

INTERVIEW

## Ingeborg Bosch

*Net als Interactionele Vormgeving is Past Reality Integration een integratieve therapie die op de lijnen van de ratio, het gebeuren en het gedrag wandelt en daarbij heden én verleden in het proces meeneemt. Ingeborg Bosch is gepassioneerd bezieldster van deze therapie en legt graag nog eens uit waarom.*

Miriam De Rycke

Wie herinnert zich niet de bruisende lessen gedragstherapie waarin Georges Smits vertelde over Past Reality Integration (PRI), een therapeutische stroming die werd ontwikkeld door Ingeborg Bosch. Ik raakte er in elk geval door begeistert. Het was dan ook een voorrecht om deze gepassioneerde dame te mogen interviewen. Sinds enige tijd woont Ingeborg in de Drôme in Zuid-Frankrijk. Het interview vond daarom plaats via Skype, wat naar mijn gevoel geen belemmering was om de passie te voelen stromen. Wanneer ik Ingeborg over onze lessen vertel, steekt ze meteen van wal: "Hoe meer mensen weten dat er afweermechanismen bestaan, hoe blijer ik word, want er is zoveel lijden dat voortkomt uit de werking van die mechanismen. Onze geest zit zo in elkaar dat we altijd denken dat ons lijden voortkomt uit wat er op dat moment in ons leven aan de hand is. Dat is destructief, want dan zoeken we buiten onszelf naar oplossingen. Als het over afweer gaat, is de enige oplossing naar binnen gaan. In mijn ogen maakt dat alle verschil tussen een therapie of behandeling van mensen waarbij je hen echt op de rit helpt naar zichzelf en naar een leven dat bij hen past of dat je mensen een soort illusoire oplossing gaat aanreiken."

**Voor lezers die nog niet bekend zijn met uw werk: hoe zou u het vandaag omschrijven?**

"PRI is een methode die tot doel heeft mensen te helpen hun hart te openen. Het doel van PRI is dat je liefdevol en in harmonie bij jezelf kan zijn én naar je omgeving toe. Het is niet iets dat je zomaar moet aan-nemen. PRI laat je zelf ontdekken dat je eigenlijk een groot deel van je leven leidt vanuit afweermechanismen. Bepaalde gevoelens, gedachten, gedragingen en patronen dienen uiteindelijk alleen maar om pijn weg te houden. Als kind hebben we leren overleven volgens een programma dat we ingeprent krijgen uit alle ervaringen die we opdoen. Dat gebeurt tussen onze conceptie en drie jaar. In die periode leert het kind: 'Oh, zo zit het leven in elkaar, als dát gebeurt moet ik dát doen'. En vervolgens blijft dat programma ons hele leven aanstaan. Net als bij een dier. Een leeuw-tje bijvoorbeeld, dat weet: 'Ik moet mij zo verstoppen en zo springen als ik een prooi wil verschalken'. Zo leren wij ook lessen in het begin van

ons leven en vervolgens blijven we ons hele leven in de overlevingsstand. Van daaruit kiezen we een partner, een baan, een leven. En dat is vaak destructief. Want zo leven we niet ons potentieel en komen we niet in het hier en nu met al zijn schoonheid en mogelijkheden."

**In het werken met cliënten is er eerst de fase van psycho-educatie, observatie en herkenning van de afweermechanismen.**

