

Kind-bewustzijn (KB) = het deel van het bewustzijn waarin de verdrongen waarheid en de hiermee samenhangende pijn en behoeften zijn opgeslagen. Wanneer we als volwassene in dit kind-bewustzijn verkeren, lijkt het alsof de tijd heeft stil gestaan en ervaren we alles precies zoals het vroeger was, vanuit het perspectief van het kind dat we waren:

**Er is geen keuze**, je moet iets gewoon doen, anderen bepalen voor jou wat er moet gebeuren.

**Behoeften zijn urgent**, ze moeten direct worden bevredigd, je kunt niet wachten tot een later tijdstip.

**De ander wordt ervaren als groter**, machtiger, je voelt je afhankelijk en machteloos.

**Er is ongelijkheid.**

**Alles duurt eeuwig**, het zal nooit beter worden, dit blijft altijd zo.

**De wereld is klein**, niemand geeft om mij, iedereen heeft een leuk leven behalve ik.

Volwassen-bewustzijn (VB) = het deel van het bewustzijn dat zich in de tijd ontwikkelt en ontplooit, terwijl in het kind-bewustzijn alles is gebleven zoals het was. Vanuit het volwassen bewustzijn zijn we in staat het heden te ervaren zoals het werkelijk is:

**Ik heb altijd een keuze.**

**Ik bepaal zelf** wat ik doe, denk, voel en wil.

**Mijn behoeften zijn meestal niet urgent.**

**Ik ben onafhankelijk**, ik kan in mijn eigen basisbehoeften voorzien.

**Alles verandert**, niets is eeuwig, aan alles komt een keer een eind.

**De wereld is groot**, vol met allerlei mensen en mogelijkheden.

**Symbolen (5)**, je zou ook kunnen zeggen situaties, gebeurtenissen, personen of triggers. Symbolen staan ergens voor, symboliseren iets, representeren iets. Dus het gaat niet om precies dezelfde variant het gaat om iets dat die variant bij je oproept. Dezelfde geur doet je denken aan toen en toen. Een symbool is iets wat ons, zonder dat we ons daarvan bewust zijn, doet denken aan de oude verdrongen realiteit. Een symbool kan van alles zijn, een liedje, een film, een object, een geur zoals gezegd et cetera, et cetera. **Door het symbool raken we het contact kwijt met het volwassen-bewustzijn en komen we terecht in het kind-bewustzijn en de afweer.** Wanneer onze afweer geactiveerd is, betekent dit dat we in een illusie, een verhaal geloven. En zo raken we **in de ban van illusies**. Het is de illusie waarmee we de pijn weghouden. En dit (coping)mechanisme werkt zo goed omdat het al onze aandacht opeist, we gaan ons er zelfs mee identificeren. Je bent je afweer geworden. Wat natuurlijk niet zo is, maar dit geloven is minder pijnlijk (denken we) en zo houden we onszelf voor de gek met illusies. Met gedachten als: 'zo ben ik nou eenmaal'.

**De muur van afweer bestaat uit vijf soorten illusies of afweren:**

1. angst,
2. primaire afweer,
3. valse hoop,
4. valse macht en
5. ontkenning van behoeften.

### De illusies of afweren in het kort:

**Angst** is een fysiologisch van aard. Angst voelen we heel duidelijk in ons lichaam als een drang om onszelf te redden door te vluchten uit een situatie waar we ons op dat moment in bevinden. Vluchten geeft hoop, hoop op een betere uitkomst. Die hoop houdt de illusie in stand, want deze hoop is onterecht wanneer het gaat om de pijn van de oude waarheid. De pijn dat we niet kregen wat we nodig hadden, ongeacht hoe dat precies gebeurde, is namelijk al veroorzaakt. Door bang te zijn houden we die illusie in stand en beschermen ons daarmee onbewust tegen het toelaten van de waarheid. Dus de essentie van angst is hoop. Pas als vluchten echt niet meer kan, verliest angst zijn functie, dan is verdoving op zijn plaats, een heel ander mechanisme. Het idee dat het goed is voor je heelwording om de oude angst te voelen is hier beslist onjuist. Want het voelen van de afweer als waarheid i.p.v. illusie, komt neer op het versterken van de afweer. De heropslag van de herinnering wordt dan gevoed. Kind: 'Ik ben bang in het donker' > daarmee verdringt de kind de pijn van het als baby's nachts alleen gelaten zijn > het verdringt de levensbedreigende waarheid dat er niemand kwam als hij huilde of riep. Dat wil je niet voeden. Hoe dan wel?

- Ik ben bang om te spreken in het openbaar en ga dat ook altijd uit de weg.
- Ik durf niet in het donker te slapen.
- Het is niet veilig om mijzelf te laten zien.
- Ik kan niet tegen kritiek van mijn baas, het maakt me heel angstig.

**Het doel van P.R.I. is** om het heden te kunnen beleven voor wat het werkelijk is. Zonder de gevangene te zijn van illusies die ons steeds op het verkeerde been zetten, onze geest vertroebelen en ons emotioneel (en dikwijls fysiek) doen lijden.

**Primaire afweer (PA)** is de eerste vorm van cognitieve afweer. Het idee achter deze vorm van afweer is dat we niet krijgen wat we nodig hebben omdat er iets mis is met ons. Het zijn drie clusters van gedachtes, die als volgt luiden:

1. Ik deug niet;
2. Het is allemaal mijn schuld;
3. Ik kan het niet.

Binnen elk cluster zijn allerlei variaties mogelijk. Primaire afweer is trouwens vrij pijnlijk, het beschermt weliswaar goed tegen oude pijn maar tegelijkertijd doet het ook zeer. Het is namelijk erg naar om te geloven dat je eigenlijk helemaal niet deugt, waardeloos en schuldig bent of het allemaal niet aankunt. Daarom is er een secundaire afwerende laag die als buffer fungeert tegen de pijn van de primaire afweer. Deze bestaat uit twee soorten: valse hoop en valse macht.

**Valse hoop (VH).** De kern van deze vorm van afweer, van deze illusie is, dat we denken dat we wel degelijk kunnen krijgen wat we nodig hebben, als we maar beter ons best doen, aardiger zijn, slanker zijn, aantrekkelijker zijn, meer geld hebben, in Toscane wonen, een titel hebben. Et cetera. Helaas is het een illusie dat we het gat kunnen dichtten. Iets wat we toen zo hard nodig hadden en niet kregen, krijgen we nu ook niet. Oude kind behoeftes kunnen we nooit meer vervullen in het heden. Het goede nieuws is: het hoeft ook niet meer!

**Valse macht (VM).** De kern van deze vorm van afweer, van deze illusie is, dat we denken dat we wel degelijk kunnen krijgen wat we nodig hebben, als de ander nou maar eens zou veranderen. Het kenmerk is een (ver)oordeelende en superieure houding tegenover anderen. De ander is fout, slecht, stom, dom, irritant, onaardig et cetera. Helaas is het een illusie dat we het gat kunnen dichtten. Iets wat we toen zo hard nodig hadden en niet kregen, krijgen we nu ook niet. Hoe hard je ook je best doet om de ander te veranderen op de manier zoals jij wilt, hoe hard de ander ook zijn best doet zich aan te passen aan jouw wensen, goed (genoeg) zal het nooit zijn. Oude kind behoeftes kunnen we nooit meer vervullen in het heden. Het goede nieuws is: het hoeft ook niet meer!

