

De PPR-methode (Persoonlijk Positie Repertoire-methode)

Drs. P.M.H. van Kessel-Perik

GZ-psycholoog en docent aan de Opleiding Zelfkonfrontatiemethode en Waarderingstheorie

Meerstemmigheid

Het kan druk zijn bij ons binnen in ons hoofd, ook al lijken we stil te zijn voor de buitenwereld.

Wij bereiden bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek voor, oefenen wat we willen zeggen, horen onze gesprekspartner op verschillende manieren reageren op wat we zeggen. We zetten misschien keuzemogelijkheden op een rijtje, overwegen in onszelf de voors en tegens. In de voors van een belangrijke stap in ons leven klinkt onze stem meestal krachtig. In de tegens klinkt wellicht twijfel of angst door. Die innerlijke stemmen in onszelf wisselen voortdurend. Men kan die verschillende stemmen in zichzelf herkennen. Men spreekt van “het meerstemmige zelf” of “het dialogische zelf”. Deze theorie is ontwikkeld door Prof. dr. Hubert Hermans (Hermans en Hermans-Konopka, 2011)¹.

Ons gevoel en handelen zijn duidelijk gebonden aan de situatie waarin we ons bevinden. Wij lijken in verschillende situaties een andere positie in te nemen. De tijd en ruimtelijke gesitueerdheid roept een bepaalde ik-positie op. Deze ik-positie bepaalt hoe wij ons verhouden ten opzichte van een situatie waarin wij ons bevinden. Dit geldt ook voor anderen die zich in dezelfde situatie bevinden. Een ik-positie is verbonden met een stem. De verschillende ik-posities en bijbehorende stemmen manifesteren zich in een interne dialoog waarbij we voortdurend van stem wisselen.

De stem van “ik als moeder” spreekt (denkt,voelt) anders dan bijvoorbeeld de stem van “ik als rechter”. De wet heeft hierin ook voorzien: wij hoeven bijvoorbeeld als ouder niet tegen eigen kinderen te getuigen, wij mogen in de positie van ouder blijven en alle feiten tegenwoordig onvoorwaardelijk in ons kind blijven geloven.

Wanneer we gevangen zitten in een bepaalde ik-positie, wordt een situatie steeds weer vanuit die bepaalde ik-positie benaderd. In een nieuw project lijkt bijvoorbeeld steeds een perfectionist aan het woord te zijn terwijl juist gevraagd wordt om out of the box te denken. Wij kunnen leren om in een interne dialoog het aantal eigen stemmen te vergroten en stemmen van anderen erbij te betrekken door ons denkbeeldig in de ander te verplaatsen. Dit zal de kwaliteit van een dialoog in bijvoorbeeld een afwegingsproces verhogen.

Het versterken van een ondergesneeuwde positie (ik als nieuwsgierige) of het realiseren van een nieuwe positie (ik die risico's neemt) kan aan een veranderingsproces nieuwe mogelijkheden geven en dit versnellen. Een sterk “ja maar” kan daarentegen een kans, uitdaging of een veranderingsproces in sterke mate belemmeren.

De invloed van de omgeving

De persoon wordt in PPR-methode niet gezien als onveranderlijk, een optelsom van stabiele, meetbare eigenschappen waarover duidelijkheid kan worden verkregen middels testen en vragenlijsten.

"We laten ons al te gemakkelijk leiden door de fictie van onveranderlijke personages. Een groot deel van wie we zijn, hoe we denken, wat we doen wordt bepaald door de situatie waarin we verkeren, en toch zijn we ons daarvan nagenoeg niet bewust." (Sam Sommers, 2012)².

Zonder anderen is er geen zelf. In de babytijd spelen bij de ontwikkeling van het zelf de ouders/opvoeders een belangrijke rol. Later zullen dat vrienden, docenten, partner, collega's enz. zijn. Gesprekken met anderen beïnvloeden, bijvoorbeeld door hun goede argumenten of boze reactie, zowel de inhoud als de kracht van onze eigen stemmen.

