



## **Autonomie en verbondenheid in partnerrelaties**

*Opstellingen rond het thema  
partnerrelaties, gebaseerd op  
hechtings- en traumatheorieën*

**Wim Wassink en  
Margriet Wentink**

2011 - 2012

Postbus 84  
4000 AB Tiel

St. Walburgstraat 10  
4001 MD Tiel

T: 0344 61 71 11  
E: [info@interaktiel.nl](mailto:info@interaktiel.nl)  
[www.interaktiel.nl](http://www.interaktiel.nl)

# Autonomie en verbondenheid in Partnerrelaties

## Verbondenheid en autonomie

Een bevredigende liefdesrelatie met een partner is iets waar veel mensen naar verlangen en hoge verwachtingen van hebben. Veelal betekent dat: het vinden van een balans tussen een verlangen naar een eigen, autonoom leven enerzijds en het verlangen naar verbondenheid, intimiteit en samen leven anderzijds. Maar hoeveel relaties eindigen niet in teleurstelling en ontgoocheling: in steeds terugkerende ruzies die cirkelen om hetzelfde punt, in desinteresse, in afgenomen intimiteit, of onenigheid over de opvoeding van kinderen, om maar een paar voorbeelden te noemen. Hoe kan in een partnerrelatie de autonomie van beiden behouden of ontwikkeld worden zonder dat dit ten koste gaat van het gevoel van verbondenheid dat beiden wensen? En hoe kan die verbondenheid ontwikkeld en bestendig worden, zonder dat autonomie, eigenheid en gelijkwaardigheid verloren gaan? Hoe kunnen mensen in relaties waarin zij niet met en niet zonder elkaar kunnen leven hun autonomie zo ontwikkelen dat een vervullende relatie ontstaat of dat het mogelijk wordt om op een heldere manier afscheid van elkaar te nemen?

## Hechting en trauma

Uit onderzoek blijkt dat de *vroege hechtingsrelaties* die mensen als kind hadden met hun ouders (of pleegouders/verzorgers) veel invloed hebben op de wijze waarop zij later relaties aangaan. Hetzelfde geldt voor *traumatische ervaringen* die mensen in hun jeugd of in een andere fase van hun leven hebben gehad. De impact die deze ervaringen hebben zijn van invloed op de manier waarop wij mensen relaties aangaan met anderen:

Laten wij ze emotioneel dicht bij komen of houden we hen op afstand? Voelen we ons vrij om onszelf te zijn of passen we ons doorlopend aan en maken we onze eigen behoeften ondergeschikt aan anderen. Hebben we onbewust zoveel behoefte aan controle dat we macht over anderen uit willen oefenen, zodat geen onverwachte en ongewenste dingen gebeuren? Zijn we in staat om onze eigen grenzen te stellen of versmelten we als vanzelfsprekend met de wensen van anderen en verliezen we onszelf in een relatie? Worden we gemakkelijk geraakt in oude pijnlijke gevoelens, die dan emotionele uitbarstingen veroorzaken, of juist maken dat we ons helemaal terugtrekken uit het contact met de ander? Zijn we voortdurend angstig niet goed genoeg te zijn en verlaten te worden?

Allemaal voorbeelden van gedragspatronen die de gevolgen zijn van traumatische (jeugd)ervaringen of onveilige hechtingsrelaties in de vroege jeugd. Bij dergelijke gebeurtenissen heeft de eigen autonomie, het eigen vermogen tot het nemen van verantwoordelijkheid en het stellen van grenzen, en het vermogen om verbinding met andere mensen aan te gaan zich onvoldoende kunnen ontwikkelen of is abrupt beschadigd. De gevolgen daarvan worden soms pas merkbaar in een intieme relatie met anderen of wanneer iemand zelf kinderen krijgt.

## **Ik? ... Getraumatiseerd?**

Mogelijk heb je na het lezen van het voorgaande iets van jezelf herkend, maar mogelijk denk je juist ook 'niet voor mij dus, want ik ben niet getraumatiseerd'. Het begrip trauma wordt nog steeds vaak misverstaan, alsof dat alleen van toepassing is wanneer mensen bijzonder grote rampen in hun leven hebben meegemaakt. De laatste jaren is echter veel bekend geworden over de samenhang tussen de trauma's die vorige generaties, bijvoorbeeld door oorlogen, verlieservaringen, kindersterfte, honger, armoede, werkloosheid, alcoholmisbruik, (seksueel)geweld in gezinnen, verlatting, of vlucht hebben meegemaakt, en de gevolgen die dit heeft voor de hechtingsrelatie die ouders hun kinderen kunnen bieden. Wie als kind opgroeit bij getraumatiseerde ouders (van welke aard ook) draagt daarvan de gevolgen, die op zichzelf weer traumatiserend kunnen zijn, ook al zou je dat misschien niet zo gauw van jezelf zeggen!

