



Henne Arnolt Verschuren studeerde af in sociaal-culturele wetenschappen en gezinstherapie. Vervolgens schoolede hij zich in lichaamsgerichte psychotherapie, sjamanisme en traumahealing. Van 2004-2015 was hij directeur van Bodymind Opleidingen, waar hij nog steeds aan verbonden is. Daarnaast heeft hij een eigen praktijk: www.lifeinprogress.nl.

HOOFDLIJN:

In VNIG 1 van dit jaar schreef Henne Arnolt Verschuren een inleiding op het model van de vijf karakterstijlen zoals beschreven door Wilhelm Reich en Alexander Lowen. Deze ontwikkelingsgerichte benadering geeft zowel de beperkingen als de groeimogelijkheden van de cliënt aan. In VNIG 3 werd dit model verder genuanceerd door binnen iedere karakterstijl vier verschijningsvormen te onderscheiden, die elk een specifieke benadering vragen in het behandelingsproces van de cliënt. In dit derde artikel beschrijft Henne Arnolt de dynamiek van symbiose en narcisme, een diepere laag in de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Hij geeft uitleg over relatiedynamieken: hoe mensen zich al dan niet verbinden in het veld van nabijheid en afstand.

De dynamiek van afstand en nabijheid Symbiose en narcisme





Naast de in eerdere edities beschreven vijf karakterstijlen, zijn er nog andere dynamieken die al vroeg ontstaan en waar we, ondanks de belemmeringen, aan gehecht zijn geraakt. We leren al jong hoe ons tot de ander te verhouden: de dynamiek van afstand en nabijheid. In deze diep ingeslepen dynamiek hebben we in de narcistische variant geleerd de ander op afstand te houden en in de symbiotische variant de ander juist dichtbij te halen. Dit artikel geeft uitleg over de ontstaansgrond en de verschillende verschijningsvormen van deze relatiedynamieken. We zoeken ook hier de nuance, want er bestaat niet zoiets als dé symbiose of hét narcisme.

Het pasgeboren kind zit in de eerste fase van ontwikkeling in een duale eenheid, door Margareth Mahler omschreven als het 'psychologische ei'.^[1] Hierin ervaart het alles wat de moeder ervaart: alle stemmingen, gevoelens, stress en ontspanning. Omgekeerd is het belangrijk dat de moeder voldoende op de gemoedstoestand van het kind is afgestemd, door Donald Winnicott de 'voldoende goede moeder' genoemd^[2]; niet de perfecte afstemming staat centraal, maar het tijdig herstel van de niet-afstemming. Edward Tronick maakt dit prachtig zichtbaar in zijn *still face experiment*, waarbij moeder eerst in afgestemd contact is met haar kind, vervolgens het contact plotseling verbreekt en na een paar minuten het contact herstelt. In de tweede fase neemt de stress bij het kind snel toe, terwijl in de derde fase het kind ook weer snel ontspant.^[3]

In de duale 'moeder-kind'-eenheid, de symbiotische fase, ontwikkelt het kind het basisvertrouwen: een vertrouwen in de goedheid van het bestaan. Als het daarin voldoende bedding heeft ervaren, kan het kind voorzichtig beginnen aan de beweging van 'separatie-individuatie': het zelfstandig de wereld gaan ontdekken.^[1] Als het kind onvoldoende bedding ervaren heeft, leidt dat doorgaans tot een symbiotische conditie, waarin het blijft zoeken naar deze bedding, ook in de volwassenheid. De primaire aandacht ligt bij het vasthouden of herstellen van een 'wij'; het voelt zich niet compleet zonder de ander. Deze symbiotische conditie kan uiteraard meer of minder sterk zijn, wat zichtbaar wordt in figuur 1. We maken hierbij opnieuw gebruik van het *Window of tolerance*^[4], zoals ook in de eerdere beschrijving van de vijf karakterstijlen.

