



# symbiose en autonomie

Een weg uit  
symbiosetrauma en  
destructieve afhankelijkheid

Traumaopstellingen als  
nieuwe benadering

**Franz Ruppert**



# Symbiose en Autonomie

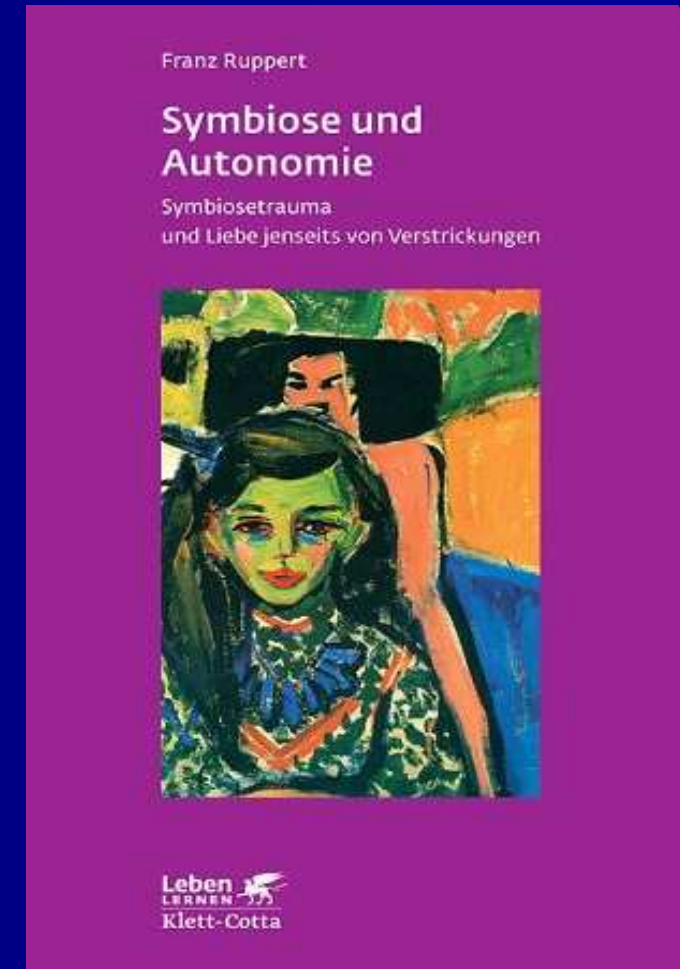
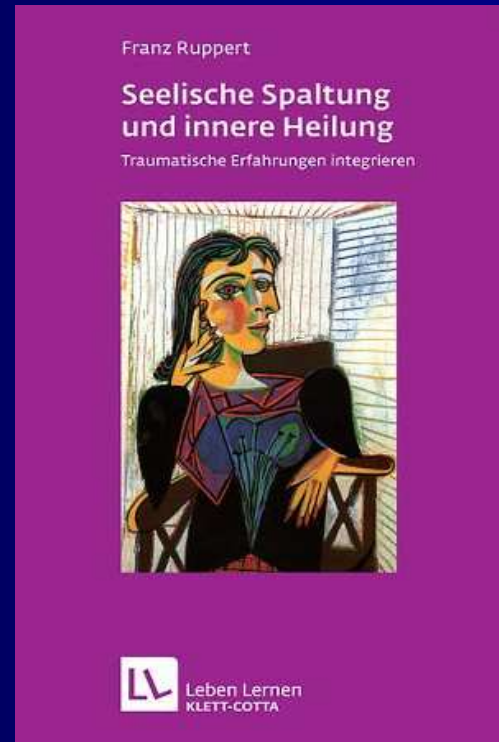
Symbiosetrauma  
en  
Liefde voorbij de  
verstrikkingen

Baarn, 5 november 2010

[www.franz-ruppert.de](http://www.franz-ruppert.de)



