

INGEBORG BOSCH

PAST REALITY INTEGRATION® THERAPIE

Uit: De herontdekking van het ware zelf. Een zoektocht naar emotionele harmonie, achtste druk, 2005	
- De PRI therapie in het kort, p.247-251	1
- Praktische oefeningen (H.5), p.139-161	3
Uit: Illusies. Over bevrijding uit de doolhof van onze emoties, 2003.	
- De PRI als een way of life (H.1), p.45-50	11
Drie testen:	
1 Volwassen-bewustzijn versus kind-bewustzijn	13
2 Afweervormen onderscheiden: ontkenning van behoeften, valse hoop, valse macht, primaire afweer, angst	13
3 Je persoonlijke afweerprofiel	14
Overzicht van de verschillende soorten afweer	16

De PRI therapie in het kort

Uit: Ingeborg Bosch, De herontdekking van het ware zelf, 8^e druk, 2005, blz. 247-251

Gedeeld bewustzijn

Past Reality Integration is gebaseerd op de gedachte dat we allemaal een gedeeld bewustzijn hebben. Het ene deel ziet de wereld door de ogen van het kind dat we ooit waren, en heeft gevoelens die daarbij horen. Het andere deel van ons bewustzijn ziet de wereld door de ogen van de volwassene die we nu zijn. Door deze splitsing zien en ervaren we de dingen heel verschillend, afhankelijk van het deel van het bewustzijn waar we ons op dat moment bevinden. We kunnen ons bijvoorbeeld het ene moment zeker, rustig en competent voelen, en het volgende gedeprimeerd, boos, onzeker, schuldig. Misschien herken je deze, vaak plotselinge, verandering in wat je voelt over jezelf en je leven. Aan zo'n verandering gaat meestal geen bijzondere gebeurtenis vooraf, zodat we die omslag van onze gevoelens niet begrijpen.

Op een onbewust niveau gebeurt er echter wel degelijk iets: we worden geconfronteerd met iets - meestal een persoon of een situatie - wat ons, zonder dat we dat beseffen, herinnert aan iets uit ons verleden. Het gaat dan met name om iets uit ons verleden wat we als kind moesten verdringen. Het is deze onbewuste herinnering die de verschuiving van het volwassen-bewustzijn naar het kind-bewustzijn en van daaruit naar onze afweer veroorzaakt.

PRI gaat ervan uit dat kinderen niet krijgen wat ze nodig hebben. Kinderen hebben meer nodig dan eten, kleding en onderdak - ze hebben ook behoefte aan lichamelijke en emotionele veiligheid, respect voor hun identiteit, liefdevolle lichamelijke en emotionele aandacht, steun, stimulans en warmte. Een kind heeft dit alles nodig om zich te ontwikkelen tot een emotioneel gezond functionerende volwassene. Kinderen groeien echter vaak op bij verzorgers die niet in staat zijn al deze behoeften te vervullen. Het is voor het kind te bedreigend de waarheid onder ogen te zien dat een (groot) aantal behoeften nooit vervuld zullen worden, omdat haar overleven afhangt van de vervulling van haar behoeften. Om door de kinderjaren heen te komen, moesten velen van ons de waarheid verdringen dat een aantal van onze meest elementaire behoeften nooit vervuld zouden worden. We waren niet in staat het emotionele effect te voelen dat dit op ons had en moesten de waarheid ontkennen.

Afweermechanismen

Er zijn een paar elementaire manieren waarop kinderen kunnen ontkennen dat een aantal of de meeste van hun behoeften nooit vervuld zullen worden. Het zijn allemaal vormen van afweer, omdat ze ons beschermen tegen de pijn die we zouden voelen als we de waarheid niet ontkenden.

1. We maken onszelf wijs dat onze behoeften niet vervuld hóéven te worden: 'Ik vind het best dat mijn moeder me zo streng straft, ik kan er wel tegen.' Dit heet ontkenning van behoeften (OvB).
2. We worden boos op iemand anders en geven die de schuld. Dit heet valse macht (VM).
3. We denken dat onze behoeften wél vervuld worden als we nóg meer ons best doen om te doen of te zijn wat we naar ons idee in de ogen van onze ouders moeten doen of zijn. Dit heet valse hoop (VH).
4. We geven onszelf de schuld: 'Mijn vader heeft me geen aandacht gegeven, ik was een dom kind.' Dit heet primaire afweer (PA).
5. We worden bang zonder dat er werkelijk gevaar is in het heden. Hiermee ontstaat de illusie dat we nog kunnen vluchten van de bedreigende situatie. Deze afweer heet 'angst'.

Dit verdringen en ontkennen van de waarheid over onze jeugd zorgt ervoor dat ons bewustzijn zich in de twee hierboven beschreven delen splitst. Een deel waar we bewust toegang toe hebben (dat zich later ontwikkelt tot het volwassen-bewustzijn) en een deel dat we voor onszelf verbergen en waar we niet bewust bij kunnen komen, maar dat de waarheid bevat over onze jeugd (dat zich later ontwikkelt tot wat we het kind-bewustzijn noemen). Voor het kind dat we waren, was dit een heel effectieve overlevingsstrategie. Het voorkwam dat we de pijn zouden voelen van de verschrikkelijke waarheid dat onze ouders onze behoeften niet vervulden.

De problemen beginnen wanneer we als volwassene in aanraking komen met een symbool (een persoon of situatie die ons aan het verleden herinnert, zonder dat we ons hiervan bewust zijn). Zonder te beseffen waarom, krijgen we plotseling gevoelens die we niet begrijpen - we voelen ons niet gewaardeerd, niet begrepen, gedeprimeerd, onzeker, of schuldig. We voelen misschien een hevige irritatie of een felle woede die niet in verhouding tot de situatie staat. Deze dingen wijzen erop dat er een verandering in ons bewustzijn heeft plaatsgevonden; we zijn van het volwassen-bewustzijn (VB) naar het kind-bewustzijn (KB) gegaan en waarschijnlijk van daaruit naar een van de afweermechanismen.

Zie Test 1-3 op p.24-31.

Doelstelling

Past Reality Integration-therapie stelt zich ten doel de cliënt te helpen toe te werken naar een bewustzijn dat weer uit één geheel bestaat. Als ons bewustzijn niet gedeeld is, zullen we de pijn die we als kind telkens weer moesten verdringen en ontkennen, niet voelen alsof het nu gebeurt. PRI-therapie werkt hiernaar toe door de oude pijn bloot te leggen en te voelen zodat de afweer ontmanteld kan worden.

Dit is een pijnlijk proces, maar het blootleggen van de waarheid over het verleden maakt het mogelijk de oude pijn uit de kindertijd bewust te worden. Wanneer oude pijn wordt blootgelegd en gevoeld, hoeft er uiteindelijk steeds minder pijn verdrongen en ontkend te worden door de activering van afweermechanismen en zullen we steeds vaker vanuit een volwassen bewustzijn handelen en voelen.

De pijn is dan een litteken in plaats van de open wond die in stand gehouden wordt door de verdringing en ontkenning van het kind-bewustzijn (KB). De oude pijn doet geen pijn meer, hij is slechts een herinnering geworden. Weliswaar een onaangename, maar een herinnering niettemin.

Het toepassen van PRI-therapie houdt in dat oude pijn uit de jeugd die naar boven komt bij de confrontatie met een symbool, actief doorvoeld wordt. Normaal vinden we pijn voelen niet prettig. In dit geval gaat het om oude, nog niet gevoelde pijn, die zijn invloed op het heden verliest. Daarom is het zinvol iemand die oude pijn voelt niet te troosten. Troost, hoe goed bedoeld ook, haalt de ander uit het gevoel en bemoeilijkt de integratie ervan. Maak je niet ongerust, de gevoelens gaan vanzelf over.

Een wezenlijk onderdeel van PRI-therapie bestaat uit het veranderen van gedragingen (dikwijls zijn dit gedragingen die ingesleten zijn en abusievelijk als horend bij de aard of persoonlijkheid worden beschouwd) die de ontkenning van de oude realiteit in stand helpen houden. Zoals eerder uitgelegd, worden dergelijke vormen van gedrag afweermechanismen genoemd, omdat we onszelf daarmee beschermen tegen het voelen van de oude pijn. Het veranderen van die vormen van gedrag door bewust geen afweermechanismen te gebruiken, lijkt vaak in te druisen tegen onze intuïtie en voelt onveilig, maar het is een essentieel middel in het PRI-heelwordings-proces. Hierdoor kan onverwacht gedrag ontstaan dat misschien niet zo in de smaak valt bij vrienden, familieleden of collega's.

Voorbeelden

Stel je een vrouw voor die op alle mogelijke manieren probeert het haar man naar de zin te maken in de hoop liefde en aandacht te krijgen, die echter nooit komen of misschien doet ze dit uit angst voor zijn afkeuring als ze zich niet steeds voor hem zou uitsloven. Het eerste is een voorbeeld van valse hoop (VH). Het tweede is een voorbeeld van angst.

De vrouw zal moeten ophouden met al die dingen die voortkomen uit het specifieke doel haar man te behagen. Dat zal voor haar heel moeilijk zijn en voor hem zeer waarschijnlijk ook.

Stel je vervolgens een man voor die boos reageert (VM) of totaal onaangedaan blijft wanneer zich iets vervelends voordoet, bijvoorbeeld dat hij niet de promotie krijgt die hij verwacht had. Dit is een voorbeeld van ontkenning van behoeften (OvB). Het onaangedane gedrag moet veranderd worden in gedrag dat toegeeft dat zoiets wel degelijk pijnlijk is. Deze man zal moeten erkennen dat hij pijn voelt in plaats van te doen alsof het 'niks voorstelt'. Dergelijk gedrag kan voor de mensen in zijn omgeving een hele verrassing zijn, omdat ze hem kennen als 'sterk' of stoicijns.

Stel je nu een man voor die zichzelf verwijten maakt over gebeurtenissen in zijn leven waar hij niet verantwoordelijk voor is. Als iemand bijvoorbeeld op zijn auto botst die op een parkeerterrein staat, dan neemt hij zichzelf kwalijk dat hij hem op die plaats heeft neergezet en vervloekt zichzelf omdat hij zo stom is geweest. Had ik maar... ik ben ook zo onhandig, denkt hij vaak. Dit is een voorbeeld van het afweermechanisme dat we de primaire afweer (PA) noemen: je maakt jezelf verwijten of voelt je waardevol, onbeduidend slecht. De primaire afweer moet tegengegaan worden door toe te geven dat iemand anders ons iets pijnlijks heeft aangedaan. Niet omdat er iets mis met ons is en wij deze behandeling verdienen of dit hebben uitgelokt. Deze man, die altijd meteen de schuld op zich neemt, moet daarmee ophouden. Ook dit kan voor de mensen die hem kennen een hele verrassing zijn. Het kan bovendien onaangenaam voor hen zijn wanneer zij het gemakkelijk vinden om hem de schuld te kunnen geven en zo zijn bereidheid uitbuiten, om de schuld op zich te nemen.

