



Webinar 13. Wat is PRI: Past Reality Integration? Hoe werkt het? Waarvoor werkt het?

Robert Muts, osteopaat D.O., mesoloog D.M. MSC.

Voor patiënten & zorgverleners



Webinar 13. Wat is PRI: Past Reality Integration? Hoe werkt het? Waarvoor werkt het?

SPREKER: **Robert Muts** is directeur van het **Integraal Medisch Centrum** in Amsterdam en directeur van het College voor **Osteopathie Sutherland** en de **Academie voor Mesologie**.

MODERATOREN: **Hester Boersma, Wouter Klijn, Pauline de Mare**
PRI-therapeuten

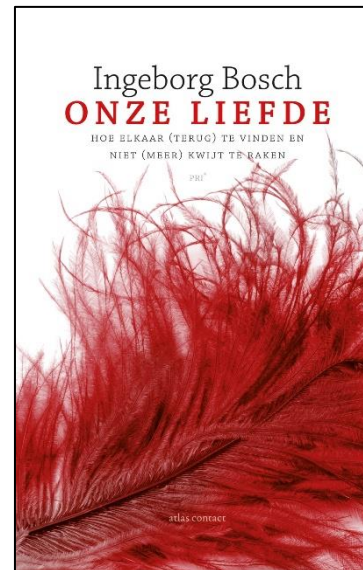
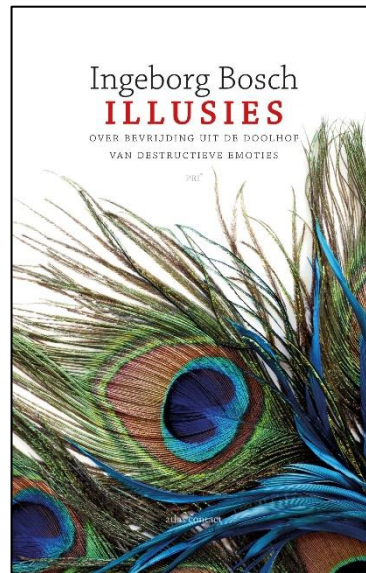
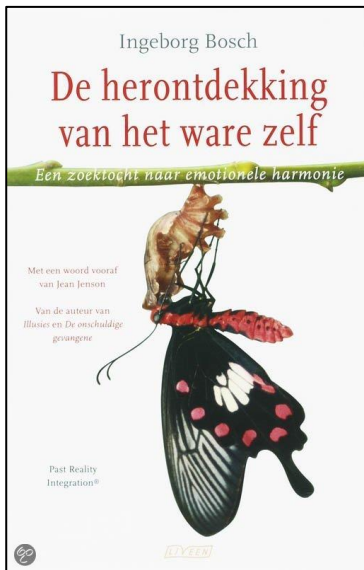
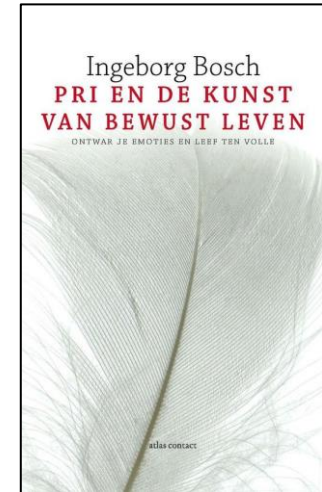
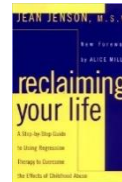
Vragen via de Chat → muis boven / onder → zwarte blak → ... → chat

**We schetsen in dit seminar de complementair geneeskundige aspecten.
Alleen algemene uitspraken → ieder individu apart onderzoeken & behandelen**

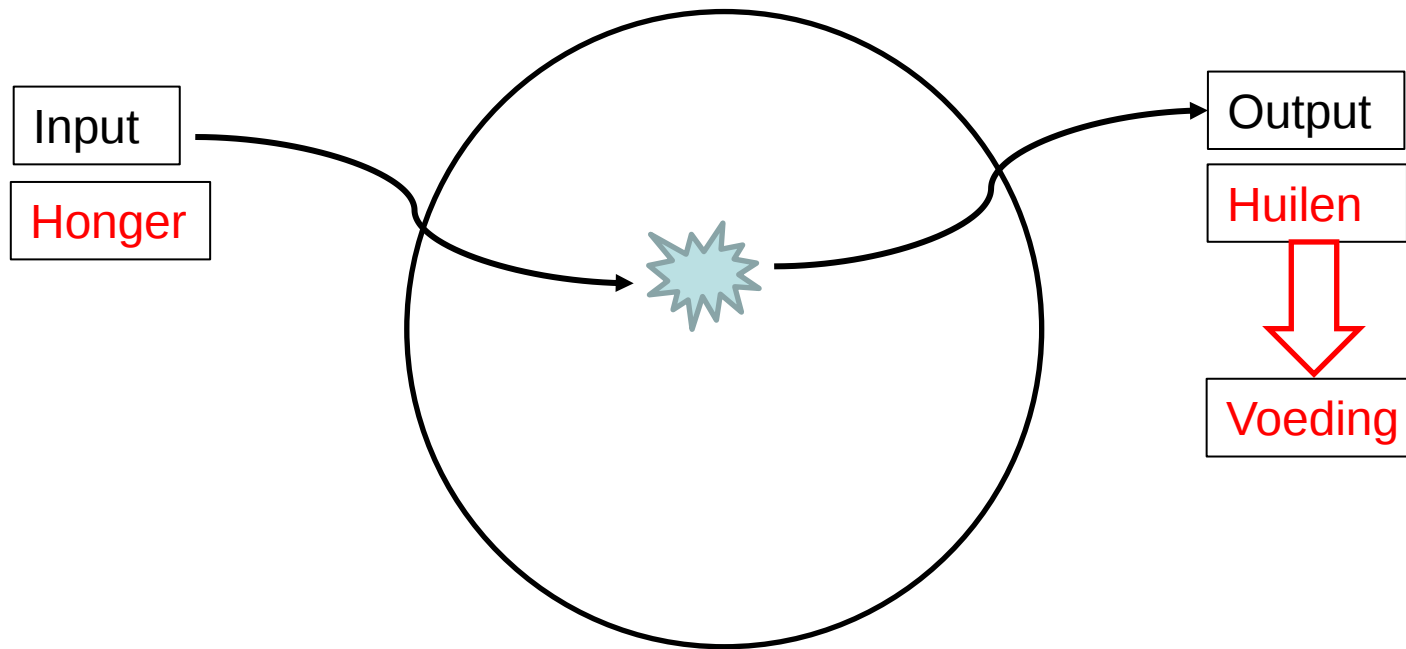
Ontwikkeld door Ingeborg Bosch, psycholoog (UvA 1986)
Doctoraal: Oosterse Filosofie

