

# *Inhoud*

- Voorwoord 13
- In het kort 17
1. Inleiding 23
2. Wat basistheorie 35
- a. De splitsing 35
  - b. Gedateerde afweer 40
    - Angst 42
    - Primaire afweer 42
    - Valse hoop 43
    - Valse macht 44
    - Ontkenning van behoeften 44
  - c. Het verleden beleven 47
3. Fase 1
- Zelfobservatie: 'Wanneer ben ik in de greep van mijn emotionele brein?' 52
- Wat je doet in fase 1 57
- 1. Zelfobservatie-'geeltjes' 57
  - 2. Zelfobservatie-analyses 58

4. Fase 2

Herkennen van symbolen: 'Wat zet de reactie van mijn emotionele brein in gang?' 64

Wat je doet in fase 2 65

1. Zelfobservatie-'geeltjes' en Zelfobservatie-analyse 65
2. Symbolen en zintuiglijke waarneming herkennen 66
3. De betekenis vinden 76

5. Fase 3

Omkeren van afweer: 'Hoe het emotionele brein te herprogrammeren en bewust in het hier en nu te leven' 86

Wat je doet in fase 3 89

1. Voorbereidende stappen 89
2. Techniek voor het omkeren van afweer 92

Stappen voor het omkeren van afweer bij angst 95

Stappen voor het omkeren van primaire afweer 97

Stappen voor het omkeren van afweer bij valse hoop 100

Stappen voor het omkeren van afweer bij valse macht 102

Stappen voor het omkeren van afweer bij ontkenning van behoeften 105

6. Praktijkvoorbeelden 112

7. De kunst van bewust leven	133
Verbondenheid	134
Een reis van het kleine 'ik' naar 'Wij'?	134
Opoffering, overgave en dankbaarheid	136
Een trap naar het dak	142
Lichaam, geest en ziel	145
Bijlagen	149
1. Test: Je persoonlijke afweerprofiel	149
2. Meer uitleg en voorbeelden van de vijf afweermechanismen	155
3. Test: Afweervormen onderscheiden	173
4. Ademhalingstechnieken: Maak contact met je lichaam en verminder angst en stress	175
5. De kunst van holistisch leven	180
6. Informatie voor mensen die een PRI-therapeut zoeken	188
7. Informatie voor therapeuten die meer willen weten over PRI- therapie	191
Noten	192
Verklarende woordenlijst	195
Register	201
Over de auteur	209

## Voorwoord

Dit boek is uitzonderlijk. Het biedt ons een uitweg uit onze persoonlijke problemen.

Ja, dit is een psychologieboek, maar het hanteert niet de psychologische aanpak die we gewend zijn.

Als auteur die jarenlang heeft nagedacht en geschreven over de grote veranderingen die in onze samenleving plaatsvinden, beschouw ik dit boek en Ingeborgs benadering van therapie als meer dan therapie. Ik zie het als *een manier om het bewustzijn van mensen te vergroten*. Ik vind haar aanpak nieuw en origineel.

Je zou kunnen zeggen dat PRI postpatriarchaal is en vrouwelijker dan de gangbare methodieken. De meeste klassieke therapeutische benaderingen zijn gebaseerd op een afhankelijkheidsrelatie tussen therapeut en cliënt. Maar in de aanpak van deze auteur is geen sprake van een afhankelijkheidsrelatie; zij biedt je de middelen waarmee je zelf aan het werk kunt en je jezelf kunt genezen van allerlei lijden, op emotioneel, fysiek of zelfs spiritueel niveau. Ze introduceert een programma in drie fasen dat je zonder enige hulp van buitenaf kunt toepassen.

In sommige gevallen kan de hulp van een therapeut toch noodzakelijk zijn, bijvoorbeeld om aan bepaalde moeilijk te herkennen afweermechanismen te werken, zoals 'ontkenning van behoeften', of als je

probeert toegang te krijgen tot diep weggestopte en zeer pijnlijke gevoelens. In dit soort gevallen is de PRI-therapeut eigenlijk een soort coach die deze transformatie in je leven begeleidt. Maar een coach is niet altijd nodig; Ingeborg laat duidelijk zien dat mensen in staat zijn zichzelf te helen, louter door toepassing van de PRI-methode.