Samenvatting

Samengevat kunnen we stellen dat het doel van Past Reality Integration-therapie is de cliënt te helpen toe te werken naar een bewustzijn dat steeds minder gedeeld is om vrij te worden van de invloed van oude pijn uit de jeugd die bovenkomt wanneer er een confrontatie met een symbool plaatsvindt. Dan zullen we steeds meer in staat zijn het heden te ervaren zoals het werkelijk is: meestal verrassend onbelast. Om dat te bereiken moedigt PRI-therapie de cliënt ertoe aan:

1. in contact te komen met zijn pijn en die te voelen, wetend dat deze bij het verleden hoort en niet bij het heden en
2. te handelen op een wijze die dikwijls tegengesteld is aan wat in veel gevallen een gewoonte is geworden, in de wetenschap dat die vormen van gedrag afweermechanismen zijn die in het heden niet meer nodig zijn én ons het zicht op het hier en nu benemen.

Praktische oefeningen

Ingeb.Bosch, De herontdekking van het ware zelf, 2005⁸, p.139-161

Verantwoordelijkheid nemen voor onze gevoelens

Wanneer je denkt dat je het theoretische raamwerk begrijpt, dan bestaat de volgende stap uit dagelijkse zelfobservatie. Onze geest is er zo aan gewend om op een bepaalde manier te functioneren dat het in het begin veel doorzettingsvermogen en zelfdiscipline vraagt om je zelf voortdurend te observeren. We zijn niet gewend om onszelf te observeren: wat doe ik, hoe voel ik me, wat probeer ik te krijgen of te vermijden door me zo te gedragen, wanneer begon ik me zo te voelen? We leven meestal tamelijk impulsief en als er iets misgaat geven we dikwijls anderen, de wereld, het lot of in laatste instantie God de schuld.

Mensen zijn nu eenmaal geneigd hun daden te wijten aan externe factoren, terwijl de mensen die deze mensen zien handelen, geneigd zijn dezelfde daden toe te schrijven aan de persoonlijke aard van degene die handelt. Dit effect treedt zelfs op wanneer gedrag als positief wordt ervaren. Bijvoorbeeld een man die een cadeautje voor zijn geliefde heeft gekocht. Ze kan, behoorlijk onder de indruk, opmerken hoe liefdevol, warm, gul en ook kleurenblind van aard hij is. Hij kan daarentegen zeggen (maar niet tegen zijn geliefde) dat hij de roze-groen gestreepte jurk gekocht had omdat hij wist dat ze boos en gekwetst zou zijn als hij niets voor haar had meegenomen. Hij had geen tijd om naar andere winkels te gaan om iets te zoeken dat zijn geliefde mooier zou vinden.

Een ander voorbeeld is het Watergate-schandaal: Veel mensen die bij deze affaire betrokken waren, hielden vol dat ze slechts opdrachten uitvoerden, terwijl hoger geplaatsten beweerden dat ze hadden gehandeld uit zorg voor de nationale veiligheid. Kortom: iedereen die een aandeel had geleverd, schreef zijn handelingen toe aan externe factoren. Maar in de zomer van 1974 vonden de meeste burgers - die de zaak via de pers volgden, en dus observeerden en niet zelf handelden - de betrokkenen corrupt, machtswellustig en paranoïde. Zij die observeerden weten het gedrag aan interne factoren. Dit wordt het actor-observer-effect genoemd.

Om te helen met behulp van de PRI-therapie moeten we eerst deze neiging proberen kwijt te raken. We zullen bereid moeten zijn in onszelf te zoeken naar de primaire oorzaak van ons gedrag en van onze reacties. Ook als er dingen gebeuren die wij duidelijk niet veroorzaakt hebben - bijvoorbeeld een bus die ons met modder bespat als hij door een plas naast ons rijdt - blijft het van cruciaal belang naar binnen te kijken om de oorzaak van onze reactie te ontdekken.

Stel je voor dat het inderdaad gebeurt: vlak bij je rijdt een bus met hoge snelheid door een grote plas en je wordt overdekt met modderspatten. Hoe voel je je, wat doe je? Neem even de tijd, stel je de situatie voor en bedenk hoe je hoogstwaarschijnlijk zou reageren.

Woede

Sommige mensen zullen heel boos worden, ballen hun vuist (of erger) naar de buschauffeur en schreeuwen verwensingen naar zijn hoofd. Als jij ook boos zou worden, denk je waarschijnlijk dat iedereen dat zou worden wanneer zoiets gebeurt. Dat is echter niet het geval, iedereen reageert anders.

Angst

Sommige mensen zullen bang worden als ze zich zo'n situatie voorstellen. Als je gewoon je eigen gang ging, niet verwachtend dat er iets zou gebeuren en je plotseling wordt belaagd door een agressief rijdende buschauffeur, dan loop je niet meer met een veilig gevoel over straat. Je zou de buschauffeur niet je woede durven tonen, omdat hij je misschien op een onaangename manier terugpakt. Je denkt dat iedereen zich zo zou voelen in deze situatie.

Zelfverwijten

In de genoemde bus-plas-moddersituatie zullen sommige mensen zichzelf verwijten dat ze zo dicht bij de rijweg liepen. Zij hebben het gevoel dat ze de grote plassen hadden moeten zien en er rekening mee hadden moeten houden dat een auto, of erger een bus, erdoor kan rijden en hen nat zou spatten. Je kunt van een buschauffeur nu eenmaal niet verwachten dat hij op plassen en voetgangers let, hij moet immers op de weg letten!

Ontkenning

Sommige lezers hebben misschien gedacht: 'Wat een gedoe, het regent toch?' of: 'Het droogt wel op, maak je toch niet zo druk', of: 'Maak van een mug geen olifant.'

Zie je wat ik bedoel? We reageren allemaal op een bepaalde manier, maar omdat we onze eigen reacties zo logisch vinden, vergeten we dat niet iedereen in dezelfde situatie hetzelfde zal reageren als wij. We verliezen uit het oog dat onze reacties simpelweg een afspiegeling zijn van ónze manier van omgaan met de realiteit van een bepaald moment.

Om met de PRI-therapie te helen, is het nodig deze gedachte van persoonlijke verantwoordelijkheid volledig te omarmen. Als we blijven denken dat onze daden een natuurlijke reactie zijn op wat er in de realiteit van dat moment gebeurt, zal het moeilijk zijn te onderkennen wanneer we symboliseren. Iedere keer dat we iets onplezierigs ervaren, zullen we blijven geloven dat dit komt door iets wat iemand kort geleden tegen ons heeft gezegd of gedaan, of door iets wat er is gebeurd.

Als je jezelf wilt helen, geef die gedachte dan nú op! Neem verantwoordelijkheid voor je eigen gevoelens en daden. Pas dan kun je je heelwordingsproces in eigen handen nemen. Zolang je jezelf ziet als het slachtoffer van omstandigheden of van andermans gedrag, is het onmogelijk serieus aan je emotionele welzijn te werken. Als ik denk dat mijn gevoelens veroorzaakt worden door wat anderen doen, hoe kan ik dan ooit mijn eigen leven sturen?

Omdat het van zo'n groot belang is verantwoordelijkheid te nemen voor wat we voelen, is het misschien een goed idee even je ogen dicht te doen en jezelf de volgende vraag te stellen: 'Wil ik echt de verantwoordelijkheid nemen voor wat ik voel? Niet een of twee keer, maar altijd?' Let op wat er in je lichaam gebeurt als je je dit afvraagt. Als je je heel goed concentreert, zal je lichaam je laten weten hoeveel weerstand je hebt tegen dit idee. Wanneer je de bereidheid voelt om deze moeilijke stap écht te zetten, doe je ogen dan weer dicht en zeg: 'Ik ben volledig verantwoordelijk voor alles wat ik voel en dat stelt mij in staat mezelf te helen.' Neem de tijd om de kracht van deze belofte, de waarheid ervan en je eigen vastberadenheid te voelen in elke cel van je lichaam. Begin dan aan de oefeningen.

Het basiswerk in vijf stappen

Deze oefeningen zijn het fundament van het heelwordingsproces. Als je alle stappen hebt doorgewerkt en ze consequent op de voorgeschreven wijze blijft toepassen, zul je ontdekken dat er van alles begint te veranderen. Deze verandering ten goede komt echter alleen tot stand als je de oefeningen consequent volhoudt. De meeste mensen beginnen enthousiast aan nieuwe projecten, maar vinden het moeilijk nieuw gedrag vol te houden. Zoals geldt voor veel dingen bepaalt ook hier je volharding of je resultaten boekt. Als je doet wat hier wordt aangeraden, dan zullen er veranderingen ten goede op gang komen, die je stimuleren en aanmoedigen om door te gaan.

Stap 1: de voorbereiding

Om de tekstgedeelten met specifieke instructies voor de oefeningen snel te kunnen vinden, zijn deze gecursiveerd. Om de volgende stappen te kunnen zetten, is het nodig eerst een basaal begrip te hebben van afweerreacties in het algemeen (wat zijn afweermechanismen, hoe manifesteren zij zich?) en van afweerreacties in het bijzonder (wat zijn mijn eigen afweermechanismen, hoe manifesteren zij zich in mijn leven?). Je moet onderscheid kunnen maken tussen het volwassen-bewustzijn (VB) en het kind-bewustzijn (KB), tussen ontkenning van behoeften (OvB), valse hoop (VH), valse macht (VM) en de primaire afweer (PA), terwijl je ook bekend moet zijn met je eigen afweer; zie hoofdstuk 2 en test 1-3.

Als je voldoende inzicht hebt in je afweermechanismen, ga dan door naar stap 2: de 'baseline'-meting. De tests voor het onderscheiden van de verschillende afweermechanismen en het vaststellen van je persoonlijke afweerprofiel helpen een beter gevoel te krijgen voor vormen van afweer in het algemeen en die van jezelf in het bijzonder.

Het is belangrijk in staat te zijn je eigen afweerreacties te herkennen voordat je aan de 'baseline'-meting begint. Als je dat nog steeds moeilijk vindt nadat je hoofdstuk 2 twee keer hebt doorgenomen, doe dan de volgende oefening voordat je verder gaat.

