

## INHOUD

Woord van dank 11

Inleiding 13

1. PRI in kort bestek 25

De essentie van de PRI-theorie in acht statements 25

Het ongedeelde bewustzijn 25

Levensbedreigende gebeurtenissen 26

Het gedeelde bewustzijn 27

Ontstaan van de afweer 30

Destructiviteit van de afweer 31

Symbolen 35

De impact van symbolen 36

In de ban van illusies 37

Het doel van PRI 43

De PRI-methode als een way of life 45

2. PRI in perspectief: achtergronden en raakvlakken 51

Psychoanalyse van Sigmund Freud 52

Primaltherapie van Arthur Janov 57

Op primaltherapie gebaseerde aanpak van Jean Jenson 60

Past Reality Integration 62

Raakvlakken van PRI met andere stromingen 66

Een spiritueel perspectief 73

3. Betekenis en belang van afweer en regressie 76

De werking van het bewustzijn en afweer 77

Disidentificatie van het symbool en de afweer 91

Omkering van afweer 92

Waarom afweer omkeren? 93

Fysiologie van de afweer 97

Herkomst van de afweer 100

PRI-regressies: misverstanden en het belang	105
Gedisidentificeerd voelen van oude pijn	108
4. Primaire afweer 115	
Hoofdkenmerken	116
Primaire afweer en depressie	118
Seks en de primaire afweer	121
Voorbeelden van primaire afweer	124
Zelfmoord en primaire afweer	128
De uitgang van de doolhof van de primaire afweer	130
Stap 1. herkennen van de primaire afweer	131
Stap 2. ontmaskeren als een illusie	131
Stap 3. de primaire afweer afserveren	132
Stap 4. terug naar het symbool gaan	133
Stap 5. de angel in het symbool opsporen	134
Stap 6. de angel uitvergroten	136
Stap 7. de oude pijn toelaten	138
PRI als symbool dat PA oproept	142
5. Valse hoop 144	
Hoofdkenmerken	145
Voorbeelden van valse hoop	151
Stressziekten	153
Dwangmatig gedrag of dwanggedachten	157
Piekeren, malen en slapeloosheid	160
Hulpverlenerssyndroom	160
Seks en valse hoop	161
De uitgang van de doolhof van de valse hoop	164
Stap 1. herkennen van valse hoop	164
Stap 2. stopzetten van het valsehoopgedrag terwijl je blijft voelen	165
Stap 3. de valse hoop formuleren	166
Stap 4. de valse hoop laten instorten	168
Stap 5. de oude pijn toelaten	169
6. Valse macht 172	
Hoofdkenmerken	173
Voorbeelden van valse macht	177

Borderlinestoornis	179
Manische episoden	180
Seks en valse macht	180
De uitgang van de doolhof van de valse macht	181
Stap 1. herkennen van de valse macht	181
Stap 2. de valse macht niet uiten of stoppen met het uiten ervan	184
Stap 3. de angel opsporen en uitvergrooten	186
Stap 4. de aandacht van het symbool losmaken en op jezelf richten	188
Stap 5. de oude pijn toelaten	189
7. Ontkenning van behoeften	192
Hoofdkenmerken	192
Voorbeelden van ontkenning van behoeften	196
Verslavingen	199
Boulimia en anorexia	201
Seks en ontkenning van behoeften	203
De uitgang van de doolhof van ontkenning van behoeften	205
Stap 1. herkennen van ontkenning van behoeften	205
Stap 2. het symbool en de angel opsporen	206
Stap 3. concentreren op de angel	207
Stap 4. omkeren van ontkenning-van-behoeftengedrag	208
Stap 5. concentreren op lichaam	209
Stap 6. behoefte opsporen	209
Stap 7. oude pijn toelaten en benoemen	210
PRI en ontkenning van behoeften	212
8. Angst	215
Angst als afweer	215
Paniekaanval	221
Agorafobie	221
Specifieke fobie	222
Sociale fobie	223
Psychose, schizofrenie en wanen	224
Dissociatie	230
Omkeren van angst	234

