

# Constructieve en destructieve vormen van symbiose

Prof. dr. Franz Ruppert

Vertaling: Margriet Wentink

*"Wij hebben geleerd vrijheid gelijk te stellen aan ongehoorzaamheid."*

*Arno Gruen (geb. 1923)*

Aansluitend op het voorafgaande lijkt het mij zinvol fundamenteel twee vormen van symbiose<sup>1</sup> te onderscheiden:

- de constructieve en
- de destructieve symbiose

In de biologie zou men constructieve symbiose met 'mutualisme' en destructieve symbiose met 'parasitisme' aanduiden. Wat kunnen we op het niveau van menselijk samenleven en van zieleprocessen concreet verstaan onder constructieve en destructieve symbiose?

## Constructieve vormen van symbiose

Een symbiose die constructief is, levert alle betrokkenen voordeel op. Zij bevordert de ontwikkeling van allen in overeenkomstig de mate waarin dat voor ieders ontwikkelingsstadium nodig is. Dit betreft zowel het lichamelijke, emotionele en geestelijke niveau, als ook het praktische niveau.

- Het is afhankelijk van het ontwikkelingsniveau wat een kind van zijn ouders nodig heeft en wat kinderen voor hun ouders doen kunnen. Aan het begin van het leven kan het kind er alleen maar zijn, en voor psychisch gezonde ouders is alleen al de aanwezigheid van het kind een bron van vreugde. Later in het leven kunnen kinderen ook zinvolle en nuttige bijdragen aan het familieleven leveren.
- Het hangt van de specifieke omstandigheden af hoeveel liefde en steun een vrouw van haar man nodig heeft en hoeveel emotionele betrokkenheid en praktische hulp een man van zijn vrouw nodig heeft. In een constructieve partnerschap kunnen symbiotische behoeften aan liefde, trouw en verzorging net zo goed geuit worden als de behoefte aan vrijheid.
- In het algemeen schept een 'gezonde' staat de noodzakelijke voorwaarden, waarbinnen haar burgers hun persoonlijke, beroepsmatige en culturele behoeften kunnen volgen. Burgers die door de Staat in hun behoefte aan veiligheid en vrijheid gesteund worden, zijn doorgaans graag bereid hun bijdrage aan het gemeenschappelijk belang te leveren.
- In een gezonde economie profiteren alle betrokkenen in gelijke mate van de opbrengsten uit de handel en draagt ieder er met arbeid toe bij dat zowel de levensnoodzakelijke producten als de mooie dingen van het leven voor ieder in voldoende mate beschikbaar zijn.

Bij constructieve symbiose is het van belang dat alle betrokkenen het gevoel hebben dat het er rechtvaardig aan toegaat. Dat betekent dat geven en nemen in evenwicht zijn. Voor bijdragen moet een evenredige vereffening plaatsvinden, hetzij in materiële zaken, prestatie en tegenprestatie, vereffening door geldbedragen, hetzij door positieve gevoelens die ontstaan of door dankbaarheid. Wie gedurende een langere tijdsperiode meer geeft dan hij ontvangt, voelt zich als psychisch gezond mens vroeger of later gebruikt. Ook wie teveel ontvangt voelt zich daar niet goed bij en krijgt een

---

<sup>1</sup> In het kader van deze publicatie omvat het begrip 'symbiose' een ruimere betekenis dan de engere zin waarin het begrip doorgaans in de psychologie wordt gebruikt, waarbij in navolging van Margret Mahler een bepaald ontwikkelingsstadium van zuigelingen bedoeld wordt. In de voorafgaande hoofdstukken van dit boek wordt dat door de auteur uiteengezet. (MW)

slecht geweten. Voorinvesteringen kunnen aangenomen worden, wanneer te voorzien valt dat zij later terug gegeven worden.

Bij constructieve symbiose vallen egoïsme en altruïsme samen. Ik doe iets voor anderen, omdat hun gezondheid, welbevinden en het feit dat zij wijzer en verstandiger worden, ook in mijn belang is. Wanneer een ander zich kan verheugen, ben ik ook blij. Wanneer de ander tevreden is, heb ik ook vrede. Wanneer ik een ander goed doe, schenk ik mijzelf een goede leefomgeving.

Constructieve symbiotische relaties bouwen voort op een gezonde vorm van *liefde*. Het behoort tot gezonde liefde om eenduidig te zeggen of men een andere persoon lief heeft of niet. Deze liefde ziet de ander zoals hij is. Zij wordt blij van hem, zijn eigenschappen en zijn ontwikkeling. Zij verwacht geen bijzondere tegenprestaties voor deze liefde en is gelukkig met de vrijwillig gegeven liefde als antwoord. Gezonde liefde is met gezonde seksualiteit verbonden. Ze bedient zich niet van bedreigingen en verdeckte manipulaties om seksueel contact met een ander mens te hebben, en ze brengt de seksuele partner geen lichamelijke of psychische schade toe. In een gezonde vorm van seksualiteit komen lichamelijke, emotionele en psychische beleving zonder tegenstrijdigheden met elkaar overeen.

Tot constructieve symbiose behoort ook een gezonde vorm van *woede*. Gezonde woede veroorzaakt een ander mens niet als geheel, maar brengt het ongenoegen over bepaalde handelingen of instellingen tot uitdrukking. Gezonde woede is gefocust op concrete zaken en generaliseert niet. Ze heeft concrete veranderingsdoelen op het oog. In een gezonde relatie kan de woede van de ander gerespecteerd worden als een uitdrukkingmogelijkheid voor het feit dat er iets niet klopt in de relatie. Op die manier kan de woede gebruikt worden om aan de verbetering van de relatie te werken. Woede die helpt om gezonde grenzen te stellen, verbindt op een nieuwe laag, van waar uit de relatie zich dan verder kan ontwikkelen.