**De volgende stap is dan: de afweer omkeren en de pijn voelen.**

**Dat zien mensen niet altijd zo zitten. Hoe pakt u dat aan?**

"Ik zeg het vaak zo: je hebt een imprint gekregen en die zit in je hele wezen opgeslagen. Van daaruit leef je elke dag je leven. Je hebt nu gemerkt dat dat niet functioneel is, daarom ben je in therapie gekomen. Wat we nu willen doen is dat programma updaten. Bijvoorbeeld: jij hoeft niet meer iedere keer als je vrouw thuis komt bang te zijn, zoals je vroeger gespannen was als je vader dronken thuis kwam na zijn werk. Je leeft in het verleden, zonder dat je dat doorhebt. En dat is net zoals met een file in je computer, die moet je eerst boven halen om te kunnen zien wat erin zit en dan kan je zeggen: 'Hé, dat is niet meer van toepassing'. En dat gaan we nu vervangen door informatie over het hier en nu die wel klopt. De man die heel gespannen verwacht dat zijn vrouw zal boos zijn en schreeuwen als ze thuiskomt, kan die informatie vervangen door wat nú waar is, namelijk: zijn vrouw heeft gewoon een drukke baan of komt soms wat moe thuis, maar ze is niet agressief zoals zijn vader. Je kan dat programma niet veranderen zonder eerst die file boven te halen om te kijken wat erin zit. Dat doen wij met PRI door te kijken naar wat er achter die afweermechanismen zit en wanneer die actief zijn. Daar hebben we bepaalde tools voor. Merel Kindt, professor aan de universiteit van Leiden doet wetenschappelijk onderzoek naar angst, en zij formuleert het als volgt: als je de herinnering ophaalt, activeer je dat geheugenspoor en dan is het korte tijd label, bewerkbaar. Er is dan kort de mogelijkheid om er nieuwe informatie in te stoppen. Dan heb je interpretatie van de realiteit in het volwassen bewustzijn. Als je echter steeds weer het geheugenspoor activeert of dat te lang doet, dan ga je het juist consolideren, versterken."

"Als het over afweer gaat, is de enige oplossing naar binnen gaan."

© Atlas Contact



### **Als ik dat zo hoor, geeft u heel veel uitleg bij uw methode.**

"Dat is ook belangrijk, want dan snappen cliënten het. Heel stereotiep is bijvoorbeeld de overtuiging: een man huilt niet, is sterk en stoer. In de therapie wil hij misschien wel huilen, maar hij kan het niet. Leg hem dan uit dat het niet gaat om het huilen. Wat mij interesseert, is dat we die file kunnen bovenhalen zodat we ze kunnen updaten, zoals in het voorbeeld van die man die zo bang is dat zijn vrouw thuiskomt. Terwijl die vrouw gewoon een aardige vrouw is, misschien een beetje moe, maar verder niks raars. En toch is die man elke dag gespannen. Want toen hij jong was en zijn vader thuiskwam, ging het er vreselijk aan toe. Hij was een agressieve alcoholist en had een borderline persoonlijkheidsstoornis. Dan was het huis te klein en moesten alle kinderen vluchten. Dat gegeven zit in die man, dus zo gauw die deur opengaat of zijn vrouw kijkt een beetje chagrijnig, dan schiet zijn oude programma in werking want hij maakt het verschil niet tussen nu en toen. Hij voelt dat gevaar van toen en reageert zich af op zijn vrouw. Je kan je voorstellen wat een ellende daaruit voortkomt. Zonder dat we het weten, leven we met dat oude, achterhaalde programma. En dat is heel goed nieuws, want daar zitten al onze angsten en boosheid, onze stress, onze minderwaardigheidsgevoelens, onze neiging tot verslaving. Moet je je voorstellen wat een bevrijding je dan te wachten staat. Dan hoeft je niet meer bang te zijn of je minderwaardig te voelen. En je hoeft niet meer te drinken of te veel te eten of al die andere dingen te doen om niet meer te voelen."

### **De therapeut kan de afweer ook juist versterken, schrijft u in uw boek 'De herontdekking van het ware zelf'. Hoe kan dat volgens u gebeuren?**

"PRI heeft een enorm effect, want het geeft mensen hun leven terug. Maar als het ondeskundig wordt gebruikt, kan dat ernstige gevolgen hebben. Bijvoorbeeld: als een therapeut niet erkent of herkent dat hij in de afweer zit omdat de cliënt iets doet dat hij zelf nog niet heeft verwerkt. Neem het thema verlatingsangst, dat heel veel voorkomt omdat we als kind allemaal op één of andere manier verlaten zijn. Als een cliënt heel woedend is op zijn partner, zit daar mogelijk verlatingsangst achter. Maar als de therapeut nog geen inzicht heeft in zichzelf zal die dat niet zien als een afweer van de cliënt, maar het bevestigen als onaanvaardbaar gedrag van de partner. Je kunt als PRI-therapeut slechts zo ver gaan met je cliënten als waar je zelf bent geweest. Tijdens de opleiding zie ik iedere keer dat daar waar het proces met een cliënt moeilijk wordt of stopt, dat exact het punt is waar de therapeut nog niet klaar is met iets van zichzelf. Als je het proces zelf niet tot in de diepte hebt afgelopen, dan kan het haast niet anders dan dat je op bepaalde momenten de afweer van de cliënt zal versterken."

