

Vivian Broughton

TRAUMA EN IDENTITEIT

Identiteitgeoriënteerde
psychotraumatherapie
Theorie en praktijk



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!
Brammershoopstraat 12/16
7858 TC Eeserveen
0599-74 50 47
info@uitgeverijmens.nl
uitgeverijmens.nl

Vertegenwoordiging in België
Mythras Books, Antwerpen

Vertaling
Jolanda Treffers
Ghislaine de Thouars

Redactie
Correctrix, Oosterhout

Medewerking
Harder & Verder, hart voor Perspectief, Aart Harder, Zaltbommel
Cor et Anima, Valeria Lamers, Den Haag
Parabel, Gwen Timmer, Utrecht

Omslagontwerp
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

Opmaak en vormgeving
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

Druk- en bindwerk
Wilco BV, Amersfoort

First published in the United Kingdom in 2021 under the title: *Trauma and Identity*
Copyright © 2021 by Green Balloon Publishing, Steyning, BN443RE, UK

Nederlandse uitgave: Copyright © 2023 by Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands/
Vivian Broughton

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 059 9
NUR 777

Inhoud

Voorwoord door Franz Ruppert	15
Dankwoord	17
Dankwoord bij de Nederlandse uitgave	19
Inleiding	21
Kantttekeningen	39

Deel 1: Theorie 41

1	Inleiding	43
2	Het bestaan en de menselijke soort	49
3	De menselijke psyche	55
3.1	De structuur van de menselijke psyche	56
3.2	Het doel van de menselijke psyche	57
3.3	Het functioneren van de menselijke psyche	58
3.4	Realiteitsniveaus	61
4	Identiteit	65
4.1	Wat is identiteit?	65
4.2	Hoe kan ik mijn identiteit kennen?	70
4.3	Gezonde identiteitsontwikkeling: 'JA!' en 'NEE!'	77
4.4	'Wil' en 'ik' als speciale functies van de psyche	84
5	Trauma	87
5.1	Inleiding	87
5.2	Wat is trauma?	89

- 5.2.1 Stress en hoge stress 92
- 5.2.2 De traumareactie 95
- 5.3 Het gesplitste zelf 96
- 5.4 Traumaoverleving 97
 - 5.4.1 Het traumaoverlevingsmodel van IoPT 97
 - 5.4.2 Dissociatie 98
 - 5.4.3 Splitsen 99
 - 5.4.4 Het gezonde 'ik' 100
 - 5.4.5 De traumadelen 102
 - 5.4.6 Het overlevings-'ik' 103
 - 5.4.7 Lichamelijke overlevingsstrategieën 107
 - 5.4.8 Overlevingsgedrag 109
 - 5.4.9 Emoties als overlevingsstrategie 111
 - 5.4.10 Daderhoudingen en slachtofferhoudingen
als overlevingsstrategieën 113
 - 5.4.11 Het getraumatiseerde gehechtheidssysteem 120
 - 5.4.12 'Ik' en 'wil' en traumaoverleving 123
 - 5.4.13 Subject en object 124
- 5.5 Conclusie 126

6 Emoties 129

- 6.1 Inleiding 129
- 6.2 Liefde 131
- 6.3 Vreugde 133
- 6.4 Boosheid 133
- 6.5 Haat 135
- 6.6 Angst 136
- 6.7 Spanning 138
- 6.8 Rouw 138
- 6.9 Verdriet 140
- 6.10 Walging 140
- 6.11 Schaamte en schuldgevoel 142
- 6.12 Vertrouwen 144
- 6.13 Hoop 145
- 6.14 Empathie 147
- 6.15 Compassie 150
- 6.16 Het verschil tussen empathie en compassie 150

- 6.17 Intimiteit en contact 151
- 6.18 De emotionele pijn van trauma 153
- 6.19 Emoties van het overlevings-‘ik’ 154

7 **De traumabiografie** 157

- 7.1 Existentieel trauma 159
- 7.2 De identiteitgeoriënteerde trauma's 162
 - 7.2.1 De ouderlijke context 163
 - 7.2.2 Conceptie 167
- 7.3 Het identiteitstrauma 168
 - 7.3.1 Wat is het? 168
 - 7.3.2 Moeder worden 169
 - 7.3.3 Zwangerschap 171
 - 7.3.4 De 'niet-gewilde' zwangerschap 173
 - 7.3.5 Niet gewild zijn 180
 - 7.3.6 En de vader dan? 182
 - 7.3.7 De respons van het kind 184
 - 7.3.8 Het identiteitstrauma overleven – identificatie 185
 - 7.3.9 Conclusie 192
- 7.4 Het liefdestrauma 193
 - 7.4.1 Inleiding 193
 - 7.4.2 De chemie van liefde 195
 - 7.4.3 Het identiteitstrauma en het liefdestrauma 196
 - 7.4.4 De gevolgen van het liefdestrauma 197
 - 7.4.5 Verbinding en contact 199
 - 7.4.6 Conclusie 200
- 7.5 Het seksualiteitstrauma 201
 - 7.5.1 Inleiding 202
 - 7.5.2 Seksualiteit als gezond onderdeel van het leven 203
 - 7.5.3 Geslacht en gender 206
 - 7.5.4 Voortplanting 207
 - 7.5.5 Masturbatie 208
 - 7.5.6 Seksueel trauma 210
 - 7.5.7 Seksuele verwarring en seksueel trauma 211
 - 7.5.8 Seksualiteit en de ouders 214
 - 7.5.9 De seksueel verwarde moeder 215
 - 7.5.10 De seksueel verwarde vader 216

- 7.5.11 Het getraumatiseerde familiesysteem 217
- 7.5.12 Seksueel getraumatiseerde en traumatiserende gemeenschappen 217
- 7.5.13 Seksualiteitstrauma als overlevingsstrategie 220
- 7.5.14 Conclusie 220
- 7.6 Het daderschapstrauma 221

8 Het herstelproces 225

9 Over het ouderschap 229

10 Conclusie 231

Deel 2: Praktijk 233

11 Inleiding 235

- 11.1 Trauma helen 237
- 11.2 Een goed leven leiden 240
- 11.3 Verschillende manieren om de IoPT-afbeelding te gebruiken 241
- 11.4 De dader-slachtofferdynamiek loslaten 246
- 11.5 Identiteitgeoriënteerde psychotraumattherapie
en conventionele psychotherapie 249

12 De intentiemethode 255

- 12.1 Inleiding 255
- 12.2 De intentiemethode en het concept identiteit 256
- 12.3 De intentie 257
- 12.4 Meer over de intentie 261
- 12.5 Veiligheid en integriteit in de intentie 264
- 12.6 Resonantie 267
- 12.7 Fases van herstel 269
- 12.8 Ouders en kinderen 275
- 12.9 Leven in het lichaam: bestaan en herstel 276