Gezonde *angst* heeft in een constructieve relatie eveneens haar plaats. Zowel de eigen angst, als de angst voor het leven, de gezondheid en het welbevinden van de ander mogen tot uitdrukking gebracht worden. Gezonde angst is concreet, begrenst en gegrond en dient als een alarmsignaal voor allen, om dreigende gevaren te herkennen en daar adequaat op te reageren.

Evenzo mogen in een constructieve symbiose gevoelens van *verdriet* en *pijn* worden geuit. Het is gezond wanneer men bij pijnlijke verliezen, scheiding en dood, een ander zijn verdriet toont en huilt. Er bestaat een gezonde en heilzame pijn, die in constructieve symbiotische relaties in zijn volle intensiteit aanwezig kan zijn. In gelijke mate is het in constructieve relaties vanzelfsprekend om passende deelname aan het verdriet en de pijn van een ander te ervaren.

Wanneer iemand in een gezonde relatie zich *schuldig* heeft gemaakt, neemt hij daarvoor de verantwoordelijkheid en zoekt naar een vereffening ten opzichte van degenen die onder zijn misdrijvingen te lijden hebben gehad. Wie in een constructieve symbiotische relatie iets ergs werd aangedaan, die is bereid te vergeven, wanneer hij weet dat de dader het onrecht dat hij veroorzaakt heeft, heeft ingezien, zich inspant voor een genoegdoening, eventueel een sanctie of een hem opgelegde straf aanneemt en in de toekomst zulke daden achterwege laat.

Tot slot worden in een constructieve symbiotische relatie de *schaamtegrenzen* van de betrokkenen gerespecteerd. Niemand wordt wegens zijn ervaringen, fouten of gebreken geblameerd. Toch worden moeilijke en ook intieme onderwerpen op gepaste wijze besproken. Er bestaan geen principiële taboes, geen spreekverboden of zwijggeboden.

Kenmerkend voor de constructieve symbiose is ook de bereidheid tot het opheffen van de symbiose, wanneer de tijd daar is om een op den duur te nauw en inperkend geworden afhankelijkheidsrelatie te beëindigen.

- Het kind verlaat het ouderlijk huis, wanneer het genoeg geleerd heeft om zichzelf te onderhouden.
- Een paar gaat scheiden, wanneer er geen gemeenschappelijke toekomst meer is.
- Organisaties en instituten heffen zich op, wanneer zij hun opgave vervuld hebben.

- Een staat houdt niet principieel vast aan zelfstandigheid, en gaat op in een groter, overkoepelend geheel, of deelt zich weer op in kleinere, zelfstandige eenheden, wanneer dat alle betrokkenen meer voordeel brengt.

De constructieve symbiose roept een gepast gevoel van saamhorigheid en verbondenheid op. Ieder mag de ander zo zien als hij of zij is, met alle goede en slechte levenservaringen, met zowel de sterke als de zwakke kanten. Ouders verbergen hun negatieve ervaringen bijvoorbeeld niet voor hun kinderen, om hen een beeld van heelheid voor te spiegelen. Noch verklaren zij hun de wereld met geïdealiseerde beelden. Ook kinderen mogen de wereld zien zoals zij is, met zowel de mooie als de afschrikwekkende kanten. In een constructieve symbiose wordt niet geprobeerd de ander tegen alle mogelijke conflicten en problemen te beschermen en een symbiotische cocon te weven, waarin iedereen elkaar in de watten legt. Dat leidt tot stagnatie in de ontwikkeling en tot boze volwassenen wanneer deze cocon op een dag uiteenvalt.

**Symbiotische stagnatie.**- Robert groeide, als enig kind van zijn twee ouders, beschermd op. Hij had geen schoolproblemen, was een ijverige student en stortte zich daarna met veel elan op zijn werk. Al snel was hij een aantal treden gestegen op de carrière ladder van een grote onderneming. Mede doordat hij een vaderlijke leidinggevende had getroffen, die hem net zo ondersteunde als zijn ouders deden. In een relatie met een vrouw was Robert als midden dertiger, nog niet serieus geïnteresseerd. Hij had zijn ouders en dat was genoeg voor hem.

Daaraan kwam echter plotseling een einde. Toen zijn vader plotseling stierf, raakte hij in een zware crisis. Hij ging zich naar een psychiatrisch ziekenhuis en kreeg psychofarmaca. Toen zijn werkgever dat vernam en zijn voormalige chef met pensioen ging, ontsloeg men hem. Voor Robert viel daarmee, na zijn vader, een tweede symbiotische steunfiguur weg. Dat sloeg de bodem nog meer onder zijn voeten vandaan. Hij kwam opnieuw in de psychiatrie terecht.

Via deze pijnlijke weg leerde Robert uiteindelijk door middel van psychotherapie, dat zijn ouders geprobeerd hadden met hem samen een ideale familie te vormen, waarin zij hun eigen verleden wilden vergeten. Beide ouders waren op hun beurt verstrikt in de trauma's van hun ouders. De vader had gedurende de tweede wereldoorlog in de voorste frontlinies gevochten en leed als gevolg daarvan aan een zwaar oorlogstrauma. Omdat zijn ouders hem wilden beschermen voor de slechte ervaringen die zij zelf als kind hadden opgedaan, was Robert nooit werkelijk volwassen geworden en psychisch een kleine jongen gebleven.

Vormen van constructieve symbiose bevorderen veranderings- en ontwikkelingsprocessen. Zij laten de betrokkenen de benodigde vrijheid om eigen beslissingen te nemen, eigen fouten te maken, uit deze fouten eigen leerervaringen op te doen en nieuwe wegen uit te proberen.

Dat betekent niet, dat zulke veranderingsprocessen zonder angsten, agressie en conflicten plaatsvinden. De losmakingsconflicten die noodzakelijkerwijs ontstaan, kunnen echter worden uitgehouden vanuit de intentie om voor alle betrokkenen een goede oplossing te vinden. Uiteindelijk zal er dan geen winnaar en geen verliezer zijn.

