

Drie zielen in mijn binnenste



Pablo Picasso: Dora Maar

Trauma, splitsing en innerlijke
heling

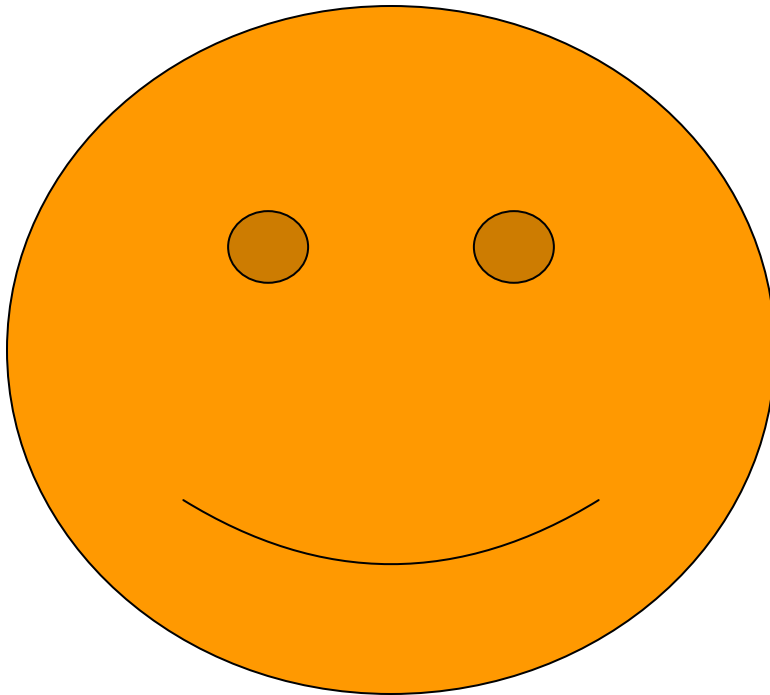
Prof. Dr. Franz Ruppert

*Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner
Brust,
Die eine will sich von der andern trennen;
Die eine hält, in derber Liebeslust,
Sich an die Welt mit klammernden
Organen;
Die andere hebt gewaltsam sich vom
Dust (= Staub)
Zu den Gefilden hoher Ahnen.
(Faust I, Vers 1112-1117)*