**Ontkenning van behoeften (OvB).** Boven op de tweede afwerende laag ligt tot slot nog een derde afwerende laag. De kern van deze vorm van afweer, van deze illusie is, dat we denken, zijn gaan geloven dat het helemaal niet zo erg is dat we niet krijgen wat we nodig hebben. Omdat we niets nodig hebben, omdat we niet kwetsbaar zijn, omdat we niet behoeftig zijn. Het kenmerk van deze afweervorm is het ontbreken van sterke gevoelens en het vermijden van alles wat tot die sterke gevoelens zou kunnen leiden:

- Alles is wel goed zo.
- Ik heb helemaal geen probleem met [de scheiding].
- Nee hoor, helemaal geen last van [alle drukte].
- Nee, met mij gaat het prima, ik red me wel.
- Kop op, achter de wolken schijnt de zon.

Als de valse hoop tot niets leidt, als de valse macht niet geduld wordt is dit de laatste afweer die ontwikkeld wordt. Dan is er altijd nog de weg van 'het niet nodig hebben', 'het niet voelen'. Maar er zit een heel treurige kant aan en die is goed te herkennen aan het ontbreken van levenslust, passie, diepe gevoelens, verbinding en intimiteit.

**Elkaar afwisselende afweren.** De vijf vormen van afweer wisselen elkaar af, als mijn woede bijvoorbeeld niet leidt tot het gewenste resultaat kan ik overstappen op een andere illusie door me heel schuldig te gaan voelen over mijn onaardige gedrag (PA). In plaats van er op een volwassen manier mee om te gaan en mijn excuses aan te bieden en te kijken of de schade nog hersteld kan worden. Vervolgens kan ik het de ander naar de zin gaan maken vanuit valse hoop dat als ik maar aardig genoeg ben, ik dan wel kan voorkomen dat ik in de steek word gelaten. Wanneer dat niet werkt, kan ik mezelf wijsmaken dat het me allemaal eigenlijk toch niets uitmaakt (OvB) om vervolgens in de greep van angst te komen dat de ander me zal verstoten, waarna ik tot slot enorm kwaad word (VM). Een vicieuze cirkel en dit alles om maar niet terecht te komen bij het voelen van de oude behoefte en de oude pijn waar het toelaten van de oude waarheid toe zou hebben geleid.

**Wanneer je met afweer aan de slag gaat en deze wilt omkeren, houd de cirkel van afweer dan voor ogen. Je zal niet de eerste zijn die i.p.v. zijn afweer om te keren, overstapt op een ander afweermechanisme zonder dat te merken.** Wanneer je afweer wilt omkeren, vraag je dan af: helpt de omkering mij om dichterbij de oude pijn te komen (verwar hierbij oude pijn niet met PA of angst!). Het antwoord op deze vraag is bepalend om vast te stellen of je je afweer hebt omgekeerd, dan wel bent overgestapt op een andere afweer.

- Heb je toen je je afweer omkeerde iets gevoeld in je lijf. Trillen in je buik bijv. of je hart ging tekeer. Dan heb je hoogstwaarschijnlijk omgekeerd.
- Heb je toen je je afweer omkeerde niets gevoeld, dan ben je hoogstwaarschijnlijk van de ene naar de andere afweer overgestapt. Bijv. naar OvB.

**Het doel van P.R.I. is om het heden te kunnen beleven voor wat het werkelijk is.** Zonder de gevangene te zijn van illusies die ons steeds op het verkeerde been zetten, onze geest vertroebelen en ons emotioneel (en dikwijls fysiek) doen lijden.

Dit kunnen we bereiken door een steeds beter contact met het VB te krijgen. Zodat je steeds vaker en langer in het VB verkeert omdat je steeds minder vaak en minder heftig wordt overvallen door de werking van symbolen. Dit kun je bereiken door met toewijding toe te werken naar een ongedeeld bewustzijn (zoals het ooit was). Ongedeeld betekent: geen afweer, geen splitsing, geen gevoel van afgescheidenheid en volledige integratie in het VB van wat in het KB was verdrongen. Oude pijn is dan geen open wond meer, eerder een litteken. Hoe ziet de weg naar ongedeeld bewustzijn er uit?

- 1) Zelfobservatie (cognitie):** je neemt waar dat je in je afweer terecht bent gekomen (a) je neemt waar wat het symbool was wat je triggerde (b). Belangrijk is dat je weet wat je afweersysteem is.
- 2) Omkering van de afweer (gedrag):** je bent door een symbool uit je VB geschoten naar je KB zo je afweer in. Je weet inmiddels om welke vorm van afweer het gaat:

1. angst,
2. primaire afweer,
3. valse hoop,
4. valse macht en
5. ontkenning van behoeften.

Nu gaan we het anders doen, we gaan ons opzettelijk blootstellen aan wat we het liefst zouden willen vermijden. Precies het tegenovergestelde van wat je zo hardnekkig hebt proberen te vermijden dat monster ga je nu in de bek kijken. Dit noemen we **exposure**. Je zou ook kunnen zeggen wat is er nog angstiger dan... Soms betekent dit juist wel iets ondernemen i.p.v. er steeds voor wegllopen.

Soms betekent dit juist niets ondernemen maar er mee zijn en voelen.

E-movere: emotie in beweging.

- 3) Regressie (gevoel):** de focus ligt nu op het voelen van de oude pijn

a) met een therapeut

b) zonder een therapeut (zelfstandig)

De 'opbrengst' van regressie is nieuwe informatie: de gebeurtenis is oud en voorbij, de gebeurtenis vormt geen dreiging meer. We hoeven er dus niks meer mee. Omdat regressie de diepe emotionele herinnering uit het limbische brein, waar de amygdala zit, ophaalt en die koppelt aan een narratieve context (de oude realiteit) is het mogelijk een heropslag te maken. Let wel het is niet van belang het gevoel 'af te dekken'. De pijn mag pijnlijk zijn. Voeg dus geen suggesties toe als: 'je moeder kijkt liefdevol naar je', 'je vader deed het met de beste bedoelingen'. Dit bagatelliseert de pijn namelijk alleen maar.

- 4) Duaalbewustzijn (combi van cognitie, gedrag en gevoel):** we zijn in staat om:

- op te merken wanneer we aan het symboliseren zijn (we kunnen oude pijn als het ware voelen opkomen en deze 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.
- de oude pijn in ons lichaam toe te laten en te voelen zonder deze te onderdrukken of ons er tegen te beschermen, zodat de pijn vanzelf wegebt, terwijl we in contact blijven met de huidige realiteit en ons gedrag voortkomt uit ons VB en niet uit onze afweer.
- Begrijpelijk is dat na een regressie, waarbij de cliënt de oude pijn gevoeld heeft en deze in het VB wil integreren, de cliënt vervolgens wil doorgaan met zijn leven zoals hij dat gewend was, d.w.z. de afweren blijven in stand: we willen van onze problemen af maar we willen onze gewoontes niet

opgeven. Maar dan wordt de heropslag in negatieve zin beïnvloed door in afweer te volharden. Daarom is het omkeren van afweer zo belangrijk (en niet alleen regressie). Bovendien, door je afweer om te draaien kom je bij je gevoel.

#### **Wat levert het op:**

- Geen angst meer hebben om welke oude pijn dan ook toe te laten;
- Ten volle de omvang van de verdrongen pijn kunnen erkennen;
- Kunnen voelen wat we als kind nodig hadden en waardoor we dat niet hebben gekregen (de waarheid over onze ouders onder ogen zien) en de pijn die hieruit voortvloeit volledig hebben gevoeld;
- Direct het verschil kunnen aanvoelen tussen een gevoel uit het heden en een oud gevoel.

**P.R.I. deelt het belang met haptotherapie t.a.v. in contact staan met en het gewaarworden van gevoelens in ons lichaam.** Het is alleen met een goed ontwikkeld lichaamsbewustzijn mogelijk te weten wanneer je geraakt bent door een symbool en je afweer geactiveerd is en – heel belangrijk – werkelijk contact met oude pijn te krijgen, deze toe te laten en te doorvoelen zodat toe gewerkt wordt naar integratie. In P.R.I. wordt veel aandacht geschonken aan het leren voelen van wat er in je lichaam gebeurt. Het voelen van oude pijn zonder duidelijke lichamelijke sensaties is geen werkelijk voelen.