9. De cirkel van afweer	239
Overstappen van de ene afweer op de andere	241
Criterion voor de omkering van afweer	249
De afweer betraapt in een therapieessie	251
10. Het volwassen-bewustzijn	260
De uniciteit van het volwassen-bewustzijn	261
De kenbaarheid van het volwassen-bewustzijn	264
Risico van valse hoop	267
De contouren van het volwassen-bewustzijn	268
11. Ervaringen van PRI-cliënten	275
Het verhaal van Hans	275
Het verhaal van Froukje	277
Het verhaal van Anna	281
Het verhaal van Daniëlle	284
Het verhaal van Juliëtte	290
Bijlage 1 Test: het persoonlijke afweerprofiel	293
Bijlage 2 Valse hoop en ontspanning	300
Bijlage 3 Valse hoop en slapeloosheid	303
Bijlage 4 Ontkenning van behoeften en verslavingen	309
Bijlage 5 Professionele PRI-opleiding voor hulpverleners	311
Bijlage 6 Mogelijkheid van PRI-therapie	314
Verklarende woordenlijst	317
Bibliografie	326
Register	330
Over de auteur	333

## WOORD VAN DANK

Mijn grote dank gaat uit naar alle lezers van *De herontdekking van het ware zelf*, die het door hun enthousiasme mogelijk maken dat de PRI-ideeën zich verder kunnen verspreiden en steeds meer levens in positieve zin beroeren.

Veel dankbaarheid voel ik naar de mensen om mij heen die mij liefdevol steunen, aanmoedigen en de ruimte geven om dit werk te verrichten.

Dank blijf ik ook altijd verschuldigd aan mijn cliënten, die mij elke dag weer de gelegenheid geven om meer te leren over la condition humaine – ons lijden – en de bevrijding uit de emotionele valstrikken van dit lijden.

Ook is er een groot aantal mensen, onder wie cliënten en collega's, die hun bijdrage aan dit boek hebben geleverd met hun eigen verhalen, door feedback op de tekst te geven, of door het uittypen van gedeelten van therapie sessies. Ik wil jullie allemaal heel hartelijk bedanken. Jullie inzet is me zeer tot steun geweest en heeft een belangrijke bijdrage aan het eindresultaat geleverd.

Met diepe dankbaarheid vervult het mij te weten dat ik dit werk mag verrichten.

Ingeborg Bosch

## INLEIDING

Nu de eerste zinnen van dit nieuwe boek op het beeldscherm voor mij verschijnen, komen er onherroepelijk herinneringen boven aan de tijd dat mijn vorige boek, *De herontdekking van het ware zelf\** verscheen, een kleine twee jaar geleden.

Tijdens het schrijven van dat boek twijfelde ik af en toe sterk. Toen het boek bijna af was, was die twijfel zelfs zo hevig dat ik er heimelijk van overtuigd was dat ik helemaal opnieuw moest beginnen (het schijnt trouwens dat meer auteurs hier last van hebben\*\*). Maar toen ik het boek voor het eerst in handen had, werd ik vervuld van grote blijdschap. Een boek! Het was er gekomen en ik was enthousiast over de inhoud. Ik had opgeschreven wat ik dacht, hoe ik aankeek tegen allerlei theoretische en praktische onderwerpen. Ik had geen blad voor de mond genomen en was ook controversiële onderwerpen niet uit de weg gegaan. Het boek was uit mijn hart gekomen.

Deze blijdschap maakte plaats voor verwachtingsvolle spanning: zou het boek zijn weg in de wereld vinden? En hoe zou dat dan gaan? Na deze prettige emoties werd ik tot mijn verbazing overvallen door angst voor het moment dat het boek ook echt in de winkel zou liggen en door iedereen gelezen kon worden. Deze angst, die een paar dagen aanhield, voelde als een soort paniek. 'Ik kan niet meer terug, nu lig ik op straat, in het zicht van iedereen die wil kijken. Ik ben onbe-

\* Sinds de verschijningsdatum in december 2000 is inmiddels de 21e druk verschenen (Atlas Contact, Amsterdam, 2014). Ook is het boek sinds april 2002 beschikbaar in de oorspronkelijke Engelse versie onder de titel *Rediscovering the True Self* en ook in het Frans en Italiaans (zie [www.PRIONline.com](http://www.PRIONline.com)).

\*\* Bij Michel Houellebecq, de Franse schrijver die in 1999 in één klap wereldberoemd werd met zijn omstreden roman *Elementaire deeltjes*, neemt dit verschijnsel tijdens het schrijven van een nieuw boek bijvoorbeeld deze gedaante aan: 'Het is een kwestie van schaamte, bekent hij. Bij elk nieuw boek stelt hij zich voor dat hij zal doodgaan voordat het uitkomt: anders lukt het niet' (interview in *de Volkskrant* van 28-12-2002).

scherm, blootgesteld aan blikken, blikken die vijandig zullen zijn en waaraan ik me niet meer kan onttrekken. Had ik maar onder een pseudoniem geschreven, dan was ik tenminste veilig. Nu kan ik me niet meer verstoppen en ben ik hulpeloos overgeleverd aan de reacties die over me uitgestort zullen worden. Stel je voor dat het boek echt goed gaat verkopen, waar moet ik dan heen om nog veilig te zijn?

