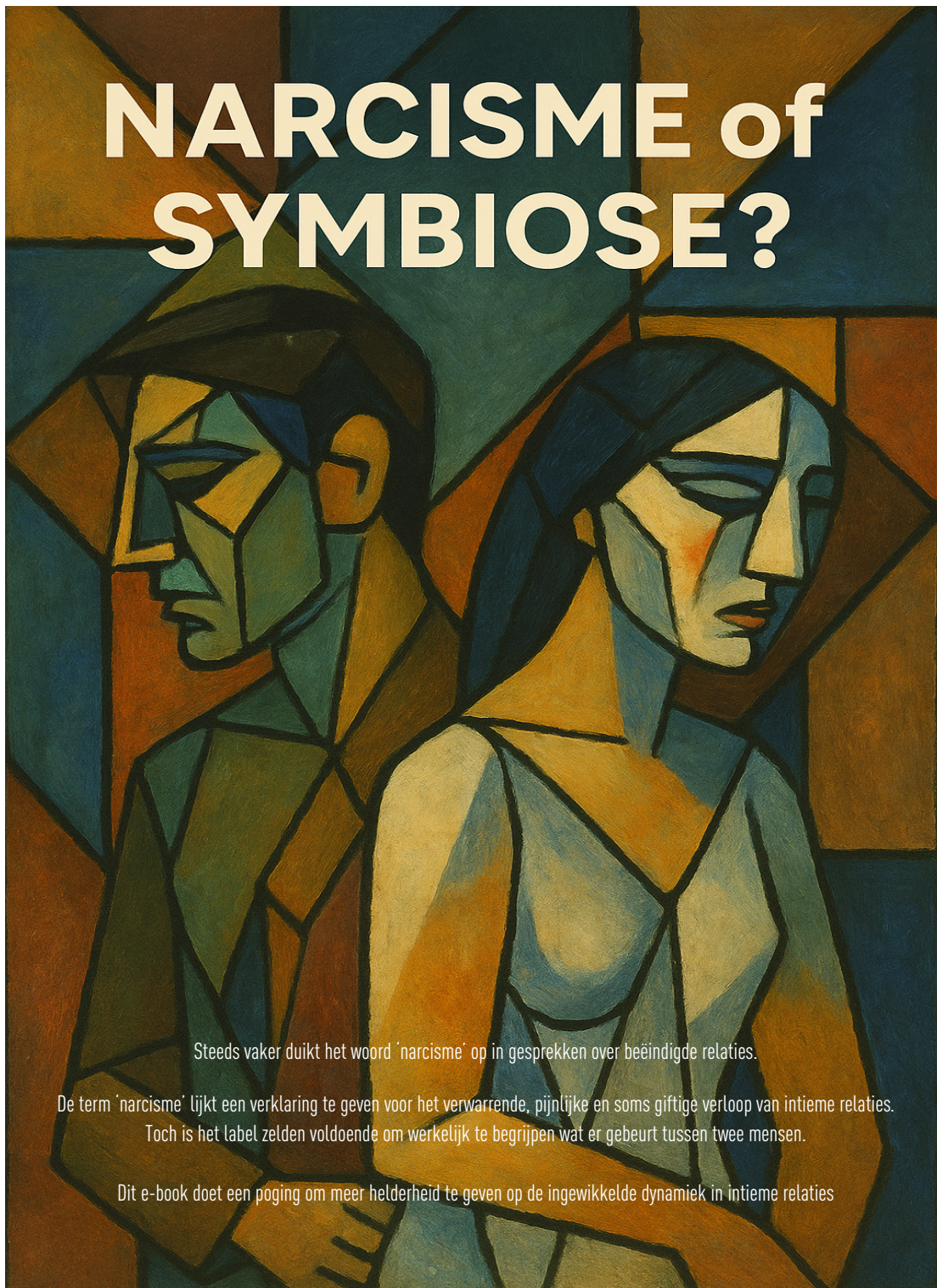


NARCISME of SYMBIOSE?



Steeds vaker duikt het woord 'narcisme' op in gesprekken over beëindigde relaties.

De term 'narcisme' lijkt een verklaring te geven voor het verwarrende, pijnlijke en soms giftige verloop van intieme relaties. Toch is het label zelden voldoende om werkelijk te begrijpen wat er gebeurt tussen twee mensen.

Dit e-book doet een poging om meer helderheid te geven op de ingewikkelde dynamiek in intieme relaties

Inhoudsopgave

Inleiding	4
<i>"Narcisme of symbiose?"</i>	4
Hoofdstuk 1:	5
<i>Narcissus en Echo – Een liefdesverhaal zonder ontmoeting</i>	5
De oude mythe	5
De betekenis van de oude mythe.....	5
<i>De dynamiek van versmelting en afzondering</i>	5
Hoofdstuk 2:	6
<i>Echo en Narcissus – een mythische spiegel</i>	6
<i>Echo – de stem die zichzelf verliest</i>	6
<i>Narcissus – de blik die alleen zichzelf ziet</i>	6
<i>De dans tussen Echo en Narcissus</i>	6
<i>Een nieuwe lezing van de mythe</i>	7
<i>De mythe als ingang tot zelfherkenning</i>	7
Echo in jezelf	7
Reflectie:.....	7
Herstelroute:	7
Narcissus in jezelf.....	7
Reflectie:.....	7
Herstelroute:	8
<i>Creatieve oefening: De mythe herschrijven</i>	8
Hoofdstuk 3:	9
<i>Wat is symbiose?</i>	9
Definities:.....	9
<i>Egostostanden</i>	11
Ouder	11
Volwassene.....	11
Kind.....	11
<i>Communicatiepatronen</i>	11
Hoofdstuk 4:	12
<i>Gezonde symbiose</i>	12
Hoofdstuk 5:	14
<i>Ongezonde symbiose:</i>	14
Symbiose in de eerste orde: "Ik zorg voor jou"	14
Egoposities:.....	14
Doorbreking:	15
Symbiose in de tweede orde: "Maar ik zorgde ergens ook voor jou"	16
Egoposities:.....	16
Doorbreking:	16

De rol van de Volwassene – en wat er gebeurt als die ontbreekt	16
Symbiose in de derde orde: “Wij zijn vier handen op één buik, niemand weet waarom”	18
Egoposities:	18
Doorbreking:	18
Ontbreken van de Volwassene:	19
<i>De rol van de Volwassene in herstel</i>	19
Reflectievragen:	19
Hoofdstuk 6: Symbiose: een disbalans tussen egoposities	20
<i>De afwezige Volwassene in het narcistische patroon</i>	20
Casus: Lianne en Jasper – de eeuwige herhaling	20
De kracht van de Volwassene	20
Hoofdstuk 7: De doorbreking van symbiose – de pijn en de mogelijkheid tot groei	21
<i>Verlies van rol en identiteit</i>	21
<i>Lichamelijke, emotionele en psychische reacties</i>	21
<i>De Volwassene als sleutel tot herstel</i>	21
<i>Praktische tekenen dat de symbiose wordt doorbroken</i>	22
<i>Een nieuwe ordening</i>	22
Reflectievragen:	22
Casus 1:	22
Casus 2:	22
Hoofdstuk 8:	23
<i>De weg uit de symbiose – autonomie zonder afstand</i>	23
Wat betekent autonomie?	23
<i>Van symbiose naar verbinding</i>	23
<i>Casus: Kim en Boris – “Als jij verandert, ben ik veilig”</i>	24
Transitiepijn: het verlies van de symbiose	24
<i>Leven na de symbiose</i>	24
Fasen van herstel	25
<i>Naar volwassen liefde</i>	25
<i>Casus: Sabine & Thomas – De ontdekking van het “zelf”</i>	25
Hoofdstuk 9:	26
<i>Tot slot: Jij bent het beginpunt</i>	26
<i>Contact</i>	26

Inleiding

"Narcisme of symbiose?"

Steeds vaker duikt het woord 'narcisme' op in gesprekken over (beëindigde) relaties. In blogs, op sociale media en in de spreekkamer hoor ik mensen verzuchten: "Mijn ex is een narcist." Of: "Was ik gek? Hoe kon ik mezelf zo verliezen in die relatie?"

De term 'narcisme' lijkt een verklaring te geven voor het verwarrende, pijnlijke en soms giftige verloop van intieme relaties. Toch is het label zelden voldoende om werkelijk te begrijpen wat er gebeurt tussen twee mensen. Wat als het niet alléén over de ander gaat, maar over een dynamiek die beiden gevangenhoudt?