13 De IoPT-procesbegeleider 279

- 13.1 Inleiding 279
- 13.2 Vertrouwen tijdens het werk 282

13.3	Evenwicht en creatieve neutraliteit	284
13.4	De vragen, acties en lichaamstaal van de begeleider	287
13.5	Hypotheses en interpretaties	288
13.6	Conclusie	290
14	Werken met de intentiemethode	293
14.1	Basisprincipes en -aannames	294
14.2	Werken met de inbrenger	298
14.3	Luisteren naar de resonantiepersonen	299
14.4	Werken met 'ik' en 'wil'	305
14.5	Andere representanten toevoegen	309
14.6	Werken met overlevingsstrategieën	312
14.7	Werken met fysieke symptomen	313
14.8	De onderliggende emotionele pijn van vroegkinderlijk trauma	315
15	De individuele sessie	317
15.1	Inleiding	317
15.2	Basisprincipes van de individuele sessie	318
15.3	De nieuwkomer laten kennismaken met het werk	319
15.4	Resonantie in de individuele sessie	320
15.5	De inbrenger als resonantiepersoon in zijn eigen werk	321
15.6	De begeleider als potentiële resonantiepersoon	324
15.7	Conclusie	326
16	Verdere overwegingen	329
16.1	IoPT-procesbegeleider worden	329
16.2	Omgaan met klachten	334
	Conclusie	337
	Bijlage – Een beknopt chronologisch overzicht van de bestudering van trauma	343
	Literatuur	345

Inleiding

Ken uzelf

– Inscriptie op de antieke tempel van Apollo in Delphi

Wat is het doel van het leven? Een goed leven leiden.

– Franz Ruppert

Een goed leven leiden: het is voor iedereen mogelijk. Zo geef ik dit boek meteen een belangrijk doel. Aan de ene kant heb ik mijzelf tot doel gesteld om de theorie en de praktijk van IoPT zo nauwgezet mogelijk te presenteren voor iedereen die procesbegeleider wil worden. Aan de andere kant wil ik graag dat dit boek voor alle lezers interessant en te begrijpen is. Dit is geen gewijde informatie, voorbehouden aan professionals. Dit is vrij toegankelijke en belangrijke informatie voor iedereen. Niemand kan het trauma van een ander helen. Niemand kan het leven van een ander leiden of, als puntje bij paaltje komt, de ander redden van het trauma of de omstandigheden waarmee hij of zij wordt geconfronteerd. Dat betekent dat we allemaal persoonlijke verantwoordelijkheid moeten nemen voor onszelf en ons eigen herstelproces. En de eerste stap is begrijpen wat dat behelst.

Wie ben ik?

Het is intimiderend om een boek te schrijven, ook al is dit mijn vierde alweer. De angst die ik voel wordt echter getemperd door mijn diepe overtuiging dat het voor ons allemaal mogelijk is om te doorgronden wie we eigenlijk zijn. We zijn allemaal in staat om betekenis te geven aan onszelf en aan ons leven, om de schade te herstellen die we hebben opgelopen door gebeurtenissen waaraan we zonder enige zeggenschap werden blootgesteld in het prilste begin van ons leven. En allemaal kunnen we een halt toeroepen aan ons eigen handelen als dader, en kunnen we een goed en bevredigend

leven leiden. Al die inspanningen vragen echter om een hartstochtelijke toewijding aan de waarheid en de werkelijkheid, waarbij we de feiten van ons leven niet mogen negeren.

Dit boek behandelt een aantal onderwerpen uit mijn boek *The Heart of Things* (2013) opnieuw en omvat daarnaast de latere ontwikkelingen binnen de theorie en de praktijk van IoPT, waardoor er een actueel overzicht van deze ideeën ontstaat.

Naar mijn mening heeft Ruppert een compleet nieuwe invulling gegeven aan de basisprincipes, doelen, focus en regels van psychotherapie. Voor mij als psychotherapeut is Rupperts identiteitgeoriënteerde psychotraumatheorie en therapie de spannendste en belangrijkste vernieuwing binnen het huidige vakgebied van de psychotherapie. In de basis is de onderliggende denkwijze van IoPT als volgt:

Pas als ik duidelijker weet wie ik ben, als ik mijn verkenning toespits op mijn innerlijke wereld en alles wat er met mij is gebeurd, als ik in staat ben om mijn eigen onderliggende pijn te voelen over wat me is overkomen en ik de gevoelens kan voelen die deel uitmaken van wie ik ben, dan pas kan ik iets waarachtigs zeggen over mijzelf.

Pas als ik mijn psyche ontdoe van de schijnbewegingen en vertekeningen die voortkomen uit de afleidingsmanoeuvres waarmee ik probeer de pijn van mijn trauma's te vermijden, kan ik iets wezenlijks zeggen over de buitenwereld en mijn relatie met een ander. Ik kan niet in contact komen met die diepe, onderliggende pijn over wat er met me is gebeurd door te focussen op het externe, op mijn relatie met een ander, mijn partner, mijn kinderen of zelfs mijn therapeut – zulke zaken leiden me alleen maar af van wat er binnen in mij bestaat.

Bij elke gebeurtenis die in mijn wereld plaatsvindt, moet ik, ongeacht mijn reactie, mezelf de vraag stellen: wat is er met mij gebeurd dat ik op deze manier reageer op dit externe fenomeen? Onrechtvaardigheid en misstanden bestaan, natuurlijk bestaan die, maar de mate waarin ik ze kan verdragen, de pijn of het lijden die ze mij bezorgen, wordt bepaald door wie ik ben en welke ervaringen uit mijn verleden mij in het heden nog steeds kwelen of getriggerd worden door

de huidige situatie. Wat mij in het verleden is overkomen, kan slechts leed in het heden oproepen zolang ik blijf weigeren om de onderliggende pijn te doorvoelen van wat er ooit met me is gebeurd of wat mij misschien ooit is aangedaan. Ik moet de volledige omvang gaan voelen van deze diepe pijn veroorzaakt door de ervaring die ik als kind had: dat ik misschien niet gewild was, dat er niet van me werd gehouden, dat mijn eigen intrinsieke, van nature unieke, levendige bestaan me is ontnomen, evenals mijn natuurlijke vermogen om me te verbinden, liefde te geven en te ontvangen. Ik moet gaan voelen dat ik destijds, toen ikzelf en mijn wezen nog helemaal nieuw waren, tegemoet werd getreden met een 'NEE!' van mijn moeder en mijn vader. Uitsluitend de erkenning en het doorvoelen van dit leed kan mij bevrijden, zodat ik kan zijn wie ik werkelijk ben en 'JA!' kan zeggen tegen mijzelf.