Het duurde even voordat ik doorhad dat deze gevoelens toch wel een beetje overdreven waren. Het noodlot besliste echter dat de eerste reactie die ik op het boek kreeg, vol stond met verwijten aan mijn adres. De essentie van het betoog – van een psycholoog – was dat ik mij had laten verblinden door mijn inzichten, dat die inzichten hier en daar zeker interessant waren, maar toch veelal de kern misten en dat het erg onhandig was kritisch tegenover andere therapeutische stromingen te staan. Deze reactie was natuurlijk koren op de molen van mijn angst! Een tijdje bleven de opmerkingen dan ook door mijn hoofd echoën en voelde ik niet alleen angst om ‘de wereld boos te maken’, maar had ik ook een diep gevoel dat het natuurlijk ‘mijn eigen schuld’ was. Had ik maar niet zo hard van stapel moeten lopen, had ik me maar moeten beperken tot harde empirische feiten en alleen door kwantitatief onderzoek onderbouwde uitspraken moeten doen, had ik ook maar niet zoveel van mijn enthousiasme en gevoel moeten laten doorschemeren en ik had zeker geen kritiek moeten leveren op andere therapeutische benaderingen en hun beoefenaren! Kortom: ‘Boontje komt om zijn loontje.’

Wie al bekend is met Past Reality Integration\* – kortweg PRI –, zal in wat ik beschrijf, de werking van mijn afweermechanismen en de echo van de oude realiteit herkennen die het gevolg waren van de confrontatie met een voor mij geheel nieuwe symbolische situatie: het uitkomen van mijn eerste boek. Heel duidelijk manifesteert zich de angst van het kind voor de woede van de ouder en de primaire afweer van het zich schuldig wanen aan de toorn van de wereld.\*\* Het

\* De lezer die nog niet bekend is met PRI, wordt voor een beter begrip van deze inleiding aangeraden eerst hoofdstuk 1 door te lezen, waar PRI in kort bestek wordt uitgelegd of de dvd PRI, *een kennismaking* te bekijken.

\*\* In de tekst zal telkens ouder(s), vader, moeder gebruikt worden. Hiermee worden de primaire verzorgers van het kind aangeduid, ook wanneer dat niet de ouders, vader of moeder zijn, maar bijvoorbeeld adoptie- of pleegouders of verzorgers in een tehuis waar het kind opgroeit.

voorbeeld laat zien hoe oude pijn bovenkomt naar aanleiding van symbolen en hoe de afweer direct aan het werk gaat!

Gelukkig kon ik in korte tijd herkennen wat er aan de hand was, mijn afweer omkeren, de oude pijn toelaten en terugkeren naar het heden. Een heden waarin ik niet alleen verstoken zou blijven van verdere boze reacties, maar waarin de reacties die ik wél kreeg en die ik nog dagelijks krijg, mijn stoutste dromen overtreffen. Wat mij het meest raakt, telkens weer, is de mate waarin lezers zich (h)erkend, geraakt en geholpen voelen door de PRI-ideeën.

Nu de Engelse, Franse en Italiaanse versie van *De herontdekking van het ware zelf* beschikbaar is, komen er ook uit het buitenland reacties die telkens weer op hetzelfde neerkomen. Lezers herkennen waar het om gaat, een herkenning op een diep niveau, met grote impact. Deze impact is waarschijnlijk ook zo groot omdat veel van de ideeën waarop PRI is gebaseerd, in onze maatschappij geen gemeengoed zijn en nog worden ontkend. Veel mensen die eenmaal het verband gaan zien tussen hun problemen in het heden en hun vroege kindergeschiedenis, kunnen zich daardoor alleen voelen staan met dit inzicht. Getuige het grote aantal reacties dat binnenkomt, steek ik deze lezers graag een hart onder de riem: steeds meer mensen staan open voor de betekenis van hun vroege jeugd voor hun problemen in het heden en zijn ontvankelijk voor ideeën zoals ontwikkeld in PRI. Ik geef een paar citaten van lezers die deze ontwikkeling illustreren:

‘Ongelofelijk zoveel herkenning. Wat een steun, zo zwart op wit uitgewerkt.’

‘Ik heb de PRI-therapie op mezelf toegepast. En ik moet zeggen, het is ongelofelijk wat er met me gebeurd is.’