- Alice Miller: het drama van het begaafde kind
- Jean Jenson: Reclaiming your life

Boeken:



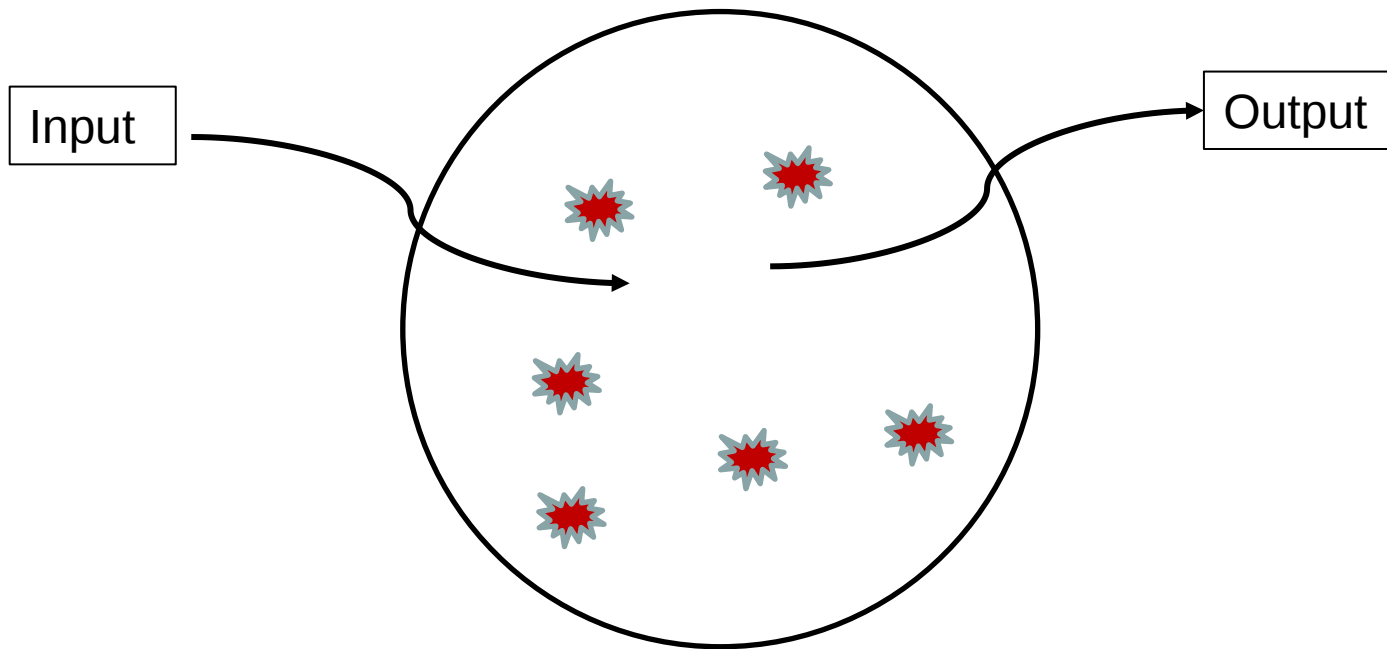
Geboren: ongedeeld bewustzijn → input → output



Signalen komen via zintuigen binnen:

- exteroceptief (geuren, beelden, geluiden, aanraking, smaak)
- interoceptief (honger, pijn, koude)

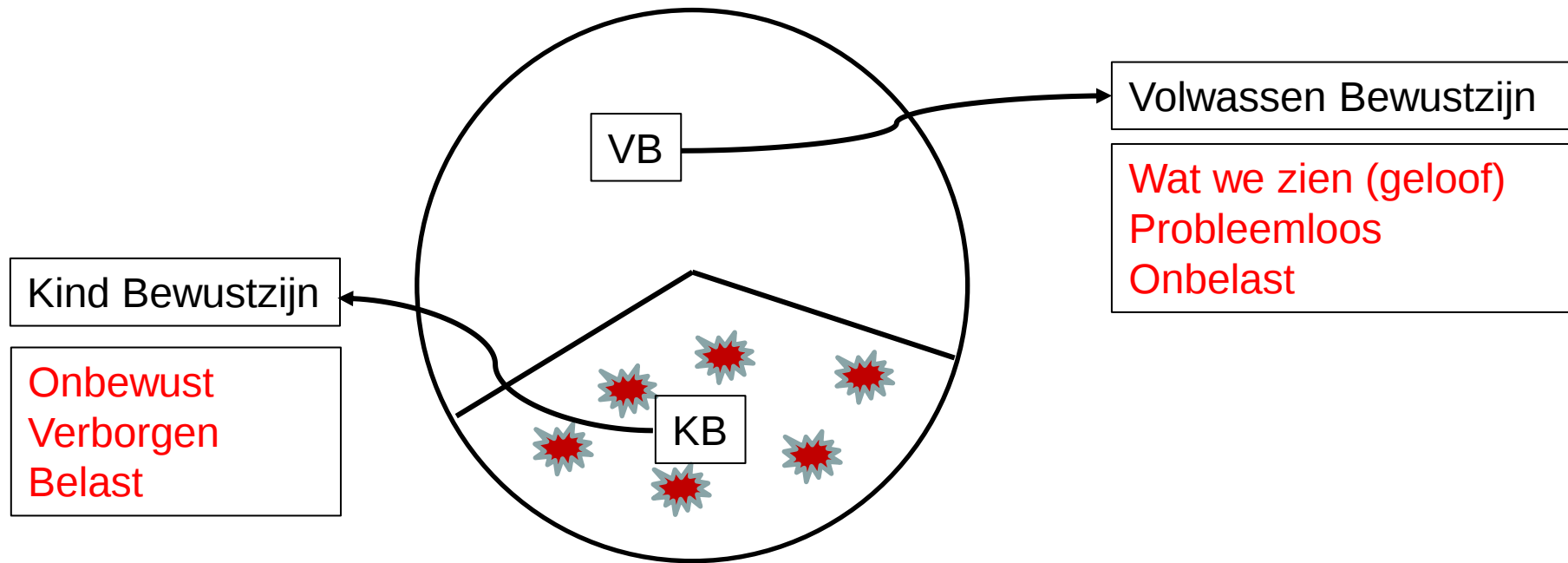
Levensbedreigende gebeurtenissen: fysiek → voedsel, kleding, onderdak
emotioneel → warmte, liefde, steun, respect



