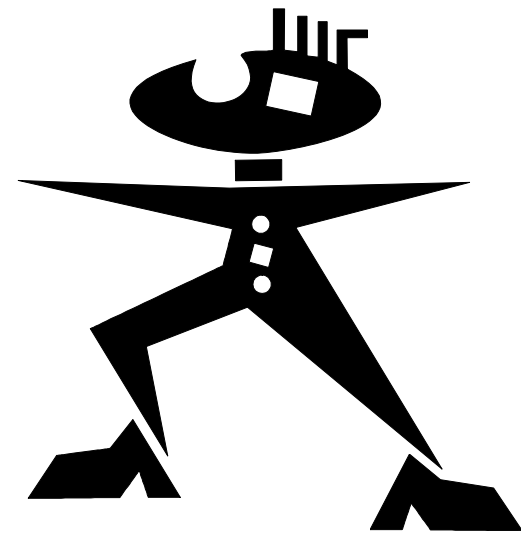


Basiskennis van codependentie  
(The human condition)

Henny Bos



DEEL 2

## Voorwoord



In dit tweede deel van ‘Basiskennis over codependentie’ gaan we in op de symptomen van codependentie en PRI (Past Reality Integration) & codependentie.

PRI is een weg naar herstel en ik vertel ook over m’n persoonlijke ervaringen daarmee.

Het is goed om eerst deel één te lezen en te bestuderen en de CD met het interview van Paravisie over codependentie te beluisteren, om een ruimere blik op het geheel te krijgen.

Ik wens u een gezonde heelwording toe en veel gezondheid en geluk in uw leven.

*Henny Bos*

Doetinchem, november 2010

## Symptomen van codependentie

(Uit 'Codependent no more' van Melody Beattie), met aanvullingen van mij gemerkt met een \*

*Codependentie houdt een gedragsysteem in van denken, voelen en handelen naar onszelf en anderen dat pijn kan veroorzaken, het is zelfdestructief gedrag.*

### Karakteristieken

A-Zorgen voor de ander

B-Lage gevoelens van eigenwaarde

C-Verdringing

D-Obsessie

E-Controle, alles in de hand willen houden

F-Ontkenning

G-Afhankelijkheid

H-Slechte communicatie

I-Zwakke grenzen

J-Gebrek aan vertrouwen

K-Boosheid/woede

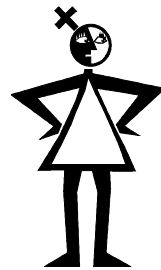
L-Sexuele problemen

M-Diversen

N-Progressief

O\*-Berekenend gedrag\*

P\*-Verslavingen\*



### A-Zorgen voor de ander

-1-denken en voelen zich verantwoordelijk voor andere mensen voor hun gevoelens, gedachten, handelingen, keuzes, verlangens, behoeften, welzijn of gebrek aan welzijn en hun lotsbestemming

-2-voelen bezorgdheid, medelijden en schuld als andere mensen problemen hebben

-3-voelen zich bijna gedwongen om die ander te helpen z'n problemen op te lossen, zoals ongevraagd advies geven, of met oplossingen komen die nog niet aan de orde zijn

-4-voelen zich boos als hun hulp niet effectief is

-5-anticiperen op de behoeften van anderen

-6-vragen zich af waarom anderen niet hetzelfde voor hen doen.

-7-doen dingen voor anderen die anderen heel goed zelf kunnen doen

-8-weten niet wat ze willen en nodig hebben of vinden dat niet belangrijk

-9-proberen het anderen naar de zin te maken in plaats van zichzelf

-10-vinden het gemakkelijker om boosheid te voelen en tot uitdrukking te brengen over onrecht dat anderen is aangedaan dan het onrecht dat henzelf is aangedaan

-11-voelen zich het veiligst als ze kunnen geven

-12-voelen zich onzeker en schuldig als iemand aan hen geeft

-13-voelen zich bedroefd omdat ze hun hele leven besteden aan het geven aan anderen

-14-voelen zichzelf aangetrokken tot behoeftige mensen

-15-trekken behoeftige mensen aan

-16-voelen zich verveeld, leeg en waardeloos als ze geen crisis in hun leven hebben, een probleem hebben om op te lossen, of iemand te helpen

-17-laten hun bezigheden los om te beantwoorden aan de hulpvraag van anderen

-18-commiteren zichzelf teveel

-19-voelen zich gehaast en onder druk gezet

-20-voelen van binnen dat andere mensen verantwoordelijk zijn voor hen

-21-geven anderen de schuld

-22-zeggen dat anderen hun gevoelens veroorzaken

-23-geloven dat anderen hen 'gek' maken

-24-voelen zich boos, geslachtofferd, ondergewaardeerd en

gebruikt

- 25-zien anderen als ongeduldig en boos vanwege al deze karakteristieken

### B-Lage gevoelens van eigenwaarde

- 1-komen van problematische, onderdrukkende en disfunctionele gezinnen
- 2-ontkennen -1-
- 3-geven zichzelf overal de schuld van
- 4-geven zichzelf kritiek voor alles
- 5-worden boos, defensief, zelfrechtvaardigend als anderen ze de schuld geven en bekritisieren
- 6-wijzen complimenten en lof af
- 7-worden depressief wegens gebrek aan complimenten en lof
- 8-voelen zich anders dan anderen
- 9-denken dat ze niet goed genoeg zijn
- 10-voelen zich schuldig als ze geld uitgeven voor zichzelf of als ze niet noodzakelijke maar leuke dingen voor zichzelf doen.
- 11-vrezen afwijzing
- 12-nemen dingen persoonlijk
- 13-zijn het slachtoffer geweest van seksueel, fysiek of emotioneel misbruik
- 14-voelen zich slachtoffer
- 15-vertellen zichzelf dat ze niets goed kunnen
- 16-zijn bang om fouten te maken
- 17-vragen zich af waarom ze zo moeilijk beslissingen kunnen nemen
- 18-hebben veel zou moetens
- 19-voelen veel schuld
- 20-schamen zich voor wat ze zijn
- 21-denken dat hun leven het niet waard is om geleefd te worden
- 22-proberen andere mensen hun leven te laten leven in plaats van zelf te leven
- 23-krijgen kunstmatige gevoelens van eigenwaarde door anderen

te helpen

- 24-krijgen sterke gevoelens van lage eigenwaarde, beschaming, mislukking, etc. van de fouten en problemen van anderen
- 25-wensen dat hen goede dingen overkomen
- 26-geloven dat goede dingen nooit zullen gebeuren
- 27-geloven dat ze de goede dingen en geluk niet verdienen
- 28-wensen dat anderen van hen houden en hen aardig vinden
- 29-geloven dat anderen hen niet aardig vinden en niet van hen kunnen houden
- 30-proberen te bewijzen dat ze goed genoeg zijn voor anderen
- 31-nemen er genoeg mee dat ze nodig zijn

### C-Verdringing

- 1-drukken hun gedachten en gevoelens weg uit hun gewaarzijn uit angst en schuldgevoelens
- 2-worden bang om zichzelf te laten zijn wie ze zijn
- 3-blijken rigide en controlerend

### D-Obsessie

- 1-voelen zich vreselijk bezorgd over problemen en mensen
- 2-maken zich zorgen om de onbenulligste dingen
- 3-denken en praten veel over anderen
- 4-missen slaap door problemen of gedrag van anderen
- 5-zorgen maken
- 6-vinden nooit antwoorden
- 7-controleren mensen
- 8-proberen anderen te pakken op wangedrag
- 9-voelen zich onmachtig te stoppen met praten, denken en zorgen maken over anderen en problemen
- 10-laten hun bezigheden liggen omdat ze ontdaan zijn over iets of iemand
- 11-focussen al hun energie op anderen en problemen
- 12-vragen zich af waarom ze nooit energie hebben
- 13-vragen zich af waarom ze de dingen niet gedaan krijgen