Bekijk op een vast dag-moment wat je in test 1-3 hebt ingevuld. Kijk of er in de loop van die dag iets is gebeurd dat hetzelfde is als een of meer van die uitspraken of erop lijkt. 'Ik ben altijd verbaasd als ik merk dat mensen me mogen' lijkt bijvoorbeeld op 'Ik verwacht niet dat mensen me mogen' of 'Ik ben verbaasd als ik gevraagd word voor een afspraakje of de een of andere activiteit.' Blijf dit iedere dag doen totdat je in staat bent min of meer continu te herkennen wanneer je defensief gedrag vertoont.

Sommige afweermechanismen zijn zo diep ingebed in ons zelfbeeld dat we niet beseffen dat we met afweer te maken hebben. Je hebt misschien hulp van een PRI-therapeut nodig om je blinde vlekken op te sporen.

Neem bijvoorbeeld Jeanne, iemand met een zeer druk sociaal leven. Ze krijgt vaak gasten en gaat ook vaak bij anderen op bezoek, ze geeft veel feestjes en is een graag geziene gast. Haar weekends zijn altijd vol met afspraken. Zelfs door de week na een dag hard werken krijgt ze vaak visite of gaat ze nog ergens heen, en ze gaat niet zelden pas om een of twee uur 's nachts naar bed. Ze is vijfendertig en nog net zo populair en met net zo'n druk sociaal leven als toen ze een tiener was. Zo is ze nu eenmaal, ze is altijd zo geweest en ze zal altijd zo blijven.

Het zit er dik in dat Jeanne haar sociale leven niet als afweer ziet. Ze geniet ervan en haar vrienden doen dat ook. Het enige probleem is dat haar nieuwe vriendje om tien uur naar bed wil, maar dat is zijn probleem, niet het hare...

Het is echter mogelijk dat ze het afweermechanisme van valse hoop of ontkenning van behoeften gebruikt. Als ze zich in dat drukke sociale leven stort omdat ze hoopt op aandacht, warmte of intimiteit, gebruikt ze waarschijnlijk de afweer van de valse hoop.

Het zou ook ontkenning van behoeften kunnen zijn als ze zo sociaal actief is om iets te ontlopen, bijvoorbeeld echte intimiteit met haar vriend of misschien het aangaan van andere verantwoordelijkheden die zij heeft.

Dit voorbeeld geeft aan hoe 'normaal' gedrag, als je dat beter bekijkt, een vorm van afweer kan blijken te zijn.

Wees bereid alles wat je doet, denkt, voelt en gelooft kritisch te bekijken want je kunt op meer afweer stuiten dan je ooit had verwacht. Wanneer je denkt of zegt: 'Zo ben ik nu eenmaal', wees je er dan van bewust dat je te maken kúnt hebben met een diep ingesleten afweermechanisme.

Stap 2: de 'baseline'-meting

Om verandering op te kunnen merken is het belangrijk te bepalen hoe de zaken er nu voorstaan - voordat je probeert iets te veranderen. De 1e meting van het huidige niveau van afweergedrag heet de 'baseline'-meting.

Wees twee weken alert op elk voorval dat een van je afweerreacties oproept: ontkenning van behoeften, valse hoop, valse macht of de primaire afweer.

Noteer om welke soort afweer het ging, waaruit het afweergedrag bestond en welk voorval de afweer oproep - het symbool.

Een aantal voorbeelden:

Mijn afweer:	Gedrag:	Symbool:
VM	Me woedend voelen en schelden op mijn man.	Mijn man had zijn rotzooi niet opgeruimd.
VH	Proberen een goede indruk op mijn moeder te maken door mijn huis grondig schoon te maken.	Mijn moeder en haar kritische oog.
OvB	Doen alsof het prima met me ging, terwijl ik hulp nodig had.	Een vriendin hulp vragen met het schilderen van mijn huis en die hulp niet krijgen.
PA	Het feest verlaten terwijl ik me een stommeling voelde die door niemand leuk wordt gevonden.	De mensen op het feest die me negeerden.
VH	Mijn broer proberen te overtuigen van mijn goede bedoelingen.	Mijn broer beschuldigt me ervan egoïstisch te zijn.
PA	Niets zeggen in de vergadering omdat ik dacht niets van betekenis te kunnen toevoegen.	Mijn collega's die praten alsof ze alles weten.
VM	Schrijven van bezwaarschrift aan de gemeenteraad.	De corrupte manier waarop de gemeente beslissingen neemt.
OvB	Mijn baas niet laten weten dat ik opslag wil.	Mijn baas, die autoritair en zeer kritisch is.
Angst	Mijn vriendin niet zeggen wat ik vind.	Mijn assertieve vriendin die niet van kritiek houdt.

Sommige mensen vinden het prettig een blocnote bij zich te hebben, zodat ze meteen kunnen opschrijven wat er gebeurt. Het kan anders moeilijk zijn je alle kleine (of grote) dingen te herinneren die in de loop van de dag gebeurd zijn. Neem deze tabel over in een schrift, zo vaak als nodig is om deze oefening twee weken te doen. Vul ook in welke dag je verslag betreft (1 t/m 14).

stap 2: de 'baseline'-meting

Dag... Afweer:	Gedrag:	Symbool:

Stap 3: omkering van de afweer

Na twee weken consequent je afweergedrag in kaart te hebben gebracht zul je een vrij goed idee krijgen van de situaties die voor jou symbolisch zijn en dus aan de oude pijn raken (of je die nu voelt of niet) en vervolgens een afweerreactie uitlokken. Een afweerreactie geeft immers aan dat een symbool oude pijn wakker heeft geroepen. Om te helen is het nodig dat we leren op te houden om ons tegen het voelen van oude pijn te verzetten. Dan zal de muur van ontkenning overbodig worden en kan onze oude pijn geïntegreerd worden in ons volwassen-bewustzijn. Door onze afweer om te keren kunnen we toegang krijgen tot de oude pijn en een begin maken met het cruciale proces van het ons disidentificeren van de illusie die de afweer dagelijks creëert en waarin we gevangen zitten.

Wanneer je weet wat jouw symbolen zijn en welke afweer je in reactie daarop gebruikt, bepaal dan wat de omkering van die afweer zou zijn. Laten we de voorbeelden van stap 2 nog eens bekijken om te bepalen hoe die omkering eruit zou kunnen zien. Soms zal die omkering neerkomen op niets doen, soms op datgene doen wat het tegenovergestelde is.

Mijn afweer:	Gedrag:	Symbol:
VM	Me woedend voelen en schelden op mijn man. Omkering: <i>niets zeggen.</i>	Mijn man had zijn rotzooi niet opgeruimd.
VH	Proberen een goede indruk op mijn moeder te maken door mijn huis grondig schoon te maken. Omkering: <i>niets speciaal schoonmaken.</i>	Mijn moeder en haar kritische oog.
OvB	Doen alsof het prima met me ging, terwijl ik hulp nodig had. Omkering: <i>laten zien hoe teleurgesteld ik ben.</i>	Een vriendin hulp vragen met het schilderen van mijn huis en die hulp niet krijgen.
PA*	Het feest verlaten terwijl ik me een stomme-ling voelde die door niemand leuk wordt gevonden. Omkering: <i>op het feest blijven.</i>	De mensen op het feest die me negeerden.
VH	Mijn broer proberen te overtuigen van mijn goede bedoelingen. Omkering: <i>mijn daden niet uitleggen.</i>	Mijn broer beschuldigt me ervan egoïstisch te zijn.
PA*	Niets zeggen in de vergadering omdat ik dacht niets van betekenis te kunnen toevoegen. Omkering: <i>toch iets zeggen.</i>	Mijn collega's die praten als of ze alles weten.
VM	Schrijven van bezwaarschrift aan de gemeenteraad. Omkering: <i>het bezwaarschrift niet schrijven.</i>	De corrupte manier waarop de gemeente beslissingen neemt.
OvB	Mijn baas niet laten weten dat ik opslag wil. Omkering: <i>mijn baas vertellen dat ik denk dat ik opslag verdien.</i>	Mijn baas, die autoritair en zeer kritisch is.
Angst	Mijn vriendin niet zeggen wat ik vind. Omkering: <i>zeggen wat ik vind.</i>	M'n assertieve vriendin die niet v. kritiek houdt.

* Wat de omkering van de PA is, bepaal je door het tegenovergestelde gedrag te vertonen van het gedrag dat je vanuit de PA geneigd bent om te vertonen.
Probeer het nu eens zelf. Kijk of het lukt gedrag te bedenken waardoor je je afweer kunt ontmantelen, waardoor je bij je oude pijn komt.

- Ik heb tegen haar gezegd hoe stom ze is wanneer ze dat doet.
- Ik heb niemand gebeld, ze hebben het allemaal zo druk met hun eigen leven.
- Ik heb haar nog een e-mailtje gestuurd om er zeker van te zijn dat ik niets fout heb gedaan.
- Ik werd boos toen mijn vriend kritiek op me had.
- Ik ben de hele dag thuis gebleven, ik voelde me te kwetsbaar om naar buiten te gaan.
- Ik heb het niet gehad over wat er gebeurd is, ik wil er geen aandacht aan besteden.
- Ik blijf het vermijden om hem te vertellen wat ik voel.
- Ik ga hem geen cadeau geven, hij geeft mij ook nooit iets.
- Ik kan er niet tegen om alleen te zijn, ik moet ergens heen gaan of mensen bellen om ze uit te nodigen bij mij te komen.
- Ik zeg tegen anderen altijd dat het goed gaat met me, bovendien is het hun zaak niet als ik me niet goed voel.
- Ik moet opruimen en van alles schoonmaken, anders voel ik me niet op mijn gemak.
- Als ik iets niet prettig vind, kruip ik in mijn schulp.

Antwoorden.

- Niets zeggen.
- De telefoon pakken en iemand bellen.
- Niet communiceren, je ervan weerhouden actie te ondernemen.
- Niets zeggen, aandachtig naar de kritiek luisteren.
- Weggaan.
- Erover praten.
- Het tegen hem zeggen.
- Een cadeautje voor hem kopen.
- Alleen blijven, niemand bellen.
- Tegen je vrienden zeggen hoe je je echt voelt.
- Niets schoonmaken of opruimen.
- Je niet terugtrekken en wel praten over wat onplezierig voor je is.

Als je denkt dat je het concept van omkering van afweer (jezelf niet meer tegen oude pijn proberen te beschermen, maar er juist bij proberen te komen) begrijpt, stel dan vast welk gedrag het tegengestelde van jouw af weer zou zijn.

