

Freudiaanse psychologie

Net als over de psychologie van Carl Jung, zijn over de psychologie van Sigmund Freud (1856-1939) bibliotheken vol geschreven. Helaas worden beide grootmeesters in de dieptepsychologie tegenwoordig aan universiteiten nauwelijks nog onderwezen.

Beiden werden reeds in hun tijd, en ook nu nog, als controversieel gezien. Jung omdat zijn visie op psychologie op mystieke leest is geschoeid. Freud daarentegen ging uit van een zuiver Darwinistische benadering. Hij schoot hierin echter door met zijn grote nadruk op de rol van seksualiteit in de ontwikkeling van de psyche. Dit leidde in de loop van Freud's carrière tot de vorming van steeds buitenissigere theorieën, zoals het idee dat meisjes last hebben van penisnijd en jongens lijden aan castratieangst.

Een psychologie voor egoïsten

Toch moeten we Freud erkentelijk zijn voor zijn bijdrage aan het begrijpen van de psyche. Juist door zijn biologisch determinisme voerde hij het denken over de psyche tot in de uiterste consequenties van het (materieel) mensbeeld door.

Wat zijn deze consequenties?

In een wereld ontdaan van mystiek (Lévy-Bruhl's 'participation mystique') en diepere, geestelijke zingeving, heeft het ik of ego – een term van Freud – geen andere functie dan overleven. Er geldt: 'survival of the fittest' – een strijd van allen tegen allen, met als premisse dat het ego in doodsangst verkeerd. Zingeving bestaat er in Freudiaanse zin uit dat het ego zich weet te handhaven temidden van de instincten die vanuit het onderbewuste in het bewustzijn opwellen. Deze instincten hebben als doel het eigen overleven (via egoïsme, dat in het kapitalisme en materialisme tot in extremen is ontwikkeld) en het overleven van de soort (via seksualiteit) veilig te stellen.

Door haar nadruk op de egoïstische drives om zo het eigen overleven veilig te stellen, is psychoanalyse als geen ander in staat om door te dringen tot in de duisterste krochten van de psyche. Zeker waar deze egoïstische drive in verband wordt gebracht met seksualiteit is zij in staat de uitwassen in seksualiteit te doorgronden en deels te helen. Om de existentiële nood van de Westerse, Descartiaanse mens ('ik denk, dus ik ben') te begrijpen en te zien tot welke excessen in de psyche deze nood en overlevingsstrijd leiden, maak ik als therapeut dankbaar gebruik van Freud's denkbeelden. Maar werkend vanuit een integraal perspectief op de psyche laat ik me niet beperken door de nauwe biologisch-deterministische visie van Freud & Co.

Het onderbewuste van Freud

De huidige psychologie dankt veel van haar begrippen aan Freud. Behalve de term 'ego', heeft Freud begrippen geïntroduceerd als 'trauma', 'neurose', 'hysterie' en het 'onderbewuste'.

Merk op dat een dieptepsycholoog als Jung niet alleen het bestaan van een 'onderbewuste' erkent, maar ook van het persoonlijk en collectief onbewuste spreekt. Freud daarentegen hield strikt vast aan de term 'onderbewust', waarmee hij wilde aangeven dat dingen eerst bewust ervaren worden, vervolgens onderdrukt worden, waarmee ze tot het gebied van het *onder*-bewuste gaan behoren. Het onderbewuste bij Freud is als een kelder, waar alle ervaringen worden opgeslagen die voor het ego te pijnlijk zijn om in het bewustzijn te bewaren, waardoor ze onderdrukt worden. Freud noemde deze pijnlijke ervaringen 'trauma's'. Bijgevolg bestaat het onderbewuste van Freud uit trauma's: pijnlijke, onderdrukte inhouden die in het onderbewuste broeien en vanuit daar een steeds giftigere invloed uitoefenen op het bewustzijn.

