



Symbioza i autonomia czyli jak przyjąć co własne i uwolnić się od tego, co przejęte

Wykład w Polsce, 23 lipca 2010
(tłum. Zenon Mazurczak)

www.franz-ruppert.de

Prof. Dr. Franz Ruppert



**Symbioza = współistnienie
dla wzajemnej korzyści**

Uniwersalne prawo przyrody

Prof. Dr. Franz Ruppert



Życie w stadzie - istotny warunek bycia człowiekiem

- Lęk przed byciem samemu
- Lęk przed utratą kontaktu
- Potrzeba przynależenia
- Potrzeba współprzynależenia
- Uważność dla innych (neurony lustrzane)
- Gotowość poświęcenia zdrowia lub życia za własną grupę
- ...

Pierwotne potrzeby symbiotyczne

- Zaspokojenie głodu
- Potrzeba ciepła
- Kontakt cielesny
- Kontakt wzrokowy
- Bycie rozumianym
- Wsparcie
- Przynależenie i współprzynależenie

Konstruktywne i destrukttywne formy symbiozy

- Równowartościowość
- Dawanie i branie są zrównoważone
- Przewaga empatii i miłości
- Możliwość rozwiązania relacji
- Dominacja i poddanie się
- Wyzysk
- Przewaga lęków i agresji
- Zakaz rozwiązania relacji

**Gdy brakuje miłości i
empatii, symbiozy stają się
destrukcyjne.**

**Pierwsze doświadczenie miłości
u każdego
człowieka
jest symbiotyczne.**



Każde dziecko jest splecione ze swoją matką symbiotycznie na dwa sposoby:

biernie: emocjonalne jakości matki kształtują podstawową strukturę duszy dziecka

czynnie: dziecko trzyma się matki i stara się dać matce oparcie.




Symbiotyczna miłość dziecka do matki jest jedną z największych sił.

Kiedy możliwy jest zdrowy rozwój dziecka?

- Gdy zaspokojone są symbiotyczne potrzeby dziecka: potrzeba ciepła, ochrony, oparcia, miłości i przynależności do rodziny.
- Gdy wspierane są dążenia dziecka do samodzielności.



A person is seen in silhouette, relaxing in a hammock. The background is a warm sunset over the ocean, with the sun low on the horizon and its reflection shimmering on the water. The sky is a deep orange, and the silhouettes of palm fronds are visible in the foreground and background.

**Autonomia=
samodzielność,
niezależność,
samowystarczalność,
odpowiedzialność za siebie**

Prawdziwa autonomia czy pseudoautonomia?

- Samodzielność w relacjach
- Przyjęcie wsparcia gdy konieczne
- Zaufanie do innych
- Realistyczna ocena siebie samego
- Izolacja i wycofanie się
- Lęk przed wejściem w zależność
- Zasadniczy brak zaufania
- Przecenianie siebie samego

„Trauma symbiotyczna“

Dziecko jest bezradne i nie jest w stanie zbudować stabilnego, bezpiecznego, dającego oparcie kontaktu emocjonalnego ze swoją matką

Miłość

- Między dzieckiem i jego matką istnieje zawsze.
- Między matką a dzieckiem tylko wtedy, gdy matka nie jest straumatyzowana.

Główną przyczyną braku miłości u rodziców są ich przeżycia traumatyczne.

Dwa „klasyczne typy” traumy psychicznej



- Trauma egzystencjalna (np. ciężki wypadek)
- Trauma straty (np. śmierć ukochanej osoby)

Złożone traumy psychiczne



- Trauma więzi (zależność od osoby lub systemu, do której/którego się należy, i przez którą/który jest się odrzuconym)
- Trauma systemowa (np. nadużycie, mord, kazirodztwo w systemie rodzinnym obarczonym traumami)