In dit e-book nodig ik je uit om met andere ogen te kijken. Niet om jezelf te beschuldigen, en ook niet om de ander vrij te pleiten, maar om zicht te krijgen op de diepere lagen onder het gedrag.

We zullen de reis maken langs oude verhalen, psychologische theorieën en karakterstructuren, op zoek naar helderheid.

Niet om een ander te veranderen, maar om jouw eigen plek terug te vinden — met autonomie én verbinding.

Hoofdstuk 1:

Narcissus en Echo – Een liefdesverhaal zonder ontmoeting



De oude mythe

Lang voordat 'narcisme' een psychologische term werd, was er een verhaal. Een mythe, uit de Griekse oudheid, over een jongeman genaamd Narcissus en een nimf genaamd Echo.

Narcissus was beeldschoon, maar onbereikbaar. Hij wees iedereen af die van hem hield, tot de goden besloten hem te straffen: hij werd verliefd op zijn eigen spiegelbeeld in het water, en kon zichzelf niet meer loslaten. Hij stierf van verlangen, gevangen in de illusie van zichzelf.

Echo daarentegen had haar stem verloren. Ze kon niets anders doen dan herhalen wat een ander zei. Toen zij verliefd werd op Narcissus, kon ze haar liefde niet uitspreken. Ze kon alleen echoën wat hij zei — een schim van zichzelf.

De betekenis van de oude mythe

Deze mythe raakt aan iets diepers dan een 'narcist' en een 'slachtoffer'. Het laat zien hoe twee mensen elkaar kunnen aantrekken, en tóch niet echt ontmoeten. Hoe de één zichzelf verliest in afhankelijkheid, en de ander verdwijnt in zelfafsluiting.

In moderne relaties zien we dit terug: de één past zich eindeloos aan, hoopt, verliest zichzelf in het pleasen of spiegelen. De ander sluit zich af, houdt controle, lijkt koud of afstandelijk.

Maar wat als dit geen teken is van 'slechte intenties', maar van een diepgewortelde dynamiek — van een onbewuste symbiose?

De dynamiek van versmelting en afzondering

Wat deze mythe laat zien, is dat beide personages in hun eigen isolement gevangen zitten: Narcissus in zijn zelfgerichtheid, Echo in haar aanpassing. De relatie tussen hen is er één zonder echte ontmoeting. En dat is wat veel mensen ervaren in symbiotische relaties — er is nabijheid, maar geen werkelijke wederkerigheid.

De 'narcistische partner' lijkt afstandelijk, controlerend, soms kil. De 'Echo-partner' past zich aan, verliest zichzelf in de relatie, is voortdurend op zoek naar bevestiging. Maar onder deze dynamiek schuilt een gezamenlijke onbewuste angst: de angst om echt zichzelf te zijn in aanwezigheid van de ander.

We kunnen dus niet spreken over dader en slachtoffer in de klassieke zin.

We spreken over twee mensen die verstrikt zijn geraakt in een oud patroon — een patroon waarin beide stemmen verstommen of verharderen.

Hoofdstuk 2:

Echo en Narcissus – een mythische spiegel



Echo,
Talbot Hughes,
1900

De mythe van Narcissus en Echo is een poëtisch maar pijnlijke archetypering van symbiose.

Zij biedt ons een universele taal om te begrijpen hoe een relatie dieper kan lijken dan liefde, maar in werkelijkheid een tragische spiegel is van onvervulde behoeften.

Echo – de stem die zichzelf verliest

Echo was een nimf die door een godin werd vervloekt: ze kon niet langer haar eigen stem gebruiken, alleen herhalen wat de ander zei. Wanneer ze verliefd wordt op Narcissus, kan ze hem slechts terugkaatsen. Hij zegt: "Wie is daar?" – zij antwoordt: "Daar..."

Symbool van de symbiotische partner

Echo verliest zichzelf in het verlangen om gezien en gehoord te worden. Ze spreekt niet vanuit zichzelf, maar reageert. Haar identiteit is afhankelijk van wat de ander laat horen of zien.

In symbiotische relaties speelt deze dynamiek zich subtiel af: de Echo-figuur voelt zich niet volledig bestaand zonder bevestiging van de ander.

Het 'ik' verdwijnt langzaam, ten dienste van de relatie.

Echo heeft liefde te geven, maar geen plaats om die te laten landen.

Narcissus – de blik die alleen zichzelf ziet

Narcissus wijst Echo af. Niet uit wreedheid, maar omdat hij haar niet werkelijk waarneemt. Later wordt hij vervloekt en raakt verliefd op zijn eigen spiegelbeeld. Hij sterft van dorst, starend naar het beeld dat hij nooit echt kan aanraken.

Symbool van het 'narcistische' patroon

Narcissus is niet arrogant, maar afgesneden en is zich dat niet bewust. Hij leeft tussen idealisering en afwijzing, en heeft geen contact met zijn innerlijke kwetsbaarheid.

Hij mist de capaciteit om werkelijk te ontvangen. Hij ziet alleen zichzelf – óf wat hij van zichzelf projecteert op de ander.

De dans tussen Echo en Narcissus

In de mythe raken beiden gevangen: Echo in haar afhankelijkheid, Narcissus in zijn afgeslotenheid.

Hun relatie is geen ontmoeting, maar een spiegelzaal.

De Echo-partner blijft hopen: "Als ik maar hard genoeg liefheb, keert hij zich om."

Maar Narcissus hoort haar niet eens.

Zij probeert verbinding te maken.

Hij probeert controle te houden.

Beiden raken verloren.

Een nieuwe lezing van de mythe

In moderne relaties komen we deze dynamiek in vele vormen tegen:

- De partner die geeft, hoopt, wacht.
- De partner die bekritiseert, controleert, zich terugtrekt.
- De afwisseling van de twee hiervoor genoemde rollen.
- De onzichtbare pijn van beiden: niet gezien, niet gevoeld, niet werkelijk verbonden.

De mythe leert ons dat verlies van verbinding met het zelf leidt tot tragiek – of je nu de Echo bent of de Narcissus.

Maar anders dan in de mythe, kunnen wij kiezen.

- We kunnen wakker worden.
- We kunnen ons herinneren wie we zijn.

De mythe als ingang tot zelfherkenning

De mythe van Echo en Narcissus raakt iets diepers dan gedrag. Ze spreekt tot onze innerlijke beleving van verbinding, verlangen, en gemis.

Door deze figuren als innerlijke delen te zien, kunnen we de projecties uit de relatie terughalen naar onszelf.

Echo in jezelf

Hoe herken je Echo in jezelf?

- Je bent vooral afgestemd op wat de ander nodig heeft.
- Je voelt je schuldig als je grenzen stelt.
- Je vindt het moeilijk om te zeggen wat je zelf wilt.
- Je ervaart existentiële eenzaamheid zodra je werkelijk alleen bent.
- Je zoekt erkenning via dienstbaarheid of aanpassing.



Reflectie:

“Waar heb ik geleerd dat ik alleen besta als ik door de ander erkend word?”

Herstelroute:

- Werken met het Innerlijk Kind dat geleerd heeft dat liefde verdiend moet worden.
- Lichaamsgerichte oefeningen die eigen ruimte en ik-grenzen versterken.
- Oefenen met voelen en uitspreken van eigen behoeften, ook als die ‘ongepast’ lijken.

Narcissus in jezelf

Hoe herken je Narcissus in jezelf?

- Je voelt de ander soms als ‘te veel’ of verstikkend.
- Je zoekt naar bevestiging, maar blijft toch emotioneel op afstand.
- Je voelt je leeg of doelloos zonder erkenning of status.
- Je idealiseert of devalueert snel in relaties.

Je ervaart moeite met kwetsbaarheid – het voelt zwak of gevaarlijk.



Reflectie:

“Wat heb ik moeten afsluiten in mezelf om veilig te blijven in contact met anderen?”

Herstelroute:

- Contact maken met het gekwetste Kind dat ooit niet ontvangen werd.
- Herkennen dat controle of distantie vaak bescherming is.
- Oefeningen in ontvangen, toelaten, en werkelijk aanwezig zijn bij jezelf en de ander.

Creatieve oefening: De mythe herschrijven

Neem tijd, papier en rust.

- Schrijf of teken een nieuwe afloop van de mythe van Echo en Narcissus.
- Wat gebeurt er als Echo stopt met spiegelen en haar eigen stem vindt?
- Wat gebeurt er als Narcissus zich van het spiegelbeeld afwendt en zijn hart voelt?
- Hoe zouden ze elkaar kunnen ontmoeten als twee geheel andere wezens?

