

Wie ben ik – en zo ja, hoeveel?

DE BASIS VAN EEN IDENTITEITGERICHTE PSYCHOTRAUMATHEORIE
EN -THERAPIE

Culemborg, 14 November 2015

www.franz-ruppert.de

Vragen bij identiteit

Wie ben ik graag / niet graag?

Wie was ik?

Wie wil ik in de toekomst zijn?

Welk jij was voor mij van levensbelang / is nu voor mij wenselijk?

Welk wij wil ik in de toekomst realiseren?



Opbouw

Basisbegrippen

Ik – concepten: Freud, Rogers, Watkins/Peichl

Hersenonderzoek

Ontwikkeling van het ik en ik-bewustzijn

Identiteit, identificatie en toeschrijving

Identiteit en behoeften

Identiteit en trauma

Grondbeginselen van een identiteitsgerichte psychotraumatherapie

Basisbegrippen

Ik

Zelf (zelfbewustzijn,
eigenwaarde)

Zelfbeeld en beeld dat
anderen hebben

Ego (toestand)

Jij / Wij

Persoonlijkheid

Subjectiviteit

Individualiteit

Identiteit

Identificatie

Het Ik-concept van Sigmund Freud (1856-1939)

Het 'Ich' (ego) zit ingeklemd tussen de impulsen van het 'Es' en de eisen van het 'Über-ich' (super-ego of geweten).

Het 'Ich' moet de driften onderdrukken, kan deze in de fantasie bevredigen („sublimatie“) of moet ze afweren („angst-afweermechanismen“).

Het 'Ich' moet zoeken naar een harmonie tussen driften en morele geboden en verboden.

Het 'Ich' vertegenwoordigt het realiteitsprincipe.

Doel van therapie: „Waar ‚Es‘ is, moet ‚Ich‘ ontwikkeld worden.“



Het Zelf-concept van Carl Rogers (1902-1987)

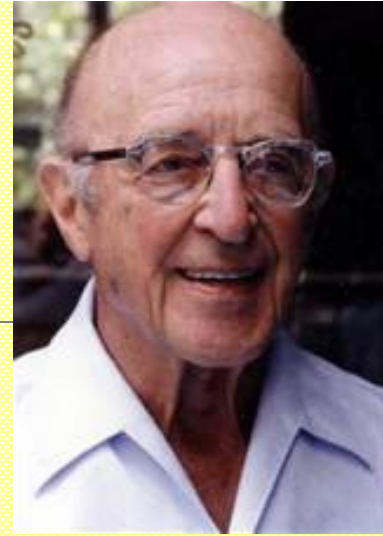
Zelfactualisering: De mogelijkheid van het organisme zichzelf in stand te houden en zich verder te ontwikkelen

Zelfverwerkelijking: Ieder mens heeft een behoefte aan constructieve verandering

Zelfconcept: Geheel bestaand uit de eigen zienswijze en het beeld dat anderen hebben

Incongruentie: Ervaringen die niet overeenkomen met het zelfbeeld

Doel van therapie: Terugwinnen van een authentiek zelf door een accepterende relatie



<https://www.youtube.com/watch?v=o0neRQzudzw>

Ego-States (John en Helen Watkins, Jochen Peichl)

„...de menselijke persoonlijkheid is in het algemeen samengesteld uit verschillende Ego-toestanden, rollen, of deelpersoonlijkheden.“ (Peichl 2007, blz. 47)

Ego-toestanden als uniek patroon van relaties van een mens met de hem omringende wereld

Ego-toestanden ontstaan door normale differentiatie, door introjecten van ‚belangrijke anderen‘ en als reactie op traumatisering.

- de controleur
- innerlijke aanjager
- innerlijke criticus
- innerlijke achtervolger
- beschermende delen

Doel van de therapie: de positieve bedoelingen / intenties van de ego-toestanden erkennen en waarderen.



Het Ik en het op de natuurwetenschap gerichte hersenonderzoek:

„Het behoort tot de enigszins merkwaardige praktijken binnen het hersenonderzoek dat sommige neurowetenschappers weliswaar het Ik bestrijden, maar tegelijkertijd onderzoeken hoe het ontstaat. Niet zelden is het Ik de lievelingsvijand in het laboratorium, die men eerst moet veronderstellen, om hem vervolgens te bestrijden.