Maak eerst een lijst van je symbolen aan de hand van de lijst die je hebt gemaakt voor je 'baseline'-meting en comprimeer die informatie eventueel enigszins. De meeste symbolen komen meestal vaker dan één keer voor en dat geldt ook voor onze afweerreacties. Schrijf dus de belangrijkste symbolen op. Voeg dan je belangrijkste afweerreacties toe. Maak je lijst compleet door de omkeringen op te schrijven. Je kunt het formulier hieronder gebruiken. Dit zal een belangrijk formulier voor je worden om mee te werken, probeer dus zo volledig mogelijk te zijn. Je zult deze lijst waarschijnlijk vaak blijven raadplegen, ook om vast te kunnen stellen welke afweer je niet meer gebruikt. Neem deze tabel over, zo vaak als nodig is om de instructies op te volgen. Richtlijnen voor het omkeren van afweer:

Symbol:	Afweerreactie:	Omkering:
Beschuldiging broer	mijn goede bedoelingen uitleggen (VH)	rustig blijven en me niet nader verklaren

Als je hebt vastgesteld wat de omkering is, dan is de volgende stap om dit nieuwe gedrag toe te passen en jezelf goed te observeren. Let zo goed mogelijk op al je gedrag; kijk of er een nieuw symbool (persoon of situatie) opduikt, let op je natuurlijke neiging jezelf te beschermen tegen wat het symbool oproept en keer dat gedrag om. Maak gedurende de dag korte notities van wat je bereikt. Noteer:

- in welke symbolische situaties of bij welke symbolische personen je in staat bent geweest je afweer om te keren;
- in welke gevallen of bij welke personen je dit niet kon.

Vat vervolgens iedere dag op een vast tijdstip samen wat er die dag gebeurd is. Schrijf op welke symbolen je bent tegengekomen, wat je reacties waren en of die reacties neerkomen op een omkering van je afweer (OA). Doe dit twee weken. Je kunt het formulier op de volgende bladzijde gebruiken.

NB. Het doel van omkering van afweer is om bij de oude pijn te komen, niet om nieuwe vaardigheden of copinggedrag te leren. Dit is een veelvoorkomend misverstand. Om zeker te weten of je inderdaad OA toepast, kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- Helpt de omkering om bij mijn oude pijn te komen of ga ik meer juist beter door voelen? In dat geval ben je van de ene afweer overgestapt op de andere. Dit kan gebeuren wanneer je je gedrag omkeert en niet je afweer. Bijvoorbeeld iemand 'de waarheid zeggen' in plaats van je mond te houden als je geschoffeerd wordt, is een omkering van gedrag maar niet van afweer. Je bent dan van OvB (of VH) overgestapt op VM. *Alleen als de omkering je helpt bij de onderliggende pijn te komen, weet je zeker dat je je afweer hebt omgekeerd en niet je gedrag!*

- Wat is het dat ik in deze situatie juist het minst graag wil doen? Het antwoord op deze vraag geeft aan wat de omkering is. Omkering van afweer kan heel goed neerkomen op 'niets doen', behalve het zo volledig mogelijk openstaan voor wat er in de symbolische situatie gebeurt terwijl je toelaat wat dat met je doet als je het op geen enkele wijze afweert.

De verwarring bij vele lezers over het onderwerp afweer - 'wat is wel/geen afweer'; 'welke afweer is het' en 'wat is dan de omkering' - zijn directe aanleiding geweest voor het schrijven van Illusies.

Neem deze tabel over, zo vaak als nodig is om de oefeningen twee weken te doen. Vul ook in welke dag je verslag betreft (1 t/m 14).

Logboek omkering afweer. Voorbeeld:

Symbol:	Reactie:	OA: ja/nee:
Beschuldiging broer	Uitleggen	nee
Mijn baas	Zeggen dat ik opslag verdien	ja
Dag.....		

Na twee weken kun je beoordelen of het lukt je afweergedrag om te keren. Was het behoorlijk moeilijk? Waren sommige afweerreacties makkelijker om te keren dan andere? Was het eenvoudiger dan je eerst dacht of werd het gemakkelijker in de loop van de twee weken? Als je merkt dat je bepaalde gedragingen niet kon omkeren, hoef je niet te wanhopen. Dit werk is niet zo eenvoudig, het vraagt geduld en inzet. Blijf doorgaan, observeer jezelf, wees eerlijk over de keren dat je jezelf beschermt en probeer nogmaals je afweergedrag op te geven en het om te keren.

Stap 4: het blootleggen van en openstaan voor je oude pijn

De reden om onze afweer om te keren is niet om nieuwe vaardigheden te leren of manieren te vinden om met moeilijke situaties om te gaan. PRI is niet gericht op het leren van nieuwe vaardigheden of mechanismen om je te handhaven. Als het kan, proberen we dat zelfs te vermijden, vooral aan het begin van de therapie. Dat doen we niet om het nog moeilijker te maken, maar omdat we niet willen dat de oude pijn als hij naar boven komt, bedekt wordt met nieuwe vaardigheden of copingstrategieën.

De gelegenheid om te helen dient zich pas aan als onze oude pijn bovenkomt. Nieuwe vaardigheden en copinggedrag zouden ons die kans op heling slechts ontnemen. De pijn zal dan verdrongen blijven en we blijven met afweer reageren op nieuwe symbolen. Er is gewoonweg geen manier om daaraan te ontkomen. Laten we doen wat er gedaan moet worden om te helen en dit niet uitstellen. Ons leven is al veel te lang moeilijker geweest dan het hoeft te zijn.

Het is altijd geweldig om te zien hoe mensen hun leven verbeteren wanneer ze met PRI aan de slag gaan. Hun relaties verbeteren, ze vinden een betere baan, gaan liefdevoller met hun kinderen om en worden energiever en zelfverzekerder.

Tom beschreef de verandering in zichzelf na PRI als: 'Ik voel me fysiek zwaarder.' Het leek alsof hij letterlijk meer aanwezig was, meer ruimte innam dan voorheen. Wat hem ook verbaasde, was dat hij door zijn collega's heel anders behandeld werd. Hij had zich op zijn werk altijd weinig gerespecteerd gevoeld, maar nu nam hij in vergaderingen het woord en merkte dat anderen zijn meningen en ideeën waardeerden. Hij had nooit bewust iets gedaan om dit effect tot stand te brengen - het gebeurde als een natuurlijke 'bijwerking' nadat hij zijn oude pijn had gevoeld en zijn afweer had opgegeven.

Janine, ook een cliënt, vertoonde geen dwangmatig gedrag meer nadat ze voor het eerst de waarheid over haar jeugd volledig had toegelaten en gevoeld. Ze had al veel gevoelens doorgewerkt, maar was nog niet in staat geweest de ontkenning op te geven dat het haar ouders waren die haar in haar jeugd pijn hadden gedaan. De ontkenning was erg krachtig omdat de waarheid zo pijnlijk was. Toen ze uiteindelijk in staat was deze pijnlijke oude realiteit aan zichzelf toe te geven, verdween haar dwangmatige gedrag enige tijd. Dit voelde zo natuurlijk dat het pas in de volgende therapiesessie tot haar doordrong. Deze verandering was echter nog niet blijvend, omdat ze de angst en de pijn van het verlies van haar ouders door een auto-ongeluk toen ze nog maar vijf was - de uiteindelijke oorzaak van haar dwangmatige gedrag - nog niet volledig had toegelaten.

Bovenstaande dient allemaal als inleiding op stap 4: het blootleggen van de oude pijn en je ervoor openstellen. Omdat dit deel van het werk het moeilijkste kan lijken, hoop ik dat de voorbeelden van deze cliënten je motiveren om te doen wat er gedaan moet worden, ook als dat pijnlijk is. Resultaten kunnen niet gegarandeerd worden, met name niet als je dit werk doet zonder hulp van een PRI-therapeut. Maar door het te doen zet je wél de volgende stap op je weg naar heelwording.

Waarschijnlijk ben je bij het toepassen van stap 3 - het omkeren van je afweer - al meer gaan openstaan voor je gevoelens. Misschien heb je gemerkt dat je je vaker kwetsbaar voelde en meer emotionele pijn had dan je gewend bent. Onthoud dat het de muur van ontkenning is die ons van het voelen van onze oude pijn afhoudt. Door je afweergedrag om te keren breek je die muur af en zul je onvermijdelijk de oude pijn gaan voelen.

Observeer jezelf dagelijks en let op wat je overdag voelt. Blijf je concentreren op de mensen en situaties die voor jou symbolisch zijn. Wanneer je reageert, gedraag je dan tegengesteld aan je natuurlijke neiging en stel je vervolgens open voor alle gevoelens die opkomen. Handel niet naar deze gevoelens, maar voel ze zo diep en volledig mogelijk.

Het is heel belangrijk om te beseffen dat wat je voelt de oorspronkelijke pijn is van het kind dat je vroeger was. Wat je voelt is niet pijn die op de oude pijn lijkt of die benadert. Het is de oude pijn zelf. De pijn die het kind dat je was heeft moeten onderdrukken, en die nu door symbolen naar boven komt. De pijn voelen zolang deze nog aan een symbool verbonden is, werkt niet helend. Het bewerkstelligt het tegenovergestelde: de ontkenning van de oude realiteit wordt erdoor versterkt. Voel de pijn dus alsof die van nu is (zo voelt dat altijd), terwijl je tegelijkertijd weet dat het oud is. Doe dat ook als het tegen je intuïtie indruist of verkeerd voelt.

Vul het volgende formulier drie weken lang één keer per dag in. Bekijk in die drie weken wat je bereikt hebt en wat moeilijk voor je is. Hoe vaak zie je je afweer over het hoofd of lukt het niet hem om te keren? Hoe vaak sta je jezelf niet toe de pijn te voelen die naar boven komt? Observeer jezelf nauwlettend, maak aantekeningen en leer door te analyseren wat goed gaat en wat moeilijk voor je is.

Neem deze tabel zo vaak als nodig is over in een schrift om de oefening drie weken te doen. Vul ook in welke dag je verslag betreft (1 t/m 21).

Het blootleggen van en openstaan voor oude pijn. Voorbeeld:

Symbool:	Reactie:	OA: j/n:	Oud gevoel:
Vriendin helpt niet met schilderen huis.	Teleurstelling tonen.	ja	Grote eenzaamheid van het kind dat niet wordt geholpen.
Dag,.....			

Als de drie weken voorbij zijn, heb je hopelijk ontdekt dat je in staat bent je voor je oude pijn open te stellen. Als het je is gelukt deze stappen te doorlopen (misschien met hulp van een PRI-therapeut), zul je vooruitgang boeken. Het kan zo nu en dan heel zwaar zijn, maar het is de moeite waard als je vol weet te houden. Blijf ook wanneer er verbetering komt in de voornaamste problemen die je hebt, doorgaan op je afweerreacties te letten en alert te zijn op oude pijn die zo nu en dan nog naar boven kan komen.