Deze methode is bovendien 'transmodern', omdat je wordt uitgenodigd om naar je lichaam en je gevoelens te luisteren en niet alleen naar je intellect. De meeste 'moderne' benaderingen zijn vooral gericht op de ratio. Binnen de moderne therapeutische benadering worden intellect en een rationele kijk op de dingen overschat en worden lichaam, gevoelens en intuïtie onderschat. De aanpak in dit boek is eerder holistisch; er wordt wel gebruikgemaakt van het intellect, maar altijd in combinatie met de intuïtie en vooral ook het lichaam.

Maar PRI gaat nog een stapje verder; het nodigt ons uit om te onderzoeken welke gevoelens ons lichaam ervaart en welke vorm van afweer dit weerspiegelt. Door PRI toe te passen leert onze geest met ons lichaam te communiceren. PRI leert ons exact welke vragen aan ons lichaam te stellen. De antwoorden die ons lichaam vervolgens geeft wijzen ons de weg uit ons persoonlijk lijden, dat zijn oorsprong vooral in het verleden heeft. Daar gaat dit boek over.

Voor mij is dit een werkelijk nieuwe benadering van het verschijnsel therapie, omdat ik als moderne intellectueel niet gewend ben om naar mijn lichaam te luisteren en al helemaal niet om mijn lichaam te gebruiken om de oplossing van mijn problemen te vinden.

Aan het eind van het boek beschrijft de auteur PRI in een zeer aansprekende metafoor als een trap die begint in de kelder, waar het donker is en waar waarschijnlijk nog wel een of twee lijken in de kast liggen, en die vervolgens steeds verder omhooggaat en naar het licht voert.

Als doctor in de theologie en iemand die twaalf jaar priester is geweest, heb ik de traditionele christelijke spirituele weg afgelegd. Maar niemand heeft me ooit verteld dat ik eerst mijn kelder moest oprui-

men. Niemand heeft me ooit verteld dat ik eerst mijn wonden uit het verleden moest laten helen. Zo kon het gebeuren dat ik naar buiten toe wel spiritueel leek, maar dat ik in werkelijkheid niet vooruitkwam op mijn weg naar goddelijke liefde. Nu, tegen het einde van mijn leven, heb ik een manier gevonden om op een snelle en efficiënte manier te werken aan de afweermechanismen waarachter pijn uit het verleden schuilgaat. En ik ben tot de ontdekking gekomen dat er geen andere weg is die naar de goddelijke liefde in jezelf leidt... en dat het ervaren van goddelijke liefde in jezelf alleen mogelijk is als je wonden zijn geheeld, in ieder geval gedeeltelijk...

Dit brengt ons bij het laatste hoofdstuk, dat over spiritualiteit gaat. Net als Sri Aurobindo en de Moeder<sup>1</sup> praat Ingeborg niet over religie. Ze praat over spiritualiteit en ze laat ons een pad van wijsheid naar spirituele groei en hoger bewustzijn zien. Dit boek zal zeker ook een bron van inspiratie zijn voor jongere generaties die op zoek zijn naar authentieke spirituele groei en ontwaken.

Ik zie ook veel overeenkomsten tussen de ideeën van PRI en de boeddhistische en Vedische<sup>2</sup> traditie omdat ze alle drie uitnodigen voorbij het ego te kijken, dat tenslotte niet meer is dan een illusie. PRI maakt deze boeddhistische en Vedische visie concreet. Het laat zien dat we pijn uit het verleden meestal onbewust ervaren als iets wat in het hier en nu plaatsvindt.

Het helingsproces van PRI bestaat uit het ontmaskeren van deze illusie. En dit zeer nauwgezette en praktische proces zal je naar een hoger bewustzijnsniveau brengen.

Dr. Marc Luyckx Ghisi, 13 juli 2010

Lid van de Internationale Adviesraad van Auroville (zuidelijk India)

Voormalig lid van de denktank 'Forward Studies Unit' van de Europese Commissie in Brussel

Auteur

## *In het kort*

Niet *wat ons overkomt* maakt dat we ons voelen zoals we ons voelen, maar *hoe we ermee omgaan*.

