



LIEFDE IS...  
DAT JE WILT  
DAT DE ANDER  
KAN WORDEN  
WIE HIJ  
WERKELIJK IS





**INGEBORG BOSCH:**

## **'EEN GOEDE RELATIE BEGINT MET DE VERBINDING MET JEZELF'**

### **De crux: voel je veilig bij jezelf**

Vrouwen zijn in relaties gericht op emotionele intimiteit en verbinding, en mannen vaak meer op fysieke intimiteit en vrijheid. Ingeborg Bosch is grondlegger van de Past Reality Integration, een psychologische methode waarbij je angsten, spanningen en emoties in het nu leert herkennen als afweren tegen onverwerkte en onbewuste pijnlijke ervaringen uit je kindertijd. Toen was je hulpeloos, nu kun je het anders aanpakken.

"Veel mannen ervaren emotionele eenzaamheid," zegt ze, "alsof ze achter een muur zitten. Aan de buitenkant zien anderen dat niet direct, maar achter die muur voelen veel mannen zich alleen. Hun behoefte aan intimiteit vertalen ze vaak naar een behoefte aan seks."

Vaak zijn het vrouwen die het initiatief nemen om naar de Relatie Intensive van Ingeborg, of naar een PRI relatietherapie, te gaan. "Al snel zijn de mannen blij dat ze zijn meegegaan," zegt ze, "ook omdat de hervonden emotionele intimiteit er direct toe leidt dat de fysieke intimiteit weer gaat stromen. Bovendien ontdekken mannen dat dit verlangen nog dieper was dan hun behoefte aan seks."

Hoe minder veilig we ons als kind hebben gevoeld, hoe meer we later geneigd zijn ons vast te klampen aan een geliefde. "Maar een gevoel van innerlijke veiligheid en geborgenheid krijg je niet door je aan een ander mens vast te houden," zegt Ingeborg. "Hoe harder je dat probeert, hoe onzekerder je je vaak gaat voelen." Hoe geef je elkaar dan vrijheid?

Ingeborg: "Je kunt je ervan bewust worden dat je je partner wilt beperken. Hoe veiliger je je in jezelf voelt, hoe minder behoefte je zult hebben om de ander in een doosje te stoppen."

Dus wat kunnen we doen om ons veilig te voelen bij onszelf?

Het begint met mindfulness, is het antwoord van Ingeborg. Wees bewust van wat je voelt, van wat er gebeurt in jezelf. "Als je elke keer dat je partner iets alleen wil doen, denkt dat hij eigenlijk een ander wil, of dat hij jou niet wil, beseft dan dat deze gevoelens van wantrouwen, onveiligheid en afwijzing vaak duiden op iets in jou. Meestal onverwerkte pijn uit je kindertijd. Dat geeft je meteen ook kracht; je kunt er dan immers zelf iets aan doen."

Volgens haar is het tijd voor een nieuwe kijk op relaties. "Therapieën uit de vorige eeuw bestonden eruit dat je leerde communiceren, leerde zeggen wat je behoeften waren, om elkaar daarin beter tegemoet te kunnen komen. 'Als jij nou een beetje meer dit... dan zal ik een beetje meer dat...'. Nu wordt duidelijk dat het op den duur meer oplevert om eerst te kijken wat er bij jezelf gebeurt. Dan wordt ook glashelder dat we die diepere behoeftes aan vrijheid en liefde in onszelf zelf kunnen vervullen. Het kan in het begin onwennig voelen om dat door te laten dringen. We zijn zo gewend onze gevoelens, negatieve én positieve, toe te schrijven aan zaken en mensen buiten ons. Maar dat is een illusie. Het goede nieuws is dat de ware bevrijding ligt in het genezen van je onverwerkte pijn. Dan is er verbinding met jezelf, en daarmee verbinding met de ander."

**'Onze liefde. Hoe elkaar (terug) te vinden en niet (meer) kwijt te raken',  
Ingeborg Bosch, Atlas Contact.**

**Meer weten over PRI relatietherapie? Kijk op [PROnline.nl](http://PROnline.nl)**