

Franz Ruppert

Simbioză și autonomie

Traumă și iubire dincolo de complicațiile simbiotice

Traducere din germană de
Raluca Hurduc



Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU
Coperta:
FABER STUDIO
Redactor:
VICTOR POPESCU
Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN
Dtp:
OFELIA COȘMAN
Corectură:
RODICA PETCU
ELENA BIȚU

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

RUPPERT, FRANZ

Simbioză și autonomie : traumă și iubire dincolo de complicațiile simbiotice / Franz Ruppert ; trad.: Raluca Hurduc. - București :

Editura Trei, 2015

Bibliogr.

ISBN 978-606-719-388-6

I. Hurduc, Raluca (trad.)

159.9

Titlul original: Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen

Autor: Franz Ruppert

Copyright © 2010 by J.G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Copyright © Editura Trei, 2015
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-719-388-6

Cuprins

9	<i>Prefață</i>
14	<i>Mulțumiri</i>
15	<i>Observații despre utilizarea termenilor</i>
17	Capitolul 1. „Al tău pentru totdeauna” — sau „singur mereu”?
17	1.1 Cântecul de copii
22	1.2 Conflicte simbioză–autonomie
24	1.3 Ipoteze de lucru
28	Capitolul 2. Ce este simbioza?
28	2.1. Beneficii reciproce
30	2.2 Vânător și pradă
32	2.3 Competiție și diviziunea muncii
34	2.4 Sentimente primare
39	2.5 Neuroni-oglinză și simbioză
42	Capitolul 3. Conceptul de simbioză în psihologie
42	3.1 Erich Fromm
43	3.2 Margret Mahler
46	3.3 Martin Dornes
48	3.4 Considerații suplimentare
54	Capitolul 4. Ce este autonomia?
54	4.1 Masă sau unicitate?
57	4.2 Dezvoltarea individualității și subiectivității

6	58	4.3 Eliberarea de dependențe
	60	4.4 Libertate exterioară și interioară
	61	4.5 Dezvoltarea Eului
	64	4.6 Pseudoautonomia
	66	4.7 Autonomia autentică
	68	Capitolul 5. Forme constructive și distructive de simbioză
	69	5.1 Forme constructive de simbioză
	75	5.2 Forme distructive de simbioză
	88	5.3 Constructivitate și distructivitate în relația părinte–copil
	90	5.4 Spirala creșterii
	92	Capitolul 6. Traumele, cauze principale ale tulburărilor psihice
	92	6.1 Teoria atașamentului și teoria traumei
	98	6.2 Un tipar al clivajelor psihice
	119	6.3 Traumă și simbioză
	121	Capitolul 7. Simbioza dintre părinți și copii
	121	7.1 Simbioza mamă–copil
	124	7.2 Simbioza copil–mamă
	128	7.3 Mame traumatizate și copii traumatizați
	145	7.4 Tați traumatizați și copii traumatizați
	153	Capitolul 8. Trauma simbiotică
	160	Capitolul 9. Complicațiile simbiotice
	161	9.1 Complicații simbiotice între frați
	164	9.2 Complicații simbiotice în cupluri
	176	9.3 Complicații simbiotice în întreaga familie
	179	9.4 Complicații simbiotice la nivel de națiune
	184	9.5 Complicații simbiotice în cluburi (sportive)
	187	9.6 Economie, bani și complicații simbiotice
	195	9.7 Complicații simbiotice ale călăilor și victimelor
	208	9.8 Adicție și complicații simbiotice