→ Vroegste levenstijd → splitsing van bewustzijn → verdringing

PRI: Past Reality Integration

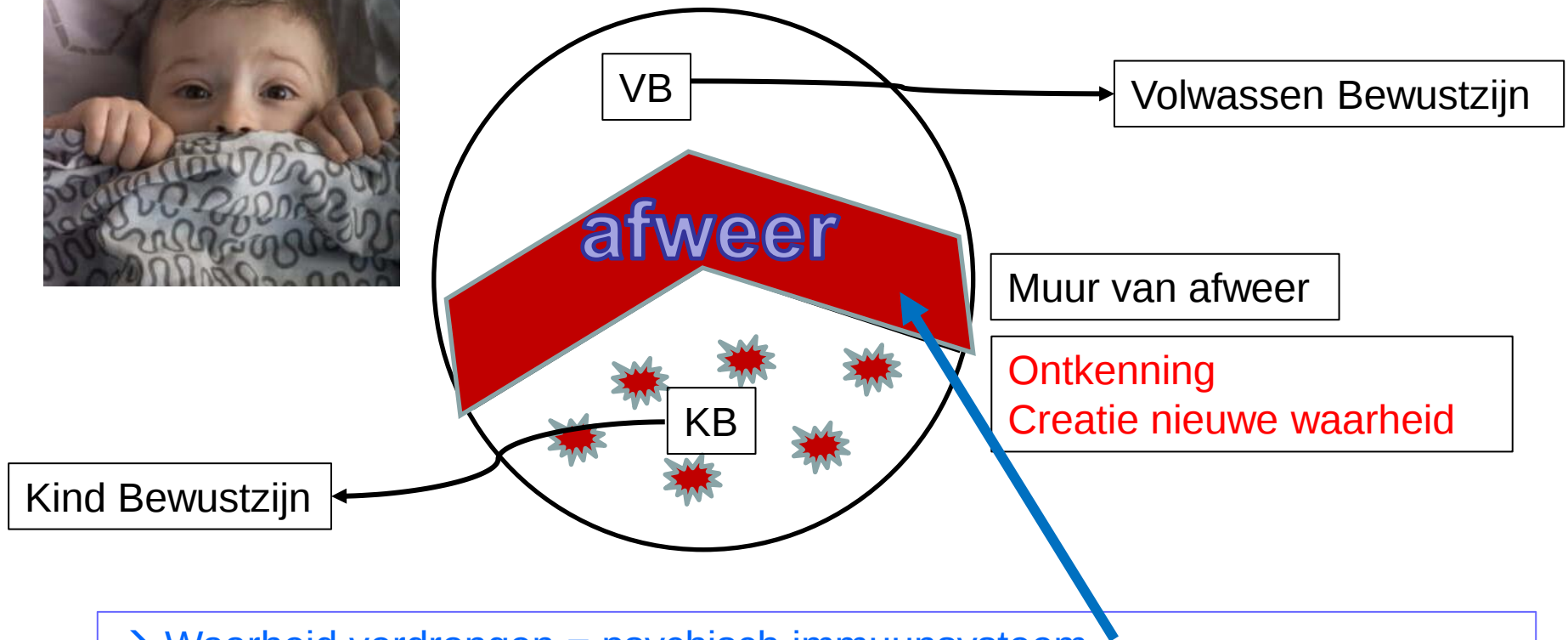
Gedeeld bewustzijn: overleven → verdringen pijn & oorzaak
voeding, afwijzing, bestaan, liefde, trauma, etc.



Kind = afhankelijk & geen tijdsbesef → levensbedreigend.
→ Waarheid verdrongen = psychisch immuunsysteem.

PRI: Past Reality Integration

Muur van afweer: bescherming (onder het kleed)



- Waarheid verdrongen = psychisch immuunsysteem
- Volwassen: lijkt of er niets aan de hand is (aardig, behulpzaam, etc.).

Kind Bewustzijn

wereldbeeld

Niemand (wil me)
Iedereen (vindt me niet goed)
Ik ga dood als.....

tijdsbeeld

Niemand = nooit
Iedereen = altijd

behoeften

Iemand moet iets doen
afhankelijk van anderen
Uitstel = gevaar (angst, paniek)

**Hulpeloos
Machteloos**

Anderen hebben macht:
lichamelijk, geestelijk, emotioneel
Anderen bepalen keuzes
veilig, liefde, straf, vijandig

Volwassen Bewustzijn

De een niet → de ander wel
Slechts een mening
Onbelangrijk wat 'zij' vinden

De tijd verandert alles

Zelf verzorgen in alles

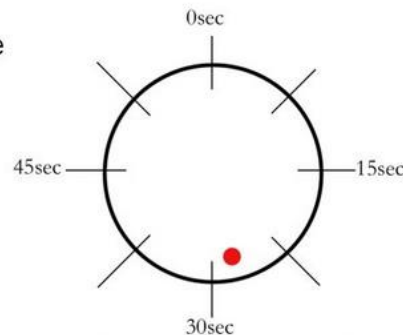
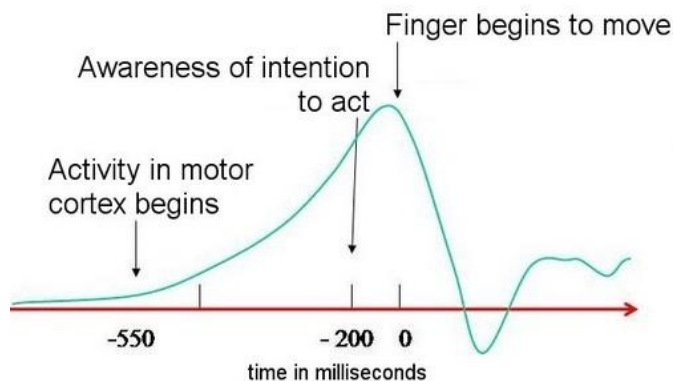
Urgentie hoeft niet

Je hebt je eigen recht
uitzien, denken, gevoelens
Omstandigheden veranderen
creëer je eigen omgeving



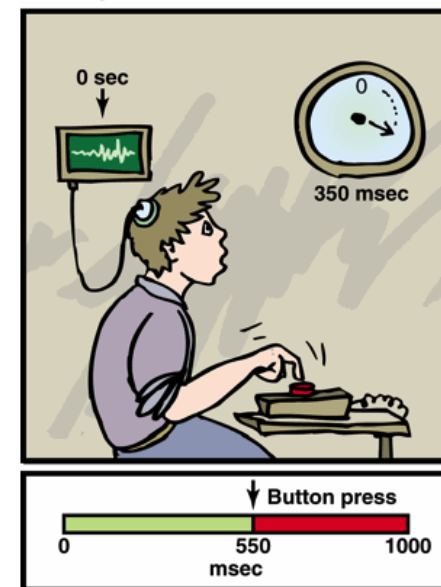
Experimentele psycholoog **Benjamin Libet** (University of California in San Francisco).
Proefpersonen → zelf gekozen tijdstip → arm bewegen → klok kijken
Hersenstromingen proefpersonen gemeten → ‘beslissingspotentiaal’
Resultaat: cortex = 0,5 sec vroeger voor besluit actief.

