

Vivian Broughton

Stilstaan bij trauma

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



Uitgeverij Mens!

Inhoud

Voorwoord 7

Welkom! 11

Waarom zou je je druk maken? 17

Wat is autonomie? 21

Wat is trauma? 25

Het begin 35

Het liefdestrauma 43

Heling – een persoonlijke taak 53

De drie persoonlijkheidsdelen 75

Gevoelens – van wie zijn ze? 77

Gevoelens en trauma 81

Schaamte en schuld 85

Jezelf vertrouwen 87

En wat nu? 95

Therapie 97

Van jezelf houden 105

Over mij 107

Over Karen 109

Verder lezen 110

Het werk van Franz Ruppert in Nederland en Vlaanderen 111

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,

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, sociaal als wereldwijd. Het heeft een diepgaand effect op ons vermogen om autonoom en zelfverantwoordelijk te zijn en op ons vermogen om constructieve en bevredigende relaties aan te gaan en te onderhouden.

Niemand kan het trauma van een ander helen, dus 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 autonomie, en vanuit het perspectief van trauma, met name het vroege hechtingstrauma en de zogenoemde transgenerationale impact op jou van eerdere trauma's in je familie.

Dit boek neemt je mee op een reis vanaf je conceptie, via het verblijf in je moeders buik naar je geboorte, je vroege kinderjaren, je jeugd en van daaruit naar je volwassenheid. Het doel hiervan is dat je leert begrijpen hoe jouw gezonde autonomie wordt ondermijnd door de impact van traumatische gebeurtenissen in je eigen leven en wat de gevolgen zijn van onverwerkte trauma's van familieleden vóór jou. Ook zullen we kijken naar wat het betekent om een volwassen persoon te zijn met een gezonde autonomie.



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 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 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 of dat de trauma's van andere familieleden in eerdere generaties een effect op hen kunnen hebben gehad.
- 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 ermee om te gaan.

Onze instinctieve reactie op trauma is erop gericht de ervaring en gevoelens te vermijden. Het vermijden van de trauma-ervaring is een natuurlijke manier die we als mensen al duizenden jaren lang hebben ontwikkeld om traumatische situaties te kunnen overleven. Hoe doen we dat? Door de traumagevoelens af te splitsen van ons bewustzijn (psychologische dissociatie) en te verbannen naar de diepten van ons onbewuste. Dat er in een traumatische situatie psychologische dissociatie plaatsvindt, weten we al meer dan honderdvijftig jaar.*

Als we ons trauma op de lange duur blijven vermijden, betekent dat dat we er als het ware door 'gegijzeld' 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. 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

* In het midden van de negentiende eeuw hebben de studenten van Jean Marie Charcot in het Hôpital Salpêtrière in Parijs, onder wie Sigmund Freud, dissociatie bestudeerd als een reactie op traumatische situaties.

Waarom zou je je druk maken

Velen van ons managen hun leven heel goed en hoewel ze zich bewust zijn van enkele beperkingen, lijkt het goed genoeg. Vaak geloven we dat de beperkingen die we ervaren – zoals het niet in staat zijn om zo succesvol te zijn in ons werk als we zouden willen of ons niet helemaal goed voelen in onze relatie – er gewoon bij horen. We denken dat we nu eenmaal zo zijn en dat er niets aan te doen valt.

Maar er zijn ook mensen die steeds meer moeite hebben hun leven te organiseren. Zij ervaren dat dingen steeds meer uit de hand lopen en merken dat ze de regie kwijtraken. Relaties blijven mislukken en zich herhalende patronen van teleurstelling en onvrede doen zich voor. Ze voelen zich nooit blij of op hun gemak en kunnen nooit volledig gebruikmaken van hun potentie op de gebieden waarop ze dat zouden willen. De meesten van ons hebben wel eens zulke ervaringen gehad.