Het maakt bijvoorbeeld veel verschil of een scheiding bij een paar vanaf het begin als ontrouw of verraad wordt gezien, of als een mogelijke consequentie van niet meer met elkaar verenigbare ontwikkelingsprocessen en levensdoelen. Op het politieke vlak wordt bijvoorbeeld het opbreken van een staat in meerdere kleine staten – zoals bijvoorbeeld in het geval van Tsjechië en Slowakije gebeurde – als groei naar zelfstandigheid gezien en niet als nationaal verraad of afscheiding.

Constructieve symbiose ontkent wederzijdse afhankelijkheid niet. Zij aanvaardt het als een gegeven, dat bijvoorbeeld noodzakelijk is in de verschillende fasen van de ouder - kind- relatie, een familie, of een bedrijfsmatige of politieke organisatievorm. De zwakkeren kunnen zich erop verlaten gesteund te worden door de sterkeren. Het vertrouwen dat zij in hen stellen is gerechtvaardigd. De enkeling weet, waarom het op dat moment voor hem als persoon het beste is om zich te voegen, en zijn

bijdrage te leveren aan het gemeenschappelijke belang. Dat gebeurt vanuit het realistische perspectief dat de gebundelde krachten vruchten zullen afwerpen, en men uiteindelijk samen aan zal komen in een volgende fase, waarin een nieuwe samenlevingsvorm op basis van grotere zelfstandigheid nagestreefd kan worden.

Er bestaan talrijke vormen van constructieve symbiose. Niet alleen langdurige relaties kunnen constructief symbiotisch zijn, ook kortdurende ontmoetingen kunnen dat zijn, wanneer we bijvoorbeeld samen lachen, werken, dansen, feest vieren of rouwen. Tijdens seminars waarbij in groepen gewerkt wordt met traumaopstellingen beleef ik vaak hoe gedeelde vreugde en gedeeld verdriet alle aanwezigen in de diepte van hun ziel met elkaar verbinden, waarbij de verschillen in leeftijd, sekse, beroep en nationaliteit wegvallen. Degenen die opstellen zijn hun representanten er vaak bijzonder dankbaar voor dat zij zich opengesteld hebben voor hun problemen en de representanten zijn er blij mee, dat zij voor een representantenrol gekozen zijn en daarin bijzonder ervaringen hebben kunnen opdoen.

### Destructieve symbiose

De destructieve symbiose kan men naar mijn mening met de volgende twee basispatronen beschrijven:

- 'Je moet zo zijn, zoals ik jou nodig heb.' Met als gevolg dominantie, overheersing, onderdrukking, sadisme, vernietiging of misschien zelfs het doden van andere personen.
- 'Ik ben zo, zoals jij mij nodig hebt.' Met als gevolg overmatige aanpassing, zelfopgave, onderwerping, depressie, masochisme en suïcide.

Van destructieve vormen van symbiose bestaan vele varianten. Voor een deel zijn zij het resultaat van een vanzelfsprekende afhankelijkheid, zoals bijvoorbeeld de afhankelijkheid van kinderen van getraumatiseerde ouders, of van onvermijdelijk lidmaatschap, zoals wanneer iemand bijvoorbeeld binnen een bepaalde staat geboren wordt, waar een fascistisch, totalitair of dictatoriaal systeem heerst. Voor een deel worden destructieve symbiotische verhoudingen echter ook zelf gekozen, zoals in partnerrelaties, in het vormen en deelnemen aan groepen of in het vrijwillig aansluiten bij verenigingen en organisaties. Ten dele laat men zich soms met negatieve symbiotische verhoudingen in, omdat de noodzaak geen andere keus schijnt te laten. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer iemand uitsluitend vanwege het geld, stompzinnige werk doet, of werk dat de gezondheid schaadt of andere mensen schade toebrengt.

**Jij moet er voor mij zijn.** – In de 'jij-moet-er-voor-mij-zijn' vorm van de destructieve symbiose is er een sterkere en een zwakkere. Hierbij buiten de sterkeren de zwakkeren uit. De sterkeren zijn bijvoorbeeld:

- de ouders in relatie tot kinderen,
- een lichamelijk, psychisch en geestelijk superieure partner in verhouding tot een zwakkere,
- degenen die bezit hebben in verhouding tot armen,
- machtige politici in verhouding tot weerloze onderdanen.

Vormen van destructieve symbiose kunnen bestaan uit materiële uitbuiting (lage lonen, geen arbeidsrecht of gezondheidsmaatregelen, lange werktijden, geen vakantie...), maar vaak zijn het ook situaties van emotioneel misbruik en soms zelfs beiden gelijktijdig, bijvoorbeeld wanneer een leidinggevende een medewerkster tot seksuele handelingen dwingt, zodat zij haar arbeidsplaats mag behouden.

Bij destructieve symbiose zien de sterkeren de zwakkeren niet werkelijk, zij kunnen en willen hen niet als mensen met eigen interesses en behoeften erkennen. Het ontbreekt hen aan empathie. In plaats daarvan proberen zij anderen te doorzien, om hen in het belang van hun eigen doelen te kunnen manipuleren. Ze weigeren te begrijpen wat er met de ander aan de hand is. Ze begrijpen de intenties van anderen verkeerd, interpreteren deze anders of zien heel iemand anders in de ander.

Door de sterkeren worden de grenzen van de zwakkere niet gerespecteerd, noch hebben zij begrip voor hun behoefte aan een eigen leven. Er wordt geen rekening gehouden met wat de ander werkelijk nodig heeft, zodat het hem goed gaat en hij zich verder kan ontwikkelen. De zwakkere moet functioneren zoals de sterkere hem hebben wil.

