

DOOR: ASTRID ENGEL

Past Reality Integration (PRI)

LAAT HET HOOFD WEER DIENAAR WORDEN VAN HET HART

Graag stel ik je voor aan PRI, Past Reality Integration. Als collega-professional en als mens. Want PRI is meer dan (weer) een nieuwe methode. Mits goed toegepast is het een instrument dat transformerend kan zijn in de meest positieve zin van het woord. Voor cliënten, maar ook voor jezelf.

Van klacht naar kracht

Het mooie van PRI als therapievorm en bewustzijnsleer is dat het je niet alleen van je klachten af helpt, maar je (her)ontdekt ook je eigen innerlijke kracht, wie je in wezen bent. Daardoor ga je steeds meer leven vanuit je hart, in verbinding met jezelf en met je omgeving. En ga je steeds meer het leven leven dat werkelijk bij je past.

Een goed voorbeeld hiervan is een cliënt met spreekangst, die ontdekte dat zij voorbij de angst het heel leuk vindt om lezingen te geven voor grote groepen en dat nu ook regelmatig doet over onderwerpen die haar aan het hart gaan. Of een cliënt met depressieve klachten, die weer in contact kwam met haar eigen levenslust en na jaren antidepressiva te hebben geslikt, nu zonder medicijnen en mét plezier haar eigen bedrijfje is gestart. Een ander prachtig voorbeeld is een stel dat op het punt stond uit elkaar te gaan,

PRI aanpakte als laatste redmiddel en inmiddels hun passie voor elkaar weer heeft teruggevonden. Of de ouders die vaker ruzie met hun kinderen hadden dan hun lief was. Zij zagen tijdens de therapie niet alleen de rust in huis terugkeren, maar kregen ook een veel hechtere band met elkaar en met hun kinderen. Misschien vind je dit allemaal wel heel rooskleurig klinken en vraag je je af of ik niet wat té enthousiast ben? Dat kan ik me goed voorstellen. Maar voor veel mensen kan PRI wel zo'n groot effect hebben. En dat is eigenlijk helemaal niet zo wonderlijk. Het heeft alles te maken met hoe ons brein zich heeft gevormd toen we heel jong waren.

De theorie

Als kinderen zijn wij totaal afhankelijk van onze omgeving voor de vervulling van onze behoeftes. Fysiek én emotioneel. Wanneer om welke reden dan ook deze behoeftes niet of onvoldoende worden vervuld, is dat een levensbedreigende ervaring. We kunnen als kind immers niet voor onszelf zorgen, we kunnen niet weg, we kunnen onze omgeving niet veranderen en we hebben geen tijdsbesef. Ons zeer jonge brein kan de enorme hoeveelheid stresshormonen die wordt geproduceerd tijdens zo'n ervaring, niet verwerken, en om overleving te garanderen zal de ervaring worden verdrongen uit het bewustzijn. Om voorbereid te zijn op eventueel nieuw gevaar in de toekomst wordt deze opgeslagen in een deel van het emotionele brein, de amygdala. Tegelijkertijd ontwikkelen we afweermechanismen die de verdringing op haar plek te houden: afweren. Deze afweren ontkennen de waarheid en

geven er een andere waarheid voor in de plaats, een illusie waar we ons als kind aan vast kunnen houden. Bijvoorbeeld 'het is mijn schuld en dus kan ik er nog iets aan doen'. Vervolgens wordt onbewust, elk moment van de dag, informatie die binnenkomt via de zintuigen, vergeleken met de informatie die is opgeslagen in de amygdala, en wanneer er enige gelijkenis lijkt te zijn, slaan de amygdala alarm en wordt de afweer geactiveerd. Op dat moment neemt het emotionele brein ons over. We kunnen niet meer rationeel en rustig nadenken over de situatie, maar komen in de zogenaamde fight-flight stand terecht.

"PRI heeft alles te maken met hoe ons brein zich heeft gevormd toen we heel jong waren."