Het is voor mij een tweede natuur geworden constant te letten op wat ik doe, waarom ik het doe, hoe ik me voel en wat ik denk, of wat er in mijn lichaam gebeurt. Hierdoor herken ik symbolische situaties (meestal) snel en kan ik mijn afweer (meestal) omkeren.

Zoals je waarschijnlijk is opgevallen blijkt uit het woord 'meestal' dat het me niet altijd lukt mijn afweer onmiddellijk te herkennen en om te keren. Mijn man is bijvoorbeeld soms nog symbolisch voor me, waardoor ik kwaad kan worden of huiverig ben om bepaalde zaken aan de orde te stellen. Meestal lukt het echter te herkennen dat ik symboliseer, kan ik me van mijn afweer disidentificeren en me vervolgens constructiever gedragen. Voor mij is PRI een levenslang proces waarin mijn innerlijke waarnemer, die al mijn daden, gedachten en opvattingen observeert, wordt geoefend. Met deze zelfobservatie kan ik door de illusie heen kijken dat ik me moet verweren tegen wat er in het verleden is gebeurd en kan ik meer in het heden leven als de volwassene die ik nu ben.

Stap 5: je pijn in verband brengen met de oorzaak in het verleden

Er is een laatste stap die je kan helpen wanneer je in staat bent:

- het te herkennen als je afweer gebruikt;
- bewust te zijn dat dit door een symbool is teweeggebracht;
- je afweer om te keren;
- je open te stellen voor je oude pijn terwijl je weet dat die oud is.

De oorzaak van onze oude pijn ligt in het verleden en kan meestal opgespoord worden. De methode waarmee we de oorsprong van een gevoel opsporen is regressie. Een PRI-regressie is het proces waarin we bewust teruggaan naar de emotionele toestand van het kind dat we waren. Met andere woorden: in gedachten worden we het kind dat we op een bepaald moment in het verleden waren. Dat betekent dat we werkelijk voelen hoe wij ons als kind hadden gevoeld als we de waarheid niet hadden hoeven verdringen. In een regressie kunnen gedetailleerde beelden van onze jeugd naar boven komen. Bijvoorbeeld hele duidelijke kleurenbeelden van het gezicht van je moeder toen zij nog jong was, of misschien zie je heel levendig de slaapkamer waarin je als kind sliep. Of er verschijnen andere beelden voor je geestesoog die te maken hebben met de emotionele herinnering waar je tijdens een bepaalde regressie toegang toe krijgt. Hetzelfde gaat op voor klanken, geuren of lichamelijke gewaarwordingen. Het is verbazend dat dingen die zo lang geleden zijn gebeurd gedurende een regressie met zo veel zintuiglijke details beleefd kunnen worden.

Dit gebeurt niet altijd, dus wees niet bezorgd als het jou niet overkomt. Sommige oude gevoelens zijn zo vaak aanwezig geweest dat het moeilijk is ze met een bepaalde situatie in verband te brengen. Het kind dat dag in dag uit emotioneel verwaarloosd werd, kan als volwassene waarschijnlijk niet goed verband leggen tussen de pijn en een specifieke gebeurtenis. Omdat het steeds gebeurde, zal er geen duidelijke gebeurtenis naar voren komen. Deze gevoelens heten 'achtergrondgevoelens'. Het geeft niet als je geen verband kunt leggen tussen een bepaald gevoel en een specifieke situatie in het verleden.

Het zou niet effectief zijn naar een verband te zoeken dat er niet is. Voel in zo'n geval de oude pijn, terwijl je jezelf laat weten dat die oud is en let op wie en wat de pijn veroorzaakte.

Het is belangrijk erachter te komen wie er wel of niet iets deed. Een cliënt met hevige pijn door gevoelens van eenzaamheid kan zich realiseren: 'Mijn moeder verwaarloosde me emotioneel. Ik was meestal alleen. Ze was altijd druk bezig met het huishouden.' Dit voorbeeld toont dat er een besef is van wat de pijn veroorzaakt heeft zonder dat er een verbinding met een specifieke situatie is.

In veel gevallen kunnen oude gevoelens die bij ons opkomen verbonden worden met specifieke situaties. Het helpt als je die situaties kunt terughalen.

- Wanneer je in het oude gevoel zit, concentreer je er dan op en laat jezelf door het gevoel terugvoeren in de tijd. Vraag je af: Waar heb ik dit eerder gevoeld? *Concentreer je op het gevoel*, niet op het rationele zoekproces. Anders raak je het contact met het gevoel misschien kwijt. Sommige mensen hebben er baat bij als ze gaan liggen, bijvoorbeeld in een rustige en donkere omgeving. Experimenteer en zoek uit wat jou het beste helpt om bij je gevoelens te komen.
- Terwijl je je gevoelens blootlegt en toelaat, kunnen er oude situaties, beelden of associaties bij je opkomen.
- Als dat gebeurt, sta jezelf dan toe het kind te zijn dat je toen was. Probeer je eerst het kind voor te stellen dat je in die situatie was.
- Kijk dan of je in het lichaam van dat kind kunt zijn in plaats van naar haar te kijken.
- Wees je bewust van wat er gebeurt, wie erbij zijn, wat iedereen aan het doen is en concentreer je voortdurend op wat jij (het kind dat je was) voelt.
- Stel jezelf de vraag of je in die specifieke situatie iets nodig hebt.
- Stel jezelf de vraag van wie je dat nodig hebt. Meestal zal dat je vader of je moeder zijn.
- Sta jezelf dan toe in te zien dat je niet kreeg wat je nodig had en stel je open voor de gevoelens die daarbij naar boven komen.

Houd in gedachten dat stap 5 niet gemakkelijk is om in je eentje toe te passen. De meeste mensen hebben hulp nodig van een ervaren PRI-therapeut om bij de verbinding met het verleden te komen. Een PRI-therapeut, omdat andere therapeuten die met regressie werken, in de regressie meestal proberen 'het verleden te corrigeren', zoals het geval is bij onder andere regressietherapie, hypnose, visualisatie, 'moderne' psychoanalyse, pessos therapie en inner-child work. Tijdens deze regressies wordt de cliënt aangespoord zich te verbeelden dat ze nu krijgt wat ze toen niet kon krijgen. Er kan haar opgedragen worden zich voor te stellen dat haar moeder haar geeft wat ze nodig heeft. Of ze wordt ertoe aangezet de situatie binnen te stappen als de volwassene die ze nu is om het kind dat ze toen was te helpen.

Zoals eerder opgemerkt, ziet de PRI-therapie dit als nadelig voor het helingsproces. Niemand kan het verleden veranderen. Wat voorbij is, is voorbij en de effecten zijn daar. Ook wordt de valse hoop van de cliënt aangewakkerd als de therapeut haar in een regressie opdraagt haar behoeften te vervullen. De therapie geeft haar de illusie dat ze nu wél kan krijgen wat ze toen nodig had. Bovendien geeft de therapie haar de boodschap dat haar behoeften bij het heden horen (waarom wordt ze anders in de therapie aangespoord om zich voor te stellen dat haar behoeften nu bevredigd worden?). Dit versterkt haar ontkenning (VH: ik kan nu krijgen wat ik toen nodig had) en daarmee haar neiging tot symboliseren. Met andere woorden: de oude realiteit - dat ze toen iets nodig had en dat niet kon krijgen - wordt ontkennd als de therapeut impliceert dat ze het nog steeds nodig heeft en het nu op symbolische wijze kan krijgen. Ten slotte houdt deze techniek haar af van het zo volledig mogelijk voelen van de oude pijn, wat nodig is om te helen. Je kunt je voorstellen dat je uit je pijn wordt gehaald als de therapeut je vraagt om je voor te stellen dat je moeder je vasthoudt, op het moment dat je net de pijn hebt blootgelegd die voortkomt uit het feit dat ze dat destijds niet deed.

Om te helen is een gelijktijdig bewustzijn nodig van zowel de pijn van het verleden als van wat de huidige realiteit is. Als regressie wordt toegepast zoals dat in veel andere therapieën gebeurt, dan wordt het voelen van de oude pijn voortijdig beëindigd en raakt de huidige realiteit vertekend (we hebben nu niet nodig wat we toen nodig hadden). Als iets zo pijnlijk is dat het verdrongen moet worden, dan kan het niet verwerkt worden op dezelfde manier als andere gebeurtenissen in ons leven. Het verandert niet van 'iets dat nu plaatsvindt' in 'iets dat in het verleden is gebeurd en voorbij is' - een herinnering - maar blijft ons daarentegen in het heden beïnvloeden. Omdat we deze invloed voelen, denken we dat het om het heden gaat. Dat is echter een vergissing. Het voelt alleen zo omdat ons bewustzijn het nog niet heeft kunnen verwerken. Hierdoor krijgt de gebeurtenis de status van een gebeurtenis uit het heden. Om de gebeurtenis goed te verwerken zodat deze de juiste status krijgt - die van een gebeurtenis die in het verleden thuishoort - is het nodig te leren met een duaal-bewustzijn te ervaren wat er gebeurt. We zijn ons dan bewust van de huidige realiteit (het gebeurt niet nu, hoe het ook voelt of wat onze geest ons ook vertelt) én van de oude pijn en kunnen die tegelijkertijd ook voelen. Het komt door de heftigheid van de pijn dat de gebeurtenis niet is verwerkt toen dat had moeten gebeuren, dus moet die nu volledig ervaren worden. Door een therapie die dit proces vroegtijdig beëindigt, blijft een deel van de pijn verdrongen en niet geheeld en zal daardoor invloed blijven uitoefenen op hoe we ons in het heden voelen.

Wanneer het lukt bij de oude pijn te komen, blijf dan zo lang mogelijk bij dat gevoel. Schrijf op wat de oude realiteit is waaruit het gevoel is ontstaan, telkens wanneer je een verband kunt leggen met een specifieke gebeurtenis. Als er een verband is met een algemener iets dat vaker voorkwam, schrijf dan op wie iets deed of naliet.

Neem deze tabel over in een schrift, zo vaak als je hem nodig hebt.

Oude gevoelens in verband brengen met hun oorsprong in het verleden. Voorbeeld:

Symbol:	Oud gevoel:	Oorsprong wie, wat, wanneer, hoe:
Vriend die niet naar mijn zorgen luistert.	Enorme machteloosheid, gevoel dat het leven geen zin heeft.	Mijn moeder schonk geen aandacht aan mijn behoefte aan haar bescherming toen ik bang was om de eerste keer naar school te gaan.