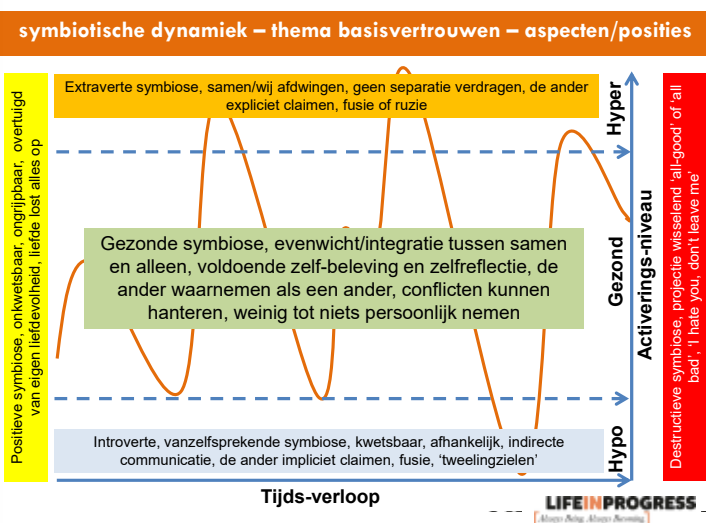
Een 'voldoende goed' doorlopen symbiotische fase brengt ons in het midden van de grafiek, waarin we onszelf kunnen reguleren tussen samen en alleen, 'wij' en 'ik'. Er is voldoende basisvertrouwen ontwikkeld om een eigen bedding te kunnen creëren. We voelen ons op een reële, niet-absolute manier afhankelijk van de ander. We nemen de ander waar als iemand anders, niet als iemand die ons heel of compleet moet maken.

De onderkant toont de hypovariant: de introverte, vanzelfsprekende symbiose. Doorgaans is deze symbiose zacht en wordt een relatie bijvoorbeeld omschreven als 'zielsverwantschap'. Mogelijk is deze vorm van symbiose ontstaan door een bedding waarin altijd afstemming was en te weinig geleerd is hoe vanuit niet-afstemming tot herstel van afstemming te komen. Dit laatste zou alsnog ontwikkeld kunnen worden.

Links zien we de 'positieve' symbiose, waarbij de symbiose deel van het zelfbeeld is geworden, het 'ideale zelf'. Er is een sterk geloof in de eigen liefdevolheid, die alles kan oplossen, inclusief de wereldproblemen. Daarmee wordt liefdeloosheid min of meer ontkend en in de schaduw gedrukt. Mogelijk vindt deze symbiotische conditie haar oorsprong in een gezinscultuur die zich ook hierop liet voorstaan of juist als reactie van het kind op een meer liefdeloze gezinscultuur. Wat geleerd kan worden is het omgaan met de realiteit van liefde en liefdeloosheid in jezelf en in de wereld.

Bovenin de symbiotische grafiek, staat bij de hypervariant het wantrouwen op de voorgrond, wat heel stressvol is. Er is een verlatingsverwachting, die gemakkelijk kan leiden tot een selffulfilling prophecy: het wantrouwen is zo groot dat het de relatie beheerst en op een bepaald moment doet beëindigen. Deze dynamiek kun je omschrijven als 'fusie of ruzie': óf het is goed tussen ons óf het is slecht tussen ons. Vaak is dit een herhaling van de ambivalentie die het kind gezien heeft tussen de ouders. De kunst is alsnog te leren, dat als de ander tegenvalt of er ruzie is, dit niet het einde van de relatie hoeft te betekenen en dat herstel mogelijk is.

'de basis van destructieve symbiose ligt vaak in de onvoorspelbare afwisseling tussen liefde en haat in het gezin van herkomst'



Figuur 1. Window of tolerance voor symbiose.



Helemaal rechts zien we de destructieve variant van de symbiose, waarbij liefde en haat hand in hand gaan. Hierbij heb je zelf weinig tot geen vertrouwen in het blijven van de ander, zodat de ander voortdurend jouw ongelijk hierin moet bewijzen. Het wordt de ander zo goed als onmogelijk gemaakt om te blijven, tenzij die zeer sterk in zijn schoenen staat. De basis van deze dynamiek ligt vaak in de onvoorspelbare afwisseling tussen liefde en haat in het gezin van herkomst. Het begin van een oplossing is de realisatie dat het probleem in jou zit en niet in de ander. Zo had ik eens een cliënt waarbij positieve constructieve sessies afgewisseld werden met sessies waarin het leek dat de cliënt eropuit was om ruzie te komen maken; het mócht blijkbaar niet goed gaan. Door dit patroon expliciet te benoemen, veranderde deze dynamiek en kreeg de cliënt meer vertrouwen in het proces.

