

Vivian Broughton "*stages of healing*",

Vrij vertaald door Valeria Lamers, december 2017

Trauma van de identiteit

Trauma van de identiteit betekent dat ik niet in staat ben ikzelf te zijn; ik verlies mijn ware identiteit op het moment dat dit trauma plaatsvindt. Al tijdens het prille begin van mijn leven, normaal gesproken dus al vóór mijn geboorte, dit trauma te moeten overleven betekende dat ik *mijn* wil en *mijn* identiteit moest opgeven en in plaats daarvan moest identificeren met de wil en behoeftes van mijn moeder. Wij noemen dit identificatie. Dit is de overlevingsstrategie bij een Trauma van de Identiteit.

Leven betekent dat je primaire behoeftes hebt...en een wil. Deze twee verschillen natuurlijk: primaire behoeftes gaan over basale overleving in welke context ook; alle levende wezens hebben primaire behoeftes, die, als zij niet vervuld worden tot de dood leiden: lucht om te ademen, eten, veiligheid, warmte, metabolische processen (spijsvertering en uitscheiding) en de primaire noodzaak zich voort te planten en een bijdrage te leveren aan het voortbestaan van de soort. Deze behoeftes gaan over het primaire overleven...niet over het overleven na een trauma. Als deze primaire fysieke behoeftes niet vervuld worden zal het wezen sterven.

Dit zijn ook de behoeftes van een baby. En zo kwetsbaar en afhankelijk als zij is, heeft zij ernaast ook emotionele en sociale behoeftes: behoefte aan liefde, aan emotioneel en fysiek contact, gezien en erkend willen worden als het unieke en volledige wezen dat zij is. Zij heeft de behoefte dat haar ervaring en wil gerespecteerd worden, dat zij de permissie heeft haar eigen wereld te exploreren zoals zij dat wil, terwijl zij in een veilige omgeving is die dit mogelijk maakt. Als een kind deze ervaringen op kan doen in haar eerste relatie, (en dat is de relatie met haar moeder), kan zij opgroeien tot een autonome, zelfsturende en verantwoordelijke volwassene.*

Bestaan betekent willen. Er bestaat geen werkelijk bestaan zonder willen. Een eigen identiteit hebben betekent een geldige en persoonlijke wil te hebben. Deze wil is van het kind, hij heeft te maken met haar waarneming van wie zij is. Je zou kunnen zeggen dat *wat* zij *wil* is *wie* zij *is*. Haar manier om in staat te zijn zichzelf te zijn. Zij kan niet werkelijk zichzelf zijn als zij niets wil voor zichzelf. Je zou kunnen zeggen dat haar heldere, persoonlijke wil haar definieert en zo te zien haar identiteit is.

Het bestaan van het kind is in de babytijd heel breekbaar omdat zij volledig kwetsbaar is in haar afhankelijkheid van haar moeder. Haar moeder is haar leven en de bron van haar bestaan. Dit heeft een hele fysieke kant- als haar moeder niet leeft kan zij niet blijven bestaan in de buik van haar moeder- maar ook een emotionele kant: zij heeft het nodig haar moeder als een uniek individu te ervaren en zien om zelf één te kunnen zijn. Zij heeft een moeder nodig die haar respecteert en begrijpt en die antwoord geeft op haar wil, ook al is die nog zo pril en net ontkiemend.

Vivian Broughton "stages of healing",

Vrij vertaald door Valeria Lamers, december 2017

Als dit niet mogelijk is, als de moeder haar eigen agenda heeft, haar eigen wil op de eerste plaats zet, haar kind ziet als een verlengstuk van zichzelf, haar eigen doelen, misschien zelfs haar eigen kind **niet** "wil", het behandelt als of het er niet is - dan kan het niet anders dan dat dit alles de breekbare nog maar vaag willende identiteit van het kind overheerst. Het kind kan er niet tegenop; het kan alleen maar bezwijken. Zonder te denken - misschien is het vermogen tot denken nog niet ontwikkeld - geeft het kind op. Hij kan niet anders dan zichzelf uit te wissen, zijn eigen identiteit, zijn eigen wil - dit is geen keuze. De moeder heeft bewust en onbewust alle macht en het kind moet er zonder aarzeling aan voldoen. Dit is het Trauma van de Identiteit, het verlies van eigenheid, het verlies van de verbinding met de eigen behoeftes en willen. De enige mogelijkheid voor het kind om dit ontstane vacuüm te vullen is zich met de wil van de moeder te identificeren...haar wil domineert en wordt de wil van het kind. Dus is de moeder een dader en het kind een onschuldig slachtoffer.