‘de meeste besluiten komen uit de buik.’



Libet's electronic clock. The subject notes where the red dot is when his/her intention to act arises.

Acting



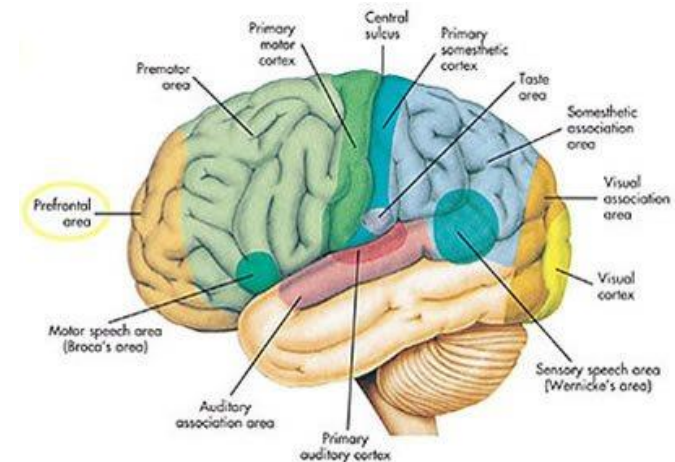
Vrije wil?

- 'onzichtbare regisseur' (Libet)
- Keuze komt ½ seconde na de corticale actie
- → bewustzijn begint de actie niet
- Bewustzijn heeft wel vetorecht om te stoppen

Bewustzijn:

- Grootste deel = buiten bewustzijn om, op basis van ervaringen
- Ervaring op ervaring → self-fulfilling prophecy
- Wel veto-recht → afweer omkeren

Ervaringen → handelingen → bewustzijn → veto-recht



Amygdala:

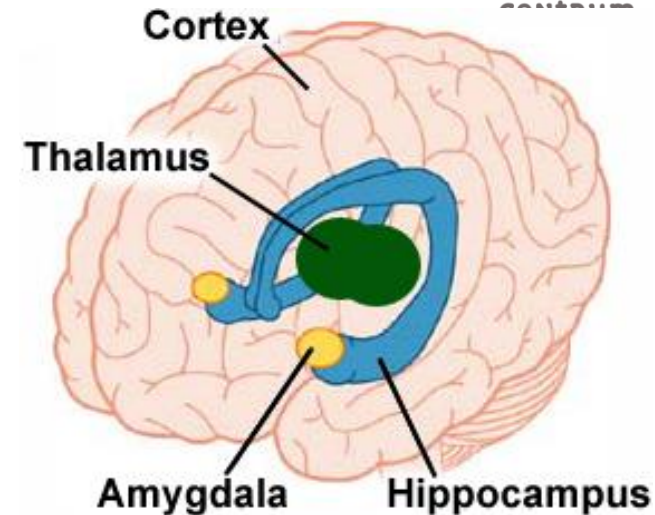
- Emotionele herinneringen (onbewust)
- Zonder context
- Signaal → Thalamus → Amygdala
- Prenataal ontwikkeld (geboorte actief)

Hypocampus:

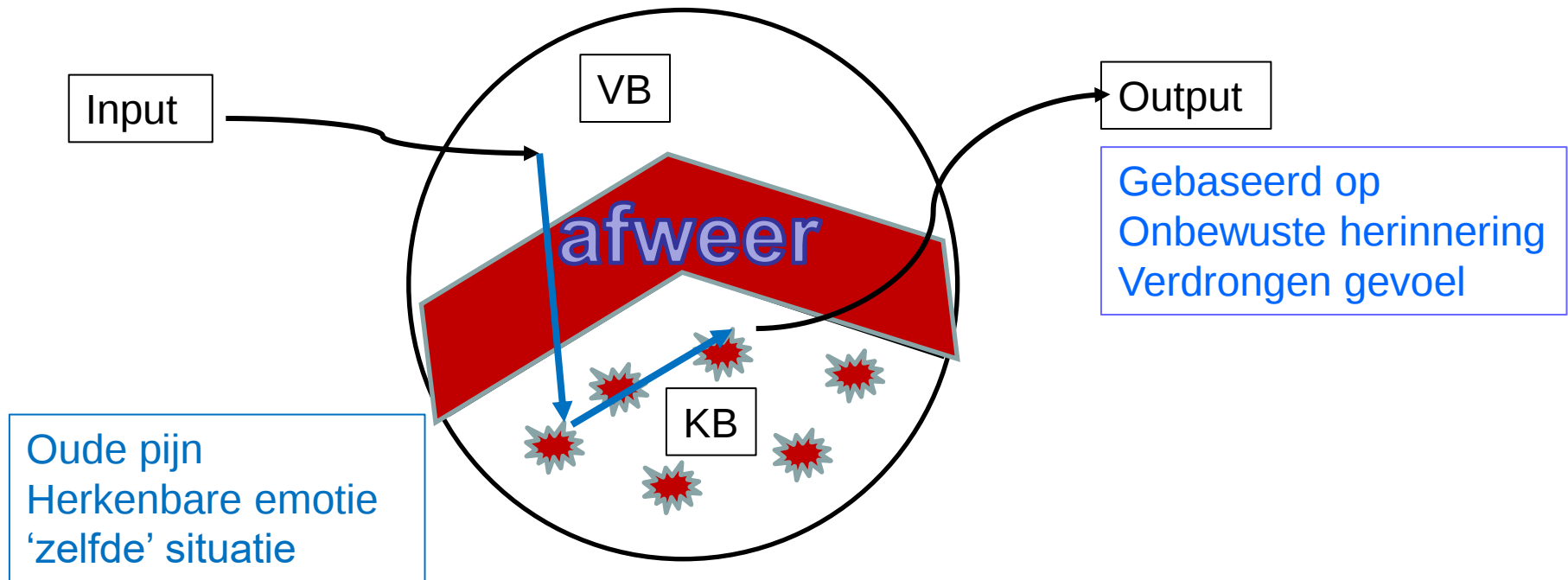
- Narratieve context (bewust)
- Logisch verhaal met feiten, koppel aan emotie
- Vanaf 2^e jaar ontwikkeld
- Onder invloed van catecholaminen → ↓