216	9.9 „Psihoză”, „schizofrenie” și complicații simbiotice	7
238	9.10 „Boală” fizică și complicații simbiotice	
252	Capitolul 10. Constelații traumatice centrate pe atașament	
252	10.1 Să asculți fără să judeci	
254	10.2 Câștigarea încrederii	
255	10.3 De la constelații familiale la constelații traumatice	
263	10.4 Lucrul terapeutic cu intenția	
272	10.5 Rolul terapeutului	
274	10.6 Lucrul terapeutic, în sesiuni individuale, cu constelațiile	
279	10.7 Teoria subiacentă și ipoteze de lucru	
283	Capitolul 11. Eliberarea din complicațiile simbiotice	
283	11.1 Asistență terapeutică	
286	11.2 Fundături terapeutice	
292	11.3 Constelațiile și trauma simbiotică	
293	11.4 Înțelegerea complicațiilor simbiotice	
297	11.5 Înțelegerea și recunoașterea traumei	
300	11.6 Lucrul terapeutic cu trauma	
304	11.7 Abandonarea iluziilor despre o vindecare rapidă	
307	11.8 Renunțarea la sentimentele preluate simbiotic	
309	11.9 Focalizarea asupra părții sănătoase	
310	11.10 Dezvoltarea unui sentiment sănătos al corpului	
312	11.11 Dezvoltarea unei voințe sănătoase	
316	11.12 Să te simți bine cu tine însuși	
318	11.13 Să nu-ți dorești nici să salvezi, nici să fii salvat	
323	11.14 Desprinderea din parteneriate complicate simbiotic	
325	11.15 Distanțarea de părinții traumatizanți	
333	11.16 Să nu fii nici victimă, nici călău	
336	11.17 Ajungerea la un deznodământ al propriei copilării	
340	11.18 Intrarea în relații noi, pozitive	
341	11.19 Găsirea limitelor sănătoase	
343	11.20 Aflarea autodeterminării sexuale	

8	346	11.21	Transparență incoruptibilă
	347	11.22	Să iubești dincolo de constrângerile traumei și complicațiilor simbiotice
	354		Capitolul 12. Speranță
	359		<i>Bibliografie</i>

Prefață

Cartea de față este a cincea carte din șirul lucrărilor mele în care doresc să clarific aspectele care mișcă sufletul omenesc în profunzimea lui, care îl fac să fie sănătos, care îl îmbolnăvesc, precum și felul în care această înțelegere poate fi transpusă într-un travaliu psihoterapeutic eficient.

- Am demarat această călătorie exploratorie în interiorul psihicului uman în anul 1994. Întrucât, la acea vreme, activam încă în domeniul psihologiei organizaționale și a muncii, prima mea carte a fost, în 2001, „Berufliche Beziehungswelten“ („Relații de muncă“). În momentul prezentării relațiilor de muncă prin intermediul metodei constelațiilor, mi-a devenit foarte clară semnificația deosebită a dinamicii relațiilor de familie aflate în spatele conflictelor din viața profesională. De aceea, în cazul conflictelor care nu pot fi rezolvate prin cunoașterea regulilor clare ale relaționării în zona profesională, este nevoie de o privire retrospectivă asupra experiențelor timpurii ale individului cu părinții săi. În problemele din spatele relațiilor de muncă se oglindesc teme nerezolvate ale relațiilor dintre copii și părinți. În toate aceste situații, mi-a

devenit clar faptul că noi, oamenii, avem un simț aparte pentru perceperea relațiilor.

- În cartea „*Verwirrte Seelen*” („Suflete tulburate”), apărută în 2002, am făcut o primă încercare de a trasa calea înapoi, de la enigmaticele manifestări ale comportamentului uman și trăirile care, în terminologia psihiatrică, sunt diagnosticate drept „boli psihice”, respectiv „psihoze”, „schizofrenie” sau „tulburare de personalitate borderline”, până la complicațiile sufletești existente în sistemele familiale de atașament. Teoria mea fundamentală, în această privință, este următoarea: nu individul este „bolnav”, ci problema o reprezintă relațiile din cauza cărora suferă individul. Relațiile interpersonale devin o problemă serioasă mai ales atunci când se află sub influența traumelor și reprezintă chiar sursa traumatizărilor. Astfel de relații interpersonale perturbate se propagă pe calea atașamentului părinte–copil din generație în generație, în momentul în care nu sunt recunoscute ca atare și perlaborate. Există cazuri în care au fost implicate astfel patru generații în cadrul unei aceleiași familii, din cauza unor traume nerezolvate, iar unele persoane au fost atât de perturbate în identitatea lor, încât au devenit „psihotice” sau „schizofrene”.
- În cartea „*Traumă, atașament și relații familiale*” (2005/2012), am încercat să demonstrez faptul că fenomenele de „atașament” și „traumă” joacă în principiu un rol comun în orice tulburare psihică și pot reprezenta cauza acesteia, dacă este recunoscut mecanismul de transfer al sentimentelor traumatice în cadrul relațiilor de atașament. În scopul unei mai bune înțelegeri a celor patru forme

