

Symbiose en autonomie

Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid

Traumaopstellingen als nieuwe benadering

Franz Ruppert



Uitgeverij Mens!

Inhoud

Voorwoord 9

Bij de Nederlandse uitgave 14

- 1 Voor altijd de jouwe – of altijd alleen? 15**
 - 1.1 Kinderliedjes 15
 - 1.2 Symbiose – autonomie – conflicten 19
 - 1.3 Werkhypothesen 22

- 2 Wat is symbiose? 25**
 - 2.1 Wederzijds voordeel 25
 - 2.2 Jager en prooi 27
 - 2.3 Concurrentie en taakverdeling 28
 - 2.4 Oergevoelens 29
 - 2.5 Spiegelneuronen en symbiose 33

- 3 Symbiose als psychologisch concept 37**
 - 3.1 Erich Fromm 37
 - 3.2 Margret Mahler 37
 - 3.3 Martin Dornes 40
 - 3.4 Verdere overwegingen 42

- 4 Wat is autonomie? 47**
 - 4.1 Massa of uniciteit? 47
 - 4.2 Ontwikkeling van individualiteit en subjectiviteit 49
 - 4.3 Bevrijd van afhankelijkheid 50
 - 4.4 Uiterlijke en innerlijke vrijheid 52
 - 4.5 De vorming van het 'ik' 53
 - 4.6 Schijnautonomie 55
 - 4.7 Werkelijke autonomie 56

- 5 Constructieve en destructieve vormen van symbiose 59**
 - 5.1 Constructieve vormen van symbiose 59
 - 5.2 Destructieve vormen van symbiose 65
 - 5.3 Constructiviteit en destructiviteit in de ouder-kindrelatie 76
 - 5.4 Groeispiraal 78

- 6 Trauma als oorzaak van psychische stoornissen 79**
 - 6.1 Hechtingstheorie en traumatheorie 79
 - 6.2 Een model voor splitsingen van de ziel 84
 - 6.3 Trauma en symbiose 100

- 7 Symbiose tussen ouders en kinderen 103**
 - 7.1 Symbiose van de moeder met het kind 103
 - 7.2 Symbiose van het kind met de moeder 105
 - 7.3 Getraumatiseerde moeders en getraumatiseerde kinderen 109
 - 7.4 Getraumatiseerde vaders en getraumatiseerde kinderen 125

- 8 Het symbiosetrauma 133**

- 9 Symbiotische verstrikkingen 141**
 - 9.1 Symbiotische verstrikkingen tussen broers en zusters 142
 - 9.2 Symbiotische verstrikkingen in partnerrelaties 144
 - 9.3 Symbiotische verstrikking met de hele familie 154
 - 9.4 Symbiotische verstrikkingen op nationaal niveau 157
 - 9.5 Symbiotische verstrikkingen met (sport)verenigingen 161
 - 9.6 Economie, geld en symbiotische verstrikkingen 163
 - 9.7 Symbiotische verstrikkingen tussen daders en slachtoffers 170
 - 9.8 Verslaving en symbiotische verstrikkingen 181
 - 9.9 'Psychose', 'schizofrenie' en symbiotische verstrikkingen 188
 - 9.10 Lichamelijke ziekten en symbiotische verstrikkingen 207

- 10 Bindingsgeoriënteerde traumaopstellingen 221**
 - 10.1 Luisteren zonder oordeel 221
 - 10.2 Vertrouwen winnen 222
 - 10.3 Van familie- naar traumaopstellingen 223
 - 10.4 Opstellingen met het 'verlangen' 229
 - 10.5 De rol van de therapeut 237
 - 10.6 Werken met opstellingen in individuele therapie 238
 - 10.7 Achterliggende theorie en werkhypothesen 242

- 11 Bevrijding uit symbiotische verstrikkingen 245**
 - 11.1 Therapeutische begeleiding 245
 - 11.2 Therapeutische dwaalwegen 247
 - 11.3 Opstellingen en symbiosetrauma 252
 - 11.4 Symbiotische verstrikkingen begrijpen 253
 - 11.5 Een trauma begrijpen en erkennen 257