## **Werken met opstellingen**

Binnen een groep van maximaal 14 personen is er voor elke individuele deelnemer of elk paar ruimte om aan een persoonlijke vraag over zijn of haar rol in de partnerrelatie te werken. De vragen die aan bod komen worden uitgewerkt door middel van een *opstelling*, waarbij andere deelnemers in de groep als representant kunnen fungeren. Vanaf ons vroegste begin maken wij deel uit van een groter geheel: een gezin, familie, volk, cultuur, waarin wij onze basispatronen op het gebied van hechting, relaties en omgaan met nabijheid, intimiteit en afstand hebben gevormd. Daarom kunnen naast delen van de eigen persoon of bepaalde aspecten van de relatie ook relevante personen uit het systeem van herkomst in de ruimte worden opgesteld. Uit datgene wat in een opstelling zichtbaar wordt, kunnen verlangens, behoeften en reacties worden begrepen.

In deze workshop wordt zichtbaar hoe mensen in een partnerrelatie stap voor stap de kinderlijke illusies kunnen opgeven, en de weg kunnen gaan van 'blinde liefde' naar 'ziende liefde'. De symbiotische verstrikking, waarin partners elkaar binnen de relatie gevangen houden, kan worden doorzien en er ontstaan alternatieven om zich daaruit te bevrijden. Zo kunnen partners zichzelf en elkaar steeds meer zien als de mensen die ze werkelijk zijn, tegen de achtergrond van de familie en cultuur waar zij uit voort komen. Dat maakt de weg vrij om op een constructieve manier verbondenheid te ervaren en tegelijkertijd autonoom te zijn.

De *werkwijze met opstellingen* die we in deze workshop gebruiken is gebaseerd op traumatheorieën en hechtingstheorieën en op het werken met *opstellingen als traumaverwerkingsmethode*, zoals is ontwikkeld door *Franz Ruppert uit München*.

Waar zinvol zullen we tussen de opstellingen in ook korte informatie geven over de samenhang tussen trauma, hechting en relaties

## **Voor wie?**

Deze workshop is bedoeld voor mensen (individueel of als paar) die op één of andere wijze inzicht, verdieping, verwerking en verandering willen in hun liefdesrelaties, bijvoorbeeld omdat:

- zij binnen hun huidige relatie verandering willen en zicht willen krijgen op hun eigen aandeel in de relatie

- zij een bewuste start willen maken met een nieuwe relatie
- nieuwe relaties worden aangegaan, maar steeds onbevredigend aflopen
- zij afscheid door echtscheiding of overlijden willen verwerken
- zich moeilijk kunnen verbinden of juist moeilijk kunnen afgrenzen
- zij er zich van bewust zijn dat er gedragspatronen zijn ontwikkeld die verbondenheid en autonomie in de weg staan
- zij vragen hebben over hun eigen seksuele identiteit binnen relaties
- zij te maken hebben met complexe relaties en gezinssamenstellingen, de zgn. 'patchwork' gezinnen

### **Begeleiders: Wim Wassink en Margriet Wentink**

Beiden zijn internationaal gecertificeerd trainer en begeleider in NLP en in systemisch werken met familie- en organisatieopstellingen. Sinds 1999 begeleiden zij talloze opstellingen. Na aanvankelijk jaren lang aan seminars van Bert Hellinger te hebben deelgenomen, specialiseerden zij zich vanaf 2005 met name in het toepassen van *opstellingen als traumaverwerkingsmethode*, door intensieve scholing en supervisie bij Franz Ruppert. Zij introduceerden zijn werk in 2006 in het Nederlands taalgebied, door het organiseren van opstellingsseminars die Franz Ruppert leidde, en vertaalden publicaties van hem, waaronder het in 2010 verschenen boek *Symbiose en autonomie*. Sinds de oprichting van Interakt in 1996 hebben zij ruime praktijkervaring opgedaan in het begeleiden van kinderen, volwassenen, paren, families en teams, en specialiseerde Interakt zich op het gebied van Meergenerationele Psychotramatologie. De kwaliteit van menselijke relaties staat in hun werk voortdurend centraal. Zij zijn zowel elkaars trainings- als levenspartners, wat een extra dimensie geeft aan deze workshop over partnerrelaties.

### **Data en Locatie**

Vrijdag **2** en zaterdag **3 december 2011**, van 10.00 tot 18.00 uur.

Vrijdag **13** en zaterdag **14 april 2012**, van 10.00 tot 18.00 uur.

Interakt, St. Walburgstraat 10, 4001 MD **Tiel**, tel. 0344 61 71 11

### **Kosten en Inschrijving en Annulering**

€ 220,- per persoon. Voor paren geldt een gereduceerd tarief van € 380,- per paar, inclusief koffie, thee, lunch en btw. Inschrijven kan d.m.v. het inschrijfformulier op onze website [www.interaktiel.nl](http://www.interaktiel.nl). Op al onze workshops en trainingen zijn onze Algemene Inschrijfvoorwaarden van kracht. Deze zijn te vinden op onze website.



### **Aanbevolen literatuur:**

Ruppert, F. *Trauma, Symbiose en Autonomie*.

Eeserveen, Uitgeverij Akasha. 2010

*Afbeelding voorzijde: Liefdespaar. Reliëf in roodachtig zandsteen. Maker onbekend. Herkomst India, I I<sup>e</sup> eeuw. Cleveland Museum of Art. Cleveland, Ohio.*