En tot slot zijn er ook mensen wier leven ernstig uit koers is geraakt. Zij bevinden zich in een steeds sterker wordende neerwaartse spiraal van zelfdestructie,



zelfbeschadiging en chaotische, ongecontroleerde gedragingen en ervaringen. Zij voelen zich slachtoffer van het leven in plaats van dat ze het gevoel hebben dat ze zelf hun levensscript schrijven.

Mijn antwoord op de vraag ‘Waarom zou je je druk maken?’ is voor de eerste groep: waarom niet? Waarom niet onderzoeken of je er iets aan kunt doen?

Behoor je tot de tweede groep, dan is mijn antwoord dat je op een bepaalde manier geen keuze hebt: je zult iets moeten doen, anders zal de situatie hoogstwaarschijnlijk erger worden.

En voor de derde groep is mijn wens dat je in dit boek uitleg zult vinden die je helpt je verwarrende ervaringen te plaatsen en dat je op het positieve spoor van heling komt.

Ik geloof dat we trauma kunnen oplossen, sterker nog, ik twijfel er niet aan. Maar we moeten begrijpen wat ‘trauma oplossen’ betekent. Dit wordt door het volgende citaat van een onbekende schrijver heel goed weergegeven:

Heling betekent niet dat de schade nooit heeft bestaan.

Het betekent dat de schade niet langer onze levens beheerst.

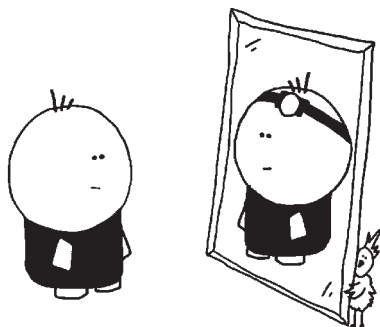
Heling – een persoonlijke taak

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 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.

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 is geactiveerd en wanneer een traumadeel is getriggerd, en wanneer je comfortabel bent 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 meer je jezelf begrijpt en gewaarwordt, 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 verstriking** 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 eigen persoonlijke liefdestrauma en andere latere trauma's – het integreren van de afsplitsingen in je psyche.

Dit wordt bereikt door het volgende:

- 1 Je bewust worden van je overlevingsdelen, wat je helpt om...
- 2 ... je gezonde deel te vergroten en te versterken, wat vervolgens...
- 3 ... de integratie ondersteunt van de psychologisch afgesplitste delen door het onder ogen zien en het voelen van je trauma.

Je kunt alvast werken aan punt 1 en 2; dit zal je helpen op je weg naar heling. Bij het laatste punt, het integreren van de afsplitsingen, heb je therapeutische hulp nodig, maar daar heb ik het later over. Om je bewust te worden van je overlevingsstrategieën, moet je allereerst iets meer begrijpen van de werking van de opgedeelde persoonlijkheid na traumatisering.

Opgedeelde persoonlijkheid

In ons dagelijkse leven, als we vanuit ons gezonde deel functioneren, zijn we in staat om helder te denken en goede beslissingen te nemen. Vaak functioneren we echter vanuit een combinatie van het gezonde deel en overlevings- en traumadelen in verschillende verhoudingen.

Het vermogen om jezelf te observeren is alleen mogelijk als je meer in je gezonde deel dan in je overlevingsdeel bent. Het gezonde deel heeft het vermogen tot zelfreflectie; het overlevingsdeel heeft dat niet.

Op momenten waarop je trauma wordt gereactiveerd, wat misschien vaker het geval is dan je had gedacht, zul je niet zo goed zijn in zelfobservatie. Het is belangrijk je dit te realiseren. Als je trauma wordt getriggerd, voel je je niet veilig en zal het overleven van dat moment al je aandacht vragen. Je overlevingsdeel komt nu direct in actie en heeft maar één taak: de trauma-gevoelens terugduwen in het onbewuste en jou op welke manier dan ook afleiden van datgene wat je heeft getriggerd. Op dat moment neemt jouw overlevingsdeel het dus over van jouw gezonde deel en is je vermogen om helder na te denken verdwenen. Je bent nu eerder reactief dan responsief.