‘Helaas heb ik het boek nu pas gelezen. Te laat, veel te laat, moet en kan ik nu concluderen. Ik had niet zo onbenullig moeten zijn om dit boek te laten liggen.’

‘Ik ben er diep van onder de indruk, ik ben er ook al mee bezig en het werkt.’

‘Op aanraden van een pastor lees ik je boek. Ik huil van opluchting omdat ik het gevoel heb dat ik eindelijk heb gevonden waar ik altijd naar op zoek ben geweest.’

‘Elk angst- of paniekgevoel wordt nu een aanbod tot het verwerken van steeds meer inzicht, mits je pijn durft te voelen in het li-



chaam. Uw boek heeft deze mogelijkheid voor mij geopend. Mijn grote dank hiervoor.’

‘Ik heb het afgelopen jaar in mijn eentje jouw boek doorgewerkt en heb dit ervaren als de meest diepgaande therapie die ik ooit heb meegemaakt, en dat zijn er inmiddels een heleboel! Uiteindelijk heb ik het gevoel nooit eerder zo ver te zijn gekomen als met jouw boek.’

Ook collega-hulpverleners lieten van zich horen:

‘Ik had bij het lezen van je boek een schok van herkenning: dit raakt precies de kern van het probleem van de cliënt, en geeft aan wat er aan gedaan kan worden.’

‘Ik kan niet zeggen hoe blij ik met dit boek ben. Eindelijk begin ik een heleboel te begrijpen.’

‘Ik vind het prachtig dat er nu een therapierichting ontwikkeld is waarin eindelijk recht gedaan wordt aan ons kindverleden. Daarom ergert het mij des te meer dat zoveel therapeuten zich beperken tot symptoombestrijding en de bron, de pijn uit de kindertijd, toedekken.’

Hoe mooi het ook is dat mensen zich geraakt en geholpen voelen door *De herontdekking van het ware zelfen* PRI vol toewijding beginnen toe te passen, er doemden echter ook al snel complicaties op.

Het werd duidelijk dat de PRI-theorie en -methode zoals beschreven in *De herontdekking van het ware zelf* een bedrieglijke eenvoud hebben. Dat wil zeggen dat PRI begrijpen en toepassen helaas eenvoudiger lijkt dan het is. Ook al blijken sommige lezers in staat PRI geheel zelfstandig en met goed resultaat toe te passen, toch lijken zij in de minderheid te zijn. Voor zover ik een representatief beeld heb gekregen, lijkt het volgende scenario zich veelvuldig af te spelen.

Soms toevallig maar meestal via bekenden of hulpverleners krijgt men het boek in handen. Er volgt vaak een schok van herkenning. Soms is die schok te heftig en werkt hij beangstigend, met als gevolg dat het boek voor lange tijd in de boekenkast verdwijnt of woedend door de kamer wordt geslingerd. ‘Die rotzooi hoef ik niet te lezen!’ Wanneer de schok daarentegen heftig is maar niet als té bedreigend wordt ervaren, leest men, na de opluchting die voortkomt uit het eindelijk kunnen begrijpen van tot dan toe onverklaarbare gevoelens,

verder en ervaart bij het lezen heftige emoties, pijn uit de kindertijd, die door het lezen worden geraakt. Soms ervaren lezers zelfs spontane regressies zuiver en alleen tengevolge van het lezen van het boek. De heftige ervaring die vaak gepaard gaat met het lezen van het boek, leidt vervolgens dikwijls tot groot enthousiasme om PRI toe te passen vanuit de hoop verlost te worden van het lijden waar men zich op dat moment in verstrikt voelt.

Helaas blijkt dan al snel dat het moeilijk is om de eigen afweer te herkennen en als dat al lukt, om dan te weten wat ermee te doen. ‘Omkeren? Ja, maar hoe dan? Is dit omkering? Ik blijf maar omkeren!’

Aangezien onze afweer bestaat uit illusies die we niet doorzien en waar we heilig in geloven, is het zo moeilijk om afweer te herkennen. We zijn eigenlijk volkomen in de ban van deze illusies. Voorbeelden te over. ‘Zij is een heks’, ‘ik ben waardeloos’, ‘het maakt mij niets uit’, ‘ik moet alles perfect doen.’ Dit soort gedachten leidt op zijn beurt weer tot een heel arsenaal aan gevoelens, van woede, minderwaardigheid, onverschilligheid, spanning, die ons gevangenhouden.