- 11.6 Aan het trauma werken op het niveau van de ziel 259
- 11.7 Het opgeven van de illusie van de snelle heling 262
- 11.8 Afzien van symbiotisch overgenomen gevoelens 265
- 11.9 Gezonde delen naar voren halen 267
- 11.10 Het ontwikkelen van gezond lichaamsgevoel 268
- 11.11 Een gezonde wil ontwikkelen 269
- 11.12 Zichzelf genoeg zijn 273
- 11.13 Noch redden noch gered willen worden 275
- 11.14 Verstrikkende partners verlaten 279
- 11.15 Afstand nemen van getraumatiseerde ouders 281
- 11.16 Geen slachtoffer en geen dader zijn 288
- 11.17 De kinderjaren afsluiten 291
- 11.18 Nieuwe gezonde relaties aangaan 295
- 11.19 Gezond begrenzen 296
- 11.20 Seksuele zelfbeschikking 298
- 11.21 Volkomen helder 300
- 11.22 Liefde voorbij trauma en symbiotische verstrikking 301

12 Hoop 307

Literatuuroverzicht 311

Het werk van Franz Ruppert in Nederland en Vlaanderen 317

wereld. Hij verandert zo sterk dat velen hem niet meer als het Hansje van vroeger herkennen, zelfs zijn eigen zus niet. Als hij naar zijn familie terugkeert, is hij voor zijn moeder 'Hans', en daarmee een volwassen man geworden. Voor haar blijft hij evengoed haar zoon.

Naast de symbioseversie bestaat dus ook deze autonomieversie van *Hansje klein*. Deze is minder populair - vermoedelijk omdat autonomie weinig met verlangen en met 'hart en smart' te maken heeft. Wat betekent autonomie eigenlijk en waar is het goed voor?

Autonoom zijn kan betekenen:

- iets zelf doen
- op het eigen weten bouwen
- zichzelf verzorgen en de eigen behoeften bevredigen
- eigen beslissingen nemen, ook wanneer anderen graag willen dat wij rekening houden met hun verwachtingen
- zich door de zorgen en pijn van anderen niet van eigen doelen af laten houden
- zich niet emotioneel laten chanteren
- zich niet financieel laten omkopen
- niet van eigen waarden afwijken, ook niet als anderen druk uitoefenen
- aan een eigen identiteit werken, zich bewust zijn van zijn eigen wortels, van familiale en culturele herkomst, zonder daarmee te versmelten
- verantwoordelijkheid nemen voor zijn eigen leven en anderen niet de schuld geven wanneer dat leven niet is zoals men zich misschien ooit had gedroomd

1.2 Symbiose - autonomie - conflicten

Het lijkt erop dat symbiose en autonomie voor ons mensen even belangrijk zijn. We hebben behoefte aan symbiose *en* aan autonomie. Beide begeleiden ons gedurende ons hele leven. Er bestaan fasen waarin de symbiotische behoeften duidelijk overheersen en er zijn levensfasen waarin we vooral vrij en onafhankelijk willen zijn. En er zijn steeds weer periodes waarin er een hevige innerlijke strijd gevoerd wordt tussen deze twee basisbehoeften. We zouden zelfs

kunnen zeggen dat in symbiose-autonomieconflicten het materiaal is te vinden waaruit de menselijke levensdrama's worden gesponnen, bijvoorbeeld wanneer:

- kinderen niet in staat zijn hun ouderlijk huis te verlaten
- ouders hun kinderen niet kunnen loslaten
- paren niet kunnen scheiden, ook al haten zij elkaar meer dan dat zij elkaar liefhebben
- mensen geloven dat zij uit plichtsbesef 'voor het vaderland' of 'voor het bedrijf' al hun eigen behoeften terzijde moeten stellen

Symbiotische behoeften en het verlangen naar autonomie zijn enerzijds gescheiden streefrichtingen, anderzijds kan men zich afvragen hoe zij met elkaar samenhangen. Is er sprake van een 'of-of'? Of bestaat er een 'en-en'? Kunnen beide basisbehoeften in gelijke mate worden vervuld en met elkaar in overeenstemming worden gebracht, of kan het ene alleen bereikt worden ten koste van het andere?