**P.R.I. deelt het belang met een spiritueel perspectief t.a.v. de herontdekking van het ware zelf.** Zo doet ook Gabor Maté dat “reconnect with yourself = recovery”. In het leven is een cirkel beweging te zien, van eenheid met het AL naar afsplitsing tijdens het leven en weer terug naar de eenheid met het AL. Het begint op het moment dat het kind gedragen wordt in het lichaam van de moeder. Op dat moment is er sprake van een eerste afsplitsing van het grotere geheel, waar de ziel tot dan toe deel van uitmaakte. Naarmate de zwangerschap vordert en nadat het kind geboren wordt neemt deze afsplitsing van het AL nog verder toe. Het kind ervaart naarmate het verder komt op zijn reis een steeds groter mate van afgescheidenheid en van daaruit een innerlijke schreeuw om liefde, een schreeuw onbeantwoord door de ouders. Hoe goed de ouders ook hun best doen en proberen te voelen wat hun kind nodig heeft. Het lijkt voor ouders per definitie onmogelijk de behoeften van (kleine) kinderen volledig te vervullen. Het gevolg is ondraaglijke pijn. Omdat het wezen van het kind niets anders lijkt te verwachten dan dat er van hem gehouden wordt, wat er op neerkomt dat zijn behoeften worden vervuld. Wanneer dit niet gebeurt ontstaat er een schok zo ontwikkelt de afweer zich, de illusie, het ego. Afweer kun je zien als een illusie, een illusie van het ego, dat geheel gericht is op zelfbehoud, ten koste van alles en iedereen.. Het ego ervaart dit als een kwestie van levensbelang, het vloekt, het raast en het tiert, het behaagt en het huichelt om zijn zin te krijgen

**Afweer helpt ons** als kind om de levensbedreigende waarheid noch bewust te beseffen noch te voelen (een vorm van dissociatie). **Afweer werkt door** onze aandacht (het brandpunt van ons bewustzijn) af te leiden zonder dat we dat we dat zelf in de gaten hebben.

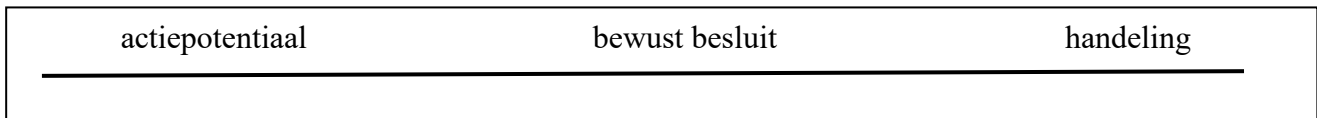
Observatie (objectief), interpretatie (subjectief) de grens er tussen is soms vaag. Veelal geloven mensen wat ze vinden, ‘wat ik vind is waar’, ‘omdat ik zeg dat het zo is, is het zo.’ Dat is natuurlijk bullshit. Er is een mechanisme waarbij ons brein informatie weghoudt bij ons bewustzijn. Nota Bene één van de functies van het onderbewustzijn is bescherming. Ons bewustzijn wordt maar een deel aan informatie voorgeschoteld en dan ook nog in behapbare en hapklare brokken. Waargenomen informatie met onze zintuigen (zien, horen, ruiken, voelen, proeven) wordt maar gedeeltelijk bepaald door de informatie die onze zintuigen van buitenaf verwerken. Om te komen tot het volledige beeld dat ons bewustzijn ervaart als de waarheid, wordt deze informatie van buitenaf namelijk aangevuld met informatie van binnenuit, uit ons geheugen. Zo ontstaat er een gekleurd beeld.

#### **Er is geen vrije wil.**

- Het grootste deel van ons doen en laten wordt buiten ons bewustzijn om in gang gezet op grond van gegevens die opgeslagen zijn in het brein ten gevolge van ervaringen die we eerder

in ons leven hebben gehad.

- Ons gedrag wordt aangestuurd door actiepotentialen (elektrische signalen in de hersenen waardoor neuronen contact met elkaar leggen en informatie aan elkaar doorgeven) in de hersenen die een halve seconde vooruitlopen op het moment dat een mens besluit tot een bewuste handeling. De paradox is, we weten onbewust wat we moeten doen, voordat we het doorhebben. De wil om een handeling uit te voeren wordt pas bewust lang nadat de hersenen zijn begonnen de handeling te regelen. Maar het bewustzijn treedt op voordat de handeling wordt uitgevoerd.



- Dus ik denk dat ik me van alles bewust ben terwijl mijn handelen gestuurd wordt door een onzichtbare regisseur die zijn keuzes baseert op in de hersenen opgeslagen informatie van eerdere ervaringen. Zo vindt er telkens en na iedere ervaring een **feedbackloop** plaats. Waarbij telkens nieuwe informatie wordt toegevoegd aan een bestaand bestand. Het neurologische straatje (de groef) wordt hiermee steeds breder en dieper. Hier wordt bij hypnotherapie gebruik van gemaakt.
- Maar... het bewustzijn heeft vetorecht: het kan besluiten de handeling niet uit te voeren (*“ik neem niet dat glas wijn of die sigaret”*). Hier kunnen we gebruik van maken als het gaat om omkering van afweer. Ook hier wordt bij hypnotherapie gebruik van gemaakt d.m.v. suggestie.
- Wat daarnaast ook interessant is gaat over het alarmsysteem in de hersenen, de amygdala. Komen we in het heden een symbool tegen waarmee een overéénkomst lijkt te zijn met een in de amygdala opgeslagen bedreigende gebeurtenis uit het verleden dan treedt de afweer in werking.
- De amygdala heeft o.a. als functie de opslag van emotionele herinneringen. Herinneringen die dikwijls niet gekoppeld zijn aan narratieve of feitelijke gebeurtenissen. Een narratieve context voorziet een gevoel van een verhaal (ik voelde me verlaten toen ik in de dierentuin mijn ouders niet meer kon vinden). Een gevoel zonder narratieve context is gewoon een gevoel. Maar dit kan wel onthutsend en verwarrend zijn omdat je niet begrijpt waar het vandaan komt. De hippocampus heeft o.a. als functie de emotionele herinneringen voorzien van declaratieve en narratieve context. Echter de amygdala is al voor de geboorte volledig ontwikkeld, de hippocampus is pas na het tweede levensjaar redelijk volgroeid. Het gevolg is dat vroege emotioneel bedreigende ervaringen wel in de amygdala worden opgeslagen in de vorm van emotionele herinneringen, maar niet gekoppeld kunnen worden aan een duidelijke narratieve context. Die ontbreekt dan. Daarnaast functioneert de hippocampus niet altijd optimaal, de hippocampus wordt namelijk sterk beïnvloed door het stresshormoon cortisol. Het gevolg is dat de volledige context die hoort bij de stressvolle situatie ons brein niet binnenkomt en alleen de emotionele herinnering opslaat. Dit fenomeen ligt ten grondslag aan dat kinderen dikwijls zoveel van hun jeugd vergeten. Het gevolg is dat we als volwassene plotseling overvallen kunnen worden door heftige en onverklaarbare gevoelens. Het alarm gaat af maar we hebben geen idee waarom. Vervolgens gaat de afweer zijn werk doen door ons een illusie in handen te geven waarmee we onze onthutsende en verwarrende ervaring kunnen verklaren. De basis illusie is dan: *“mijn gevoel wordt door de situatie nu, waarin ik me nu bevind veroorzaakt. Ik voel dit nú, omdat het nú gebeurt.”* En hup, de vijf soorten afweer bieden zich aan.
- Komen we in het heden een symbool tegen waarmee een overéénkomst lijkt te zijn met een in de amygdala opgeslagen bedreigende gebeurtenis uit het verleden dan treedt de afweer in werking. Drie soorten lichamelijke reacties zijn een teken dat de amygdala geactiveerd is, via:
  1. **Gedragsmatige reacties:** vechten, vluchten, bevriezen.
  2. **Autonome zenuwstelsel** geeft veranderingen in: bloeddruk, hartslag, huidspanning, zweten

en hormonale veranderingen.