Gevangenhouden betekent hier dat we geen macht over deze gevoelens lijken te hebben. ‘Ik kan er ook niks aan doen, zo voel ik me gewoon’ is een veelgehoorde kreet, die suggereert dat gevoel heilig en onaantastbaar is, omdat het voortkomt uit een ‘ware’ bron die altijd gerespecteerd dient te worden. Maar: wanneer we geen onderscheid maken tussen de verschillende bronnen van ons gevoel, en de verschillende soorten gevoelens\* die we kunnen hebben, belanden we in een doolhof van overweldigende emoties. Emoties die we niet begrijpen, die te kust en te keur kunnen opspelen en ons meesleuren in hun geweld.

Het is erg moeilijk afweer om te keren, doordat afweer voortkomt uit een onbewuste bron, dat wil zeggen dat de oorsprong van de afweer, de aanzet tot het actief worden van de afweer, voortkomt uit lagen in onze hersenen waar ons bewustzijn geen zetel heeft, die we niet sturen en waar we geen bewuste macht over hebben.

\* Gevoelens kunnen voortkomen uit ons volwassen-bewustzijn, ons kind-bewustzijn of onze afweer. Welk belang gevoelens hebben en wat we er het best mee kunnen doen als we onszelf willen helen, kan sterk variëren en is afhankelijk van waar het gevoel uit voortkomt. Zie ook hoofdstuk 2, p 67.

Als het wel lukt om de afweer te herkennen en om te keren, kan het PRI-proces stagneren bij de fase van het toepassen van regressie. Het toegang krijgen tot oude pijn om deze vervolgens zo diep mogelijk te ervaren, boezemt velen angst in. Angst die ons ervan weerhoudt zelfstandig regressies uit te voeren, vanuit het idee dat we 'dat niet zullen redden, dood zullen gaan, gek zullen worden, er nooit meer uit zullen komen'. Maar zolang we ons ervan bewust zijn dat de pijn die we voelen oud is, zal die pijn ons *geen schade* berokkenen. Ook niet als we alleen zijn op het moment dat we de oude pijn toelaten. Dat wil zeggen als er geen begripvolle of 'wetende' ander bij ons is om ons te steunen. Ook dan is het niet schadelijk om oude pijn toe te laten.

Sommigen zijn van mening dat het voelen van oude pijn terwijl we alleen zijn, sterk moet worden afgeraden, omdat we onszelf hiermee als het ware hertraumatiseren. Het kind dat we waren, was immers alleen met de pijn, dus als we dat nu weer meemaken door zonder steun van een ander onze pijn te voelen, herhalen we wat we vroeger hebben meegemaakt en hertraumatiseren we onszelf.

Vanuit PRI-standpunt zit er een aantal onjuistheden in dit standpunt. Ten eerste heeft het kind dat we waren, de pijn niet kunnen voelen, want anders zou het dat niet overleefd hebben. Met behulp van afweer heeft het kind zijn voelen voor een groot deel afgesloten en zich zo staande gehouden. Ten tweede is het nu volledig toelaten van oude pijn in een PRI-regressie\* iets waar we geen steun bij nodig hebben omdat we tijdens zo'n regressie immers *weten dat wat we voelen oud is en dat het geen kwaad kan om dat toe te laten*. Door te geloven dat we onze oude pijn uitsluitend kunnen voelen als we nu wel hebben wat we toen niet hadden – de steun en aanwezigheid van een begripvolle ander –, blijven we verstrikt in de afweer van de valse hoop. Deze afweer laat ons denken dat we in het heden nodig hebben

\* Wanneer in de tekst gesproken wordt over 'regressie' wordt, tenzij anders vermeld, een PRI-regressie bedoeld. Deze regressies zijn anders dan regressies in bijvoorbeeld een regressietherapie, innerlijkkindtherapie, hypnotherapie, en andere therapieën waar met oude pijn wordt gewerkt. Het voornaamste verschil is dat als begin- en eindpunt van een PRI-regressie altijd een koppeling wordt gemaakt met een symbool in het heden en dat tijdens de regressie geen suggesties worden gedaan door de therapeut om het verleden te veranderen.

wat we in het verleden nodig hadden (we denken dat de oude kinderbehoefte een volwassen behoefte is), en dat we dat nu kunnen krijgen. Dit is per definitie onmogelijk en onwaar. We kunnen het niet krijgen (het gat dat in het verleden is geslagen kan nooit meer worden opgevuld door gebeurtenissen in het heden) en we hebben het niet nodig (onze volwassen behoeftes zijn niet hetzelfde als onze kinderbehoeftes).