De vraag of wij mensen op eigen benen kunnen staan en wanneer het tijd is om zelfstandig te worden, is onder andere een leeftijds-kwestie. Baby's en kleine kinderen hebben ouders nodig, die hun symbiotische behoeften zonder voorbehoud bevredigen. Zo hebben zij ook ouders nodig die hen ondersteunen bij het zelf voelen, denken en handelen.

Wat betekent het wanneer onze kinderlijke symbiotische behoeften niet onvoorwaardelijk worden vervuld? Welke gevolgen heeft het als onze ouders zich van ons afkeren, ons verlaten, ons niet liefhebben en ons als kind eigenlijk helemaal niet willen hebben, wanneer we nog klein en afhankelijk zijn? Blijft dan alleen het lot van levenslange frustratie en innerlijke eenzaamheid over? Of moeten we ons leven lang onze ouders achterna lopen en ook nog hun leed meedragen in de hoop dat we misschien toch nog op een dag geliefd en erkend worden? Moeten we, omdat we van hen afhankelijk zijn, afzien van ons eigen geluk? Is het verraad aan hen en moeten wij ons schuldig voelen als we weggaan, niet langer bij hen willen blijven, niet meer met onze liefde tot hun beschikking willen staan en hen willen troosten?

Hoe ziet dit eruit vanuit het perspectief van de ouders? Hoe is het voor ouders wanneer zij zien dat een kind beslist niet volwassen wil worden? Wanneer het weigert verantwoording te nemen voor zijn

eigen leven, op de zak teert van zijn ouders, hen veracht, uitscheldt en uitbuit, drugs gebruikt en gewelddadig is? Moet je dat als ouders allemaal maar toestaan of mag je een dergelijk kind eenvoudigweg de deur wijzen? Moeten ouders vanuit moeder- of vaderliefde het hem dat allemaal maar niet kwalijk nemen?

Mogen we als volwassenen ook nog symbiotische behoeften hebben? Is de liefde voor een partner net zo symbiotisch als de liefde voor een vader en moeder? Hoeveel liefde, ruggensteun, ondersteuning en veiligheid hebben we in ons volwassen leven nodig? Hoeveel verantwoordelijkheid moeten we voor een partner dragen als het slecht met hem gaat? Wat moeten we van hem overnemen en wat in geen geval? Moeten we het een leven lang dulden dat een huwelijks- of levenspartner aan ons hangt die niet verantwoordelijk wil worden voor zichzelf? Mogen we met onze eigen emotionele onzelfstandigheid kinderen of een partner verhinderen zichzelf te veranderen en een eigen weg te gaan?

Wij mensen zijn van nature sociale wezens en kunnen zonder andere mensen niet overleven. Wij zijn op elkaar aangewezen. We zoeken wederzijds contact en hebben dat nodig. Velen vinden niets zo erg als alleen te zijn. Wie wenst zich niet vroeger of later een gesprekspartner, een menselijk tegenover, wanneer men alleen in een restaurant eet of op vakantie alleen aan een tafel zit?

Maar hoe gaat deze behoefte aan contact in zijn werk? In hoeverre moet men er voor een ander mens zijn? Waar begint het recht op zelfstandigheid en tegelijkertijd de plicht zich niet aan een ander op te dringen? Waar heeft het 'wij' zijn grenzen? Waar begint het onverwisselbare 'ik'? Wanneer is de symbiotische behoefte constructief en wanneer wordt het (zelf)vernietigend om zich aan anderen vast te klampen en het eigen leven te laten bepalen door anderen?

