

Vivian Broughton

Stilstaan bij trauma

Een heldere uiteenzetting
over het ontstaan van trauma
en de traumaverwerkingsmethode
van Franz Ruppert



Uitgeverij Mens!

Inhoud

Voorwoord bij de herziene uitgave	7
Welkom!	9
Waarom zou je je druk maken?	15
Wat is autonomie?	19
Wat is trauma?	23
Het begin	35
Wie ben ik? – Het identiteitstrauma	43
Het liefdestrauma	45
Wat wil ik?	47
Verstrikkingen, toeschrijvingen en identificaties	49
De vader	53
Seksueel trauma	55
En daarom...	57
Heling – een persoonlijke taak	61
Hoe de opgedeelde persoonlijkheid werkt	65
Jezelf leren kennen	71
De getraumatiseerde familie overleven: de dader-slachtofferdynamiek	83
De drie persoonlijkheidsdelen	87
Er is een uitweg	89
Gevoelens begrijpen	91
Vertrouwen	97
Gezonde relaties	103
En wat nu?	107

Identiteitstherapie	109
De methode van het 'opstellen van het verlangen'	111
Jezelf serieus nemen	115
Iets over de wereld	117
Over mij	119
Over Karen	121
Verder lezen	123
Het werk van Franz Ruppert en Vivian Broughton in Nederland en Vlaanderen	125

Welkom!



Het staat misschien raar om een boek over trauma te beginnen met een 'welkom', maar ik wil dat dit boek uitnodigend is *omdat* het over trauma gaat en ook omdat het gaat over hoe je een trauma te boven kunt komen om een gezond, autonoom mens te worden met

een duidelijk gevoel van identiteit, die in staat is tot gezonde, liefdevolle relaties.

Ik geloof dat trauma het meest voorkomende niet-erkende onderwerp is in ons leven en dat het ons allemaal beïnvloedt, zowel individueel, collectief, sociaal als wereldwijd. Het heeft een diepgaand effect op ons vermogen om autonoom en zelfverantwoordelijk te zijn, om te leren wie we echt zijn en om constructieve en bevredigende relaties aan te gaan en te onderhouden. Het beïnvloedt ook ons vermogen om een ouder voor onze eigen kinderen te zijn.

Omdat niemand het trauma van een ander kan helen, moeten we bij onszelf beginnen – bij jou en bij mij. Dit boek is een uitnodiging om vanuit een ander perspectief naar jezelf te kijken, vanuit het perspectief van identiteit en van trauma.

Dit boek neemt je mee op een reis vanaf je conceptie, via het verblijf in je moeders buik naar je geboorte, je vroege kindertijd, je jeugd en van daaruit naar je volwassenheid. Het doel hiervan is om te gaan begrijpen wat de impact is van het 'aankomen' in een context (je familie) die zelf getraumatiseerd, verward en verwarrend kan zijn. Ook zullen we kijken naar wat het betekent om een gezonde identiteit te hebben, een gezond 'ik', om te weten wie je echt bent en wat je echt wilt, en hoe vroege trauma's dat ondermijnen. En vervolgens kijken we wat je eraan kunt doen.



Als je hier bent, heb je een stap genomen en kan ik je welkom heten op deze reis. Ik hoop dat dit boek je enig inzicht zal geven in je ervaringen en je aanmoedigt om verdere stappen te zetten op dit pad. Loskomen van een trauma gaat stap voor stap. Het kan niet overhaast worden en je weet alleen zelf waar je, op welk moment dan ook, aan toe bent. Het is een reis naar een echte relatie met jezelf, als zijnde de belangrijkste persoon in je leven; een reis waarop je jezelf leert kennen zoals je werkelijk bent.

Trauma heeft de neiging om illusies in stand te houden, zoals het vermijden van de werkelijkheid van het trauma. Voor het helen van trauma is het nodig om de waarheid en 'de realiteit zoals die is' te onderkennen.

