



Dabrowski's Theorie van Positieve Desintegratie; wat is het verschil met coaching en therapie?

Vaak krijgen we de vraag waarin Positieve Desintegratie verschilt van coaching en therapie. In dit artikel leggen we uit wat het verschil is en, zoals zal blijken, dat je echt wat anders leert in de opleiding tot Gouden Mier om jezelf te ontwikkelen dan in andere opleidingen, cursussen of trainingen en in coaching of therapieën.

Normen, regels, verwachtingen en ons 'zijn'

De maatschappij waarin we leven zit vol met normen en (ongeschreven) regels. Op het gebied van school, werk, gezin, familie, relaties, etc. Wij groeien op met deze normen en (ongeschreven) regels. Ons wordt geleerd ons daar naar te gedragen. We krijgen ze deels expliciet aangeleerd, bijvoorbeeld door ouders of leraren, en we krijgen ook veel aangeleerd door de impliciete boodschappen die we ontvangen. Zo leren we 'hoe het hoort', 'hoe het werkt', 'wat er van je verwacht wordt', 'wat goed is en wat fout', 'zo doen wij dat', etc. Een uitgebreide set aan (sociale) normen, (ongeschreven) regels en verwachtingen. Die gaan o.a. over ons sociale verkeer, communicatie, maar ook over kernwaarden zoals bijvoorbeeld perfectionisme, onzekerheid, liefde, macht, etc. En we krijgen ook normen aangeleerd over emoties. En zeker met die laatste, de kernwaarden en emoties, raken de normen en (ongeschreven) regels die we aangeleerd krijgen dus ook ons eigen wezen, ons eigen 'zijn'. Van daaruit, vanuit ons eigen zijn in relatie tot die normen en regels in de maatschappij, kunnen we dan ook (behoorlijk) in conflict raken. We kunnen bijvoorbeeld onze draai niet vinden in werk, gezin, relaties of we lopen er echt in vast. We hebben dan een intern conflict met externe normen, regels en/of verwachtingen.

Wat zeggen andere theorieën?

Andere theorieën werken met of vanuit die bestaande normen en (ongeschreven) regels. En daardoor krijg je van de docent/psycholoog/coach/hulpverlener vaak de boodschap dat je meer of anders of beter je best moet doen/moet denken/voelen/begrijpen. Met andere woorden, als jij je perspectief op het bestaande verandert, zul je je er wel beter bij of over gaan voelen en zo je weg er in vinden. Oók als het bestaande niet klopt voor jou. Het bestaande blijft daarbij onveranderd. De opleiding, cursus, training, coaching of therapie richt zich er op dat JIJ iets moet doen, namelijk om je nóg beter aan te passen aan de bestaande normen en (ongeschreven) regels dan je al deed.

Wat zegt de Theorie van Positieve Desintegratie?

Als jij dit soort interne conflicten ervaart ten opzichte van bepaalde normen en/of (ongeschreven) regels in de maatschappij, dan is dat niet voor niets. Dat bevestigt dat daar bij jou je ontwikkelpotentieel zit, want hierdoor ervaar je dit conflict. En in plaats van dat je je gaat richten op je nog verder aan te passen aan die normen en regels, ga je de normen waar je last van hebt opnieuw beschouwen. Dus je gaat bekijken wat je daar over hebt aangeleerd gekregen, dat vervolgens desintegreren om ze van daaruit opnieuw op te bouwen en te integreren. Je integreert dan dus je eigen norm*.



Ontwikkelpotentieel

Je leeft vervolgens je eigen norm. Daardoor kunnen andere mensen geïnspireerd raken. Dat is dus niet het doel, maar dit kan wel het gevolg zijn. Door je potentieel op dit gebied nog verder te ontwikkelen, kan je er ook voor kiezen je (ziels)missie uit te dragen. Je kiest er dan voor je boodschap/eigen visie over die normen en/of (ongeschreven) regels in de wereld te zetten. Op die manier draag je bij aan de ontwikkeling van de maatschappij; doordat je normen met een andere, hogere, waardenhiërarchie toevoegt, kunnen andere (groepen) mensen ervoor kiezen daar ook naar te gaan leven.

Hoe weet je dat jouw norm een hogere waarde heeft?