Het is belangrijk om op te schrijven wat je over je oude realiteit ontdekt. Gevoelens en realisaties die in een regressie opkomen, kunnen naderhand makkelijk wegzakken. Het lijkt of in een regressie de verdringing tijdelijk op non-actief wordt gesteld en de opgedane ervaringen en hieruit verkregen inzichten veilig gesteld moeten worden door ze extra aandacht te geven door ze bijvoorbeeld op te schrijven. Als dat niet gebeurt, is er een goede kans dat de verdringing opnieuw de overhand krijgt en de nieuwe ervaringen en inzichten weer verloren gaan. Als je vele bladzijden hebt gevuld met deze oefeningen, ga dan door met deze goede gewoonte totdat je het niveau hebt bereikt waarop je je min of meer automatisch bewust bent van wat je voelt en waar deze gevoelens vandaan komen.

N.B. Later heb ik het concept 'gedisidentificeerd voelen van oude pijn' ontwikkeld, zie Illusies. Kort gezegd komt gedisidentificeerd voelen van oude pijn erop neer dat we de oude pijn *alle* ruimte geven in ons lichaam (we laten de pijn zo sterk en groot mogelijk worden) terwijl we *tegelijkertijd nauwlettend observeren* wat er gebeurt. Door oude pijn te ervaren vanuit het perspectief van de observator ontstaat het zogenoemde gedisidentificeerde voelen. Deze manier van voelen staat tegenover het zogenoemde geïdentificeerde voelen, waarbij we ons volledig overspoeld voelen door de oude pijn, ons erdoor bedolven voelen en het perspectief van de observator verliezen. Het op gedisidentificeerde manier voelen van oude pijn maakt het mogelijk de volledige lading zonder enige weerstand toe te laten, waardoor in combinatie met structurele omkering van afweer kan worden toegewerkt naar integratie.

De PRI als een way of life

Uit: Ingeborg Bosch, Illusies, 2005, blz.45-50

PRI is gebaseerd op drie gelijkwaardige pijlers: cognitie, gedrag en gevoel en op de uiteindelijke integratie van deze drie pijlers in één, in de laatste PRI-fase: het zogenaamde duaal-bewustzijn. Eén van de drie pijlers meer of minder gewicht toekennen dan één van de anderen betekent een onjuiste interpretatie van PRI. Een dergelijke misvatting zal een ongunstige werking op ons heelwordingsproces hebben.

Te veel de nadruk op het voelen (met onvoldoende aandacht voor dagelijkse zelfobservatie en het omkeren van afweergedrag in het hier en nu) is niet effectief. Hetzelfde geldt voor een te veel opgaan in de cognitieve aspecten van PRI (het wel begrijpen en herkennen, maar niet genoeg voelen en afweergedrag omkeren). Tot slot is ook een nadruk op het omkeren van afweergedrag zonder het als zodanig te herkennen (cognitie) en zonder oude pijn toe te laten (voelen) geen zinvolle toepassing van PRI.

Fase 1: zelf-observatie (cognitie)

Minutieuze zelfobservatie vormt de basis van PRI en blijft altijd van belang. Er komt geen moment dat je ophoudt met jezelf te observeren. In die zin is PRI geen tijdelijk toe te passen methode, maar een 'way of life'. Door onszelf nauwlettend te observeren zetten we de eerste stap in het PRI-proces: het leren herkennen van onze afweer. Vervolgens is het de kunst om te achterhalen wat er precies gebeurd is vlak voordat de afweer geactiveerd werd: dit geeft zicht op welk symbool we zijn tegengekomen. Naarmate we hier bedrevener in raken zal steeds sneller duidelijk worden welk symbool de afweer heeft geactiveerd.

Door een goed begrip van de PRI-theorie en het observeren van onze gedachten, gevoelens en gedrag zijn we ook steeds beter in staat het volwassen-bewustzijn (VB) te onderscheiden van het kind-bewustzijn (KB) en de illusies van de afweer en weten we wanneer gevoelens in het hier en nu veroorzaakt worden of oud zijn.

Fase 1 behelst vooral het op een cognitief niveau bewust worden en actief zijn, met als doel een continu innerlijke observator te ontwikkelen.

Fase 2: omkering van de afweer (gedrag)

Nadat we een zekere vaardigheid hebben bereikt in het observeren van onszelf en het herkennen van onze afweer, kunnen we een begin maken met het omkeren van de afweer telkens wanneer deze zich voordoet. NB: omkering slaat op het omkeren van de beweging VB - symbool - KB - afweer. Dat wil zeggen dat we de beweging terug naar het KB en de verdrongen pijn maken door uit de illusie van de afweer te stappen. Het gaat hierbij niet altijd om een omkering van gedrag.

Deze fase gaat net zolang door als nodig is. Dat wil zeggen: zolang we afweer vertonen, blijft de noodzaak bestaan deze om te keren. Ook hier kun je beter spreken van een way of life dan van een tijdelijke medicijn.

Dit PRI-onderdeel bestaat uit het heel bewust aan de slag gaan met ons gedrag. In een aantal situaties betekent dit dat we zogenaamde exposure gaan toepassen. Dat wil zeggen dat we onszelf opzettelijk blootstellen aan wat we het liefst zouden willen vermijden, om toegang te krijgen tot het gevoel dat achter ons vermijdingsgedrag verborgen zit. In andere gevallen betekent het simpelweg niets doen, gaan zitten en voelen, waardoor ik me blootstel (exposure) aan zeer onprettige gevoelens van machteloosheid.

Fase 3: regressie (voelen)

Na het cognitieve en gedragsmatige werk uit fase 1 en 2, wordt de focus nu ook gericht op het voelen van oude pijn tijdens de regressies.

- Fase 3a. PRI-regressies doen met behulp van een PRI-therapeut dient voornamelijk om te leren zelfstandig regressies te doen en dient niet primair als middel om te helen. Deze fase eindigt wanneer je in staat bent zelfstandig regressies te doen. Sommige mensen zullen hier veel tijd voor nodig hebben, anderen daarentegen zullen hier zonder veel of zelfs enige hulp van een PRI-therapeut toe in staat zijn.

- Fase 3b. Het zelfstandig doen van regressies is van belang om in staat te zijn zonder de hulp van een therapeut de oude pijn, gekoppeld aan de oude realiteit en oude behoefte (de basis van de oude pijn) boven tafel te krijgen, wanneer die zich in ons leven voordoet. Anders gezegd: het doen van regressies dient om met het volwassen-bewustzijn toegang te krijgen tot wat verdrongen is in het kind-bewustzijn, zodat integratie van de oude pijn en de erbij horende oude realiteit kan plaatsvinden. Deze fase is in principe eindig. Op het moment dat we ons ervan bewust zijn hoe onze oude verdrongen realiteit er in grote lijnen uitzag en hoe dat gevoeld zou hebben, is het niet meer nodig om telkens wanneer een symbool zich aandient, een regressie te doen en dezelfde oude pijn opnieuw te voelen. Regressie is daarna alleen nog van belang in die situaties waarin een symbool een enorm heftige (over- of onder)reactie veroorzaakt, waardoor het niet mogelijk is fase 4 (dual-bewustzijn) toe te passen. Ook kan het nog nodig blijken een regressie te doen wanneer we geconfronteerd worden met een nieuw symbool, dat oude pijn oproept die we nog niet eerder hebben gevoeld en dus ook nog niet hebben kunnen verbinden met de oude realiteit.

Het doen van regressies kan ook opgevat worden als een vorm van exposure, net zoals dat dikwijls het geval is bij het omkeren van afweer. Tijdens een regressie stellen we ons immers opzettelijk bloot aan oude situaties en gevoelens die we liever niet willen ondergaan.

Fase 4: het dual-bewustzijn (cognitie, gedrag, voelen)

Het dual-bewustzijn verwijst naar de laatste PRI-fase, waarin we in staat zijn:

- op te merken wanneer we aan het symboliseren zijn (we kunnen de oude pijn op voelen komen en deze ook als zodanig herkennen);
- te weten wat het symbool is;
- te weten welke oude pijn en oude behoefte precies door het symbool worden geraakt en welke oude realiteit hierbij hoort (bijvoorbeeld: dit is hoe het kind dat ik was, zich voelde wanneer die of die dit of dat wel of niet deed terwijl ik het zo nodig had);
- de oude pijn in ons lichaam toe te laten en te voelen zonder deze te onderdrukken of ons ertegen te beschermen (zoals vóór PRI) en zonder deze te versterken (zoals in een regressie), totdat de pijn vanzelf wegebt, terwijl we in contact blijven met de huidige realiteit en ons gedrag voortkomt uit ons volwassen-bewustzijn en niet uit onze afweer.

In deze vierde fase van PRI, het dual-bewustzijn, worden de drie pijlers van PRI - cognitie, gedrag en voelen - tot één geheel geïntegreerd.

Deze laatste PRI-fase eindigt in principe wanneer onze afweer is ontmanteld, niets meer op ons inwerkt als symbool, alle oude pijn is geïntegreerd en we constant in het volwassen-bewustzijn verkeren, volledig in contact met het nu, vanuit een ongedeeld bewustzijn.... In deze fase verkeren we in een onbewust onbelaste staat van zijn. Een staat van zijn waarin we zonder ons dat zo duidelijk te realiseren als vanzelf leven vanuit het volwassen-bewustzijn.

Een constant volledig onbelaste staat van zijn bereiken is een doel waar de meeste van ons wellicht minstens een leven lang naar toe kunnen werken! Laat je hierdoor echter niet ontmoedigen, want hoe ver dit eindstadium ook weg ligt, elk stapje op de weg er naartoe is zeer de moeite waard omdat het ons eigen leven en dat van onze dierbaren al snel op zo'n waardevolle manier kan beïnvloeden.

Fase 1-4

In een voorspoedig verlopend PRI-proces tekent zich de volgende beweging af: onbewust belast zijn → bewust zijn → bewust belast zijn → bewust onbelast zijn → onbewust onbelast zijn:

- *Onbewust belast zijn*: we vinden veel problemen op ons pad maar kunnen deze dikwijls onvoldoende duiden of in goede banen leiden;
- *bewust zijn*: zelfobservatie levert bewustwording op door herkenning van en inzicht in onze emotionele problemen;
- *bewust belast zijn*: tengevolge van het omkeren van afweer en het voelen van oude pijn in regressies (exposure);
- *bewust onbelast zijn*: de verlichting die we ervaren bij het toepassen van het dual-bewustzijn, wanneer we in staat zijn in het hier en nu te functioneren vanuit een volwassen-bewustzijn, zonder het gevecht om onze afweer ofwel datgene waarmee we ons identificeren, in stand te houden, omdat we weten dat eventuele oude pijn niet meer afgeweerd hoeft te worden;
- *onbewust onbelast zijn*: steeds meer onderdelen van ons leven worden vrij van de invloed van ons verleden. Een vrij-worden dat dikwijls zo volledig is dat het onbewust wordt.