Het is gelukkig heel goed mogelijk zelfstandig oude pijn te voelen op een manier die helend werkt als men het middel van de PRI-regressie beheerst. Voordat het echter zover is kan de steun van een therapeut onontbeerlijk zijn. De rol van de therapeut is er dan echter op gericht de cliënt te leren hoe zelfstandig regressies te doen door haar onder meer te helpen om te komen tot het punt waarop de cliënt weet dat wat zij voelt oud is en dat het geen kwaad kan deze heftige gevoelens toe te laten. De rol van de therapeut bij regressies is niet om door middel van haar aanwezigheid hertraumatisering van de cliënt te voorkomen.

Afweer herkennen en omkeren is dus moeilijk. Regressies zelfstandig uitvoeren ook, vooral vanwege de angst die het kan oproepen. Dit boek zal zich vooral richten op deze moeilijkheden. De focus is op de afweer – herkenning en omkering –, omdat dit een terrein is dat cruciaal is voor heelwording en omdat het veel onnodige misverstanden oproept. Graag helder ik deze misverstanden op zodat de positieve impact die het werken met onze afweer op ons leven en dat van onze dierbaren kan hebben, meer binnen bereik komt.

Dit boek is geschreven voor zowel de lezer die al bekend is met PRI en de principes misschien al toepast in haar leven, als voor de lezer die via dit boek voor het eerst kennismaat met PRI. Om het boek voor beide groepen niet alleen toegankelijk maar, hopelijk, ook boeiend te maken, is het als volgt opgebouwd.

In hoofdstuk 1 zal de theorie en methode van PRI beknopt worden behandeld.\* Ook de nieuwe inzichten die zijn ontstaan na de publicatie van *De herontdekking van het ware zelf* worden hier voor het eerst uitgebreid beschreven.

\* De dvd *PRI, een kennismaking* biedt een eenvoudige en aansprekende introductie van alle PRI-basisbegrippen.

In hoofdstuk 2 ga ik in op de ontstaansgeschiedenis van PRI en beschrijf ik met welke stromingen PRI raakvlakken heeft.

In hoofdstuk 3 wordt afweer als algemeen principe behandeld en worden de fysiologische en lichamelijke kanten van afweer besproken. In dit hoofdstuk besteed ik ook aandacht aan de PRI-regressie; de misverstanden die erover bestaan en het relatieve belang van dit instrument in vergelijking met het concept van de omkering van de afweer. Ik geef ook enkele praktische tips voor mensen die met regressies werken.

In hoofdstuk 4 tot en met 8 zullen de verschillende afweermechanismen aan de orde komen. Allereerst de meer op cognitie gebaseerde afweermechanismen: primaire afweer, valse hoop, valse macht en ontkenning van behoeften (een recent onderscheid). Daarna zal het meer fysiologisch werkende afweermechanisme van angst besproken worden, dat zich bevindt op het grensvlak tussen de muur van ontkenning en het kind-bewustzijn. In deze hoofdstukken zal ook een verband worden gelegd tussen verschillende vormen van lijden en de afweer waar ze het gevolg van zijn. Depressies vallen bijvoorbeeld onder primaire afweer. Burn-out is een gevolg van valse hoop. Verslavingen horen bij ontkenning van behoeften. Borderlineproblematiek heeft veel overeenkomsten met valse macht en angststoornissen zijn natuurlijk een uiting van de werking van de angst als afweer.\*

In elk hoofdstuk komt een aantal wat extremere en minder dagelijkse voorbeelden van elke afweer aan bod. Vormen die voor de meeste mensen op het eerste gezicht wellicht minder herkenbaar zijn. Hier zijn drie redenen voor. Ten eerste wil ik graag laten zien dat deze extremen niet fundamenteel anders zijn dan ons 'gewone' dagelijkse gedrag. Ten tweede kunnen extreme voorbeelden helpen om de essentie van elke afweer beter te doorgronden. Hoe dieper je begrip is

\* PRI ziet de meeste emotionele problemen die als psychische ziekten worden geduid, niet als een gebrek of tekortkoming van de mens die eraan lijdt, maar als een direct gevolg van afweermechanismen die tot het uiterste gaan om de oude pijn weg te houden in de onjuiste en onbewuste 'veronderstelling' hiermee de overleving te waarborgen. Vandaar dat ik de term ziekte in dit verband in principe niet gebruik, maar liever spreek van afweer, bescherming en lijden dat daaruit voortvloeit.

van de essentie van elke afweer hoe beter je de werking ervan bij jezelf zult kunnen herkennen. Een onmisbare stap in je eigen heelwordingsproces. En ten derde wil ik met deze extreme voorbeelden illustreren hoe PRI tegen ‘psychische ziekten’ aankijkt: als afweer tegen oude pijn en niet als een min of meer onherstelbare weeffout in ons organisme. Dit is van belang omdat deze kijkt direct bepaalt of en hoe je het probleem aanpakt. In PRI bestaat die aanpak voor een groot deel uit het omkeren van de specifieke afweer en het toelaten van oude pijn\*.

