



Simone  
Kiekebosch

**R**ubriek van de Wijkkrant waarbij kennisgemaakt wordt met onbekende behandelingsmethoden in Nijmegen-Oost.

De behandelingsmethode PRI staat voor Past Reality Integration en is ontwikkeld door de Nederlandse psychologe Ingeborg Bosch. Het Youtubefilmpje dat ik bekijk is veelbelovend. Ik heb een afspraak met Erna Staal, één van de ruim zestig PRI-therapeuten in Nederland. Ze ontvangt me op haar mooie lichte zolderkamer. Kopje thee en we gaan van start.

Erna schetst eerst het principe van PRI. Over het kind dat behoeftes heeft en begint te huilen als het iets nodig heeft. Dit gaat om emotionele en fysieke behoeftes. Als het totaal afhankelijke kind niet krijgt wat het nodig heeft, ontwikkelt het onbewust overlevingsstrategieën, PRI noemt ze 'afweren'. Hiermee worden pijnlijke gebeurtenissen verdrongen. In het heden kunnen er dingen gebeuren die de oude verdrongen pijn als het ware *triggeren*. Er gebeurt iets en je reageert met emoties als angst, boosheid, stress etc. Eigenlijk alsof je nog steeds het afhankelijke kindje bent.

Erna vraagt naar een voorbeeld uit het dagelijks leven. Waar ik een probleem mee heb. Ik geef Erna een eenvoudig voorbeeld van een akkefietje dat ik met iemand had. Ze vraagt door over het waarom en wat me dan stoort. Binnen tien minuten hebben we het over mijn moeder en zie ik een zeer herkenbaar patroon ontstaan. Waarom ik geen kinderen heb bijvoorbeeld. Dat is omdat ik niet weet wat ik met kinderen aanmoet. Ik weet niet wat ze willen. En zo iets gaat dus van moeder op kind over. Mijn moeder zelf had een zwaar leven als kind. Haar moeder stierf heel vroeg, waardoor zij de verantwoording kreeg over de jongere broers en zussen. Ze heeft het moeilijk gehad en toen ik uiteindelijk geboren ben, deed ze heel hard haar best. Maar ze wist niet wat ik nodig had. Ik heb toen mijn behoeftes opzij gezet. Ik tuneerde erg in op mijn moeder en werd een kind dat prima alleen in een hoekje kon spelen. Ik kan me dan ook nog steeds uitstekend alleen vermaken. Dat is een voordeel. Vanaf mijn tienertijd kon ik gelukkig mijn ei kwijt in de muziek. Dat hielp om te overleven.

# PRI-therapie met Erna

Mijn moeder was geen knuffelaar. Als baby ben ik op dat gebied zeker tekortgekomen. Ik moet zeggen dat Erna dit allemaal heel rustig met mij bekijkt en uitzoekt. Ze is zeer zorgvuldig in haar bewoordingen en haar empathie is enorm groot, waardoor de tranen opkomen.

Opeens zie ik een patroon verschijnen dat ik nog nooit eerder heb gezien. Jeetje, wat een inzichten opeens. Kennelijk heb ik mijn relatie tot mijn ouders zorgvuldig geparkeerd in het vakje: klaar, afgehandeld. Maar niemand heeft een perfecte jeugd.

Erna: "Aan de hand van concrete stappen leer ik cliënten in situaties waarin afweermechanismen worden geactiveerd weer de regie terug te krijgen. Wat wij met PRI doen is mensen de hoop teruggeven dat het echt mogelijk is zich te bevrijden uit alle emotionele lijden (stress, angst, somberte, onzekerheid, etc.).

En we geven niet alleen de hoop terug, we laten ze ook zien dat het echt *kán*. We leren hen hoe ze dat zelf kunnen doen. En het goede nieuws is dat het instrument dat we ze leren niet eens ingewikkeld is, dat iedereen het kan leren. Een instrument dat je vervolgens de rest van je leven in je achter-

zak kunt steken en kunt gebruiken wanneer jij het zelf nodig hebt. Hierdoor word je dus niet afhankelijk van allerlei therapeuten of coaches of wat nog meer. Zo simpel is het."

Het valt me op dat Erna's missie verder reikt dan het runnen van een eigen praktijk.

Erna: "Er is mij veel aan gelegen om PRI te verspreiden omdat het zo'n verschil kan uitmaken in levens. Voor mijn eigen leven is PRI zo belangrijk. Zonder PRI was ik maar matig hersteld van een burn-out, was ik een andere moeder en partner geweest. Dus de betekenis is niet alleen groot voor onszelf maar ook onze kinderen en al die mensen om ons heen.

Ze geeft me nog één van de zes boeken van Ingeborg Bosch mee. Ik zal me eens in dit nieuwe avontuur storten, want zo zie ik het echt na deze inzichtgevende sessie.

Binnenkort is er een gratis informatieavond over PRI. Mensen kunnen zo op een laagdrempelige manier kennismaken met PRI. Op 24 juni om 19.30 uur in Cordium in Botendaal. Je kunt je aanmelden via [www.ernastaal.nl](http://www.ernastaal.nl).



Foto:  
Mohanad  
Ataya