de traume, pe care le-am numit „traume existențiale“, „traume de pierdere“, „traume de atașament“ și „traume de sistem de atașament“, am folosit încă un sistem bidimensional al clivajului psihic, care pune în contrast părțile traumatizate ale personalității și celelalte laturi psihice. Pentru rezolvarea traumelor, mă bazam încă pe soluții venite din afară. În acel moment, încă mai porneam de la ideea că o traumă de atașament poate fi depășită prin reconcilierea cu părinții. Această concepție a hrănit iluziile simbiotice și a încurajat strategiile de evitare a confruntării cu propria traumă.

- În cartea „Seelische Spaltung und innere Heilung“ („Clivaj psihic și vindecare interioară“) (2007), am dorit de aceea să prezint două noi perspective esențiale, rezultate din lucrul intensiv și continuu cu pacienții: în primul rând, modelul tridimensional al personalității clivate în urma traumei, formată din „părți sănătoase“, „părți traumatizate“ și „părți supraviețuitoare“; în al doilea rând, am introdus conceptul „vindecării interioare“, în cadrul căruia procesele de confruntare cu diferitele părți ale personalității prevalează asupra tuturor celorlalte forme și abordări terapeutice. În cazul „vindecării interioare“ este vorba mai ales despre intrarea în contact cu propriile sentimente clivate și împăcarea cu traumele.

În pofida acestui progres realizat în înțelegerea proceselor psihice, mi-a rămas totuși o neclaritate referitoare la acele părți sufletești care s-au demonstrat a avea o legătură foarte evidentă cu traumele de atașament și traumele sistemelor de atașament. Există anumite părți ale sufletului care se agață cu toată forța de

12 acei părinți care i-au produs individului în copilărie prejudicii severe. Aceste părți se dovedesc a fi deosebit de neinfluențabile de orice încercare de terapie care să îl separe pe individ de părinții săi. De ce tocmai acei copii care au fost cel mai neglijați, bătuți, abuzați și umiliți de părinții lor sunt cel mai puțin în stare să se delimiteze interior de acești părinți?

Răspunsul la această întrebare a apărut pe măsură ce am fost capabil să înțeleg mai bine că până și procesul simbiotic inițial dintre mamă și copil poate deveni o traumă primară pentru copil. Această traumă primară provoacă un prim clivaj timpuriu în viața psihică a unui copil. Am numit acest proces „traumă simbiotică”. Întrucât o „traumă simbiotică” determină un clivaj psihic atât de timpuriu în dezvoltarea unui copil, acesta pierde legătura cu impulsurile sale vitale originare și își abate o mare parte a atenției de la sine însuși către exterior și către alți oameni. Prin urmare, nu își poate forma o identitate proprie, bazată pe sine însuși. Individul rămâne toată viața dependent de cineva și se cufundă și mai mult în complicații simbiotice. Chiar și adultul este direcționat în adâncul lui de anxietățile din copilărie.

Dacă trauma simbiotică este recunoscută în semnificația fundamentală pe care o are în întreaga dezvoltare psihică a unui individ, toate celelalte probleme sufletești care decurg din ea devin mult mai bine explicabile. Ca indivizi traumatizați și cu tulburări de atașament, putem lucra la propria noastră vindecare interioară abia dacă suntem în stare să recunoaștem cine suntem cu adevărat noi înșine. Abia după travaliul terapeutic asupra integrării clivajului originar pot fi depășite toate celelalte traume care eventual au fost trăite. Complicațiile simbiotice distructive pot deveni treptat relații simbiotice constructive, iar pseudo-autonomia se poate transforma în autonomie autentică. În acest

fel, efectul travaliului terapeutic se poate prelungi, și anume nu prin hrănirea nevoilor simbiotice de dependență, ci prin sprijinirea dezvoltării autonomiei individului.