Deze oefening is niet bedoeld om de relatie te redden, maar om het zelfbeeld te herschrijven. In ieder van ons leeft een Echo en een Narcissus — en beiden verdienen bevrijding.

Hoofdstuk 3:

De taal van symbiose – een kijk vanuit de Transactionele Analyse (TA)

Als we geboren worden verlaten we de eenheid van onze oorsprong om te kunnen bestaan.

Fysiek komen we los van de moeder.

En zo je wil, we verlaten het Universum, het heel-al, om op Aarde in relativiteit terecht te komen.

Wanneer we de wereld in trekken en pogen om ons tot al het andere te verhouden, te zijn, blijft de behoefte om naar de eenheid van onze oorsprong terug te keren bestaan.

We blijven te maken hebben met een oer-drang om samen te zijn enerzijds, en met allerlei dilemma's om onze identiteit vorm te geven. Daarmee is dynamiek onontkoombaar tussen polariteiten zoals afstand en nabijheid, hemel en Aarde, vervulling en tekort, symbiose en autonomie, kracht en kwetsbaarheid, zoals het lot van de ander en het eigen geluk, vorm en essentie en zelfs tussen vrede en oorlog.

Het verlangen om te verworden tot eenheid zien we ook in het "bij een groep willen horen", de stam waartoe we willen behoren biedt veiligheid in het voortbestaan.

In die zin kun je stellen dat iedereen verlangt naar het samenzijn met anderen, waarbij fysieke versmelting het maximaal haalbare is.

Symbiose is hier benoemd als de ene polariteit.

Daarentegen is er ook een verlangen om het eigen leven vorm te geven, op basis van volledige zelfbeschikking. Autonomie is de tegenpool van Symbiose.

Wat is symbiose?

In de Transactionele Analyse (TA) beschrijven we symbiose als een toestand waarin twee mensen elkaar onbewust aanvullen in plaats van zichzelf zijn. Het is een overlevingsstrategie die vaak zijn oorsprong vindt in de vroege kindertijd. In symbiose gedragen we ons alsof de ander ons kan 'completeren', ons denken of voelen overneemt, of verantwoordelijk is voor onze innerlijke staat.

Definities:

- Symbiose verwijst naar de menselijke basisbehoefte aan fysieke en emotionele verbondenheid vanuit het verlangen 'erbij te horen' en de noodzaak om te overleven.
- Een symbiotische relatie is een relatie waarbij je zodanig met elkaar versmelt dat ieders plek en grenzen vervagen en taken rondom de eigen autonomie uitbesteed worden aan de ander.
- Symbiose is als twee of meer mensen zich gedragen als waren zij één, door eigen egoposities uit te sluiten en die wederzijds bij de ander te zoeken

Eric Berne, de "uitvinder" van de Transactionele Analyse beschrijft het volgende in zijn boek "Games People Play:

"Spitz heeft ontdekt dat zuigelingen die lange tijd niet opgetild en gekoesterd zijn onherroepelijk gaan kwijnen en gemakkelijk kunnen sterven aan een of andere ziekte. Dit betekent in feite dat wat hij noemt emotionele ontbering de dood tot gevolg kan hebben. Deze waarnemingen brengen ons op de gedachte dat er honger naar prikkels kan bestaan, en wijzen ons erop dat de prikkels waarop het gunstigst gereageerd wordt, verschaft worden door lichamelijke intimiteit, een conclusie die op basis van de alledaagse ervaringen niet moeilijk te accepteren valt."

en

"Het individu wordt dus, als de periode van grote intimiteit met de moeder voorbij is, de rest van zijn leven geconfronteerd met een dilemma op de alternatieven waarvan zijn lot en zijn voortbestaan voortdurend worden heen en weer geworpen. Eén alternatief vormen de maatschappelijke, psychologische en biologische krachten die de voortzetting van fysieke intimiteit op de manier waarop de zuigeling die kent in de weg staan; het andere is zijn eeuwige strijd om deze te bereiken. Onder de meeste omstandigheden zal hij een compromis moeten sluiten. Hij leert het te stellen met subtielere, zelfs symbolische soorten aanraking, tot zelfs het kleinste knikje van herkenning tot op zekere hoogte aan het doel beantwoord, ofschoon zijn oorspronkelijke hunkering naar lichamelijk contact onverminderd kan blijven.

[...] het resultaat is een gedeeltelijke verandering van de honger naar prikkels van de zuigeling in wat men zou kunnen noemen 'honger naar erkenning'.

Naarmate het compromis ingewikkelder wordt, wordt ieder mens hoe langer hoe individueller in de manier waarop hij die erkenning

najaagt, en het zijn die verschillen, waaraan de maatschappelijke omgang zijn verscheidenheid ontleent en die de toekomst van het individu bepalen.

Een filmacteur heeft misschien honderden strelingen per week nodig, van anonieme en ongedifferentieerde bewonderaars, om zich niet tekort gedaan te voelen, terwijl een geleerde misschien wel lichamelijk en geestelijk blijft met één streling per jaar van een leermeester die hij respecteert.”

Symbiose is niet per se verkeerd of ongezond. In het prille begin van een mensenleven is symbiose zelfs noodzakelijk. Maar als volwassen mensen blijven steken in symbiotische patronen, dan kan er een ongezonde afhankelijkheid ontstaan.

In de TA hebben we het over **vier vormen van symbiose**: elk met een eigen diepte complexiteit en uitdaging.

Om meer van die dynamiek te begrijpen, is het belangrijk om eerst een belangrijke pijler binnen TA kort uit te leggen, nl. die van de drie ego-toestanden.

Egotoestanden

In de Transactionele Analyse (TA) worden drie egoposities onderscheiden: Ouder, Volwassene en Kind. Elk van deze posities heeft een eigen manier van voelen, denken en reageren. In gezonde relaties bewegen mensen flexibel tussen deze drie posities.

Een egotoestand is een consistent patroon van voelen en ervaren dat direct samengaat met een overeenkomstig consistent patroon van gedragingen.

Zo kent ieder mens (op iedere leeftijd) een egotoestand Ouder, een egotoestand Volwassene en een egotoestand Kind.

Ouder

ik-zijnswezen die lijken op die van ouderlijke figuren

- effectief optreden als ouder van werkelijke kinderen, waardoor het voortbestaan van de mens wordt bevorderd
- maakt reacties automatisch waardoor energie wordt bespaard

Volwassene

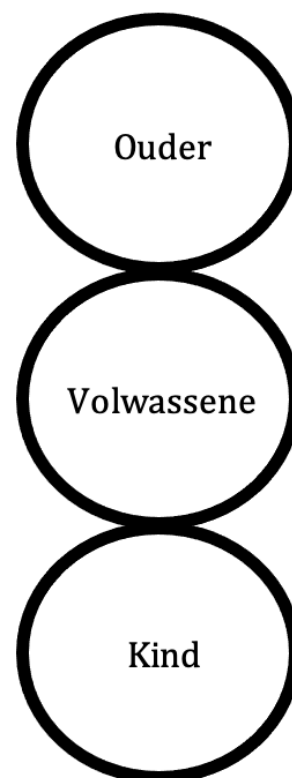
ik-zijnswezen die onafhankelijk gericht zijn op een objectief bekijken van de werkelijkheid

- verwerkt en berekent de waarschijnlijkheden die nodig zijn voor een effectieve benadering van de buitenwereld
- ervaart eigen soorten teleurstellingen en bevredigingen
- regelen van de handelingen van de Ouder en het Kind

Kind

ik-zijnswijzen die verouderde overblijfselen vertegenwoordigen, nog steeds actieve zienswijzen die in de vroege kinderjaren gefixeerd werden

- intuïtie
- scheppingskracht
- spontane stuwkracht
- vreugde



Deze Ouder, Volwassene, Kind (O,V,K) indeling kent binnen TA op verschillende manieren detaillering.

Eén van die manieren is dat deze onderverdeling op drie bewustzijnsniveaus wordt gemaakt. Dit brengt met zich mee dat O, V en K zich binnen Ouder en Kind herhalen en daarbinnen nog een keer.

Daarmee is er een O, V, K binnen de O, V, K van de Ouder. En er is een O, V, K binnen de O, V, K van het Kind.

Communicatiepatronen.

Uitgaande van de indeling van O, V en K is het goed mogelijk om nauwkeurig naar de communicatie tussen twee mensen te kijken.