### 3. **Afscheiding van stresshormonen** in het bloed.

Twee (2) en drie (3) samen hebben invloed op onze inwendige organen.

Met als gevolg lichamelijke reacties: we krijgen diarree of juist verstopping, we krijgen opgezwollen klieren en een griepachtig gevoel. Met als gevolg invloed op onze waarneming: de amygdala staat in verbinding met verscheidene gebieden in onze hersenen die zintuiglijke ervaringen verwerken en bepalend zijn voor onze waarneming. Via deze verbindingen kunnen de amandelkernen verregaande invloed hebben op de waarneming van het heden, de vorming van mentale beelden, de aandacht, het kortetermijngeheugen, het werkgeheugen, het langetermijngeheugen en de verschillende denkprocessen van hogere orde. De neocortex, ons logische, bewuste, rationele denkvermogen. Dit betekent dus dat ons toch al twijfelachtige vermogen om de realiteit waar te nemen nog verder wordt aangetast op het moment dat de amygdala geactiveerd wordt.

Ik ben lichtgeraakt en ik beleef veel dingen intens, dan zet ik mijn verdedigingsmechanismen aan:

Vechten = uit verbinding gaan. Vluchten = uit mijn lijf gaan.

Deze gaan aan op:

**Onderdrukking, Onderminning, Onzorgvuldigheid, Overtreding van mijn huis, mijn grenzen.**

Identificatie op verhalen van vroeger, dramaqueen of slachtoffer, te veel boos, te veel verdriet. Mijn in de amygdala opgeslagen bedreigende gebeurtenissen zijn veelal preverbaal ontstaan. Dit is onthutsend en verwarrend omdat ik veelal niet begreep en begrijp waar het vandaan komt. Mijn symbolen zorgen voor de feedbackloop en hupsakee ik zit in mijn afweer.

#### **Afweer en illusies:**

1. Angst (angst) > de angstaas
2. primaire afweer (twijfelen aan jezelf) > de waardeloze nietsnut
3. valse hoop (stress en je best doen) > de perfectionist
4. valse macht (boosheid) > de straatvechter
5. ontkenning van behoeften (niet voelen) > de 'ik doe niet moeilijk'

Zijn noodzakelijke afweer mechanismen die we als kind nodig hadden om te overleven. Om niet de pijn te hoeven voelen van die ervaringen die we in de eerste paar jaren van ons leven moesten doorstaan. Het zou fijn zijn als we de afweren niet meer nodig zouden hebben. De pijn van toen is voorbij en als volwassenen zouden we kunnen gaan kijken naar de pijn die er onder zit, onder de afweermechanismen. Maar zo gaat het (dikwijls) niet. Als volwassene blijven de afweermechanismen instant, ze waren ooit noodzakelijk, maar worden in het nu disfunctioneel terwijl we ze niet eens meer nodig hebben. Dat zou je ego kunnen noemen. Ego = Afweren. Het basisprincipe van afweer bij volwassenen is onszelf beschermen tegen iets wat er niet is.

Het hart is de deur, daarachter ligt dat wat wij daadwerkelijk zijn.

Het diepe ervaren waarin je niet meer geïdentificeerd bent met ik ben.

Ik ben dit is een beperking van wat je allemaal bent, I Am is dat wat universeel is in ons allemaal iets wat manifesteert door ons heen.

**Schuld** - ik heb iets gedaan (of niet gedaan) wat ik beter niet (of wel) had kunnen doen, ik voel me slecht over mezelf  
Schuld is een illusie, het is een afweer, het is een dekmantel om niets te hoeven doen.

Er is wel verantwoordelijkheid, er is geen schuld; we komen er niet mee vooruit.

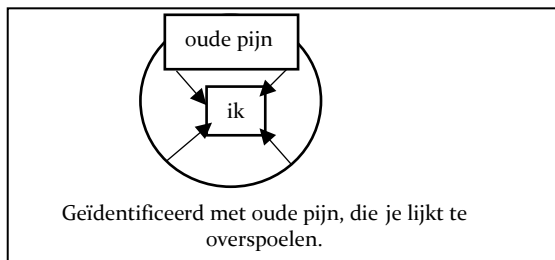
**Schaamte** - ik kan iets niet of heb iets (niet) en daar voel ik me slecht bij, ik voel me slecht over mezelf  
Schaamte is ook een illusie, ook een afweer, ook een dekmantel om niets te hoeven doen.

Er is wel verantwoordelijkheid, er is geen schaamte; we komen er niet mee vooruit.

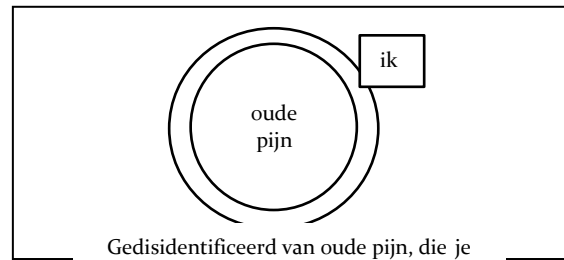
En zo raken we **in de ban van illusies**. Het is de illusie waarmee we de pijn weghouden. En dit (coping)mechanisme werkt zo goed omdat het al onze aandacht opeist, we gaan ons er zelfs mee identificeren. Je bent je afweer geworden. Wat natuurlijk niet zo is, maar dit geloven is minder pijnlijk (denken we) en zo houden we onszelf voor de gek met illusies. Met gedachten als: 'zo ben ik nou eenmaal'.  
**Disidentificatie** van het symbool = ten volle bewust het symbool vrijuit laten gaan. Wat nog een stap verder gaat dan loslaten. Je moet je namelijk bewust aanzetten tot het niet meer vertrouwen van je waarneming als het symbool voorbij komt. Het symbool is immers nooit de oorzaak van je gevoel.

## Disidentificatie van het voelen van oude pijn vs Identificatie van het voelen van oude pijn

Er zijn verschillende manieren om oude pijn te voelen. We kunnen ons er volledig door laten overspoelen (we zetten ons –onwillekeurig- schrap). Zolang er weerstand is tegen het volledig toelaten van de ervaring betekent dit dat er geen volledige integratie van de ervaring in het VB kan plaatsvinden. Zo kan er geen heropslag plaatsvinden ‘what you resist, persists’. Of we kunnen het gevoel de ruimte geven terwijl we er naar blijven kijken en het ons niet overspoelt.



Geïdentificeerd met oude pijn, die je lijkt te overspoelen.



Gedisidentificeerd van oude pijn, die je dragen kan en beschouwen op afstand.

Het trauma zelf herhaalt zich niet, de trigger of triggers herinneren je als het ware weer wat er destijds is gebeurd en de niet ontladen traumatische energie van destijds gaat aan, je afweer wordt actief. Daarnaast: “*wat je voelt is altijd het resultaat van wat je op dat moment denkt. De actuele, fysieke ervaring verradt de intensiteit van de energie achter de ‘triggerende’ gedachte, maar zegt niets over de feitelijke situatie*”. – Marnix Pauwels

Wanneer je gedisidentificeerd voelt omvat het gevoel jou niet, maar omvat jij het gevoel.