Mens = prematuur geboren → totaal hulpeloos

Dus eerste herinneringen (0 – 2 jaar) zijn emoties zonder context

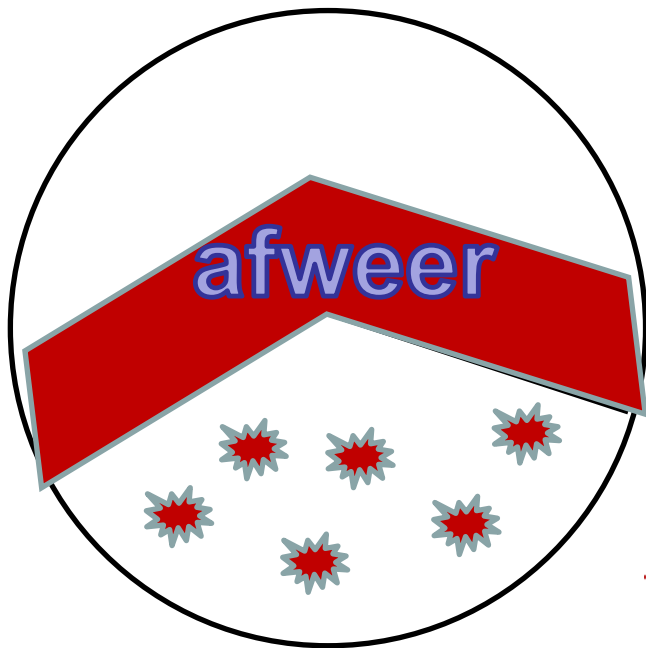


Muur van afweer: bescherming





Muur van afweer: verschillende lagen



Ontkenning van Behoeften

4

Valse Hoop

Valse Macht

3

Primaire Afweer

2

1



Angst

Beschermlagen om de oude pijn niet te voelen
Afweer → onze aandacht afleiden, zonder het in de gaten te hebben

1

Angst

Reactie van het kind als het niet krijgt wat het nodig heeft:

- Fysiologisch (FFF = Fight, Fright, Flight)
- Illusie → bij geen werkelijk gevaar
- Angst = hoop om te kunnen vluchten

- Bang om in openbaar te spreken
- Bang in het donker
- Kan niet tegen kritiek

Als bescherming → Primaire afweer



2

Primaire Afweer



1^e cognitieve afweer → angst toedekken:

- Illusie → probleem ligt bij mijzelf
(behoefte niet vervuld, want ik deug niet)
 - Ik deug niet (te dik, te onaardig, waardeloos, onbetrouwbaar) → **verwijten**
 - Het is allemaal mijn schuld (teneergeslagenheid, bij de pakken neerzitten) → **ik heb de schuld gekregen**
 - ik kan het niet (alles is te veel, wordt nooit wat → **geen hulp geboden**)
- Pijnlijke afweer (beschermd tegen, maar is voelbaar)

Bescherming tegen deze pijn → 2^e afweerlaag

3

Valse Hoop



- Illusie: als ik verander, als ik mijn best doe
→ alles komt goed
 - Als ik dan (slanker, aardiger, meer geld, etc.)
- Oude pijn $\neq$ opvulbaar
- Basisbehoefte kind
 $\neq$ basisbehoefte volwassene

Immaterieel

Liefde, hulp, aanraken, waarde

Materieel

voedsel, onderdak, geld



Als ik maar dan

Als-ik principe

3

Valse Macht



- Illusie: als die ander maar veranderd
→ alles komt goed
 - irritatie, woede, ergernis
 - De ander is fout, schuldig, slecht, dom, onaardig
- De wereld is gek, ik niet
- Basisbehoefte kind
≠ basisbehoefte volwassene

ZE moeten.... ZE willen....

ZE principe

Illusie Valse Hoop & Macht:

gat in hart uit kindertijd → opvullen met het heden (onmogelijk)

Slecht nieuws: het kan niet

Goed nieuws: het hoeft niet

4 Ontkenning van Behoeften



- Illusie → we hebben niets nodig, we zijn niet kwetsbaar, niet behoeftig
 - Alles is wel goed zo
 - Ik heb geen probleem met scheiding, ruzie, gedrag
 - Nee hoor, geen last van alle drukte
 - Nee, met mij gaat het prima, ik red me wel
- Ontbreken van passie, levenslust, intimiteit
- Alles relativeren of verslaafd raken

Redmiddel:

als valse hoop & valse macht niet werken
→ uitweg niet voelen → Masker dragen



1



Angst

**Fight
Fright
Flight**



2

Primaire Afweer

**Mea culpa,
DEUG niet**



3

Valse Hoop

Als-ik principe



Valse Macht

ZE principe



4

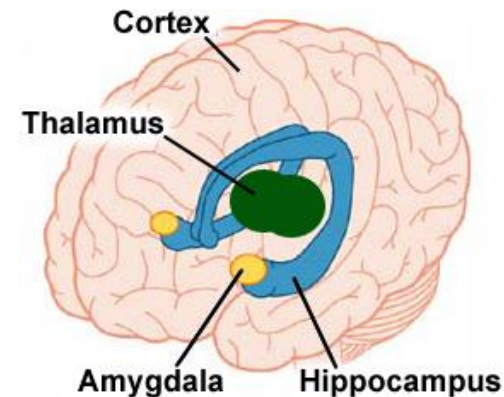
Ontkenning van Behoeften

Niks aan de hand, Kop in het zand



Geheugen:

- **Selectief** → vaak alleen stresssituatie
≠ context
- Traumata uit jeugd worden vaak **vergeten**
- Stress → geen **narratieve herinnering**



Alarmreacties:

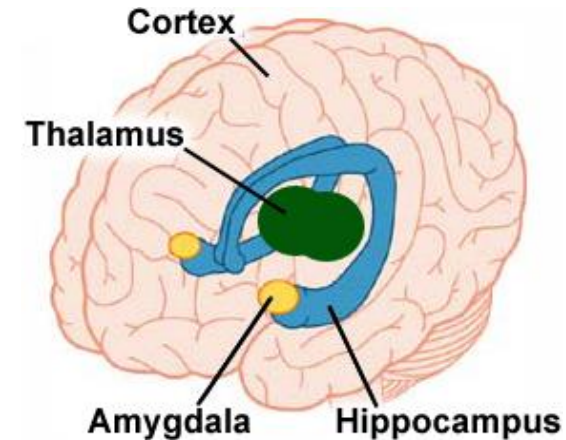
- **Bewust gedrag:**
fight, flight, fright (adrenaline)
- **VZS:**
RR↑, hartslag, zweten, hormonen
- **Catecholaminen:**
adrenaline, cortisol

Waarheid uit verleden
blijft verborgen
→ alarm voor bedreiging

Daarom weten we vaak niet
waarom we zo reageren

Voorbeeld:

- Spreekangst → feestje
→ vertel eens wat
→ keel dicht, hart bonst, benen trillen,
VZS ↑ → levensgevaar?