Ook zal ik in elk hoofdstuk over afweer enkele notities maken over de manier waarop de verschillende afweren zich kunnen uiten in seks, omdat dit een onderwerp is dat veel mensen raakt, helaas niet alleen in positieve zin.

In hoofdstuk 9 komt de manier waarop de verschillende afweren elkaar afwisselen en opvolgen aan de orde.

In hoofdstuk 10 waag ik mij aan een omschrijving van de contouren van het volwassen-bewustzijn; iets wat ik in mijn vorige boek niet heb gedaan.

In hoofdstuk 11 komen ten slotte de persoonlijke ervaringen aan bod van mensen die PRI zijn gaan toepassen in hun dagelijks leven.

Ik hoop dat deze verhalen net als de verhalen in *De herontdekking van het ware zelf*\*\* verduidelijkend en inspirerend zullen werken voor wie zelf met PRI aan de slag wil.

De bijlagen beginnen met een test waarmee je je persoonlijke afweerprofiel kunt bepalen. Wellicht is het illustratief om voordat je verder leest deze test te doen. Het blijkt trouwens dat veel mensen deze test regelmatig nog een keer doen om een beeld te krijgen van de vooruitgang die ze hebben geboekt bij het werken met hun afweer. Nemen de afweren af in kracht? Zo kun je deze test dus als een soort diagnostisch instrument gebruiken.

In bijlage 2, 3 en 4 behandel ik respectievelijk ontspanning, slaapproblemen en verslavingen, problemen waar veel mensen mee wor-

\* In principe wordt tijdens een PRI-therapie geen medicatie aangeraden. Er kunnen uitzonderingen zijn, vooral wanneer iemand lijdt aan zeer hevige angsten of psychotische wanen.

\*\* In 2012 is de achttiende druk van dit boek verschenen (L.J. Veen, 2012).

stelen en die het directe gevolg van de werking van afweer zijn. Op het eerste gezicht lijken deze bijlagen misschien vreemde eenden in de bijt. De reden om ze toch op te nemen is omdat uit de hand gelopen valse hoop bijna niet tot bedaren kan worden gebracht zonder toepassing van ontspanningstechnieken en de aanpak van slaapproblemen, wanneer die groot zijn. Wat ontspanning betekent voor valse hoop, betekent het opgeven van verslavingen voor ontkenning van behoeften. Ook hier geldt dat allerhande verslavingen zoveel voorkomen dat alleen met een aanpak van dit probleem het omkeren van de afweer van ontkenning van behoeften mogelijk zal zijn.

Bijlage 5 bevat informatie over de opleiding tot PRI-therapeut, die toegankelijk is voor mensen die werken als hulpverlener. Bijlage 6 beschrijft de mogelijkheden die er zijn om PRI-therapie te volgen.

Het boek wordt afgesloten met een verklarende woordenlijst, bibliografie en register.

Hier en daar, vooral in hoofdstuk 3, behandel ik vrij abstracte kwesties, gedachten, die misschien niet direct makkelijk te begrijpen zullen zijn. Toch adviseer ik je in die gevallen te proberen tot de kern door te dringen, niet omdat ik mijn lezers wil opzadelen met moeilijke, abstracte theorieën, maar omdat ik hun zo veel mogelijk gereedschap in handen wil geven om PRI met succes toe te kunnen passen. Je zult zien dat een goed begrip van deze abstracte ideeën je erg van dienst zal kunnen zijn bij een toegewijde toepassing van PRI. PRI is immers geen makkelijke methode, vooral omdat we zo vaak door allerlei illusies om de tuin worden geleid. De abstracte theoretische informatie in dit boek, vooral in hoofdstuk 3, kan je echter enorm helpen om deze illusies telkens weer te ontmaskeren, een basisvoorwaarde om verder te komen! Het boek samen met een ander lezen kan ook heel ondersteunend werken bij het doorgronden en je eigen maken van de tekst.