### E-Controle/Alles in de hand willen houden

- 1-hebben geleefd in gebeurtenissen en met mensen die 'out of control' waren en verdriet en teleurstelling bezorgden aan de codependent
- 2-worden bang om anderen te laten zien wie ze zijn en om toe te staan dat de dingen natuurlijk gaan.
- 3-zien hun angst of gebrek aan controle niet of kunnen er niet mee omgaan
- 4-denken dat ze het best weten hoe dingen moeten en hoe mensen zich moeten gedragen
- 5-proberen gebeurtenissen en mensen te controleren, door hulpeloosheid, schuld, dreiging, advisering, manipulatie, dominantie en beschuldiging
- 6-falen er uiteindelijk in hun pogingen om boosheid van anderen uit te lokken
- 7-raken gefrustreerd en boos
- 8-voelen zich gecontroleerd door mensen en gebeurtenissen
- 9\*-gedragen zich vaak als de underdog en willen de topdog zijn
- 10\*-hebben een patripsych als subpersoonlijkheid die zegt dat hij goed weet wat het beste voor de ander is en 'm zo probeert te controleren
- 11\*-weten op een listige en sluwe manier hun zin door te drijven
- 12\*-hebben de wil tot macht van Nietzsche
- 13\*-externe locus van controle

### F-Ontkenning

- 1-negeren problemen of doen net alsof ze niet voorkomen
- 2-doen net alsof omstandigheden niet zo slecht zijn als ze zijn
- 3-zeggen tegen zichzelf dat het morgen beter zal zijn
- 4-blijven bezig zodat ze niet over dingen hoeven te denken
- 5-raken verward
- 6-raken depressief of ziek
- 7-gaan naar artsen en nemen kalmeringsmiddelen

-8-

- 8-worden workaholics
- 9-geven compulsief geld uit
- 10-eten te veel
- 11-geven voor alsof zulke dingen ook niet gebeuren
- 12-kijken hoe problemen erger worden
- 13-geloven leugens
- 14-liegen tegen zichzelf
- 15-vragen zich af waarom ze voelen dat ze 'gek' aan het worden zijn
- 16\*-lijden aan 'ontkenning van behoeften' als afweer van oude pijn(zie PRI : Past Reality Integration)
- 17\*-weten niet dat ze niet weten, ontkennen dat ze niet weten en denken het weten te hebben
- 18\*-ontkennen hun woede, frustratie en bitterheid
- 19\*-ontkennen dat ze zichzelf niet lief hebben en in conflict zijn met hun sub-persoonlijkheden en geen vrede kennen, niet 'clear' zijn, niet congruent
- 20\*-ontkennen dat ze controle en macht willen uitoefenen en zeggen dat ze alleen maar het beste met ons voor hebben
- 21\*-ontkennen dat ze niet alleen kunnen zijn, maar zijn vrijwel nooit alleen
- 22\*-ontkennen dat ze zichzelf totaal niet kennen

### G-Afhankelijkheid

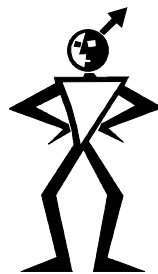
- 1-voelen zich niet gelukkig, tevreden of vredig met zichzelf
- 2-zijn op zoek naar geluk buiten zichzelf
- 3-houden vast aan wie en wat hen naar hun idee geluk kan schenken
- 4-voelen zich vreselijk bedreigd door het verlies van elk ding of persoon waarvan ze denken dat het hun geluk bewijst.
- 5-voelden geen liefde en goedkeuring van hun ouders
- 6-houden niet van zichzelf
- 7-geloven dat anderen niet van hen (kunnen) houden
- 8-zoeken wanhopig naar liefde en goedkeuring

-9-

- 9-zoeken vaak liefde van mensen die niet in staat zijn lief te hebben
- 10-geloven dat anderen er nooit voor hen zijn
- 11-vergelijken liefde met pijn(Love hurts\*)
- 12-voelen dat ze mensen meer nodig hebben dan ze willen
- 13-proberen te bewijzen dat ze goed genoeg zijn om geliefd te worden
- 14-nemen niet de tijd om uit te zoeken of anderen goed voor hen zijn
- 15-maken zich zorgen of anderen hen liefhebben en aardig vinden
- 16-nemen niet de tijd om uit te zoeken of ze van anderen houden of ze aardig vinden
- 17-centreren hun leven rond anderen
- 18-zoeken naar relaties om te voorzien in al hun goede gevoelens
- 19-geen interesse meer in hun eigen leven als ze 'liefhebben'
- 20-maken zich zorgen dat anderen hen verlaten
- 21-geloven niet dat ze voor zichzelf kunnen zorgen
- 22-blijven in relaties die niet goed zijn
- 23-tolereren misbruik om ervoor te zorgen dat anderen van hen blijven 'houden'
- 24-voelen zich gevangen in een relatie
- 25-verlaten slechte relaties en vormen nieuwe die ook niet werken
- 26-vragen zich af of ze ooit liefde zullen vinden
- 27\*-zijn afhankelijk van de grillen van hun sub-persoonlijkheden die de baas over hen spelen

#### H-Slechte communicatie

- 1-beschuldigen
- 2-dreigen
- 3-onder druk zetten
- 4-smeken
- 5-omkopen
- 6-adviseren



-10-

- 7-niet zeggen wat ze menen
- 8-niet menen wat ze zeggen
- 9-niet weten wat ze menen/bedoelen
- 10-nemen zichzelf niet serieus
- 11-denken dat anderen codependenten niet serieus nemen
- 12-nemen zichzelf te serieus
- 13-vragen indirect om wat ze willen en nodig hebben (zuchten bijvoorbeeld)
- 14-vinden het moeilijk to the point te komen
- 15-weten niet wat het punt is waar het om draait
- 16-meten hun woorden zorgvuldig af om het verlangde effect te bewerken
- 17-proberen te zeggen wat ze denken dat anderen fijn zullen vinden
- 18-proberen te zeggen wat ze denken dat anderen tergt, provoceert
- 19-proberen te zeggen wat ze hopen dat anderen doen wat ze willen dat ze doen
- 20-strepen het woord nee uit hun vocabulaire
- 21-praten teveel
- 22-praten over anderen
- 23-vermijden over zichzelf te praten, over hun problemen, gevoelens en gedachten
- 24-zeggen dat alles hun fout is
- 25-zeggen dat niets hun fout is
- 26-geloven dat hun meningen er niet toe doen
- 27-willen hun opinie pas uiten als ze de opinie van de ander kennen
- 28-liegen om de mensen waarvan ze houden te beschermen en te dekken
- 29-hebben het moeilijk met hun rechten naar voren te komen
- 30-vinden het moeilijk om hun emoties eerlijk, open en gepast te uiten
- 31-denken dat het meeste wat ze te zeggen hebben onbelangrijk is

-11-

- 32-beginnen te praten op een cynische, vijandige en zelf-devaluerende manier
- 33-verontschuldigen zich voor het lastig vallen van mensen.
- 34\*-schieten uit hun slof als ze woedend zijn en zeggen dan dingen waar ze later spijt van hebben
- 35\*-zwijgen in plaats van zich te uiten, de ander moet er maar naar raden wat er in hen omgaat.
- 36\*-lachen ook als ze van binnen verscheurd zijn
- 37\*-zeggen dat ze gelukkig zijn met een gezicht dat heel droevig kijkt net als Droopy
- 38\*-beklagen zich erover dat een ander hen niet begrijpt, maar uiten zich ook niet en proberen niet om begrip op te wekken
- 39\*-maken deel uit van de zwijgende meerderheid, die van z'n hart een moordkuil maakt
- 40\*-zeggen ja als ze nee bedoelen

#### I-Zwakke grenzen

- 1-zeggen dat ze bepaald gedrag van anderen niet zullen tolereren
- 2-gaandeweg vergroten ze hun tolerantie tot ze dingen kunnen tolereren en doen waarvan ze zeiden dat ze het nooit zouden doen
- 3-laten anderen hen kwaad doen
- 4-houden in stand dat anderen hen kwetsen
- 5-vragen zich af waarom ze zo ernstig gekwetst zijn
- 6-klagen, geven de schuld en proberen te controleren, terwijl ze op hun plek blijven
- 7-uiteindelijk worden ze kwaad
- 8-worden volledig intolerant

#### J-Gebrek aan vertrouwen:

- 1-vertrouwen zichzelf niet
- 2-vertrouwen hun gevoelens niet
- 3-vertrouwen hun beslissingen niet
- 4-vertrouwen anderen niet

- 5-proberen onbetrouwbare mensen te vertrouwen
- 6-denken dat God hen verlaten heeft
- 7-verliezen het geloof en vertrouwen in God
- 8\*-hun vertrouwen is beschaamd en ze trekken daaruit de conclusie dat niemand meer te vertrouwen is, terwijl het meer zei over die enkeling die niet te vertrouwen is.

