

Bij welke klachten werkt PRI?

PRI is geschikt voor iedereen die last heeft van de hierboven genoemde afweermechanismen. PRI heeft ook een zeer gunstig effecten bij onder meer emotionele buien, irritatie, conflicten, stress, gevoelens van onzekerheid en minderwaardigheid. Maar ook blijkt PRI zeer effectief bij depressie, angst- en paniekstoornissen, burn-out, relatieproblemen, problemen op het werk en bij opvoedingsvraagstukken. Inmiddels worden de goede resultaten die in de praktijk worden behaald ook wetenschappelijk onderzocht door de Universiteit Maastricht. De eerste resultaten zijn veelbelovend: niet alleen blijken PRI-cliënten na afloop minder last van angst en depressie te hebben, zij hebben ook een betere algehele geestelijke gezondheid dan de gemiddelde Nederlander.



Drs. Ingeborg Bosch (1960) studeerde psychologie aan de Universiteit van Amsterdam. In haar werk als therapeut werd zij geïnspireerd door het gedachtegoed van Alice Miller en Jean Jenson, alsmede door oosterse denkwijzen. In 2000

ontwikkelde zij de fundamenteel vernieuwende therapie Past Reality Integration®. Zij schreef hierover drie succesvolle zelfhulpboeken en produceerde een dvd over PRI.

Ingeborg Bosch houdt zich momenteel bezig met de verdere ontwikkeling van PRI en het opleiden van PRI-therapeuten.

www.PRlonline.nl

Meer weten over PRI?

Inmiddels zijn er over heel Nederland in PRI opgeleide therapeuten gevestigd en wordt veelvuldig naar PRI doorverwezen door huisartsen, eerstelijns- en andere hulpverleners. Voor informatie over PRI, het testen van je persoonlijke afweerprofiel en het vinden van een PRI-therapeut bij je in de buurt, kun je terecht op www.PRlonline.nl.



De boeken en dvd van Ingeborg Bosch:

De herontdekking van het ware zelf. Een zoektocht naar emotionele harmonie



Illusies. Over bevrijding uit de doolhof van destructieve emoties



Dvd – PRI, een kennismaking
Te bestellen via www.PRlonline.nl

De onschuldige gevangene. Over opvoeden en overleven

LJVEEN

PRI

Past Reality Integration®

concreet stappenplan op weg naar volwaardig leven



PRI leert mensen zich te bevrijden uit de greep van destructieve gevoelens en gedragingen zoals angst, somberheid, stress, boosheid en verslavingen. PRI beschouwt ze als afweren die dienen als bescherming tegen pijn uit het verleden. Door PRI worden we ons bewust van hoe en wanneer we in deze afweren verstrikt raken en leren we hoe ze te ontmantelen. Dan zullen we steeds meer leven in het hier en nu en leren steeds evenwichtiger en liefdevoller in het leven te staan. Dat maakt, ook voor de kinderen om ons heen, een wereld van verschil.

Wat is PRI?

Het gebeurt wel eens dat je van het ene op het andere moment verdrietig wordt, boosheid voelt of ten prooi valt aan een gevoel van angst. Vaak lijkt de reden snel gevonden: kritiek van je baas, ruzie met je partner of iemand negeert je. Maar is zo'n heftige emotie wel een passende reactie op de situatie?

Past Reality Integration® (PRI) – een methode ontwikkeld door psychologe Ingeborg Bosch – gaat ervan uit dat verdrongen pijn uit je jeugd je reacties in het nu bepalen. Een situatie in het hier en nu confronteert je onbewust met pijnlijke gebeurtenissen uit het verleden. Deze verdrongen gebeurtenissen oefenen invloed uit op de manier waarop je in je leven met allerlei situaties omgaat en hoe je je gedraagt. PRI geeft je een instrument om die gevoelens te leren kennen en je gedrag vrijelijk zelf weer te gaan bepalen.

