

INHOUD

- Dankwoord 13
- Woord vooraf van Jean Jenson 15
- Inleiding 19
- Proloog
 - Past Reality Integration in het kort 29
- 1 Bewustzijn 34
 - Ons bewustzijn: van eenheid naar gedeeldheid 34
 - De onvervulde behoeften van het kind: levensbedreigend 35
 - Emotionele behoeften: essentieel om te overleven 39
 - Collectieve verdringing en ontkenning 42
- 2 Afweermechanismen 43
 - Afweer: toen levensreddend, nu levensbedreigend 43
 - De verschillende soorten ontkenning 45
 - Valse hoop: ik kan krijgen wat ik nodig heb, als ik maar... 49
 - Ontkenning van behoeften en valse macht:
 - ik heb geen probleem/jij deugt gewoon niet... 51
 - De primaire afweer: ik deug niet, het is allemaal mijn schuld, ik kan het niet, ik ben slecht 55
 - De 'valkuil' van de primaire afweer: het verschil tussen ontkenning en waarheid 62
 - Angst: ik kan nog vluchten 64
 - Afweermechanismen zijn er om ons te beschermen... 65
 - Hoe de afweermechanismen op elkaar inwerken en elkaar ondersteunen 68
- 3 Heelwording 74
 - 3.1 Cognitief inzicht: Het gebeurt niet nu 76
 - 3.2 Emotioneel besef: Het was echt zo erg 81

- 3.3 Overwinnen van de angst voor het voelen:
Het is veel, maar niet te veel 86
- 3.4 Regressie: Dat is wat er gebeurde en hoe het
voelde 92
- 3.5 Toepassing op lange termijn: nadat we veel oude pijn
gevoeld hebben – het duaal-bewustzijn 100
- Heelwording: integratie van de oude pijn in het
volwassen-bewustzijn 106

- 4 De toekomst: kinderen en ouders 111
 - Wanneer onze kinderen symbolisch voor ons zijn 111
 - Zwangerschap en geboorte 114
 - Hoe moet ik mijn kinderen opvoeden? 122
 - Moet ik mijn ouders vergeven? 130

- 5 Praktische oefeningen 133
 - Verantwoordelijkheid nemen voor onze gevoelens 135
 - Het basiswerk in vijf stappen 138
 - Stap 1: de voorbereiding 138
 - Stap 2: de 'baseline'-meting 140
 - Stap 3: omkering van de afweer 143
 - Stap 4: het blootleggen van en openstaan
voor je oude pijn 149
 - Stap 5: je pijn in verband brengen met
het verleden 152

- 6 Situaties die speciale aandacht vergen 158
 - 6.1 'Ik voel niks' 158
 - 6.2 'Ik voel me alleen maar depressief, alsof er een
zware deken over me ligt' 163
 - 6.3 'Ik ben boos en ik denk dat dat goed voor me is!' 165
 - 6.4 'Ik kan me niets van mijn verleden herinneren' 168
 - 6.5 'Ik kan mijn gevoelens niet in verband brengen met
de oude realiteit' 169
 - 6.6 'Hoe weet ik dat mijn herinneringen waar zijn?' 170
 - 6.7 'Ik vind het te eng' 172
 - 6.8 'Ik voel me altijd slecht over mezelf' 175

- 6·9 'Hoe weet ik het verschil tussen een behoefte van toen en een behoefte van nu?' 177
- 6·10 'Maar het gebeurt toch nú!' 182
- 6·11 'Hoe kan ik voorkomen dat mijn gevoelens al snel weer verdwijnen?' 184
- 6·12 'Ik kan dit niet in mijn dagelijkse leven inpassen; het maakt me te zeer van streek, ik moet ook nog werken bijvoorbeeld' 184
- 7 Het therapieproces in werking 186
 Parallel denken 186
 PRI-regressie 194
- 8 Persoonlijke verslagen 201
 Het verhaal van Judith 201
 Het verhaal van Arthur 205
 Het verhaal van Riet 210
 Het verhaal van Suzanne 212
 Het verhaal van Menno 216
 Het verhaal van Christine 220
- 9 Past Reality Integration, andere therapieën en diagnostiek 225
 PRI-regressie roept de emotionele toestand op van het kind dat we waren 225
 Tijdens een PRI-regressie is het van groot belang zo lang en zo diep mogelijk de pijn van het kind te voelen 226
 Er is geen 'innerlijk kind' 226
 Woede en angst: meestal afweer 227
 Afweer is de kern van ons probleem in de huidige realiteit 228
 PRI-therapie maakt geen gebruik van *DSM-IV* 232
- Bijlage 1 Test: Volwassen-bewustzijn versus kind-bewustzijn 233
- Bijlage 2 Test: Afweervormen onderscheiden; ontkenning van behoeften, valse hoop, valse macht, primaire afweer, angst 235
- Bijlage 3 Test: Je persoonlijke afweerprofiel 237
- Bijlage 4 De PRI-therapie aan anderen uitleggen 244
- Bijlage 5 Professionele PRI-opleiding voor hulpverleners 249