#### K-Boosheid/woede

- 1-voelen zich heel erg bang, gekwetst en boos
- 2-leven met mensen die bang, gekwetst en boos zijn
- 3-zijn bang voor hun eigen woede
- 4-zijn bang voor de woede van anderen
- 5-denken dat mensen weg zullen gaan als boosheid in beeld komt
- 6-voelen zich gecontroleerd door de woede van anderen
- 7-onderdrukken hun woede
- 8-denken dat anderen hen boos maken
- 9-zijn bang om anderen woede te laten voelen
- 10-huilen veel, worden depressief, overreageren, worden ziek, doen gemene dingen om zich te wreken, handelen vijandig of hebben woede-uitbarstingen
- 11-straffen anderen omdat ze hen kwaad hebben gemaakt
- 12-is te schande gemaakt vanwege z'n boosheid
- 13-voelen zich schuldig over - en schamen zich voor hun woede.
- 14-voelen toenemende woede, wrok en bitterheid
- 15-voelen zich veiliger met hun woede dan bij gekwetste gevoelens
- 16-vragen zich af of ze ooit eens niet boos zullen zijn.
- 17\*-verbergen hun woede achter een plastic glimlach uit angst voor afwijzing
- 18\*-manipuleren de ander met hun woede-aanval om de ander tot ander gedrag te dwingen, wat natuurlijk niet lukt en ze nog woedender maakt.
- 19\*-zijn de slaaf van hun woede, de woede gaat met ze aan de haal en dan zeggen ze en doen ze dingen waar ze later spijt van

hebben en worden dan weer kwaad op zichzelf.

#### L-Sexuele problemen

- 1-maken het de ander naar de zin in de slaapkamer
- 2-hebben sex als ze het niet willen
- 3-hebben sex waar ze liever vastgehouden worden en gekoesterd en geliefd
- 4-proberen sex te hebben als ze boos zijn of gekwetst
- 5-weigeren te genieten van sex omdat ze boos zijn op hun partner
- 6-zijn bang om de controle te verliezen
- 7-hebben het moeilijk om te vragen wat ze nodig hebben in bed
- 8-trekken zich emotioneel terug van hun partner
- 9-voelen sexuele walging voor hun partner
- 10-praten er niet over
- 11-dwingen zichzelf om toch sex te hebben
- 12-reduceren sex tot iets technisch
- 13-vragen zich af waarom ze niet van sex genieten
- 14-verliezen interesse in sex
- 15-bedenken redenen om zich te onthouden van sex
- 16-wensen dat hun sexpartner zou sterven, weggaan of zou voelen wat de codependent voelt
- 17-sterke sexuele fantasieën over mensen
- 18-overwegen een buitenechtelijke relatie
- 19\*-veel belangstelling voor de sexuele problemen van anderen, want in vergelijking daarmee vallen hun eigen problemen nog mee
- 20\*-maken ruzies goed met sex
- 21\*-gebruiken sex als straf of beloning

#### M-Diversen

- 1-zijn extreem verantwoordelijk
- 2-zijn extreem onverantwoordelijk
- 3-worden martelaren, die hun geluk en dat van anderen offeren voor zaken die geen opoffering vragen

- 4-vinden het moeilijk om dicht bij mensen te zijn
- 5-vinden het moeilijk om plezier te hebben en spontaan te zijn
- 6-hebben een passieve respons op codependentie: huilen, gekwetst zijn en hulpeloosheid
- 7-hebben een agressieve respons op codependentie: geweld, woede en dominantie
- 8-combineren passieve met agressieve reacties
- 9-aarzelen bij beslissingen en emoties
- 10-lachen als ze voelen dat ze moeten huilen
- 11-blijven loyaal aan hun compulsieve neigingen en mensen ook als dit pijn doet
- 12-zijn beschaamd over gezins-, persoonlijke - en relatieproblemen
- 13-zijn verward over de aard van het probleem
- 14-dekken het probleem toe en liegen en beschermen het probleem
- 15-zoeken geen hulp om, dat ze zichzelf vertellen dat het probleem niet erg genoeg is of dat ze niet belangrijk genoeg zijn
- 16-vragen zich af waarom het probleem niet verdwijnt
- 17\*-goed willen zijn, in de dualiteit van goed versus slecht zitten, in plaats van heel willen zijn (Jung zei: 'Ik ben liever heel dan goed' en Nietzsche zei: 'Hoed u voor de 'goeden' want het zijn de giftigste vliegen die steken')
- 18\*-rigide in plaats van flexibel
- 19\*-soleren, competitie in plaats van samenwerken
- 20\*-genieten van hun 'ziektewinst', houden vast aan hun ellende omdat ze dat kennen en het vertrouwd is
- 21\*-zijn 'stress-kippen', kennen geen vrede en harmonie
- 22\*-overschreeuwen zichzelf, luisteren niet naar hun innerlijke stem
- 23\*-hebben een innerlijke saboteur die ze tegenwerkt en waar ze zich onbewust van zijn
- 24\*-hebben een 'dramaqueen' in zich als subpersoonlijkheid,



Eckhart Tolle noemt het het pijnlichaam dat zich voedt met pijn, de dramaqueen wil drama (de meeste mensen besteden 95% van hun tijd aan drama en 5% aan essentie en die 5% is nog aan de hoge kant geschat)

#### N-Progressief

- 1-voelen zich lethargisch
- 2-voelen zich depressief
- 3-worden teruggetrokken en geïsoleerd
- 4-ervaren een volledig verlies van hun structuur en dagelijkse bezigheden
- 5-misbruiken of negeren hun kinderen en andere verantwoordelijkheden
- 6-voelen zich hopeloos
- 7-beginnen een ontsnapingsplan te bedenken uit de relatie waarin ze zich gevangen voelen
- 8-denken aan zelfmoord
- 9-worden gewelddadig
- 10-worden emotioneel, mentaal en fysiek ernstig ziek
- 11-ervaren een eetstoornis, te veel of te weinig eten
- 12-worden verslaafd aan alcohol of drugs
- 13\*-voelen zich gebonden in plaats van verbonden
- 14\*-gooien hun eigen glazen in en klagen dan

#### O\*-Berekenend gedrag\*

- 1\*-zorgen voor hun vrienden in de hoop en verwachting dat die vrienden nog beter voor hen zullen zorgen
- 2\*-kennen voorwaardelijke liefde
- 3\*-zeggen dingen in de hoop daarbij in de smaak te vallen
- 4\*-hebben een sterk 'ideaal-ik', dat zich heeft aangepast aan wat ze denken dat anderen willen, om er zelf beter van te worden
- 5\*-maken ruzie in de hoop dat de ander zal veranderen
- 6\*-geven complimenten uit berekening en in de hoop en verwachting dat je hen dan aardig en goed zult vinden

- 7\*-offeren zich op in de hoop en verwachting dat het wat oplevert
- 8\*-klagen en zeuren om de aandacht te krijgen, willen geen oplossing, want het gaat om de aandacht
- 9\*-geven schoorvoetend toe in de hoop daarvoor beloond te worden
- 10\*-helpen om zich 'goed' te kunnen voelen
- 11\*-geven om te kunnen ontvangen

#### P\*-Verslavingen\*

- 1\*-verslaafd aan alcohol of drugs
- 2\*-verslaafd aan een partner die alcohol of drugsverslaafd is
- 3\*-verslaafd aan z'n denken en voelen, identificeert zich met z'n denken en voelen en snapt niet dat je niet je gedachten en gevoelens bent
- 4\*-verslaafd aan het oude, vertrouwde, zelfs als dat hen kwelt
- 5\*-verslaafd aan externe prikkels
- 6\*-verslaafd aan de eigen opinies en (voor)oordelen
- 7\*-workaholic
- 8\*-'love-addicts' worden depressieven wel eens genoemd maar het geldt ook voor codependenten, ze willen liefde ontvangen en hebben niets te geven (Love is the drug van Brian Ferry)



## PRI & codependentie

### Inleiding

Zowel bij PRI als bij codependentie gaat het om oude pijn die niet verwerkt en niet getransformeerd is. PRI is een goede weg uit het zelfdestructieve, codependente gedrag. Bij codependentie gaat het naar de bron van het disfunctionele gezin, waar geen liefde, koestering en warmte was en waardoor we een lage eigenwaarde opbouwen en een innerlijke criticus die in PRI de primaire afweer wordt genoemd.