Een kind is totaal afhankelijk van de ouders of verzorgers. En hoe hard het ook klinkt: ouders kunnen er simpelweg niet altijd zijn om het liefde, warmte en geborgenheid te geven. Dit bezorgt het kind emotionele pijn die verpletterend is, het krijgt immers niet wat het nodig heeft, en daarom wordt deze pijn zonder dat we het weten verdrongen. Een psychisch afweersysteem weert de onverdraaglijke emotionele pijn uit het bewustzijn, waardoor deze eenvoudigweg niet meer lijkt te bestaan. En zo beschermt het kind zichzelf tegen elke emotionele pijn, hoe heftig ook.

Deze oude afweermechanismen blijven actief als je volwassen wordt, waardoor je in de huidige realiteit van het ene op het andere moment verdrietig wordt, overvallen wordt door boosheid of angst. Hoe nuttig en beschermend deze afweren ook konden zijn voor

het kind dat we waren, voor ons als volwassene zijn ze voornamelijk destructief. Zij laten ons dingen doen en denken die niet langer nodig zijn en die een negatieve invloed hebben op onze relaties. De oude afweermechanismen trachten ons te beschermen tegen emotionele gevaren van vroeger, terwijl deze gevaren er nu niet meer zijn.

Afweermechanismen en hun gevolgen

Hoe zien afweermechanismen eruit en wat zijn hun effecten in het volwassen leven?

Angst. We zijn bang voor gebeurtenissen die in feite niet echt gevaarlijk zijn. Je durft niet naar feestjes, je vindt het misschien eng een presentatie te geven of je bent doodsbenuwd voor een examen of autorijden.

Primaire Afweer. Je vindt jezelf niet oké, je voelt je snel schuldig of slecht. Je bent gevoelig voor depressies, voelt je minderwaardig, somber, hebt gebrek aan energie en ervaart het leven als 'te zwaar'.

Valse Hoop. Je bent altijd druk in de weer, vaak voor een ander. Je kunt geen nee zeggen of je zet je steeds in voor anderen ten koste van jezelf. Of je kunt niet stoppen met nog harder je best te doen op je werk of in je relatie, zelfs als dit uitputting tot gevolg heeft. Hier liggen RSI-klachten en burn-out op de loer.

Valse Macht. Je meent dat de ander niet deugt of jou iets aandoet. Je denkt al snel dat anderen tegen je zijn of je niet mogen. Je voelt je snel aangevallen. Dit kan leiden tot stressklachten, een hoge bloeddruk, agressieve gedachten en superioriteitsgevoelens.

Ontkenning van Behoeften. Je bent een meester in relativiseren. Je vindt je eigen behoeften niet belangrijk en stopt ze maar al te makkelijk weg. Je bent niet zo emotioneel. Je stopt vervelende gevoelens weg door bijvoorbeeld te eten, te drinken, te roken of heel veel te werken. Verslavingen liggen op de loer.

Hoe helpt PRI?

Wie PRI-therapie volgt, ontdekt hoe gemakkelijk afweermechanismen worden geactiveerd. Vaak is het iets simpels: de toon waarop een e-mail is opgesteld, de manier waarop iemand naar je kijkt of een afspraak die wordt afgezegd. De afweer komt op en doet zijn inmiddels overbodig geworden werk om je tegen de oude pijn te beschermen. Vervolgens reageer je op de situatie alsof je in het voorbije verleden zit; je reactie is niet passend en vaak overtrokken. Hierdoor ontstaan doorgaans veel misverstanden en onnodig nare gevoelens.

Met behulp van PRI leer je jouw afweermechanismen herkennen en de oude pijn die erachter schuilgaat toe te laten. Je ervaart dat de oude pijn je in het heden geen kwaad meer kan doen, waardoor oude afweermechanismen hun functie verliezen. Daarbij ontstaat dan ook ander gedrag. Wie bijvoorbeeld verlegen is, leert met behulp van PRI contact te maken met de oude pijn die erachter zit, waardoor de verlegenheid verdwijnt.

Op dezelfde manier kunnen ook spreekangst, sociale fobieën, somberheid, faalangst, boze buien en verslavingen blijvend worden overwonnen. Door PRI ontstaat er een diep besef dat je afweermechanismen je ervan weerhouden te reageren op het hier en nu, zodat je zonder angst, depressies of boosheid het leven leert te ervaren zoals het werkelijk is: meestal verrassend onbelast.