

## Nieuwsbrief

Afweerpolitie.

De afweerpolitie is iets binnen de toepassing van PRI om alert op te zijn. 'Politie' die bij iemand 'afweer' vaststelt. En vervolgens daar zijn eigen betekenis aan geeft.

Stel: iemand wordt boos op je. Jij denkt 'ach, de boosheid is afweer. Dat heeft niets met mij te maken. Bij diegene die boos op mij wordt is iets ouds geraakt door de aanwezigheid van iets symbolisch op dat moment dus heeft een verder gesprek geen zin. Je zou dan kunnen reageren met; 'Goh, misschien is er iets ouds geraakt bij je, zullen we dat samen eens gaan bekijken?' Of 'wat gebeurt er? Je bent zo boos! Misschien moet je daar eens naar gaan kijken? Het gesprek is dan voorbij omdat je de reactie van de ander in feite niet meer serieus neemt.

En zo zijn er natuurlijk veel variaties van deze politie mogelijk. Jammer. PRI is zo niet bedoeld. Maar helaas inmiddels een hardnekkig verschijnsel geworden.

De basis van PRI is zelfonderzoek. Je voelt je ineens niet 'fris' meer. Je bent geraakt door iets als door een wesp gestoken. Dat is het moment dat jij de kans hebt om bij jezelf na te gaan of er iets 'ouds' is geraakt door de stappen te volgen die Ingeborg Bosch nauwkeurig heeft beschreven. Dat is iets wat je moet leren. In het begin liefst onder begeleiding.

Dan leer je iets over jezelf. Je gaat beter begrijpen waarom je soms ineens boos word of verdrietig, of bang. Je word je meer bewust over je gedrag en wat er zich in jouw brein afspeelt. En dat is het. Het is zelfobservatie en bewustwording. Daar moet het dan ook bij blijven. Zo is het bedoeld. En dat is fijn. Wat er zich in het hoofd van een ander afspeelt weten we niet. En misschien weet de ander dat ook niet. Dan is de ander vrij om zelfonderzoek te gaan doen. Uit eigen vrije wil natuurlijk. (Voor wie de basis van PRI wil leren bied ik een online traject aan van acht sessies van een een uur.

[www.praktijkbarttomp.nl/a](http://www.praktijkbarttomp.nl/a)



Ons huis in Carragossela wordt langzaam steeds mooier. Inmiddels is het geschikt om er te kunnen verblijven. Twee keukens (een in B&B gedeelte). Drie kamers voor gasten. Er moet nu nog een badkamer/wc gedeeld worden met alle gasten en ook met ons. Dat vraagt enige afstemming met elkaar maar dat is natuurlijk goed mogelijk.

Er zijn twee houtkachels in huis en voldoende droog hout om de winter door te komen. De avonden kunnen in de winter fris zijn.



Overdag is het zomaar 20 graden als de zon achter de heuvels opkomt.

Retraites, onder deze omstandigheden, met wat klussen in de middag behoren dus langzaamaan weer tot de mogelijkheden. Kijk op de website voor prijzen en data.

[www.praktijkbarttomp.nl/1](http://www.praktijkbarttomp.nl/1)

Per 1 oktober verhuizen wij in Amsterdam naar de Johan Keplerstraat 69 H. Een straat verder naar een gezellige oude stadswoning met een mooie praktijkruimte.

Heb je vragen of wil je reageren op deze nieuwsbrief mail mij gerust.

[info@praktijkbarttomp.nl](mailto:info@praktijkbarttomp.nl)

Hartelijke groet



Bart Tromp.

ps: wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen mail naar [info@praktijkbarttomp.nl](mailto:info@praktijkbarttomp.nl)