Ik laat nu eerst de informatie over PRI volgen, en besluit met m'n ervaringen met het prachtige boek 'Illusies' van Ingeborg Bosch, dat me zo goed geholpen heeft.

### PAST REALITY INTEGRATION® (PRI) Therapie

De collega's Jean Jenson, Amerikaans psychotherapeute, en Ingeborg Bosch, Nederlands GZ -psychologe, beschrijven in *Op weg naar je ware zelf* (Jenson, 1997) en *De herontdekking van het ware zelf* (Bosch, 2000) op heldere en voor velen herkenbare wijze hoe verdringing en ontkenning van leed in de jeugd zich als overlevingsmechanismen ontwikkelen en in het volwassen leven in stand blijven. In *De herontdekking van het ware zelf* reikt Bosch daarbij een gestructureerde manier aan om zelf te ontdekken hoe we het verleden telkens opnieuw creëren in het heden en hoe we door het opheffen van de oude overlevingsmechanismen, verdringing en ontkenning, het leed uit de jeugd kunnen verwerken en onszelf blijvend genezen. Past Reality Integration (PRI) therapie gaat op een vernieuwende wijze te werk. De

methode is wezenlijk anders dan andere therapieën die er op het eerste gezicht misschien hetzelfde uitzien.

Bosch en Jenson baseren zich, net als Alice Miller, op de gedachte dat kinderen niet in staat zijn om de realiteit van hun jeugd te verwerken wanneer die, zoals meestal het geval is, de behoeften van het kind niet vervult. Fysiek of emotioneel -misbruik en -verwaarlozing, maar ook 'pedagogische principes', al dan niet subtiel, zijn te bedreigend voor de overleving van het kwetsbare kind. Om toch te overleven worden de mechanismen van verdringing en ontkenning aangewend. Op deze manier kan het kind of geloven dat de mishandeling geen pijn doet, niet bestaat of dat er een mogelijkheid bestaat om van de misbruikende ouder een ouder te maken die wel in staat is aan de behoeften van het kind tegemoet te komen. In het volwassen leven blijven deze mechanismen in werking, waardoor elke situatie die een parallel vertoont met de oorspronkelijke situatie waarin het kind mishandeld werd, een verandering in bewustzijn oproept: de volwassen mens gaat zonder zich dat te realiseren reageren vanuit het bewustzijn van het kind dat hij ooit was. Het gevolg is dat de volwassene zich, meer of minder vaak, plotseling volledig overspoeld kan voelen door diepe en pijnlijke emoties - angst, verdriet, schuld - of juist vervalt in gevoelloosheid.

PRI is er op gericht om de lezer/cliënt te helpen bij het alsnog afleggen van de afweermechanismen en het verwerken van de oude pijn. De pijn die het kind van toen niet heeft kunnen voelen, omdat zijn overleving hierdoor bedreigd zou zijn geraakt. De boeken beschrijven op zeer heldere en dikwijls verbluffend eenvoudige wijze aan de hand van vele voorbeelden hoe dit mechanisme in zijn werk gaat. Hierdoor krijgt de lezer de kans om allereerst toegang te krijgen tot het theoretische kader op een cognitief niveau. Men gaat zich realiseren hoe het bewustzijn werkt. Hoe door bepaalde 'symbolen' (situaties of personen die

ons onbewust aan het verleden doen denken) het kindbewustzijn en de afweer zonder dat men het merkt actief worden. Hierdoor neemt men de wereld op die momenten waar zoals men die vroeger voor het kind ook werkelijk geweest is: b.v. groot, bedreigend, onvriendelijk, overweldigend, enz. En voelt men zich weer zoals het kind van toen zich gevoeld zou hebben als het deze gevoelens niet verdrongen zou moeten hebben: klein, kwetsbaar, alleen, angstig, verlaten, niet gewaardeerd, enz. Bosch en Jenson laten zien hoe deze kindbewustzijnsinhouden altijd zeer specifiek gebonden zijn aan de persoon.

Beschreven wordt hoe de lezer door gerichte zelfobservatie kan gaan waarnemen wanneer en waardoor een verschuiving in bewustzijn plaatsvindt. De bedoeling is vervolgens om de afweer die geactiveerd wordt om de oude pijn niet te voelen, te leren herkennen en af te leggen. Hierdoor zal de identificatie met de afweer steeds verder afnemen. Tegelijkertijd zal men in toenemende mate in staat zijn de gevoelens die bovenkomen wanneer men zich er niet meer tegen verweert middels het gebruik van afweer, toe te laten tot het bewustzijn. Gedurende deze regressieve ervaringen moet men trachten zo lang als dat mogelijk is contact te maken en te blijven houden met de tot dan toe 'ongevoelde oude gevoelens', waarbij essentieel is dat benadrukt wordt dat de emoties die bovenkomen, berusten op het verleden. Het zijn oude gevoelens, die dan ook in die hoedanigheid beleefd dienen te worden. Deze soort 'disidentificatie' is een cruciaal onderscheid met de meeste andere therapieën die ook gericht zijn op beleving van pijnlijke gevoelens uit de kindertijd. Jenson en Bosch spreken ook over 'containment' - bevatten. "Probeer de gevoelens te bevatten." Dus in plaats van op kussens te gaan slaan of te gaan schreeuwen wordt aangeraden om het gevoel - bijvoorbeeld de woede - 'alleen' te voelen. Hoe voelt deze emotie in het lichaam? Het afreageren



van de emotie ziet PRI in feite als een verhinderen van het werkelijk voelen van de emotie - door te gaan slaan voel je de woede niet meer, door te vluchten vermijd je het voelen van de angst, enz. In dit opzicht is PRI welhaast meditatief.

Expliciet is het de bedoeling om naast het ontmantelen van de al aanwezige afweer, de emotionele waarheid van de eigen kindertijd te ontdekken en daarbij de, voor het kind van toen zo bedreigende, gevoelens te gaan voelen in de wetenschap dat de volwassene van nu veilig is en dat de gevoelens oud zijn. De hoop om de behoeften van toen alsnog in het heden te kunnen bevredigen (bijv. middels overdracht, corrigerende ervaringen) dient hierbij onvoorwaardelijk losgelaten te worden. Hier ligt een ander wezenlijk onderscheid met andere, gelijk uitziende, therapieën. Veel therapieën zijn er immers op gericht om de cliënt corrigerende ervaringen aan te bieden. Bijvoorbeeld door te werken met overdracht: de therapeut als aardige man of vrouw, oftewel de vader of moeder die je altijd had willen hebben ... (Rogeriaans). Deze benadering stimuleert de valse hoop (een kernbegrip in PRI) van het kind om alsnog in het heden oude behoeften te kunnen vervullen. Andere therapieën suggereren rollenspelen (Pesso). Men krijgt dan de kans om de 'negatieve ouder' ongezoeten de waarheid te zeggen en de 'ideale ouder' dat gedrag te laten vertonen waar we altijd zo naar hebben verlangd. Dit soort rollenspelen komt neer op het stimuleren van de valse hoop van de cliënt - je kunt nu toch nog krijgen wat je toen niet gelukt is. En de valse macht (false power) wordt aangewakkerd - je kunt jezelf nu laten gelden/verdedigen, wat je als kind niet kon. Tot slot onderscheid PRI nog een derde, meest fundamentele, vorm van afweer: de primaire afweer. Deze afweer vorm behelst alle zwaar negatieve gedachten die men over zichzelf kan hebben; "Ik deug niet, ik ben schuldig, ik kan het niet". Deze afweer is zeer pijnlijk, maar ook effectief. Door te denken en voelen dat er met onszelf iets grondig mis is, wordt de waarheid dat we niet