Bijlage 6 Mogelijkheid van PRI-therapie 252

Bijlage 7 Verklarende woordenlijst 255

Bijlage 8 De structuur van PRI 260

Noten 265

Bibliografie 269

Register 273

Over de auteur 277

WOORD VOORAF

Beste lezer,

Als je dit boek hebt opgepakt, is de kans groot dat je op zoek bent naar antwoorden op problemen waar je in je dagelijks leven last van hebt. Als dat inderdaad zo is, dan kan ik je laten weten dat je die antwoorden nu zult vinden.

De schrijfster, Ingeborg Bosch, ontwikkelde een nieuwe therapie die je niet alleen antwoorden geeft, maar je ook laat zien wat je precies kunt doen om die veranderingen te bewerkstelligen waar je zo op hoopt.

In dit boek worden in detail een groot aantal knelpunten behandeld die in het leven van de meeste mensen spelen. Eerdere lezers reageerden:

‘De herontdekking van het ware zelf is het eerste psychologieboek dat écht uitlegt waar ik zo mee heb geworsteld en me de instrumenten geeft om er iets aan te doen. Heel veel dank voor dit boek!!’

*‘Wat mij betreft gooien mensen hun hele boekenplank met zelfhulpboeken weg. Na het lezen van *De herontdekking van het ware zelf* zijn ze zonder uitzondering achterhaald.’*

‘Ik heb lang naar zoiets als dit boek gezocht, maar andere zelfhulpboeken gaven oplossingen die óf te simplistisch waren, óf de problemen zelf wel goed beschreven maar geen oplossing boden. Dit is het eerste boek waarin ik mezelf niet alleen goed kan herkennen, maar ook het waarom van dingen verklaart en oplossingen aanbiedt die haalbaar zijn.’

‘Ik heb nooit eerder naar een auteur geschreven, maar ik kan het dit keer niet laten om je te laten weten dat ik je suggesties sinds een aan-

tal maanden in de praktijk breng en dat ze werken! De hulp van een professionele PRI-therapeut kan het proces nog efficiënter maken en ik ben dan ook blij te horen dat er PRI-therapeuten opgeleid worden. Veel dank.’

Veel mensen voelen zich aangesproken door de PRI-therapie van Ingeborg Bosch omdat het vaak de eerste keer in hun leven is dat ze *werkelijk* begrijpen waarom ze zo lijden of met bepaalde zaken worstelen. Daarnaast biedt deze benadering hun een heel concrete en praktische manier om hun leven aan te pakken en zo stap voor stap toe te werken naar tastbare verbeteringen.

Bosch legt uit hoe de gebruikelijke manier om kinderen op te voeden, de opvoeding die de meesten van ons hebben ondergaan, ertoe leidt dat belangrijke behoeften van het kind dat we waren niet vervuld worden ondanks de beste bedoelingen en inspanningen van onze ouders. Veel therapieën gaan ervan uit dat er iets mis is met mensen zelf die op zoek gaan naar psychologische hulp en dat zij behandeld dienen te worden met behulp van psychotherapie of psychofarmaca. Het idee hierachter is dat de meeste mensen in psychologisch opzicht gezond zijn, maar dat sommigen dat níet zijn.