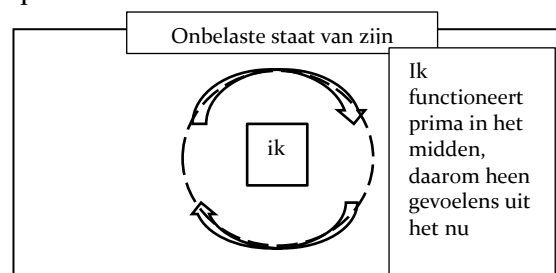
### Oefening:

\* **het verplaatsen van je waarneming:** naar de buitenkant of de periferie oftewel je perspectief verplaatst van binnen naar buiten. Ga rustig zitten en wees je gewaar van jezelf, je billen op de stoel, je ademhaling et cetera. Kijk vervolgens naar een object of bijvoorbeeld naar een boom, verplaats je aandacht volledig naar de boom. Verplaats de aandacht terug naar jezelf. Ga zo een paar x heen en weer met je aandacht (of-of). Neem waar, observeer. Vervolgens gaat je aandacht weer naar de boom én je blijft volledig in alignment met jezelf (en-en). Je bent én de observator én de persoon die ademt, een lijf heeft, voeten op de grond et cetera. Neem waar, observeer. Je kunt hier mee spelen, je eigen ruimte gaan uitbreiden.

\* **e-movere:** wat voel je in je lijf, welke beweging wil je maken en doe de beweging vertraagd. Ik noem het ‘*de e-movere*’, de emotie vraagt om een beweging naar buiten. Deze oefening staat voor emotie in beweging. Je laat het lichaam doen wat het moet doen, terwijl jij erbij blijft en er naar kijkt.

→ Pas deze technieken alleen toe bij het toelaten van oude pijn, niet bij gevoelens in het heden, doe je dit wel dan is de kans groot dat je de afweer van ontkenning van behoeften aan het versterken bent, dan leef je niet in contact en harmonie met het hier en nu,

**De onbelaste staat van zijn**, het VB, bestaat uit een geïdentificeerd voelen van wat nu is; je weet en voelt dit is nu, dit ben ik in harmonie met wat is, zonder weerstand tegen de ervaring, wat die ook moge zijn. Het betekent dat je ten volle ervaart (niet passief of koste wat het kost alles maar acceptierend) en bewust beslist te handelen of besluit at te zien van handelen, volledig verantwoordelijkheid nemend voor je gevoelens, gedachten en handelingen en hun consequenties.



Ik functioneert prima in het midden, daarom heen gevoelens uit het nu

**Het principe van omkering van afweer**, van disidentificatie staat centraal bij P.R.I. Het betekent dat de richting van de beweging van het bewustzijn omkeert. Het VB wordt getriggerd door het symbool zo kom je in KB en vervolgens in afweer. Door omkering ga je van afweer terug naar KB, zo kom je uit bij de oude pijn (1) plus je laat de illusie los die volgt uit de identificatie met de afweer (2).

Wat je doet is afweer (copingmechanisme). Is het effectief? NEE, destructief.  
Bovendien, je bent je afweer niet, je doet hoogstens je afweer.  
Stop ermee, keer om. VOEL, welke oude pijn wilde je afdekken?

P.R.I. is het bewust, consequent en structureel omkeren van de afweer.

Dat lukt niet altijd en vaak zullen we ons achteraf pas realiseren dat het weer gebeurd is.

Heb daarom compassie met jezelf. Ga je er te dwangmatig mee om dan zou je in de valkuil van valse hoop kunnen stappen! En dat is zeker niet de bedoeling.

VH en VM	>	Actieve reactie op het probleem	>	vechten of vluchten
PA	>	Passieve reactie op het probleem	>	bevrozen, opgeven

De actieve reactie op het probleem wordt veroorzaakt door **adrenaline of catecholaminen**, die verhogen de lichaamsspanning en het energieniveau. De bloeddruk stijgt, de hartslag gaat omhoog, we zijn klaar om te vechten of te vluchten.

De passieve reactie op het probleem wordt veroorzaakt door **cortisol of corticosteroiden**, een hormonaal systeem dat ons met gevoelens en gedachten overvalt dat het geen zin heeft iets te ondernemen, dat vechten en vluchten toch niet zal lukken. De bloeddruk en de spierspanning dalen, we voelen ons slap, apathisch en lusteloos.

Met welke chemische stoffen de derde laag, ontkenning van behoeften, gepaard gaat is nog onbekend. Deze afweer gaat niet samen met een opgefokt gevoel (catecholaminen) en ook niet met een apathisch gevoel (corticosteroiden) gepaard. Wel is er sprake van een verdoofde staat van zijn en een automatische piloot die het werk doet. Mogelijk spelen bèta-opiaten een rol, de door het lichaam zelf geproduceerde opiaten. Dat zou kunnen verklaren waarom er nauwelijks duidelijke lichaamssignalen zijn waar te nemen en dat er niet gevoeld wordt (geen honger, geen dorst, geen koorts, geen fysieke pijn).

**Herkomst van afweer?** 1) temperament (genetisch bepaald) en 2) modellering (wat zie je je ouders doen) en 3) de aard en ernst van de pijn in de jeugd. De 'formule' is: wat we als kind hebben meegemaakt en verdrongen, is waar we in het heden bang voor zijn.

### De illusies of afweren verder uitgewerkt:

**Primaire afweer (PA)** is de eerste vorm van cognitieve afweer. Het idee achter deze vorm van afweer is dat we niet krijgen wat we nodig hebben omdat er iets mis is met ons. Het zijn drie clusters van gedachten, die als volgt luiden:

- |                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| 1. Ik deug niet;                | niet deugen            |
| 2. Het is allemaal mijn schuld; | schuldig zijn aan iets |
| 3. Ik kan het niet.             | iets niet kunnen       |

Binnen elk cluster zijn allerlei variaties mogelijk. Primaire afweer is trouwens vrij pijnlijk, het beschermt weliswaar goed tegen oude pijn maar tegelijkertijd doet het ook zeer. Het is namelijk erg naar om te geloven dat je eigenlijk helemaal niet deugt, waardeloos en schuldig bent of het allemaal niet aankunt. Als je gedachte past in het schema 'ik + negatieve term', heb je kans dat je met primaire afweer te maken hebt:

'ik ben dom';

'ik ben waardeloos';

'ik zal er nooit iets van terecht brengen';

'ik kan dit allemaal niet';

'ik verpest alles';

'als ik er ben gaan dingen mis';

'ik kan geen relaties in stand houden';

Ik schaam me voor mijn afkomst';

'ze zijn beter af zonder mij'.

De gedachten van PA gaan altijd gepaard met zware gevoelens, van machteloosheid, uitzichtloosheid, hopeloosheid, apathie, depressie. Kortom, niets heeft zin want ik kom hier toch niet uit, het is één sompig



moeras.

### Oefeningen:

1. Voelen wat je lijf je aangeeft:
  - a) daar woorden aan geven, en
  - b) daar een emotie op plakken
2. Nou en!  
Erken je gevoel en herken je gevoel:  
Voel je je schuldig? Nou en! Voel je je ... ? Nou en!
3. The work van Byron Katie
4. Omkering

Onder invloed van ervaringen van het kind wordt de werking van bepaalde genen in de hersenen aan-, of juist uitgezet, met direct gevolg voor de regulatie van de honderdduizenden eiwitten in ons brein. Ook een gebrek aan balans in de productie van stresshormonen (te snel, te veel, te lang aanhoudend) in het bloed van de volwassene zijn mogelijke sporen die vroege mishandeling onthullen. De invloed op het HPA as (hypothalamus, hypofyse en bijnierschors) als in een overactieve afgifte van cortisol, het stresshormoon, wat een duidelijke correlatie heeft met depressie.