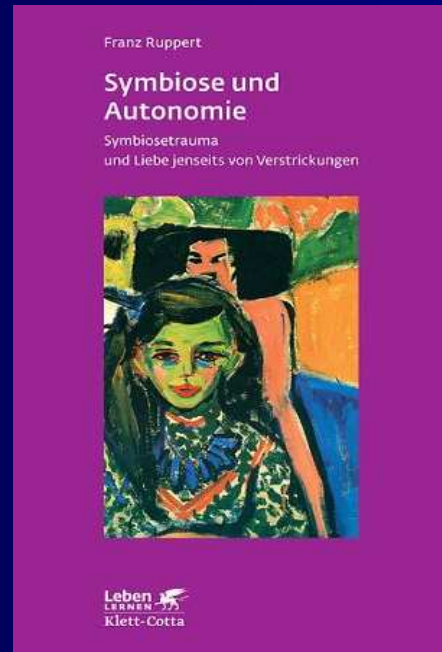
# Serie *Leben Lernen* bij Klett-Cotta



Nieuw in september 2010



# Nederlandse uitgave bij Akasha



Nieuw in november 2010



# Symbiose = samenleven

- van twee  
verschillende  
soorten
- binnen een soort

**Universeel  
natuurprincipe**



# Mensen als nestblijvers en kuddedieren hebben ...

- angst voor alleen zijn
- behoefte aan exclusieve binding
- verlangen naar saamhorigheid
- spontaan meeleven met anderen (spiegelneuronen ...)
- bereidheid om eigen behoeften ondergeschikt te maken aan de belangen van de groep waartoe zij behoren

...



# Symbiotische oerbehoeften

- gevoed worden
- verwarmd worden
- lichamelijk contact
- vastgehouden worden
- oogcontact
- gezien worden
- begrepen worden
- geholpen worden
- ondersteuning krijgen
- saamhorigheid en er bij horen





# De eerste levenservaring van een mens....

...is de symbiose met zijn moeder



# Ieder kind is tweevoudig symbiotisch verweven met zijn moeder

**passief:** de zielskwaliteiten van de moeder drukken hun stempel op de basisstructuur van de ziel van het kind.

**actief:** het kind houdt zich vast aan zijn moeder en probeert de moeder houvast te geven en haar te helpen.

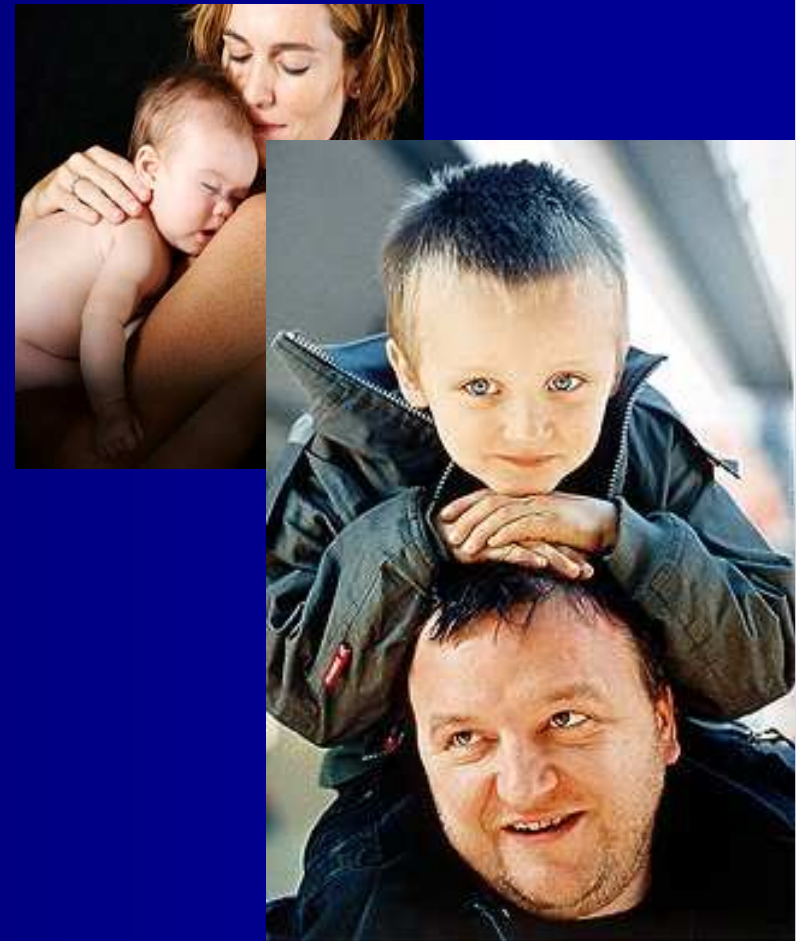


**De hechtingsliefde  
van een kind voor  
zijn moeder is de  
sterkste kracht in  
de ziel**

# Hoe komt een gezonde psychische ontwikkeling tot stand?

Kinderlijke symbiotische behoeften aan warmte, geborgenheid, houvast, liefde en lidmaatschap worden bevredigd.