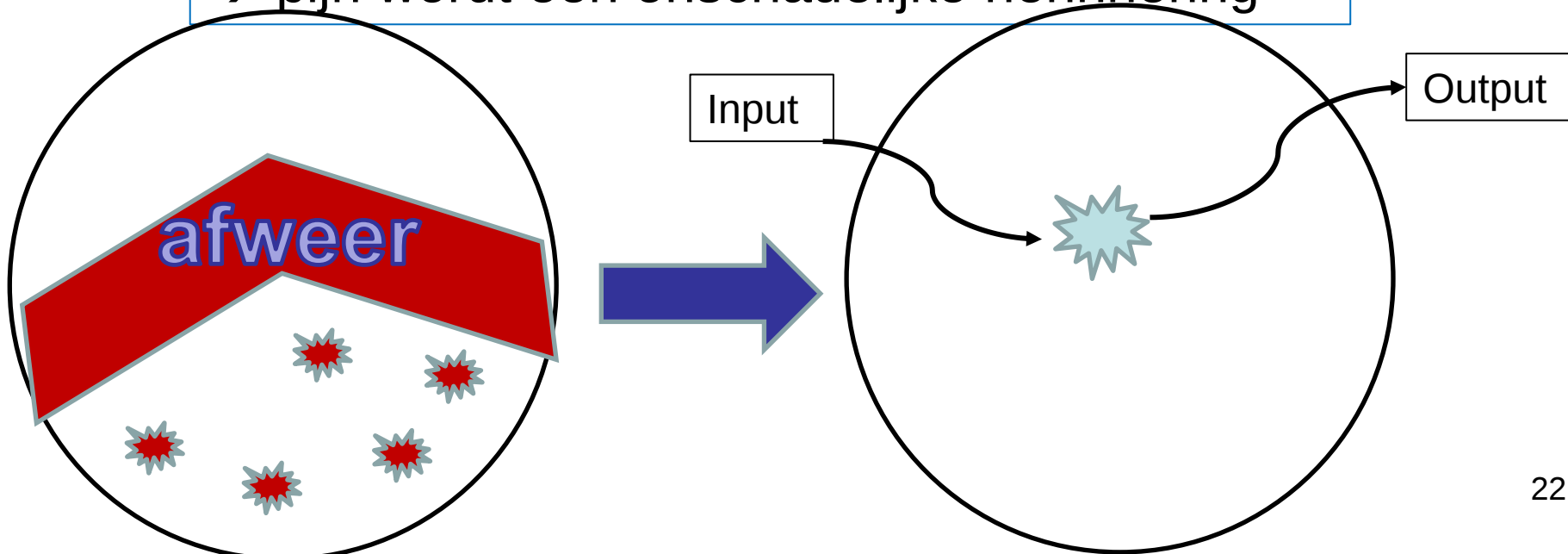
- **Angst:** hoe kom ik weg van bedreiging?
- **Primaire afweer:** Ik kan het niet, ik deug niet...
- **Valse macht:** ik zal ze wat vertellen, dombo's ..
- **Valse hoop:** als ik genoeg grappen vertel, dan..
- **Ontkenning:** **ach**, iedereen heeft plankenkoorts, het stelt niets voor



Doel PRI: het heden werkelijk beleven, zonder illusies
→ Werken aan een ongedeeld bewustzijn (zonder oude pijn)

→ Gedeeld bewustzijn → oude pijn = open wond
→ Ongedeeld bewustzijn → oude pijn = litteken

Integratie van het verleden in het heden (PRI)
→ pijn wordt een onschadelijke herinnering



Doel PRI: het heden werkelijk beleven, zonder illusies
→ Werken aan een ongedeeld bewustzijn (zonder oude pijn)

1. Zelfobservatie: herkennen van de afweer
→ Welke afweer + welke situatie (symbool)



Past Reality Integration® 

PRI Zelfobservatieformulier Fase 1

Zelfobservatieformulier- fase 1				
Datum	Nr	Situatie (S)	Mijn reactie (R)	Afweer (A)

Fase 1
Fase 2
Fase 3

Doel PRI: het heden werkelijk beleven, zonder illusies
→ Werken aan een ongedeeld bewustzijn (zonder oude pijn)

1. Zelfobservatie: herkennen van de afweer
→ Welke afweer + welke situatie (symbool)



Test: afweervormen onderscheiden

Pagina 1 van 2

Om te kijken hoe goed je in staat bent de vijf afweermechanismen te herkennen, kun je onderstaande test maken. Als blijkt dat je goed kunt onderscheiden welk afweermechanisme zich in bepaald gedrag, een bepaalde gedachte of een bepaalde emotie manifesteert, kun je beginnen met

Artikelindex

Test: afweervormen onderscheiden

Antwoorden

Alle pagina's

Doel PRI: het heden werkelijk beleven, zonder illusies
→ Werken aan een ongedeeld bewustzijn (zonder oude pijn)

2. Omkering afweer: stoppen met gewenst gedrag
→ Opzettelijk bloot stellen aan **situatie** → gevoel voelen

Past Reality Integration®

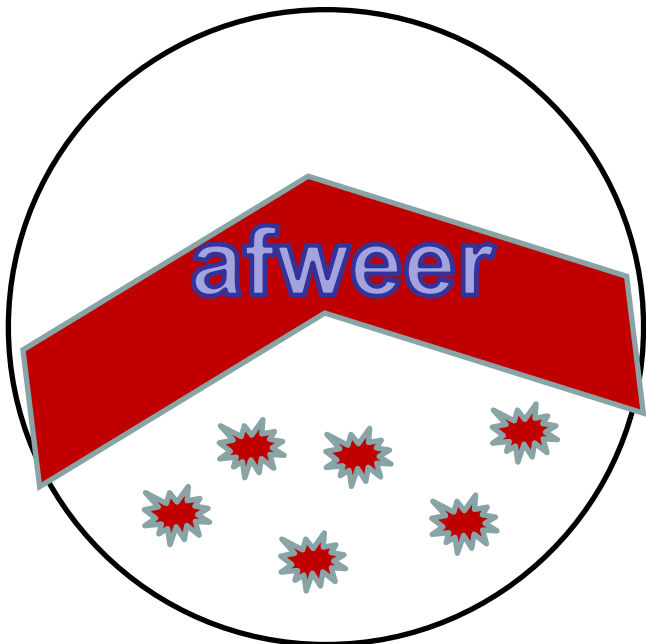


PRI Omkeren van Afweer (OA) formulier – Fase 3

OA-formulier	
Datum	
Probleem waar ik aan wil werken	
Desbetreffende afweer	
Stappen voor het omkeren van de afweer	
1.	
2.	
3.	