### **Wat kan er nog mislopen? Alle tips welkom.**

"Wanneer mensen niet zijn opgeleid en puur op basis van mijn boek zelf aan de slag gaan, zie ik dat ze bijna als een mantra steeds maar weer tegen de cliënt zeggen: 'Dat is afweer, voel de oude pijn'. Maar als die cliënt continu oude pijn moet voelen, wordt hij gehetraumatiseerd. Om terug te komen op die geheugensporen: als je iedere keer hetzelfde moet zitten voelen, over hoe je als kind alleen was of misbruikt werd, zal dat je echt niet helpen. Integendeel, het gaat je verder van huis brengen. Het is helemaal niet de bedoeling van PRI om iedere keer opnieuw die oude pijn te voelen! Als je de file één keer boven hebt gehaald en goed hebt gelezen, dan weet je wat erin staat. De bedoeling is om met nieuwe informatie te gaan leven in het hier en nu. Wat best wel een heel proces is, om dat in al je cellen te laten doordringen ... Een andere manier waarbij afweer wordt versterkt, is dat therapeuten in de regressie suggesties gaan doen bij een beleving van de cliënt. Vragen stellen als: wie is er in de buurt, wat doet hij? Terwijl er op dat moment misschien niemand was. De cliënt gaat daar dan dingen op antwoorden en false memories creëren. Nooit suggesties doen! Alleen met open vragen de cliënt laten vertellen. Je moet echt heel goed weten wat je doet bij het werken met zulke krachtige instrumenten. Wanneer een afweer net versterkt wordt, zal die man uit het voorbeeld zijn vrouw juist aanmanen om met zijn angst rekening te houden wanneer zij thuiskomt. Het is als dynamiet waarmee je tunnels kan maken, maar je kan er ook ziekenhuizen mee opblazen."

### **Uw visie doet ook denken aan het mechanisme van hechting. Hoe kijkt u naar het werken met PRI bij ernstigere hechtingsproblematieken als bijvoorbeeld borderline? Hoe te werken met angststoornissen, angstaanvallen?**

"Je hebt een aantal voorwaarden om PRI te kunnen doen. Eén daarvan is dat de cliënt over het vermogen beschikt om vraagtekens achter zijn perceptie te zetten. Dat iemand kan redeneren: misschien vergis ik mij in mijn oordeel over dat gedrag van die ander? Bij borderline, maar ook bij heel angstige mensen, is er vaak het onvermogen om een vraagteken te plaatsen achter hun perceptie. Wij noemen dat 'geïdentificeerd zijn met hun waarneming'. Dat iemand bijvoorbeeld ervan overtuigd is dat het echt levensgevaarlijk is dat zijn kind 's ochtends met de fiets naar school gaat. Die moet eerst leren om een vraagteken achter zijn waarneming te zetten."

### **Ik denk ook aan iemand die een zeer traumatische ervaring heeft en compulsief gedrag stelt om de pijn niet te voelen. Is de pijn voelen dan niet eerder een risico?**

"Compulsief gedrag, zoals dwang bijvoorbeeld, is met veel therapieën moeilijk te behandelen, of dat nu gedachten zijn of gedrag. Het is om te

beginnen nodig dat mensen snappen dat dat één groot mechanisme is om maar niet te voelen wat er echt aan de hand is. Het is echt alleen maar een afleidingstruc. Ik heb bijvoorbeeld iemand in begeleiding die bij al mijn suggesties zegt: dat gaat bij mij niet lukken. Hij zit helemaal in de kramp en heeft pijn. Zijn spieren spannen als het ware aan om een korset te vormen zodat wat het kind daarachter voelt, gewoon niet naar buiten kan komen. De eerste stap is om boosheid te gaan uiten. En daarachter komt dan de pijn. Maar hij is zo bang voor die woede, hij heeft namelijk geleerd lief te zijn. Boos worden is voor hem zeer bedreigend, dus hij zegt: het heeft geen zin. En zo houdt hij zichzelf in een soort gevangenis. En tijdens zijn boosheid schiet hij nu nog meer in een kramp. Het is als therapeut echt een gevecht met die afweer. En daarom is het belangrijk dat je als therapeut je eigen proces hebt gedaan. Anders denk je: is dit nog wel verantwoord? Je moet heel goed kunnen voelen wat er aan de hand is."

