



Симбиоз и автономность

Принять свое

и

отпустить чужое

Доклад в Москве 24 сентября 2010 года

www.franz-ruppert.de

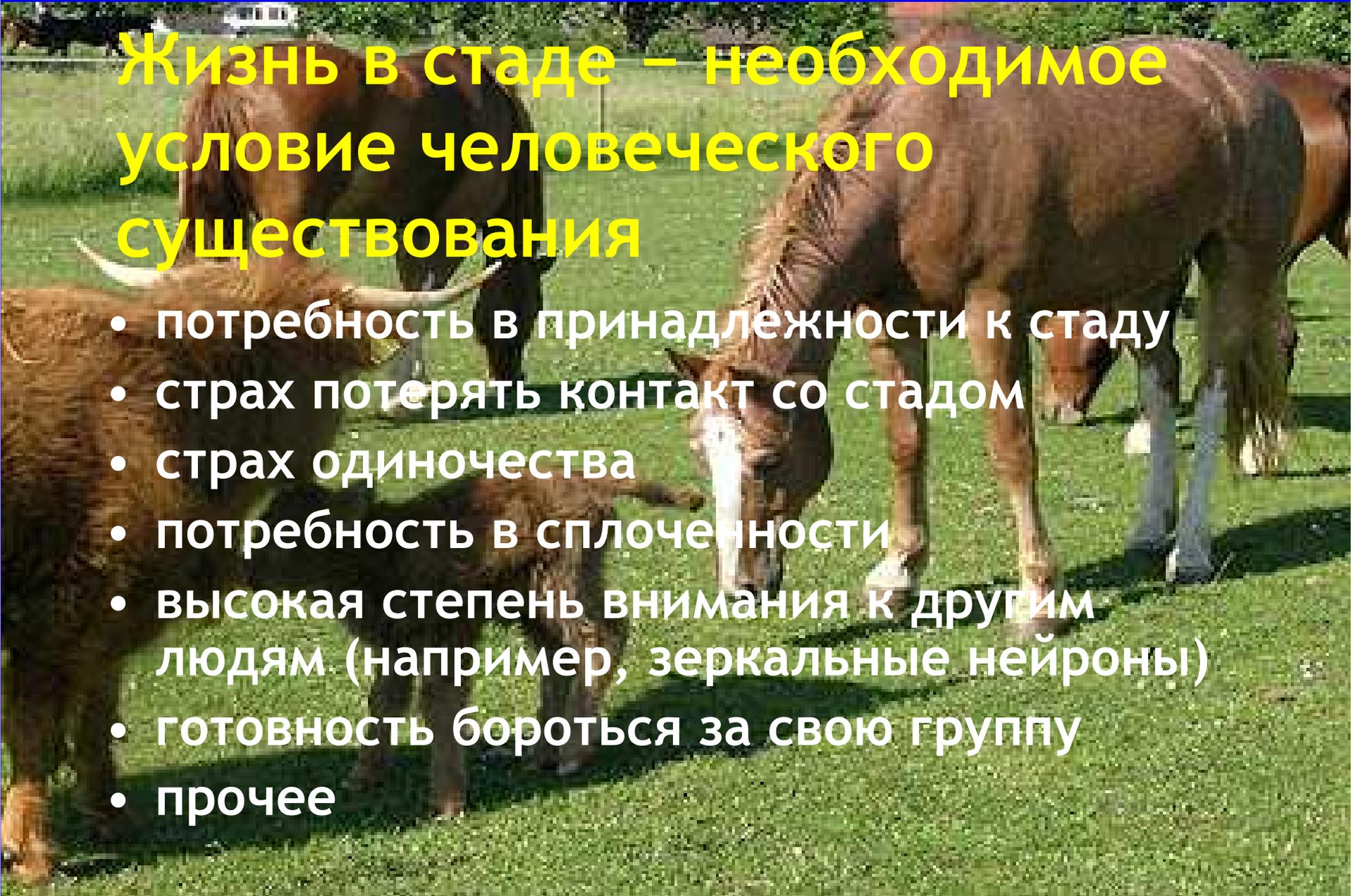
© Prof. Dr. Franz Ruppert



симбиоз = сосуществование

между различными видами
живых существ;
в рамках одного вида

универсальный природный принцип



Жизнь в стаде – необходимое условие человеческого существования

- потребность в принадлежности к стаду
- страх потерять контакт со стадом
- страх одиночества
- потребность в сплоченности
- высокая степень внимания к другим людям (например, зеркальные нейроны)
- готовность бороться за свою группу
- прочее