IoPT stelt binnen haar gedachtegoed twee belangrijke componenten centraal: vragen over identiteit en een gedetailleerd begrip van wat trauma is. Met andere woorden, wie ben ik, wat is trauma, en wat is de impact van trauma op mijn identiteit? Trauma veroorzaakt een onvermogen om een samenhangend, gezond 'ik' te ontwikkelen en vast te houden, en veroorzaakt zo een verlies van identiteit, een verlies van het zelf.

Rupperts theorie laat ons kennismaken met de werkelijkheid van het leven voor de geboorte, de negen maanden van ons leven die we meestal afdoen als niet relevant, alsof we geen werkelijk bestaan leiden voordat we het lichaam van onze moeder verlaten en zelfstandig gaan ademen. Waarom vieren we de dag van onze geboorte, maar niet die van onze conceptie? Het lijkt wel alsof we denken dat er geen echt leven bestaat totdat we de baarmoeder van onze moeder verlaten en de 'echte' wereld daarbuiten betreden. Maar dat is niet zo. Er is niet alleen steeds meer bekend over het leven van het embryo, van het kind, binnen de 'baarmoederlijke ruimte', maar ook over de zeer reële mogelijkheid dat een kind trauma ervaart terwijl het nog in deze baarmoederlijke ruimte leeft, waar het wordt geacht in alle opzichten veilig te zijn.

Bovendien hebben we te maken met het uiterst belangrijke feit dat wat er met ons gebeurt in de begintijden van ons leven, inclusief de tijd dat we in het lichaam van onze moeder groeien, het fundament vormt voor wie

we daarna worden. De omstandigheden in dit prille begin zijn bepalend voor het gemak of de moeite waarmee we ons leven leiden, waarmee we onszelf tot subject van ons leven maken en beseffen wie we zijn. Dit is de tijd waarin we het meest hulpeloos, het kwetsbaarst en het afhankelijkst zijn, en deze drie omstandigheden vormen de basis voor onze bevattelijkheid voor traumatisering: de hulpeloosheid, de kwetsbaarheid en de volledige afhankelijkheid van een ander (op dat moment van de vrouw die onze moeder en de partner van onze vader is). Traumatisering in de baarmoeder, tijdens de geboorte en in de tijd direct na de geboorte drukt een zwaarder stempel op onze fragiele, ontluikende identiteit dan elk mogelijk later voorval.

Voor veel mensen is de enige formele definitie van een traumatische ervaring die tot hun beschikking staat, de omschrijving in de diagnostische categorie posttraumatische-stressstoornis (PTSS).¹ Die definitie heeft bijzonder weinig waarde, aangezien ze is gebaseerd op het symptoombeeld na afloop van de gebeurtenis, en niet definieert wat trauma feitelijk is en hoe het verschilt van stress of hoge stress. Alleen al het feit dat deze term het woord 'stress' bevat, is verwarrend, omdat er geen onderscheid wordt gemaakt tussen extreme stress en trauma, terwijl dat verschil binnen IoPT uitdrukkelijk van belang is, zoals ik uitleg in hoofdstuk 5 (Trauma).

In mijn vorige boek, *The Heart of Things*, heb ik Rupperts werk in een historische context geplaatst en een overzicht gegeven van wat er in de afgelopen 150 jaar binnen de psychotherapie aan ideeën en ontwikkelingen waren rondom het onderwerp trauma. Daarbij probeerde ik zo veel mogelijk te verwijzen naar andere schrijvers en gezaghebbende personen op het gebied van trauma, zoals Freud en Pierre Janet en hun geestverwanten vanaf het midden van de negentiende eeuw.

Al doende heb ik me beziggehouden met allerlei vragen over de aard en de functie van therapie, aangezien ik vóór alles psychotherapeut ben. Mensen gaan meestal in therapie omdat ze hun leven niet goed op orde weten te krijgen. Ze worstelen met steeds terugkerende patronen van falen, onenigheid en ellende. Hun dagelijkse gedrag ondermijnt de verwezenlijking van hun wensen en verlangens en ze kunnen maar niet begrijpen waarom. Daar ligt over het algemeen de rol van therapie: mensen helpen om zich weer

¹ DSM-5 – het meest gebruikte handboek van psychische diagnoses.

staande te houden en op een bevredigendere en prettigere manier om te gaan met hun leven en relaties, waardoor hun leven niet voortdurend wordt bepaald door teleurstellingen, herhalingen en frustraties.

Uiteindelijk ben ik twee dingen gaan beseffen:

- Conventionele therapie werkt tot op zekere hoogte, maar zonder de achtergrondtheorie die ik in dit boek uiteenzet, kan ernstig trauma niet worden opgelost met een conventionele psychotherapeutische benadering.
- Er is niets zo belangrijk in het leven als te begrijpen wie je werkelijk bent en dat dat ten diepste is beïnvloed door het allereerste begin van je leven en door de traumatische ervaringen die je in die fase hebt doorgemaakt.

Wat het eerste punt betreft, maak ik als IoPT-procesbegeleider regelmatig mee dat cliënten me vertellen dat ze allerlei soorten therapie hebben gevolgd, soms jarenlang, en dat geen van die benaderingen hun het diepgaande begrip heeft gegeven dat het IoPT-werk oplevert. Ik wil die eerdere therapieën zeker niet bekritisieren, en vaak hebben ze mensen zover gebracht dat ze uiteindelijk bij mij durven aankloppen, maar dit gebeurt zo regelmatig dat ik het hier toch wil noemen. Het grote verschil met andere therapieën is dat IoPT focust op de periode voor en vlak na de geboorte en daarbij centraal stelt dat gebeurtenissen in die periode traumatiserend kunnen zijn.

Wat het tweede punt betreft: zolang je niet verhongert, zolang je een dak boven je hoofd en voldoende inkomen hebt, zolang je kunt voldoen aan je basisbehoeften, wat is er dan belangrijker in de korte tijd dat je leven duurt, het enige leven dat we hebben voor zover we weten, dan je in alle ernst af te vragen: wie ben ik? Wat is mijn identiteit precies? Hoe kan ik die definiëren en mezelf doorgronden aan de hand van die definitie? En wat betekent dat voor de manier waarop ik mijn leven leid, hoe ik me tot anderen verhoud en wie ik uitkies om mee om te gaan (mijn partner, mijn kinderen, mijn vrienden, mijn collega's)? In hoeverre bepaalt het hoe ik beslis om mijn inkomen te verdienen, hoe ik reageer op andermans beslissingen die mijn leven beïnvloeden, hoe ik functioneer binnen de samenleving, op wie ik stem bij verkiezingen en hoe ik betekenis geef aan wat er om mij heen gebeurt? Volgens IoPT worden vroegkinderlijke traumatische ervaringen afgesplitst en onbewust gemaakt, terwijl ze toch alle aspecten van ons leven beïnvloeden. En als we deze ervaringen niet beschouwen als onderdeel van

wie wij zijn, als we onze afgesplitste delen niet opnieuw integreren in onze psyche, zullen we onszelf uit het oog verliezen en tot op zekere hoogte een mysterie voor onszelf blijven.