Jung ging een stap verder dan Freud. Jung onderscheidt naast het onderbewuste het bestaan van een persoonlijk en collectief onbewuste, waarin nooit bewust ervaren inhouden liggen opgeslagen. Deze nooit bewust gemaakte inhouden vormen het zogenoemd 'gedissocieerd bewustzijn', welke via moeder en vader aan het kind worden overgedragen. Voorbeelden van inhouden uit het persoonlijk onbewuste zijn ons man- en vrouwbeeld – Jung sprak van 'animus' en 'anima'. Deze vormen de, veelal verborgen, software volgens welke we als man en als vrouw geprogrammeerd zijn en in het leven staan. In de nog diepere laag van het collectief onbewuste liggen alle (verborgen) codes opgeslagen die vanuit het collectief aan het individu worden overgedragen. Dit zijn de 'archetypen' of universele blauwdrukken.

Volgens Jung wordt de mens vanuit het persoonlijk en collectief onbewuste aangestuurd. Jung neemt hierbij een religieus standpunt in. Hij gelooft in het bestaan van de ziel: een geestelijke 'binnenkant' (microkosmos) waarmee de mens met de materiële en immateriële wereld om hem heen (macrokosmos) is verbonden. De mens als microkosmos vormt één mystiek geheel met de macrokosmos en wordt vanuit een diepere bezieling in het leven aangestuurd en dus niet (louter) vanuit de egoïstische noodzaak van het afgescheiden ego om te overleven, zoals in de visie van Freud.

Afweermechanismen: fight, flight & freeze

Volgens Freud is het leven dus een Darwinistische 'survival of the fittest'. Het afgescheiden zelf leeft zodoende in een permanente staat van angst. Om dit draaglijk te maken moet de mens veel van zijn ervaringen (gebaseerd op angst) onderdrukken in de kelder van het onderbewuste. Vervolgens is het van levensbelang dat de deur naar de kelder stevig op slot is en blijft. Het onderbewuste heeft namelijk de vervelende neiging dat ze steeds weer in het bewustzijn omhoog dringt, zoals een bal die onder water wordt geduwd toch steeds omhoog komt. We worden namelijk voortdurend geconfronteerd met 'triggers' die onze complexen – alles wat onderdrukt wordt vormt een 'complex' (hierover later meer) – naar boven brengen. Om complexen toch blijvend in de kelder van het onderbewuste te onderdrukken, kunnen we vechten (*fight*), vluchten (*flight*) of, als zelfs dat niet lukt, bevriezen (*freeze*). In het laatste geval worden we 'frozen': alle gevoel verijst, we voelen niets meer – geen pijn, maar ook geen vreugde.

Fight, flight en *freeze* zijn zogenaamde 'afweermechanismen' of verdedigingen van het ego, die de integriteit van het ik-bewustzijn moeten bewaken door de niet gewenste

indringers – de complexen in het onderbewuste – af te weren of opgesloten te houden in de kelder van Freud.

Complexen

Complexen zijn dus on(der)bewuste inhouden die door het bewustzijn verdrongen of zelfs gedissocieerd (helemaal vergeten) worden. Het zijn netwerken van informatie – gevoelens en betekenissen – die gecentreerd zijn rondom één centraal thema. Een minderwaardigheidscomplex draait om het idee van minderwaardigheid en bevat alle weggestopte gevoelens, aanleidingen en betekenissen waardoor iemand zich minderwaardig voelt. Een vadercomplex bevat alle pijnlijke gevoelens, herinneringen en betekenissen die rondom vader zijn geassocieerd, bijvoorbeeld in het geval van een afwezige vader. Idem dito voor een moedercomplex, etc. Er kunnen honderden complexen onderscheiden worden en ze worden alle opgesloten in de kelder van Freud, waardoor het onderbewuste van de doorsnee mens propvol onderdrukte inhouden raakt. Dit is funest, want deze mens moet er vervolgens alles aan doen om via zijn afweer- of verdedigingsmechanismen (*fight, flight, freeze*) de complexen in toom te houden, wat betekent dat het overgrote deel van de energie en tijd gespendeerd wordt aan het zoeken van afleiding (vluchten), het vechten tegen zichzelf en de rest van de wereld of 'numb', als een 'walking dead' door het leven gaan, verdoofd door de freeze (in combinatie met medicatie als zogenaamde 'antidepressiva' – de ultieme manier om te bevriezen, voorgeschreven door de Westerse psychiatrie).

Overigens, voor Jung, die jarenlang met Freud heeft samengewerkt, waren complexen zo belangrijk voor de werking van de psyche dat hij, met het scheiden van zijn weg van Freud, overwogen heeft om zijn theorie 'complexe psychologie' te noemen.

