

Een belangrijke stap in een PRI-traject is dat je afweren kunt omkeren. En dat je dan vervolgens kunt zien wat er wel waar is in het hier en nu dat dan verrassend onbelast blijkt te kunnen zijn. Vervolgens blijken er dan allerlei kansen en mogelijkheden te zijn. En dan DOEN! dus toch solliciteren op die ene baan, toch gaan leren saxofoon spelen, toch een nieuwe relatie aan gaan.

Langzaam maar zeker verandert de inhoud van mijn therapie en coaching van alleen PRI naar de combinatie van PRI en Haptonomie. Franz Ruppert vermeld in zijn boek 'Mijn lichaam, mijn trauma, mijn ik' het volgende. Begin citaat *"Het vroege trauma (vroeg psychotrauma zoals bijvoorbeeld verblijf in een couveuse) is voor de gevolgen van trauma die zich in het lichaam manifesteren, bijzonder relevant, want lichaam en psyche moeten in deze vroege ontwikkelingsfase een stabiele eenheid gaan vormen. Ze worden door de genoemde gebeurtenissen gemakkelijk weer van elkaar gescheiden"* einde citaat.

Trauma scheidt lichaam van geest om het trauma aan te kunnen. Om het te kunnen overleven. Haptonomie helpt om je lichaam weer te gaan voelen en onderdeel te maken van je lijf. Het weer tot een eenheid te maken en je lichaam weer te vertrouwen en de signalen serieus te nemen. PRI helpt om 'blokkades' op dit pad uit de weg te ruimen.

In ons dagelijks leven gebeurt dit ook. Als je bijvoorbeeld een blessure aan je been hebt opgelopen kan je zomaar je been 'die rotspoot' noemen. Je maakt het als het ware een voorwerp waar je last van hebt. Dit staat genezing in de weg. We doen het zo maar..onbewust. Toen ik nog als fysiotherapeut werkte kwam dit vaak op mijn pad. Toen was het ook belangrijk dat de eigenaar van 'die rotspoot' zijn geblesseerde been weer ging toelaten en koesteren ook al deed het been even niet wat hij ervan verwachtte.

Lijf is lichaam en geest.



Hartelijke groet,

Bart Tromp.

