

NIET ANDERS, MAAR COMPLETEER: DOORGAAN ONDER EIGEN VLAG

**Hoe PRI werkte en meewerkte,
als gedachtengoed met mij meegroeide,
en in mij deel werd van een groter geheel.**

PRI is een methode waarin ik ben opgeleid, door Ingeborg Bosch zelf, degene die hem ontwikkelde. Vele jaren lang heb ik er mensen mee vooruit kunnen helpen. Het paste me als een jas. En tóch kreeg ik een tijdje geleden een mail van het PRI-instituut. Daarin stond dat PRI een 'merk' is en niet door iedereen gebruikt mag worden. Alles met 'PRI' moest binnen twee weken van mijn social media en website gehaald worden. Dat heb ik gedaan, en respecteerde daarmee de wens van 'de bedenkers' dat PRI precies moet blijven wat het is. Ja, PRI paste me als een jas. Maar die jas ging wel steeds strakker zitten. Te strak. als -ook- geschoold haptonoom kan ik niet 'om het lichaam heen', en de plek die de gevestigde PRI aan het lichaam geeft werd voor mij te klein. Dus moest het officiële 'waarmerk' verdwijnen. Het gedachtengoed blijft, dat kan voor mij ook niet anders zijn.

De klassieke, vastgelegde PRI gaat uit van de invloed van je vroege jeugd op je huidige gedrag en stemming. Dus kan het gebeuren dat iets van hier en nu iets 'ouds' in jouw brein raakt. Dat oude is bijvoorbeeld een moment uit je babyjaren toen je huilde om je moeder. Maar ze kwam niet. Jij redde je als baby door jezelf af te leiden. Het anders te zien. Oftewel: je afweer zorgde dat je je die schrijnend

ontbrekende moeder niet bewust werd. In alle mensen zit zo'n levensreddend en onmisbaar systeem van verdringing (onder het tapijt vegen) en ontkenning (het tapijt gladstrijken). Maar niets is werkelijk weg: het onbewuste brein bewaart alles.

Dat denkmodel van de PRI is en blijft ook het mijne. Logisch en voor iedereen herkenbaar, net als de volgende denkstap: dat het afweersysteem, dat jou als baby beschermd tegen levenbedreigende ervaringen, 'zomaar' in werking kan treden, terwijl je al volwassen bent. Een herkenbaar voorbeeld: je groet de buurman maar hij merkt je niet op. Je voelt je onverwacht diep geraakt. Ben jij dat 'zelf'? Of is het die kwetsbare baby die jij ooit was, en die ergens in jou bewaard is? PRI gaat er, net als ik en velen met mij, van uit dat zoiets inderdaad het geval zou kunnen zijn. Zeker als, na de pijnlijk ontbrekende reactie buurman, zeer herkenbare afweren aan het werk gaan. De een wordt bang, de ander boos. Weer iemand anders gaat denken dat het aan hemzelf ligt dat de buurman niet reageert. ('Ik ben niet interessant genoeg'). De volgende gaat heel aardig doen voor de buurman om alsnog zijn aandacht te krijgen en nummer vijf wordt onverschillig. ('Ik heb de buurman toch niet nodig'.) Dit alles met grote gevolgen voor hoe je verder met de buurman omgaat. De buurman snapt er intussen niks van, hij heeft de groet gewoon niet opgemerkt omdat hij te druk bezig was met het een of ander. Dat mechanisme van 'misplaatste afweer' leren herkennen is de kern van PRI. Zo werkte ik, en blijf ik werken. Maar er is, organisch en voor mij vanzelfsprekend, iets bijgekomen.

Als het gaat om het herkennen van de afweer, kijk ook naar het lichaam. Het laat alles zien. Luisteren naar het lichaam helpt je dichterbij je zelf te komen. Voor mij als haptonoom is de combinatie met PRI bijna onvermijdelijk. In contact komen met je eigen lichaam is even waardevol als het luisteren naar je eigen gedachten, waarin je zomaar gevangen kunt zitten. Soms is de aanraking een ingang naar de oude realiteit en helpt je aan informatie over het verleden. Soms is het goed om weer te leren vertrouwen dat iemand je aanraakt zonder 'bijbedoelingen'. En zo is er veel meer wat aanraken of 'raken' je kan brengen.

Terug naar het begin van dit bericht: enige tijd geleden kreeg ik een mail van het PRI-instituut. Daarin stond dat PRI een 'merk' is en niet door iedereen gebruikt mag worden. Dat merk gebruik ik dus niet meer. Ook al blijft het gedachtengoed van PRI mij dierbaar, het zit diep in mij, en er bestaat er geen enkel bezwaar dat ik er mee werk. Maar dan onder eigen vlag. Met ruimte voor wat, strikt genomen, niet hoort bij PRI: óók werken met het lichaam, spiegel van de geest, stille getuige en bondgenoot. Voor mij blijft het een uitdaging om met deze combinatie van inzichten een krachtige therapie te ontwikkelen. In nieuwe vrijheid en openheid.