In dit kader wil ik twee fundamentele problemen aan de orde stellen:

- 1 Velen van ons weten niet dat ze een trauma hebben meegemaakt.
- 2 Zelfs als we wel weten dat we last hebben van een trauma, is het moeilijk om te herkennen wat de werkelijke impact hiervan is en hoe we ermee moeten omgaan.

Onze instinctieve reactie op een trauma-ervaring is erop gericht de ervaring en de gevoelens te vermijden. Het vermijden van de trauma-ervaring is de manier die we als mensen al duizenden jaren lang hebben ontwikkeld om traumatiserende situaties te kunnen overleven. Hoe doen we dat? Door de traumagevoelens af te splitsen van ons bewustzijn (psychische dissociatie) en te verbannen naar de diepten van ons onbewuste.

Maar als we ons trauma onbewust maken en het op de lange duur blijven vermijden, betekent dat dat we er als het ware door ‘gegjzeld’ worden. Vanuit ons onbewuste oefent het onopgeloste trauma zijn invloed uit, waardoor we minder of geen regie over onszelf en ons leven hebben en we ons in toenemende mate stuurloos voelen. De paradox van trauma is dat juist het middel om te overleven tijdens het trauma uiteindelijk de oorzaak van de beperkingen in ons leven wordt. Het verstoort ons vermogen om succesvol te zijn in onze inspanningen om goede relaties te hebben, om gelukkig en zelfverzekerd te zijn, om effectief en helder keuzes te maken en beslissingen te nemen, en om liefde te voelen en geliefd te worden.

Vanuit de verwoestingen van trauma verrijst een nieuw zelf, het ‘overlevende zelf’ ofwel het overlevingsdeel, en na verloop van tijd gaan we dit zelf, dit deel van onze persoonlijkheid, aanzien voor wie we eigenlijk zijn. Dat wordt onze ‘identiteit’.

Het doel van dit boek is om dit overlevingsdeel te gaan begrijpen als een stap naar het ontdekken van wie we echt zijn en om ons gezonde vermogen en begrip zodanig te vergroten dat we ons onbewuste trauma kunnen oplossen.

Iets begrijpen geeft ons een gevoel van autoriteit en invloed. Als we weten wat trauma is, hoe het ons beïnvloedt en hoe deze invloed groeit, kunnen we ons er minder door geïntimideerd voelen en zijn we beter in staat om te denken en adequaat te handelen. Aan de andere kant zullen het erover lezen en het begrijpen alleen je trauma niet helen. Zoals het er op dit moment voor staat, geloof ik dat we de innerlijke psychische afsplitsing als gevolg van trauma kunnen helen met behulp van therapeutische begeleiding van iemand die trauma vanuit dit perspectief begrijpt. Juist omdat vermijden onze aangeboren reactie op trauma is, lopen we anders het risico dat het gezonde verlangen om te helen voortdurend wordt overruled.

Toch is er veel dat je wel zelf kunt doen om je reis naar heling te ondersteunen en ik hoop dat dit boek je daarbij helpt. Als je met een therapeut werkt die trauma op deze manier begrijpt, hoop ik dat de inhoud van dit boek een continue bron en inspiratie op die reis zal zijn. Als je niet werkt met zo'n therapeut, geeft het boek je misschien het vertrouwen en de helderheid om de beslissing te nemen er een te vinden.



Dit is niet een boek dat je in één keer moet uitlezen. Het kan natuurlijk wel, maar het hoeft niet. Vertrouw op jezelf hoe je de inhoud van dit boek wilt leren kennen, want als het erop aankomt ben jij de enige die weet wat het beste voor je is! En denk eraan: minder is meer. Als je op een punt komt waar je zin hebt om iets anders te doen, ga gerust je gang. Het kan een signaal uit jezelf zijn dat aangeeft dat je voor nu even genoeg hebt gehad.