Wanneer we in staat zijn het heden te ervaren voor wat het werkelijk is, dan is het meestal verrassend onbelast.

Het volwassen-bewustzijn (Illusies, blz. 271)

- Geen angst: in plaats van controle na te streven kunnen we leven vanuit een diepe overgave aan het leven, in het vertrouwen dat we veilig zijn en de aanwijzingen van onze ziel, onze kern, ons ware zelf vertrouwen en volgen.
- Geen PA: we voelen geen veroordeling van maar juist compassie met onszelf; vanuit deze compassie kunnen we helder naar onszelf kijken, ook naar de minder fraaie kanten, en verantwoordelijkheid nemen in woorden én daden op de momenten dat dit nodig is, nadat we iemand pijn hebben gedaan of schade hebben berokkend.
- Geen VH: we voelen onze behoeften niet als urgent, met uitzondering van de basisbehoeften om te overleven (voeding, onderdak, wat geld): het komt niet op nu of morgen aan. Daarnaast is ons gedrag authentiek, d.w.z. het gedrag ontstaat op het moment dat het zich voordoet in reactie op dat moment, zonder de opzet de ander te behagen of te manipuleren.
- Geen VM: er is geen behoefte de ander te beschuldigen of te veroordelen. We hebben een realistisch oog voor onze eigen tekortkomingen. Er is een compassievolle toenadering tot de ander, tot het leven. We kunnen leven in intimiteit met de mensen om ons heen; zij kunnen zijn wie en wat ze zijn zonder door ons veroordeeld of veranderd te worden.
- Geen OvB: we sluiten ons niet af voor ons gevoel, het leven of voor anderen; we kunnen er op een diep gevoelsniveau mee in contact komen en blijven. Er is oprechte belangstelling voor en betrokkenheid bij de ander, onszelf en het leven. Onze levensenergie stroomt vrijelijk. Verbondenheid, passie, ontroering, inspiratie en ontvankelijkheid zijn een essentieel onderdeel van ons bestaan.

Test-1: Volwassen-bewustzijn versus kind-bewustzijn

Uit: I.Bosch, De herontdekking van het ware zelf, 2005⁸, blz.237/8

Deze test helpt je uitzoeken hoe goed je in staat bent onderscheid te maken tussen het volwassen-bewustzijn (VB) en het kind-bewustzijn (KB) of de afweer. Als je laag scoort, kan het helpen om het theoretische deel van dit boek (hoofdstukken 1-4) nog eens te lezen. Een lage score betekent waarschijnlijk dat je nog meer zult moeten werken met je gevoelens. Door de oude pijn te voelen zul je beter in staat zijn onderscheid te maken tussen gedachten en gevoelens die uit het kind-bewustzijn voortkomen, en gedachten en gevoelens die uit het volwassen-bewustzijn voortkomen. Om te helen is het cruciaal dat je hiertoe in staat bent.

Lees de volgende uitspraken en schrijf op of je denkt dat ze het volwassen-bewustzijn (VB) of het kind-bewustzijn en de afweer (KB) vertegenwoordigen. Je vindt de antwoorden hierna.

1. Wat erg, ik heb hem gekwetst! Hoe kan ik zo stom zijn, wat moet ik doen?
2. Wat moet ik doen als hij me verlaat? Ik red het niet zonder hem.
3. Als mijn vrienden erachter komen, zullen sommige het niet prettig vinden en dan raak ik ze misschien kwijt.
4. Ik vind het zo naar dat ik haar boos heb gemaakt, ik voel me heel erg schuldig.
5. Ze was altijd het mooiste dat ik had. Ik vind nooit meer iemand zoals zij.
6. Ik kan niet tegen dit gevoel. Ik móet met iemand praten, ik móet een vriendelijke stem horen.
7. Ik ben zo bang dat ik niet de goede kleding aan heb en dat iedereen op het feestje mij uit zal lachen.
8. Als we ruzie maken en hij loopt weg, dan vind ik dat moeilijk, ik maak me zorgen omdat ik niet weet in welke stemming hij zal zijn als hij terugkomt.
9. Ik ben het echt niet met haar eens, maar ze laat zich niets zeggen.
10. Hij hield zoveel van me. Hij is weg, maar ik zal zijn liefde altijd voelen en de herinnering aan onze tijd samen bewaren.
11. Het is zo druk bij ons thuis, Hij neemt altijd mensen mee. Er is geen rust, ik word er gek van.
12. Als jk kritiek krijg, voel ik me gauw afgewezen.
13. Als ik een fout maak, erken ik die gewoon.
14. Als ik iets niet begrijp, heb ik er geen moeite mee vragen te stellen totdat ik het wel begrijp.
15. Het is niet erg om anderen te laten zien dat ik niet volmaakt ben en niet alles weet.
16. Ik kan er niet tegen dat ze zo afstandelijk is. Ze moet meer aandacht aan me schenken.
17. Als ik zin heb om te vrijen en mijn partner niet, is dat oké en wacht ik tot een volgende keer.
18. Als hij laat merken dat hij wil vrijen, voel ik me meteen onder druk gezet en heb ik er meestal geen zin in.
19. Als mijn kind niet doet wat ik zeg, voel ik soms de neiging opkomen om hem te slaan.
20. Als iemand me iets vraagt, heb ik het gevoel dat ik het meteen moet doen.

Antwoorden

- | | | | |
|-------|--------|--------|--------|
| 1. KB | 6. KB | 11. KB | 16. KB |
| 2. KB | 7. KB | 12. KB | 17. VB |
| 3. VB | 8. KB | 13. VB | 18. KB |
| 4. KB | 9. KB | 14. VB | 19. KB |
| 5. KB | 10. VB | 15. VB | 20. KB |

Als je minder dan vijftien goede antwoorden hebt gegeven, is het goed meer te lezen en vooral ook om meer met je gevoelens te werken (zie p.153). Om PRI toe te passen is het essentieel het verschil te weten tussen de huidige realiteit en de bijbehorende bewustzijnstoestand, en de realiteit van de jeugd en de ideeën en gevoelens die daarbij horen. In het begin is dat misschien moeilijk, omdat niet alleen veel van onze dagelijkse gedachten maar ook een groot aantal ideeën die algemeen aanvaard zijn in onze samenleving, uit het kind-bewustzijn voortkomen. Als je echter consequent blijft doen wat je in het boek wordt aangeraden, dan zul je vooruitgang boeken.

Test-2: Afweervormen onderscheiden:

ontkenning van behoeften, valse hoop, valse macht, primaire afweer, angst

Uit: I.Bosch, De herontdekking van het ware zelf, 2005⁸, p.239-240

Met deze test kun je je theoretische begrip van afweer toetsen. Als je score niet zo hoog is, lees dan hoofdstuk 2 nog eens door. Het is erg belangrijk dat je de afweer van valse hoop, valse macht en primaire afweer herkent. Pas dan zul je in staat zijn om je eigen gebruik van afweer goed te observeren zodat je aan het opgeven ervan kunt gaan werken.

Lees de uitspraken en schrijf op of ze ontkenning van behoeften (OvB), valse hoop (VH), valse macht (VM), de primaire afweer (PA) of angst weergeven. Je vindt de antwoorden erna.

1. Wat ik ook doe, mijn man lijkt niet te willen begrijpen wat ik bedoel met intimiteit in een relatie.
2. Ik moet haar helpen, als ik het opgeef, redt ze het niet.
3. Ik doe altijd heel erg mijn best om met haar geen conflict te krijgen.
4. Ik voel me op mijn werk altijd minder waard dan mijn collega's. In vergaderingen voel ik me gemerd en durf ik niet te zeggen wat ik denk.
5. Ik raak vaak in paniek als ik in een groep iets moet zeggen.
6. Sommige mensen zijn zo stom, daar kan ik gewoon niet tegen. Waarom doen ze hun huiswerk niet en bereiden ze zich niet degelijk voor?
7. Ik weet zeker dat het niemand echt kan schelen of ik er ben of niet, ik heb toch nooit iets belangrijks te melden.
8. Ik wil gewoon met rust gelaten worden als ik uit mijn werk kom; ik wil mijn krantje lezen, een biertje drinken en even bijkomen.
9. Ik vind het best als mijn vrienden mijn verjaardag vergeten, ik amuseer me wel.
10. De wereld is een puinhoop, je kunt mensen niet vertrouwen en ze denken bovendien alleen maar aan zichzelf.
11. Ik krijg altijd de schuld, ik haat ze erom.
12. Ik red me best in mijn eentje. Dat moet ook wel, een ander doet het niet voor me.
13. Het heeft geen zin in het verleden te wroeten. Wat voorbij is, is voorbij. Je moet het verleden achter je laten en doorleven.
14. Ik neem altijd veel verantwoordelijkheid op me, maar er is nooit iemand die dat waardeert.
15. Mijn jeugd was zo omdat ik ervoor gekozen heb. Dat is mijn karma. Ik ben mijn ouders dankbaar voor de pijn die ze me hebben gedaan.

Antwoorden:

- | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|---------|
| 1. VH | 4. PA | 7. PA | 10. VM | 13. OvB |
| 2. VH | 5. angst | 8. OvB | 11. VM | 14. VH |
| 3. VH | 6. VM | 9. OvB | 12. VM | 15. OvB |

Test-3: Je persoonlijke afweerprofiel

Uit: Ingeborg Bosch, Illusies, 2005, blz.293-298

Met deze test kun je bepalen welk afweermechanisme je het meest gebruikt. Iedereen gebruikt alle vijf de afweervormen, waaronder ook angst, maar er is een verschil in de regelmaat waarmee we ze gebruiken. Met deze test kom je erachter welke vorm(en) jouw voorkeur geniet(en).

Geef met de cijfers 1 tot en met 10 aan in hoeverre de beweringen hieronder op jou slaan:

- 1 betekent 'slaat helemaal niet op mij',
- 10 'slaat precies op mij'.