Основные симбиотические потребности

- питание
- согревание
- телесный контакт
- контакт глаз
- потребность в понимании,
- а также в поддержке и направлении
- в сплоченности и принадлежности к группе

конструктивные и деструктивные формы симбиоза

- равноправность
- баланс между
давать и брать
- преобладание
любви и эмпатии
- возможность
выхода из
симбиоза
- доминантность и
подчинение
- эксплуатация
- преобладание страха
и агрессии
- запрет на выход из
симбиоза

**При недостатке любви и эмпатии
симбиоз разрушителен.**

**Первый опыт любви
каждого
человека
неизбежно
симбиотичен.**



Симбиотические связи каждого ребенка носят двойной характер:

пассивный: душевные качества матери накладывают отпечаток на базисную структуру души ребенка,

активный: ребенок держится за мать и, если нужно, пытается ее поддержать.



Любовь ребенка к матери является сильнейшей душевной привязанностью

Что нужно для здорового душевного развития?

- Симбиотические потребности ребенка в тепле, защищенности, поддержке, любви и принадлежности к семье должны быть удовлетворены.
- Стремление ребенка к автономности должно быть поддержано.



A person is seen in silhouette, relaxing in a hammock. The background is a vibrant sunset over the ocean, with the sun low on the horizon and its light reflecting on the water. The sky is a mix of orange and yellow, and the silhouettes of palm trees are visible in the foreground and background.

**Автономность =
самостоятельность,
независимость,
свобода,
способность себя обеспечить и
отвечать за себя**

АВТОНОМНОСТЬ ИЛИ ПСЕВДОАВТОНОМНОСТЬ?

- самостоятельность в отношениях
- принятие помощи в случае необходимости
- доверие
- реалистичная самооценка
- изоляция и уход в себя
- страх зависимости
- недоверие как базисное чувство
- переоценка собственных способностей

„Симбиотическая травма“

Ребенок беспомощен и
неспособен на эмоциональный
контакт с матерью, который дал
бы ему опору.

Любовь

- ребенка к матери существует всегда.
- Однако любовь матери к ребенку может развиваться, только если мать не травмирована.

**Травматические переживания
являются основной причиной
недостатка любви родителей
по отношению к детям.**

Классические душевные травмы



- экзистенциальная травма (например, тяжелая авария, попытка убийства)
- травма потери (например, смерть любимого человека)



**Экстренный
механизм травмы
СОСТОИТ В
ОСНОВНОМ В
«замораживании»
и диссоциации
(расщеплении).**

Он служит выживанию.