Vanaf dat moment, het moment dat het kind zich vereenzelvigd met de wil van de moeder, is het kind gedwongen om dader te worden aan zichzelf. Vanaf dat moment wordt het een streven om zichzelf en het eigen willen af te schaffen; een streven om eigen behoeftes, eigen wil te onderdrukken of zich schuldig te voelen over eigen behoeftes. Op deze manier is het kind tegen zichzelf. Hij (of zij natuurlijk) negeert zijn eigen identiteit, hij doodt zichzelf. Hij kan niet langer zichzelf zijn. Dan zien wij volwassenen die niet weten wat zij willen, die hun wil alleen maar vinden doordat zij zich identificeren met de wil van anderen, die bang zijn voor eigen behoeftes die zij waarnemen en die dan liever voor de behoeftes van anderen zorgen. Deze op zichzelf gerichte daderschap kan zich zelfs manifesteren in fysieke zelfbeschadiging, het vernederen van zichzelf, soms zelfs leidend tot de ultieme daderschap aan zichzelf: het plegen van zelfmoord.

Of wij zien volwassenen die zich zo sterk hebben geïdentificeerd met de dader/ moeder, dat zij met hun wil de ander overstelpen. Volwassenen die in een vreselijke replicatie van hun moeders gedrag uit hun eigen kindheidservaring nu zelf dader en pestkoppen worden voor anderen.

Het Trauma van de Liefde

Het Trauma van de Identiteit gaat natuurlijk samen met een gemis aan liefde. Een moeder die werkelijk in staat is van haar kind te houden is een moeder die de eigen wil van het kind kan zien en respecteren. Een moeder die de ontkiemende identiteit en wil van het kind niet kan zien en respecteren is niet in staat tot liefde. Liefde is een absolute emotionele ervaring die royaal, open, respectvol en vrij is. Deze liefde stelt geen eisen en eert de ander als een vrije, hele en autonome eenheid.

Aldus creëert en impliceert het Trauma van de Identiteit ook een Trauma van de Liefde. Het kind kan geen vrije, liefdevolle verbinding met een moeder krijgen die haar eigen wil boven de wil van het kind plaatst; de moeder is niet beschikbaar voor werkelijke duurzame liefde.

Vivian Broughton "stages of healing",

Vrij vertaald door Valeria Lamers, december 2017

Om trauma te kunnen overleven moet de psyche zich splitsen. In het licht van het boven genoemde is het heel belangrijk dit te begrijpen: als wij trauma hebben overleefd hebben wij een splitsing in onze psyche en dat betekent dat ons vermogen in deze wereld te bestaan is aangetast, veranderlijk en niet altijd even consequent.

Dat betekent echter ook dat hoezeer getraumatiseerd een persoon ook is, er toch altijd een gezond deel beschikbaar blijft, een gezonde "ik". Vanuit dit gezonde deel, dit gezonde "ik" is de persoon in staat heldere en oprechte emoties, ook liefde dus, te voelen. De moeilijkheid echter is dat deze persoon vaak in zijn trauma overlevings-ik zal zijn en op dat moment niet tot ware liefde in staat is. Het kan dan alleen maar een overlevingsliefde zijn, vaak in manipulatieve vorm. Het kunnen pogingen tot liefde zijn, of vervormingen van liefde, maar deze kunnen niet liefde zijn, manipulatie is geen liefde.