Het streven van een kind naar zelfstandigheid wordt bevorderd.



# Autonomie

- onafhankelijkheid
- zelfstandigheid
- zelfvertrouwen
- tevredenheid met zichzelf
- eigen verantwoordelijkheid
- eigener innerlijke ruimte



# Vormen van symbiose

## constructief

gelijkwaardigheid

geven en nemen zijn in balans

liefde en empathie  
overheersen

mogelijkheid om  
relaties te beëindigen

## destructief

dominantie en  
onderwerping

uitbuiting

angst en agressie  
overheersen

verbod om relaties te  
beëindigen

# Werkelijke autonomie of schijnautonomie

zelfstandigheid in de  
relatie

het aannemen van  
hulp, indien nodig

vertrouwen hebben  
in anderen

realistische zelf-  
inschatting

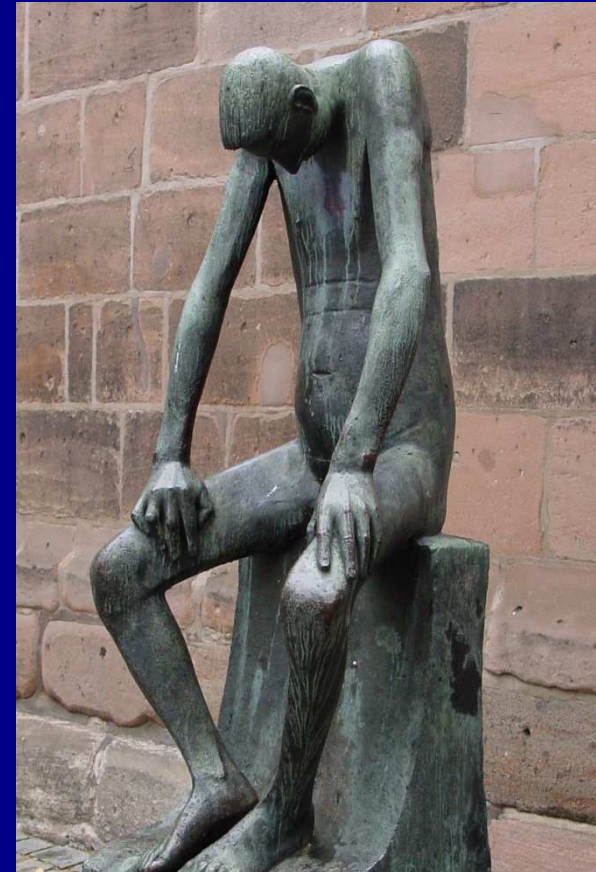
zich isoleren en zich  
terugtrekken

angst voor  
afhankelijkheid

basaal wantrouwen

zelfoverschatting

**Trauma's vormen de  
hoofdoorzaak van  
destructieve  
symbiotische relaties  
en van het  
ontwikkelen van  
schijnautonomie.**



# Een ervaring wordt een trauma

... wanneer wij zelf of anderen **in levensgevaar verkeren** en **hulpeloos** en **machteloos** zijn.





# Soorten psychisch trauma die goed zijn af te grenzen

**Existentieel trauma**  
(bijvoorbeeld een ernstig ongeluk)

**Verliestrauma**  
(bijvoorbeeld de dood van een geliefd persoon)



# Psychisch trauma dat complex is en moeilijk valt af te grenzen

## Bindingstrauma

(Afhankelijkheid van een persoon, waarmee men psychisch is verbonden en door wie men wordt afgewezen)

## Bindingssysteemtrauma

(bijvoorbeeld misbruik, moord, incest in een familiesysteem dat door trauma wordt beheerst)