Afweermechanismen en karakterstructuren

Niet alleen bij Jung, ook bij Freud stonden complexen in de verklaring van de psyche centraal. Freudianen gaan hierin nog veel verder dan Jungianen, omdat volgens de Freudiaanse psychoanalyse heel het onderbewuste uit complexen bestaat, terwijl in de visie van Jungiaanse psychologie de psyche ook niet eerder bewust gemaakte, gedissocieerde inhouden, zoals numineuze ervaringen, bevat.

Voor Freud gold: de mens vecht voor zijn leven en dus tegen zijn onderdrukte angsten (complexen), waardoor zelfs zijn karakter voor een groot deel gevormd wordt door zijn afweermechanismen. Afhankelijk van de dominante afweermechanismen (vechten of vluchten), ontwikkelt hij een meer 'vluchtig' karakter, zoals het geval in de zogenoemde 'schizoïde' en 'orale' karakterstructuur. Of, wanneer hij meer vecht tegen zijn onderdrukte complexen (welke naar buiten geprojecteerd worden en dus eveneens in de buitenwereld bestreden moeten worden), ontwikkelt hij een meer 'rigide', 'masochistische' of 'psychopathische' karakterstructuur. De laatste wordt tegenwoordig meestal de 'agressieve' karakterstructuur genoemd.

In Freudiaanse zin is de aard van een karakter gevormd naar een gespecialiseerd afweermechanisme, welke niet alleen psychisch, maar ook fysiek aardt. De lichaamsbouw geeft niet alleen uitdrukking aan het karakter van de persoon, maar vormt tevens het afweermechanisme zelf. Immers, door over- of onderontwikkeling van

specifieke lichamelijke gebieden (musculair etc.) onderdrukken of ontvluchten we emoties. Het schizoïde karakter, bijvoorbeeld, is gespecialiseerd in het niet aanwezig zijn in het eigen lichaam, bijvoorbeeld door oppervlakkig te ademen en de aandacht via de ogen uit het lichaam af te leiden. Zo iemand leeft letterlijk in zijn of haar hoofd, de rest van het lijf bungelt er, zwak ontwikkeld, onder. Daarentegen bekwaamt de masochist zich in het, via sport bijvoorbeeld, ontwikkelen van een sterk pantser: de body builder die via zijn schild alle emoties in zijn torso binnen houdt.

Overigens, de theorie rondom karakterstructuren zijn door psychoanalytici na Freud ontwikkeld, zoals Wilhem Reich en Alexander Lowen.

Reich ontdekte dat mensen met gelijksoortige jeugdervaringen en ouder-kind relaties lichamelijke overeenkomsten vertoonden, en dat mensen met een zelfde lichaamsbouw een gelijksoortige psychische dynamiek bezaten. Deze dynamiek wordt niet alleen bepaald door de ouder-kind relatie, maar ook door de leeftijd waarop het kind het leven voor het eerst als zo traumatisch heeft ervaren, dat het zijn gevoelens en daarmee ook zijn energiestroom ging blokkeren en het afweermechanisme begon te ontwikkelen. Het afweermechanisme ontwikkelt zich vervolgens in een gewoontepatroon. Reich onderscheidde vijf fysieke en psychologische menstypen of karakterstructuren:

- Schizoïde: trauma: vijandige moeder; defect: existentiële angst; afweer: zwakke zelfidentificatie (vlucht uit het lichaam); lichaamsbouw: lang gerekt, geen evenwicht tussen links en rechts; verlangt: recht op bestaan.
- Oraal: trauma: in de steek gelaten (tijdens de orale fase); defect: gulzigheid; afweer: houvast zoeken (voor 'oplossen' basale onzekerheid); lichaamsbouw: dun, ingevallen borst; verlangt: koestering en voldoening.
- Masochistisch: trauma: controle en dwang (bij voeding, ontlasting); defect: haat; afweer: zich inhouden; lichaamsbouw: zwaar (samengebald); verlangt: zelfstandigheid.
- Agressief (psychopatisch): trauma: verraad (in kleutertijd); defect: vijandig (agressief, dominant); afweer: groot houden (om gekwetstheid en kwetsbaarheid te beschermen); lichaamsbouw: opgeblazen borst; verlangt: steun en bemoediging.
- Rigide: trauma: seksuele afwijzing (in pubertijd); defect: trots, minachting; afweer: zich terughouden; lichaamsbouw: stijve, holle rug; verlangt: recht op eigen gevoelens en seksuele verlangens.