Socrates zei dat een leven dat niet wordt onderzocht, het leven niet waard is. Zelf zou ik dat niet willen beweren, want wie kan zoiets over andermans leven zeggen? Maar wat ik wél beweer, is dat het leven het enige is wat wij als mens bezitten en dat het leven al kort genoeg is. Hoe meer we dat leven onderzoeken en hoe meer bewustzijn we ontwikkelen, des te beter kunnen we onszelf begrijpen en des te vriendelijker zullen we onszelf en anderen bejegenen. Hoe kan ik waardevol zijn voor een ander als ik mezelf niet als waardevol behandel? Hoe kan ik een ander werkelijk kennen en begrijpen als ik mezelf niet ken en begrijp? Hoe kan ik hopen dat ik een ander kan waarderen en liefhebben als ik mezelf niet waardeer en liefheb? Hoe kan ik voor mijn partner of mijn kinderen zorgen als ik niet goed voor mezelf zorg? Hoe kan ik duidelijke politieke keuzes maken en beslissingen nemen als ik geen toegang hebt tot een helder denkende, gezonde psyche, als ik geen redelijk vastomlijnd idee heb van wie ik feitelijk ben, wat mijn identiteit is?

Wat is een identiteit eigenlijk? Wat bedoelen we met het woord 'identiteit'? De kwaliteiten die we over het algemeen toeschrijven aan een identiteit zijn heel divers: naam, nationaliteit, religieuze overtuiging, plek in het gezin, rol of functie (echtgenoot, moeder, architect, belegger, psychotherapeut, politicus), enzovoort. We vinden dat we 'goed' zijn in het ene en 'minder goed' in het andere. We zijn ervan overtuigd dat we een talent voor het ene hebben, maar dat het andere ons niet lukt. We beschouwen onze kwetsbaarheden, onze gewoonten, onze tekortkomingen, onze gedragingen als 'wie wij zijn', en geloven dat daar weinig aan te veranderen valt: 'Ik ben wie ik ben.'

Geen van die dingen zegt echter iets over wie we werkelijk zijn. Het zijn eigenschappen die ons van buitenaf worden toegeschreven, vanuit de externe wereld, door onze ouders, docenten, vrienden, collega's, werkgevers, artsen, politici, zelfs door onze therapeuten. Het zijn toevalligheden, zoals onze afkomst en voorvallen tijdens onze groei en ontwikkeling. Het zijn strategieën om ons leven aan te sturen, gewoonten die we in de loop van de tijd hebben ontwikkeld om te kunnen functioneren en te kunnen leven. Het zijn al dan niet uitgekomen verwachtingen, beroepen en rollen die we hebben gekozen. Maar wie ben ik te midden van dit alles? Wie is deze

persoon die elke ochtend wakker wordt, opstaat, ontbijt, naar het werk gaat, om grapjes lacht, een biertje met vrienden drinkt, naar huis gaat, 's avonds alleen of met een geliefde eet, vrijt en dan in slaap valt en tot de volgende ochtend ligt te dromen? Waarom besta ik? En hoe kan ik dat achterhalen als ik niet mijn best doe om te weten te komen wie ik ben? Hoe kan ik de betekenis van mijn leven ontdekken als ik niet in aanmerking neem wie dit leven eigenlijk leidt?

Bewustzijn neemt toe en ontwikkelt zich in reactie op ecologische en evolutionaire uitdagingen, en voor zover we nu weten, beschikken mensen over de meest ontwikkelde en complexe vorm van bewustzijn die er bestaat. Ons bewustzijn is in de loop van de millennia flink gegroeid doordat we ons hebben ontwikkeld om het hoofd te bieden aan de veranderingen om ons heen en binnen in ons. Zoals alle levende wezens blijven we evolueren om beter te kunnen overleven, passen we ons voortdurend aan externe veranderingen aan en proberen we een wereld rondom ons op te bouwen die bij ons past. Het bewustzijn maakt met name grote verschuivingen door wanneer een soort wordt geconfronteerd met buitengewone veranderingen in de omgeving. Dit kan het gevolg zijn van een natuurverschijnsel, maar voor ons mensen zijn het ook onze eigen innovaties en vooruitgangen die ons noodzaken om te veranderen en die ons bewustzijn doen verschuiven en groeien. Zo heeft de industriële revolutie in het Westen een grote verandering veroorzaakt in het collectieve bewustzijn, omdat we opnieuw moesten uitvinden wie we waren en moesten omgaan met het verlies van onze gemeenschap, veiligheid, geschiedenis en wortels door de overstap van een plattelandsgemeenschap naar een industriestad – een overstap die nodig was om te kunnen voldoen aan onze basisbehoeften (voedsel, onderdak, inkomen, enzovoort). Zelf heb ik in het huidige technologische tijdperk de ontwikkeling meegemaakt van een tijd waarin ik moest stilstaan om mijn weg te vinden met behulp van een papieren kaart naar een tijd waarin ik altijd een mobiele telefoon bij me heb en eigenlijk nooit ergens met de auto naartoe ga zonder via de gps te checken wat de beste route is, wat de verkeerssituatie is, enzovoort. Wie weet er tegenwoordig nog hoe je een kaart moet gebruiken en kan de weg vinden zonder gps? In mijn jeugd bestond de *Encyclopaedia Britannica* uit dertig enorme boeken die je vooral in de bibliotheek raadpleegde, want wie kon die kopen en had er de plankruimte voor? Je moest naar de bibliotheek om iets op te zoeken wat nu via je toetsenbord direct beschikbaar is. Dat zijn immense verschuivingen die ons

bewustzijn beïnvloeden, nieuwe mogelijkheden bieden en ons tegelijkertijd dwingen om ons aan te passen.