### **Rond het afweermechanisme van ontkenning van behoeften (OVB) kan gewerkt worden rond het gewaarworden van behoeften. Hoe denkt u daarover?**

"OVB is geen afweer waarbij je je behoeften niet voelt, maar een afweer die het meest rationeel is en het verst weg zit van de oude pijn. Elke afweer heeft een illusie. Angst heeft als illusie: als ik vlucht, kan ik mijn behoeften vervullen. De primaire afweer heeft als illusie: ik deug niet, daardoor worden mijn behoeften niet vervuld. De illusie van de valse macht is: als de ander verandert, krijg ik wat ik nodig heb. Van valse hoop: als ik nu maar verander, dan krijg ik mijn behoeften vervuld. En bij ontkenning van behoeften is de illusie: ik heb helemaal geen behoeften. Het is niet zozeer een afweer waarbij mensen hun behoeften niet kunnen voelen. Dat is iets anders, hoewel het er wel mee samenhangt. Het gaat eerder over: ik heb helemaal niks nodig, alles gaat toch prima! Onze maatschappij leeft bij uitstek in de ontkenning van behoeften: alles gaat goed, prima!"

Drs. Ingeborg Bosch (1960) is sociaal psycholoog. Vanaf haar vijftiende is ze geïnspireerd door oosterse benaderingen zoals Krishnamurti en zenboeddhisme. In 2000 ontwikkelde zij Past Reality Integration als fundamenteel vernieuwende therapie en verscheen haar boek 'De herontdekking van het ware zelf'. In 2003 volgde 'Illusies', met vele toepassingen van PRI. In 2007 verscheen 'De onschuldige gevangene', over PRI en opvoeden. In 2010 schreef zij 'PRI en de kunst van bewust leven', over PRI Zelfhulp Coaching. En in 2015 kwam haar laatste boek uit, 'Onze liefde', over relaties. Ingeborg Bosch woont in Frankrijk. Van daaruit geeft zij therapie en doet zij aan opleiding in samenwerking met PRI-therapeuten.

### **Het voelen van je behoeften is iets wat komt in de loop van het PRI-proces, neem ik aan.**

"Inderdaad, als je de afweer gaat ontmantelen en de pijn gaat voelen en meer in het hier en nu gaat komen. Het doel is om het hier en nu ten volle te kunnen leven voor wat het werkelijk is. En dat is meestal verrassend onbelast. En ook fantastisch vol met mogelijkheden en mooie dingen. Het idee dat je emoties jou zouden zeggen wat je nodig hebt, staat haaks op PRI. Want emoties blijken voor het overgrote deel het gevolg van afweer. Als ik heel boos of blij word van iets, gaat het vaak over afweer. Iemand die ontzettend blij is met zijn nieuwe baan, kan een jaar later weer ruzie hebben met zijn baas, omdat het valse hoop was: ik word geaccepteerd, iemand wil mij. Onze emoties zijn ontzettend misleidend. Ze komen voor 80% voort uit afweer. Maar ons brein zit zo in elkaar: we voelen iets, en dan gaan we het plakken aan het hier en nu: 'Ik voel me blij dus dat komt door wat er nu is'. Bij PRI gaan we de emoties echt bekijken: waar gaat dit nu eigenlijk over? Een emotie is vaak het gevoel bij een symbool, en het symbool heeft vaak oude pijn geraakt. En oude pijn activeert afweer. Wanneer iemand zegt: 'Zo ben ik gewoon', dan blijkt dat enorme afweer te zijn, het is gewoon niet waar."