De manier hoe wij dit Trauma van de liefde overleven is dat wij fantasieën van anderen over liefde overnemen, die er in oneindig veelvoud bestaan - of zelfs eigen fantasieën ontwikkelen - zoals "liefde heelt alles" "als ik goed mijn best do gaat mijn moeder van me houden" "met geld kun je liefde kopen" "ik kan ervoor zorgen dat een ander van me houdt" "als ik maar de juiste kleding, het juiste kapsel, een goede figuur...enz heb dan zal deze persoon van me houden"

Nu hebben wij dus een kind met een Trauma van de Identiteit en een Trauma van de Liefde.

Het Trauma van de Seksualiteit

Wij weten allemaal dat de seksuele act theoretisch bedoeld is als een expressie van liefde en verbinding tussen twee mensen; een uiterst intieme, kwetsbare en belichaamde expressie van liefde.

Maar op deze manier ervaren en leven velen van ons seksualiteit juist niet. Alleen al als wij zorgvuldig kijken naar het grootste gedeelte van reclamespots en verkoop strategieën begrijpen wij hoe seksualiteit gemanipuleerd en als verkoopargument gebruikt wordt.

Als een kind een Trauma van de Identiteit heeft ervaren en dus niet helder erover is *wie* hij is, de verbinding met *zijn* wil verloren is en er bovenop ook lijdt onder een Trauma van de Liefde en dus liefde alleen in zijn vervormingen kent, gelovend dat zijn (dader) moeder van hem houdt, of dat hij in staat is ervoor te zorgen dat zij van hem gaat houden: wat gebeurt er dan met zijn seksualiteit, met zijn vermogen expressie te geven aan liefde en intimiteit met een partner?

En zelfs nog erger is het, als de context waarin een kind tijdens de vroegste tijd van zijn leven zich bevindt een onveilige, traumatiserende omgeving met ouders die zelf getraumatiseerd zijn en verward over belangrijke dingen zoals identiteit, liefde, veiligheid, macht en seksualiteit en die daarom hun eigen verwardheid en vervormingen dagelijks uitleven ook ten opzichte van hun kinderen. Dan hebben wij het te maken met een omgeving van escalerende geweld waarin seksualiteit

Vivian Broughton "stages of healing",

Vrij vertaald door Valeria Lamers, december 2017

gebruikt wordt als een wapen om een ander tot slachtoffer te maken, te straffen en te misbruiken.

Seksualiteit wordt dan geobjectiveerd, is misbruikend en dwingend, zo ver verwijderd van liefde als het maar kan.

Franz Ruppert, de ontwikkelaar van deze ideeën over trauma en het helen van trauma (Identiteits-georiënteerde Psychotrauma Therapie) heeft kort geleden het begrip van de *traumabiografie* geïntroduceerd: met deze term wijst hij op deze drie traumata: Trauma van de Identiteit, Trauma van de Liefde en Trauma van de Seksualiteit. Of een andere manier om deze traumata te omschrijven is via hun manifestatie: het kind is *niet gewild, niet geliefd, en niet beschermd*. Deze traumabiografie ziet er als volgt uit:



Het belangrijke hierin wat wij moeten begrijpen over deze traumabiografie is dat het onze eigen biografie is en dat wij ons leven iedere dag leiden vanuit deze biografie.

+++++

Vivian Broughton "stages of healing",

Vrij vertaald door Valeria Lamers, december 2017

Ik begon met het schrijven over de algemene voortgang tijdens het proces van heling van deze trauma's. Het lijkt als of ik het eerst nodig had om zo strak mogelijk over de traumabiografie te schrijven als ik kon.

Dit is omdat ik bij de mensen met wie ik werk normaal gesproken een hele specifieke ontwikkeling waarneem. Ik zou deze ontwikkeling als volgt beschrijven:

Fase 1:

De bereidheid hebben om de mogelijkheid te onderzoeken dat deze manier van werken helpt.

Voor velen is dit een laatste waaghalzige poging om thema's te onderzoeken waarvan zij weten dat zij een rol spelen maar waar andere therapeutische interventies niet hielpen.

Fase 2:

Een vasthouden aan actueel opgedane waarnemingen en betekenissen...