Merk op dat verschillende karakterstructuren ontstaan als onbewust, onvolmaakt antwoord op een trauma in verschillende levensfasen.

In de eerste levensfase, voor, tijdens of direct na de geboorte ontstaat de schizoïde structuur; de mens meent dat hij niet mag bestaan. Daarna ontstaan achtereenvolgens:

Babytijd: tekort aan basale bescherming en affectie leidt onzekerheid en behoefte in de orale structuur.

Vroege kleutertijd: vijandigheid of verraad vanuit de omgeving leidt tot een agressieve (psychopathische structuur).

Periode waarin zelfstandigheid ontwikkelt: masochistische structuur beperkt zichzelf, omdat er te weinig een recht was op autonomie.

Pubertijd: afwijzing (veroordeling) tijdens de seksuele ontwikkeling leidt tot rigiditeit.

Tot slot, hoewel er meestal sprake is van één dominante karakterstructuur, wordt het karakter van de meeste mensen gevormd door een combinatie van afweermechanismen en dus structuren. Ook wisselen in de loop van het leven verschillende karakterstructuren elkaar af.

Ego, Id & Superego

Verbannen naar het onderbewuste gaan trauma's en de reacties hierop van *fight, flight* en *freeze* een autonoom leven leiden. Angstige, in het onderbewuste bewaarde herinneringen woekeren voort en groeien uit tot een fobie (opnieuw een term van Freud). Je zou kunnen zeggen dat alle inhouden die zich aan de regulatie van het bewuste ego of ik onttrekken samen tot een gedrocht worden, welke Freud het 'Es' of 'Id' noemde.

Es of Id is een onzijdige term en hiermee wilde Freud de onpersoonlijke natuur van het onderbewuste onderstrepen. Freud zag de mens, net als Darwin & Co., als een veredelde aap. Het grootste deel van de psyche wordt volgens Freud door animale drijfveren, instincten bepaald. Tel daarbij de onderdrukte trauma's, fobische reacties en complexen bij op, en je hebt een inktzwart onderbewuste.

We hebben dus het Id, het onderbewuste of de kelder waarin alle trauma's en complexen opgeslagen liggen en het ego of ik: het bewustzijn, dat via het mechanisme van onderdrukking de kelder vult met onderbewuste inhouden. Vervolgens is het belangrijk dat de kelderdeur goed op slot gaat, zodat we nooit met de verdrongen inhouden worden geconfronteerd. Via vechten, vluchten en bevriezen zorgen we hiervoor. Zoals besproken ontwikkelen afweermechanismen zich tot karakterstructuren, die ook de vorming van het lichaam bepalen. Dit alles is vanuit de visie van Freudianen. Vanuit andere (diepte)psychologische scholen worden psyche en karakter door veel meer, ook positieve, invloeden gevormd.

Een andere, tweede manier om de het monsterlijke Id, dat is opgesloten in ons onderbewuste, te verbergen is via ons masker. Dit masker – ieder mens heeft meerdere maskers – vormt een geïdealiseerd zelfbeeld, een imago dat je jezelf en andere mensen voorhoudt en waarmee je jezelf en anderen voor de gek houdt. Het doel van een masker is immers de waarheid – de realiteit van ons onderbewuste Id – te maskeren. Freud noemde dit masker het 'Superego', in het Duits: 'Überich'. Dit is een vals zelf waarmee we ons beter voordoen dan we zijn, zodat anderen ons graag mogen en wij ons over onszelf beter kunnen voelen. Het tegenovergestelde is echter het geval, omdat we diep van binnen weten dat we onszelf en anderen voorliegen en hierover voelen we ons schuldig, maar het maakt ons ook nog angstiger en onzekerder, omdat we ieder moment ontmaskerd kunnen worden.

Dr. Jekyll & Mr. Hyde

Een mooi voorbeeld van de dynamiek tussen Superego en Id is het verhaal van Dr. Jekyll en Mr. Hyde.

