

Achter alles waar je last van hebt zit iets anders...

Ingeborg Bosch

“De centrale gedachte van PRI (Past Reality Integration) is dat achter alles waar je last van hebt iets anders zit. Of het nu gaat om verslavingen, angsten, stemmen horen of ander psychisch lijden. Als je bijvoorbeeld heel erg bang bent, dan moet je zeker niet in die angst blijven zitten. De oorsprong ervan zit niet in wat je op dat moment denkt of voelt of meemaakt, maar ligt soms heel ver terug en diep verborgen. Met PRI helpen we om daarnaar te zoeken. We willen proberen om de echte oorzaken te vinden, te verwerken en te overwinnen. Die angst in het hier en nu kan worden overwonnen door erachter te komen wat in een eerdere levensfase is gebeurd.”

Ingeborg Bosch was pas 15 jaar toen ze zich ging richten op Krishna Murti. Later studeerde ze psychologie. Als tiener al had ze besloten om die studie te gaan doen. Ze verwachtte dat ze daarmee veel beter zou kunnen begrijpen waarom het niet of juist wel goed gaat met mensen. En hoe ze mensen zou kunnen helpen. Natuurlijk, want helpen was iets dat ze altijd al wilde doen. Tegelijk werd de interesse van de psycholoog, schrijver en onderzoeker geprikkeld door Oosterse filosofie. Taoïsme, Confucianisme en andere wijsheden en denkwijzen kwamen op haar pad.

Ik wil er iets aan doen, maar hoe?

“Ik dacht heel veel na over van alles en nog wat. Ik snapte lang niet alles wat ik hoorde, zag en las, maar ergens voelde ik wel dat het belangrijk was. Ik dacht: alles wat deze wereld is en heeft, komt voort uit wat er tussen onze oren zit. Ook de nare dingen. En dat laatste beviel me niet. En nog steeds niet. Ik zag en zie dingen die niet kloppen, mensen die niet gelukkig zijn. Ik wilde er iets aan doen, maar hoe?”

Ze gaat werken als consultant/loopbaanadviseur. Vervolgens richt ze zich op cultuurveranderingstrainingen in organisaties. Eind jaren tachtig zien organisaties en bedrijven dat er iets moet gebeuren om werknemers optimaal en blijvend te motiveren. Empowerment! Ze ervaart dat een training van drie dagen ‘op de hei’ wel goed is, maar

als de mensen terugkomen op de werkplek kan er ofwel weinig in gang worden gezet ofwel de nieuwe inzichten van de bosrijke omgeving leiden tot conflicten met collega's en chefs die er niet bij waren.

"Ik maakte het dus moeilijker voor mensen. Dat was niet goed. Het ging me steeds meer dwars zitten. Ik sliep minder goed en kreeg een burn-out. Mijn eerste kind werd geboren en dat allemaal triggerde me om een andere weg op te gaan. Ik was afgestudeerd op gedragsmodificatie: hoe kun je mensen helpen om schadelijk gedrag af te leren en sterk gedrag aan te leren. Dat was wat ik wilde bereiken. Via allerlei projecten en het verder verdiepen van wat Oosterse filosofie me kon leren kwam ik terecht bij het idee dat we ons verleden moeten zien te integreren in wat en wie we nu zijn. Pas als we weten wat er is gebeurd, wat dat teweeg heeft gebracht en als we het kunnen begrijpen, verwerken en inpassen in ons hier en nu dan is er kans op herstel."

Ik begin altijd bij het hier en nu en ik kom daar ook weer uit

"Ik begin altijd bij het hier en nu. En daar kom ik ook weer uit. Waar heeft iemand last van? Wat is de pijn die wordt ervaren? Wat het ook is, het is bijna altijd ontstaan in het vroegste leven: de periode van -9 maanden tot ongeveer 3 jaar. In die periode wordt heel veel gevormd in een kind, een mens.

Na 3 jaar begint het groeien en wordt er als het ware gesnoeid. Van -9 maanden tot +3 jaar groeit het brein in een enorm tempo. Er zijn de angstige dingen en situaties waarop het lichaam stresshormonen aanmaakt zoals adrenaline, noradrenaline en cortisol. Er zijn ervaringen die gigantische impact in het kleine brein achterlaten."