Dit boek gaat over een nieuwe manier van leven. Een nieuwe manier om naar je gedachten, emoties en gedrag te kijken, die je blijvend geemoedsrust, emotionele stabiliteit en autonomie kan geven. In drie fasen, die samen negen weken duren, laat ik je de concrete stappen zien waarmee je PRI kunt gebruiken om je leven te veranderen. Als je geleerd hebt hoe je deze stappen kunt toepassen, zul je merken dat ze je een heel praktische manier geven om om te gaan met de emotionele worstelingen die het leven met zich meebrengt. Je hoeft je nooit meer verloren te voelen en je af te vragen hoe je emoties kunt overwinnen die je eigen leven, maar misschien ook wel dat van de mensen in je omgeving in de war sturen en die je er steeds weer van weerhouden je volledig open te stellen voor wat het leven allemaal te bieden heeft.

Na deze 'leer-periode' van negen weken is het aan jou om je te bevrijden van negatieve emoties zodat je je leven vorm kunt gaan geven zoals jij dat wilt. In plaats van je gefrustreerd, wanhopig of van anderen vervreemd te voelen, kun je ontdekken dat je vanuit liefde en compassie een nieuwe verbinding met jezelf, met anderen en met het leven als geheel zult gaan maken.

Om je te ondersteunen bij het uitvoeren van de fasen uit dit boek heb

ik een aantal zaken voor je ontworpen. Allereerst formulieren die je kunt downloaden van de PRI-site. Ook hebben we een aantal korte filmpjes gemaakt waarin ik je de specifieke onderdelen van de methode verder toelicht. Deze filmpjes vind je ook op de site. En tot slot is het mogelijk om een 'PRI-zelfhulpcoachingstraject' te volgen. Dit is een kortdurend traject waarbij je de verschillende stappen nog eens toegelicht krijgt en er gelegenheid is om onder begeleiding te oefenen.

*Eerste fase: zelfobservatie*

*'Wanneer ben ik in de greep van mijn emotionele brein?'*

Wijsgeren uit zowel het Oosten als het Westen leren ons al eeuwenlang dat zelfkennis het begin van alle wijsheid is. Als we onszelf niet kennen is het erg moeilijk om oplossingen te vinden voor de dingen die ons dwarszitten. Dan blijven we de oplossing van onze problemen en de vervulling van onze wensen buiten onszelf zoeken. Geen van beide kan ergens anders dan binnen in onszelf gevonden worden.

Tijdens de eerste paar weken van dit programma dat gericht is op bewust leven, laat ik je zien hoe je je 'innerlijke waarnemer' kunt ontwikkelen. Als dit gedaan is, zul je de gedachten, emoties en handelingen die je leven zo ingewikkeld maken steeds beter gaan herkennen. Ze komen meestal voort uit je emotionele brein, dat deel van de hersenen dat eerst doet en dan pas denkt en dat vaak overlevingsreacties genereert. Je zult ontdekken dat als je geïrriteerd of boos bent, je emotionele brein aan het woord is en niet je rationele brein. Dat is ook het geval als je bang, gestrest of hyper bent, of als je je schaamt, of je schuldig of overweldigd voelt. Je zult ontdekken dat veel gevoelens waarvan je dacht dat ze onder bepaalde omstandigheden volkomen normaal waren, uiteindelijk misschien toch niet zo adequaat en 'normaal' zijn. Je zult gaan zien dat die gevoelens betekenen dat je emotionele brein een alarm heeft laten afgaan dat ervoor zorgt dat een achterhaalde overlevingsstrategie de regie overneemt...

*Tweede fase: symboolherkenning**‘Wat zet de reactie van mijn emotionele brein in gang?’*

Als je weet hoe je de gedachten, emoties en handelingen die voortkomen uit je emotionele brein herkent, leer je hoe je de specifieke gebeurtenissen in het heden herkent die deze reacties hebben opgeroepen (dit is het symbool). Vaak lijken deze gebeurtenissen op het moment zelf onbeduidend, toch kunnen ze in ons emotionele brein een reactie oproepen die in het gunstigste geval inadequaat en in het ongunstigste geval destructief is. Je ontdekt bijvoorbeeld dat de toon waarop je baas je toesprak een overlevingsrespons bij je oproep, zoals bang voor haar worden. Of je merkt dat je woedend wordt als je kinderen je niet aankijken als je ze vraagt iets te doen. Of wanneer je thuis komt uit je werk en je begint je gedeprimeerd te voelen over je leven, is het eigenlijk je emotionele brein dat reageert op het feit dat je man nog niet gekookt heeft, anders dan hij had beloofd.