Er is dan ook altijd agressie aanwezig in destructieve symbiotische relaties, om bevrijding uit de afhankelijkheidsverhouding te verhinderen. Vandaar dat er grote druk op afhankelijke mensen wordt uitgeoefend. Zij worden bang gemaakt dat zij alleen niet kunnen overleven. Er worden hen horrorscenario's voorgehouden, voor het geval zij hun afhankelijke positie zouden willen ontvluchten. Er worden hen schuldgevoelens aangepreft, wanneer zij zich niet voegen naar wat de sterkeren van hen willen. Zij worden beschaamd of openlijk te kijk gezet, om hun weerstand te breken.

Wanneer de psychische drukmiddelen niet meer voldoende werken, wordt iemand desnoods met grof geweld gedwongen, de relatie niet te verbreken, maar in een systeem te blijven, dat hem meer schaadt dan oplevert. De onderdrukten worden er uiteindelijk zelfs verantwoordelijk voor gehouden, dat de sterkeren steeds meer geweld gebruiken. "Wanneer ik je sla en straf, dan is dat alleen voor jouw bestwil!" is een geliefde omkering in destructieve symbiotische relaties. Agressie wordt als uitdrukking van liefde en zorgzaamheid gepresenteerd, wat bijvoorbeeld veel kinderen uit kindertehuizen aan den lijve hebben ervaren. De sterkeren geven in zulke gevallen geen blijk van medeleven met de nood en het lijden van de zwakkeren. In een destructieve symbiose wordt traumatisering of desnoods zelfs de dood van andere mensen, vergoelijkend op de koop toe genomen.

In vormen van destructieve symbiose worden de werkelijke bedoelingen van degenen met meer macht zelden openlijk benoemd. Ze worden versluierd, bijvoorbeeld door het doen voorkomen van een gemeenschappelijke interesse, om daardoor het vertrouwen, de empathie of zelfs de liefde van een ander tot eigen voordeel uit te buiten.

**Criminele netwerken.**- Vanessa werd door een leraar net zo lang met liefdesbetuigingen omringd, tot zij zich seksueel aan hem overgaf. Vanaf dat moment verlangde hij steeds meer van haar en tenslotte bood hij Vanesse aan zijn 'vrienden' aan voor groepsseks. Tijdens Vanessa's therapie bleek dat zij in het vangnet van een georganiseerd netwerk van seksmisdriven terecht was gekomen. Haar leraar had geld ontvangen om haar te overreden tot groepsseks.

Valse liefdesverklaringen, de leugen van de 'nette familie', de mare van een politiek doel die zogenaamd het welbevinden van allen bevordert, zijn voorbeelden van de ideologische onderbouwing in destructieve symbiotische systemen. In plaats van werkelijk concrete gemeenschappelijkheid worden abstracte voorstellingen van een 'groter geheel' en inhoudsloze gemeenschappelijke waarden voorgespiegeld. Ze worden met missionaire ijver voor het hogere en zogenaamd 'grotere' geheel door de machthebbers en hun helpers verspreid. Daarmee moet een 'wij'- gevoel opgewekt worden dat het daadwerkelijke verschil in interesse en macht toedekt. Als gevolg daarvan gaat het om een illusionair en geconstrueerd 'wij'- gevoel.

Bij destructieve symbiose staan daders sociaal hoger in aanzien als hun slachtoffers. Het aanzien van een familie, een institutie, een bedrijf of een land telt meer dan het lijden van het slachtoffer. De misbruikende grootvader geldt in de familie ondanks alle schanddaden als onaantastbaar, terwijl zijn slachtoffers uiteindelijk in de psychiatrie belanden. Ook bij grote nationale leiders van de laatste eeuw worden dadereigenschappen veelvuldig door de vingers gezien. Staatshoofden zoals bijvoorbeeld Stalin en Mao hebben de dood van miljoenen mensen op hun geweten, desondanks worden zij in hun land nog steeds door veel mensen als helden vereerd. En zelfs in Duitsland zijn er helaas nog steeds mensen die in de massamoordenaar Adolf Hitler een grote leider en verlosser zien. Het rechts radicalisme heeft ondanks de waanzin waarvoor het zich historisch gezien zonder twijfel heeft te verantwoorden, nog steeds zijn symbiotisch met hem verstrikte aanhangers.

In destructieve symbiotische verhoudingen moet gemanipuleerd worden. Er worden mooie uitspraken gedaan over de vermeende gemeenschappelijkheden tussen diegenen die in een sociaal machtiger positie zijn en diegenen die van hen afhankelijk zijn. Er zijn verboden en straffen, wanneer iemand het waagt de schone schijn van harmonieus samenleven te verstoren.

Gaat het met het hele project op een dag ergens mis, dan wil uiteindelijk niemand van de tot dan toe machtigen daarvoor verantwoordelijk zijn. In zoverre dat gaat, onttrekken ze zich aan hun verantwoordelijkheid en geven anderen en zelfs slachtoffers de schuld van de positie waarin ze terecht gekomen zijn. Maar dat lukt niet altijd. Dikwijls blijven de voormalig superieuren en de zwakkeren hun leven lang aan elkaar gebonden en leven ze met elkaar verder in een symbiotische verstrikking. De nood van getraumatiseerde mensen heeft zijn terugslag op de daders en ketent daders en slachtoffers aan elkaar. Het misbruikte kind wordt bijvoorbeeld niet volwassen en blijft zijn leven lang hulpbehoefstig en van zijn familie afhankelijk. De in een vreemd land politiek onderdrukte en uitgebuite mensen dringen als asiel- en werkzoekenden binnen in de landen die aan de oorsprong van het kapitalisme en imperialisme staan, etc.

Het hier gebruikte begrip 'symbiotische verstrikking' dient om in het algemeen uitdrukking te geven aan de situatie waarin twee of meer mensen op een destructieve manier aan elkaar gebonden zijn en van elkaar afhankelijk blijven. Zij komen niet tot een harmonische en goed gedijende verhouding met elkaar, maar ze komen ook niet van elkaar los. Hun leven lang vechten en worstelen zij met elkaar als dader en slachtoffer.