Ook toen het coronavirus en de lockdowns hun intrede deden, leidde dat tot veranderingen. Mensen die dat eerder nooit hebben overwogen, werken nu online. Ze vertrekken uit de stad omdat onlineverkoop erg efficiënt is en de detailhandel geen winkelpand meer nodig heeft, maar alleen nog ergens een groot magazijn voor opslag en distributie. Zelf werkte ik eerder altijd met groepen mensen die fysiek aanwezig waren, waardoor ik veel geld kwijt was aan accommodatie, reizen en verblijf. Nu geef ik onlineworkshops aan deelnemers over de hele wereld. Dat biedt onvoorziene kansen en mogelijkheden. Internationale barrières zoals visums, vervoer, noodzakelijke toestemmingen en politieke ontwikkelingen zijn plotseling verdwenen. Ik kan nu moeiteloos samenwerken met iemand uit Singapore die in het therapeutische proces kiest voor representanten uit Koeweit, Noorwegen, de Verenigde Staten, Duitsland en Engeland. De ervaringen van mensen die onder trauma gebukt gaan, zijn niet gebonden aan landsgrenzen. Nu die onnodige grenzen verdwijnen, ontstaat er een wereldwijde gemeenschap waarin intieme waarheden en werkelijkheden rechtstreeks kunnen worden gedeeld zonder dat ons iets in de weg staat. Aan de oppervlakte zijn er veel verschillen tussen volkeren, maar uiteindelijk hebben we allemaal last van identiteitgeoriënteerde trauma's die we aan het begin van ons leven oplopen. Op het allerdiepste niveau worstelen we allen met dezelfde dilemma's. Als er op het existentiële niveau van het voortbestaan van onze soort geen externe factoren zijn die ons dwingen tot verandering, aanpassing, groei en evolutie, worden we tot die inspanning gedwongen door onze persoonlijke bewustzijnsontwikkeling. Zijn er geen omstandigheden die groei noodzakelijk maken, dan moeten we ons bewustzijn en onze groei vergroten via inspanning en wilskracht:

Bewustzijn vergt tijd en inspanning. Binnen het kader van het gehele psychische systeem is *bewustzijn dan ook eerder uitzondering dan regel*, zoals uit hersenonderzoek blijkt [cursivering toegevoegd] (Roth, 2001; Singer, 2002, geciteerd in Ruppert, 2014).

Een groter bewustzijn van onszelf vergt niet alleen inspanning, maar ook tijd en – zoals Ruppert vervolgt, na dit citaat uit zijn boek – bewuste wil.

Het doelbewust ontwikkelen van bewustzijn door zelfverkenning is in de meeste gevallen een keuze die mensen niet maken, tenzij ze zich onbevredigd of ongelukkig voelen in hun leven en ze in therapie gaan met het specifieke doel om hun emotionele lijden te verlichten. Er zijn maar weinig mensen die in therapie gaan als ze niet gebukt gaan onder externe sociale druk of innerlijke emotionele druk. En zelfs als die druk er wel is, zetten de meeste mensen deze stap niet. In plaats daarvan verduren ze hun leed, waarbij ze steeds dieper wegzakken in reactief overlevingsgedrag en steeds wanhopigere pogingen doen om met hun ellende, radeloosheid, depressie en onvrede om te gaan. Dit leidt vaak tot nog meer lijden voor henzelf en de mensen om hen heen, terwijl in hun onbewuste innerlijke dader-slachtofferhoudingen en -dynamiek gewoon blijven voortbestaan. Niet iedereen houdt zich bezig met bewustzijn ontwikkelen, zelfverkenning en het onderzoeken van het leven, volgens de auteurs van het bovengenoemde citaat. We kunnen er niet van uitgaan dat het 'normaal' is dat mensen zichzelf onder de loep nemen en zich afvragen wie ze zijn en hoe ze willen leven. Dat is wat onderzoek klaarblijkelijk aantoont. We kunnen er echter voor kiezen om dat wel te doen. Het maken van die keuze vergt bewuste wil, inspanning, vasthoudendheid en moed. Het betekent dat je het podium betreedt en een spotlicht op jezelf zet. Je zet jezelf centraal. De meesten van ons hebben al op jonge leeftijd geleerd om dat niet te doen. In onze samenleving wordt het vooropstellen van de eigen behoeften gezien als egoïstisch en narcistisch. Er zijn maar weinig mensen aan wie als kind is bijgebracht hoe je op een gezonde en autonome manier voor jezelf en jouw belangen kunt opkomen.

Het algemene beeld van therapie, en de manier waarop het veelal wordt ingezet, is dat het bedoeld is om iets te verhelpen. Ik denk dat we dat beeld zouden moeten bijstellen, en dat een levenslange zelfontdekkingsreis in feite een noodzaak is. Het therapeutische 'verhelpen' is daar maar een klein onderdeel van en we zouden een therapie dan ook niet moeten afronden zodra we onze directe problemen hebben opgelost. We horen geen compromis te sluiten met ons leven. Het is tenslotte het enige leven dat we hebben.

Idealiter zou onze samenleving er een zijn waarin het politieke systeem en de maatschappelijke context ons ondersteunen en aanmoedigen om onszelf ten diepste te leren kennen, om de best mogelijke versie van onszelf te zijn en zo een unieke bijdrage te leveren aan het geheel, zelfs als dat niet lijkt te passen binnen het bestaande systeem. Het is geen toeval dat

elk soort autoritair of totalitair regime als eerste daad de intelligentsia gevangenzet, doodt of ernstig schaadt – de hoogleraren, journalisten, vernieuwende denkers, schrijvers, filmmakers, fotografen en theoretici, de mensen die niet tevreden zijn met het leven zoals dat zich dagelijks aan de oppervlakte afspeelt, maar die de wil hebben om zichzelf, hun medemens en het leven in het algemeen dieper te doorgronden. Mensen die deze keuze maken en vragen stellen die tot nadenken stemmen, vormen klaarblijkelijk een bedreiging voor mensen die controle proberen uit te oefenen op hun wereld en een autoritaire en totalitaire staat willen vestigen. In het huidige tijdsgewricht zien we dan ook een stortvloed aan leugens, afleidingsmanoeuvres en beschuldigingen van ‘fake news’ die worden gebruikt als een bijzonder effectief middel om de waarheid te verdraaien, bepaalde denkwijzen op te leggen en mensen die zich uitspreken tegen een potentieel totalitaire leider monddood te maken.

In onze huidige mondiale maatschappij en cultuur is het een zeer subversieve politieke daad om je te verdiepen in wie je bent, om je werkelijke identiteit te leren kennen. Een toekomstige samenleving waarin een relatief groot aantal mensen een dergelijke zelfverkenning onderneemt, zal veel aspecten van onze huidige culturen stuitend en weerzinwekkend vinden en zal daarom veel energie steken in het bedenken van creatieve oplossingen voor problemen die nu te lijf worden gegaan met oorlog, conflict, concurrentie, macht en uitbuiting. In plaats van mensen leed te berokkenen zullen die oplossingen ertoe leiden dat mensen meetellen en gehoord worden. Er zullen instanties worden opgericht en regels worden ingesteld die iedereen het recht op een goed leven toekennen en iedereen zal over de middelen beschikken om op eigen wijze invulling te geven aan dat recht. Op dit moment zijn we echter nog steeds, zoals de titel van Rupperts boek over trauma en samenleving aangeeft, een getraumatiseerde en voortdurend traumatiserende samenleving (Ruppert, 2019).