Întregul proces de cunoaștere de până acum, pe care l-am descris aici pe scurt, a fost însoțit de metoda constelațiilor, pe care o folosesc în munca mea. Am început prin a acumula experiență în domeniul „constelațiilor familiale”, așa cum sunt abordate de fondatorul lor, Bert Hellinger. Cu toate acestea, pe măsură ce am obținut mai multă înțelegere asupra proceselor psihice elementare ale „atașamentului” și „traumei”, mi-a devenit din ce în ce mai clar că trebuie să îmi găsesc propria cale de a lucra terapeutic folosind metoda constelațiilor. Forma constelațiilor cu care lucrez preponderent astăzi am numit-o „constelație traumatică”. În contextul unui nou concept referitor la trauma simbiotică, am dezvoltat încă o nouă variantă a lucrului cu constelațiile, pe care am numit-o „constelarea intenției”. Această nouă metodă și posibilitățile de aplicare a ei vor fi descrise în această carte pentru prima dată detaliat.

Nu știu dacă am ajuns la sfârșitul călătoriei exploratorii în interiorul sufletului omenesc. Presupun că nu. După cum pare, încă nu s-au rezolvat toate enigmele psihicului nostru. Unele lucruri, pe care le înfățișez aici, sunt încă în stadiu experimental. Vor mai fi formulate încă numeroase ipoteze de lucru, care vor avea nevoie de o cercetare științifică suplimentară. Îmi exprim speranța că ideile strânse în această carte, chiar dacă nu sunt încă definitive, ne vor oferi o posibilitate suplimentară — fie că suntem persoane direct vizate, fie profesioniști care lucrează în domeniu — să înțelegem relațiile complexe dintre diversele situații ale vieții și modalitățile în care ele pot fi elaborate corporal, emoțional și spiritual, și să folosim această cunoaștere atât

- 14 pentru dezvoltarea ulterioară a propriei autonomii, cât și pentru structurile sociale sănătoase.

Mulțumiri

Mulțumirile mele se îndreaptă în primul rând către pacienții mei care au fost și sunt gata să meargă împreună cu mine pe un drum neconvențional, pentru a afla cauzele adânci și conexiunile suferințelor sufletești. Deschiderea și încrederea lor m-au ajutat să înțeleg din ce în ce mai amănunțit ce anume se întâmplă în adâncurile sufletului omenesc. De câte ori a fost posibil, mi-am invitat pacienții să vorbească direct în această carte, căci ei sunt cei care pot formula și exprima cel mai bine ceea ce simt și gândesc. Numele tuturor persoanelor care apar în carte au fost, bineînțeles, schimbate.

Le mulțumesc tuturor celor care m-au însoțit pe drumul meu, aflați în țară sau din străinătate, care au sprijinit sau au participat la dezvoltarea muncii mele. În mod deosebit vreau să îi amintesc pe Margriet Wentink, Wim Wassink, Vivian Broughton, Jutta ten Herkel, Thomas Riepenhausen, Ingrid Dykstra, Doris și Alexander Brombach, Birgit Assel, Radim Ress, Marina Bechtschuk, Patrizia Manukian, Goksel Karabayir, Diana Vasile, Svetlana Wrobej, Marta Thorsheim, Tore Kval, Ute Boldt, Petra Schibrowski, Alois Schwent, Amparo Cardena Diaz, Barbara Spitzer, Rebecca Szeto, Helmut Meier, Kama Korytowska, Lena Gourskaja, Helmut A. Müller și Heribert Döring-Meijer. Cu fiecare dintre aceștia am trăit experiența specială a unui schimb creativ și constructiv.

Multe mulțumiri îi adresez și echipei editurii Klett-Cotta, care m-a sprijinit și ajutat constant. Aș dori să o menționez în

mod special pe doamna Christine Treml, redactorul cărții, și să-i mulțumesc domnului Roland Knappe, coordonatorul numeroaselor relații cu editurile din afara Germaniei.