krijgen wat we nodig hebben ongeacht wie of wat we zijn en doen, aan het oog onttrokken. Alle drie de mechanismen - valse hoop, valse macht en de primaire afweer - zijn nu juist de overlevingsmechanismen die we nodig hadden als kind, maar die ons leven als volwassene danig verstoren. Ze dienen in een therapie dus als afweer ontmanteld te worden en niet gestimuleerd. Therapieën die dit wel doen kunnen op de korte termijn heel goed voelen ('eindelijk word ik begrepen' of 'wat een opluchting om eens goed van me af te kunnen slaan') - zo goed dat ze ook wel tot afhankelijkheid van de relatie met de therapeut kunnen leiden - maar niet helpen om de oude pijn te verwerken en zich te disidentificeren van de in het leven overheersende en destructief werkende afweermechanismen. Men krijgt wel toegang tot de oude pijn - en daar zit de overeenkomst met PRI therapie - maar tegelijkertijd wordt de valse hoop om behoeften uit de kindertijd in het heden te vervullen versterkt in plaats van afgebroken. In de tweede (herziene) druk van Op weg naar je ware zelf is een appendix opgenomen die expliciet ingaat op het onderscheid tussen PRI en andere methoden. In De herontdekking van het ware zelf wordt in hds 9 meer informatie over dit onderwerp gegeven.

Het spreekt voor zich dat bovenstaande weg gemakkelijker bewandeld kan worden met de ondersteuning van een therapeut. Desalniettemin kunnen de boeken zelf de lezer al een eind op weg helpen.

Inzicht krijgen in het theoretische kader is voor veel lezers een enorme opluchting. Men snapt voor het eerst hoe het gevoelsleven door de kindertijd wordt beïnvloed, hoe het bewustzijn plotseling kan veranderen en men hoeft zich hierdoor niet meer zo te schamen voor heftige emoties die te pas en te onpas uit het niets lijken te komen opdoemen. De zelfobservatie en de benodigde moed om vervolgens toegang te krijgen tot oude gevoelens en deze werkelijk te durven beleven (dus niet afreageren) is voor de

meeste mensen moeilijk, maar levert tegelijkertijd veel op: het ontdekken van de waarheid van de eigen jeugd is dan wel zeer pijnlijk, maar de mens heeft hiermee wel zijn eigen waarheid 'veroverd' en voelt zich daar enorm door gesterkt. Het vervolgens kunnen ervaren van de duizelingwekkende diepte van de oude kindgevoelens, binnen het kader van het volwassen bewustzijn, leidt, mits men consequent afweer blijft ontmantelen, tot de verwerking van die waarheid. De waarheid die ooit te bedreigend was voor de overleving, maar die nu in het volwassen leven wel toegelaten kan worden. Namelijk dat er nooit vervulling zal zijn van de kindbehoeftes.

Naarmate de verwerking van de oude gevoelens vordert, kunnen de mechanismen van verdringing en ontkenning en daarmee de valse hoop, valse macht en de primaire afweer steeds meer los worden gelaten en ontstaat er een nieuw gevoel van existentiële vrijheid. Het wordt duidelijk wanneer het kindbewustzijn actief wordt. Men kan de oude pijn tot zijn bewustzijn toelaten en daarmee de dwangmatige valse hoop en/of valse macht en/of primaire afweer die zich telkens maar weer heeft moeten manifesteren, loslaten en zo grip krijgen op de eigen emoties en leven.



In de praktijk is gebleken dat deze boeken door de grote mate van (h)erkenning en inzicht zeer ondersteunend werken bij de therapie. Ze hebben velen geholpen bij het leren verwerken en hanteren van de eigen emoties. Bovendien zijn de boeken ook voor hulpverleners zelf zeer nuttig. Voor hen die zich in hun eigen jeugd willen verdiepen om zodoende hun cliënten beter te kunnen aanvoelen en helpen. Tot slot bieden de boeken de hulpverlener ook een eerste mogelijkheid om zich de, opvallend effectieve, PRI methode eigen te maken.

De PRI therapie zoals die anno 2002 door Bosch en Jenson wordt toegepast, en in de PRI opleiding wordt geleerd aan therapeuten, is door Bosch ontwikkeld en vindt haar wortels met name in het gedachtegoed dat door Jenson is beschreven. Een aantal concepten die Jenson aanhaalt zijn derhalve niet meer volledig actueel of zijn veranderd (vanaf de vierde druk van *Op weg naar je ware zelf* refereert Jenson hier ook voor een deel aan). In de praktijk blijkt echter dat zij die gegrepen worden door het gedachtegoed van PRI graag beide boeken lezen, om zo ook een historisch perspectief van PRI te krijgen.



*Op weg naar je ware zelf*. Jean Jenson, Amerikaans psychotherapeute, beschrijft op zeer heldere en voor een ieder herkenbare wijze hoe verdringing en ontkenning van leed in de jeugd zich als overlevingsmechanismen ontwikkelen en in het volwassen leven in stand blijven. Ze reikt daarbij een gestructureerde manier aan om zelf te ontdekken hoe we het verleden telkens opnieuw creëren in het heden en hoe we door het opheffen van de oude overlevingsmechanismen, verdringing en ontkenning, het leed uit de jeugd kunnen verwerken en onszelf blijvend genezen. Daarbij gaat Past Reality Integration (PRI) psychotherapie op een vernieuwende wijze te werk. De methode is wezenlijk anders dan andere therapieën die er op het eerste gezicht misschien hetzelfde uitzien. Jenson baseert zich, net als Alice Miller, op de gedachte dat kinderen niet in staat zijn om de realiteit van hun jeugd te verwerken wanneer die, zoals meestal het geval is, gebaseerd is op ‘pedagogische principes’. Daarnaast zijn het misbruik en de verwaarlozing - al dan niet subtiel - te bedreigend voor de overleving van het kwetsbare kind. Om toch te overleven worden de mechanismen van verdringing en ontkenning aangewend. Op deze manier kan het kind of geloven dat de mishandeling geen pijn

doet, niet bestaat of dat er een mogelijkheid bestaat om van de misbruikende ouder een ouder te maken die wel in staat is aan de behoeften van het kind tegemoet te komen. In het volwassen leven blijven deze mechanismen in werking, waardoor elke situatie die een parallel vertoont met de oorspronkelijke situatie waarin het kind mishandeld werd, een verandering in bewustzijn oproept: de volwassen mens gaat zonder zich dat te realiseren reageren vanuit het bewustzijn van het kind dat hij ooit was. Het gevolg is dat de volwassene zich, meer of minder vaak, plotseling volledig overspoeld kan voelen door diepe en pijnlijke emoties - angst, verdriet, schuld - of juist vervalt in gevoelloosheid. Jenson's methode is er op gericht om de lezer/cliënt te helpen bij het alsnog verwerken van de oude pijn. De pijn die het kind van toen niet heeft kunnen voelen, omdat zijn overleving hierdoor bedreigd zou zijn geraakt. Het boek beschrijft op zeer heldere en dikwijls verbluffend eenvoudige wijze aan de hand van vele voorbeelden hoe dit mechanisme in zijn werk gaat. Hierdoor krijgt de lezer de kans om allereerst toegang te krijgen tot het theoretisch kader op een cognitief niveau. Men gaat zich realiseren hoe het bewustzijn werkt. Hoe door bepaalde ‘triggers’ het kindbewustzijn zonder dat men het merkt actief wordt. Hierdoor neemt men de wereld op die momenten waar zoals men die vroeger voor het kind ook werkelijk geweest is: b.v. groot, bedreigend, onvriendelijk, overweldigend enz. En voelt men zich weer zoals het kind van toen zich gevoeld zou hebben als het deze gevoelens niet verdrongen zou moeten hebben: klein, kwetsbaar, alleen, angstig, verlaten, niet gewaardeerd enz. Jenson laat zien hoe deze kindbewustzijnsinhouden altijd zeer specifiek gebonden zijn aan de persoon. Vervolgens wordt beschreven hoe de lezer door gerichte zelfobservatie kan gaan waarnemen wanneer en waardoor een verschuiving in bewustzijn plaatsvindt. De bedoeling is vervolgens om de gevoelens die bovenkomen wanneer het kindbewustzijn actief is, toe te laten tot het bewustzijn. Gedurende deze regressieve ervaringen moet men trachten zo lang als dat