In het algemeen worden we sterk beïnvloed door de samenleving om dit soort vragen niet te stellen, om niet te onderzoeken wie we werkelijk zijn en ook anderen niet te steunen in hun zelfonderzoek. We zijn gebiologeerd door televisieprogramma's, reclamecampagnes, de culturele mythe van meer, meer, meer, ‘shoppingtherapie’, de manipulatie door sociale media, de oneindige dwang tot economische groei, een competitieve mentaliteit, de ontkenning van de klimaatcrisis, voortdurende uitbuiting en een steeds groter gevoel van onmacht omdat we niets tegen dat alles lijken te

kunnen doen. Opstandigheid, innovatief denken, je stem laten horen en het vergroten van je bewustzijn wordt ontmoedigd, tenzij dat gunstig is voor de huidige mantra van 'oneindige' economische groei. Het hardnekkig ontkennen van en traineren rondom het probleem van klimaatverandering is daar een goed voorbeeld van. Niets mag economische groei een strobreed in de weg leggen, terwijl iedereen wel degelijk weet dat niets eeuwig blijft groeien, dat grondstoffen op kunnen raken en dat de tijd begint te dringen. Dat versterkt ons gevoel van machteloosheid en speelt de mensen in de kaart die erop uit zijn ons te beheersen en uit te buiten. Het ervaren van die hulpeloosheid – het voornaamste kenmerk van traumatisering – is ondraaglijk en daarom kijken we de andere kant op, leiden we onszelf af of storten we ons vol overgave op pogingen om de wereld te veranderen via demonstraties, liefdadigheidswerk of door in de politiek te gaan: allemaal inspanningen om externe factoren te veranderen. We kunnen echter niets werkelijk veranderen zolang we niet inzien dat we onderdeel zijn van deze samenleving, dat we onderdeel zijn van het chronisch traumatiserende karakter van onze samenleving, dat onze beste bedoelingen altijd worden beïnvloed door de toestand van onze eigen psyche, ons eigen bewustzijn, ons eigen gevoel van ontbrekende identiteit, onze eigen traumatisering.

Therapie?

Wellicht zou het beter zijn om het woord therapie niet langer te gebruiken. We zouden iets nieuws kunnen verzinnen, iets wat verwijst naar een omgeving en een cultuur waarin we in staat zijn en aangemoedigd worden om onze psyche te verkennen. Therapie zou dan niet meer alleen een hulpmiddel zijn om onze problemen het hoofd te bieden, maar een manier om erachter te komen wie we eigenlijk zijn, om een gezond, stabiel 'ik' te ontwikkelen en daardoor een goed leven te leiden in de korte tijd die we hebben.

Zelfontwikkeling is natuurlijk niets nieuws. Het ligt ten grondslag aan allerlei zogenoemde newage-wegen naar verlichting en heelwording. Het idee van zelfverwezenlijking – jezelf worden, je leven vollediger leven, enzovoort – is op zichzelf al lang bekend. En het is niet altijd even gemakkelijk om te weten waar de grens ligt tussen deze benaderingen en 'therapie'. Maar – en dit is de kern van het probleem – geen van deze stromingen doorgrondt de fundamentele rol van trauma, met name zeer vroeg en zelfs prenataal trauma, dat ons besef van zelf en identiteit verwart, vervormt en soms zelfs vernietigt. Alleen al de benaming, zelfontwikkeling,

slaat naar mijn mening de plank mis. Ik hoef mezelf niet te *ontwikkelen*, ik moet mezelf *leren kennen* en mezelf *worden* en *zijn*.

Zonder traumatiserende contexten en ervaringen zouden we op natuurlijke wijze groeien, onszelf gemakkelijk leren kennen en op een gezonde manier gevolg kunnen geven aan onze wensen en ambities. Het zou niet nodig zijn om onszelf te 'ontwikkelen', wat een splitsing tussen de ontwikkelaar en de ontwikkelde suggereert en waarbij we onszelf bezien als een object met een mankement of een tekort. Alle andere levensvormen kost het geen enkele moeite om op een natuurlijke manier volledig uit te groeien tot het wezen dat ze zijn. Het kost een eik geen moeite om een eik te zijn. Er kunnen uiteraard omgevingsfactoren zijn die hem beïnvloeden en dwingen tot aanpassingen, maar toch bestaat hij gewoon en groeit hij prima zonder ingrepen of gedoe. In tegenstelling tot veel algemeen aanvaarde ideeën omtrent opvoeding² zullen mensenkinderen in natuurlijke omstandigheden, waarin sprake is van liefdevol contact en een passende zorgzame en open omgeving, heel voorspoedig opgroeien en zich goed ontwikkelen – in hun eigen tempo, op hun eigen manier. Geen enkel kind wil zichzelf blijven bevullen in een luier. Op een zeker moment trekt het kind zijn conclusies, ziet wat volwassenen doen en leert hoe het een wc moet gebruiken. Het kind hoeft niet getraind te worden om zich schoon te houden. Schoon zijn is een natuurlijke behoefte en wens van alle wezens. Denk maar eens aan alle tijd die een kat besteedt aan zich wassen. Alle soorten leren heel snel hoe ze zelf moeten omgaan met hygiëne en parasieten. Om te kunnen overleven en een goed leven te kunnen leiden, moet elk wezen ervoor zorgen dat zijn fysieke toestand zodanig is dat hij zo efficiënt mogelijk functioneert en kan voorzien in behoeften als voedsel, veiligheid en voortplanting. Stel je het elegante, prachtige en efficiënte jachtluipaard eens voor: hoe zou zij zichzelf en haar welpen ooit in leven kunnen houden als ze het instinct niet had om voor haar eigen lijf, gezondheid en hygiëne te zorgen?