Verstrikkingen, toeschrijvingen en identificaties

Verstrikkingen

Als onze moeder getraumatiseerd is, raken we – blijvend – onbewust *verstrikt* in haar afgesplitste en getraumatiseerde emotionele staat. Dit gaat zo diep dat we haar emoties en gevoelens voelen alsof het onze eigen emoties en gevoelens zijn. We zijn niet in staat om haar traumatisering en die van onszelf uit elkaar te houden, en dat geldt ook voor haar emotionele leven en dat van ons. Op haar beurt kan zij verstrikt zijn geraakt in het trauma van haar eigen moeder of vader, en zo kunnen we worden beïnvloed door de traumatische ervaringen van onze grootouders en andere voorouders.

Toeschrijvingen

We moeten de *toeschrijvingen* die onze ouders ons opleggen accepteren en niet in twijfel trekken, de dingen die ze ons al vanaf jonge leeftijd over onszelf vertellen. Bijvoorbeeld:

- ‘Je bent goed/slecht, mooi/lelijk, slim/dom, te dik/te mager...’

Heling – een persoonlijke taak

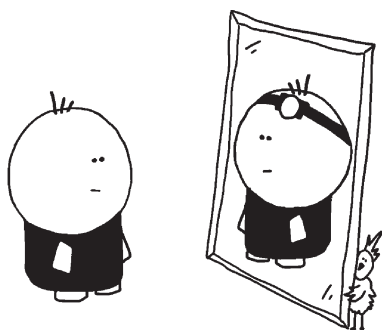
Minder is meer!

Laten we nu eens kijken naar wat traumaheling betekent. Het helen van een trauma gaat stap voor stap. Het kan niet overhaast worden, en ongeduld zal het helingsproces alleen maar vertragen. Iedereen heeft zijn eigen ritme en tempo, en als het over heling gaat, is hierop leren vertrouwen een deel van de taak waar je voor staat. Dat ritme en tempo zijn geen zaken waarover je intellectueel kunt nadenken. Het is zelfs niet volledig bewust, maar als je jezelf onder druk probeert te zetten, zul je alleen je overlevingsdeel uitdagen, waardoor je blokkeert. De kans is groot dat je eindigt in een gevecht met jezelf in plaats van begrip te hebben voor jezelf. Het oude gezegde: 'Je kunt een paard naar het water leiden, maar je kunt het niet dwingen te drinken', lijkt hier van toepassing. Je kunt wel naar een therapeut gaan, maar je kunt je overlevingsdeel niet beheersen.

Het doel van dit hoofdstuk is dat je de verschillende delen van jezelf leert kennen, dat je bekend raakt met hoe ze werken en dat je herkent wanneer een overlevingsdeel en wanneer een traumadeel is getriggerd, en wanneer je je prettig voelt in je gezonde deel. Je zult leren herkennen hoe de verschillende delen

zich tot elkaar verhouden en hoe ze in het dagelijks leven vaak met elkaar in conflict zijn.

De opgave waar je voor staat, is er een van zelfobservatie. Dit betekent *niet* dat je iets moet doen om te veranderen wat er werkelijk gebeurt. Het betekent dat je iets leert begrijpen over *hoe* jij werkt: je vergroot je zelfbewustzijn over hoe de dingen zijn. Hoe bewuster je je van jezelf bent, hoe beter je jezelf begrijpt, hoe meer autoriteit en helderheid je in jezelf zult verwerven. Je krijgt meer leiding over je leven in plaats van dat je door het leven wordt gegijzeld.



Het totale proces

Laten we eerst eens kijken naar het totale proces van traumaheling. Dit proces betreft:

- **Het loskomen van de verstrikking** met de trauma's en traumagevoelens van anderen – je in toenemende mate bewust worden van welke gevoelens werkelijk van jou zijn en welke gevoelens zijn verward.
- **Het verwerken** van je persoonlijke identiteitstrauma en liefdestrauma – het integreren van de afsplitsingen in je psyche.