

# Symbiose en autonomie

Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid

**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 verstrikingen 141**
  - 9.1 Symbiotische verstrikingen tussen broers en zusters 142
  - 9.2 Symbiotische verstrikingen in partnerrelaties 144
  - 9.3 Symbiotische verstriking met de hele familie 154
  - 9.4 Symbiotische verstrikingen op nationaal niveau 157
  - 9.5 Symbiotische verstrikingen met (sport)verenigingen 161
  - 9.6 Economie, geld en symbiotische verstrikingen 163
  - 9.7 Symbiotische verstrikingen tussen daders en slachtoffers 170
  - 9.8 Verslaving en symbiotische verstrikingen 181
  - 9.9 'Psychose', 'schizofrenie' en symbiotische verstrikingen 188
  - 9.10 Lichamelijke ziekten en symbiotische verstrikingen 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 verstrikingen 245**
  - 11.1 Therapeutische begeleiding 245
  - 11.2 Therapeutische dwaalwegen 247
  - 11.3 Opstellingen en symbiosetrauma 252
  - 11.4 Symbiotische verstrikingen 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

#### **Adressen** 317

De auteur 317

Het werk van Franz Ruppert in Nederland en België 317

# 1 Voor altijd de jouwe – of altijd alleen?

## 1.1 Kinderliedjes

Het eerste couplet van een bekend Duits kinderliedje luidt:

<i>Hänschen klein</i>	Hansje klein
<i>ging allein</i>	ging alleen
<i>in die weite Welt hinein.</i>	de wijde wereld in.
<i>Stock und Hut</i>	Stok en hoed
<i>steht ihm gut</i>	staan hem goed
<i>ist gar wohlgenut.</i>	is zelfs welgemoed.
<i>Aber Mutter weinet sehr</i>	Maar moeder weent zeer
<i>hat ja nun kein Hänschen mehr.</i>	heeft immers nu geen Hansje meer.
<i>Da besinnt</i>	Dan bezint
<i>sich das Kind</i>	zich het kind
<i>läuft nach Haus geschwind.</i>	loopt naar huis gezwind.

Het tweede couplet bekrachtigt de terugkeer van Hansje naar zijn moeder:

<i>Lieb Mama</i>	Lieve mama
<i>ich bin da</i>	daar ben ik
<i>ich dein Hänschen hopsassa.</i>	ik jouw Hansje hopsasa.
<i>Glaube mir</i>	Geloof mij
<i>ich bleib hier</i>	ik blijf hier
<i>Geh nicht fort von Dir.</i>	ga niet weg bij jou.
<i>Da freut sich die Mutter sehr</i>	Moeder is dan heel erg blij
<i>und das Hänschen noch viel mehr.</i>	en Hansje nog veel meer.
<i>Denn es ist</i>	Want het is
<i>wie ihr wisst</i>	zoals je weet
<i>gar so schön bei ihr.</i>	toch zo fijn bij haar.

Of kinderen over deze tekst nadenken? Waar ter wereld zou het beter kunnen zijn dan thuis bij mama? Bij een moeder die haar kind mist als het weggaat? Voor kinderen horen moeders en kinderen bij elkaar.

Als volwassen mens kan men zich bij dit kinderlied een reeks vragen stellen:

- Waarom wilde Hans eigenlijk de wijde wereld in, als het bij moeder thuis veel beter is?
- Waarom huilt de moeder en waarom roept zij hem niet gewoon onmiddellijk terug?
- Moet hij bij haar blijven omdat hij haar nog nodig heeft en hij nog veel te klein is om alleen zijn weg in de wijde wereld te vinden, of heeft de moeder haar zoon nodig zodat zij niet alleen is?
- Of zit er nog een heel ander verhaal achter waarom moeder huilt?
- Wanneer zou het juiste moment voor Hansje zijn aangebroken om zijn moeder te verlaten? Heeft hij daar eigenlijk haar toestemming voor nodig?
- Moet hij gaan, ook als zij huilend achterblijft?
- Moet hij misschien tegen haar wil in gaan en het huis verlaten, ook als zij hem mogelijk liever bij zich had gehouden? Zou hij daar een gezonde dosis woede voor nodig hebben?
- Welke rol speelt zijn vader? Wil hij hem ook langer bij zich houden? Of wil hij hem misschien veel vroeger de wijde wereld in sturen als zijn moeder?
- Wat gebeurt er als Hans niet te vroeg, maar veel te laat het ouderlijk huis verlaat, of zelfs helemaal niet?
- Zal Hans als hij eenmaal de wijde wereld is ingegaan, verdrietig en eenzaam zijn zonder zijn moeder?
- Zal hij zo snel mogelijk een vrouw zoeken die zijn moeder vervangt?