Dit komt doordat je in de theorie van Positieve Desintegratie jezelf ontwikkelt vanuit je meerlagigheid. Daardoor ontwikkel je je richting een altruïstische, morele en empathische persoonlijkheid. De nieuwe norm ontstaat dus vanuit een liefdevolle intentie.

Bestaande normen zijn vaak behoudend, (ver)oordelend en ontstaan vanuit angst. Doordat de nieuwe gedesintegreerde norm gebaseerd is op liefde, kun je er op vertrouwen dat het er beter van wordt, voor jezelf en anderen. Je hebt er je eigen waarde aan gegeven vanuit liefde en daarmee heb je de norm ook oordeelvrij gemaakt. Hierdoor kun je op dat gebied je leven leiden vanuit vrijheid en dus een angstvrij leven leiden op dat thema. Immers, doordat je je eigen perspectief op de bestaande norm hebt toegepast, heeft het deze een andere waarde gekregen voor jou.

Dus, wat is nu dan het wezenlijke, fundamentele verschil tussen de theorie van Positieve Desintegratie en coaching of therapie?

Dat is dat de theorie van Positieve Desintegratie zich richt op het ontwikkelen van jouw potentieel om normen die jou niet helpen te wijzigen naar je eigen normen, zodat jij vervolgens

je leven kunt *leiden* volgens je eigen normen. Dat geeft een enorm gevoel van bevrijding. En als gevolg van de ontwikkeling die jij hierin hebt doorgemaakt, plavei je ook een weg voor anderen. Daar waar coaching en therapie zich erop richten om jou je (nog meer) te laten aanpassen aan bestaande normen en (ongeschreven) regels. Maar hiermee onderdruk je dus je eigen potentieel en moet je jezelf klein houden, terwijl als je de theorie van Positieve Desintegratie toepast, je juist je potentieel gaat ontwikkelen. En daarmee help je uiteindelijk niet alleen jezelf, maar ook de wereld vooruit. Omdat je normen die niet meer werken, niet helpend zijn of zelfs ziekmakend zijn, voor jou of andere mensen, verandert. De wereld heeft dus mensen nodig die dat potentieel in zich hebben. En die mensen noemen wij dus de gekke mieren! Omdat zij de gebaande paden, dat zijn dus de bestaande normen, verwachtingen en (ongeschreven) regels, op gaan rekken of gaan veranderen naar normen en (ongeschreven) regels die henzelf en de maatschappij weer verder vooruit helpen.

Autonomie

Je ontwikkelpotentieel op deze manier tot wasdom laten komen, leidt tot autonomie (op de desbetreffende kernwaarde/emotie/norm/regel/waardenhiërarchie).

Jij past je niet aan, maar jij past de norm aan.

Je leeft niet meer naar de bestaande norm, wat je een innerlijk conflict opleverde en deed vastlopen, maar je leeft nu naar je gedesintegreerde eigen norm. Op dit gebied ben je nu autonoom. En dat geeft een heerlijk bevrijdend gevoel!

Toegepaste theorie van Positieve Desintegratie: opleiding tot Gouden Mier.

Dabrowski's theorie van Positieve Desintegratie laat zich niet gemakkelijk lezen en inleven. Het unieke van de opleiding tot Gouden Mier is dan ook dat we de theorie hebben weten te vertalen naar een methodiek, waardoor deze toepasbaar is geworden. We hebben daarbij bestaande theorieën eveneens gedesintegreerd naar een hogere waarde, waardoor ze nu ook passen bij de meerlagigheid van het ontwikkelpotentieel. Die meerlagigheid deelt Dabrowski op in 5 niveaus en daar sluit de methodiek op aan. Hierdoor is de theorie goed te begrijpen en kun jij met de methode Positieve Desintegratie jezelf (verder) ontwikkelen. Tijdens de opleiding leren we je hoe je dit toe kunt passen in je eigen leven.



(Dabrowsky spreekt van een waardenhiërarchie; je ontwikkelt je eigen waardenhiërarchie en gaat daar (steeds meer) naar leven in plaats van dat je je voegt naar de waardenhiërarchie die de maatschappij op dat gebied hanteert).

Selma Beumer