15

Observații despre utilizarea termenilor

Din obișnuință, folosesc în text forma masculină a substantivelor care desemnează persoane. De fiecare dată, mă refer la persoane de ambele sexe, dacă nu este vorba explicit de un bărbat sau de o femeie. Vorbesc de regulă despre „pacienți”, acolo unde se pot folosi în egală măsură termenii de „client” sau „individ”, „persoană” ori „om”.

München, mai 2010

Franz Ruppert

„Al tău pentru totdeauna” — sau „singur mereu”?

1.1 Cântecel de copii

Prima strofă dintr-un cântecel german pentru copii sună așa:

Hans cel mic/ a plecat singur/ în lumea largă.
Bastonul și pălăria/ îi șad foarte bine/ are inima ușoară.
Dar mama lui plânge tare/ nu mai are băiețel.
Atunci copilul se răzgândește/ și aleargă înapoi acasă.

A doua strofă întărește întoarcerea micului Hans la mama lui:

Mămică iubită/ m-am întors/ sunt eu, Hans al tău cel mic.
Crede-mă/ rămân aici/ nu mai plec de lângă tine.
Atunci mama se bucură tare,/ iar Hans încă și mai tare.
Căci, așa cum știe el,/ e tare bine cu mama.

Oare copiii se gândesc des la cuvintele acestui cântec? Oare unde și-ar putea dori să fie mai mult pe lume, dacă nu acasă,

18 lângă mama lor, lângă o mamă căreia îi este dor de copilul ei, atunci când acesta pleacă? Copiii cred că locul lor e lângă mamă.

Ca adult, îți poți pune o serie de întrebări despre acest cântecel:

- Cum de și-a dorit Hans să plece în lumea largă, când este mult mai bine lângă mama lui, acasă?
- De ce plânge mama, în loc să îl cheme pur și simplu și să îi spună să se întoarcă imediat?
- E mai bine ca el să stea cu ea pentru că încă are nevoie de ea și este prea mic pentru a se putea descurca singur pe lume sau mama este cea care are nevoie de copil, ca să nu fie singură?
- Sau există un cu totul alt motiv pentru lacrimile mamei?
- Care ar fi momentul potrivit ca Hans să plece de acasă? Are el de fapt nevoie de permisiunea ei?
- Oare el este nevoit să plece, chiar dacă o face pe mamă să plângă?
- Poate că el ar trebui să plece împotriva voinței ei, chiar dacă ea încearcă să îl țină acasă? Oare o porție de furie l-ar ajuta?
- Ce rol joacă tatăl? Și el vrea să îl țină pe copil acasă mai mult timp? Sau vrea să îl trimită în lume cu mult înainte ca mama să vrea asta?
- Ce s-ar întâmpla dacă Hans nu ar părăsi casa părintească devreme, ci mult mai târziu, sau chiar deloc?
- S-ar simți Hans trist și singur în lumea largă fără mama lui?
- Oare și-ar căuta repede o soție, ca să o înlocuiască pe mamă?

„Hans cel mic“ este cântecul despre nevoile simbiotice ale mamelor și fiilor: să fie împreună și să rămână împreună, să nu se părăsească niciodată, să nu îl facă pe celălalt să se simtă singur, niciunul dintre ei să nu fie singur. Aproximarea și siguranța, fidelitatea și loialitatea par să fie garanțiile fericirii continue. Vedeta-copil olandeză Heintje cânta o versiune modernă a atașamentului aparent indisolubil dintre mamă și fiu, intitulată „Mama“:

Nu voi uita niciodată / ce însemni pentru mine
Că nicio altă persoană pe lume / nu mă iubește atât de mult.

Oare poate cineva vreodată să își dorească să își ia adio de la o asemenea iubire? Să se separe vreodată cu adevărat? Mama nu trebuie să plângă, căci fiul ei se află mereu lângă ea în gândurile ei, iar ea îl poartă mereu în suflet. Dar ce influență va avea asupra altor relații, în care fiul va intra pe parcursul vieții, faptul că el simte că mama este singura care îl iubește atât de mult?