*Hansje klein* is het hooglied van de symbiotische behoeften van moeders en zonen: samen zijn en samen blijven, de ander niet verlaten, ervoor zorgen dat de ander zich niet eenzaam voelt, zelf niet eenzaam hoeven zijn. Innigheid en geborgenheid, trouw en loyaliteit schijnen de garanties te vormen voor een eeuwigdurend geluk. Een moderne versie van deze blijkbaar onlosmakelijke verbondenheid tussen moeder en zoon heeft de Nederlandse kinderster Heintje in zijn lied *Mama* bezongen:

*Mama, de liefste van de hele wereld ben jij.  
Oh, lieve mama, je bent en blijft altijd een voorbeeld voor mij.*

Kan iemand wensen afscheid te nemen van een dergelijke liefde? Wensen zich ooit van zijn moeder los te maken? De moeder hoeft niet te huilen, want haar zoon is in gedachten altijd bij haar en zij draagt hem altijd in haar hart. Welke uitwerking heeft het mogelijk op andere relaties die de zoon nog aangaat in zijn leven, als de moeder de enige is door wie hij zich innig geliefd voelt?

Bij zulke kinderliedjes zijn geslachtsspecifieke aspecten niet te verwaarlozen. De moeder-zoonrelatie schijnt bijzonder emotioneel te zijn geladen. De zoon moet ondanks alle moederliefde volgens gangbare rolpatronen op een zeker moment de wijde wereld in om zich in de strijd van het leven te bewijzen. Niet te ontkennen valt de subtiele erotische component omdat de kleine prins in zijn kinderlijke fantasieën de meest trouwe en zorgzame man van zijn moeder is. Heintje heeft dat in een ander lied aan zijn moeder als volgt tot uitdrukking gebracht: "Ik bouw voor jou een kasteel." De grenzen tussen moeder en zoon vervagen gemakkelijk in de nevel van de symbiotische gevoelens: wie is de moeder en wie is het kind? Wie is groot en wie is klein? Is de zoon eigenlijk de ideale man van zijn moeder?

Bij dochters is het losmakingsproces van de moeder niet zo'n brandend vraagstuk. Er bestaat in ieder geval geen enkel lied waarin de dochter bezingt: "Mama, je zult toch niet om je dochter huilen..." Ook in een traditionele samenleving wordt tegenwoordig nog verwacht dat een dochter haar moeder levenslang terzijde staat, haar in het dagelijks leven naar vermogen ondersteunt, jongere broertjes en zusjes meehelpt opvoeden en haar moeder begeleidt tot aan het einde van haar leven. Het schijnt eerder een groot probleem voor vaders te zijn 'hun' dochters op een dag af te staan aan een andere man.

Maar terug naar 'Hansje'. Toevallig vond ik op het internet een minder bekende versie van het lied *Hansje klein*. Dit lied heeft drie coupletten:

*Hänschen klein  
ging allein  
in die weite Welt hinein.  
Stock und Hut  
steht im gut  
ist gar wohlgenut.  
Aber Mutter weinet sehr  
hat ja nun kein Hänschen mehr.  
"Wünsch dir Glück!"  
sagt ihr Blick  
"Kehr' nur bald zurück!"*

Hansje klein  
ging alleen  
de wijde wereld in.  
Stok en hoed  
staan hem goed  
is zelfs welgemoed.  
Maar moeder weent zeer  
heeft immers nu geen Hansje meer.  
"Veel geluk!"  
zegt haar blik.  
"Maar kom gauw weer terug!"

*Sieben Jahr  
trüb und klar  
Hänschen in der Fremde war.  
Da besinnt  
sich das Kind  
Eilt nach Haus geschwind.  
Doch nun ist's kein Hänschen mehr  
Nein, ein großer Hans ist er.  
Braun gebrannt  
Stirn und Hand  
Wird er wohl erkannt?*

Zeven jaar  
goed en slecht  
was Hansje in den vreemde.  
Dan bezint  
zich het kind.  
Spoedt zich snel naar huis.  
Maar nu is 't geen Hansje meer.  
Nee, een grote Hans is hij.  
Bruin gebrand  
hoofd en hand  
wordt hij wel herkend?

*Eins, zwei, drei  
geh'n vorbei  
Wissen nicht wer das wohl sei.  
Schwester spricht:  
"Welch Gesicht?"  
Kennt den Bruder nicht.  
Kommt daher die Mutter sein  
Schaut ihm kaum ins Aug hinein,  
Ruft sie schon:  
"Hans, mein Sohn!  
Grüß dich Gott, mein Sohn!"*

Een, twee, drie  
gaan voorbij  
weten niet wie dat wel is.  
Zusje zegt:  
"Wie is dat?"  
Kent haar broeder niet.  
Maar als dan zijn moeder komt  
en hem nauwelijks heeft gezien,  
roept zij al:  
"Hans, mijn zoon!  
Van harte welkom, zoon!"

Dat is een tekst waarbij het om volwassen worden gaat. Hansje gaat niet terug, ook al huilt zijn moeder. De moeder is weliswaar ook verdrietig en vol verlangen, maar zij geeft de zoon bij het afscheid haar zegen. Hansje doet goede en slechte ervaringen op in de wijde



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.