...of om het op een andere manier te zeggen: de weerstand zich open te kunnen stellen om iets nieuws te zien. Dit is volledig voorspelbaar omdat onze instinctieve en natuurlijke manier om met onze traumatisering om te gaan is deze juist te vermijden, te ontkennen en te onderdrukken. Dit doen wij normaalgesproken door aannemelijke verhalen te bedenken die onze symptomen en bedenkingen kunnen verklaren. Wij houden vast aan deze betekenis gevende verhalen als of het een reddingsboei zou zijn, maar deze verhalen voorkomen juist dat wij kunnen zien wat eronder ligt. Gepaard hiermee gaat dat wij op een onbewuste en diepe manier loyaal zijn aan de verhalen die onze familie vertellen die op hun beurt net zo alle moeilijkheden en pijnlijke waarheden uit de weg gaan. Het kan dat onze ouders en onze familie proberen ons te beschermen, maar vaak beschermen zij ook zichzelf voor hun eigen onbehagen en traumatische pijn.

Fase 3:

Een creatieve mix van het herkenbare en bekende samen met nieuwe inzichten en waarnemingen

Deze fase begint op het moment dat de persoon het proces (en de facilitator) begint te vertrouwen. In deze fase krijgt de persoon toenemend vertrouwen in zichzelf en zijn onbewuste en half onbewuste kennis die steeds vaker aan de oppervlakte komt tijdens het werk.

Fase 4:

Een groeiende contextuele realiteit

De voorgaande fase wordt hier tot een fase van zien en herkennen met een ruimer perspectief voor de realiteit van de context waarin de persoon is beland als kind en waarin hij moest overleven. Dit is vaak schokkend, zelfs als het op een bepaald niveau al bekend was...er is een verschil tussen donkere

Vivian Broughton "stages of healing",

Vrij vertaald door Valeria Lamers, december 2017

onuitgesproken mogelijkheden en de rauwe werkelijkheid van uitgesproken waarheden. Gedurende deze fase wordt de context van de familie, soms over meerdere generaties, gezien en verwerkt, begrepen en als waar erkend vanuit het eigen perspectief van de cliënt. (Dat betekent: het is niet het idee van realiteit opgedwongen door een begeleider/ therapeut of door representanten tijdens het proces maar het mag alleen maar komen uit het eigen gevoel voor wat er is van de cliënt zelf, en dat heeft tijd nodig.)

Onze ouders waren wie zij waren al lang voordat wij ontvangen werden...wij zijn niet de reden voor hun lijden en wij kunnen zien dat hun lijden van hun is en dus niets met ons te maken heeft BEHALVE dat het gevolgen had voor ons.

Deze realiteit te kunnen zien heeft tijd nodig en helpt het waarom van dingen te begrijpen: waarom ben ik zoals ik ben? Waarom was mijn moeder zoals zij was (en mijn vader)? Deze context is heel cruciaal en is hetgeen wat vaak ontbreekt in conventionele therapie. Dingen gebeuren niet zonder reden; er is altijd een logische context en een deel van het helingsproces is het verkrijgen van een realistisch beeld van deze context.

Fase 5: Wat nu?

Hier komt een fase waarin de persoon een realistischer beeld heeft van de context, waarin hij een logischer onderscheid kan maken tussen eigen bedenkingen en bedenkingen van de familie en de vraag die nu opkomt is: wat nu?

De volgend logische fase die nu komt is de vraag hoe kan ik met deze opgedane kennis en begrip mijn eigen trauma helen? Misschien zie ik helderder wat bij mijn vader en moeder hoort, en dat geeft me een beter gevoel voor afgescheiden zijn en individualiteit, maar: heelt dit mijn trauma?

Het antwoord is nee; dat doet het niet. Omdat jouw trauma *jouw* trauma is en het begrijpen van de context is alleen maar een deel van de reis. De impact van deze context op jou en de manier waarin je deze hebt geïnternaliseerd en verstrikt bent met deze context en hoe je dit dagelijks leeft, dit is helemaal van jou. Op een bepaalde manier vraagt dit een andere en wellicht veel uitdagendere manier van aanpak...het vraagt om in contact te komen met jezelf. Dit is uitdagend want werkelijk in contact komen met jezelf betekent meer als alles andere dat je je afgesplitste traumagevoelens zoals terreur, wanhoop, troosteloosheid, hopeloosheid en hulpeloosheid moet gaan ervaren. Zoals ik het zie kan ik mijn trauma pas als opgelost en geheeld beschouwen op het moment dat ik bereid ben mezelf op het spel te zetten.