### **Uit uw visie blijkt dat de wijze van opvoeden zeer bepalend is. Hier liggen verbanden met de contextuele benadering, met begrippen als loyaliteit en parentificatie. En ook met interventies als dialoog, erkenning, ontschuldigen. Hoe kijkt u daarnaar?**

"Het is natuurlijk heel mooi als je aan het eind van je proces in staat bent om vol compassie te kijken naar je ouders, maar pas op het moment dat je door dat hele proces heen bent gegaan. Zelfs als er heel erge dingen zijn gebeurd, want zij zijn natuurlijk ook slachtoffer van wat er met hen is gebeurd. Als je denkt dat er daders zijn, zit je in de valse macht. Als kind zijn we immers allemaal slachtoffer, dus ook onze ouders! Maar het is nodig om eerst de waarheid te erkennen van de pijn die je als kind hebt geleden. Die bladzijde in je oude programma moet niet worden mooier gemaakt of weggegomd. De volledige omvang van wat daar gebeurd is, moet je eerst tot je laten komen. En dat is het probleem, want we leven natuurlijk allemaal met ontkenning over wat er gebeurd is. De meeste mensen zeggen dat ze een goede jeugd hebben gehad. Tot je even doorvraagt, dan valt dat helaas tegen. Die ontkenning is zo sterk dat de meeste mensen niks liever willen dan de ouder ontschuldigen, en zeggen: zij konden er ook niks aan doen, ze konden niet anders en ze bedoelden het goed. Dat is een heel precair gebied, waarbij je moet zorgen dat je eerst volledig met hen in de diepte gaat naar hoe erg het is geweest. En dan komt er een helingsfase. Dan komt er de compassie naar jezelf en naar de ander en dus ook naar de ouders."



© Alban Kalybia

**Bij heftige emotionele reacties moet ik ook denken aan het werk rond schaduw van Carl Gustav Jung. Hij zou waarschijnlijk zeggen dat symbolen datgene triggeren wat in de schaduw werd gezet. En dat we dat moeten integreren. Hoe ziet u dat?**  
"In PRI hebben we kanten die we liever niet willen zien en die hebben te maken met onze afweer. Mensen zijn soms trots op hun afweer, ze verbergen hun onzekerheid, hun woede, angst of verslavingen. Jung beschrijft het meer als een soort inherente kant van ons menszijn: de mens is schaduw en licht. Ik geloof vooral dat wij licht zijn. Dat wij goddelijke wezens zijn van liefde, maar dat daar overheen de pijn zit van het kind dat we waren. En daar overheen zit een donkere laag van afweer. Als je die afweer eraf gaat pellen en je laat die pijn omhoog komen uit je hart,

dan komt daar een wonderlijk wezen uit tevoorschijn dat voor mij alleen uit licht bestaat. Als goddelijk wezen van licht leef je met een open hart. Dan wil je elke dag leven in liefde met jezelf en met alles om je heen."

**Op vlak van opvoeding kan PRI meer druk leggen op ouders om hun kinderen pijn te willen besparen en geen fouten te maken. Anderzijds zijn er signalen uit onder meer het onderwijs dat ouders hun kinderen overbeschermen en teveel pampieren.**

"Ik zie meer een laissez-faire opvoeding, waarbij kinderen wat aan hun lot worden overgelaten. Vroeger was er meer kader en aandacht, terwijl het nu een beetje is van 'zoek het maar uit'. En dan heb je ouders die alles proberen te pampieren, alles proberen te voorkomen, hun kinderen aan geen enkele uitdaging blootstellen. Ze vinden alles fantastisch. Elke tekening wordt ingelijst en aan de muur gehangen, het is een Rembrandt in wording. Waar gaat dat over? Voor mijn gevoel is dat een grote afweer van die ouder zelf, via het kind. Als het kind fantastisch is, is het een reflectie van jezelf. Dan stijgt je zelf ook in waarde. Ik denk dat er ook veel angst is voor conflict met het kind. Als je tegen je kind zegt: ik wil

"Ik geloof dat wij goddelijke wezens van liefde zijn, maar daar overheen zit de pijn van het kind dat we waren. Als je die laag van afweer eraf haalt en je laat de pijn omhoog komen uit je hart, komt daar een wonderlijk wezen uit tevoorschijn."

dit niet of het is nu genoeg, dan wordt dat kind natuurlijk boos. Dat is heel goed, want vroeger mocht dat niet en dan ging die boosheid naar binnen. Alleen, als ouders bang worden voor het kind dat boos wordt, dan gaat het natuurlijk te ver. Het lijkt alsof we steeds helemaal van de ene kant naar de andere kant klappen. Wat ik mis daarin, en dat is waar ik wat voor pleit, is dat mensen voordat ze kinderen krijgen aan zichzelf gaan werken."

