

‘Leven draait om grenzen in en tussen mensen’

Therapie & Coaching & Training in Eenvoud

[www.isimoo.com](http://www.isimoo.com) 06-22454721 [info@isimoo.com](mailto:info@isimoo.com)

## Patronen

### Basispakket

Ik gun ieder mens een leven dat start vanuit vertrouwen, veiligheid en erkenning. Als dit je basispakket is, dan heb je een goede startpositie. Nu hoef je niet uit een ei gekropen te zijn om te zien dat er veel rottigheid in onze wereld zit. Daar heeft iedereen mee te dealen. Dit betekent dat ieder mens een eigen samengesteld basispakket heeft. De één een beetje meer veiligheid en minder vertrouwen, de ander meer erkenning en minder veiligheid. De ene persoon krijgt voldoende basispakket mee, de ander juist te veel of te weinig. Allerlei variaties zijn mogelijk.

### Symbiose en autonomie

Het basispakket dat jij hebt meegekregen van je ouders, bepaalt voor een deel hoe je je ontwikkelt op twee gebieden: symbiose en autonomie. Symbiose staat voor ‘samen’, autonomie staat voor ‘zelf’ of ‘alleen’. Deze twee termen staan voor posities in een relatie en ze maken een wereld van verschil uit voor je ontwikkeling en je gevoel van welbevinden. Sommige stellen doen veel vanuit symbiose, terwijl andere paren meer autonomie kennen. Wanneer gaat het mis? Als de ene partner de ‘samenwens’ heeft en de ander behoefte aan meer autonomie. Daar wordt heel wat strijd om geleverd in menig relatie.

### Inschatting

Als je deze tekst leest, nadat je bij mij geweest bent voor een gesprek en ik je hierop wees, dan hebben we waarschijnlijk al een inschatting gemaakt, hoe bij jou de verdeling is tussen vertrouwen, veiligheid en erkenning. Wat je nu kunt doen, is je afvragen of het klopt wat we bespraken. Misschien kun je het beeld nuanceren of voel je behoefte om het bij te stellen. Vergeet niet de uitkomst mee te nemen naar ons volgende gesprek.

Lees je dit artikel omdat je het tegenkwam op mijn website, bepaal dan voor jezelf hoe het basispakket zich bij jou heeft ontwikkeld. Kom je er niet helemaal uit, maak dan eventueel een afspraak voor een eenmalig consult.

### Generaties

De patronen van dit basispakket kunnen van generatie op generatie doorgegeven worden van ouder op kind. Zo kan een gezin waar autonomie hoog in het vaandel staat, een nieuw gezin voortbrengen dat ook weer autonomie vooropstelt. Zo stimuleert een autonome vader de zelfstandigheid van zijn kind, terwijl een moeder met een warm gevoel voor samen veel meer de gezelligheid uitstraalt. Denk vooral niet dat jij een ‘selfmade (wo)man’ bent, mensen zijn geboren voor de relatie en dat merk je vooral bij dit onderwerp van autonomie en symbiose. Door

spiegeling nemen we gedrag van een ander over. Niet wat een ouder zegt, wel wat de ouder voorleeft komt over en wordt meegenomen.

### Duik in de voorgeschiedenis

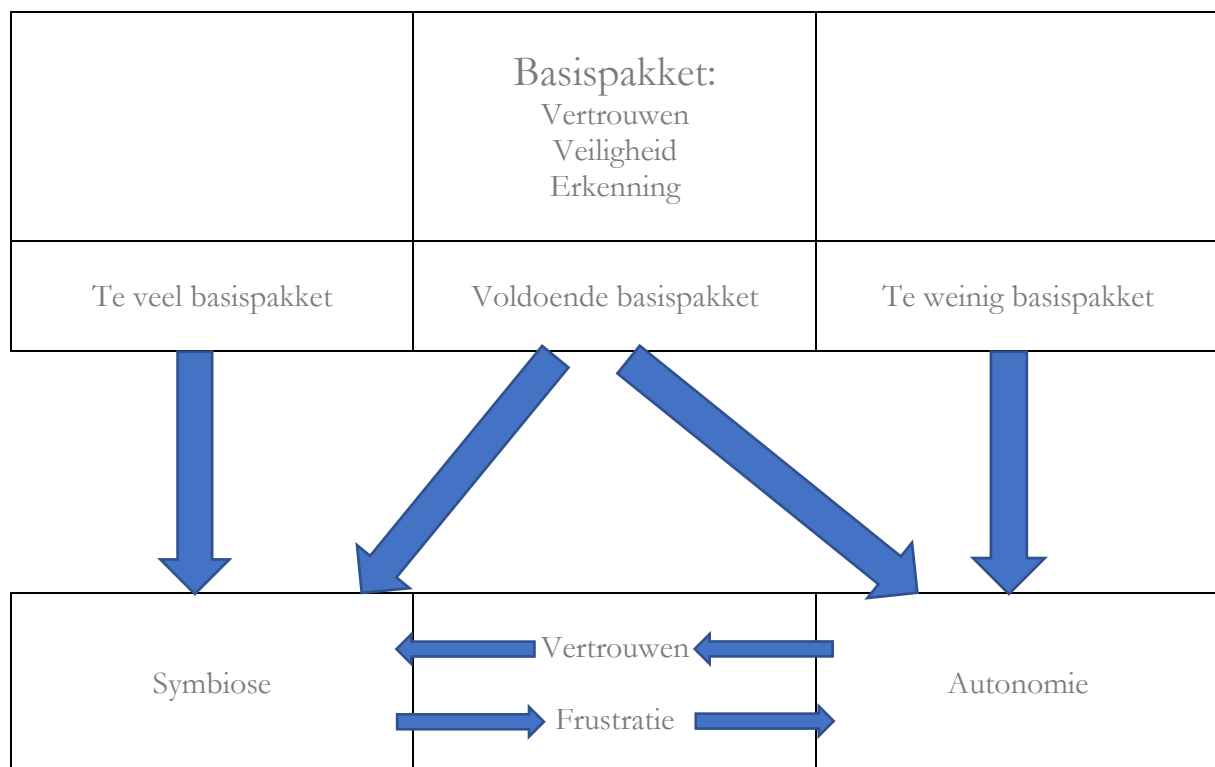
Toen we net op deze wereld waren, maakten we als baby geen onderscheid tussen 'ik en de ander'. Ik was mijn moeder en mijn moeder was ik, volledige symbiose. Als ik borstvoeding kreeg, was de borst van mij. Die borst was beschikbaar en leverde mij een voldaan gevoel op in mijn buikstreek. Het leven was goed.