mogelijk is contact te maken en te blijven houden met de tot dan toe 'ongevoelde oude gevoelens', waarbij essentieel is dat benadrukt wordt dat de emoties die bovenkomen, berusten op het verleden. Het zijn oude gevoelens, die dan ook in die hoedanigheid beleefd dienen te worden. Deze soort 'disidentificatie' is een cruciaal onderscheid met de meeste andere therapieën die ook gericht zijn op beleving van pijnlijke gevoelens uit de kindertijd. Jenson spreekt ook over 'containment' - bevatten. "Probeer de gevoelens te bevatten". Dus in plaats van op kussens te gaan slaan of te gaan schreeuwen raadt ze aan om het gevoel - bijvoorbeeld de woede - "alleen" te voelen. Hoe voelt deze emotie in het lichaam? Het afreageren van de emotie ziet zij in feite als een verhinderen van het werkelijk voelen van de emotie - door te gaan slaan voel je de woede niet meer, door te vluchten vermijd je het voelen van de angst enz. In dit opzicht doet Jenson's methode welhaast meditatie aan. Expliciet is het de bedoeling om de emotionele waarheid van de eigen kindertijd te ontdekken en daarbij de, voor het kind van toen zo bedreigende, gevoelens te kunnen gaan voelen in de wetenschap dat de volwassene van nu veilig is en dat de gevoelens oud zijn. De hoop om de behoeften van toen alsnog in het heden te kunnen bevredigen (middels overdracht, corrigerende ervaringen) dient hierbij onvoorwaardelijk losgelaten te worden. Hier ligt een ander wezenlijk onderscheid met andere, gelijk uitziende, therapieën. Veel therapieën zijn er immers op gericht om de cliënt corrigerende ervaringen aan te bieden. Bijvoorbeeld door te werken met overdracht: de therapeut als aardige man of vrouw, oftewel de vader of moeder die je altijd had willen hebben ... (Rogeriaans). Deze benadering stimuleert de valse hoop (een kernbegrip bij Jenson) van het kind om alsnog in het heden oude behoeften te kunnen vervullen. Andere therapieën suggereren rollenspelen (Pesso). Men krijgt dan de kans om de "negatieve ouder" ongezoeten de waarheid te zeggen en de "ideale ouder" dat gedrag te laten vertonen waar we altijd zo naar hebben verlangd.

Dit soort rollenspelen komen neer op het stimuleren van de valse hoop van de cliënt - je kunt nu toch nog krijgen wat je toen niet gelukt is. En de valse macht (false power) wordt aangewakkerd - je kunt jezelf nu laten gelden/verdedigen, wat je als kind niet kon. Beide mechanismen - valse hoop en valse macht - zijn nu juist de overlevingsmechanismen die we nodig hadden als kind, maar die ons leven als volwassene danig verstoren. Ze dienen in een therapie dus als afweer ontmanteld te worden en niet gestimuleerd. Therapieën die dit wel doen kunnen op de korte termijn heel goed voelen ('eindelijk word ik begrepen' of 'wat een opluchting om eens goed van me af te kunnen slaan') - zo goed dat ze ook wel tot afhankelijkheid van de relatie met de therapeut kunnen leiden - maar niet helpen om de oude pijn te verwerken. Men krijgt wel toegang tot de oude pijn - en daar zit de overeenkomst met PRI therapie - maar tegelijkertijd wordt de valse hoop om behoeften uit de kindertijd in het heden te vervullen versterkt in plaats van afgebroken. In de tweede (herziene) druk van het boek is een appendix opgenomen die expliciet ingaat op het onderscheid tussen PRI en andere methoden. Het spreekt voor zich dat bovenstaande weg makkelijker bewandeld kan worden met de ondersteuning van een therapeut. Desalniettemin kan het boek zelf de lezer al een eind op weg helpen. Inzicht krijgen in het theoretisch kader is voor veel lezers een enorme opluchting. Men snapt voor het eerst hoe het gevoelsleven door de kindertijd wordt beïnvloed, hoe het bewustzijn plotseling kan veranderen en hoeft zich hierdoor niet meer zo te schamen voor heftige emoties die te pas en te onpas uit het niets lijken te komen opdoemen. De zelfobservatie en de benodigde moed om vervolgens toegang te krijgen tot oude gevoelens en deze werkelijk te durven beleven (dus niet afreageren) is voor de meesten moeilijk, maar levert tegelijkertijd veel op: het ontdekken van de waarheid van de eigen jeugd is dan wel zeer pijnlijk, maar de mens heeft hiermee wel zijn eigen waarheid 'veroverd' en voelt zich hier enorm door gesterkt. Het vervolgens kunnen ervaren van de duizelingwekkende diepte

van de oude kindgevoelens, binnen het kader van het volwassen bewustzijn, leidt tot verwerking van die waarheid. De waarheid die ooit te bedreigend was voor de overleving, maar die nu in het volwassen leven wel toegelaten kan worden. Namelijk dat er nooit vervulling zal zijn van de kindbehoefte. Naarmate de verwerking van de oude gevoelens vordert, kunnen de mechanismen van verdringing en ontkenning en daarmee de valse hoop en valse macht, steeds meer los worden gelaten en ontstaat er een nieuw gevoel van existentiële vrijheid. Het wordt duidelijk wanneer het kindbewustzijn actief wordt, men kan de oude pijn tot zijn bewustzijn toelaten en daarmee de dwangmatige valse hoop en/of valse macht die zich telkens maar weer heeft moeten manifesteren loslaten, en zo grip krijgen op de eigen emoties en leven. In mijn praktijk als psycholoog-therapeut is gebleken dat dit boek door de grote mate van (h)erkenning en inzicht zeer ondersteunend werkt bij de therapie. Het heeft velen geholpen bij het leren verwerken en hanteren van de eigen emoties. Bovendien is het boek ook voor hulpverleners zelf zeer nuttig. Voor hen die zich in hun eigen jeugd willen verdiepen om zodoende hun cliënten beter te kunnen aanvoelen en helpen. Tot slot biedt het boek de hulpverlener ook een eerste mogelijkheid om zich de, opvallend effectieve, PRI methode eigen te maken. Het boek *Op weg naar je ware zelf*, een stap voor stap gids om schadelijke gevolgen van onze opvoeding te boven te komen, is uitgegeven door Van Holkema & Warendorf. De vierde druk is in 2000 verschenen. Het boek kost € 34,50. Inmiddels is er een vervolg geschreven op Jenson's boek. Dit boek, door Ingeborg Bosch geschreven na enkele jaren van hechte samenwerking met Jean Jenson, heeft de titel *De herontdekking van het ware zelf* en is in november 2000 gepubliceerd door Van Holkema & Warendorf. In dit boek worden de door Bosch ontwikkelde nieuwe PRI-concepten en -inzichten gepresenteerd. Tevens biedt het de lezer praktische oefeningen. Jean Jenson schrijft in de inleiding van *Op weg naar je ware zelf*: [...de door Ingeborg Bosch ontwikkelde...] nieuwe concepten en

praktijkideeën zijn de therapie duidelijk ten goede gekomen en hebben hem effectiever gemaakt. [...] Ik beschouw dit boek als een essentiële uitbreiding van *Op weg naar je ware zelf*. Voor meer inlichtingen over PRI psychotherapie: Ingeborg Bosch, PRI therapeut, zelfstandig gevestigd psycholoog, tel. 0345 - 641088.

