

In het kort uit “PRI en de kunst van bewust leven” van Ingeborg Bosch

L.J. Veen - 2010

*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 gemoedrust, 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 video’s gemaakt waarin ik je de specifieke onderdelen van de methode uitleg. Deze video’s vind je ook op de site. En tot slot is het mogelijk om een ‘PRI zelfhulp-coachingstraject’ te volgen. Dit is een kortdurend traject waarbij je de verschillende stappen nog eens toegelicht krijgt en er gelegenheid is om 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. 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 thuiskomt 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 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 het bewust leven hierin past.