

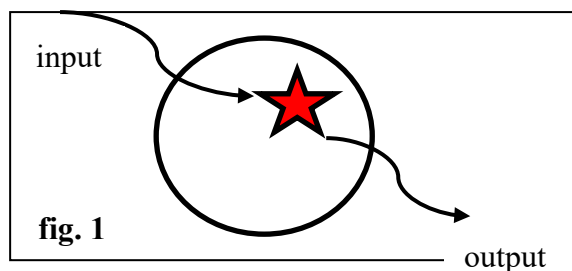
# Dit is een samenvatting, dit is tekst uit het boek

## Illusies van Ingeborg Bosch

### Over bevrijding uit het doolhof van destructieve emoties – deel 1

P.R.I. = Past Reality Integration

**Ongedeeld bewustzijn (1):** een kind wordt geboren met een ongedeeld bewustzijn (er is stroming).



**Gedeeld bewustzijn (2):** al snel gebeuren er dingen die levensbedreigend zijn, deze ervaringen komen het bewustzijn binnen, om te overleven deelt het bewustzijn zich, wat gelijk staat aan verdringing van de pijn en haar oorzaak. Er komt een **splitsing van het bewustzijn (3)**. Na de splitsing is er een belast en een onbelast deel. Vervolgens ontstaat er een **muur van afweer (4)**, om de verdringing van de levensbedreigende waarheid extra veilig te stellen. De afweermechanismen (coping strategieën) bestaan uit de ontkenning van de waarheid. Er zijn verschillende manieren waarop we de waarheid kunnen ontkennen, verschillende illusies. Met behulp van deze illusies, waar we heilig in geloven, verhalen waar we aan vast houden, bouwen we als het ware een muur van afweer om het afgesplitste deel van ons bewustzijn heen. Voor een kind zijn splitsing en afweer ofwel verdringing en ontkenning levensreddend. Dezelfde mechanismen zijn voor de volwassene destructief en uiteindelijk levensbedreigend.