Het oude denkbeeld, dat mensen door een supervisor genaamd Ik geestelijk bijeen gehouden worden, is niet weerlegd. Dit Ik is een gecompliceerde zaak, het kan in verschillende Ikken onderverdeeld worden, maar het is tegelijkertijd zoets als een voelbare realiteit, die zich niet zomaar met een natuurwetenschappelijke benadering laat oplossen. Is het dan op zichzelf al niet genoeg, dat wij ons als een Ik voelen, om vast te stellen dat er een Ik bestaat?“ (Precht 2007, S. 71 f.)



Het Ik en het op de geestes-wetenschappen gerichte hersenonderzoek

„Aangezien zelfcontrole een door de prefrontale cortex georganiseerd proces is, ligt het voor de hand dat hierin ook het denkbeeld van een eigen Ik en een innerlijke afdruk van het Jij verankert moeten liggen.

De aanname dat dergelijke denkbeelden al van nature vanaf de geboorte op een of andere manier aanwezig zijn is een vergissing. Het idee dat een menselijke zuigeling ter wereld komt met een reeds aanwezige egoïstische instantie genaamd Ik, waar later op enig moment een voorstelling van een Jij bij komt, is zowel uit psychologisch als uit neurobiologisch perspectief onjuist.

Het ontstaan van enerzijds een Ik of een Zelf en het vormen van anderzijds een innerlijk beeld van een Jij moet in de hersenen van de zuigeling nog ontstaan, waarbij die twee processen van aanvang aan zeer nauw met elkaar samenhangen.“ (Bauer 2015, S. 48 f.)



Ontwikkeling van het Ik - zijn

Al voor de geboorte is het ongeboren kind een bijzonder subject met een eigen psyche.

Het kind is in zijn lichaam aanwezig en ontwikkelt zich in zijn eigen persoonlijke tempo.

Het is een ,individu' (uit een stuk, niet opgedeeld), zolang het niet wordt getraumatiseerd.

Door het eigen handelen leert het kind dat ,ik' iets in werking kan zetten.

Stap voor stap voegt zich zo, ondersteund door de rijping van de hersenen een ik-bewustzijn bij het ik-zijn



Ontwikkeling van een Ik - bewustzijn

Het kinderlijke ‚Ik‘ ontwikkelt zich aan het ‚Jij‘ van zijn moeder.

Voor deze Ik - ontwikkeling is zowel het contact met de moeder als de afgrenzing van haar van wezenlijk belang.

Bij gezonde ontwikkelingsvoorwaarden heeft het kind met ongeveer 2 jaar al een Ik – concept gevormd.

Met ongeveer vier jaar kunnen persoonlijke voornaamwoorden (ik, mij, mijn, jij, jou, jouw...) bij het praten op de juiste manier worden gebruikt.

Wanneer het Jij voor een Kind niet helder is, kunnen er afgrenzingsproblemen en identiteitsproblemen ontstaan.



Identiteit: Ik = Ik

Een gezond Ik

Met een vrije wil

Met alle zintuigen

In het gevoel

In het eigen lijf

In de eigen taal

In relaties

Identität



Identificatie: Ik = Jij, Ik = Wij

Geen mens is in staat alleen te overleven. De Ik – ontwikkeling is daarom altijd verbonden met de ontwikkeling van een Wij.

Het eerste Wij is „Ik en mijn moeder“.

Verdere Wij ontwikkeling: „Ik en mijn vader.“, „Ik en mijn broers/zussen.“, „Ik en mijn familie.“, „Ik en mijn vrienden.“, „Ik en mijn collega's.“, „Ik en mijn man / vrouw.“ „Ik en mijn kinderen.“, „Ik en mijn land“ ...

Het aanbod van een Jij en een Wij komen aanvankelijk van buitenaf.

Zij worden door het kind als vanzelfsprekend overgenomen.

Pas later in het leven kan een Wij aanbod ook vrij worden gekozen.

Toeschrijvingen van buitenaf: Jij = Ik, Jij = Wij

Namen: Hans, Thomas, Anne, „Milan“ ...

Toeschrijvingen: „braaf“, „slecht“, „mijn“ kind ...