Doel PRI: het heden werkelijk beleven, zonder illusies
→ Werken aan een ongedeeld bewustzijn (zonder oude pijn)

3. **Regressie** (voelen): **oude pijn**, oude behoefte
boven tafel krijgen
→ Volwassen Bewustzijn toegang geven tot Kind Bewustzijn



- Wat doet mij zo'n pijn?
- Waar heb ik behoefte aan?
warmte, liefde, steun, respect, trauma,
etc.

Doel PRI: het heden werkelijk beleven, zonder illusies
→ Werken aan een ongedeeld bewustzijn (zonder oude pijn)

4. Duaal Bewustzijn:

- Bemerken wanneer gedrag / oude pijn opkomt
- Symboliek verstaan
- Oude pijn herkennen + realiteit
- Toelaten → verdwijnen
→ gedrag uit Volwassen bewustzijn ≠ afweer



Primaire Afweer

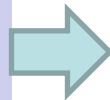


Baby = hulpeloos & behoeften → niet vervuld → 'er is iets mis met mij'

*Ik ben dom
Ik ben waardeloos
Ik kan dit helemaal niet
Ik kan geen relatie volhouden*



Machteloos
Uitzichtloos
Hopeloos
apathie



Depressie:

leeg voelen
interesse ↓
eetlust ↓
slapeloos & moe
besluiteloosheid

1. **Niet deugen**: slecht, waardeloos, schamen

2. **Schuldig voelen**: verpesten, mijn schuld, ...

3. **Niet kunnen**: is mij teveel, kan het niet, ...

Vroeg trauma → HPA-as → cortisol ↑

Primaire Afweer



Stappen:

1. Herkennen van de primaire afweer

Lamlendig, apathie, niet helder

2. Ontmaskeren als een illusie

Oude pijn → illusie

3. Primaire afweer opruimen

Beeld vormen: duiveltje

4. Terug naar het symbool gaan

Wie of wat brengt je in de situatie?

5. Angel van het symbool opsporen

Wat raakt je het meest?

6. Angel uitvergroten

Ik ben alleen op de wereld

7. Oude pijn toelaten

Moeder, vader → Alleen gelaten

Valse Hoop



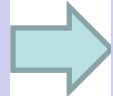
Valse hoop is de redding uit de depressiviteit van afweer !

Maar blijf met lege handen, gat in het hart, onvervulde behoeften

Als ik dan
Ze zullen zien wie ik ben ...
Nu wordt ik gelukkig...
Nu weet ik wat ik doen moet...



Overactief blijven
Blijft altijd iets knagen
Onderliggende
behoefte niet vervuld



1. Als ik ... doe of laat, dan ..., krijg ik . nodig heb

2. Urgentie: groot belang, kan niet zonder

3. Poging stort in: geen blijvend doel, nooit genoeg

Basisbehoeften: voeding, huis, geld
Onderliggend: krijgen wat je nodig hebt
emotionele warmte
belangrijk zijn
= kinderbehoefte
≠ volwassen behoefte

Valse Hoop



Illusie van de behoefte → verslavend, hoopgevend

StressZiekten: ADHD, overspannen, burn-out, CVE, etc.
→ vicieuze adrenalinecirkel

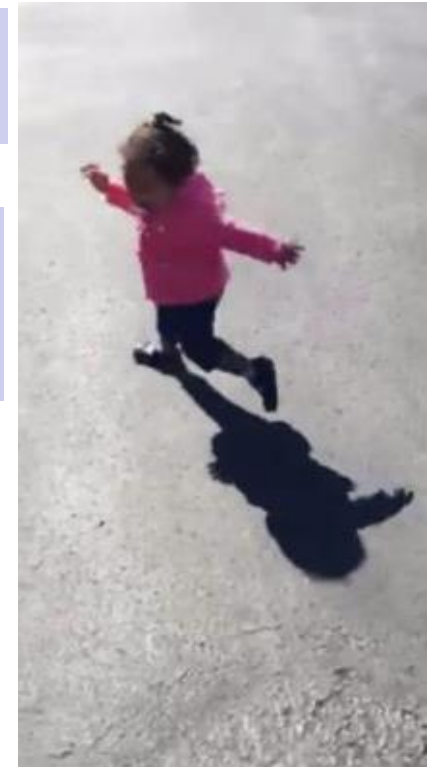
Valse hoop = weg van de pijn van de waarheid dat
onze behoefte nooit vervuld zal worden
→ wegrennen voor je schaduw

1. Beperk je inspanning

2. Power-nap (adre ↓)

3. Beweging buiten

4. Wat wil je bereiken?



Valse Hoop



Stappen:

1. Herkennen van valse hoop

2. Stopzetten valse hoop → gevoel?

3. Valse hoop formuleren

4. Valse hoop laten instorten

5. Oude pijn toelaten

Patronen – urgentie - belang

Voelen wat er gebeurt bij niet doen

Waar hoop je op? Waar bang voor?

Oude behoefte wordt niet vervuld

Laat je angst toe

NB. Valkuil primaire afweer

- ik kan het niet
- ik deug er niet voor
- anderen zijn beter



Valse Macht



Valse macht is de buffer tegen de pijnlijke primaire afweer !

Maar is verwijtend, slachtofferrol, irritatie, woede, razernij

Als jij dan
De ander deugt niet, ik wel...
De ander moet veranderen
Het is zijn schuld, ik ben
slachtoffer

1. Veroordeling: hij deugd niet, ze snappen het niet

2. Emotievol: boosheid, irritatie, woede,

3. Slachtoffer-rol: andermans daden, superioriteit

Valse Macht



Stappen:

1. Herkennen van valse macht

2. Valse macht niet uiten of stoppen

3. Angel opsporen & uitvergroten

4. Aandacht van symbool → jezelf

5. Oude pijn toelaten

Woede, boosheid – logica - verwijt

Niets zeggen, maar voelen (uit de weg)

Wat stoort je het meest?