PRI is gebaseerd op een andere uitgangspunt. Het is niet het individu dat psychologisch ongezond is, maar de maatschappij waar wij in leven, en in het bijzonder de gangbare opvoedingspraktijk. Natuurlijk verschilt de manier waarop we zijn opgevoed enigszins van elkaar, maar aan de basis van onze ervaring als kind staat het gegeven dat een aantal van onze basisbehoeften (fysiek, mentaal, of emotioneel) niet volledig zijn vervuld. Onze maatschappij (h)erkent dit echter niet, met als gevolg dat dit gegeven geen deel uitmaakt van de gebruikelijke psychologische methodes waarmee mensen worden behandeld. Hierdoor gaan mensen denken dat ze hulp nodig hebben omdat er iets mis is met hen persoonlijk in plaats van zich te realiseren dat er iets mis is met de manier waarop ze opgevoed zijn en dat ze lijden aan de overblijfselen van deze opvoeding.

Met haar PRI-therapie helpt Ingeborg Bosch je om te gaan zien welke basisbehoeften in je eigen opvoeding onvervuld zijn gebleven en

hoe dat heeft geleid tot de problemen waar je vandaag de dag mee worstelt.

En nog belangrijker, daarnaast biedt zij met PRI die instrumenten waarmee eenieder de effecten van het eigen (kind)verleden ongedaan kan maken. Een verleden dat nog niet eerder gekend was, noch bewust ervaren en daardoor ook niet geïntegreerd in het volwassen leven.

De lezers van dit boek zullen naast al deze zaken nog veel meer aantreffen op de bladzijden van dit boek. Vanuit mijn eigen persoonlijke en professionele ervaring met de waarde van Bosch' PRI wens ik dat iedereen die dit boek oppakt het zal lezen. Ik hoop dan ook dat jij er nú aan zult beginnen.

Juni 2005, Jean Jenson

Auteur van *Op weg naar het ware zelf*

INLEIDING

We zijn niet gevangen in de ijzeren greep van het verleden. We zijn gevangen in de ijzeren greep van de illusie dat we onszelf moeten beschermen tegen wat er in het verleden is gebeurd. Wanneer we het heden ervaren voor wat het werkelijk is, dan is het meestal verrassend onbelast.

Toen ik de ideeën van Alice Miller begin jaren negentig werkelijk begon te ontdekken, ging er een nieuwe wereld voor me open. Ik zeg ‘werkelijk’, omdat ik tien jaar eerder *Het drama van het begaafde kind* al had gelezen, en alhoewel ik Millers boek zeker interessant vond, had het nog weinig persoonlijke impact op mij gehad. Ik was begin twintig en mijn afweer was nog te sterk om haar boodschap in me op te nemen. Bovendien werd in de uitgave die ik las, veel psychoanalytisch vakjargon en psychoanalytische interpretaties gebruikt die niet zo rechtstreeks aan mijn gevoel appelleerden als de latere edities van dit boek of haar latere werk. Mijn afweer werd echter zwakker na de geboorte van mijn eerste kind, en haar boodschap raakte mij toen recht in het hart. Door haar boeken vond ik een manier om aan mijn eigen heelwording te werken, en ik had het geluk dat ik dit kon doen toen mijn zoon nog geen jaar oud was en mijn dochter nog niet geboren was.

Toen er in de ‘Inleiding’ van een van de latere uitgaven van *Het drama van het begaafde kind* werd verwezen naar Jean Jenson's boek *Reclaiming Your Life*, kocht ik het en verslond het. Hier vond ik de therapie die de inzichten van Alice Miller in een praktische methode omzette! Die methode sprak me zo aan dat ik haar op mezelf ging toepassen en met mijn cliënten ging gebruiken. Ik schreef een uitgever om hem aan te moedigen de Nederlandse rechten van *Reclaiming Your Life* te kopen en kreeg te horen dat dit net was gebeurd en dat het boek in het Nederlands werd vertaald. Ik was blij dat het boek nu beschikbaar kwam voor een groter publiek. Toen de uitgever hoorde

dat ik therapeut was en de door Jenson beschreven methode probeerde toe te passen, vroeg hij mij of ik misschien promotionele activiteiten voor het boek kon bedenken. Het idee werd geboren om Jenson naar Nederland te halen om een workshop voor therapeuten te geven. Dat was in oktober 1997.