Dit klinkt nu misschien nog als hocus pocus, maar maak je geen zorgen, in de loop van het boek zal alles heel duidelijk worden. Ik zal je uitleggen hoe de decodeerprocedure werkt die je in staat stelt de reacties van je emotionele brein te ontcijferen, zodat je begrijpt waarom je reageert zoals je reageert. Je zult erachter komen dat deze decodeerprocedure op een heel simpele en exacte wijze werkt – altijd.

*Derde fase: omkering van de afweer**‘Hoe het emotionele brein te herprogrammeren en bewust in het hier en nu te leven.’*

Als je eenmaal weet wat het is dat je emotionele brein heeft geactiveerd, zal ik je laten zien hoe je de volledig achterhaalde overlevingsreactie die erop volgt, kunt deactiveren. In de tweede fase heb je geleerd de betekenis van de gebeurtenis die je overlevingsreactie heeft opgeroepen te decoderen. In deze fase ga je leren hoe je je emotionele

brein kunt herprogrammeren. Als je eenmaal weet hoe je dit kunt doen, zal het overlevingssysteem alleen nog geactiveerd worden als er sprake is van reëel gevaar in het hier en nu en als dit mechanisme dus *echt nodig* is. Als je weet hoe je niet in het heden passende reacties van je emotionele brein kunt voorkomen of stoppen, dan zul je werkelijk het hier en nu kunnen ervaren voor wat het is: verrassend onbelast en vol van oneindige mogelijkheden. ‘Ten volle leven’ wordt dan meer dan alleen maar een mooie kreet...

Als je kinderen je bijvoorbeeld niet aankijken als je tegen ze praat, zul je leren toegang te krijgen tot de gevoelens die schuilgaan achter je gebruikelijke boze reactie. Dan zul je de oude pijn voelen, in plaats van boos te worden op je kinderen. Als de pijn is weggeëbd, zul je in staat zijn te bedenken hoe je de situatie met je kinderen wilt aanpakken. Niet vanuit boosheid – een inadequate reactie die wordt veroorzaakt door de activering van je emotionele brein – maar vanuit het perspectief van de liefhebbende ouder die je bent – een adequate reactie waarin je rationele brein ook inbreng heeft gehad.

De stappen zullen de komende weken allemaal duidelijk worden terwijl je dit boek doorwerkt en de beschreven oefeningen in de praktijk brengt. Je zult steeds vaardiger worden in het herkennen, decoderen en toelaten van gevoelens, gedachten en gedrag die voortkomen uit je emotionele brein: reacties die niet langer adequaat zijn, niet langer nodig zijn en bovendien vaak ook nog destructief zijn, zo niet op korte termijn, dan onvermijdelijk wel op lange termijn. Langzaam maar zeker leidt dit proces tot de herprogrammering van je emotionele brein waardoor je steeds vaker in het hier en nu zult leven, je leven bewust vormgevend zoals jij wilt dat het eruit gaat zien. Dit is een opwindend avontuur dat leidt tot het ontdekken van je ware potentieel – en uiteindelijk zelfs tot het ontsteken van de goddelijke vonk die zich binnen in je bevindt.

Maar lees eerst rustig de basistheorie door, zodat je de grondbeginselen echt goed begrijpt voordat je de oefeningen gaat doen. Je vindt deze basistheorie na de inleiding waarin ik mijn eigen verhaal en de inspiratiebronnen die het leven op mijn pad heeft gebracht, met je wil delen. Ook laat ik je kennismaken met PRI en haar doel. En hoe de kunst van bewust leven hierin past.

@ Op de PRI-site kun je een filmpje bekijken over waarom ik dit boek heb geschreven.