Stimulus en Response worden uitgezonden vanuit een egotoestand en ontvangen in een egotoestand.

De response wordt gegeven vanuit een egotoestand en ontvangen in een egotoestand.

Elk van die egotoestanden kan verschillen.

Over communicatiepatronen valt nog meer op te merken. Om het hier te beperken tot symbiotische aspecten, is het aardig om op te merken dat communicatie binnen deze constructie een accent kent van de zendende Ouder naar het Kind als ontvanger.

Hoofdstuk 4:

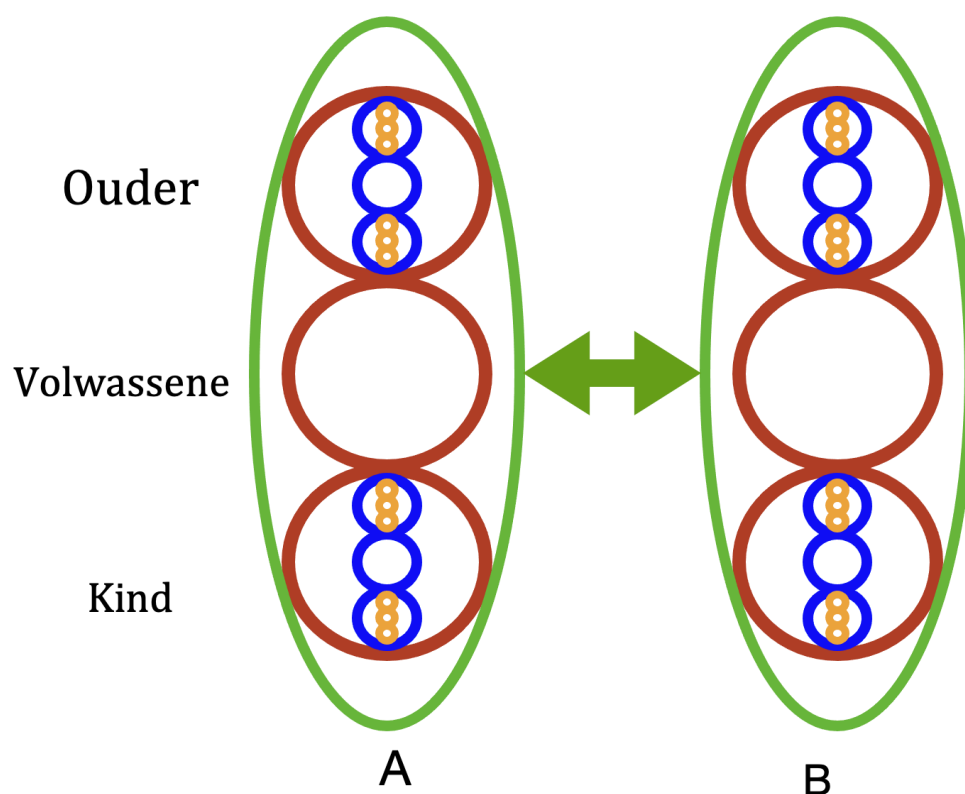
"Op een Universitair symposium kreeg een bekende professor veel bijval toen hij op welsprekende wijze de opvatting verdedigde dat de grootste persoonlijke vrijheid voor een individu erin bestaat geheel onafhankelijk te zijn van anderen. Terwijl het daverende applaus afnam, stond een van de aanwezigen op en zei met luide stem en een kinderlijke eenvoud: 'Dat is niet juist!' Er ging een golf van verontwaardiging door de zaal. Toen het gehoor enigszins tot bedaren was gekomen, voegde de man eraan toe: "het is voor iedereen duidelijk waarneembaar dat wij op ieder moment afhankelijk zijn van vee dingen -van de lucht die wij inademen, van de boer die ons voedsel verbouwt, van onze vrienden en ons gezin. Wij maken allen deel uit van een groter geheel, waarvan wij afhankelijk zijn, zoals het ook afhankelijk is van ons. Wat voor vrijheid bestaat er wanneer wij weigeren te zien wat er is en veroordeeld zijn om te leven in de illusie dat dingen anders zijn dan ze zijn? De vrijheid die ik liefheb, ontstaat wanneer ik de werkelijkheid erken zoals zij is en haar accepteer. Dan kan ik ten volle betalen wat ik verschuldigd ben en leef ik vrij en onbezwaard. Dan kan ik ten volle aanvaarden wat mij gegeven wordt en ben ik vrij om behoeften te hebben."

Uit: 'De verborgen dynamiek van familiebanden' – Bert Hellinger

Gezonde symbiose.

Een prettige samenwerking tussen twee collega's is te beschouwen als symbiose.

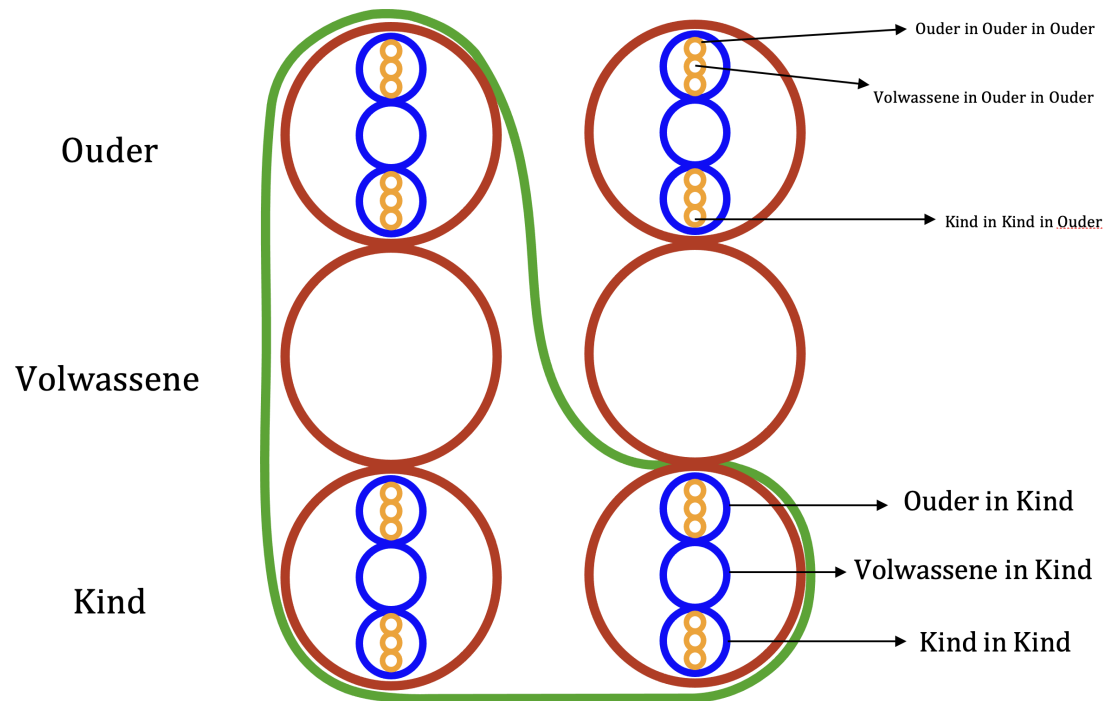
Of partners die zichzelf en de ander helemaal 'zien' en de relatie (op dat moment) als gelijkwaardig ervaren.



Waar het om gaat is de wederzijdse erkenning van alle egoposities: de aanwezigheid van de egoposities in zichzelf gewaar zijn en de egoposities van en in de ander erkennen. Ieder beschikt over zichzelf en is zich daar bewust van.

Gezonde symbiose kenmerkt zich door erkenning van de ander, terwijl in ongezonde symbiose zich een vorm van miskennis voordoet. Die miskennis gaat over de afwezigheid van 1 of meer ego-toestanden.

Een voor zich sprekend voorbeeld van gezonde symbiose is dat een ouder (A) zorgt voor haar of zijn baby (B). Evenzogoed geldt een gezonde symbiose voor een (volwassen) kind (A) wat voor zijn of haar ouder (B) zorgt, bijvoorbeeld bij gevorderde dementie. In beide gevallen is is B niet in staat om zelf voor zijn of haar ego-toestanden te zorgen: de baby is zich nog niet bewust van die delen, de demente ouder is zich -als voorbeeld- niet meer bewust van de eigen ego-toestanden en zich kinderlijk gedraagt.