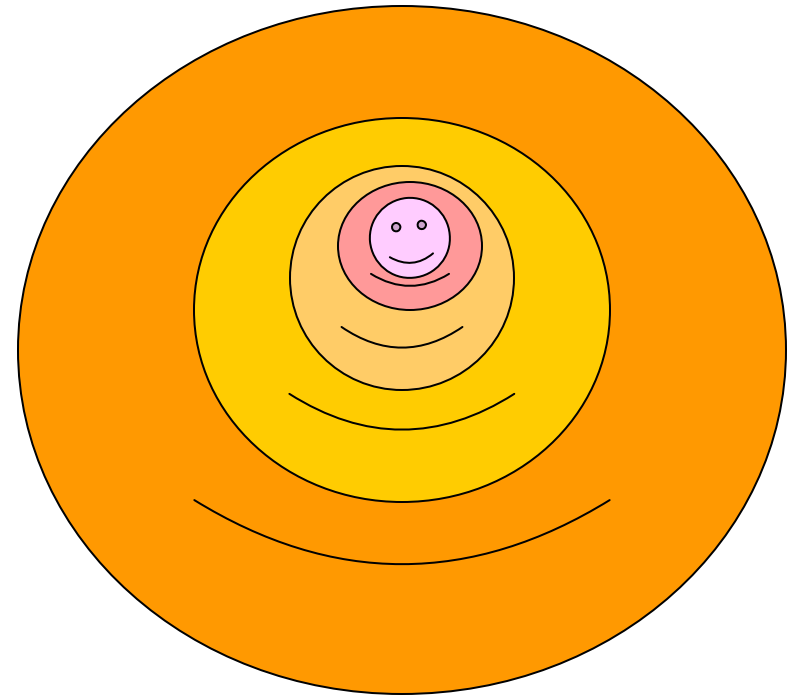
Richard Stephenson

Dr. Jekyll and Mr. Hyde

Geïntegreerde ontwikkeling van de ziel

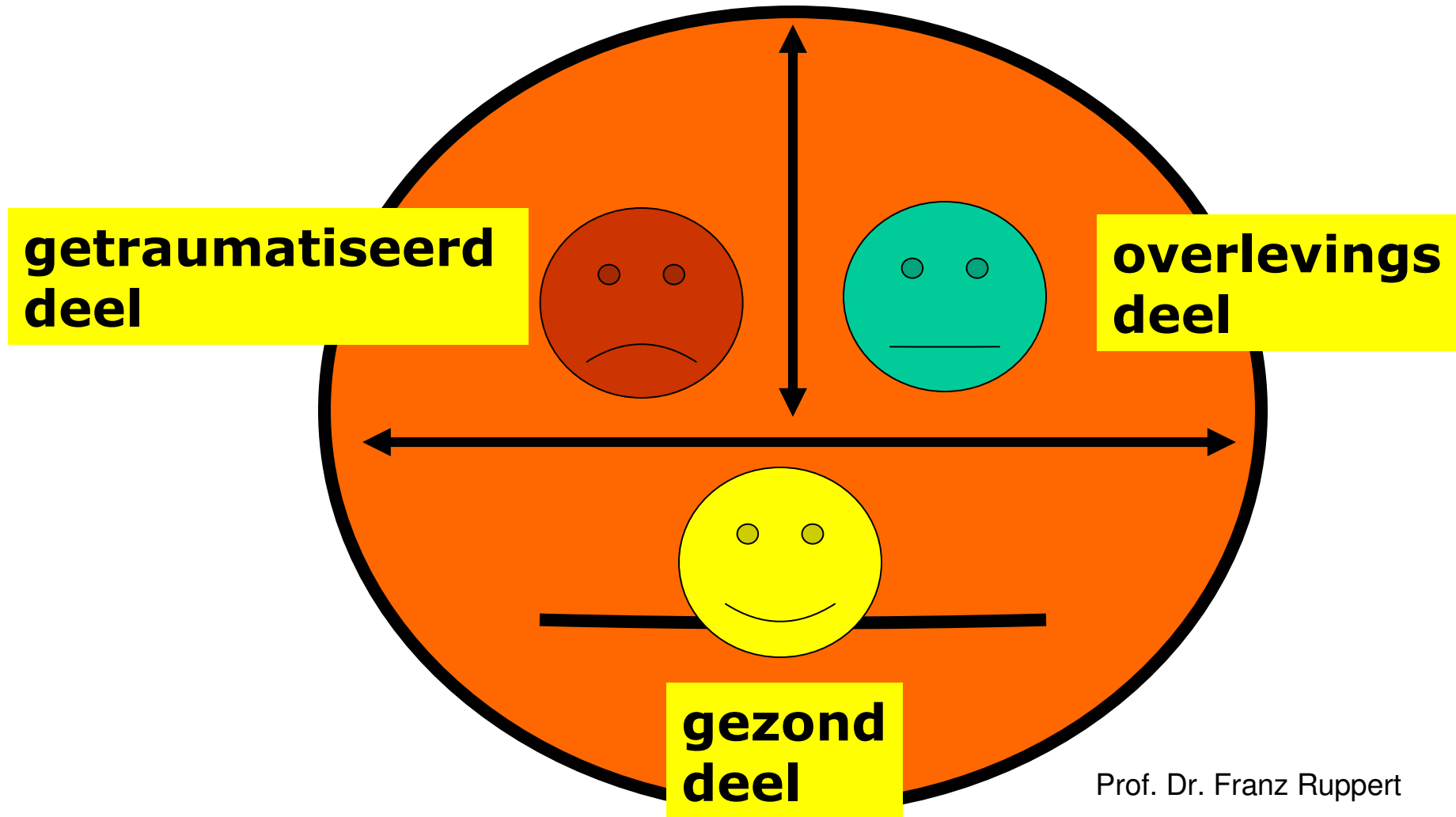


buiten



binnen

Afsplitsing van de ziel na een traumatische ervaring



Kenmerken van het gezonde deel van de ziel

- Open waarneming
- In staat gevoelens te reguleren
- Basisvertrouwen
- Vermogen zich te hechten
- Invoelingsvermogen
- Contactbereidheid
- Goed opmerkingsvermogen
- Vermogen te reflecteren
- Bereidheid verantwoordelijkheid te nemen
- Liefde voor de waarheid
- Oriëntatie op de realiteit
- Hoop

Kenmerken van het getraumatiseerde deel

- Blijft stilstaan op de leeftijd van het tijdstip waarop het trauma plaatsvond
- Slaat de herinnering aan het trauma op
- Zoekt nog altijd naar een uitweg uit het trauma
- Kan „getriggerd“ worden

Kenmerken van het overlevings-ik

- Verdringt en ontkent het trauma
- Wordt bewaker van de splitsing van de ziel
- Vermijdt
- Controleert
- Compenseert
- Maakt zich illusies

Het overlevings-ik is het
spiegelbeeld
van het trauma-ik.