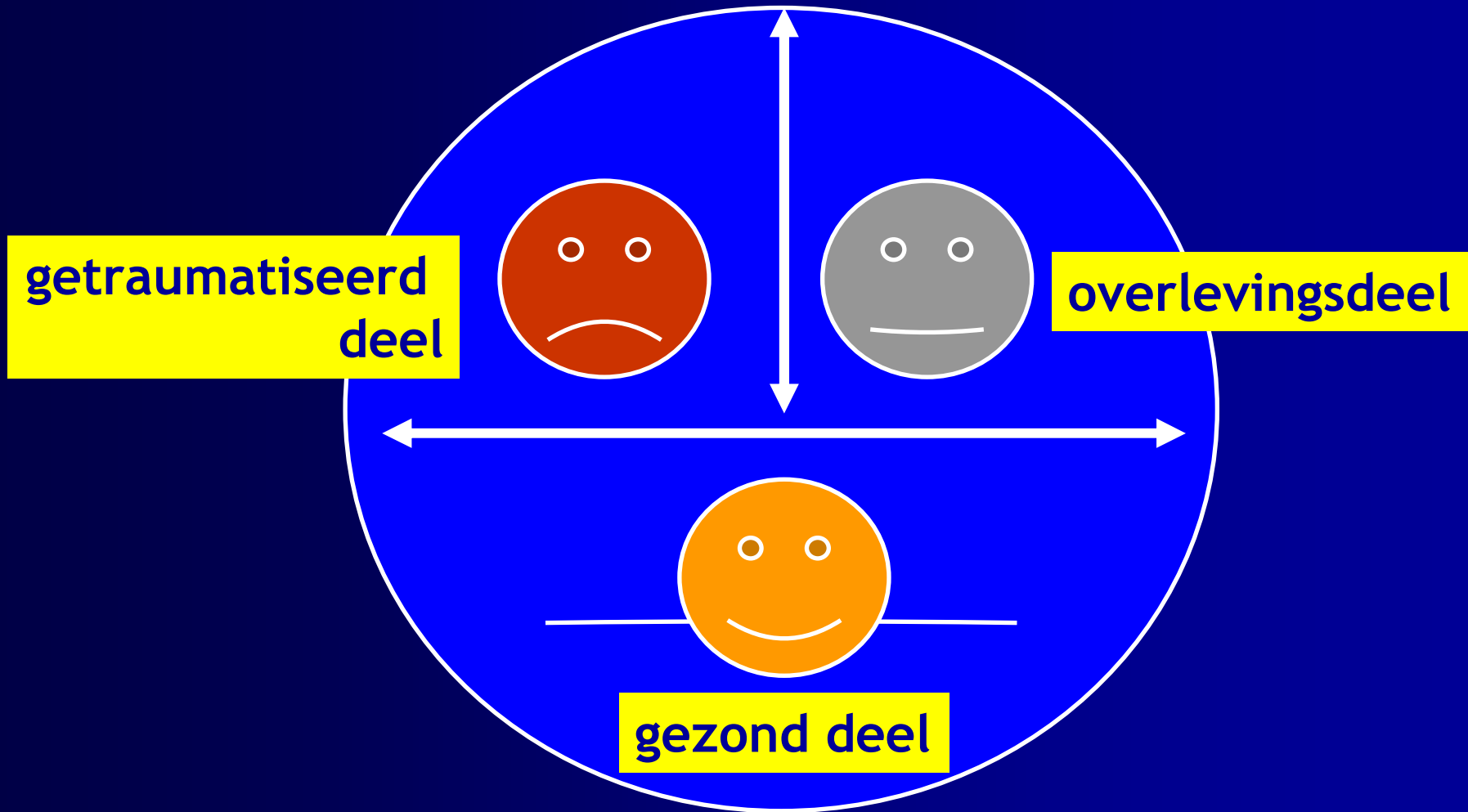
# Het trauma-noodmechanisme bestaat uit:

verstarren,  
bevriezen,  
dissocieren en  
opsplitsen van de  
persoonlijkheid.

Het stelt het overleven  
veilig.