Onze impuls om te leren, ons te ontplooiën en onszelf te zijn is volkomen natuurlijk. In een liefdevolle, open en ondersteunende omgeving is een kind van nature empathisch, liefdevol en sociaal. We hoeven ons niet doelbewust

2 Zie *A History of Childhood* door Lloyd deMause (1995). Dit is een schrikbarende uiteenzetting over de behandeling van kinderen, een geschiedenis van uitbuiting en soms ronduit marteling, waarin het kind wordt beschouwd als kwaadaardig, zodat het gedresseerd en gesocialiseerd moet worden om zijn 'natuurlijke' aanleg te onderdrukken.

te ontwikkelen of empathie aan kinderen te onderwijzen. Als een kind gewild is en wordt gewaardeerd om wie hij is, zonder dwang, verwachtingen, toeschrijvingen en externe druk, kost het hem geen moeite om te weten wie hij is of om zijn capaciteiten en talenten in zijn eigen tempo tot bloei te laten komen. Vanuit een puur evolutionair perspectief is het van essentieel belang voor ons voortbestaan als soort dat we het vermogen bezitten om een volledig spectrum aan kwaliteiten als empathie, liefde, vriendelijkheid, respect, zorgzaamheid en ruimhartigheid te ervaren. Daar worden we dan ook allemaal mee geboren. De toewijding waarmee een moedertijger haar welpen verzorgt, is een goed voorbeeld van een combinatie van al deze kwaliteiten, die essentieel zijn voor hun overleving. Dit is een simpel evolutionair feit: wij hebben onze natuurlijke vermogens tot zachtzinnigheid en liefde nodig. Daarmee wil ik niet zeggen dat er geen noodzaak is voor andere emoties. Gezonde agressie en boosheid (die van nature ook voorkomen bij kinderen) helpen ons bijvoorbeeld om onze veiligheid te waarborgen en op te komen voor onze behoeften en verlangens. Wat ik hier simpelweg bedoel, is dat kwaliteiten als empathie en compassie niet doelbewust ontwikkeld hoeven te worden.

Voor mij is het duidelijk dat een gebrek aan deze gezonde kwaliteiten voor onszelf en voor anderen uiteindelijk leidt tot onze vernietiging. Ze zijn precies wat we nodig hebben, maar het zijn ook precies de kwaliteiten die door traumatisering worden verstoord of zelfs onmogelijk worden gemaakt. Ouders die zijn getraumatiseerd en hun kinderen niet zien zoals ze werkelijk zijn, ze niet willen en ze niet liefhebben, kunnen zich niet tot hen verhouden met empathie en respect. Het resultaat hiervan is dat die kinderen ook over minder vermogen zullen beschikken om empathie en respect voor zichzelf te voelen. En het gevolg daarvan is weer dat hun empathie voor anderen (onder wie hun eigen kinderen) tekortschiet.

Het is duidelijk dat slechts weinigen, en misschien zelfs geen van ons, werkelijk de mogelijkheid hebben om zich op de natuurlijke manier te ontwikkelen. Dat blijkt wel uit onze 'getraumatiseerde samenleving'. Het feit dat we zo slecht in staat zijn om een goed leven te leiden en positieve gevoelens te hebben over onszelf en elkaar, is een symptoom dat erop wijst dat er iets fout zit. De toename van daderschap en slachtofferschap in onze wereld bewijst dat we als soort op een zelfdestructieve koers zitten. Ons vermogen om elkaar te traumatiseren heeft de overhand gekregen op ons vermogen om empathie en compassie voor elkaar te voelen.

Samengevat: we kunnen niet echt weten wie we zijn als we geen helder beeld hebben van de mate waarin wij als mens getraumatiseerd zijn. Om onszelf te begrijpen, te weten wie we zijn, waarom we zijn zoals we zijn en hoe we een zo gezond mogelijk bestaan kunnen leiden, moeten we de centrale rol van trauma in ons leven en de impact ervan op onze identiteit begrijpen. We moeten onszelf en ons trauma serieus nemen.

Trauma is een onderwerp dat lastig te bestuderen is, vanwege drie essentiële problemen.

- 1 **Vermijding** – Mensen hebben van nature de neiging om op een reactieve manier om te gaan met traumatiserende gebeurtenissen. We splitsen ze af en verbannen ze in meer of mindere mate uit ons bewustzijn. Soms zijn we daar zo rigoureuus in dat het lijkt alsof de gebeurtenissen nooit hebben plaatsgevonden. Zo vermijden we het onderwerp en doen we alsof het niet bestaat of dat het niet zo ernstig is als het in werkelijkheid is. We doen dit als individu om ons persoonlijke trauma te kunnen hanteren, maar we doen het ook als beroepsgroep en als samenleving.
- 2 **Vroegkinderlijk trauma** – De trauma's die de meeste impact op ons hebben, hebben we waarschijnlijk opgelopen aan het begin van ons leven, wanneer we het kwetsbaarst en afhankelijkst zijn. Ze ontstaan in de baarmoeder, tijdens onze geboorte of in de eerste maanden van ons leven. We kunnen ze ons niet bewust herinneren, omdat ons cognitieve geheugen zich pas veel later ontwikkelt (meestal als we 2-3 jaar oud zijn).
- 3 **De getraumatiseerde hulpverlener** – Ten derde is het belangrijk om te beseffen dat trauma altijd werd (en nog steeds wordt) bestudeerd door getraumatiseerde mensen en dat ook psychotherapie wordt gegeven door mensen die zelf zijn getraumatiseerd. Het wetenschappelijke onderzoek naar trauma kent daardoor een grillige geschiedenis (zie mijn boek *The Heart of Things*, paragraaf 1.1 over trauma, en Herman, 1992). De mensen die trauma onderzoeken en anderen begeleiden in het verwerken ervan zijn zelf getraumatiseerd en hebben van nature de neiging om hun eigen trauma uit de weg te gaan en te ontkennen. Dat heeft onvermijdelijk zijn weerslag op hun vermogen om de symptomen van trauma bij anderen objectief te beoordelen en er heldere inzichten in te verkrijgen. De 'grillige geschiedenis' is het gevolg van het feit dat degenen die de menselijke psyche bestuderen, het onderwerp zelf op afstand houden door afleiding

en vermijding, twee van de meest gebruikte strategieën om het effect van onverwerkte trauma's te verminderen en te onderdrukken.

In dit boek laat ik zien dat trauma een fundamentele rol speelt in ons vermogen om te weten wie we werkelijk zijn. Als er dingen zijn gebeurd voordat ons bewuste geheugen functioneerde of als bepaalde ervaringen in onze kindertijd zo ondraaglijk waren dat we ze wel uit ons bewustzijn moesten verbannen, is het onmogelijk om ten volle te weten wie wij zijn. Onze zelfkennis en ons begrip van onszelf worden dan gekenmerkt door hiaten. Bovendien noopt trauma ons tot aanpassingen, gedragingen en houdingen die eraan bijdragen dat de onbewuste traumatische ervaringen niet doordringen tot ons bewustzijn. Deze gedragingen en houdingen dwingen ons om de waarheid omtrent onszelf te vermijden en te ontkennen. Zo creëren we in de loop van de tijd een geconstrueerde identiteit die onze ware identiteit voor ons verborgen houdt.

Om het concept identiteit te begrijpen, moeten we ook trauma begrijpen, omdat trauma de grootste impact heeft op onze identiteit. Je kunt niet weten wie je bent als je jezelf beschouwt zonder oog te hebben voor je trauma. Ik werk al zo'n dertig jaar als psychotherapeut en kan zonder voorbehoud stellen dat ik nog niemand ben tegengekomen die geen trauma heeft opgelopen en die niet gebukt gaat onder het verwoestende effect daarvan op zijn of haar huidige leven – en dat geldt uiteraard ook voor mij.