Hoe **extremer** het trauma, des te
extremer het overlevings-ik.

1^e Trauma

2^e Trauma



Horizontale Splitsing

Stembereik

Hartgevoelens

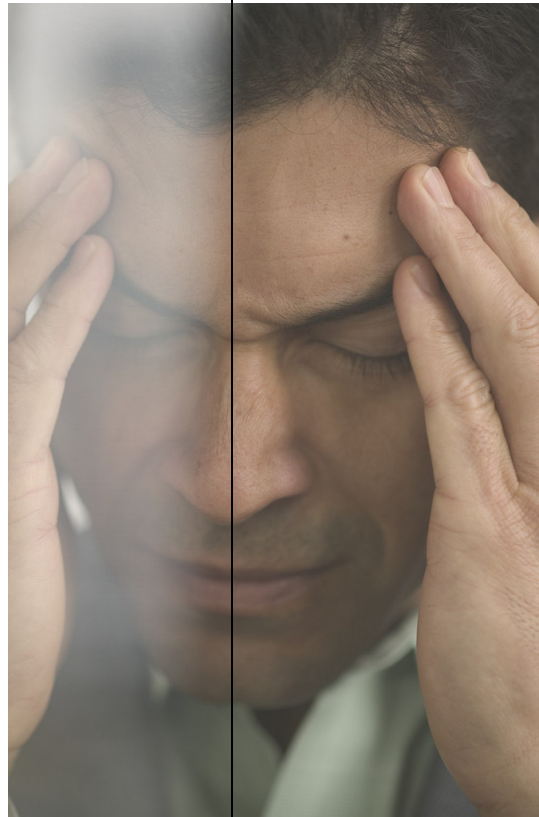
Buikgevoelens

Seksuele lust



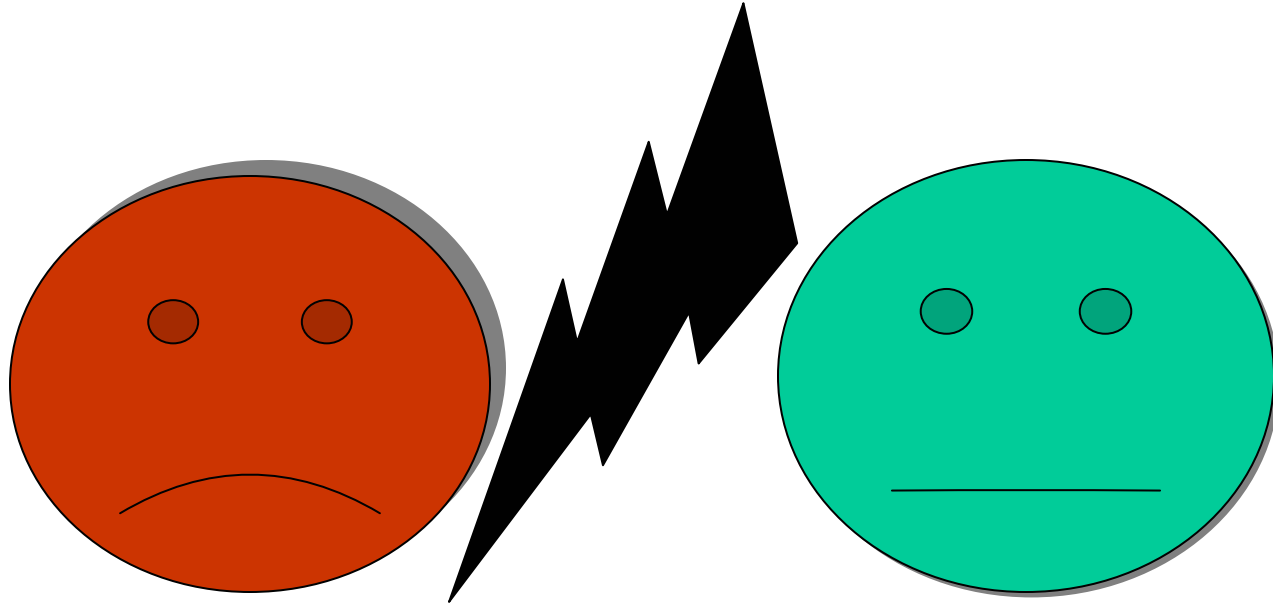
Verticale Splitsing

**Rechter
hersenhelft**
Beelden
Associaties
Onbewuste ik



**Linker
hersenhelft**
Spraak
Logica
Bewuste ik

Existentieel trauma



**getraumatiseerd
deel**

doodsangst

gezonde-ik

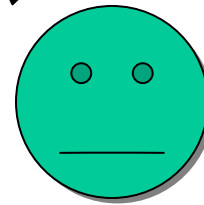
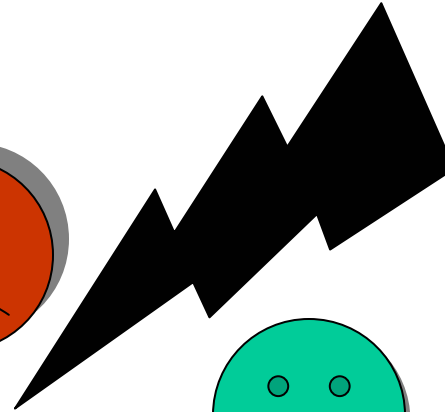
overlevingsdeel

traumablindheid

Verliestrauma

**getraumatiseerd
deel**

Pijn van het verlies



overlevingsdeel

Zoeken naar zin



gezonde-ik

Symbiose

Strategie om door
aanpassing aan de behoeften
van een ander levend wezen
het eigen (over)leven
zeker te stellen.

Daardoor ontstaat een
(over)levensgemeenschap met
wederzijds voordeel.

Hechtingstrauma

**Getraumatiseerd
deel van het kind**

Woede



Angst



Pijn

Schaamte



Verdriet



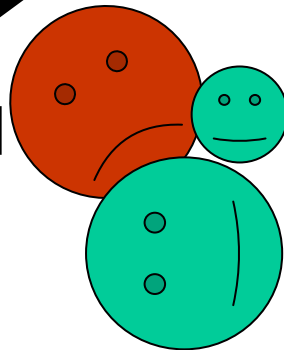
Schuld



*Illusionaire
liefde*



**Getraumatiseerd
deel van de