Te behouden wat ons goed doet en los te laten wat niet langer bijdraagt aan onze ontwikkeling, schijnt de grote kunst van het leven te zijn. Een kunst waarin wij ons als mensen van jongs af aan moeten oefenen. Symbiose-autonomieconflicten behoren bij de loop van het leven. Zij zijn onvermijdelijk. Maar waarom lukt het loslaten dan in sommige gevallen schijnbaar bijzonder gemakkelijk en waarom is het in andere gevallen zo eindeloos zwaar en vrijwel onmogelijk?

1.3 Werkhypothesen

Hoe langer ik als psychotherapeut en onderzoeker van de menselijke ziel werkzaam ben, des te meer wordt mij duidelijk dat symbiose-autonomieconflicten een centraal thema zijn voor veel mensen die psychologische hulp zoeken:

- Mannen en vrouwen komen zelfs tot op hoge leeftijd niet van hun ouders los, hoewel de relatie nooit goed is geweest of hun eigen ouders al zijn gestorven.
- Vrouwen leven met mannen samen voor wie zij geen liefde en geen achting (meer) voelen.
- Mannen houden aan hun huwelijk vast, ook als de relatie met hun vrouw is vastgelopen.
- Ouders beklagen zich dat hun kinderen geen verantwoordelijkheid voor hun eigen leven nemen, het ouderlijk huis niet verlaten en liever in hun fantasiewereld verblijven.
- Verslaafden komen net zo min los van hun ouders als van hun drugs.
- Bij zware psychische ziekten wordt zichtbaar dat iemand geen eigen identiteit heeft ontwikkeld.
- Bij talrijke ziekten vernietigt het lichaam zich als vanzelf, en degenen die het betreft voelen zich daarbij machteloos overgeleverd aan het ziekteproces.

Mijn werkhypothesen voor dit boek luiden dan ook:

- 1 Op zielsniveau zijn symbiotische verstrikkingen de oorzaak van veel levensvragen en relationele conflicten.
- 2 Symbiotische verstrikkingen ontstaan wanneer de oorspronkelijke kinderlijke symbiotische behoeften niet worden vervuld. De langdurige frustratie van kinderlijke symbiotische behoeften vormt een aparte traumacategorie, namelijk die van het symbiosetrauma.
- 3 Het symbiosetrauma vormt de basis voor het ontstaan van psychische stoornissen zoals angsten, depressies, persoonlijkheidsstoornissen, verslavingen of psychosen. Het vindt tevens zijn weerslag in talrijke lichamelijke ziekten.
- 4 De oorzaak van het onvermogen van ouders om hun kinderen in voldoende mate symbiotisch te verzorgen, is gelegen in hun eigen traumatische ervaringen. Omdat zij zelf getraumatiseerd zijn,

kunnen zij hun kinderen niet het benodigde emotionele houvast bieden en hun autonomieontwikkeling onvoldoende ondersteunen. Getraumatiseerde ouders merken het niet wanneer zij hun trauma's op hun kinderen overdragen.

- 5 Trauma's, symbiosetrauma's en symbiotische verstrikkingen verhogen het risico op verdere traumatisering en zetten zich generaties lang via de ouder-kindrelatie voort als deze processen niet worden erkend en onderbroken.

Vanzelfsprekend sluit op deze overwegingen de vraag aan welke mogelijkheden er zijn om

- zich uit symbiotische verstrikkingen te bevrijden
- symbiosetrauma op zielsniveau te verwerken
- te beschikken over gezonde vormen van autonomie

Hoe kunnen mensen die aan symbiosetrauma lijden en zich steeds weer symbiotisch verstrikken door middel van psychotherapie, zinvol worden geholpen?

Ik heb geprobeerd op al deze vragen enkele antwoorden te vinden. Omdat 'symbiose en autonomie' bovendien een thema is dat niet alleen betrekking heeft op persoonlijke relaties, maar op praktisch alle levensgebieden doorwerkt, zal ik een aanzet geven tot de beschrijving van symbiotische verstrikkingen op enkele andere gebieden, die doorgaans buiten de onderwerpen vallen van de psychotherapeutische praktijk maar zinvol kunnen zijn: in het bijzonder de symbiotische verhouding tussen (on)macht en geld.