De illusie bij PA is een dubbele afleidingstruc, net als bij de andere afweren trouwens:

- 1) De aandacht is op onszelf gericht i.p.v. op degene die ons leed heeft berokkend.
- 2) De aandacht is op het heden gericht i.p.v. op het verleden.

### Waar is hier de nooduitgang?

- 1) herkennen van de PA;
- 2) ontmaskeren als een illusie;
- 3) de PA afserven;
- 4) terug naar het symbool gaan;
- 5) de angel in het symbool opsporen;
- 6) de angel uitvergroten;
- 7) de oude pijn toelaten.

**Valse hoop (VH)** kenmerkt zich in de volgende oorsprong: *“als ik weet te achterhalen wat ik denk dat er door mijn ouders van mij verwacht wordt, dan kan ik de volgende stap zetten, heel hard mijn best doen om aan die verwachtingen te voldoen omdat ik wel ‘deug’, als ik aan die verwachtingen kan voldoen en als ik deug, zal ik zeker krijgen wat ik nodig heb!”*

**Deze hoop is per definitie vals omdat we niet krijgen wat we nodig hebben.** Niet omdat er met ons iets mis is (PA) maar omdat onze ouders onze behoeften niet kunnen vervullen. Zij zijn immers op hun beurt ook slachtoffer van de gevolgen van verdringing en ontkenning t.g.v. hun eigen kindertijd. Het directe gevolg is dat ze niet in staat zijn behoeften (die ze zelf hebben moeten verdringen) bij hun kinderen aan te voelen. Dit heeft onherroepelijk tot gevolg dat de vervulling van deze door de ouders niet waargenomen behoeften van het kind, onmogelijk zal zijn. Het ligt dus aan het onvermogen van ouders dat we als kind niet krijgen wat we nodig hebben, niet aan onze eigen eigenschappen of gedrag. Elke poging om te krijgen wat we nodig hebben door aan onszelf te sleutelen is dus per definitie gedoemd te mislukken.

**VH kun je herkennen aan de gedachten:** “Als ik maar iets doe of juist niet doe, dan krijg ik wat ik ‘nodig’ heb”. **VH gaat altijd gepaard met: een sterke overtuiging** en dikwijls **een enorme drive of drang** om ons in te zetten voor het doel van onze valse hoop.

Kenmerken VH:

1. De gedachtevorm als...dan
2. Het gevoel van urgentie
3. De uiteindelijke teleurstelling

Andere kenmerken: een overactieve houding, alert opzoek naar oplossingen, euforisme.

Als je in je VH zit kun je jezelf de volgende vragen stellen:

- Waarom doe ik dit?
- Als alles gaat zoals ik zou willen, waar hoop ik dan op?
- Waar verlang ik dan het meeste naar?

Als het antwoord bestaat uit een oude onvervulde/onvervulbare kinderbehoefte dan weet je, je bent in de ban

van de illusie van de VH. VH geeft doorgaans veel stress door overactiviteit en dwangmatig gedrag of dwangmatige gedachten. Ook piekeren, malen en slapeloosheid hoort hierbij. Of het hulpverlenerssyndroom, volwassenen die het snelst ten prooi vallen aan deze hulpdwang zijn als kind dikwijls het slachtoffer geweest van **parentificatie**. Parentificatie treedt op wanneer de ouder,- kindrollen in een gezin worden omgedraaid. Dit gebeurt meestal in gezinnen waar de moeder emotioneel labiel en behoeftig is en geen volwassen partner heeft om haar problemen mee te bespreken.

Andere adviezen:

- Beperk je inspanningen;
- Las midden op de dag rust in;
- Doe elke dag iets aan beweging en/of ga de natuur in;
- Vraag je af waar je zo op hoopt met al je activiteiten, oftewel, ontmantel je VH.

Slapeloosheid of chronische slapeloosheid horen ook thuis bij VH.

### Waar is hier de nooduitgang?

1. Herkennen van de VH;
2. Stopzetten van het VHgedrag terwijl je blijft voelen;
3. De VH formuleren;
4. De VH laten instorten;
5. De oude pijn toelaten.

**Nog even dit:** *we worden, zonder ons dit te realiseren, verliefd op mensen die ons de gelegenheid geven de pijnlijke onverwerkte ervaringen uit ons verleden te halen.* Mooi toch? Maar... helaas herkennen we deze kans meestal niet en is het gevolg dat we in het heden (tevergeefs) proberen te krijgen wat we vroeger nodig hadden en niet hebben gekregen.

“Hij kreeg het ijsje niet van zijn moeder en probeert het nu bij mij te halen.”

“Een sterke man die voor mij zal zorgen”.

“Een gevoelige vrouw die mij goed aanvoelt.”

Hoe komt het toch dat je je zo aangetrokken voelt tot die buurman die je type niet is, maar die wel een dijk van een baan heeft. Iets waar je in principe niet van onder de indruk bent. Misschien werkt die baan toch als symbool op je en appelleert hij aan een diepe oude behoefte van het kind dat je was, om verzorgd te worden door capabele, liefhebbende ouders.

Als je je afweer herkent, omkeert en voelt wat erachter zit en weet dat je in je relatie de beste kans hebt om jezelf te helen, dankzij (!) de symboolwerking die onze partner op ons heeft kan jij ook een constructieve liefdevolle relatie hebben.

### Valse macht (VM)

Kenmerken VM:

1. De gedachtevorm is veroordeling als in “hij deugt niet” of “zij deugen niet”.
2. De koppeling van de gedachten aan emoties die kunnen variëren van lichte irritatie tot grote razernij.
3. Deze gedachten en emoties zijn dikwijls gekoppeld aan het gevoel slachtoffer te zijn van iemand anders streken of aan gevoelens van superioriteit tegenover de ander.

**Net als emoties die uit de andere afweervormen voortkomen, lijken irritatie, woede en razernij zo terecht op het moment dat we ze voelen. We zijn dan in de ban van onze woede.** Het uiten van woede is altijd een tussenstap (op weg naar oude pijn) en geen eindstation. Een tussenstop die je rustig kan overslaan! De expressievorm is woede, wat er onder ligt is vaak angst, machteloosheid, spanning. Welbeschouwd is woede een destructieve emotie die anderen uitdaagt ook boos te worden of zich uit angst te onderwerpen om eventueel op een later tijdstip wraak te nemen (toen en toen).

Maar mag ik dan nooit boos worden? Je mag doen wat je wilt. Maar woede is een indicatie dat oude pijn is aangeraakt en dat je in plaats van die te voelen bent doorgeschooten naar je afweer.

Maar moet ik dan alles maar over mijn kant laten gaan? Niet als er een leeuw voor de deur staat, anders is het antwoord ja.

Als je iets niet wilt, het ergens niet mee eens bent, iets onprettig vindt kan het afhankelijk van de situatie goed zijn om dit te laten merken (te zeggen / jezelf uit te spreken). Het hangt ervan af in hoeverre het uitspreken van je ongenoegen bijdraagt aan je doel dat je voor ogen hebt. Dan is het goed om van je te laten horen (duidelijk te zijn zonder boosheid mee te laten komen). Voel je wel boosheid, dan ben je geraakt, dan is het lastiger om in je boodschap je boosheid niet mee te laten komen, om neutraal te blijven. Maak bewuste keuzes en sta daarvoor: spreek je uit vanuit neutral, laat je iemand bewust doorzeuren laat dan je irritatie niet merken, je wilt niet overwerken, doe dat dan ook niet en geef één helder argument zonder te veel uit te (willen) leggen.

### Voorbeelden van VM:

**Woede en razernij** zijn goed te herkennen en niet mis te verstaan. **De moeilijkheid van deze afweer zit echter in het loslaten van de illusie dat je in je gelijk staat.** De kern van VM is de veroordeling van anderen. **Cynisme** is ook toe te schrijven aan de werking van VM, net als **jaloerie, borderlinegedrag, manische episoden, kritiek, sadisme.**

### Waar is hier de nooduitgang?

1. Herkennen van de VM;
2. De VM niet uiten of stoppen met het uiten ervan;
3. De angsten opsporen en uitvergroten;
4. De aandacht van het symbool losmaken en op jezelf richten;
5. De oude pijn toelaten.