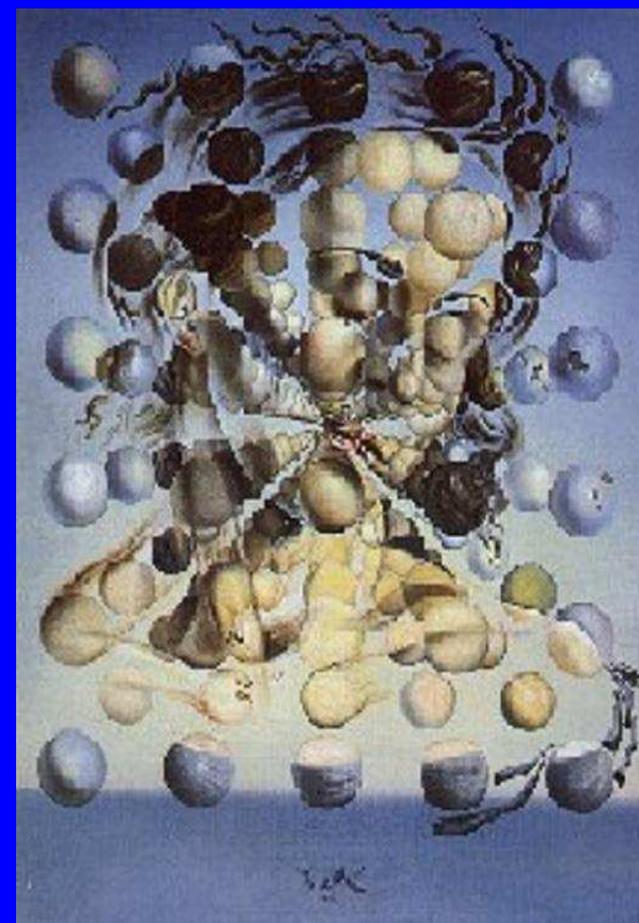
Комплексные душевные травмы



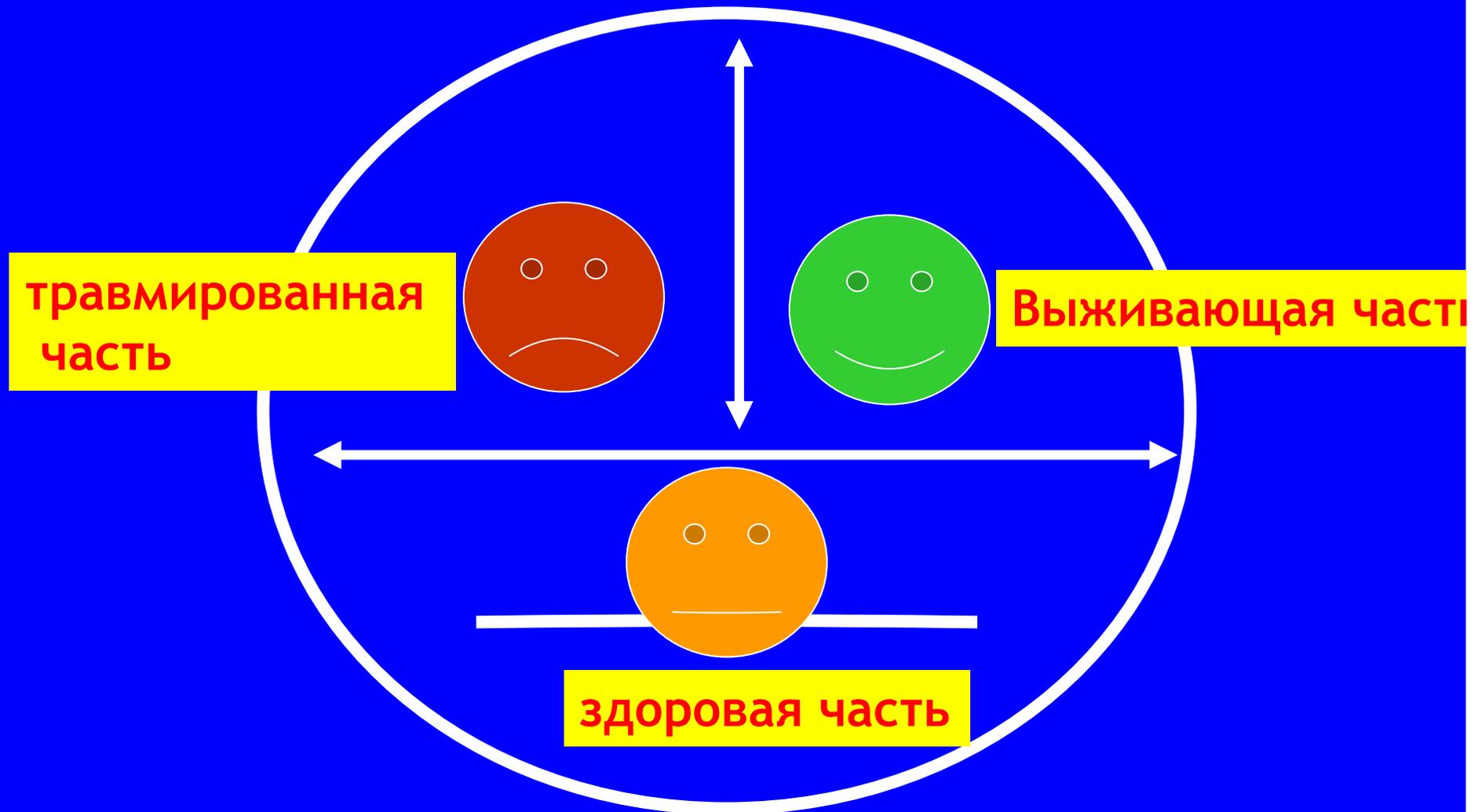
- травма отношений (мать физически присутствует, но эмоционально недостижима)
- Травма системных отношений (например, сексуальное злоупотребление, убийство, инцест)