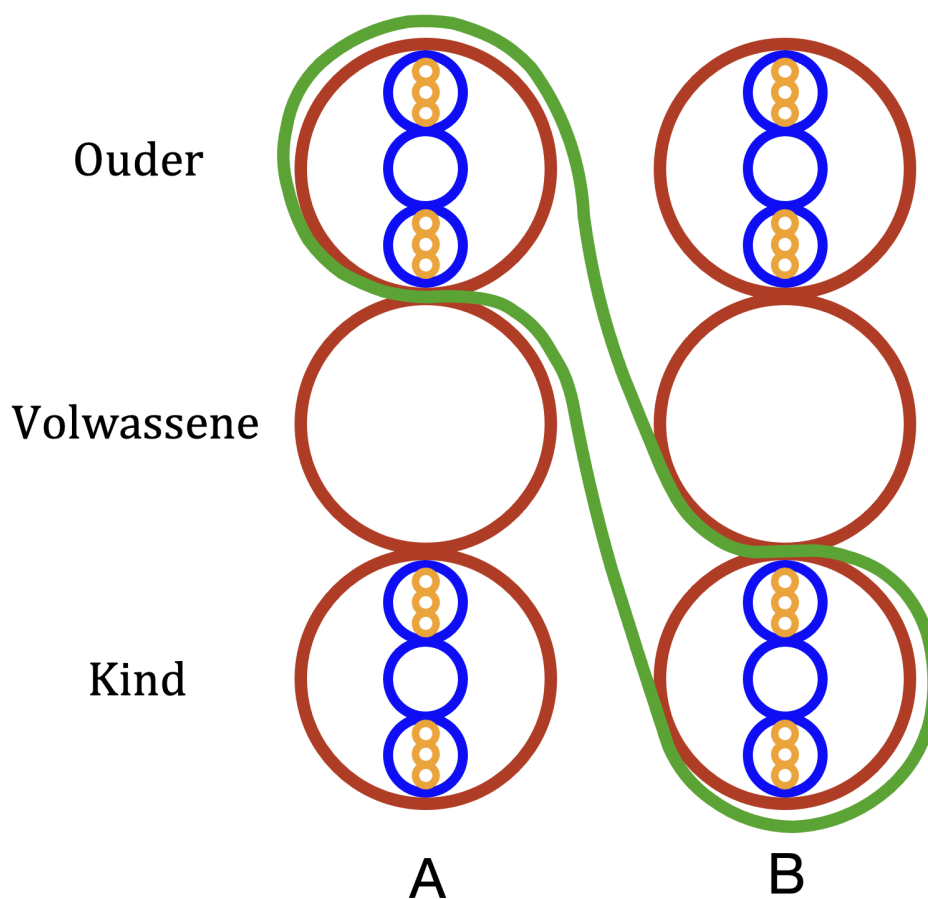
Hoofdstuk 5:

Ongezonde symbiose:

In ongezonde symbiose is er sprake van een vorm van miskennen ten aanzien van de egoposities.

In onderstaande beschrijving wordt afgeweken van de symbiose zoals die in de theorie van de Transactionele Analyse wordt gehanteerd. In die theorie wordt uitgegaan van de aanwezigheid van de Volwassene, van een bewustzijn over eigen en andermans egoposities. Juist de afwezigheid van dit bewustzijn zorgt voor de verwarring. Vandaar dat de Volwassene in deze beschrijving, anders dan de theorie van de Transactionele Analyse, buiten de verbinding tussen de egoposities is gelaten.

Symbiose in de eerste orde: "Ik zorg voor jou"



De eerste orde van symbiose betreft het emotionele of fysieke niveau. Hierin ervaart iemand zichzelf niet als een autonoom wezen.

Het is het (stereotyperende) "De man zorgt voor de vrouw", terwijl de vrouw zich dat laat welgevallen.

Of een moeder die haar identiteit ontleent aan haar moederschap, terwijl haar kind de Volwassen leeftijd bereikt heeft. In relaties zien we dit terug in mensen die zich leeg voelen zonder de ander, die pas rust ervaren als de ander goed gestemd is.

Egoposities:

Vaak zie je hier een dynamiek waarin de ene partner zich opstelt vanuit de Ouder-positie (bijvoorbeeld: 'Ik zorg ervoor dat jij veilig bij mij bent'), terwijl de ander in een Afhankelijk Kind-positie belandt ('Ik heb jou nodig om mij veilig te voelen'). Het contact tussen Volwassene-Volwassene ontbreekt. De vader die haar dochter nog steeds van het schoolfeestje komt halen, terwijl zij dat echt niet meer wil.

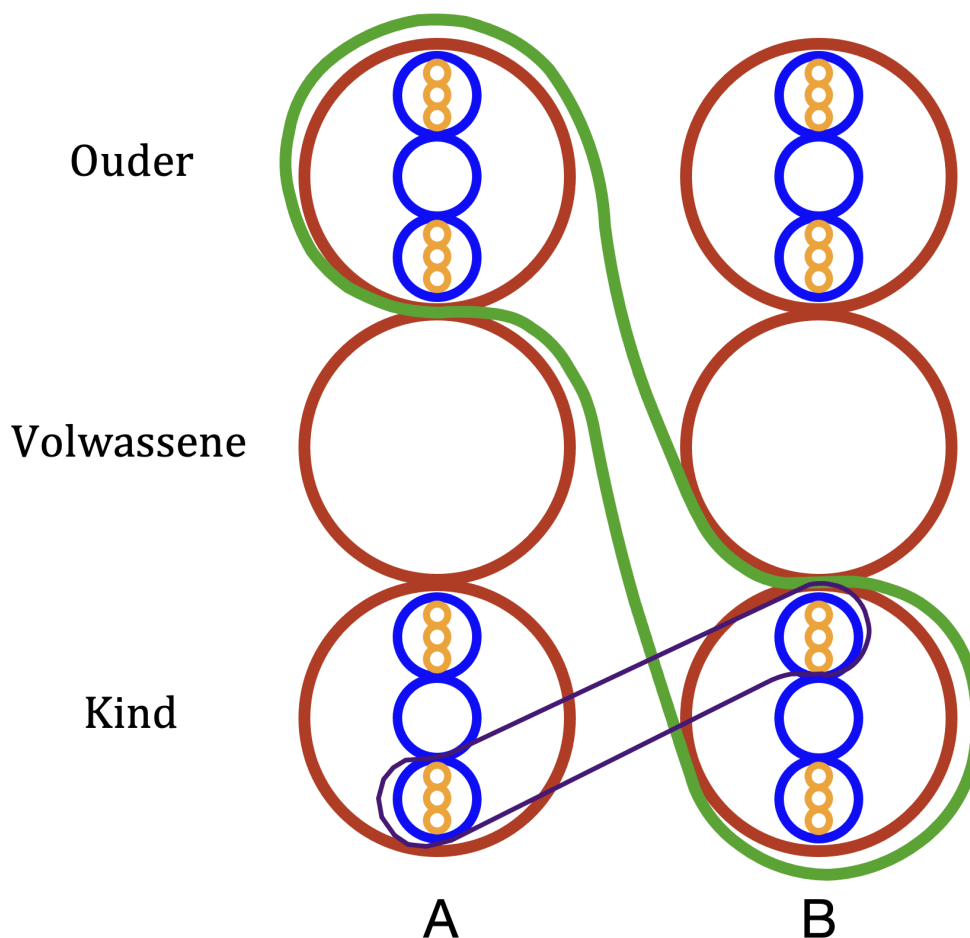
Er is bij A angst om B kwijt te raken en miskennen van deze angst. Bij B ontwikkelt zich boosheid omdat hij/zij zich niet vrij kan ontwikkelen en er is sprake van miskennen van deze boosheid.

Doorbreking:

Wanneer er bewustzijn ontstaat over deze vorm van symbiose, kan er bij B woede ontstaan omdat er een gevoel van tekort te zijn gedaan het eigen leven vorm te kunnen geven door A.

A daarentegen is niet geamuseerd vanwege het vertrek van B uit de symbiose, "ik heb toch van alles voor je gedaan".

Symbiose in de tweede orde: "Maar ik zorgde ergens ook voor jou"



Bij B bestaat het gevoel onvoldoende aan A te kunnen bieden, terwijl A dat zo nodig heeft. B voelt zich op een bepaalde manier verantwoordelijk voor A, terwijl B zich niet vrij voelt.

Egoposities:

A spreekt vaak vanuit een Ouder-positie: corrigerend, wetend, richtinggevend. B stemt zich hierop af, en accepteert weinig bewegingsruimte. Om het tekort aan bewegingsruimte te compenseren binen de door A aangeboden richting, reageert B door het aanbieden van bevestiging.