Ondanks onze verschillen in achtergrond, leeftijd en persoonlijkheid voelden Jenson en ik meteen de herkenning van gelijkgezinde therapeuten, zowel in theoretisch als in praktisch opzicht. Spoedig ontstond een intensieve werkrelatie, waardoor ik in betrekkelijk korte tijd door Jenson opgeleid kon worden. Al snel waren we geregeld in theoretische discussies gewikkeld over de methode en de praktische toepassingen ervan. Zonder Jean Jenson's tijd en lessen zou het voor mij onmogelijk zijn geweest om zelfs maar aan het schrijven van dit boek te denken. Zonder haar inspirerende voorbeeld van hoe effectief, briljant en 'empowering' een therapie voor de cliënt kan zijn, had ik PRI, een nieuwe therapie, niet kunnen ontwikkelen.

De nieuwe therapie, die ik mettertijd steeds verder zou ontwikkelen, moest een naam krijgen die de belangrijkste kenmerken ervan goed tot hun recht zou laten komen. Na een rondje stevig nadenken leverde dat de woorden 'Past Reality Integration-therapie' of kortweg 'PRI' op. Hoewel het een lange naam is, legt hij de juiste nadruk op het doel van de therapie. Aangezien onze problemen voortvloeien uit verdringing en ontkenning van ons verleden, is het bevorderlijk voor de heling als deze verdringing en ontkenning worden opgeheven, zodat de realiteit van het verleden geïntegreerd kan worden in ons volwassene-bewustzijn.

Naarmate de tijd verstreek, ontwikkelden zich nieuwe gedachten uit het werk met cliënten. Bij het uitoefenen van therapie ben ik er altijd mee bezig hoe mensen nog effectiever te helpen. Deze voortdurende zoektocht wordt gereflecteerd in dit boek: PRI blijft verder groeien, zich ontwikkelen en veranderen. *De herontdekking van het ware zelf* is geschreven om die ontwikkelingen met het lezerspubliek te delen. Sommige nieuwe inzichten zijn van zo'n belang dat als je die niet kent, de therapie in het ergste geval erop uitdraait dat de afweer wordt versterkt in plaats van overwonnen wordt.

Net als *Een zoektocht naar het ware zelf** is *De herontdekking van het ware zelf* voornamelijk bedoeld voor leken. Het kan echter ook interessant zijn voor therapeuten, omdat basisinformatie wordt gegeven over hoe PRI werkt. De nieuwe theoretische inzichten zijn bovendien belangrijk voor therapeuten die een begin willen maken met de toepassing van PRI.

Veel mensen willen meer over de therapie weten en willen die toepassen. Hoewel er een tekort aan opgeleide en gediplomeerde therapeuten is, zal deze situatie veranderen wanneer meer therapeuten de workshop bezoeken en het opleidingsprogramma volgen (zie bijlage 5). De methode komt therapeuten eenvoudiger en bekender voor dan zij in feite is. In het opleidingsprogramma, dat sinds 1998 loopt, komen zelfs ervaren therapeuten – misschien juist ervaren therapeuten – steeds weer tot de ontdekking dat ze een theorie en een methode proberen te leren waarmee ze minder vertrouwd zijn dan ze aanvankelijk dachten. Tijdens de opleiding is het vaak noodzakelijk traditionele begrippen los te laten en dat kan moeilijk zijn. Zien hoe therapeuten worstelen om dat te doen, toont aan hoe anders van aanpak PRI is. Wie daarover meer wil weten, kan bijlage C in *Een zoektocht naar het zelf* lezen, die geheel over het verschil tussen PRI en andere therapieën gaat. Enige informatie over die verschillen, maar minder uitgebreid dan in Jenson's boek, is ook in hoofdstuk 9 van dit boek te vinden.