# Splitsing van de ziel na een traumatische ervaring



# Kenmerken van gezonde delen



- vaardigheid de realiteit open waar te nemen
- vaardigheid passend uitdrukking te geven aan gevoelens
- vertrouwen in andere mensen
- vaardigheid emotionele hechting op te bouwen
- volwassen omgang met seksualiteit
- zelfliefde
- bereidheid te reflecteren op het eigen handelen
- bereidheid passende verantwoordelijkheid te nemen
- de wil helderheid en waarheid te kennen
- hoop op goede oplossingen voor problemen

# Kenmerken van getraumatiseerde delen

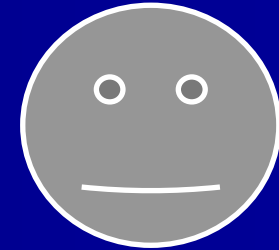


- Slaan de negatieve herinneringen aan het trauma op
- Blijven stilstaan op de leeftijd van het moment waarop het trauma plaatsvond
- Zoeken nog altijd een uitweg uit het trauma
- Kunnen plotseling worden „getriggerd“



# Kenmerken van overlevingsdelen

- stellen het overleven veilig, in en na de traumasituatie
- zijn de bewakers van de splitsing in de ziel
- zijn gevangen in het heden
- verdringen en ontkennen het trauma
- vermijden herinneringen aan het trauma
- negeren en leiden af
- controleren de getraumatiseerde delen
- controleren andere mensen
- zoeken compensatie
- wekken illusies
- zijn onderworpen en latent agressief
- schuiven eigen traumagevoelens af op anderen
- veroorzaken nieuwe afsplitsingen



# Het symbiosetrauma...

...is in veel gevallen de **oorspronkelijke traumatische ervaring** van een mens.

Als kind is hij hulpeloos en machteloos om een stabiel, veilig, geborgenheid gevend emotioneel contact met zijn getraumatiseerde moeder op te bouwen.

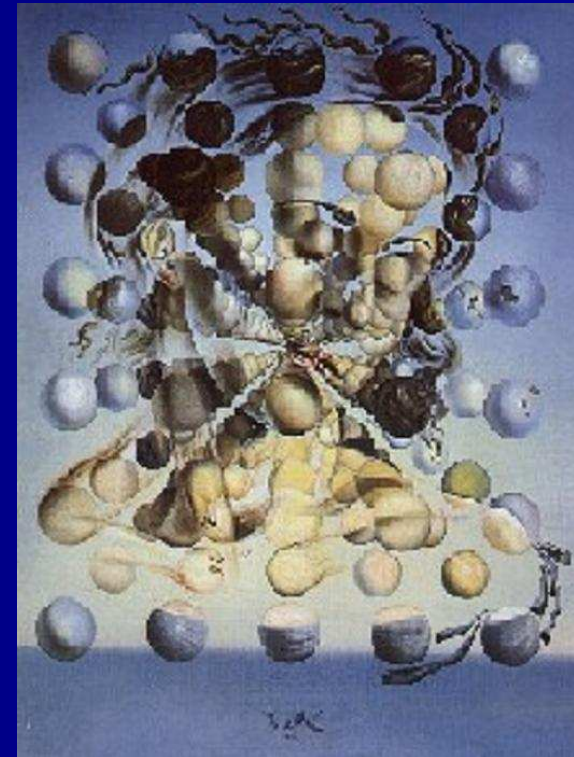




# Trauma en hechting

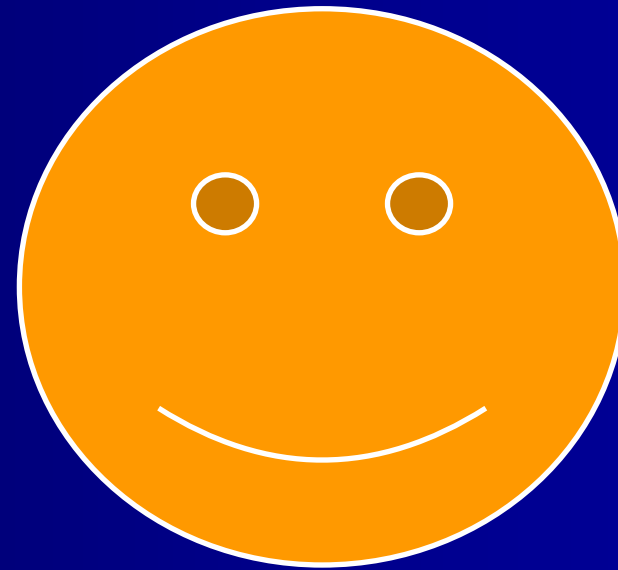
Traumatische ervaringen beïnvloeden in hoge mate het vermogen van een mens zich te hechten.

Moeders en vaders kunnen zich niet openstellen voor het emotionele contact met hun kind, omdat zij bang zijn voor het contact met hun eigen getraumatiseerde delen.



