

Splitsing en Integratie

Psychotherapie
op basis van een
Meergenerationele
Systemische
Psychotraumatologie (MSP)

www.franz-ruppert.de



Meestal zijn **relationele conflicten** en
ziekteverschijnselen
de uitgangspunten
van therapeutisch werk

Symptomen zijn
de wegwijzers
naar de **oorsprong**
van psychische
problemen

In de meeste van de opvallende
psychische symptomen en in
zeer veel lichamelijke
symptomen weerspiegelen zich
traumatische ervaringen.

Begrijpen van traumatische
ervaringen en van de gevolgen
daarvan op korte, middellange en
lange termijn is de sleutel tot
oorzaakgerichte diagnostiek.

Trauma's zijn ervaringen die
mensen **hulpeloos** en
machteloos maken en
hen volledig overvragen.
Zij zijn bij vol bewustzijn
niet te verdragen
en niet uit te houden.

Psychische **splitsingen**
zijn de laatste **redding** in een
trauma-situatie.
Ondanks de gevolgen helpen zij te
overleven.

Splitsing betekent:

de identiteit van een mens deelt zich:

- het ene deel **draagt de last** van de traumatische ervaring

- het andere **maakt zich los** van deze ervaring.

De splitsing begint in de traumatische situatie en zet zich daarna voort. Zij verdiept zich met het voortschrijden van de tijd, wanneer er geen bewuste tegenmaatregelen genomen worden.

In een eenvoudig geval bestaan er na de traumatische ervaring twee gescheiden personen in één mens: de **getraumatiseerde** en de **overlevende**.

Het getraumatiseerde deel blijft
in zijn ontwikkeling en in zijn
lijden steken.

Het overlevingsdeel **beschermt**
en **controleert** het
getraumatiseerde deel.

Het is een van de hoofddoelen
van het overlevingsdeel, het
contact met het oorspronkelijke
trauma te vermijden.

Traumatisering treft meestal ook
het bindingssysteem van een
mens, vooral de **ouder-kind-
binding.**

In het symbiotische
ontwikkelingsstadium van een
kind, kan het nog geen
onderscheid maken tussen eigen
gevoelens en die van de moeder.

Het kind neemt daarom ook de
traumagevoelens van zijn moeder
in de eigen psychische structuur
op.

Later ook de strategieën om het
contact met het trauma te
vermijden.

Wanneer ouders voor een kind de **bron van traumatisering** zijn, dan moet het kind zich in relatie tot zijn ouders opsplitsen: een deel houdt de **positieve gevoelens** voor de ouders vast. Het andere deel draagt de **last van de traumagevoelens**.

Intrapsychisch ontstaat vaak de volgende constellatie:

- „**Drager van hoop**“: houdt het contact met de ouders in stand
- „**Lastendrager**“: draagt de lasten van het eigen trauma en/of van het trauma van de ouder(s)
- „**Controleur en Beschermer**“: probeert het leven te managen

In hun afgesplitst zijn
hebben de verschillende delen
verschillende behoeften
en verschillende interessen.

Ze hebben
ieder voor zich de tendens,
om **extreem** te voelen, te denken
en te handelen.

Eerste fase in het therapieproces:

de eigen gespletenheid als
gevolg van traumatisering
inzien en erkennen.

Tweede fase in het therapieproces:

zich bevrijden uit de door het trauma
bepaalde **verstrikingen** met de
omgeving

en

innerlijk een vrije ruimte scheppen
voor de eigen ontwikkeling.

Derde fase in het therapieproces:

de innerlijke gespletenheid overwinnen
en een **gemeenschappelijke oplossing**
vinden voor alle beschikbare delen.



Vertaling: Interakt, Margriet Wentink

www.interaktiel.nl

Franz Ruppert: Spaltung und
Integration