De moeder die haar kind op gebiedende toon aangeeft: "Wil je de hond even uitlaten"? waarop het kind reageert met "Je kan heus wel ook gewoon zeggen dat ik de hond uit móet laten".

Doorbreking:

Wanneer iemand hier loskomt uit de symbiose van de eerste orde, kan dat leiden tot twijfel bij B: "Heb ik de symbiose niet te bruusk doorbroken, zou ik het niet op een andere manier gedaan moeten hebben?" "Mag ik zelf weten wat ik denk?" "Ik realiseer me dat ik op een oneigenlijke manier als kind voor mijn moeder zorgde: zonder mij had ze geen identiteit"

Schuldgevoel, angst voor afkeuring en onvermogen om grenzen te stellen zijn veelvoorkomende reacties.

De rol van de Volwassene – en wat er gebeurt als die ontbreekt

In gezonde relaties kunnen beide partners schakelen tussen Ouder, Volwassene en Kind. De Volwassen egopositie is essentieel om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gevoelens en behoeften, en om werkelijk contact te maken met de ander.

In veel relaties waarin één van de partners als 'narcistisch' wordt ervaren, is juist deze Volwassene nauwelijks actief. In plaats daarvan reageert die persoon primair vanuit het Kind (dat erkenning, bewondering of controle zoekt) of vanuit een Kritische Ouder (die kleineert of afwijst).

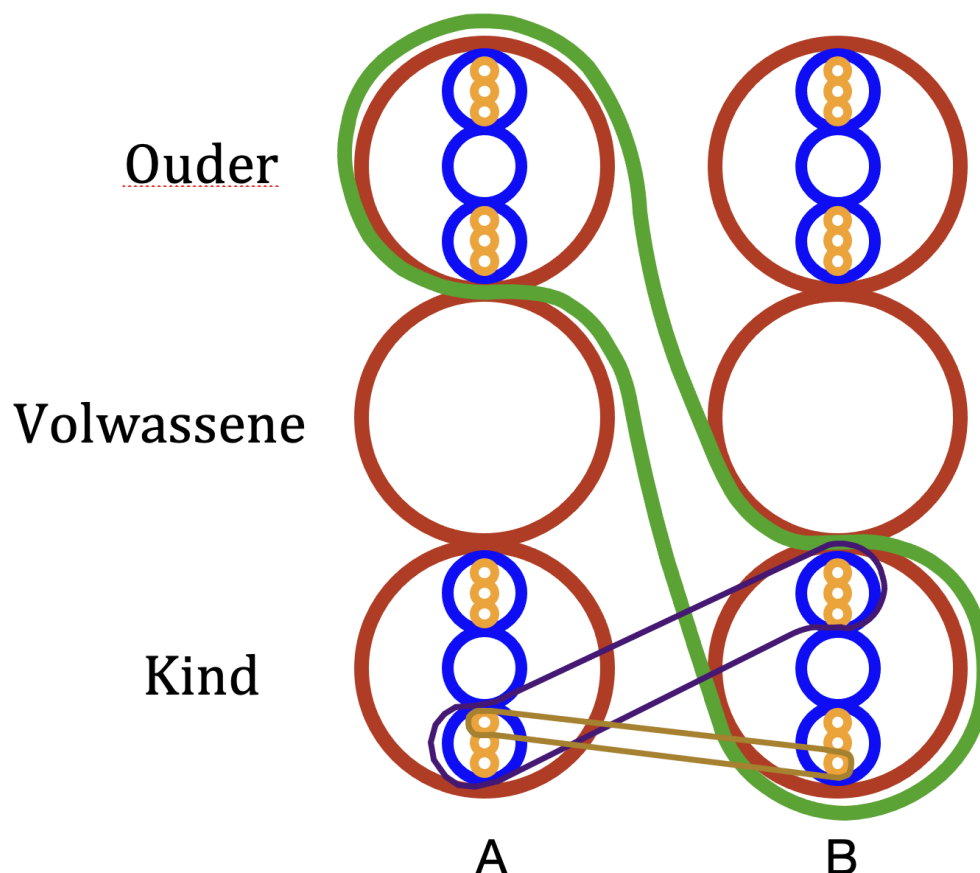
Het besef van onvolledigheid of innerlijke kwetsbaarheid ontbreekt. In plaats daarvan wordt een façade van zelfverzekerdheid of superioriteit overeind gehouden. Wat we dan zien, is een rigide egostructuur die verbinding voorkomt — uit angst voor het ervaren van afhankelijkheid, leegte of schaamte.

De afwezigheid van de Volwassene maakt het onmogelijk om stil te staan bij de eigen rol in het contact, of om empathisch af te stemmen op de ander.

Deze dynamiek komt het scherpst tot uiting in de derde orde van symbiose:

Symbiose in de derde orde: "Wij zijn vier handen op één buik, niemand weet waarom"

De diepste vorm van symbiose is identiteitsverstrengeling.



Bij B is er verwarring over gevoelens omdat ze niet terug te voeren zijn op eigen bewuste ervaringen, terwijl er gevoelsmatig "gereden wordt met de voet op de rem" of "Ik mag niet ..." terwijl er niets aanwijsbaars is waar dat verbod vandaan komt.

A en B mogen dat niet. Een situatie bijvoorbeeld waarin de moeder van A zich badinerend uitliet over haar eerste (overleden) man, waarbij A die boodschap onbewust net zich mee droeg en B dat gevoel heeft. A en B zijn op dat hele onbewuste niveau met elkaar versmolten.

Hier is de grens tussen 'ik' en 'jij' vervaagd.

Egoposities:

De symbiose op dit niveau is vaak een complex spel van rollen: de ene partner wisselt tussen Redder, Aanklager of Slachtoffer, en de ander wordt daar voortdurend tegenover gepositioneerd.

B heeft zich gehecht aan die ambivalentie.

Doorbreking:

Wanneer iemand zich losmaakt uit deze diepere identificatie, kan dat aanvoelen als een existentiële crisis: "Als ik niet ben wie jij van mij gemaakt hebt, wie ben ik dan?"

Tegelijkertijd is dit de poort naar volwassen, wederkerig contact.

We zien in de symbiose van de derde orde een voortdurende cyclus waarin beide partners zichzelf verliezen in elkaars innerlijke systemen. De symbiose wordt niet alleen een versmelting van gedrag, maar ook van interne structuren. Projectie, idealisering, redden, controleren, slachtofferschap en onderwerping wisselen elkaar razendsnel af.

Dit verklaart waarom deze relaties vaak als intens, verwarrend of zelfs toxisch worden ervaren: het is alsof je niet meer weet wie je bent, of waar jij ophoudt en de ander begint.

Ontbreken van de Volwassene:



Bij de partner die als narcistisch wordt ervaren, is de Volwassene doorgaans onvoldoende ontwikkeld of niet beschikbaar. In plaats van reflectie, herkenning of wederkerigheid, is er sprake van projectie, controle en vervreemding.

De 'narcistische' partner ervaart zichzelf niet als incompleet — en kan dus ook niet werkelijk contact maken met de kwetsbaarheid van de ander. Daardoor wordt de relatie geen plek voor ontmoeting, maar een arena voor bevestiging of macht.

Zonder Volwassene is er geen brug tussen binnenwereld en buitenwereld. De ander wordt dan niet gezien als een apart mens, maar als een verlengstuk, spiegel of dreiging. Deze vervreemding is de kern van de pijn die de andere partner vaak ervaart.

De rol van de Volwassene in herstel

In elke symbiotische partnerrelatie is het herstel pas duurzaam mogelijk als beide partners toegang krijgen tot hun Volwassen egopositie. De Volwassene is zich bewust van het feit dat het heden het verleden kan triggeren, leeft desondanks in het hier-en-nu, maakt bewuste keuzes, kan emoties verdragen zonder te verdrinken, denkt zelf na en is op zoek naar een win-win situatie in geval van conflicten.

Herstellen van symbiose betekent niet dat we niet meer in Ouder of Kind schieten — dat hoort bij mens-zijn. Het betekent wel dat we leren herkennen waar we zitten, en vanuit de Volwassene bewust leren schakelen.

Een volwassen relatie is niet conflictvrij. Maar wel één waarin beide stemmen tellen, beide mensen zichzelf mogen zijn, en de ander niet nodig is om 'heel' te zijn — maar welkom is om erbij te zijn.