**Wanneer ben je dan klaar voor kinderen?**

"Als je snapt dat, als je niet aan jezelf werkt, je je bagage kan doorgeven. Als je dan een jaar aan jezelf gaat werken, kan je daarna kinderen krijgen. (lacht) Je hoeft natuurlijk ook niet verlicht te zijn, we maken allemaal fouten en dat hoort bij het leven. Uiteindelijk zijn kinderen geboren om een bepaald zielenpad te gaan in hun leven met bepaalde moeilijkheden daarin. Het is absurd om te denken dat je je kinderen alles zal kunnen besparen, maar het is ook niet goed om te denken dat je het hen zou moeten besparen. Want je kinderen hebben recht op hun moeilijke ervaringen en om uiteindelijk ook weer in een proces te gaan helen. We moeten wel realistisch blijven: je kan je kind niet alle pijn besparen, maar je kan natuurlijk wel het zo goed mogelijk proberen te doen."

**Op de website van PRI vond ik een artikel over burn-out, met als titel: 'Stress en werkdruk zijn vaak perceptie'. Een eerder gewaagde stelling.**

"Stress is het gevolg van een perceptie, dat doe je helemaal zelf. Er is niemand die jou stresst. Onze emoties komen niet door wat er om ons heen gebeurt. Natuurlijk kunnen er hele heftige dingen gebeuren, maar hoe ik me voel, dat is wat ik zelf daarin breng. Want de één heeft bijvoorbeeld een baas die kortaf is en dat doet hem niets, de ander raakt volledig van slag. Dat komt omdat bij de tweede die nare baas een heel groot symbool is dat raakt aan iets wat verdrongen is. Er is nooit 'de objectieve omgeving'. De vraag is: wat doet die omgeving met mij? Het zit niet in die baas, maar in mij. En dat is heel empowerend, want daar kan je iets aan doen!"

**Er wordt ook wel eens gesteld dat we te veel willen.**

"Mensen die veel willen op vlak van werk, gezin, hobby's en interesses kunnen misschien proberen zich bewust te worden waarom ze al die dingen willen doen. Misschien zitten ze permanent in de valse hoop? Het mag niet gewoon een beetje voetballen zijn, het moet in een topteam zijn. Men moet goed met de kinderen omgaan en goed in zijn vel zitten. Dat is het burn-outprofiel, omdat het mensen zijn die vanuit hun jeugd overleefd hebben vanuit valse hoop. Vaak zijn dat mensen die heel vroeg hun vader en moeder konden pleasen wanneer ze vanalles en nog wat deden. Dat patroon gaat door en het wordt steeds groter. Dan moeten ze alle ballen tegelijk in de lucht houden. Logisch dat je een burn-out krijgt. Een stressvolle situatie bestaat niet, tenzij je natuurlijk in een oorlogsgebied leeft. In ons Westers luxelevens creëren we de stress echt zelf. Waarom moet dat allemaal, nog even bellen, nog even app'en? Wat zit daar eigenlijk achter, waar ren je van weg? Voor wie moet je het zo goed doen?"

**I.V. werkt met invalshoeken uit verschillende stromingen. We werken integratief. Hoe integratief is PRI?**

"In PRI zit zowel cognitie als gedrag als gevoel, en het gaat niet alleen over het heden maar ook over het verleden. Het is directief en soms volgend. Het zit tussen therapieën die snel en kort zijn en die lang en diepgaand zijn, die in het hier en nu zitten en die in het verleden zitten. Je moet uitermate directief en confronterend kunnen zijn én je moet helemaal inlevend en volgend kunnen zijn en de cliënt totaal de ruimte geven waarin hij zijn ding kan doen. Alleen directief of volgend zijn, is te beperkt. Want soms heeft een cliënt het nodig dat iemand stevig is. Het hangt ook van je cliënt af. Soms moet je mensen hard aanpakken als therapeut en sommige mensen helemaal niet. Een goeie therapeut beheerst het hele spectrum."

*In juni 2017 vindt in Nederland de jaarlijkse PRI-introductieworkshop plaats, waarin Ingeborg Bosch de theorie van PRI uitlegt. Meer info op [www.PRIonline.nl](http://www.PRIonline.nl)*