moeder**



**Overlevingsdeel
van de moeder**

**Symbiotisch overlevings
deel van het Kind**

*Aanpassing
aan de moeder
Medelijden met de
moeder*

Hechtingstrauma



Getraumatiseerd deel na seksueel geweld

*pijn,
walging,
schaamte*

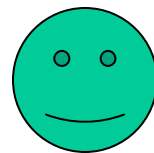
Afgesplitste getraumatiseerde delen



*angst, woede, pijn,
verdriet, liefde,
schaamte, schuld*

Symbiotische overlevingsdeel

*Aanpassing
aan de vader
Medelijden met
hem*



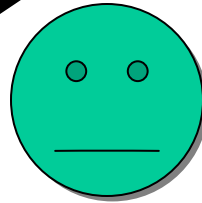
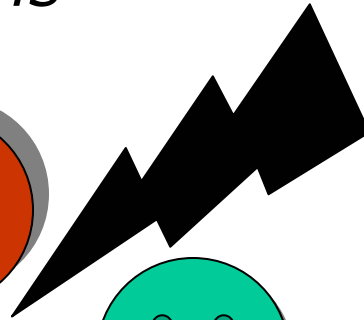
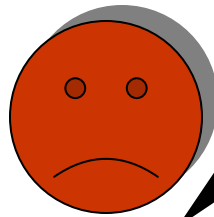
Vader

Overlevingsdeel na seksuele misdaad

Idealisering van de vader

*Verwarring
Schuldgevoelens
Schaamte*

**Bindingsysteem-
trauma**



**getraumatiseerd
deel**

overlevingsdeel

*Normaal lijken
Afleiden
Zwijgen
Verdoezelen
(in de doofpot stoppen)*

Ziektesymptomen zijn

- Directe gevolgen van Trauma
- Gevolgen van de Compensatiestrategieën na een trauma

Oppervlakkige heling

- 1. Verstriking met andere mensen (projectie, identificatie)
- 2. Bestrijden van Symptomen
- 3. Versterken van de overlevingsstrategieën