Door een werkgever die voordurend kritiek heeft op zijn werknemer zal “ik als onzekere” een prominenter plek krijgen in iemands zelfverhaal en “ik als zekere” op het werk verstommen.

PPR-methode

Met de PPR-methode kunnen de onderlinge verhoudingen tussen interne posities (ik als trotse, ik als onzekere, ik als moeder enz), tevens de onderlinge verhoudingen tussen externe posities (belangrijke, geïnternaliseerde personen zoals mijn moeder, mijn vader, mijn kind, mijn collega, mijn vriend Maarten enz.) en ook de relatie tussen interne en externe posities worden onderzocht. Het aantal interne en externe posities is niet stabiel: nieuwe mensen en nieuwe situaties kunnen nieuwe posities creëren. Van de ene op de andere dag kan de positie “ik als kankerpatiënt” op mij van toepassing zijn en krijgt de behandeld arts ongevraagd een plek binnen mijn externe posities.

De PPR-methode kan zowel aan het begin als tijdens een veranderingstraject worden ingezet. In een gesprek worden, nadat de onderzoeksvraag is geformuleerd, de interne en externe posities geïnventariseerd. Thuis wordt bij elke combinatie van interne en externe positie aangegeven in welke mate een interne positie, op een schaal van 0 - 5, door een externe positie opgeroepen wordt (in welke mate wordt “ik als perfectionist” opgeroepen door mijn locatieleider Jan? Of in hoeverre wordt “ik als ondeugende” opgeroepen door mijn vrienden-groep?). Deze gegevens worden bewerkt door een computerprogramma. Deze bewerkingen brengen geen interpretaties met zich mee. In de rapportage worden alleen berekende gemiddelden gerangschikt en correlaties tussen interne posities onderling en correlaties tussen externe posities onderling weergegeven.

In het daarna volgende gesprek worden deze gegevens met de cliënt besproken waarbij hij/zij diegene is die de gegevens interpreteert. Als een bepaalde ik-positie in het leven van de cliënt weinig voorkomt, is het aan de cliënt zelf om te bepalen of dit wenselijk of onwenselijk is. Het kan ook gewenst zijn dat in het kader van de onderzoeksvraag een bepaalde ik-positie een meer prominente plek krijgt in het zelf en bijvoorbeeld meer gaat samenwerken met een andere ik-positie.

Door de globalisering neemt de complexiteit van de wereld toe: niet alleen het aantal externe posities neemt toe maar ook de verschillen ertussen nemen toe. Dit heeft rechtstreeks gevolgen voor de complexiteit van ons zelf.

De PPR-methode is zeer geschikt om de stemmen van meerdere culturen in zichzelf te onderzoeken. Een stem uit het land van herkomst of sociale klasse kan als interne positie worden opgenomen. Hetzelfde geldt voor de daarbij behorende relevante externe posities. Naast het in - en overzicht dat de cliënt krijgt, speelt de volgende houding van de helper een belangrijke rol. De persoon maakt zelf een keuze over wie en wat hij wil vertellen en welke posities hij opneemt in het onderzoek. Vervolgens wordt de informatie, na ordening, in een schriftelijke vorm weergegeven. Dit creëert een afstand tussen de cliënt en diens onderzoek en bevordert daarmee de reflectie en diepgang van het gesprek.

In de PPR-methode gaat het om organiseren en het reorganiseren van het persoonlijk positie repertoire op grond van de persoonlijke betekenissen met betrekking tot de verschillende posities. Dit leidt tot concrete stappen voor verandering die bij de cliënt aansluiten.

¹ Hermans, H. (2011). Het dialogische zelf, positionering en contrapositionering in een globaliserende samenleving. Amsterdam: Pearson.

² Sommers, S. (2012). Wij zijn onze omgeving. Amsterdam: Maven Publishing B.V.