Informatie over de therapievorm PRI:

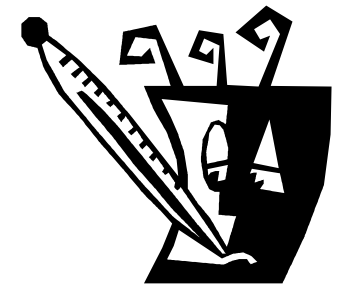
[http://www.pastrealityintegration.com/pri\\_nl/pri\\_links.htm](http://www.pastrealityintegration.com/pri_nl/pri_links.htm)

## BOEKEN PRI THERAPIE

Titel : **Op weg naar je ware zelf**

Auteur: Jean Jenson

ISBN nummer: 90-269-6760-8

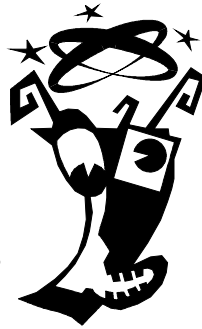


De auteur maakt inzichtelijk hoe problemen in het hier-en-nu te maken hebben met (onverwerkte) problemen en gevoelens uit de kindertijd. Zij beschrijft een methode om gevoelens uit de kindertijd te onderscheiden van het hier-en-nu van de volwassene. Haar methode is een vorm van regressietherapie. Ze neemt afstand van therapieën die slechts op herbeleving van gevoelens gericht zijn, zonder die te verklaren of te begrijpen en het besef dat die gevoelens in het heden veelal geen adequate reacties opleveren. Haar visie en methodes doen denken aan die van Alice Miller, die dan ook het voorwoord schreef. Het boek is helder en eenvoudig geschreven en de vele voorbeelden maken het leesbaar, herkenbaar en dus goed toegankelijk voor een breed publiek. Ik zou de methode niet snel als zelfhulpmethode aanraden aan (ernstig) getraumatiseerde mensen. Een therapeut lijkt me noodzakelijk. De tweede druk is vrijwel gelijk aan de vorige. Er

zijn twee gevalsbeschrijvingen toegevoegd en een bijlage. In deze bijlage positioneert de auteur samen met een Nederlandse collega de door haar ontwikkelde therapie ten opzichte van andere gangbare therapieën (zoals Rogeriaanse, Gestalt, Pesso). Deze bijlage verheldert haar uitgangspunten en is dus een goede toevoeging.

(Te koop in de boekenhandel, maar ook te huur in de bibliotheek)

**Titel: De herontdekking van de het ware zelf**  
Auteur Ingeborg Bosch  
ISBN nummer 90-269-2346-5



Het boek bevat een grote hoeveelheid praktische informatie die je kan helpen bij je helingsproces, als ook illustratieve voorbeelden, nuttige oefeningen, handige teste en - last but not least - belangrijke nieuwe theoretische informatie. Het werk van mijn collega Ingeborg Bosch heeft aanleiding gegeven tot een groot aantal wijzigingen in de therapie zoals ik die beschreef in OP WEG NAAR JE WARE ZELF[...]. De veranderingen en toevoegingen die uit het klinische werk van Bosch naar voeren zijn gekomen hebben veel bijgedragen aan het effectiviteit van de therapie. Daarom wil iedere lezer van OP WEG NAAR JE WARE ZELF [...] zeker aanraden ook DE HERONTDEKKING VAN HET WARE ZELF [...] Ik hoop dat je er veel aan zult hebben op je reis naar de herontdekking van je ware zelf.

*(Jean Jenson, in haar Woord vooraf bij dit boek)*

De manier waarop PAST REALITY INTEGRATION © de realiteit van onze jeugd benadert is opmerkelijk, gezien de toestand van ontkenning waar velen van ons in verkeren. De manier waarop we onze kinderen opvoeden en de emotionele gevolgen die dit heeft, lijkt het laatste taboe in onze samenleving

te zijn. Als therapeut vervult het me met grote dankbaarheid wanneer ik - keer na keer - ervaar hoe cliënten zichzelf kunnen helen van de pijnlijke gevolgen van de hun kindertijd (zoals depressie, burn-out, angsten, relatieproblemen, onzekerheid) en hoe ze in staan zijn de kwaliteit van hun leven aanzienlijk te verbeteren. De methode die PRI © aanreikt om te kunnen helen is op korte termijn weliswaar confronterend - de waarheid over onze kindertijd komt immers al snel boven - op lange termijn is zij waardevol. Het resultaat van PRI © de cliënt een methode aan die zij zelfstandig kan blijven toepassen.

**Titel: Illusies**  
Auteur: I. Bosch  
ISBN nummer: 902040542X



Psychologe Bosch (1960) schreef eerder over de door haar ontwikkelde Past Reality Integration therapie, geïnspireerd door Alice Miller en Jean Jenson *De herontdekking van het ware zelf*. Onbewuste (kinder)overlevingsstrategieën deelt ze in vijf soorten in: (1) primaire afweer, (2) valse hoop, (3) valse macht, (4) ontkenning van behoeften en (5) angst. Bosch leert cliënten onder andere zelfstandig regressies op te wekken om de eigen afweer te ontmantelen. Op weg naar een onbelast volwassen bewustzijn leert men gedragspatronen en triggerende symbolen te herkennen. In plaats van het maskeren binnen een illusie moet de patiënt de oorspronkelijke pijn echt en fysiek durven voelen in een realiteit die boven de kinderkwetsuur staat. Omkeren dus, niet meer leven in het verleden. (Iets te) veel verhalen van enthousiaste cliënten die ook voldoende financiële middelen moesten hebben, laten zien dat het een lange moeizame weg is ('Nu, 35 sessies later...'). Zelfdestructieve en suïcidale personen vinden er mogelijk een echte doorbraak in. Achterin een test om vast te stellen welke



afweervormen men het meest gebruikt. Met bibliografie en register. Omslag in geel en lichtblauw met onduidelijke vormen. Het boek is een zelfstandig leesbaar vervolg op *De ontdekking van het ware zelf* (2000)\*.

De overeenkomst tussen PRI als weg naar herstel en codependentie is dat beiden uitgaan van oude pijn uit het verleden. In codependentie hebben we het over een disfunctioneel gezin (meer dan 75% van de gezinnen is disfunctioneel). In zo'n gezin mogen we ons niet uiten en niet voelen en hangen we de vuile was niet buiten en leer je je af te stemmen op de ander waardoor je meer anderenwaarde dan eigenwaarde ontwikkelt.



In het verleden waren er van de 10 boodschappen 9 negatief is onderzocht (Je bent een stoute jongen, dat doe je niet goed, je kunt ook nooit wat zelf, pas toch eens op!, etc.) en dat slepen we dus allemaal met ons mee en daar gaat PRI heel mooi op in om de dingen alsnog te voelen en verwerken en transformeren.

Het boek *Illusies* van Ingeborg Bosch vond ik het beste en beveel ik van harte aan als zelfhulpboek.

PRI helpt mensen met zelfdestructief gedrag en codependentie is zelfdestructief gedrag bij uitstek. Het klopt helemaal als helingsweg. Het heeft mij in ieder geval veel meer bewust gemaakt van oude ellende die ik meesleepte in mijn afweer die 'Ontkenning van behoeften' was.

### **Mijn ervaringen met het boek 'Illusies':**

In maart 2009 las ik het boek *Illusies* voor de tweede keer. In 2003 had ik het voor het eerst gelezen en had ik twee pagina's met aantekeningen gemaakt en dacht ik dat ik het allemaal wel begreep. In 2009 maakte ik maar liefst vijftien pagina's met 67 aantekeningen.

Het meest opvallende was dat ik in 2003 totaal niet opmerkzaam was geweest van de volgende tekst uit het boek: 'And because we fail to notice that we fail to notice, there is little we can do to change, until we notice how failing to notice shapes our thoughts and deeds' Ik had daar volledig overheen gelezen. Over 'fail to notice' gesproken! Ik was er blind voor.

Ingeborg zegt: "Wat we als kind hebben meegemaakt en verdrongen is waar we in het heden bang voor zijn." Als je als kind niet geliefd werd, zoals velen van ons, ben je bang om geen liefde te krijgen en te verdienen en word je wat ze in codependentie een people pleaser noemen en probeer je het de ander naar de zin te maken in de hoop dat je dan geliefd wordt. Ingeborg noemt dat Valse macht, het 'als...dan' principe. Angst is de drijfveer van de meeste van ons en een afweer van oude pijn die niet verwerkt en getransformeerd wordt. Ingeborg schrijft: "De man die enorm veel kritiek te verduren kreeg als kind, is als volwassene heel bang voor kritiek die hij veel krijgt van z'n baas en z'n vrouw en heeft zelf een sterke neiging op anderen kritiek te hebben." Ik herkende het helemaal in m'n codependentie.