**Ik ben er voor jou.-** De zwakkeren en minderen blijven vaak hun leven lang gevangen in de 'ik-ben-er-voor-jou'-vorm van de destructieve symbiose. Zij gaan graag in op de valse beloften van mensen die meer macht hebben. Zij treden hen met een nagenoeg onbegrensd vertrouwen tegemoet en spannen zich er voor in voor nagenoeg alles wat zij hen aan doen verontschuldigen te vinden. Zij proberen zelfs nog begrip voor de situatie van degenen die hen pijnigen op te brengen. Zij hebben altijd een open oor voor hun behoeften en kunnen hen niets ontzeggen. Vrijwillig maken ze zich zelfs noch afhankelijker. De gedachten van anderen zijn sterker dan die van henzelf. Ze overdekken en verstikken de eigen gevoelens. Ze houden degenen met macht voor belangrijker dan zichzelf.

In een destructieve symbiotische verstrikking die bepaald wordt door geweld, neemt het slachtoffer, de zienswijze en toedichting van eigenschappen van de dader over: 'Het is mijn eigen schuld dat ik zo slecht behandeld wordt.' De vernederende, aanklagende en veroordelende stem van de dader zit in het hoofd van het slachtoffer en geeft daar aanwijzingen, ook wanneer de dader niet fysiek aanwezig is. In een symbiotische verstrikking, waarbij sprake is van economische afhankelijkheid, nemen degenen die uitgebuit worden de zorgen over van degenen die hen uitbuiten. In een symbiotische verstrikking op het politieke vlak neemt de ondergeschikte de vijandbeelden van de machthebber over.

De zwakkeren proberen door aanpassing te overleven. Ze kunnen op een bepaald moment geen nee meer zeggen en geen onredelijke bejegeningen meer weerstaan. Ze geven hun eigen wil, en de hoop op, zich ooit nog uit de beklemming van iemand die macht over hen heeft te kunnen bevrijden. Sommigen verwachten dan in het hiernamaals het loon voor hun levenslange afzien. Vanuit wat hen zelf getroffen heeft, worden zij in een ander destructief relatiernetwerk vaak tot voorvechter van nog zwakkere en meer hulpbehoefstige mensen, en houden op hun manier het gehele destructieve systeem in leven.

**Moederlijk sadisme en kinderlijk masochisme.** – Monica werd van het begin af aan door haar moeder afgewezen. Ze overleefde een poging tot abortus en werd als klein kind door haar vader en haar oudere broers verkracht. Haar moeder vernederde haar en gebruikte op een sadistische manier psychisch geweld. Monica kon niets goed doen in haar ogen, zij was steeds de schuld van alles. Haar werd alles verboden, waar een kind plezier aan zou kunnen beleven. In plaats daarvan werd haar veel onthouden en werd haar opgelegd te bidden.

Monica kwam daar niet tegen in opstand. Haar angst was veel sterker dan haar woede. Ze stelde alles in het werk om geen fouten te maken en hoopte tot op hoge leeftijd zo toch nog liefde van haar moeder te zullen ontvangen en haar plaats in de familie te zullen krijgen. Zij koos het beroep van verpleegster in een kinderziekenhuis. Zelfs toen haar ouders al lang dood waren, kwelde zij zich nog met de vraag waarom haar moeder haar dat aangedaan had en niet van haar gehouden had. Haar woede richtte zij steeds alleen op zichzelf.

Het toppunt van zelfopgave bestaat eruit dat het slachtoffer gelooft dat hij het plezierig vindt door zijn dader gekweld te worden, en dat het normaal is mee te doen met waanzinnige dingen.

**Plezier in gek zijn?**- Een vrouw, die jarenlang als kind door haar vader misbruikt werd, terwijl haar moeder daarvan af wist, komt steeds meer tot het inzicht hoe zij zich als kind aan deze onontkoombare situatie heeft aangepast: "Ik had het gevoel dat ik slecht en stout was, omdat ik het niet prettig vond. Ik moest maar meer mijn best doen, zodat ik het prettig zou vinden als vader me pijn deed. Uiteindelijk deed ik in mijn waandenkbeeld net alsof het me beviel, wanneer hij mij kwelde. Op een gegeven moment geloofde ik zelf dat ik degene was die het zo wilde en ik gek was, omdat ik zo intiem was met vader."

**Destructieve gevoelens.**- Wanneer er sprake is van destructieve symbiose zijn alle gevoelens destructief, zelfs liefde. Dit soort symbiotisch verstrikte *liefde* maakt ziek, omdat zij zich aan de ander vastklampt, wil bezitten, met de ander rivaliseert, hem onder druk zet, dwingt en verwachtingen van hem heeft die hij alleen tegen zijn eigen behoeften en interesses in kan vervullen. Deze liefde is een illusie, zij ziet niet wie de ander werkelijk is, maar vormt zich een beeld van de ander, zoals men de ander zelf graag ziet en nodig heeft. Liefdesillusies kunnen zich tot liefdeswaan ontwikkelen, wanneer de eigen liefdesvoorstelling van de ander zelfs dan nog vastgehouden wordt, wanneer men duidelijk afgewezen en lichamelijk en psychisch verwond is.