Nu trebuie ignorate aspectele de gen ale unor astfel de cântecele de copii. Relația mamă-fiu pare să fie deosebit de încărcată emoțional. În pofida iubirii pe care i-o poartă mama, în conformitate cu rolurile tradiționale, fiul trebuie să plece în lume, la un moment dat, ca să își dovedească bărbăția. Subtila componentă erotică nu poate fi ignorată, întrucât, în fantezmele copilăriei lui, prințul cel mic este cel mai grijuliu și credincios soț al mamei. Heintje a exprimat acest lucru într-un alt cântec al său dedicat mamei: „Voi clădi un castel pentru tine“. Granițele dintre mamă și fiu se estompează în ceața afectului simbiotic: cine este mama și cine, copilul? Cine este mare și cine, mic? Este fiul într-adevăr soțul ideal pentru mama sa?

În cazul fiicei, ideea desprinderii de mamă nu pare a fi atât de controversată. Oricum, nu există niciun cântec în care fiica să cânte: „Mamă, nu plânge pentru fata ta... ” În societățile tradiționale, se presupune încă și astăzi că fetele își vor sprijini mamele toată viața lor, le vor ajuta cât vor putea în viața de zi cu zi, vor avea grijă de frații mai mici și își vor însoți mama până la sfârșitul vieții acesteia. Faptul de a-și încredința fiica „lor” unui alt bărbat, la un moment dat, pare mai mult problema tatălui.

Dar, ca să ne întoarcem la „Hans cel mic”: mi s-a întâmplat să găsesc pe internet o versiune mai puțin cunoscută a cântecelului, care are trei strofe:

Hans cel mic/ a plecat singur/ în lumea largă.
 Bastonul și pălăria/ îi șad foarte bine/ are inima ușoară.
 Dar mama lui plânge tare /nu mai are băiețel.
 „Să ai noroc!”/ spune privirea ei/ „Să te întorci curând!”

Șapte ani/ cu bune și cu rele/ a pribegit Hans cel mic.
 Se răzgândește copilul/ și se întoarce acasă.
 Dar nu mai e Hans cel mic/ nu, acum e Hans cel mare.
 Ars de soare/ cine să-l mai recunoască oare?

Unul, doi, trei/ trec pe lângă el/ nu știu cine ar putea fi.
 Sora întreabă:/ „A cui este fața asta?”/ nu-și recunoaște fratele.
 Apoi vine mama:/ „Hans, băiatul meu!/ Fii binecuvântat,
 fiul meu!”

Această versiune se referă la maturizare. „Hans cel mic” nu se întoarce acasă, chiar dacă mama plânge. Chiar dacă mama

este tristă și plină de dor, ea îi dă fiului binecuvântarea la plecare. Micul Hans are tot felul de experiențe bune și rele afară, în lume. Se schimbă atât de mult, încât mulți oameni nu își dau seama că el este micul Hans, nici măcar sora lui. Când se întoarce acasă, el devine pentru mama sa „Hans”, un bărbat adult. Dar rămâne fiul ei.

Așadar, există o versiune simbiotică și o versiune autonomă a lui „Hans cel mic”. Versiunea autonomă nu este atât de răspândită — probabil pentru că „autonomia” are prea puțin de-a face cu dorul și „iubirea și suferința”. Prin urmare, ce semnifică autonomia și de ce este ea atât de importantă? A fi autonom poate însemna:

- să faci lucruri de unul singur;
- să te bazezi pe propria cunoaștere a lucrurilor;
- să te întreții singur și să îți satisfaci nevoile;
- să iei singur decizii, chiar dacă ceilalți ar dori să le iei în considerare așteptările;
- să nu fii abătut de la țelul tău de suferința și durerea altuia;
- să nu permiți să fii șantajat emoțional;
- să nu permiți să fii mituit financiar;
- să nu îți abandonezi propriile valori, chiar dacă ceilalți fac presiuni;
- să îți construiești propria identitate; să fii conștient de rădăcini și de moștenirea familială și culturală, fără să fuzionezi cu ele;
- să îți asumi responsabilitatea pentru viața proprie și să nu-i învinovățești pe alții dacă viața nu e pe potriva visurilor tale.