Nationaliteiten: Duitser, Hollander, Portugees ...

Religie: Christen, Moslim, Jood ...

Diagnosen: schizofrenie, depressief, „Borderline“ ...

Politieke toeschrijvingen: „Terrorist“, „Democraat“ ...

...



Opgedrongen toeschrijvingen

Bedienen de behoefte erbij te horen

Dienen het opnemen en het buiten sluiten

Oefenen druk uit en roepen rolovereenkomstige verwachtingen op
(jij moet, jij zal, jij mag niet ...)

Leiden tot overwaarderen en kleineren

Jagen de concurrentie aan

Verschaffen vijandsbeelden

Laten geen ruimte voor het ontwikkelen van een identiteit



Zelf gekozen identificaties

met de familie, de clan, het volk, de natie, de regio waarin men leeft

met de sportvereniging uit het vaderland

met het bedrijf waarbinnen men werkt

met sterren uit de sport-, film- of muziekindustrie

met hogere principes en waarden („god“, „gerechtigheid“, „humaniteit“ ...)

dennoch



„Ik ben Wij“? „Jij bent Wij“?

Wordt de identiteitsvorming door identificatie en toeschrijving gestimuleerd of juist verhinderd?

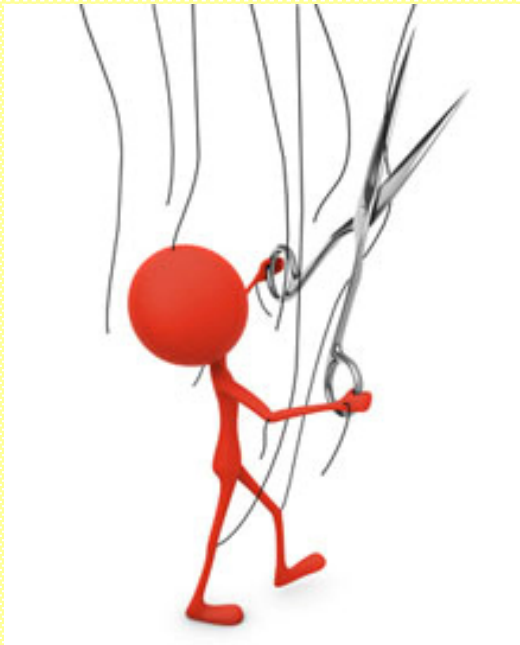
Worden verschillende en tegengestelde behoeften, interessen, meningen daardoor versluierd?

Symbiotische behoeften

- ❖ gevoed worden
- ❖ verwarmd worden
- ❖ lichamelijk contact hebben
- ❖ vastgehouden worden
- ❖ gezien worden
- ❖ begrepen worden
- ❖ ondersteund worden
- ❖ saamhorigheid
- ❖ welkom zijn



Behoefte aan autonomie



- ❖ Zelf waarnemen, voelen en denken
- ❖ Zelfstandig zijn
- ❖ Houvast vinden in zichzelf
- ❖ Iets zelf doen
- ❖ Onafhankelijk zijn
- ❖ Vrij zijn
- ❖ Zelf beslissen
- ❖ ...

Behoeften, identiteit, toeschrijving en identificatie

Symbiotische behoeften stimuleren de aanpassing, het ja-zeggen, de identificatie met de behoeften van anderen.

Behoeften aan autonomie bevorderen de afgrenzing, het nee-zeggen en het afweren van toeschrijvingen.



Wat doet Psychotrauma met onze identiteit?

**Traumatisering door
natuurgeweld**

**Traumatisering
door geweld van
mensen**

**Traumatisering
van de seksualiteit**

Vroeg psychotrauma

**Traumatisering
van de liefde**

Psychotraumata ...