Het "vastgelopen" proces

Het kan vaak voorkomen dat een persoon gefixeerd raakt door de verschrikkingen van de context, misschien blijft hij zijn werk interpreteren in termen als kwaad en daderschap van anderen uit de familie richting hem. Dit kan erin resulteren dat hij slachtoffer blijft en dat hij een slachtofferhouding

Vivian Broughton "stages of healing",

Vrij vertaald door Valeria Lamers, december 2017

ontwikkelt om verdere pijn en het contact met de eigen getraumatiseerde delen te voorkomen.

Er is een betwistbaar moment in het proces van dit werk waar in feite de focus op de context een makkelijke afleiding kan worden van het dieper werk. De vraag voor de persoon (en de facilitator) zou kunnen zijn: moet ik in dit werk werkelijk steeds opnieuw het ouderschap van anderen tegen mij gaan herbeleven of is mijn voortgezette aandacht voor deze dingen op dit moment eerder een onderbreking van mijn helingsproces?

Uiteindelijk is mijn trauma van mij; en als ik blijf aanklagen of me woedend blijf maken tegen mijn moeder/vader/broer of wie dan ook, ga ik de pijnlijke ervaring van in contact komen met mijn eigen traumatiseerde delen uit de weg. Leven op het feit dat mijn moeder een vader was is een smoesje. Te begrijpen, dat ik het ouderschap richting mezelf voorzet, dat ik iedere dag opnieuw vader wordt aan mezelf is een hele andere zaak.

Bedenkend dat het Trauma van de Identiteit vraagt dat ik de wil van mijn moeder vervul en niet mijn eigen wil- hoe kan ik dan de focus op mijn eigen trauma richten zonder haar te bedriegen? Hoe kan ik mijn ogen afwenden van haar en haar tekortkomingen en kan ik de aandacht richten op mezelf? Hoe durf ik mijn wil boven mijn identificatie met de hare en het nakomen van haar wil te plaatsen? Want, hoe volwassen ik ook ben, in mij is ook een hulpeloos klein kind, vertwijfeld zoekend en hopen op de liefde van mijn moeder. En deze hoop los moeten laten voelt als het loslaten van je zwemvest in een wilde oceaan: ik ben overtuigd dat ik doodga. Haar daadwerkelijk als vader te zien is wanhopig pijnlijk en lijkt hetzelfde als dat je het leven zelf opgeeft. Voor velen geldt: beter de onbewuste wil "beter enige verbinding met haar om enige hoop te blijven houden dan het risico nemen dat ik doodga".

Dit alles betekent echter niet dat alles wat ervoor heeft plaatsgevonden in de therapie niet volledig noodzakelijk zou zijn; het is! En gaandeweg sterk ik met ieder inzicht en verandering van perspectief mijn gezonde "Ik", naar bereidheid tot heling. En het is belangrijk te weten dat er gedurende het proces veel momenten zijn, waar ik in contact kom met mijn getraumatiseerde delen, waar ik enkele gevoelens en emoties ervaar. Maar belangrijk is niet te blijven staan, verder te gaan, door te gaan met het begonnen streven, mezelf niet opzij te zetten maar vast te houden aan het groeiende commitment aan mezelf, eerlijk te zijn ten opzichte van mezelf, mezelf tot het centrum van mijn wereld te maken. Want, wat is er verder? Wat anders heb ik werkelijk in mijn leven dan mezelf? Ik heb anderen pas dan werkelijk als ik ervoor eerst mezelf heb gevonden. Pas op het moment dat ik werkelijke liefde voor mezelf heb gevoeld kan ik ook werkelijk van iemand anders gaan houden. Ik kan pas iemand anders (bv mijn kinderen) werkelijk kennen, als ik me heb toegewijd aan het kennen van mezelf.

*Ik heb getracht beide geslachtsvormen wisselend te gebruiken, en natuurlijk geldt altijd de inhoud net zo goed voor het ander geslacht.