

## TEST: VOLWASSEN-BEWUSTZIJN VERSUS KIND-BEWUSTZIJN

### Bijlage bij luisterboek De herontdekking van het ware zelf

Deze test helpt je uitzoeken hoe goed je in staat bent onderscheid te maken tussen het volwassen-bewustzijn (VB) en het kind-bewustzijn (KB) of de afweer. Als je laag scoort, kan het helpen om hoofdstuk 1 tot en met 4 van De herontdekking van het ware zelf nog eens terug te luisteren of lezen. Het kan ook nuttig zijn de boeken van Alice Miller te lezen als je dat nog niet hebt gedaan. Een lage score betekent waarschijnlijk dat je nog meer zult moeten werken met je gevoelens. Door de oude pijn te voelen zul je beter in staat zijn onderscheid te maken tussen gedachten en gevoelens die uit het kind-bewustzijn voortkomen, en gedachten en gevoelens die uit het volwassen-bewustzijn voortkomen. Om te helen is het cruciaal dat je hiertoe in staat bent.

Lees de volgende uitspraken en schrijf op of je denkt dat ze het volwassenbewustzijn (VB) of het kind-bewustzijn en de afweer (KB) vertegenwoordigen. Je vindt de antwoorden hierna.

1. 'Wat erg, ik heb hem gekwetst! Hoe kan ik zo stom zijn, wat moet ik doen?'
2. 'Wat moet ik doen als hij me verlaat? Ik red het niet zonder hem.'
3. 'Als mijn vrienden erachter komen, zullen sommige het niet prettig vinden en dan raak ik ze misschien kwijt.'
4. 'Ik vind het zo naar dat ik haar boos heb gemaakt, ik voel me heel erg schuldig.'
5. 'Ze was altijd het mooiste dat ik had. Ik vind nooit meer iemand zoals zij.'
6. 'Ik kan niet tegen dit gevoel. Ik móét met iemand praten, ik móét een vriendelijke stem horen.'
7. 'Ik ben zo bang dat ik niet de goede kleding aanheb en dat iedereen op het feestje mij uit zal lachen.'
8. 'Als we ruzie maken en hij loopt weg, dan vind ik dat moeilijk. Ik maak me zorgen omdat ik niet weet in welke stemming hij zal zijn als hij terugkomt.'
9. 'Ik ben het echt niet met haar eens, maar ze laat zich niets zeggen.'
10. 'Hij hield zoveel van me. Hij is weg, maar ik zal zijn liefde altijd voelen en de herinnering aan onze tijd samen bewaren.'
11. 'Het is zo druk bij ons thuis. Hij neemt altijd mensen mee. Er is geen rust, ik word er gek van.'
12. 'Als ik kritiek krijg, voel ik me gauw afgewezen.'
13. 'Als ik een fout maak, erken ik die gewoon.'
14. 'Als ik iets niet begrijp, heb ik er geen moeite mee vragen te stellen totdat ik het wel begrijp.'
15. 'Het is niet erg om anderen te laten zien dat ik niet volmaakt ben en niet alles weet.'
16. 'Ik kan er niet tegen dat ze zo afstandelijk is. Ze moet meer aandacht aan me schenken.'
17. 'Als ik zin heb om te vrijen en mijn partner niet, is dat oké en wacht ik tot een volgende keer.'
18. 'Als hij laat merken dat hij wil vrijen, voel ik me meteen onder druk gezet en heb ik er meestal geen zin in.'

19. 'Als mijn kind niet doet wat ik zeg, voel ik soms de neiging opkomen om hem te slaan.'
20. 'Als iemand me iets vraagt, heb ik het gevoel dat ik het meteen moet doen.'

Antwoorden 1. KB; 2. KB; 3. VB; 4. KB; 5. KB; 6. KB; 7. KB; 8. KB; 9. KB; 10. VB; 11. KB; 12. KB; 13. VB; 14. VB; 15. VB; 16. KB; 17. VB; 18. KB; 19. KB; 20. KB.

Als je minder dan vijftien goede antwoorden hebt gegeven, is het goed meer te lezen en vooral ook om meer met je gevoelens te werken (luister of kijk nog eens naar hoofdstuk 5, stap 4 van de oefening). Om PRI toe te passen is het essentieel het verschil te weten tussen de huidige realiteit en de bijbehorende bewustzijnstoestand, en de realiteit van de jeugd en de ideeën en gevoelens die daarbij horen. In het begin is dat misschien moeilijk, omdat niet alleen veel van onze dagelijkse gedachten maar ook een groot aantal ideeën die algemeen aanvaard zijn in onze samenleving, uit het kind-bewustzijn voortkomen. Als je echter consequent blijft doen wat je in het boek wordt aangeraden, dan zul je vooruitgang boeken.