Het feit dat de 'professionals', de mensen die trauma bestuderen en ermee werken, er zelf ook door zijn geraakt, maakt werken met trauma des te gecompliceerder. Om met getraumatiseerde mensen te kunnen werken, hebben ze dan ook een grote (en zeer belangrijke) verantwoordelijkheid om te doorgronden wie ze zelf zijn, om hun eigen trauma's te verwerken, om hun bewustzijn te blijven ontwikkelen en om zichzelf en hun eigen trauma's serieus te nemen. Wat mij betreft kan iemand zich pas een verantwoordelijke therapeut of procesbegeleider noemen als hij of zij bereid is om dit met hart en ziel te doen – niet als therapeutische 'oplossing' voor een tijdelijk probleem, maar als een levenslange ontdekkingsreis.



In dit boek geef ik een uiteenzetting van de theorieën van Franz Ruppert over de onderwerpen identiteit en trauma. Als we identiteit en trauma

willen doorgronden, leidt dat onvermijdelijk tot het verkennen van andere onderwerpen, zoals de evolutie en overleving van soorten, en de structuur en functie van de menselijke hersenen en psyche. Die verkenningen roepen uiteraard vragen op. Wat betekent het om autonoom en zelfsturend te zijn? Wat is de zin, het belang en het effect van relaties? Hoe is het om gezond te zijn en niet te functioneren vanuit traumaoverlevingsinstincten? Wat is trauma? En wat is herstel in de context van trauma? Daarnaast is het noodzakelijk om naar het prilste deel van ons leven te kijken. Wat weten we daar nu van, op basis van neurowetenschappelijke ontdekkingen en de vele ervaringen die wij als IoPT-procesbegeleiders hebben opgedaan in het werk dat we met onze cliënten en voor onszelf doen? Ook zal ik het hebben over de psychische fragmentatie die door trauma kan worden veroorzaakt en de langetermijnevolgen van dit splitsen van de psyche, over het ontstaan van daders en slachtoffers en over de venijnige en ondermijnende dynamiek die voortkomt uit slachtofferschap.

Het is lastig om een volgorde aan te brengen in een boek als dit, aangezien veel onderwerpen elkaar overlappen. Om het ene onderwerp te begrijpen moeten we al iets weten over een ander onderwerp, dat pas later in het boek wordt behandeld. Zo is het bijvoorbeeld onmogelijk om het fenomeen identiteit helemaal te bevatten zolang we trauma niet tot op zekere hoogte begrijpen en vice versa. Bovendien is het lastig om deze beide onderwerpen te doorgronden zonder enig inzicht in de structuur en functie van de psyche en is het moeilijk om de relevantie daarvan helemaal in te zien totdat we echt snappen wat trauma behelst. Ik heb mijn best gedaan om toch een enigszins logische volgorde aan te brengen in mijn bespreking van deze onderwerpen. Als het nodig is, kun je natuurlijk altijd heen en weer bladeren. Ik hoop dat de inhoudsopgave en paragraaftitels daarbij helpen.

De theorie van identiteitgeoriënteerde psychotraumattherapie (IoPT) is in de afgelopen 25 jaar ontwikkeld door Franz Ruppert. In deze boeken beschreef hij zelf hoe deze theorie gestalte kreeg: *Trauma, Bindung und Familienstellen* (2005, geen Nederlandse vertaling), *Seelische Spaltung und innere Heilung* (2007, geen Nederlandse vertaling), *Symbiose und Autonomie* (2010; *Symbiose en autonomie*, 2010), *Trauma, Angst und Liebe* (2012; *Bevrijding van trauma, angst en onmacht*, 2012), *Frühes Trauma* (2014; *Vroegkinderlijk trauma*, 2014), *Mein Körper, mein Trauma, mein Ich* (2017; *Mijn lichaam, mijn trauma, mijn ik*, 2020), *Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft?* (2018; *Wie ben ik in een getraumatiseerde*

en traumatiserende samenleving?, 2021) en *Liebe, Lust und Trauma* (2019; *Liefde, lust en trauma*, 2022).

In dit boek breng ik de inhoud van Rupperts boeken bijeen vanuit mijn eigen perspectief, aangevuld met de gedachten die ik daarover in de afgelopen zeventien jaar heb ontwikkeld tijdens het bestuderen van zijn werk, het redigeren van alle Engelstalige versies van zijn boeken, mijn ervaringen als zijn cliënt en mijn werk als therapeut/procesbegeleider met de vele mensen die hun vertrouwen hebben gesteld in mij en in wat ik doe. Onder die mensen bevinden zich ook de studenten aan wie ik les heb gegeven en die mijn supervisiecurssussen hebben gevolgd – niet alleen in het Verenigd Koninkrijk, maar over de hele wereld. Ik probeer hen zo goed als ik kan te blijven ondersteunen terwijl ze zich wagen aan dit bijzondere avontuur.

Een goed leven begint hier en nu, als ik naar mijn eigen trauma's kijk, mezelf van mijn dader-slachtofferdynamieken bevrijd en mezelf opnieuw ontdek. Als ik mezelf blijf in de relatie met mijn medemensen en mijn gezonde behoeften uit, ook in de publieke en politieke ruimte. Ik ben in goed gezelschap met mezelf, en om me heen ontstaat geleidelijk de samenleving die ik voor mezelf wens. Ik word aantrekkelijk voor gelijkgezinden. (Ruppert, 2019)

Het is mijn ervaring dat de 'samenleving die ik voor mezelf wens' zich om mij heen blijft ontwikkelen en ik ben oprecht trots en dankbaar dat ik deel uitmaak van een gemeenschap zoals Ruppert die voor ogen heeft, waarin waarheid en werkelijkheid, eerlijkheid en gezonde verbondenheid de voornaamste waarden zijn.

Ik aanvaard de volledige verantwoordelijkheid voor de manier waarop ik Rupperts ideeën en werk omschrijf in dit boek en ik beweer niet dat hij zich zal kunnen vinden in alles wat ik heb geschreven. Verschillen van opvatting tussen hem en mij zijn stof voor discussie en ontwikkeling. Dit werk is organisch. Ruppert blijft onderzoeken en zijn ideeën verder ontwikkelen. Een theorie is nooit af en moet altijd ontvankelijk zijn voor nieuwe gedachten, discussies en verduidelijking. Dat gezegd hebbende hoop ik dat hij dit boek beschouwt als een bruikbare toevoeging aan de groeiende hoeveelheid literatuur over identiteitgeoriënteerde psychotraumattherapie en bedank ik hem voor zijn vriendschap en voor zijn steun.