### Voorbeeld: van mij

Ik ben lichtgeraakt en ik beleef veel dingen intens, dan zet ik mijn verdedigingsmechanismen aan:

Vechten = uit verbinding gaan. Vluchten = uit mijn lijf gaan.

Deze gaan aan op: **Onderdrukking, Ondermijning, Onzorgvuldigheid, Overtreding van mijn huis, mijn grenzen.** Identificatie op verhalen van vroeger, dramaqueen of slachtoffer, te veel boos, te veel verdriet. Mijn in de amygdala opgeslagen bedreigende gebeurtenissen zijn veelal preverbaal ontstaan. Dit is onthutsend en verwarrend omdat ik veelal niet begreep en begrijp waar het vandaan komt. Mijn symbolen zorgen voor de feedbackloop en hupsakee ik zit in mijn afweer.

### Voorbeeld 1:

Wat is de situatie? Ik vind dat je mij niet serieus neemt, je zegt het één en doet het ander als het gaat om de opvoeding van V. Ik voel me daardoor **ondermijnt**.

Oud gedrag: Ik ga dan in no-time van woede naar razernij.

Nieuw gedrag: **STOP met cynische opmerkingen maken**, dan ga je uit contact (ook met jezelf)! **In plaats van verwijten te maken:** blij ademen, loop desnoods weg van de situatie. Neem afstand van het symbool. Laat het gevoel je niet overspoelen, laat het door je heen gaan en laat het uitrazen. Ga desnoods boven het gevoel staan en neem waar.

Wat vindt je het ergste aan dit symbool? Wat stoort je het meeste aan zijn gedrag? Wat maakt je het kwaadst in deze situatie? Hij ziet me niet staan, loopt zo over me heen, ik voel me niet serieus genomen en mijn gezag wordt ondermijnt. Bovendien vind ik het schrijnend voor V.

Hoe voelt dit voor jou? Wat gebeurt er in je lijf? Ik zet me schrap. Ik sta op scherp en kan aanvallen als een leeuw. Let op! Het is oude pijn, het gaat niet om gelijk! Waar refereert het aan: ik ben over het hoofd gezien, ze nemen mij niet serieus, ik word niet gehoord. Au dat doet pijn. Voel dat maar!

### Voorbeeld 2:

Wat is de situatie? Als je met mij afspreekt en we zijn alleen dan gaat het prima, maar zodra er iemand anders bij komt dan ga je mij claimen. Ik voel me dan niet serieus genomen, ik voel me **onderdrukt** ('jij bent van mij, hier komen, niemand pakt je van mij af'). Bovendien is het een **overtreding van 'mijn huis', mijn grenzen.**

Oud gedrag: Ik ga me dan onnodig klein maken en klein voelen, ik ga uit mijn midden, ik kan me dan heel naar en depressief voelen. Waar ik ook nog wel de neiging toe heb is 'als ik jou je zin geef, want jij ging oud gedrag vertonen, want jij ging uit je midden en voor jou ga zorgen, zodat jij je niet ongemakkelijk hoeft te voelen' dan gaat het heel erg mis met mij, dan ben ik twee weken van de kaart. Ik word extreem kritisch (WTF waarom werk jij niet aan het opruimen van je shit!) en kan ook heel kattig gaan doen.

Nieuw gedrag: NIET wegduwen, NIET zo kritisch doen, dan ga je uit contact (ook met jezelf)! In plaats van jezelf klein te maken: blijf ademen, loop desnoods weg van de situatie. Neem afstand van het symbool. Laat het gevoel je niet overspoelen, laat het door je heen gaan en laat het uitrazen. Ga desnoods boven het gevoel staan en neem waar.

Wat vindt je het ergste aan dit symbool? Wat stoort je het meeste aan haar gedrag? Wat maakt je het kwaadst in deze situatie? Zij ziet me niet staan, loopt zo over me heen, het gaat niet om mij maar om haar, ik moet voor haar zorgen zodat zij zich niet ongemakkelijk voelt. Dat klopt niet. Zij overtreedt de grens, het natuurlijke verloop (zij is de moeder en ik de dochter) is totaal uit zijn verband en ik mag het oplossen dat is de claim. Hoe voelt dit voor jou? Wat gebeurt er in je lijf? Ik voel die claim als een klem om mijn keel. Ik schrompel in elkaar, het is de zoveelste teleurstelling, het is weer het oude liedje, ik voel een afwijzing in mijn zijn. Ik word niet volwaardig gezien voor wie ik ben, ik ben hier toch de dochter niet haar moeder. Om de afwijzing niet te voelen zet ik me schrap. Ik sta op scherp en kan aanvallen als een katachtige, ik word kattig en duw haar van mij af. Let op! Het is oude pijn, het gaat niet om gelijk! Waar refereert het aan: ik word gebruikt zodat zij haar eigen ongemak niet hoeft te voelen. Ik word niet gezien voor wie ik werkelijk ben. Au dat doet pijn. Voel dat maar!

### **Ontkenning van behoeften (OvB)**

Kenmerken OvB: deze afweer is het verst verwijderd van de oude pijn, zodoende is de oude pijn het meest verdrongen en het moeilijkst om aan te pakken. Het gevolg is dat mensen met deze afweer zelden in therapie gaan, want ze voelen zich niet slecht, ze voelen eigenlijk niet zo veel. *'Het gaat 'normaal'. Ik heb niets nodig, met mij is niets aan de hand, kies jij maar, ik pas me wel aan.'* Door OvB is niets echt belangrijk, zo werkt het geheugen ook niet optimaal en zo wordt er veel vergeten of niet opgeslagen. Het leven gaat als het ware langsheen zonder veel betekenis en impact. Er is geen urgentie, geen passie en geen emotionele intimiteit, geen hechting, begeistering, inspiratie, creativiteit of enthousiasme. Weinig levensenergie. Wel een houding van quasi-nonchalance. Bagatelliseren, uitstellen, vermijden. Niets is urgent of belangrijk. Alles wordt gerelativeerd (*'dan zal het voor mij wel niet bedoeld zijn'*). Houding is flegmatiek, *'doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg'*. Opvallend is de verregaande mate waarin mensen ongevoelig kunnen zijn voor wat er zich in hun lichaam afspeelt. Geen fysieke lichaamsgrenzen. Maar... meestal is er wel één geïsoleerde fobie. Alsof alle diepere gevoelens verdrongen en onderdrukt worden m.u.v. één specifieke angst die door die ene geïsoleerde fobie naar buiten kan komen. Voorbeeld: *'Ik zit er niet zo mee dat mijn vader overleed toen ik zeven was, ik was nog zo klein, ik weet niet beter.'*

Extreme varianten van OvB zijn: verslavingen (de pijn afdekken), boulimia (als ik dan al behoeften heb kan ik ze zelf bevredigen, de buitenwereld hoef ik hier niet mee lastig te vallen en ze zullen er ook niets van merken, geen last van mij hebben, ik word niet dikker namelijk als ik steeds overgeef) anorexia (ik heb niets nodig en kan in al mijn behoeften voorzien, want ik heb immers geen behoeften, ik ben totaal onafhankelijk), geen zin in seks of totale afwezigheid van seks, overmatig masturberen (de pijn afdekken).