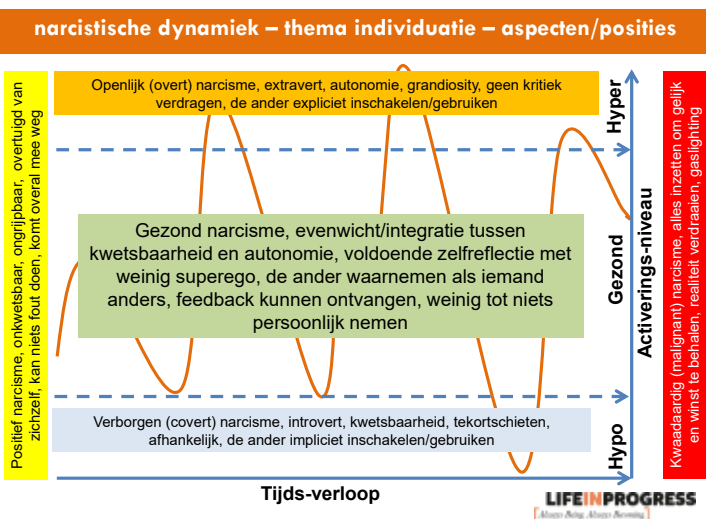
Na de fase van de duale eenheid met de moeder gaat het kind voorzichtig de wereld daarbuiten verkennen. Ook dit is een delicaat proces (zie figuur 2), waarin voldoende afstemming tussen moeder en kind cruciaal blijft. Met name als het kind in een beleving van *grandiosity* komt is zowel het bevestigen als het begrenzen van deze beleving belangrijk. Het kind voelt zich dan alsof het de hele wereld aan kan en botst tegelijkertijd regelmatig tegen eigen beperkingen aan. Het laatste levert onzekerheid en een gevoel van kwetsbaarheid op. Bij het vinden van een balans tussen deze twee is de spiegel van de moeder, en in toenemende mate van de vader, essentieel. Mag het kind in zijn of haar grootsheid de wereld exploreren en mag het daarbij 'mislukken' en vervolgens weer proberen? In een 'voldoende goede' situatie wordt hier de basis gelegd voor een gezond zelfvertrouwen (zie midden van figuur 2). Daar heb je geleerd jezelf te blijven in zowel grootsheid als kwetsbaarheid, de veerkracht ontwikkeld om te falen en weer op te staan en daarbij voldoende support te organiseren.

Aan de onderkant van de grafiek, in de hypovariant, staat de kwetsbaarheid op de voorgrond; de grootsheid blijft op de achtergrond. Dit wordt ook wel aangeduid als 'verborgen (covert) narcisme'. Je hebt een, vaak voor anderen voelbaar, interne beleving van grootsheid, waarin je graag bevestigd wordt, maar het gevoel van onzekerheid houdt je tegen om deze beleving te tonen. Vanuit narcistisch oogpunt mag je niet mislukken en neem je daarom geen risico. Vaak ben je daarin als kind ontmoedigd: 'Probeer het maar niet, je slaat een flater als het mislukt'. Wat geleerd moet worden is dat je risico mag nemen, zelfs mag mislukken, en dat dit niets afdoet aan jou als persoon.

Aan de linkerkant zien we het 'positief' narcisme, waarin je blaakt van het zelfvertrouwen. Mogelijk ben je uitsluitend positief bevestigd in je kunnen en zijn je teleurstellingen onthouden. Je kon het niet fout doen in de ogen van je ouders en dat ben je vervolgens gaan geloven. De *grandiosity* is hier in het zelfbeeld gaan zitten. Mislukkingen zijn je vreemd en als ze er zijn poets je ze snel weg, vergeet ze of wijt ze aan anderen. Een ingang om tot balans te komen, is bewustwording van wat het je kost om alsmaar dit beeld op te houden en daarmee de ander op afstand te zetten.