Gevoel? Leegte, stil verdriet, dolk

Laat je oude pijn toe

→ beelden & herinneringen

Narratieve context → verwerken



Ontkenning van Behoeften

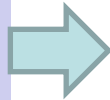


Ontkenning = 3^e laag in afweer → illusie dat we niets nodig hebben

*Ik heb niets nodig
Uitstelgedrag en vermijden
Oh, maakt mij niet uit....
zeg jij het maar.....*



Maak-je-niet-druk
Doe maar gewoon
Vaak met fobie



Niet het gedrag bepaald, maar de afwezigheid ervan

1. Niets nodig hebben: geen behoefte, ≠ kwetsbaar

2. Verdoofde staat: niets aan de hand, kan wachten

3. Niet begeistert: emotioneel, geen passie

Een ideaal kind = gehoorzaam, valt niet lastig, doet zijn eigen ding
'je hebt geen kind aan hem'. ☹

Verslaving = illusie dat we krijgen wat we 'nodig' hebben



Ontkenning van Behoeften



Stappen:

1. Herkennen van ontkenning

2. Symbool en angel opsporen

3. Concentreren op de angel

4. Omkeren ontkenningsgedrag

5. Concentratie op lichaam

6. Behoeftte opsporen

7. Oude pijn toelaten en benoemen

- Niet urgent
- Geen haast
- Relativeren

- Geen passie
- Alles is prima
- Het gaat goed

Welk symbool? Wat vermijd ik?

Aandacht op je gevoel $\neq$ ontkenning

Wat wil je wel? Wat doet het met je?

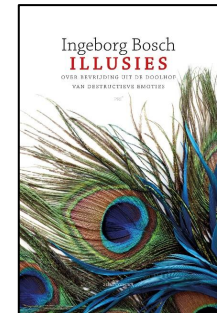
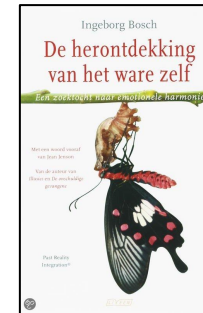
Toegang tot oude pijn: lichaam - hoofd

Wat heb je nodig? Welke behoefte?

Verdriet, wanhoop, eenzaam, verloren

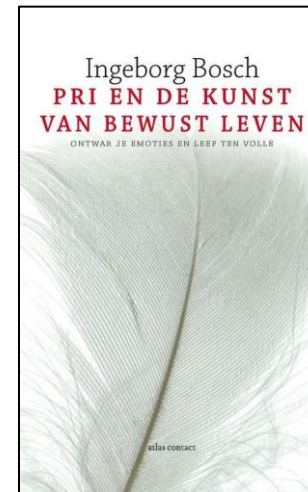
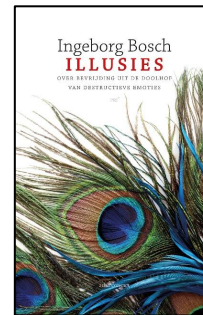
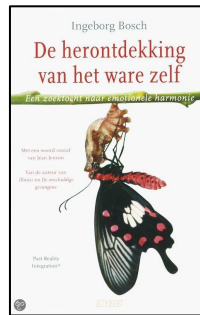
- Alle afweren aanwezig
- Prachtlevens, maar nooit tevreden
- Vele relaties
- Workaholic

Boeken lezen:



**Naar Ingeborg Bosch
Week Zuid-Frankrijk**





- Aan de slag met de tools

1. Zelfobservatie: herkennen afweer → Tools

2. Omkering afweer: stoppen met gewenst gedrag

3. Regressie (voelen): oude pijn, oude behoefte

4. Duaal Bewustzijn: Symboliek verstaan → verdwijnen

**Het IS niet altijd even leuk,
maar dat WORDT het wel !**

Geen OvB → niet afsluiten
belangstelling, energie

Geen VM → oordeel ≠ reëel
realiteit van tekort = intimiteit

Geen VH → behoefte ≠ urgent
laten zien wie ik ben

Geen PA = geen veroordeling
maar compassie & drijfveer

Geen angst = overgave
aan je ware zelf (≠ controle)



Ontkenning van Behoeften

Valse Hoop

Valse Macht

Primaire Afweer



Angst



Ontkenning

belangstelling, energie

Moeten is weer mogen

Valse Macht

tekort = intimiteit

Kan prima alleen zijn

Valse Hoop

laat zien wie ik ben

Behoeften = vrijheid

Primaire Afweer

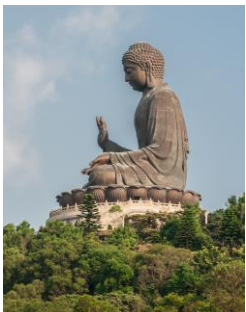
= passie & drijfveer

Geen schuldgevoel meer

Angst

= mijn ware zelf

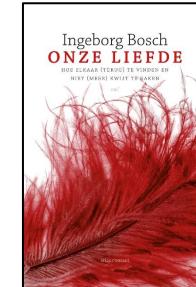
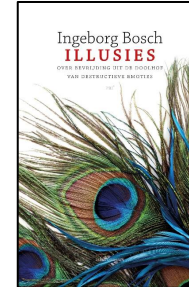
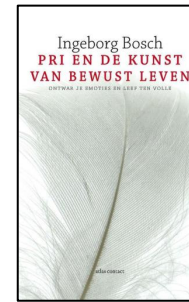
Weer passie vanuit mijn
ware zelf (drijfveren).



***Inner peace begins the moment you choose not to
allow another person or event to control you (Buddha)***

Samenvattend:

- De moeite waard om je ware zelf te ontdekken
- Werkbare vorm → tools
- Traject ('dat was het ook om te zijn wie je niet wilt zijn')
- Kijk Website: <https://www.pastrealityintegration.com/nl/>
- Kijk Youtube: Ingeborg Bosch
- Integraal Medisch Centrum: 5 PRI-therapeuten
<https://integraalmedischcentrum.nl/pri-therapeuten/>



Volgende Webinar (19.00 uur):

Maandag 11.01 14. Water het goedkoopste medicijn
Maandag 08.02 15. Gewrichtsklachten, jong & oud
Maandag 08.03 16. Suiker, de stille sluiper
Wellicht: Covid-19

Robert Muts D.O. / D.M. / MSC.



**Dank voor jullie aandacht.
Hoop dat informatie heeft geholpen in duidelijkheid.
Zorg voor jezelf en anderen in gezondheid =
gezondheidszorg.**

Webinar terug te vinden:

<https://integraalmedischcentrum.nl/webinar>