Bosch zegt: "Hoe PRI aankijkt tegen psychische ziekten: als afweer tegen oude pijn en niet als min of meer onherstelbare weeffout in ons organisme", en: "Het lijden van mensen wordt voor een groot deel veroorzaakt door afweermechanismen."

Ingeborg onderscheidt de volgende afweermechanismen:

*-de primaire afweer*

Die bestaat uit gedachten en gevoelens die inhouden dat er met ons is mis is (Ik ben dom, niet goed genoeg, etc.). Bij codependentie noemen ze dat lage gevoelens van eigenwaarde met een innerlijke criticus.

*-valse hoop*

Dit kun je herkennen aan gedachten die de volgende vorm hebben: Als ik maar iets doe of juist niet doe dan krijg ik wat ik nodig heb', Het is altijd als...dan... Als ik eenmaal die leuke relatie heb zal ik gelukkig zijn; nee dus. Als je nu niet gelukkig bent zal je het dan ook niet zijn. De people pleaser uit codependentie is het die geeft om te krijgen, zo van: als ik nu maar aardig doe zullen de mensen ook wel aardig voor me zijn.

*-valse macht*

Heeft drie kenmerken:

-1-gedachten waarbij je de ander of anderen op de een of andere manier veroordeelt, hij deugt niet, ze deugen niet. Het is de vervolger/aanklager uit codependentie.

-2-de koppeling van deze gedachten aan emoties die kunnen variëren van lichte irritatie tot razernij

-3-gevoelens van superioriteit ten opzichte van de ander (ik ben oké , de ander niet)

*-ontkenning van behoeften*

Dit is het gevoel niets nodig te hebben, gecombineerd met een emotioneel en fysiek min of meer verdoofde staat van zijn en gedrag waaruit blijkt dat er niets aan de hand is. Alles kan wachten, (bijna) niets is urgent of belangrijk, werkelijke passie en emotionele intimiteit ontbreken.

Deze afweer had ik heel sterk. Ik scoorde hoog op de test en wist dat het klopte. Ook ik ging er van uit dat er niets met me aan de hand was en deed dus ook niks en bleef onbewust met het idee dat ik al bewust was en wist niet dat ik niet wist. Bosch noemt deze afweer de moeilijkste om te overkomen, vanwege de ontkenning. Ontkenning is ook weer een van de kenmerken van codependentie; het klopt weer precies.

*-angst*

Dit is de afweer om de waarheid weg te houden; het voelen van de afweer als waarheid in plaats van illusie komt neer op het versterken van de afweer. Lao tse zei: "Ware woorden zijn niet mooi" en daarom lopen we ervoor weg en zijn we er bang voor. Mijn ervaring is dat we vaak al de angst hebben om ons ware wezen te laten zien, uit angst voor afwijzing en kritiek en veroordeling en dan kiezen we voor een Ideaal Ik dat berekenend is en in de pot wil vallen bij de ander. Een persona, een masker, zetten we dan op met het idee dat het ons beter en mooier maakt dan we echt zijn, maar daardoor verwerpen we wie we echt zijn nog meer en dat vergroot weer de angst voor ontmaskering. Angst is er ook om te verliezen wat je nu hebt of niet te krijgen wat je wilt, dat het niet zo loopt als jij graag wilt. Als het zou lopen zoals jij graag wilt zou het een puinhoop worden. Nietzsche zei niet voor niets dat, als je wensen uit zouden komen, je al spoedig in een hel zou leven. We krijgen niet wat we vragen en willen, maar precies dat wat we nodig hebben en daar mogen we op vertrouwen dat alles ten goede komt aan ons ware zelf.



## Hoe nu verder?

Als je veel symptomen hebt herkend in de opsomming is het wellicht zaak om daar wat aan te doen en hulp te zoeken en van codependentie naar co-creatie te gaan en naar interdependentie, en je verbonden weten met alles en iedereen.

PRI kan dan zoals je wellicht gelezen hebt een weg voor je zijn. Het boek Illusies kan je zeker verder helpen, of een PRI-therapeut.

Ik ben een eclecticus en kies niet voor één methode, maar zie het meer holistisch en kijk naar de hele mens en zie en neem waar. En weet dat ieder z'n eigen, unieke en authentieke weg heeft te gaan, en ik begeleid mensen daarin. Ik ben van codependent naar interdependent gegaan en kan u daarbij ook helpen.

Een telefonische intake is gratis en kan meer inzicht geven in wat nu verder te doen.

Bel me of mail me je telefoonnummer, dan hebben we contact.

*Henny Bos*

0314 - 34 38 21  
hennybos@xs4all.nl

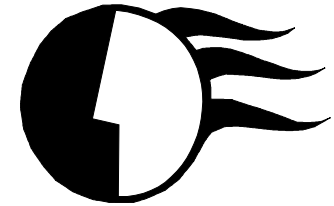


## Van Henny Bos verschenen de volgende boeken:

- 'Spiegels voor de ziel' (2008)
- 'Ervaringen van levenskunst' (2009)

### Je kunt Henny vragen voor:

- klankschaalconcerten/workshops
- lezingen over levenskunst, spiritualiteit, sub-persoonlijk- heden, gespiegeld worden, codependentie, etc.
- persoonlijke begeleiding op je levensweg
- tarot sessies
- I Tjing sessies
- droomuitleg en - analyse
- klankschaalbad in een grote schaal van 50 cm.
- counseling/coaching (CIVAS-gediplomeerd)
- trommelsessies met Indianentrommels
- 'clear' worden voor The Law of attraction
- 'peptalks'
- zelfkennis, zelfinzicht en zelfbesef
- bewustzijnsverruiming



### In voorbereiding:

- boek 'Praktische levenswijsheden (2011)
- brochure sub-persoonlijkheden (2011)
- CD interview Paravisie over codependentie (2010)
- DVD of CD over spiritualiteit (gesprek Henny Bos met Gerrit Jansen)

Artikelen van Henny verschijnen regelmatig in het maandblad 'Spiegelbeeld', ook verschenen er artikelen van Henny in Koorddanser, Frontier Magazine en Paravisie

## Dankwoord



Ik dank alle mensen in mijn omgeving die me zo liefdevol en meelevend terzijde staan en me inspireren.

Ik dank ook alle honderden auteurs die hun bijdrage leverden aan de waardevolle inzichten die ik in mijn leven, en dus ook dat van anderen, mocht verwerven.

Als je jezelf beter kent ken je de ander ook beter en dat is een groot geschenk en een rijke zegen waarvoor ik God dank.

Dankbaarheid is de emotie die zich bij mij het meest aandient en het leidt tot meer inzichten en geluk, en dat wens ik u ook.

*Henny Bos*

## Inhoudsopgave



blz. 3	Voorwoord
blz. 4	Symptomen van codependentie
blz. 18	PRI en codependentie
blz. 36	Hoe nu verder
blz. 37	Boeken en werkzaamheden van Henny
blz. 38	Dankwoord



Tijdens zijn studie counseling kreeg Henny in 2007 enkele lessen over codependentie en zag het toen overal om zich heen.

Hij was toen net bezig met het schrijven van z'n boek *Gespiegeld worden - je omgeving is de spiegel van jezelf* en beseftte dat wat hij in z'n omgeving zag alles over hemzelf vertelde.

Hij ging vele tientallen Engelstalige boeken (in het Nederlands was er niets) lezen en bestuderen over codependency (the human condition) en maakte van zichzelf een expert op dit terrein en was al ervaringsdeskundige, die o.a. door middel van PRI verder was gekomen.

Een eerste indruk van zijn inzichten zijn in de brochures *Basiskennis van codependentie, deel 1 en deel 2* weergegeven.

Het is de bedoeling dat er ook nog een compleet boek over codependentie van Henny gaat verschijnen in 2011 of 2012.

Er is ook een CD beschikbaar over codependentie; een 68 minuten durend interview met Henny door iemand van het tijdschrift Paravisie.

[hennybos@xs4all.nl](mailto:hennybos@xs4all.nl)

0314 - 34 38 21