In een destructieve symbiose is ook de *woede* doel- en grenzeloos. Deze woede wil anderen vernietigen en is tegelijkertijd zelfvernietigend. Neem bijvoorbeeld de man die in zijn wraakactie zijn ex-vrouw doodschiet: Hij weet dat hij daarmee ook zijn eigen leven vernietigt. Daarom vechten de betrokkenen in een destructieve symbiose voortdurend tegen hun woede en proberen die te onderdrukken, of reageren die af op personen buiten de relatie, die er niets mee te maken hebben. Wanneer deze opgekropte woede eenmaal losgelaten wordt, dan richt die zich geheel op de ander en in zulke situaties wordt aan die persoon geen enkele positieve kant meer gezien. Deze woede ziet het beschadigen en verwoesten van de ander als enige middel om zich uit de belastende relatie te bevrijden. Waar iemand bij een gezonde woede altijd nog bij zichzelf en zijn behoeften kan blijven, raakt een mens bij woede die uit een symbiotische verstrikking ontstaat volkomen buiten zichzelf. Hoe meer hij in de woede opgaat, hoe meer hij buiten zinnen raakt. Deze vorm van woede leidt niet tot opheldering van conflicten, zij kan alleen nog maar meer schade aanrichten.

Achter deze woede gaat een even grote onderdrukte pijn schuil. Omdat in een symbiotisch verstrikte relatie iemand zijn eigen pijn niet aan kan en wil zien, heeft hij het nodig dat hij anderen ziet lijden. Dat is de oorzaak voor leedvermaak, wraaklust en sadisme.

In destructieve symbiotische relaties zijn onpeilbaar diepe *angsten* alom tegenwoordig. Ze worden echter ontkent en onderdrukt. Naar buiten toe wordt een schijn van kracht en onaantastbaarheid opgehouden. Taboes worden opgeworpen, bepaalde thema's mogen niet aangesneden worden, om niet nog meer angst, woede, pijn en schaamte op te wekken. Welgemanierdheid, vroomheid en rechtschapenheid zijn de façaden waarachter de destructieve symbiose zich afspeelt.

Wie in een destructieve symbiose aan de kant van de sterkste staat, wordt gedreven door angst en schaamtegevoelens, om te voorkomen dat men komt te vallen en aan de andere kant belandt. Hoe meer de tegenpartij zich onderwerpt, des te sterker worden de angst en schaamte bij de

machthebbers gevoed, en des te groter is hun afwijzing en verachting voor de ondergeschikten, want zij zijn bang te zullen worden zoals zij.

De ondergeschikten bewonderen echter hun machthebbers en wensen heimelijk ook zo te zijn als zij. In hun wensdromen schilderen zij de machtigen af als de gelukkigste mensen op aarde.

**Identiteitloos.** – In destructieve symbiotische relaties kunnen noch de sterksten noch de zwaksten, noch de daders noch de slachtoffers de vraag beantwoorden 'Wie ben ik?' Beide extremen lijden onder identiteitsverwarring en identiteitsloosheid. Zij spiegelen elkaar wederzijds, zonder dat hun identiteitsprobleem daardoor opgelost kan worden. Uiteindelijk blijft aan beide kanten het resultaat een inhoudsloze subjectiviteit zonder persoonlijke invulling. De een streeft naar macht en superioriteit, de ander maakt zich ondergeschikt en uiteindelijk kan geen van beiden vertellen waartoe dit spel eigenlijk dient. Het destructieve spel wordt gespeeld, omdat dat blijkbaar altijd nog beter te verdragen is dan de innerlijke leegte te ervaren, het innerlijke vacuüm te voelen, dat er is wanneer al deze geënceneerde conflicten niet zouden bestaan. Daarom worden deze destructieve spelen voortgezet zonder dat er een eind in zicht is.

**Eindeloze herhalingen.**- Een vrouw schrijft het volgende over haar voortdurende conflicten met haar familieleden: "Ik weet dat ik alles geprobeerd heb en mij alleen nog de keuze blijft weg te gaan en mij af te grenzen. Maar dan worden de anderen tijdelijk meer normaal en hulpbehoefstig of vriendelijk geïnteresseerd, waar immers niets tegen in te brengen zou zijn, ware het niet dat ik na hen succesvol tevreden gesteld te hebben, weer hevig door hen vernederd en belaagd zou worden. Ik weet dus dat ik volledig en consequent van hen zou moeten distantiëren. Echter, het schijnt dat er dan een 'aanklamp-instinkt' en een 'positief-denker-potentiaal' in mij opstaat. En wanneer ik daar mijn denken tegenover stel en mij moeizaam herinner dat dit al de tweehonderdduizendste herhaling is, met het onverdraaglijke effect dat de symptomen steeds sterker worden, en ik dus weet dat ik mij moet afgrenzen en mijn weg alleen moet vervolgen, zonder familie, zonder zekerheden, zonder mijn zoon van de ondergang te willen redden, omdat ik zelf bijna ingestort ben, dan komt er een ongelooflijke verlatingsangst en zinloosheid, een vertwijfeling en oneindig onbestemd gevoel in mij op, en opnieuw een stress die veel groter is dan de stress die ontstaat wanneer men door anderen aangevallen wordt. Want daartegen kan men zich eventueel, tenminste imaginair, weren, en aan zichzelf werken. Dat andere is uitzichts- en hopeloos."

Zou degene die zich onbetekenend voelt erkennen dat degene die wel betekenisvol is slechts betekenisvol is, omdat hij hem zelf deze betekenis toeschrijft, dan zouden sommige relaties als een kaartenhuis in elkaar storten.