Tot op een dag deze symbiose wreed verstoord werd: ik had honger, wilde af van dat vervelende gevoel in mijn buik, maar oh schrik, waar was dat andere deel van mij?

Nu vanuit moeder bekeken: het is 11.30 uur, ik sta de was op te hangen en mijn baby meldt zich al. Dat is wel erg vroeg, weet je wat, ik maak eerst even de was af. En zo gebeurt het.

Op de achtergrond vindt het volgende plaats: de baby in symbiose met de moeder, ervaart frustratie: de borst met de voeding en dus de oplossing van dat vervelende gevoel in de buik, is niet beschikbaar. Dat is blijkbaar niet ik zelf, het is een ander. Zo ontstaat een eerste stukje autonomie: ik ben blijkbaar iemand anders. Als dan na een tijdje moeder toch nog komt en ik de borst weer voel, dan groeit er vertrouwen dat moeder beschikbaar zal zijn.

Dat levert het volgende model op:



### Voldoende basispakket

Als je voldoende basispakket hebt meegekregen, dan ontwikkel je zowel de symbiose als de autonomie. En je pendelt heen en weer via vertrouwen en frustratie. Als je een dag aan het werk geweest bent (autonomie), dan is het lekker om weer naar huis te gaan en contact met je gezin te hebben (symbiose). Ben je een tijdje met elkaar omgegaan, dan is het ook lekker om weer aan het werk te gaan.

### **Te veel basispakket**

Als je te veel basispakket hebt meegekregen, dan ontwikkel je te veel symbiose. Dit is bijvoorbeeld het geval bij overbeschermende ouders. Kinderen worden gepamperd en komen hierdoor te weinig toe aan autonomieontwikkeling.

### **Te weinig basispakket**

Krijg je te weinig basispakket mee, dan word je te snel en te vroeg zelfstandig. Vaak ontwikkel je dan te weinig je symbiosekant en ga je in een relatie te veel je eigen gang.

### **Relatievorming**

Te veel van de ene kant, gaat vaak samen met een tekort of leegte aan de andere kant. Dit werkt vaak door in relaties. De persoon met veel symbiose kijkt op tegen de autonome persoon en vindt die aantrekkelijk. Een persoon met veel autonomie valt op een ‘symbiotisch’ persoon, om die vervolgens te veel aan zichzelf over te laten. Zolang deze mensen aanvullend blijven in de ruimte die ze innemen, is er niet zo veel aan de hand. Zodra echter de persoon die minder ruimte inneemt (veel symbiose), gaat groeien dankzij de autonome partner, dan wordt diens ruimte ingekort en zo ontstaan vaak conflicten. Ik stip dit hier kort aan, in het boek ‘Verbonden’ van Amir Levine en Rachel Heller kun je hier veel meer over lezen. Een aanrader om te lezen voor iedereen die een relatie wil beginnen en voor mensen in relaties om op een gezonde manier naar elkaar toe te groeien in plaats van meteen maar te scheiden.

### **Hechting**

Dit basispakket en hoe je omgaat met symbiose en autonomie heeft veel te maken met het onderwerp hechting. Hechting heeft te maken met hoe je in een relatie staat. Daarover in een ander artikel meer.

©FrankOdding, 2019-02-28