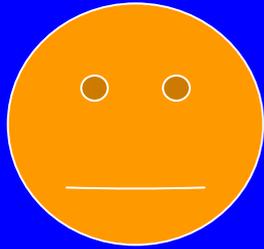
Травма и привязанность

- Травма разрушает способность родителей создавать отношения.
- Они не могут полностью эмоционально открыться ребенку как мать или как отец, потому что
- их пугает контакт с травмированными частями себя.



Душевное расщепление после травматического опыта





Признаки здоровых частей ребенка

- жизненная энергия
- воля к жизни
- здоровые потребности
- радость двигаться
- радость играть
- радость учиться
- ...



Признаки травмированных частей при симбиотической травме

- отчаяние из-за невозможности достичь любви мамы или отца
- чувство одиночества и оставленности
- страх смерти
- подавленный гнев
- подавленная тоска
- крайняя степень ухода в себя; ребенок ставит на себе крест





Признаки травмированных частей при симбиотической травме

- изнурительная борьба за контакт с родителями
- идеализация матери или отца
- идентификация с родительскими механизмами выживания
- фузия с травмированными частями родителей
- отрицание и вытеснение собственных травм

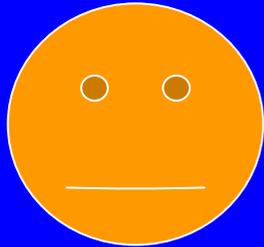
Последствия симбиотической травмы для ребенка

- неспособность отличать свои чувства от чужих
- неспособность отстаивать свои внутренние и внешние границы
- симбиотическое переплетение своей судьбы с судьбами родителей
- псевдоавтономность, жизнь с чужой идентичностью
- симбиотический плен и в других близких отношениях
- психические заболевания (например, гиперактивность, депрессии, психозы)



Признаки симбиотической зависимости

- боязливое цепляние,
- а также гнев, ненависть, насилие в отношениях
- когда кажется, что ничего не стоишь
- когда по-настоящему не понимаешь
- и хочешь изменить другого человека
- строишь иллюзии в любви, вплоть до бреда



Для преодоления симбиотической травмы здоровые части должны:

- укреплять собственную волю
- развивать потребность в самостоятельности
- учиться распознавать реальность и иллюзии
- быть в состоянии отличать свои чувства от перенятых
- хотеть освободиться из плена симбиотических отношений
- проникнуться желанием создать здоровые отношения
- быть готовыми признать свои травмы
- способными к сексуальному самоопределению
- готовыми отвечать за свои поступки
- стремиться к правде и ясности
- отказаться от желаний спасти кого бы то ни было
- любить себя
- не терять надежды разрешить свои проблемы

Пять важнейших шагов в психотерапии

- отказ от выживательных стратегий и иллюзий
- признание травм
- понимание своих диссоциаций
- освобождение из плена симбиотических отношений
- интеграция отщепленных частей

Важно различать:

- отщепленные части себя следует **принять**,
- перенятые из симбиотической зависимости чувства и состояния следует **«отпустить»**.



© Prof. Dr. Franz Ruppert



© Prof. Dr. Franz Ruppert

Библиография

- Franz Ruppert (2003). Verwirrte Seelen. Der verborgene Sinn von Psychosen. München: Kösel Verlag.
- Franz Ruppert (2005). Trauma, Bindung und Familienstellen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Франц Рупперт (2010). Травма, связь и семейные расстановки. М.: Институт консультирования и системных решений.
- 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