Innerlijke heling

- Erkennen van de splitsing in de ziel
- Begrijpen van de traumatische oorsprong
- Terugtrekken van het overlevingsdeel
- Contact tussen het gezonde-ik en het trauma-ik
- Integratie door het aannemen van de eigen pijn

Overlevingsdelen

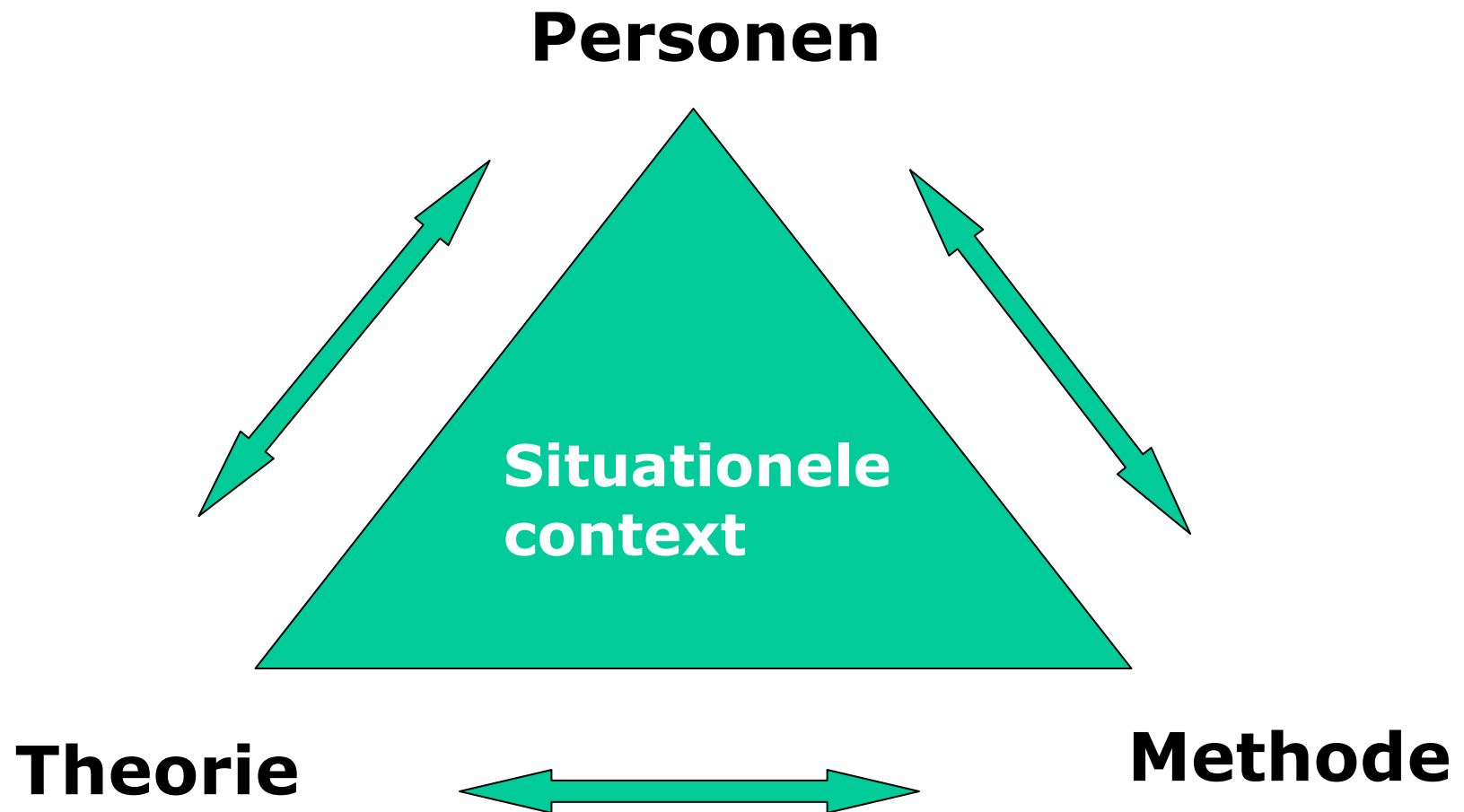
Getraumatiseerde delen



gezonde

angst, woede, liefde, verdriet, schaamte, schuld

Prof. Dr. Franz Ruppert



Principes van de methode van opstellen

- Spiegeling
- Resonantie

vinden van de eigen werkelijkheid

verbinden van afgesplitste werkelijkheden