Dat dit zo werkt, is fantastisch, want als wij echt in levensgevaar zouden zijn, redt dit mechanisme ons leven. Het probleem ontstaat wanneer de amygdala alarm slaan als er gelijkenissen lijken te zijn met ervaringen uit onze jeugd die toen levensbedreigend waren, maar nu niet meer. En dat gebeurt vaker dan we denken. De amygdala zijn namelijk niet zo nauwkeurig. Beter een keer te veel dan te weinig alarm slaan. Het gaat tenslotte om ons overleven. Daarnaast blijkt dat niet alleen grote traumatische gebeurtenissen verdrongen worden, maar ook veel meer alledaagse situaties, die vanuit volwassen perspectief onschuldig lijken, maar voor een klein en



afhankelijk kind niet te verwerken zijn. Dat betekent dus dat er voor de amygdala in het heden voldoende aanleiding is om veelvuldig alarm te slaan. En dat is precies wat er gebeurt wanneer we angstig zijn, ons onzeker voelen, somber of depressief worden, over onze grenzen blijven gaan, ruzies of conflicten hebben of lijden aan een verslaving. Al deze klachten zijn niets meer dan de afweren, illusies dus, die we hebben moeten ontwikkelen om ons te beschermen tegen oude pijn die in het heden volstrekt ongevaarlijk is. Deze wetenschap biedt een totaal ander perspectief! We hoeven niet te leren omgaan met, strijden tegen, gebukt gaan onder of in veel gevallen zelfs medicijnen te nemen tegen deze klachten. We zijn niet ziek, gek of zwak. Wanneer we ontdekken waar deze klachten ons tegen beschermen, kunnen we ons brein leren dat dat in het heden helemaal niet meer nodig is. Ze verliezen

hun functie en kunnen dan dus verdwijnen. En dat is ontzettend goed nieuws!

De therapie

Als PRI-therapeut leer je cliënten de bewegingen van hun eigen bewustzijn te volgen, te ontcijferen en te veranderen. Met als gevolg dat ze zich in hun dagelijks leven vrijer en krachtiger kunnen bewegen en met meer verbinding hun relaties aangaan en onderhouden, vanuit hun hart. Cliënten leren dit aan de hand van een duidelijke structuur en concrete tools. De therapie is opgebouwd in fases waarin cognitie, gevoel én gedrag alle drie even belangrijk zijn. Het is niet de therapeut die de cliënt van zijn klachten afhelpt, de cliënt leert het zelf te doen en heeft deze tools voor de rest van zijn leven in handen. Om PRI goed te kunnen overbrengen is kennis en vaardigheid van de therapeut belangrijk, maar net zo belangrijk is het proces van de therapeut

zelf. Hoe beter je als therapeut in staat bent PRI op jezelf toe te passen, hoe zuiverder de overdracht van het instrument zal zijn en hoe beter je zal kunnen aansluiten bij de cliënt. Als PRI-therapeut blijf je dus ook steeds aan je eigen proces werken. Een bijzonder avontuur met eenzelfde transformerende werking.

Zien hoe PRI werkt? Volg het gratis webinar over PRI en depressie

Op 15 februari heeft psychologe en PRI-grondlegster Ingeborg Bosch een webinar voor professionals gegeven over PRI en depressie. Via de website www.pronline.nl (onder Nieuws en Lezingen) kun je dit webinar gratis volgen en een livedemonstratie zien met een cliënt.

Meer weten?

Dank je wel voor je aandacht en ik hoop dat ik je heb kunnen inspireren met dit artikel. Als je meer informatie wilt over PRI en over wat het voor jou als professional kan betekenen, neem dan vooral een kijkje op de website en word lid van de nieuwsbrief voor professionals. Of ga naar het YouTubekanaal waar je vele informatieve filmpjes kunt vinden over hoe PRI werkt met verschillende klachten.

Astrid Engel
Maatschappelijk werker en in opleiding
tot PRI-therapeut
www.astridengel.nl
info@astridengel.nl



Past Reality
Integration®
LoveMath