Send Your Love

*This ain't no time for doubting your power,  
this ain't no time for hiding your care  
You're climbing down from an ivory tower,  
you've got a stake in the world we ought to share*

*This is the time of worlds colliding  
This is the time of kingdoms falling  
This is the time of worlds dividing  
The time to heed your call*

*Send your love into the future  
Send your precious love into some distant time  
Fix that wounded planet with the love of your healing  
Send your love*

Sting, 'Send Your Love' van het album *Sacred Love*

## *Inleiding*

*Het vertrekpunt: het idealisme van een tiener  
die de wereld wil verbeteren*

Toen ik vijftien was, nam mijn moeder me mee naar een workshop over oosterse spiritualiteit. Ik was meteen gefascineerd door de ideeën die op video werden geïntroduceerd door een man die Jiddhu Krishnamurti heette. Hoewel ik te jong was om het meeste echt te begrijpen, spraken een paar ideeën me wel heel erg aan. Zoals in het hier en nu leven en niet voor een of ander doel in de toekomst. Dat er niets anders is dan het nu, dat het verleden voorbij is en de toekomst nog niet begonnen. Dat we het grootste deel van ons leven slechts bezig zijn de tijd te vullen, hiermee weglopend voor de leegte binnen in onszelf. Dat we steeds maar weer allerlei illusies creëren om ervoor te zorgen dat we de waarheid over de leegte in ons leven niet hoeven te zien. Dat we niet de persoon van wie we houden waarnemen, maar het beeld in ons hoofd dat we van hem of haar gevormd hebben.

Deze kennismaking met de ideeën van Krishnamurti heeft mijn leven veranderd. Ik zie het vaak als het begin van mijn bewuste leven. Het leek alsof ik tot dan toe in slaap was geweest. Deze ontwikkeling ging ook niet ongemerkt aan mijn omgeving voorbij. Idealistisch als ik was deelde ik briefjes uit met de tekst: 'Dit is allemaal niet meer dan een

leeg tijdverdrijf", thuis dacht ik na over de afschuwelijke ongelijkheden in de wereld en vroeg ik me af: 'Wat drijft de gemiddelde mens?' 'Er is iets helemaal mis met de wereld, dus wat is dat precies en wat kunnen we eraan doen?' Ik speelde zelfs even met de gedachte om alles achter te laten en op een Grieks eiland te gaan wonen, waar ik zou leven van mijn dagelijkse visvangst en een minimale hoeveelheid contant geld die ik zou verdienen met het aanbieden van logies aan toeristen tijdens de zomermaanden. Puberale dagdromen...

Een paar jaar later besloot ik dat ik de samenleving waarvan ik deel uitmaakte altijd nog de rug kon toekeren, maar dat ik eerst wilde kijken of ik misschien iets aan de problemen kon doen. Dat was het moment dat ik besloot psychologie te gaan studeren. Om te leren hoe de geest van de gemiddelde 'normale' mens werkt. In die tijd geloofde ik in al mijn naïviteit dat er een duidelijk verschil was tussen de geest van een normaal mens en de geest van iemand met psychische problemen. Inmiddels weet ik wel beter. Hoe dan ook, door psychologie te gaan studeren hoopte ik erachter te komen wat ons drijft in het leven. Als ik dat eenmaal wist, zo redeneerde ik, kon ik serieus gaan nadenken over hoe ik de wereld beter kon maken. Wat een staaltje naïef idealisme, wat een ongebreideld optimisme, wat een jeugdige passie om de wereld te veranderen!

Naarmate ik vorderde met mijn studie, besepte ik dat ik geen antwoord zou krijgen op mijn oorspronkelijke vraag: 'Wat drijft "normale" mensen?' Ik probeerde verder te zoeken door naast mijn psychologieprogramma een groot aantal colleges over oosterse filosofie, (zen)boeddhisme, taoïsme en confucianisme te volgen. En in mijn eindscriptie over de toegepaste principes van gedrags(de)conditionering zocht ik wederom naar drijfveren van de gemiddelde mens. In een lokaal vol leerlingen uit groep zes, die zo ongeveer alles interessanter vonden dan naar hun leerkracht te luisteren en aan hun schooltaken te werken, ontwierpen mijn medestudent en ik een beloningssysteem dat er na een paar maanden toe leidde dat de kinderen niet alleen rustig waren en