**Symbiose-continuüm.**- Afbeelding 1 dient ter verduidelijking van het continuüm dat bestaat tussen destructieve en constructieve vormen van symbiose:

- de extreme pool van destructieve symbiose vormt het sadisme-masochisme-complex. De sadist ervaart plezier aan het kwellen van zijn slachtoffer, de masochist gelooft dat hij zijn eigen lijden als bevredigend ervaart. Wrede en tirannieke heersers zijn op politiek niveau de belichaming van sadisme, de 'leider' toegewijde onderdanen en de hem toe jubelende 'massa' zijn de zinnebeelden van het masochisme.
- Bij de verhouding tussen 'heer' en 'dienaar' gaat het niet om het vooropgezette doel de ander de kwellen, maar om onvoorwaardelijke gehoorzaamheid. Op politiek vlak komt dat overeen met relationele structuren zoals 'dictator' en 'volk', in economisch opzicht met 'baas' en 'ondergeschikte'. Dominantie en onderwerping zijn de overheersende patronen, waarnaar zulke relaties vormgegeven worden. Op het niveau van de familie geldt bij dit soort patronen dat ouders hun kinderen dwingen te gehoorzamen zonder tegenspraak.
- Hoe meer het geld de lijm van sociale relaties wordt – in de geschiedenis markeert geld de overgang van het feodale systeem naar de burgermaatschappij - , des te meer is de vraag



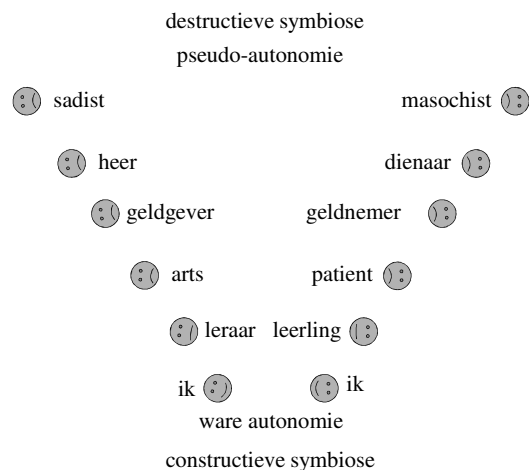
gerechtvaardigd of en hoe door het huidige financiële systeem destructieve machts- en afhankelijkheidsrelaties gevormd worden. Door geld kunnen mensen bijvoorbeeld tot koopwaar worden, wat zich in de extreme gevallen van prostitutie en loonslavernij het duidelijkst manifesteert.

- Ook 'arts-patiënt' en 'leraar-leerling' verhoudingen kunnen destructieve vormen van symbiose zijn, wanneer het autoriteits-, competentie- en het kennisverschil benut worden om afhankelijkheidsrelaties te creëren. Er zijn veel kinderen en jeugdigen die in scholen of tehuizen door leraren, verzorgers, zelfs door geestelijken geslagen, vernederd en seksueel misbruikt worden. Om dat te voorkomen moeten artsen, medewerkers in de gezondheidszorg en in sociaalpedagogische beroepen en leraren (adviseurs, professoren, priesters...) in hoge mate oog hebben voor de bevordering van de autonomie van degenen die aan hen toevertrouwd zijn of zich zelf aan hen toevertrouwen. De symbiotische behoefte aan houvast en oriëntatie, aan liefde en genegenheid, is bij mensen die van kleins af aan geen nabijheid en warmte hebben ervaren, enorm hoog. Zij kunnen door autoriteiten gemakkelijk uitgebuit worden.

Wie andere mensen traumatiseert, heeft vroeger of later zelf onder die traumatisering te lijden. De bevrijding uit destructieve symbiotische verhoudingen heeft daarom voor beide partijen enorme voordelen. Om dit te bereiken moet ieder zich allereerst om zijn eigen psyche bekommeren en zich de vraag stellen wat hem of haar er toe gebracht heeft in een destructieve symbiotische relatie verzeild te zijn geraakt.

Constructieve symbiose begint met de wederzijdse waardering van de ander, zijn vaardigheden, interesses en prestaties. Verschil in competenties wordt niet gebruikt om een boven-onder-relatie te vormen, maar om de kennis- en vaardigheidsverschillen te minimaliseren. Dat schept enerzijds nabijheid in de relatie en anderzijds spoort het aan tot leren en ontwikkelen. Men probeert zich dan steeds minder achter voorgeschreven rollen te verbergen en men kan zich steeds meer tot een zelfstandige persoonlijkheid ontwikkelen.

Men zou het misschien ook zo kunnen verwoorden: Er bestaat een wereld van destructieve symbiose en een wereld van constructieve symbiose. In beide werelden gelden andere wetten. Wanneer we als mens geboren worden in de wereld van de destructieve symbiose, hebben we aanvankelijk geen andere keuze dan ons aan te passen aan de wetten die in die wereld gelden. We moeten echter niet ontkennen dat ook de wereld van de constructieve symbiose bestaat. En mogelijk lukt het ons dan op een dag, omdat we onszelf niet langer willen onderwerpen, niet langer willen laten verachten of haten, om van de ene wereld over te gaan in de andere.



Afbeelding 1: het continuüm tussen destructieve en constructieve symbiose.

## Constructiviteit en destructiviteit in de ouder-kind-relatie

De Amerikaanse psycholoog Lloyd deMause heeft zich grondig beziggehouden met de kwaliteit van de ouder-kind-verhoudingen gedurende de eeuwen waarin de mens zich ontwikkelde. Hij komt tot het inzicht dat tot in de nieuwe tijd kinderen in hoge mate door hun ouders blootgesteld werden aan extreme gevaren en belastingen: "de geschiedenis van kinderen is een nachtmerrie, waaruit we nog maar net ontwaken. Hoe verder we in de geschiedenis teruggaan, des te ontoereikender was de verzorging van kinderen, de aandacht voor hen, en des te groter was de waarschijnlijkheid dat kinderen gedood, verstoten, geslagen, gekweld en seksueel misbruikt werden." (deMause 1980, S.12) DeMause heeft een classificatiemodel voorgesteld, om zes verschillende vormen van ouder-kind-relaties in een historisch overzicht in te delen:

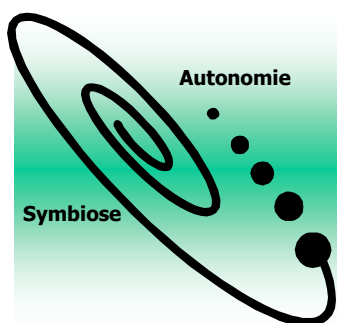
- **1. Kindermoord en seksueel misbruik (Antieke tijd – 4<sup>e</sup> eeuw na Chr.)**  
Ouders bevrijdden zich van hun zorgplicht door kinderen te vermoorden. Buiten dat was seksueel gebruik van kinderen wijd verbreid.
- **2. Weggeven van kinderen (4<sup>e</sup> -13<sup>e</sup> eeuw)**  
Ook kinderen werden nu verondersteld een ziel te hebben. Daarom liep het aantal gevallen van kinderdoding terug. Kinderen worden veelvuldig weggegeven, bijvoorbeeld aan vroedvrouwen, aan kloostergemeenschappen, als dienstknecht, dienstmeisje of page bij welgestelde families. Of men liet kinderen thuis aan hun lot van volledig emotionele vereenzaming over.
- **3. Ambivalentie (14<sup>e</sup>-17<sup>e</sup> eeuw)**  
Ouders ervaren in toenemende mate emotionele gevoelens en aandacht ten opzichte van hun kinderen, ook al zijn deze nog steeds een ontladingsplek voor hun projecties. In deze tijd komt het inzicht tot ontwikkeling dat een kind lichamelijk, emotioneel, geestelijk en moreel gevormd moet worden. Deze 'vorming', c.q. 'opvoeding' van kinderen wordt steeds meer als de taak van ouders, scholen en opvoeders gezien.
- **4. Intrusie (Binnendringen) (18<sup>e</sup> eeuw)**  
Men probeert binnen te dringen in de ziel van het kind, om zijn geest, zijn gevoelens en behoeften te begrijpen, om het (zijn drift, zijn seksualiteit, zijn wil) door bedreiging, straf en het opwekken van schuldgevoelens steeds meer onder controle te brengen (bijvoorbeeld m.b.t. masturbatie). Het kind wordt minder als bedreiging gezien, zodat ook empathie mogelijk begint te worden. De kindergeneeskunde ontstaat, die samen met de verbetering van ouderlijke zorg de kindersterfte terugdringt.
- **5. Socialisatie (19<sup>e</sup> – midden 20<sup>e</sup> eeuw)**  
Hoe minder de ouders hun angsten, behoeften en voorstellingen op het kind projecteren, des te meer groeide het idee en de praktijk kinderen op te voeden, hen op het goede pad te helpen, hen aan te passen en hen te socialiseren. Vaders beginnen meer dan alleen bij gelegenheid interesse in hun kind te tonen, hen op te voeden en soms zelfs de moeder bij zorgtaken te ondersteunen. In deze fase ontstaan ook psychologie en sociologie als wetenschappen die zich met vragen betreffende opvoeding en socialisatie van kinderen bezighouden.
- **6. Ondersteuning (vanaf midden 20<sup>e</sup> eeuw)**  
Deze vorm berust op de opvatting dat het kind zelf het beste weet wat het nodig heeft. Beide ouders zijn er om het kind in zijn natuurlijke ontwikkeling te ondersteunen in plaats van het discipline bij te brengen. Deze omgangsvorm vraagt van ouders zeer veel energie, tijd en bereidheid tot discussie, omdat zij zich steeds weer in het kind moeten verplaatsen, om zijn behoeften te kunnen herkennen en te bevredigen. Kleine kinderen helpen ze bij het bereiken van zijn dagelijkse doelen.

DeMause ziet de ondersteunende relatievorm als de meest optimale, zodat "zich binnen dit kader kinderen ontwikkelen die vriendelijk en openhartig en niet depressief zijn, die niet steeds anderen na-

apen of uitsluitend op de groep georiënteerd zijn, die een sterke wil hebben en zich door geen enkele autoriteit laten intimideren." (blz. 85)

### Groeispiraal

Wanneer men het tot hier toe gezegde samenvat in een beeld, dan bestaat een gezonde menselijke ontwikkeling er volgens mij uit, dat de behoefte aan symbiose en autonomie elkaar afwisselend te voorschijn roepen en steeds naar nieuwe lagen in de ontwikkeling voeren. Kinderlijke symbiosewensen gaan gepaard met kinderlijk streven naar autonomie. Deze geven het kind aanleiding, de kring van zijn behoeften aan sociaal lidmaatschap steeds verder uit te breiden, wat dan weer tot de noodzaak leidt in deze nieuwe relaties zelfstandigheid te tonen. Dat heen en weer bewegen tussen behoefte aan symbiose en behoefte aan autonomie, kunnen we zien als een proces, dat zich als een spiraal in steeds grotere kringen ontrolt (Afbeelding 2).



Afbeelding 2: De symbiose-autonomie-groeispiraal

Dit beeld maakt duidelijk dat het ontwikkelingsproces kan stagneren, wanneer een mens in zijn ontwikkeling pas op de plaats maakt, en een bepaalde hobbel niet kan nemen. De psychische groei is geblokkeerd, wanneer symbiose en autonomie niet één swingend beweging met elkaar vormen.

#### **Hoofdstuk 5 uit:**

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

Verschijnt najaar 2010 in het Nederlands:

Franz Ruppert. *Symbiose en autonomie in relaties*. Het concept symbiosetrauma als nieuwe benadering bij psychische problemen en relatie problemen. Eeserveen: Uitgeverij Akasha

#### **Auteur**

Prof. Dr. Franz Ruppert  
Professor für Psychologie an der  
Katholischen Stiftungsfachhochschule München  
Psychologischer Psychotherapeut  
Preysingstr. 83  
D-81667 München  
Tel. 00 49 (0)89 43651473  
Mail: [Franz.Ruppert@ksfh.de](mailto:Franz.Ruppert@ksfh.de)

#### **Vertaling**

Margriet Wentink  
Interakt  
Vertaling en verspreiding van  
het werk van Franz Ruppert in  
het Nederlands taalgebied  
[www.interaktiel.nl](http://www.interaktiel.nl)  
Tel: 00 31 (0)344 61 71 11  
Mail: [info@interaktiel.nl](mailto:info@interaktiel.nl)