Veel theorievorming in PRI, zoals ik die in *De herontdekking van het ware zelf* in dit boek beschrijf, is tot stand gekomen door observaties uit de klinische praktijk. De schat aan informatie die een therapeut met een omvangrijke praktijk dagelijks voorgeschoteld krijgt, kan niet genoeg gewaardeerd worden als bron voor de formulering van telkens aanvullende of nieuwe hypotheses. De praktijk biedt ver-

volgens volop mogelijkheid om deze hypothesen klinisch te toetsen: werkt het zoals ik denk dat het werkt? De klinische praktijk, waarin casuïstiek tot theorievorming leidt, is dus van grote waarde om tot nieuwe concepten te komen. Klinische toetsing is echter iets anders dan empirische toetsing en bevestiging, hoewel in beide gevallen het bewustzijn van de onderzoeker invloed zal hebben op de uitkomsten van het onderzoek en puur objectief wetenschappelijk onderzoek ook slechts een illusie is.

De uitgangspunten van PRI en het daarop gebaseerde model lijken in de praktijk goed te werken en breed toepasbaar te zijn, zoals blijkt uit de ervaringen van de steeds groter wordende groep PRI-therapeuten. Dit werk vraagt dan ook om een verdere wetenschappelijke onderbouwing. Ik heb er vertrouwen in dat deze onderbouwing er zal komen zodra PRI grotere bekendheid krijgt en het gedachtegoed de nieuwsgierigheid zal opwekken van wetenschapsbeoefenaars die empirisch onderzoek doen.

Veel van de theorievorming binnen PRI die is voortgekomen uit klinische observaties, is inmiddels wetenschappelijk onderbouwd. We komen steeds meer te weten over de werking van het bewustzijn, de omvang van het onbewuste, het geheugen, de mogelijkheid om ervaringen te 'vergeten', de verregaande invloed van de kindertijd op onze emotionele en fysieke ontwikkeling, het relatieve belang van genen versus de impact van ervaringen, de manier waarop trauma's verwerkt kunnen worden, enzovoort. Het is zeer verheugend om te constateren hoeveel meer er nu al bekend is dan twee jaar geleden toen ik mijn eerste boek schreef, en hoe snel die kennis zich aan het verspreiden is en daarmee gemeengoed kan worden.

Ik probeer in dit boek, net zoals in *De herontdekking van het ware zelf*, de lezer zo veel mogelijk relevante informatie te geven, al is het maar door te verwijzen naar andere literatuur, over deze zeer interessante nieuwe onderzoeksgebieden en de resultaten die geboekt worden. De lezer die geïnteresseerd is in deze ontwikkelingen kan met deze verwijzingen een eind verder komen in de speurtocht naar relevante wetenschappelijke informatie. Hoe interessant wetenschappelijk onderzoek, de resultaten ervan en klinische hypothesen en theorievorming echter ook kunnen zijn, ik hoop de lezer met de door mij gepresenteerde informatie toch vooral te stimuleren om altijd zelf



kritisch te blijven denken en de ‘waarheid’ van bepaalde zaken te onderzoeken aan de hand van de *eigen ervaring*. Uiteindelijk is dat waar het om draait. Wat helpt mij in mijn dagelijks leven? Of het dan gaat om iets wat door empirisch onderzoek is bevestigd of past binnen klinische theorieën of niet, is op dat moment minder van belang.

In *De herontdekking van het ware zelf* heb ik het al geschreven: PRI is een *way of life*. Een *way of life* die, wanneer je hem met toewijding toepast, je een instrument in handen zal geven dat je kunt gebruiken op elk moment dat je daar behoefte aan hebt. Als je eenmaal geïnteresseerd bent in het gebruik van dit instrument, dan zullen die kennis en kunde altijd bij je blijven. Overleven en vermijden, angst en conflict zullen meestal niet meer nodig zijn en als ze zich al voordoen hoeft dat nog maar van korte duur te zijn. Op het moment dat we de illusies die ons leven zoveel moeilijker maken dan nodig is, kunnen ontmaskeren, kunnen we het verzet opgeven dat we voelen tegen het toelaten van de ervaringen die in het heden op onze weg komen en het vermogen om hier constructief mee om te gaan hervinden, en kan het leven zich weer aan ons openbaren als iets met onbeperkte mogelijkheden. Het is ons gegeven die mogelijkheden te (h)erkennen en werkelijkheid te laten worden in ons leven. Ik hoop van harte dat dit boek je daarbij zal helpen.

Ingeborg Bosch

*The  
original sin is to  
limit the Is.*

*Don't.*

Richard Bach in *Illusions*\*

\* R. Bach, *Illusions*, 1977, New York: Dell Publishing Co.