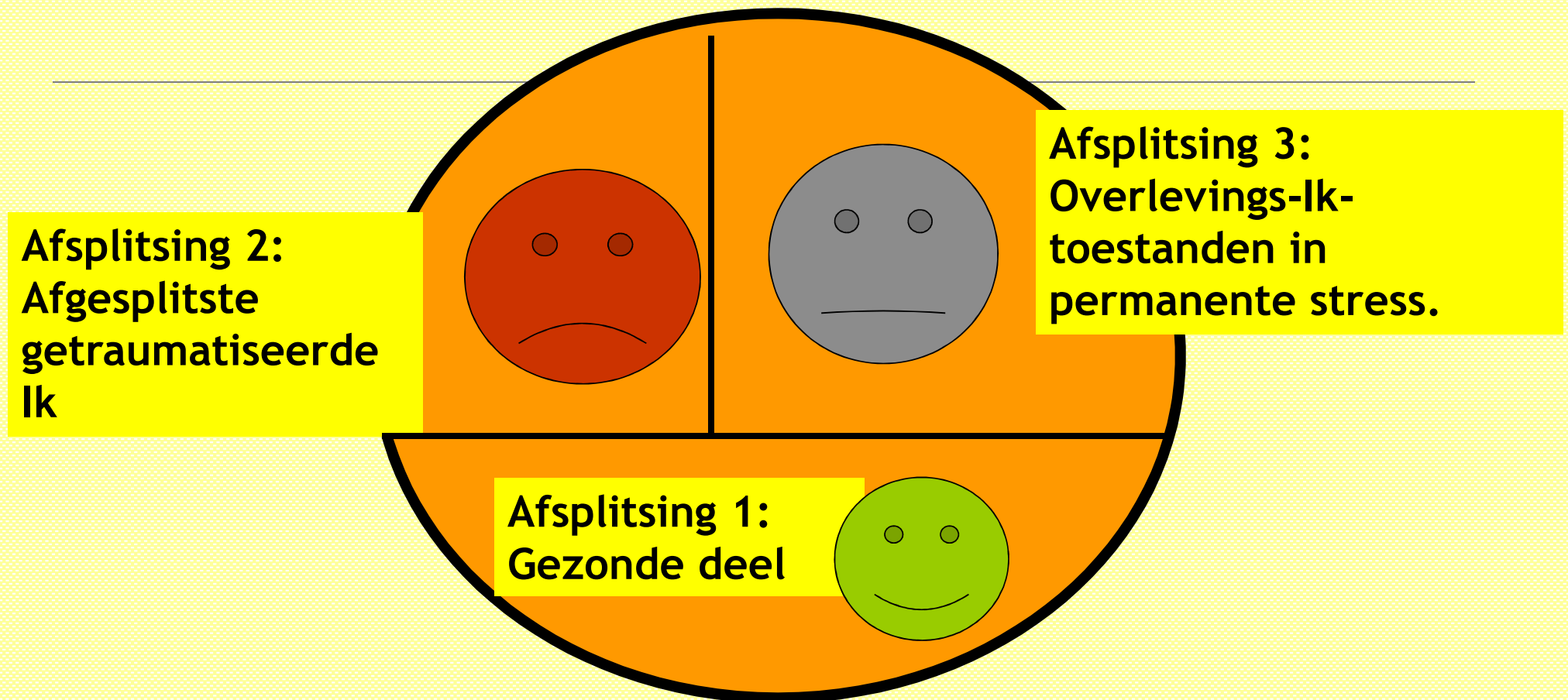
Leiden tot blokkades in het gevoel en tot afsplitsen van het Ik en het lichaam.

Stellen het gezonde Ik buiten werking, wanneer de traumagevoelens toenemen / opkomen.

Daardoor vormen zich verschillende en steeds nieuwe Ik-toestanden.

Deze Ik – toestanden kunnen in extreme situaties volledig de verbinding verliezen met de realiteit.

Opsplitsing van de identiteit van een mens na een traumatische ervaring



Psychotraumata veroorzaken de noodzaak en gewoonte ...

Het gezonde Ik af te splitsen van de rest van de psyche

Zich door middel van identificatie een vervangende identiteit te verschaffen (bijv. vluchten in de rol van een beroep) Ik = werk

Zich in en achter een ‚Wij‘ te verschuilen. (relatie, familie, bedrijf, natie, „systeem“) Ik = Wij

Zich vast te klampen aan een andere identiteit (bijv. aan een partner, aan een eigen Kind, aan een geïdealiseerde persoon) Jij = Ik



Hoe extremer het psychotrauma, des te dringender de noodzaak ...