Hoewel sommige mensen in staat lijken de therapie op zichzelf toe te passen zonder de hulp van een therapeut, kunnen de meeste dit niet in voldoende mate, in ieder geval niet in het begin. Ze herkennen misschien een aantal mechanismen, maar het is zonder hulp vrijwel onmogelijk al het onbewust gemotiveerde gedrag bloot te leggen. Om te kunnen overleven zijn we zo goed geworden in het 'onzelf voor de gek houden' dat het heel moeilijk is om te herkennen wanneer we ons in de bewustzijnstoestand van het kind of in onze afweer bevinden. Na enige tijd kan het gemakkelijk worden die in anderen te herkennen, maar het is problematisch die altijd in onszelf te herkennen, hoewel we daar naarmate de tijd vordert, steeds

* *Een zoektocht naar het ware zelf* is de volledig herziene versie van *Op weg naar je ware zelf*.

beter in zullen worden. Het naar boven halen en toelaten van de pijn uit onze jeugd en het overwinnen van de angst om dat te doen, kan dikwijls ook heel moeilijk zijn zonder hulp van een gekwalificeerd iemand, tenminste in het begin.

Dit boek is vooral bedoeld om mensen te helpen die aan een therapie zullen gaan beginnen, daar al mee bezig zijn of met PRI zelfstandig doorgaan nadat de begeleide therapie is afgelopen. Ook al wordt de lezer uitgenodigd om zo veel mogelijk zelfstandig te doen, het is wel van belang om in gedachte te houden dat niet iedereen die dit boek doorwerkt, in staat zal zijn de problemen op te lossen die het leven pijnlijker maken dan nodig is.

Ik wil graag benadrukken dat PRI erop gericht is de cliënt onafhankelijk van de therapeut te maken. Dit is een van de aantrekkelijke kanten van de PRI-therapie: mensen helpen een punt te bereiken waarop ze het werk zelf kunnen doen. In het algemeen is de therapeut alleen in het begin van het proces nodig, wanneer we nog niet in staat zijn ons kind-bewustzijn en onze afweer te herkennen. Naarmate deze mechanismen ons duidelijker worden en we zonder angst in staat zijn onze oude pijn toe te laten, wordt de therapeut steeds minder belangrijk en kan de cliënt al snel zelfstandig verder gaan. Hiermee kan jarenlange therapie en afhankelijkheid van de therapeut in het algemeen voorkomen worden.

Om PRI zo begrijpelijk mogelijk te maken zal het volledige theoretische kader aan bod komen in hoofdstuk 1, 2 en 3. Sinds de verschijning in 2000 van de *Herontdekking* zijn er weer nieuwe ontwikkelingen in de PRI-theorie, die verwerkt zijn in de achtste druk. De nieuwe inzichten zijn ontstaan gedurende de laatste drie jaar in het intensieve werk in de praktijk met cliënten. De veranderingen hebben vooral betrekking op de inzichten over onze afweren. In hoofdstuk 2 – waar de afweren uitgebreid aan bod komen – zal ik kort verwijzen naar deze veranderingen. Een uitgebreide behandeling van het volledige onderwerp is te vinden in mijn tweede boek, *Illusies*, dat bijna geheel gewijd is aan de werking van onze afweer en hoe hiermee om te gaan zodat we onszelf kunnen bevrijden uit de doolhof van onze vaak zo verwarrende en overweldigende gevoelens. Om de mischien hier en daar wat ingewikkelde tekst toegankelijker te maken bevat bijlage 7 een lijst met definities van veel gebruikte termen en

begrippen. Bijlage 8 belicht de structuur van PRI.

Sommige lezers zullen deze eerste hoofdstukken misschien wat theoretisch vinden, maar het is belangrijk ze goed door te lezen, omdat het kunnen helen direct afhankelijk is van de mate van theoretisch begrip. Het kan hierbij helpen als je het boek samen met iemand anders leest, zeker als je niet gewend bent gecomprimeerde teksten te lezen. Omdat theoretisch begrip zo belangrijk is, is het uitleggen van de theorie van PRI aan cliënten een essentieel onderdeel van de therapie. Als de cliënt begrijpt wat de therapeut doet en zegt, en waarom hij/zij dat doet en zegt, dan heeft de cliënt daarmee de middelen die nodig zijn om het punt te bereiken waarop de PRI-methode zonder hulp van een therapeut kan worden toegepast.