Bovenin de grafiek, bij de hypervariant, staat de *grandiosity* op de voorgrond, waarmee de kwetsbaarheid naar achteren wordt geduwd: 'openlijk (overt) narcisme.' Er is een voortdurende stress van scannen en bijsturen naar wat je veronderstelt dat anderen van je verwachten: 'Doe ik het zo goed?' Je probeert daarin steeds de kritiek voor te blijven en als deze toch komt, neem je het als een persoonlijke aanval, waar dan een heftige reactie op kan volgen. Vaak komt dit voort uit een situatie waarin je het als kind goed moest doen, maar nooit duidelijk werd wanneer het goed was. Wat geleerd kan worden is dat het al goed is en dat feedback of kritiek niet per definitie over jou als persoon gaat.

Aan de rechterkant zien we de destructieve variant, wel aangeduid als 'kwaadaardig (malignant) narcisme'. Hier zie je de ander alleen nog maar als: jou wel of niet dienend. Je mag alles en iedereen naar je hand zetten, desnoods door te liegen en bedriegen. Uiteraard heb je dit niet zelf verzonnen als kind, maar ben je waarschijnlijk opgegroeid in een setting waarin bijvoorbeeld de ene ouder zeer overheersend was en de ander erg volgzaam. Een belangrijke eerste stap is de bewustwording dat de ander geen verlengstuk van jou is, maar iemand met een eigen beleving en bestaan.



Figuur 2. Window of tolerance voor narcisme.

'vanuit narcistisch oogpunt mag je niet mislukken en neem je geen risico, om jou als persoon te beschermen'



Zowel binnen de verschillende verschijningsvormen van symbiose als die van narcisme is niet of te weinig geleerd de ander werkelijk waar te nemen als iemand anders. Daarmee neig je de ander uitsluitend waar te nemen in relatie tot jou en niet als iemand waarnaar je nieuwsgierig kunt zijn.

Hiermee sluiten we de reeks van drie artikelen over de karakterstijlen af. We hopen dat de aangebrachte nuances, zowel binnen de lichaamsgerichte karakterstijlen als binnen de relatiedynamieken van narcisme en symbiose, bijdragen tot een preciezere benadering van onze cliënten. De lichaamsgerichte karakterstijlen en hun verschillende beschreven posities verduidelijken daarbij vooral hoe de client

‘als therapeut kun je de nog steeds geldende patronen van afstemming uit de jeugd van de cliënt herkennen en deze samen proberen te doorbreken’

zich staande heeft leren houden in situaties die te pijnlijk of te ingewikkeld waren om op dat moment mee om te gaan. Onze rol als begeleider is om alsnog de support te bieden, die de cliënt gemist heeft. Daarnaast kunnen wij door de nog steeds geldende patronen van afstemming uit de jeugd van de cliënt te herkennen, deze samen proberen te doorbreken. Zoals gebeurde met mijn client die niet gewend was dat het langere tijd goed kon gaan in een relatie en daarom ruzie zocht. Dit benoemen en herkennen was een nieuwe en helende ervaring voor haar. ■

BRONVERMELDING:

1. Mahler M, Pine F, Bergman A. (1975). *The Psychological Birth of the Human Infant – Symbiosis and Individuation*. London: Karnac Books.
2. Winnicott D. (1971). *Playing and Reality*. London: Penguin Books.
3. Tronick E. *Tronick's Still Face Experiment*. Geraadpleegd op 15 juli 2023 via: https://www.youtube.com/watch?v=f1Jw0-LExyc&ab_channel=SaveTheChildren%E2%80%99sResourceCentre
4. Siegel D. *Window of Tolerance and Emotional Regulation*. Geraadpleegd op 15 maart 2023 via: https://www.youtube.com/watch?v=TNVlppGzOzM&ab_channel=LewisPsychology