In de praktijk blijkt het moeilijk om een sterk ontwikkelde OvB om te keren. Het hele proces, vanaf het herkennen van de afweer tot en met de laatste stap, is moeilijk te volbrengen omdat deze afweer werkt door ons weinig te laten lijden, de lijdingslast is laag. Zo ontstaat ook het misplaatste idee: *'als ik weet dat het oud is, hoef ik het gevoel niet meer te voelen, ik weet hoe het zit, dus heb ik eigenlijk geen problemen meer.'* De verbinding tussen symbool en de oude realiteit wordt met het verstand geduid, geïnterpreteerd, geanalyseerd. Het is een afweermecanisme om niet te hoeven voelen.

### **Waar is hier de nooduitgang?**

- 1) herkennen van de OvB;
- 2) het symbool en de angel opsporen;
- 3) concentreren op de angel;
- 4) omkeren van de OvB;
- 5) concentreren op je lichaam;
- 6) behoefte opsporen;
- 7) de oude pijn toelaten en benoemen.

### **Angst**

Kenmerken angst: in therapie manifesteert angst zich vooral als angst om afweer om te keren en om oude pijn toe te laten. In het dagelijks leven manifesteert angst zich op allerlei manieren, zeer uiteenlopend dus.

Reel (*er staat een leeuw voor de deur*) of irreëel (*men lijdt het meest door het lijden dat men vreest*).

Angst is fysiologisch van aard. Angst is het eerste mechanisme dat ons als kind tegen de waarheid beschermt. Angst is de laatste laag waar we als volwassene doorheen gaan voordat we toegang krijgen tot die oude verdrongen waarheid. Als je dus angst voelt betekent dit dat je heel dicht bij die oude pijn zit. Angst voelen we heel duidelijk in ons lichaam als een drang om onszelf te redden door te vluchten uit een situatie waar we ons op dat moment in bevinden. Vluchten geeft hoop, hoop op een betere uitkomst. Die hoop houdt de illusie in stand, want deze hoop is onterecht wanneer het gaat om de pijn van de oude waarheid. De pijn dat we niet kregen wat we nodig hadden, ongeacht hoe dat precies gebeurde, is namelijk al veroorzaakt. Door bang te zijn houden we die illusie in stand en beschermen ons daarmee onbewust tegen het toelaten van de waarheid. Dus de essentie van angst is hoop. Pas als vluchten echt niet meer kan, verliest angst zijn functie, dan is verdoving op zijn plaats, een heel ander mechanisme. Het idee dat het goed is voor je heelwording om de oude angst te voelen is hier beslist onjuist. Want het voelen van de afweer als waarheid i.p.v. illusie, komt neer op het versterken van de afweer. De heropslag van de herinnering wordt dan gevoeld. Angst: 'Ik ben bang alleen gelaten te worden' > daarmee verdring je de pijn van het alleen gelaten zijn als kind > je verdringt de levensbedreigende waarheid daarachter dat je in emotioneel opzicht alleen in de wereld staat. Dat wil je niet voeden.

**Je wilt niet:** Geïdentificeerd zijn met oude pijn, die je lijkt te overspoelen.

**Je wilt wel:** Gedisidentificeerd van oude pijn, die je dragen kan en beschouwen op afstand.

**Hoe doe je dat?** Pas het idee van het gedisidentificeerd voelen toe. Wanneer je gedisidentificeerd voelt omvat het gevoel jou niet, maar omvat jij het gevoel. Door 'Disidentificatie van het voelen van oude pijn vs Identificatie van het voelen van oude pijn' uit te leggen. Zie boven.

**Angst1:** Ik durf niet in het donker te slapen.

> daarmee verdring je de pijn van het als baby 's nachts alleen gelaten zijn.

> het verdringt de levensbedreigende waarheid daarachter dat er niemand kwam als hij huilde of riep.

**Angst2:** Ik ben bang om te spreken in het openbaar en ga dat ook altijd uit de weg.

> daarmee verdring je de pijn van het kind dat je destijds was dat niet kon uitspreken wat het voelde en niet beluisterd, gehoord werd.

> het verdringt de levensbedreigende waarheid daarachter dat het argeloos en aandachtsloos is behandeld door de ouders.

**Angst3:** Het is niet veilig om mijzelf te laten zien.

> daarmee verdring je de pijn van het als kind uitgelachen zijn, vernederd en beschamend toegesproken en gekleineerd.

> het verdringt de levensbedreigende waarheid daarachter dat er niemand kwam die het voor hem opnam, hem geruststelde en zei dat het goed was zoals hij was en deed.

**Angst4:** Ik kan niet tegen kritiek van mijn baas, het maakt me heel angstig.

> daarmee verdring je de pijn van het kind dat je destijds was dat niet kon voldoen aan de hoge verwachtingen.

> het verdringt de levensbedreigende waarheid daarachter dat het hard en liefdeloos is behandeld door de ouders.

**Gedisidentificeerd vs Identificatie** door het symbool raken we het contact kwijt met het VB en komen we terecht in het KB en de afweer. Wanneer onze afweer geactiveerd is, betekent dit dat we in een illusie, een verhaal geloven. En zo raken we in de ban van illusies. Het is de illusie waarmee we de pijn weghouden. En dit (coping) mechanisme werkt zo goed omdat het al onze aandacht opeist, we gaan ons er zelfs mee identificeren. Je bent je afweer geworden. Wat natuurlijk niet zo is, zo houden we onszelf voor de gek met gedachten als: 'zo ben ik nou eenmaal' of 'ik ben bang'.

**Waar is hier de nooduitgang? Omkeren van de afweer angst:**

1. Herkennen van angst als afweer (d.w.z. er is geen direct fysiek gevaar of ernstig nadeel te verwachten);
2. Vraag je af: wat is het ergste dat er zou kunnen gebeuren?
3. Stel je voor dat dat gebeurt (doe je ogen dicht en vorm je een beeld van je ergste nachtmerrie);
4. Voel welk gevoel dit in je oproept;
5. Gedisidentificeerd voelen, concentreer je op dit gevoel (de oude pijn), geef het alle ruimte;
6. Doe waar je bang voor bent of was, nadat de oude pijn is weggeëbd (tenzij dat direct fysiek gevaar of ander nadeel oplevert voor jezelf of een ander).

**Dissociatie** houdt in dat er een plotselinge en onvrijwillige onderbreking van het contact met het gevoel optreedt, dit gebeurt bijvoorbeeld (juist) als in therapie de cliënt contact probeert te maken met zijn oude pijn. Als de angst te groot dreigt te worden, reageert het systeem door het contact met wat er gaande is, abrupt te verbreken en de toestand van grote opwinding acuut om te zetten in een soort verdoofde toestand. Als er geen hoop meer is om te vluchten, als het te laat is om te ontsnappen dan is alleen overgave en verdoving nog zinvol om het lijden te beperken. Als we later in ons leven in een soortgelijke bedreigende

situatie terecht komen bestaat de mogelijkheid dat we gaan dissociëren. Dat kan behoorlijk belemmeren. Zeker wanneer onder druk van de traumatische gebeurtenissen de dissociatie zulke vormen heeft aangenomen dat we onze identiteit uit allerlei aparte stukjes hebben moeten opbouwen. Dan spreken we van een dissociatieve identiteitsstoornis (DIS).

**Duaal-bewustzijn** is een staat van zijn die je bewust toepast nadat je veel met je afweer hebt gewerkt en veel regressies hebt gedaan, zodat je je niet meer beschermt tegen de werking van het symbool en goed weet welke oude realiteit wordt geraakt, je laat de oude pijn in je lichaam toe zonder de pijn te onderdrukken, zonder je er tegen de beschermen (zoals voor PRI) en zonder het te versterken zoals in een regressie totdat de pijn vanzelf wegebt, terwijl je in contact blijft met de huidige realiteit en je gedrag voorkomt uit je VB en niet uit je afweer.

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

**Illusies van Ingeborg Bosch**

**Over bevrijding uit het doolhof van destructieve emoties – deel 2**