Zichzelf te verloochenen (bijv. „Ik ben niet geslagen / seksueel misbruikt!“)

Zichzelf anders te definiëren (bijv. „Dat deed me niks.“)

Het Ik volledig los te koppelen van het lichaam en het kwijt te raken. (bijv. „Mijn lichaam is ziek!“ en vormen van zgn. Eetstoornissen.)

Zich te identificeren met een Ik van een dader. (bijv. met de gewelddadige vader of de getraumatiseerde moeder)

Te proberen het eigen ik op te laten lossen (bijv. door drugsgebruik of door verward te raken; vormen van zogenaamde „schizofrenie“)



Kenmerken van een gezond Ik

Is present maar niet dominant

Houdt alle andere delen ook in het oog

Neemt de verantwoordelijkheid voor het gehele organisme

Kijkt vooruit en kan flexibel reageren

Blijft realistisch

Blijft bij rustig zowel bij het opduiken van overlevingsdelen als oog in oog met getraumatiseerde delen

Heeft een vrije wil tot zijn beschikking



Niet - identiteit

Arrogant en vol zelfverwijt en – twijfel

Zit vast in zijn eigen vervreemde lichaam

Kann en mag de eigen pijn niet voelen

Wordt voortgedreven in een zee van voortgedrevenen

Zit gevangen in de innerlijke tegenstellingen in zijn eigen hoofd.

Ook in gezelschap diep van binnen een eenzaam mens

Tegen de rest van de wereld



Ware eigen identiteit

Is de som van al mijn bewuste en onbewuste levenservaringen.

Daartoe behoren zowel mijn mooie belevissen als mijn traumatische ervaringen.

Niets daarvan kan worden weggelaten, van niets kann ik mij afsnijden, zonder mijzelf te verloochenen en niet meer mijzelf te zijn.



Identiteitgerichte psychotraumatheerapie/-begeleiding (IgPT / Duits: IoPT)

Maakt de ingeperkte en onderbroken identiteitsontwikkeling bewust

Versterkt de gezonde kenmerken

Maakt de eigen overlevingsstrategieën bewust

Helpt verstrikkende identificaties en toeschrijvingen op te lossen

Maakt eigen traumatiseringen bewust

Maakt het mogelijk dat het gezonde Ik en getraumatiseerde delen elkaar ontmoeten, zonder dat dit opnieuw tot afsplitsing leidt

Centrale methode van de identiteitgerichte psychotraumatherapie/-begeleiding

Een vrije ruimte aanbieden voor de ontmoeting met zichzelf, zonder de noodzaak tot identificatie en zonder toeschrijvingen van de kant van de therapeut.

Ontmoeting met zichzelf met behulp van de zelf geformuleerde zin van het verlangen.

Woord voor woord

door middel van resonantiepunten buiten zichzelf (andere mensen of objecten)

in een individuele of groepssetting.



Literatuur

- Bauer, J. (2015). *Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens*. München: Blessing Verlag.
- Berne, E. (1976). *Spiele der Erwachsenen*. Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Hollweg, W. H. (2014). *Von der Wahrheit, die frei macht*. Heidelberg: Mattes Verlag.
- Peichl, J. (2007). *Innere Kinder, Täter, Helfer & Co. Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Precht, R. D. (2007). *Wer bin ich und wenn ja, wie viele. Eine philosophische Reise*. München: Goldmann Verlag.
- Rogers, C. (1988). *Entwicklung der Persönlichkeit*. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Ruppert, F. (2010). *Symbiose en autonomie. Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid. Traumaopstellingen als nieuwe benadering*. Eeserveen, Uitgeverij Mens!.
- Ruppert, F. (2012). *Bevrijding van trauma, angst en onmacht. Nieuwe inzichten in het werken met opstellingen*. Eeserveen, Uitgeverij Mens!
- Ruppert, F. (Hg.) (2014). *Vroegkinderlijk trauma. Zwangerschap, geboorte en eerste levensjaren*. Eeserveen, Uitgeverij Mens!.

Uitnodiging

- 3e internationale congres: „Liefde, trauma en ik“
- Van 21 t/m 23 oktober 2016 in München
- De basis van een identiteitgerichte psychotraumatheorie en - therapie/begeleiding
- www.gesunde-autonomie.de



Pablo Picasso „Porträt of Dora Mar
© Sucession Picasso/VG Bild-Kunst, Bonn 2015