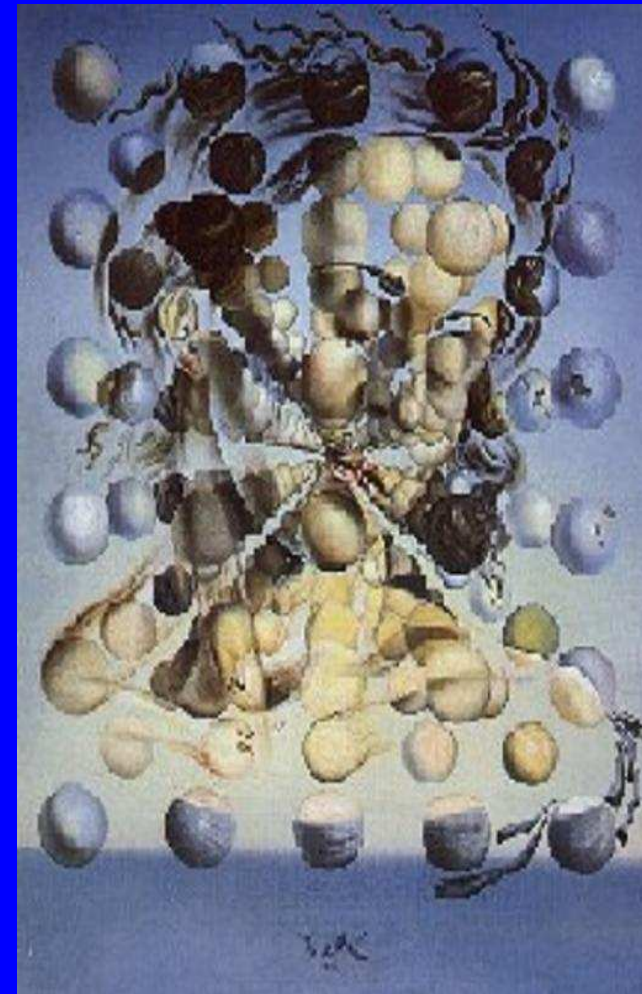


**Mechanizm na
wypadek traumy:
zastygnięcie,
znieruchomienie,
dysocjacja i
rozszczerzenie
osobowości.**

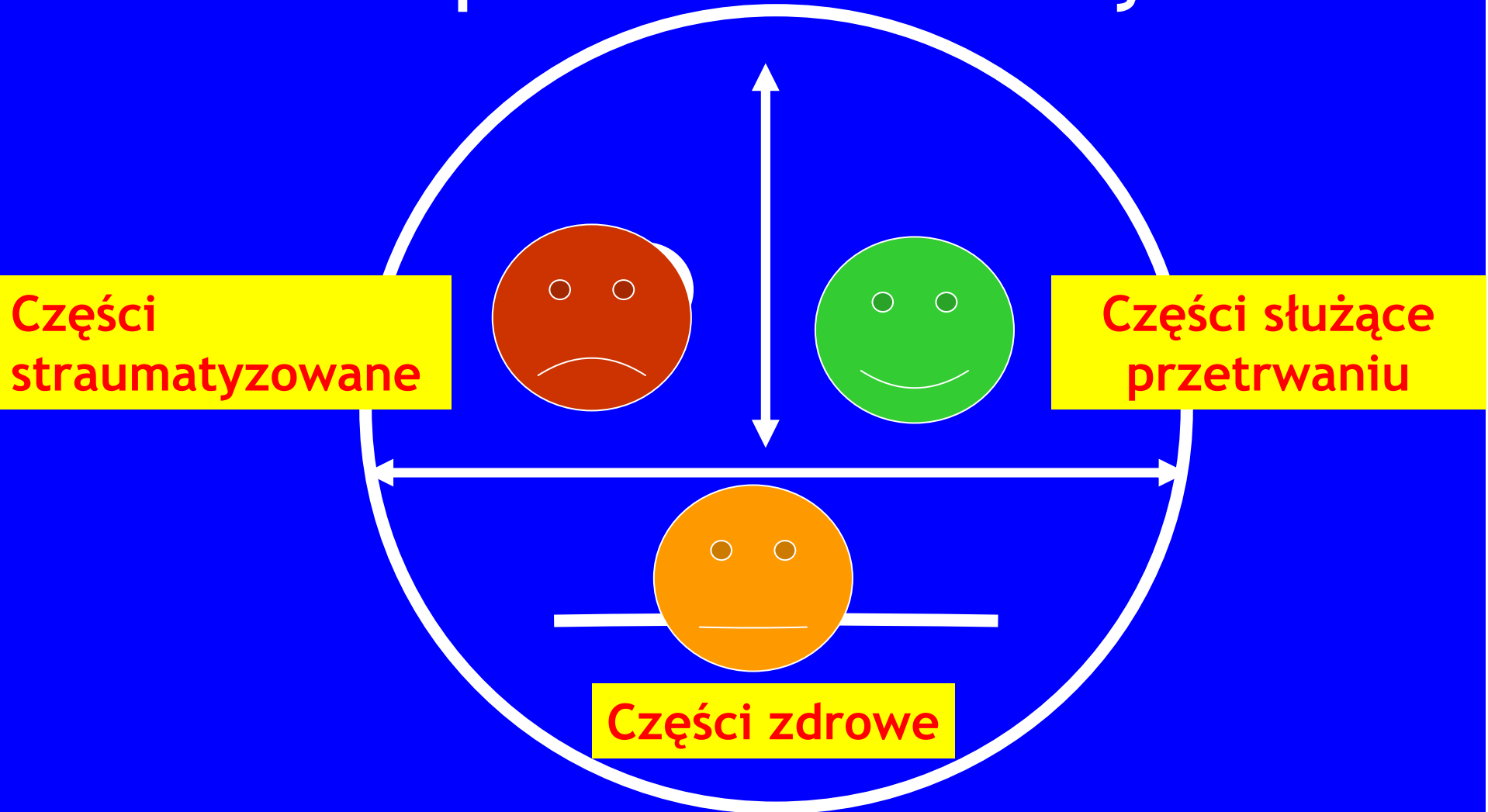
Mechanizm ten pomaga przeżyć.