Reflectievragen:

- In welke egopositie bevind jij je meestal in relaties?
- Welke positie neemt jouw (ex)partner vaak in?
- Wat helpt jou om terug te keren naar je Volwassene?
- Hoe zou je relatie eruit zien als beide partners primair vanuit de Volwassene zouden reageren?

Hoofdstuk 6:

Symbiose: een disbalans tussen egoposities

In een symbiotische relatie is er geen ruimte voor wederkerigheid.

Vaak zit één partner vooral in de Ouder-positie, terwijl de ander in de Kind-positie blijft hangen.

Of: beiden switchen voortdurend tussen Ouder en Kind.

Wat ontbreekt, is de Volwassene die zichzelf én de ander werkelijk kan waarnemen, de Volwassene die kan reflecteren, kan voelen wat er nu speelt, en kan kiezen voor verbinding zonder zichzelf te verliezen.

De afwezige Volwassene in het narcistische patroon

Bij mensen met een narcistisch overlevingspatroon is de Volwassene beperkt ontwikkeld. Dat wil zeggen: ze kunnen wel 'functioneren' op volwassen niveau (werk, sociale omgang), maar innerlijk schakelen ze tussen een kritische Ouder en een gekwetst of defensief Kind.

Er is geen werkelijk aanwezig zelf dat de innerlijke wereld reguleert. Daarom is er ook geen ruimte voor kwetsbaarheid, zelfreflectie of verantwoordelijkheid nemen zonder verdediging.

Voorbeelden:

Partner A (symbiotisch)	Partner B (narcistisch patroon)	Actieve Egopositie
“Ik doe het wel voor je.”	“Ja, natuurlijk, jij weet wat goed is.”	A: Ouder / B: Kind
“Je begrijpt me niet!”	“Dat is jouw probleem, niet het mijne.”	A: Kind / B: Ouder
“Als ik mezelf ben, raak ik je kwijt.”	“Als jij verandert, haak ik af.”	A & B: Kind (angst)

De Volwassene weet: “Ik ben niet perfect en dat is oké.”

De narcistische structuur zegt: “Ik móet perfect zijn of ik besta niet.”

Casus: Lianne en Jasper – de eeuwige herhaling

Lianne en Jasper zijn vijf jaar samen. Bij elk conflict zegt Lianne: “Ik voel me niet serieus genomen.” Jasper antwoordt: “Je overdrijft, je bent zo dramatisch.” Beiden voelen zich onbegrepen.

In therapie wordt duidelijk dat Lianne's Kind hunkert naar erkenning, terwijl haar Ouder streng oordeelt over 'emotioneel zijn'. Jasper schakelt snel naar zijn Kritische Ouder, vanuit een Kind-positie dat geleerd heeft emoties te onderdrukken.

Wat ontbreekt? De Volwassene die het gesprek kan sturen. Zodra ze leren pauzeren, hun lichaamssignalen te herkennen, en woorden te geven aan hun emotie en ervaring zonder projectie, ontstaat verbinding.

De kracht van de Volwassene

De Volwassene is geen neutrale robot. Het is het deel in ons dat voelt zonder te overstromen, denkt zonder te ontkennen, en kijkt zonder te veroordelen.

In relaties waarin de symbiose of het narcistische patroon regeert, is de Volwassene het kompas dat de weg wijst naar bevrijding.

Niet door macht, niet door opoffering — maar door aanwezigheid.

Hoofdstuk 7:

De doorbreking van symbiose – de pijn en de mogelijkheid tot groei

Waar symbiose zich afspeelt in een onderstroom van hechting, overlevingsstrategieën en innerlijke structuren, is de doorbreking ervan zelden zacht of helder.

Vaak gebeurt het pas wanneer één van de partners zich overweldigd, beklemd of zelfs opgebruikt voelt.

Of wanneer er sprake is van terugkerende conflicten, emotionele afstand of een plotselinge breuk.

De illusie valt dan weg.

De symbiose voelt aanvankelijk als verbondenheid, als liefde zelfs. Maar in werkelijkheid is het een vorm van versmelting zonder werkelijke ontmoeting. Wanneer één van de twee wakker begint te worden uit dit patroon, kan dat voelen als desillusie:

- "We waren toch zielsverwanten?"
- "Hoe kan het dat hij/zij me nu zo kil behandelt?"
- "Wat als ik me vergist heb in alles wat ik dacht te voelen?"

In werkelijkheid valt niet de liefde weg, maar de illusie van veiligheid door samensmelting.

Verlies van rol en identiteit

De partner die zich losmaakt uit de symbiose, ervaart vaak een identiteitscrisis.

Want wie ben je, als je niet meer de redder, de helper, de afhankelijke of de spiegel bent? Het loslaten van symbiose vraagt niet alleen afstand tot de ander, maar ook tot de rol die je onbewust hebt aangenomen.

Voor de partner die in de 'narcistische' dynamiek zat, betekent dit dat de ander niet langer diens leegte opvult, diens macht ondersteunt of diens identiteit bevestigt.

Dit wordt vaak beantwoord met weerstand, verwijt, of zelfs destructief gedrag:

- "Jij laat mij vallen."
- "Je bent egoïstisch geworden."
- "Je maakt alles kapot."

In werkelijkheid betekent het: "Je speelt mijn spel niet meer mee."

Lichamelijke, emotionele en psychische reacties

De doorbreking van symbiose is niet alleen psychologisch; ze wordt gevoeld in het hele systeem:

- Lichaam: Spanning, slapeloosheid, hyperactiviteit of juist uitputting.
- Emotie: Schuldgevoel, verdriet, angst, boosheid, schaamte.
- Cognitief: Verwarring, zwart-wit denken, herhalen van gesprekken in het hoofd, zelftwijfel.
- Energetisch: Alsof je uit een zuigende dynamiek komt en je opnieuw moet oriënteren in de ruimte om je heen.

De Volwassene als sleutel tot herstel

Juist in deze fase wordt het essentieel om toegang te krijgen tot de Volwassen egopositie. Dat wil zeggen:

- Kun je voelen wat jij nodig hebt, los van de ander?
- Kun je erkennen wat je hebt toegestaan en/of gedaan zonder jezelf te veroordelen?
- Kun je met mildheid kijken naar je innerlijke Kind, dat zo hunkerde naar contact?

De Volwassene helpt ons om niet terug te schieten in oude dynamieken: om niet alsnog te gaan redden, aanklagen of jezelf tot slachtoffer te maken.

De Volwassene zegt:

- "Het is oké dat ik dit niet zag."
- "Ik kies ervoor om mezelf te erkennen."

- “Ik kan voelen zonder mijzelf te verliezen.”

Praktische tekenen dat de symbiose wordt doorbroken

- Je neemt ruimte voor jezelf zonder je schuldig te voelen.
- Je twijfelt niet langer aan je grenzen omdat de ander ze niet erkent.
- Je herkent manipulatie of verwarring en blijft toch bij je waarneming.
- Je voelt verdriet, maar weet dat dit jouw verdriet is — niet iets wat de ander moet oplossen.
- Je kunt terugkijken op de relatie als een leerproces, zonder jezelf te verliezen in slachtofferschap of zelfverwijt.

Een nieuwe ordening

Als de symbiose werkelijk doorbroken is, ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Soms betekent dit het einde van een relatie. Soms groeit er een ander soort verbinding, met meer gelijkwaardigheid, helderheid en eigenheid.

Wat in ieder geval verandert, is dit:

Je zoekt de ander niet meer om je te vullen, maar om samen te zijn.



Reflectievragen:

- Welke rol speelde jij in de symbiose?
- Wat was jouw overlevingsstrategie binnen de relatie?
- Wat zijn tekenen dat jij je begint los te maken?
- Hoe zou jouw Volwassene nu voor jou kunnen zorgen?

Casus 1:

Marijke – “Hij werd ineens kil en zei: jij wilde dit toch?”

Marijke (43) was jarenlang in een relatie waarin ze altijd rekening hield met haar partner Frank. Ze regelde vakanties, hield de agenda bij, paste zich aan zijn stemming aan. Toen ze voor het eerst grenzen stelde en tijd voor zichzelf nam, reageerde Frank plotseling afstandelijk: “Dan moet je het nu ook maar alleen doen.”

Wat gebeurde hier?

Frank voelde zich afgesneden van de onzichtbare symbiose waarin Marijke ‘voor hem voelde en dacht’. Toen zij haar Volwassene begon te activeren (door autonomie te nemen), kon hij haar niet meer als verlengstuk gebruiken.