# Gezonde zieleleden bij een kind

- eigen levenskracht
- eigen wil om te leven
- gezonde oerbehoefden
- plezier in bewegen
- plezier in spelen
- plezier in leren
- ...



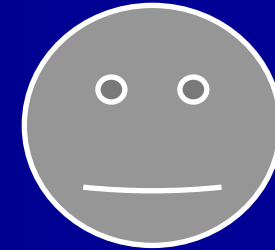
# Kenmerken van getraumatiseerde delen bij een symbiosetrauma



- vertwijfeling dat er geen liefde van de moeder / ouders beschikbaar is
- gevoelens van verlatenheid en eenzaamheid
- doodsangst
- onderdrukte woede
- onderdrukt verdriet
- tendens tot zelfopgave en extreem terugtrekken



# Kenmerken van overlevingsdelen bij een symbiosetrauma



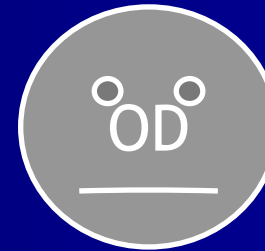
- Aanhoudende inspanningen om contact te krijgen met de ouders
- Idealiseren van de moeder / vader
- Identificatie met de overlevingsmechanismen van de ouders
- Versmelting met de getraumatiseerde delen van de ouders
- Verdringen en ontkennen van het eigen trauma

# Enkele kenmerken van symbiotische verstriking

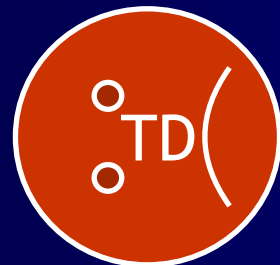
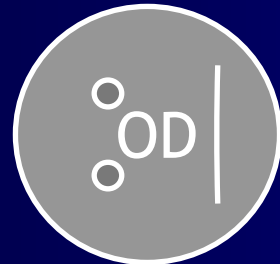
- angstig vastklampen
- druk opbouwen door verwachtingen
- oordeel en afkeuring
- elkaar wederzijds niet begrijpen
- veranderingen verwachten van anderen
- woede, haat, geweld in de relatie
- liefdesillusies

# Relatievormen

Persoon A



Persoon B



GD/GD	GD/OD	GD/TD
GD/OD	OD/OD	OD/TD
GD/TD	OD/TD	TD/TD

# Gevolgen van Symbiosetrauma

- Er kan geen onderscheid gemaakt worden tussen eigen en overgenomen gevoelens
- Leven met een niet-eigen identiteit
- Levenslange symbiotische verstriking met de ouders
- Symbiotische verstrikingen in andere intieme relaties
- Psychische stoornissen zoals hyperactiviteit, depressie, verslaving, psychose



# Stappen naar bevrijding uit een Symbiosetrauma



- versterken van de eigen wil
- realiteit en illusie leren onderscheiden
- eigen gevoelens leren onderscheiden van overgenomen gevoelens
- zich vrij maken uit symbiotisch verstrikte bindingen
- eigen trauma's erkennen
- niemand meer willen redden
- noch slachtoffer noch dader willen zijn
- verlangen naar het hebben van gezonde relaties



# Belangrijk om in psychotherapie te onderscheiden:

Eigen afgesplitste persoonlijkheidsdelen **aannemen.**



De in symbiotische verstrikingen overgenomen gevoelstoestanden **loslaten.**



# Het „Opstellen van het Verlangen“

- Ondersteunt de autonomie-ontwikkeling
- maakt symbiotische illusies zichtbaar
- beperkt het risico van hertraumatisering in de therapie
- begeleidt de integratieprocessen van de ziel
- bevordert de Liefde voorbij de Verstrikkingen





Vertaling Interakt, Margriet Wentink

© Prof. Dr. Franz Ruppert

# Literatuur

Franz Ruppert (2003). Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen. München: Kösel Verlag.

Franz Ruppert (2005). Trauma, Bindung und Familienstellen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Franz Ruppert (2007). Seelische Spaltung und innere Heilung. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Franz Ruppert (2010). Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

Franz Ruppert (2008). **De verborgen boodschap van psychische stoornissen**. Eeserveen: Uitgeverij Akasha.

Franz Ruppert (2010). **Symbiose en autonomie**. Eeserveen: Uitgeverij Akasha.