Trauma i więź

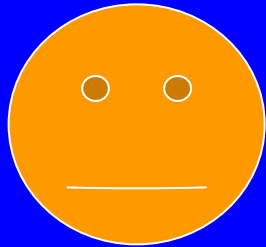
- Doświadczenia traumatyczne ograniczają a niekiedy niszczą zdolność człowieka do tworzenia więzi.
- Rodzice nie mogą się emocjonalnie otworzyć jako ojciec lub matka, ponieważ
- obawiają się kontaktu z własnymi straumatyzowanymi pokładami.



Psychiczne rozszczepienie po doznaniu traumy



Prof. Dr. Franz Ruppert



Zdrowe części psychiczne u dziecka

- Własna siła życiowa
- Własna wola życia
- Zdrowe potrzeby pierwotne
- Radość ruchu
- Radość zabawy
- Radość uczenia się



Cechy strauumatyzowanych części w razie traumy symbiotycznej

- Rozpacz, że nie czuje się miłości matki/rodziców
- Uczucie opuszczenia i samotności
- Lęk przed śmiercią
- Stłumiona złość
- Stłumiony smutek
- Skłonność do rezygnacji i skrajnego wycofywania się





Cechy części służących przetrwaniu przy traumie symbiotycznej

- Zabieganie o kontakt z rodzicami
- Idealizowanie matki/ojca
- Identyfikacja z mechanizmami przetrwania rodziców („introjekcje sprawcy”)
- Stopienie się ze straumatyzowanymi częściami rodziców
- Wyparcie i zanegowanie istnienia własnej traumy

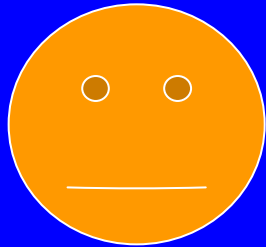
Skutki traumy symbiotycznej dla dziecka

- Nieumiejętność odróżniania uczuć własnych i przejętych
- Pseudoautonomia, życie z obcą tożsamością
- Uwikłanie symbiotyczne z rodzicami
- Uwikłania symbiotyczne w innych bliskich relacjach
- Choroby psychiczne takie jak hiperaktywność, depresje, psychozy



Niektóre cechy uwikłania symbiotycznego

- Kurczowe trzymanie się
- Złość, nienawiść, przemoc w relacji
- Poczucie braku własnej wartości
- Nierozumienie drugiego człowieka
- Ciągłe oglądanie się na innych
- Złudzenie miłości aż do szaleństwa



Zdrowe pokłady osobowości pomocne w rozwiązaniu traumy symbiotycznej

- Wzmocnienie własnej woli
- Rozwijanie potrzeby samodzielności
- Rozbudowanie zdolności odróżniania rzeczywistości od iluzji
- Zdobywanie zdolności odróżniania uczuć własnych od uczuć przejętych
- Nabycie potrzeby uwolnienia się z więzi obarczonych uwikłaniami symbiotycznymi
- Odczuwanie pragnienia zdrowych relacji
- Uznania własnej traumy
- Zdobywanie zdolności do samookreślenia się seksualnie
- Gotowość przejęcia odpowiedzialności za siebie samego
- Posiadanie potrzeby prawdy/jasności
- Wyzbycie się chęci ratowania kogoś
- Miłość siebie samego
- Zachowanie nadziei na dobre własne rozwiązanie problemów

Pięć najważniejszych kroków w psychoterapii

- Pozbycie się złudzeń
- Uwolnienie się z relacji obarczonych uwikłaniami symbiotycznymi
- Uznanie traum
- Zrozumienie własnych dysocjacji
- Integracja odszczepionych części

Istotne rozróżnienie w psychoterapii:

- **Uwolnić się** od traumatycznych stanów uczuciowych przejętych w symbiotycznym uwikłaniu.
- **Przyjąć** swoje własne odszczepione części osobowości.



Prof. Dr. Franz Ruppert



Prof. Dr. Franz Ruppert

Literatura:

- 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 (w przygotowaniu)