Zijn reactie was regressief: hij trok zich terug, als straf.

Wat hielp Marijke?

Ze leerde herkennen dat haar schuldgevoel geen teken was van ‘fout gedrag’, maar een symptoom van het loskomen uit een oude dynamiek. In therapie werkte ze aan het bekrachtigen van haar Volwassene: het innerlijke besef dat ze mag bestaan zonder toestemming van de ander.

Casus 2:

Samir – “Ik voel me leeg sinds zij weg is”

Samir (38) werd verlaten door zijn partner. Hij beschreef zijn relatie als ‘heftig maar vol passie’. Achteraf bleek dat hij vooral bevestiging zocht. Zijn partner was emotioneel zorgend, Samir dominant en charmant. Na het vertrek van zijn partner voelde hij zich ‘uit elkaar vallen’, doelloos en snel boos op mensen om hem heen.

Wat gebeurde hier?

Samir’s interne structuur bestond grotendeels uit Ouder en Kind-posities. Zijn Volwassene was nauwelijks aanwezig. De breuk confronteerde hem met zijn innerlijke leegte, die voorheen door de relatie werd opgevuld.

Wat hielp Samir?

Een combinatie van lichaamsgerichte therapie en innerlijk kind-werk. Hij begon fysieke signalen van spanning, paniek en woede te herkennen als oude overlevingspatronen. Door bewust contact te maken met zijn ademhaling en lichaam, ontstond ruimte voor zijn Volwassene om zich te ontwikkelen.

Hoofdstuk 8:

De weg uit de symbiose – autonomie zonder afstand

Symbiose is een overlevingsmechanisme. Het is ontstaan uit een diepe wens om verbonden te zijn, met een claim op veiligheid of het behoud daarvan. In die poging verliezen mensen zichzelf, of proberen de ander te bezitten of controleren.

Om uit die symbiose te komen ligt er een paradoxale taak: *om werkelijk nabij te kunnen zijn, moeten we eerst autonoom worden.*

“Je kunt pas écht bij iemand zijn, als je ook zonder diegene kunt zijn.”

Wat betekent autonomie?

Iemand met een overwegend symbiotische karakterstructuur heeft als belangrijke taak om zich (meer) autonomie toe te eigenen, daar waar je zou kunnen zeggen dat de psychopathische karakterstructuur daar juist wat te veel van heeft.

Autonomie betekent:

- Dat je je eigen leven vorm geeft (waarvoor je om hulp kunt vragen)
- Dat je jezelf kunt waarnemen, voelen en uitdrukken.
- Dat je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen behoeften.
- Dat je niet hoeft te verdwijnen, pleasen, overtuigen of domineren om verbonden te zijn.
- Dat je de ander niet hoeft te veranderen om je veilig te voelen.

Autonomie is niet: ik heb je niet nodig.

Autonomie is **geen** afstand.

Het is *dicht bij jezelf blijven* — en van daaruit in contact treden.

Autonomie is: ik kies bewust voor jou vanuit vrijheid, niet vanuit onbewuste noodzaak.

Iemand met een overwegend psychopathische karakterstructuur heeft als belangrijke taak om meer kwetsbaarheid toe te laten, zich te hechten en te verbinden en zich over te geven aan het ontmoeten van anderen, van het leven en op die manier het hart te openen en zich te laten dragen door anderen.

Van symbiose naar verbinding

Symbiotische relaties draaien om binding, om *versmelting* of *afhankelijkheid*: “Ik kan niet zonder jou.”

Een autonome relatie draait om *zelfbewust verbonden zijn*: “Ik ben ik, jij bent jij — en we kiezen voor elkaar.”

Deze beweging vereist dat beide partners een reis maken:

Symbiose en binding	Autonome Verbinding
Jij bepaalt cq jij bent verantwoordelijk voor hoe ik me voel	Ik voel wat ik voel, en ik luister naar jou
Ik pas me aan om je te houden	Ik blijf mezelf, ook als dat spanning oproept
Als jij afstand neemt, raak ik in paniek	Ik kan bij mezelf blijven als jij er even niet bent
Ik geef mezelf op om liefde te krijgen	Ik geef vanuit keuze, niet vanuit noodzaak

Casus: Kim en Boris – "Als jij verandert, ben ik veilig"

Kim wil dat Boris opener is. Boris wil dat Kim stopt met 'zagen'. Ze belanden telkens in dezelfde dans: Kim zoekt nabijheid door te praten, Boris trekt zich terug. Kim voelt zich in de steek gelaten. Boris voelt zich gecontroleerd.

Tijdens therapie wordt duidelijk:

- Kim heeft als kind geleerd liefde te krijgen door zich onmisbaar te maken.
- Boris heeft geleerd zichzelf te beschermen door niets van zichzelf te laten zien.

Beiden leven in een symbiose waarin ze *elkaar nodig hebben* om oude pijn niet te voelen.

De doorbraak komt als ze hun eigen angsten onder ogen durven zien: Kim voelt de leegte als Boris niet meteen reageert. Boris voelt de schaamte als hij zich openstelt.

Ze leren om deze gevoelens te **dragen in plaats van ze op elkaar te plakken**.

Transitiepijn: het verlies van de symbiose

Autonoom worden voelt niet meteen bevrijdend.

Het voelt vaak eerst als verlies:

- Je merkt hoeveel je gaf zonder dat het wederkerig was.
- Je voelt boosheid of verdriet over hoe weinig er écht contact was.
- Je wordt geconfronteerd met oude kinderlijke angsten: afwijzing, verlatenheid, tekort.

Deze pijn is wezenlijk.

Ze hoort bij volwassen worden in de liefde.

“De prijs van autonomie is rouw. De beloning is echte nabijheid.”

Leven na de symbiose

Het moment waarop je uit de symbiose stapt, voelt vaak als een leegte.

Wie ben je als je niet meer voor de ander leeft, niet meer wordt gedefinieerd door liefde of afwijzing?

Herstel betekent hier: het herontdekken van jezelf als een autonoom wezen dat in verbinding staat met de wereld. Niet vanuit afhankelijkheid of leegte, maar vanuit aanwezigheid.

Fasen van herstel

- **Verlies & rouw** – De illusie van de romantische eenheid valt weg.
- **Heroriëntatie** – Wie ben ik zonder deze dynamiek?
- **Zelfverkenning** – Wat voel ik? Wat heb ik nodig? Wat vind ik waardevol?
- **Nieuwe patronen** – Contact maken met anderen zonder controle, projectie of opoffering.
- **Autonome verbinding** – Liefde die gedragen wordt door vrijheid en wederkerigheid.

Naar volwassen liefde

Volwassen liefde vraagt geen opoffering en geen controle. Ze vraagt bereidheid tot zelfreflectie, emotionele eerlijkheid, en het toelaten van kwetsbaarheid.

In de ruimte tussen twee autonome mensen ontstaat iets nieuws: een ontmoeting waarin beide zielen zichtbaar zijn — zonder dat ze elkaar verliezen.

Casus: Sabine & Thomas – De ontdekking van het ‘zelf’

Sabine merkte dat ze zichzelf verloor in elke relatie. Ze probeerde te voldoen, te pleasen, en haar eigen wensen raakte ze kwijt. Thomas, haar partner, werd steeds afstandelijker. In therapie ontdekte Sabine hoe haar Kind de liefde probeerde ‘veilig te stellen ’ door zich onzichtbaar te maken.

Met behulp van het ik-jij-schema en ademhalingswerk leerde ze haar grenzen voelen. Thomas leerde zijn emoties te uiten zonder de controle te verliezen. Ze leerden spreken vanuit hun Volwassene: helder, aanwezig, zonder schuld of aanval.

Hoofdstuk 9:

Tot slot: Jij bent het beginpunt

Herstel uit symbiose is geen lineair proces. Het is een spiraal van loslaten, voelen, reflecteren, oefenen — en weer opnieuw beginnen. Maar elke keer dat je kiest voor waarheid boven controle, voor nabijheid boven versmelting, voor ademen boven aanpassen... groeit je innerlijke vrijheid.

Liefde is geen opoffering.

Liefde is kiezen, steeds opnieuw, voor jezelf én de ander — zonder iemand te verliezen.

Contact:

Heb je vragen, wil je een keer van gedachten wisselen neem dan vrijblijvend contact op.



Ton Jacobs
Oosteinde 23
3842 DR Harderwijk

www.qwersu.nl

info@qwersu.nl

 06 25024607