Wees zo eerlijk mogelijk. Bedenk dat je met niemand over je antwoorden hoeft te praten en zelfs niet over deze test. Het is moeilijk om eerlijk over afweermechanismen te zijn, omdat ze ons niet van onze mooiste kant laten zien. Kijk dus diep bij jezelf naar binnen en geef een eerlijk antwoord, ook als je de waarheid eigenlijk liever niet zou toegeven, zelfs niet aan jezelf. Denk eraan dat je nu bezig bent belangrijke stappen te zetten om te helen. Als je merkt dat je je score toch (al is het maar een beetje) mooier wilt maken dan hij is, denk er dan aan dat dit op de werking van afweer wijst.

1. Ik merk vaak dat ik probeer iets te bereiken wat op de een of andere manier op een mislukking uitloopt.
2. Mijn vrienden vinden me een zenuwachtig type, iemand die erg haar best doet geen fouten te maken.
3. Als ik iets nieuws onderneem, barst ik in het begin vaak van de energie. Soms voelt het dan zelfs alsof ik weer een doel in mijn leven heb.
4. Ik heb een sterke behoefte aan intimiteit in mijn relatie.
5. Ik heb veel aandacht voor mijn gevoelens van mijn partner nodig.
6. Mijn collega's weten dat ze altijd op me kunnen rekenen. Waar ze ook hulp mee nodig hebben, ik sta voor hen klaar, tenzij het te moeilijk voor me is.
7. Ik kan heel gespannen worden als ik iets moet presteren.
8. Hoe vaak ik ook faal, ik geef het niet gauw op. Meestal vind ik het de moeite waard om het nog een keer te proberen.
9. Ik heb meestal het gevoel dat ik het nog beter kan; ik vind mezelf een perfectionist.
10. Het is niet moeilijk voor mij om emotionele pijn toe te geven en te voelen.
11. In het algemeen lukt alles me goed.
12. Mijn vrienden zeggen dat ik ze imponeer en soms zelfs intimideer.
13. Ik heb meestal het gevoel dat ik alles in de hand heb.
14. Het kan me soms een goed gevoel geven als ik mensen de waarheid zelfs als dat op een boze toon is.
15. Als mijn partner zich niet aan de afspraken houdt, laat ik dat niet onbesproken.
16. Ik neem veel verantwoordelijkheid op me, maar vind het heel vervelend als anderen hun eigen verantwoordelijkheden niet nemen. Ik neem het hun kwalijk als ik moet helpen omdat ze zich in de nesten hebben gewerkt.

17. Ik voel me meestal competenter dan anderen.
18. Ik raak gauw geïrriteerd als mensen iets niet goed doen.
19. Mensen zeggen me wel eens dat ik ze soms als een kind behandel.
20. Ik voel niet veel onaangename emoties, ik ben alleen zo nu en dan boos en geïrriteerd.
21. Al heb ik niet zoveel tot stand gebracht, toch voel ik me succesvol in mijn leven.
22. Iedereen mag me graag, maar mensen zeggen ook vaak tegen me dat ze het gevoel hebben dat ze me niet echt goed kennen.
23. Het gaat doorgaans best met me, niet fantastisch, maar het kan ermee door.
24. Ik vind het prettig om alleen te zijn.
25. Ik heb niet zo'n behoefte aan heftige emoties, ik vind het leuker om dingen te doen.
26. Ik help anderen als ze me om hulp vragen, ik voel me niet zo gauw gebruikt.
27. Ik word niet zo gauw boos, ik ben meestal nogal gelijkmatig.
28. Ik heb niet veel nodig.
29. Ik heb geen (niet veel) intieme vrienden.
30. Ik vind het moeilijk om te weten wat ik allemaal voel. Ik voel me meestal gewoon oké.
31. Ik voel me meestal minderwaardig.
32. Diep vanbinnen heb ik het gevoel dat ik eigenlijk slecht ben.
33. Hoeveel succes ik ook heb, ik blijf me uiteindelijk toch waardeloos voelen.
34. Ik heb vaak het gevoel dat ik te veel verantwoordelijkheden heb.
35. Eerlijk gezegd heb ik altijd het gevoel dat als anderen me leren kennen, ze mij niet aardig zullen vinden. Ik ben altijd verbaasd als ze mij wel mogen.
36. Op de een of andere manier heb ik het gevoel dat ik het niet waard ben dat ze van mij houden, niet echt.
37. Ik heb best veel dingen gedaan waar ik me erg voor schaam.
38. Ik ben bang dat als ik in therapie ga, de therapeut erachter zal komen dat ik eigenlijk niet deug.
39. Ik heb vaak het gevoel dat het mijn schuld is als er iets misgaat.
40. Hoe hard ik ook mijn best doe, het zal nooit goed genoeg zijn.
41. Ik ben bang om te spreken voor een groep.
42. Ik ben huiverig om alleen op reis te gaan.
43. Ik heb wel eens plotseling last van hartkloppingen.
44. Ik heb regelmatig last van angstzweet.
45. Ik laat me snel ondersneeuwen door gebekte types. Die intimideren mij.
46. Ik heb een fobie.
47. Ik heb wel eens last van paniekaanvallen.
48. Ik voel me vaak trillerig.
49. Mijn ademhaling slaat snel op hol.
50. Ik heb vaak last van diarree.

Voordat je je score uitreken, is het goed een schatting te maken van de mate waarin je denkt dat je de vijf soorten afweer (angst, primaire afweer, valse hoop, valse macht, ontkenning van behoeften) gebruikt:

1 = het meest,5 = het minst.

Tel nu je punten bij de uitspraken 1-10, 11-20, 21-30, 31-40 en 41-50 op en deel elke uitkomst door 10. De hoogste score geeft aan welke afweer je het meest gebruikt, de laagste welke je het minst gebruikt.

Vragen 1-10 verwijzen naar valse hoop;
vragen 11-20 naar valse macht;
vragen 21-30 naar ontkenning van behoeften;
vragen 31-40 naar primaire afweer;
vragen 41-50 gaan over angst.

	Inschatting	Score
Valse Hoop		
Valse Macht		
Ontkenning van Behoeften		
Primaire Afweer		
Angst		

Blijf jezelf observeren. Je weet nu welk afweermechanisme je het meest gebruikt.

De totale score zegt iets over hoeveel afweergedrag je vertoont: gebruik je in het algemeen veel afweer (een score van 7, 8, 9 of 10) of ben je al bezig je afweer op te geven (een score van 1, 2, 3 of 4)?

Hoe hoger je scoort, hoe vaker je de behoefte zult voelen je toevlucht te nemen tot een of andere vorm van afweer. Het betekent dat veel dingen voor jou nog symbolisch zijn. Door veel situaties of mensen ga je over van je volwassen-bewustzijn in je kind-bewustzijn en je afweer. Als dat het geval is, wees dan voorzichtig met het beoordelen van anderen, jezelf, het gevaar van situaties, wat je nodig hebt en wat al dan niet belangrijk is.

Om te kijken of je vooruitgang boekt met je PRI-proces, is het raadzaam om deze test af en toe te herhalen en je scores te vergelijken.

Overzicht van de verschillende soorten afweer

Angst

Voordat het kind beschikt over de cognitieve capaciteiten om afweermechanismen te ontwikkelen die gebaseerd zijn op bepaalde cognities - illusies - geeft alleen angst een zekere bescherming tegen het volledig bewust worden en voelen van de waarheid.

- Angst creëert de illusie dat er nog een mogelijkheid is om te ontsnappen, wanneer dat niet meer het geval is.

- Kenmerken: angststoornissen zoals fobieën (bijvoorbeeld voor spreken in het openbaar) en angstaanvallen (bijvoorbeeld voor kritiek krijgen).

Primaire Afweer (PA)

PA beschermt ons tegen de waarheid dat onze oude behoeften vervuld zullen worden met de illusie: 'Ik krijg niet wat ik nodig heb omdat er iets mis is met mij.'

- Essentieel voor de PA zijn gedachten en gevoelens die passen in een of meer van de volgende drie categorieën: ik deug niet, ik ben schuldig, ik kan het niet.

- Kenmerken: onzekerheid, minderwaardigheidsgevoelens, depressiviteit, moedeloosheid, zelfondermijnende gevoelens en gedachten, suïcidale gedachten (wat heeft het allemaal voor zin) of wensen.

Valse Hoop (VH)

- VH beschermt ons tegen de levensbedreigende waarheid met de illusie: 'Ik kan wél krijgen wat ik nodig heb, als ik maar... (liever ben, beter m'n best doe, slimmer ben, rijker ben, zorg dat anderen zich goed voelen, enzovoort).'

- Kenmerken: gevoelens van stress en gedrag dat gericht is op het behagen van anderen en voldoen aan de verwachtingen van anderen (bijvoorbeeld 'lief' zijn, zich ondergeschikt gedragen, alles zo goed mogelijk willen doen (perfectionisme), niet delegeren. VH weerspiegelt zich in allerlei klachten zoals piekeren, malen, slecht slapen, altijd bezig zijn en zich geen rust gunnen, chronisch vermoeidheidssyndroom, ME, RSI (de zogenoemde muisarm), burnout en overspanning.

Valse Macht (VM)

- VM beschermt ons door ons de illusie voor te houden: 'Ik kan wél krijgen wat ik nodig heb, als jij maar... (liever bent, beter je best doet, niet zo zeurt, slimmer was, enzovoort).'

- Kenmerken: gevoelens van stress, ongeduld, irritatie, woede, agressieve gedachten, superioriteitsgevoelens, -gedachten en -gedragingen met als gevolg intimiderend en autoritair gedrag, veel conflicten, slecht samenwerken, isolement, (huiselijk) geweld.

Ontkenning van Behoeften (OvB)

- OvB beschermt ons met de illusie: 'Ik heb helemaal geen behoeften, ik heb niets nodig, alles is wel best zo, doe maar gewoon, het valt wel mee, maak geen drukte, ik heb geen probleem, het maakt niets uit, het zal allemaal wel.'

- Kenmerken: moeilijk echt bereikbaar voor anderen, niet werkelijk betrokken, nergens een werkelijk probleem in zien, vermijdingsgedrag, subassertief gedrag, confrontaties vermijden (geen kritiek of echte feedback geven), geen beslissingen durven nemen. Weinig drive, ambitie, intimiteit (oppervlakkige of geen relaties) en passie, slecht contact met gevoelens in het lichaam (niet goed voelen van emotionele of ziektesignalen). Vaak wordt deze afweer in stand gehouden met behulp van allerlei verslavingen (roken, drinken, eten, niet-eten, winkelen, sporten, te hard werken, seks, gokken, enzovoort) en zoeken van passieve afleiding (bijvoorbeeld tv-kijken), die bijdragen aan het in stand houden van de verdoofde staat van zijn, waarin men geen behoefte en weinig spanning voelt.