Volgens Ingeborg Bosch worden alle ingrijpende gebeurtenissen als het ware in het geheugen gegrift. Acute stressreacties vast en zeker, hoe jong ook. Een probleem is dat in

Kwajongen

Het geluk is als een kwajongen; het klopt aan uw deur en loopt dan hard weg.

Fliegende Blätter, Duits weekblad, 1845-1944

de situatie van een heel jong kind wel emotionele herinneringen worden opgeslagen, maar het verhaal dat erbij hoort niet.

“De hippocampus moet het verhaal opslaan, maar kan dat eigenlijk nog niet op een leeftijd tot 3 jaar. Het kind kan dus niet begrijpen wat er gebeurt. Dus stress is iets dat zonder context en begrip wordt verbonden met een omgeving. Het is een zwevende emotionele herinnering en die kan later terugkomen als er iets is of er iets gebeurt dat lijkt op toen, ook al ontbreekt elke feitelijke koppeling of betekenis. Stel dat er iets ernstigs is gebeurd terwijl een schemerlamp brandde. Als later een schemerlamp wordt gezien dan kan dat de herbeleving oproepen.”

Waarvoor en wanneer is het lijden van nu veroorzaakt?

“PRI kan een goede functie hebben voor mensen die stemmen horen, maar het is wel nodig dat je samen terug kan gaan naar gebeurtenissen, trauma's en situaties waarbij duidelijk wordt waardoor en wanneer het lijden van nu is veroorzaakt en waarmee het verbonden was. PRI kan pas helpen als je je daarvan bewust bent geworden. Stemmen horen is een fenomeen, een uiting van iets anders. Het is moeilijk om te bepalen wat er precies gebeurt als iemand stemmen in zijn of haar hoofd heeft. Met mensen die 'een stemmetje horen' hebben we wel veel ervaring. Vaak is dat stemmetje vervelend. Het is soms een stemmetje van wantrouwen. Dat komt best vaak voor. Maar mensen kunnen het ervaren als een lastig en tegelijk ook extra signaal om zich bewust te zijn of te worden van een gevaar. PRI kan helpen om het te begrijpen en een plek te geven. Er zijn ook stemmen van intuïtie, zoals ik het gemakshalve maar noem. Bijvoorbeeld: ga niet naar die afspraak. Er is de stem van goddelijke inspiratie. En zo zijn er wel meer stemmen die ook een positieve impact kunnen hebben. Die wil je eigenlijk graag ontwikkelen. Er zijn mensen die slangen uit de ogen van de buurman zien komen. En die dan met een bijl willen gaan slaan. Er zijn mensen die stemmen horen die zeggen dat ze de buurman moeten vermoorden. Dat is lastig. Eerst is rust nodig om te ontdekken wat daar achter zit. In het voorbeeld van de bijl kan het zijn dat vader door de buurman werd bedreigd met een bijl. Het kind heeft dat gezien en is altijd alleen gebleven met dat beeld. Als duidelijk is geworden waar de verbinding van de pijn in het hier en nu met de ervaring van toen precies wordt gemaakt, dan kan PRI echt heel goed werken.”

In samenwerking met het Trimbosinstituut, enkele patiëntenverenigingen en hoogleraren wordt verder onderzoek voorbereid naar de inzet en de output van PRI.

Ontmantelen van afweer

Past Reality Integration (PRI) gaat ervan uit dat wij als volwassenen de wereld vaak zien door de bril van de afweermechanismen die we als kind hebben moeten ontwikkelen. Deze afweermechanismen zorgen ervoor dat we de pijn die ons als kind is aangedaan niet hoeven te voelen. Het zijn echter deze afweermechanismen die ons later het meest doen lijden omdat ze onze waarneming van het heden zo sterk vertekenen. Angst, somberheid, boosheid, overspannenheid en gebrek aan werkelijk contact veroorzaken in het heden onze problemen.

PRI stelt zich ten doel ons te helpen te werken naar het bewust worden van de destructieve werking van deze afweermechanismen, naar het stoppen van de afweer en vervolgens naar het afbreken of ontmantelen ervan.