Een deel van dit boek bestaat uit praktische oefeningen voor het geval je de therapie zelfstandig onderneemt. De oefeningen zijn opgebouwd uit stappen die je het best kunt doorlopen in de volgorde die in hoofdstuk 5 staat.

Veel voorkomende struikelblokken zullen in hoofdstuk 6 besproken worden. Het is aan te raden hoofdstuk 5 en 6 helemaal te lezen voor je aan de oefeningen in hoofdstuk 5 begint. Dan heb je een overzicht van de hele methode en een indruk van de moeilijkheden die zich kunnen voordoen.

Om de methode en het proces zichtbaarder en toegankelijker te maken, zijn er in hoofdstuk 7 voorbeelden van therapie sessies opgenomen. Sommige zijn letterlijke verslagen, andere zijn samenvattingen van wat er gebeurde. Voor de therapeut die geïnteresseerd is in het toepassen van PRI-regressies is meer instructie vereist dan de voorbeelden in dit boek kunnen bieden. Zoals Alice Miller in het 'Woord vooraf' van *Een zoektocht naar het ware zelf* al zegt, is regressie een middel dat met zorg en vaardigheid moet worden toegepast, omdat het de cliënt gevoelig kan maken voor beïnvloeding door de therapeut.

Om beter te begrijpen wat 'er nu echt gebeurt' als mensen met deze methode werken, zijn enige persoonlijke verslagen van cliënten toegevoegd. Het is de bedoeling dat ze je helpen inzicht te krijgen in wat deze methode met mensen doet, hoe moeilijk het was, maar ook hoezeer het opluchtte en hoe effectief het was. Sommigen van deze cliënten zijn in hun jeugd mishandeld en/of seksueel misbruikt. An-

deren komen uit relatief ‘niet-gewelddadige’ gezinnen, maar hebben desondanks emotioneel zwaar geleden onder de manier waarop zij als kind door hun ouders zijn behandeld.

Het diepgaande effect van een zogenaamd ‘mishandelingvrije’ jeugd (zonder seksueel of lichamelijk geweld) is niet alleen een grote blinde vlek in onze maatschappij, maar ook in veel therapievormen. Al werden we niet (al te vaak) geslagen en niet seksueel misbruikt, al was onze moeder thuis wanneer we uit school kwamen en al verdiende onze vader de kost zonder (al te veel) te drinken, dan betekent dat nog niet dat we als kind geen intense pijn voelden. Al verzekeren onze ouders ons dat ze echt van ons hielden en dat we toch zulke gelukkige kinderen waren, dan wil dat nog niet zeggen dat we die liefde ook echt voelden en dat we als kind ook echt gelukkig waren.

Wat veel mensen verstaan onder ‘van iemand houden’ komt dikwijls neer op ‘zich goed voelen door wat ze van die ander krijgen’, zolang die ander zich tenminste gedraagt op een manier die op hun behoeften aansluit. Een moeder kan van het beeld van haar ‘geliefde dochter’ houden – van haar kleine, volmaakte, lieve, intelligente meisje – en niet van degene die haar dochter werkelijk is. In dit geval kan de geliefde dochter zich heel goed eenzaam en onbemind voelen, omdat de moeder in beslag wordt genomen door haar eigen behoeften en niet door die van haar dochter.

Echt van iemand houden heeft te maken met kunnen voelen en begrijpen wat de ander wil en nodig heeft, en hem/haar helpen die behoeften te vervullen. Van iemand houden wil zeggen dat we de behoeften van de ander vervullen los van de vraag of onze eigen behoeften vervuld worden. In het genoemde voorbeeld is het heel goed mogelijk dat de moeder ervan overtuigd is dat ze van haar kind houdt (de behoeften van de moeder worden vervuld), terwijl het kind zich niet bemind voelt (het kind heeft niet het gevoel dat haar moeder zich bezighoudt met haar dochters behoeften). In hoofdstuk 6 wordt onder punt 9 (‘Hoe weet ik het verschil tussen een behoefte van toen en een behoefte van nu?’) meer over dit onderwerp gezegd.

We overleven allemaal onze jeugd dankzij verdringing en ontkenning van de waarheid. Verdringing en ontkenning maken het mogelijk onszelf wijs te maken dat onze ouders van ons houden en dat het alle-