Overdag is Dr. Jekyll een keurige arts die zich nuttig maakt in de maatschappij. 's Nachts verandert hij in een soort weerwolf – een moordenaar die zijn meest duistere instincten uitleeft. Mr. Hyde is het alter ego, het afgesplitste, onderdrukte deel van Dr. Jekyll. Het Superego van dokter verbergt de duistere natuur van het Id, met het ego – het ik-bewustzijn – die gevangen zit in een spagaat tussen het Superego en het Id. Dit leidt niet alleen tot spanningen, maar ook tot een steeds sterkere neurotische neiging van het ego om het Id onder controle te houden. Sommige mensen, wiens ego door het spanningsveld tussen het Id en het Superego zo onder druk komen te staan, breken en worden psychotisch (Freud zou zeggen 'hysterisch') of vallen uiteen in schizofrenie: de toestand waarin het ego versplinterd is. Een andere vorm van gespletenheid is de opsplitsing van het ego in alter ego's die uiteindelijk tot autonome subpersoonlijkheden uitgroeien. Dan ontstaat de meervoudige persoonlijkheid, welke tegenwoordig 'gedissocieerde identiteitsstoornis' wordt genoemd.

De dogmatiek van Freud

Het is hopelijk duidelijk dat de Westerse psychologie veel aan de theorie- en begripsvorming van Freud te danken heeft. Freud is ook een van de pioniers die binnen de psychologie betekenis toekende aan dromen. In de 'Traumdeutung' van Freud staat de analyse van dromen als boodschappen van het onderbewuste centraal. Het was Freud die opperde dat on(der)bewuste inhouden zich in symbolische vorm in dromen kenbaar maken en dat het betekenis geven aan dromen dus zin heeft.

Toch zie je dat Freud in de droomanalyse een enge, bijna sektarische bril draagt. Omdat hij alleen onderdrukte trauma's en instincten als de bron van het onderbewuste erkende, kon hij in dromen geen andere symboliek zien dan de gecensureerde inhoud van het Id. Freud redeneerde dat het Id, in samenspraak met het Superego, haar inhouden niet zondermeer aan het ego of bewustzijn wilde prijsgeven en dat de onderdrukte trauma's en instincten die 's nachts via dromen naar boven komen daarom door het Superego gecensureerd worden. Deze visie ontkent dat er een positieve, hogere zingevende of zelfs spirituele betekenis aan dromen ontleend kan worden. Volgens het dogma van Freud moet alles herleid worden tot het Id – zelfs onze kunstzinnige gaven zijn volgens hem een sublimatie van het Id.

Je voelt misschien zelf dat door de nauwe, verkokerde visie van Freud, psychologie op den duur tot extreme gevolgtrekkingen leidt. Dit wordt versterkt doordat Freud in de loop van de jaren steeds meer gefixeerd raakte op het onderwerp seksualiteit.

Let's not talk about sex

Freud voerde zijn praktijk, eerst in Wenen en later in Londen, tijdens het hoogtepunt van de Victoriaanse tijd. Er heerste een preutse, christelijke moraal en er was sprake van een rigide scheiding van de seksen. De vrouwelijke seksualiteit werd letterlijk en

figuurlijk ingesnoerd: vrouwen droegen een korset en mannen moesten streven naar een hoofse, veredelde vorm van liefde. Ondertussen werd Freud in praktijk geconfronteerd met hysterische vrouwen.

Tegenwoordig is de term 'hysterie' binnen de psychologie min of meer taboe geworden, hoewel zij in de volksmond nog gebruikt wordt om een toestand aan te duiden waarin iemand overspoeld wordt door emotie. Freud zelf werd in zijn praktijk overspoeld met vrouwen die leden aan hysterie. Op zoek naar de oorzaak van deze epidemische hysterie, ging hij een verband zien tussen de onderdrukking van het libido en het overspoeld worden door onderbewuste inhouden. Logischerwijs ging Freud zich hierna steeds meer bezig houden met het onderwerp seksualiteit. Dit was in zijn tijd revolutionair. Hij zorgde voor een maatschappelijke catharsis: een uitzuivering van de Westerse denkgest die overdreven preuts met seksualiteit omging. Freud zelf zou waarschijnlijk zijn eigen term in de mond nemen en zeggen dat de Victoriaanse mens 'anaal' of 'neurotisch' was ingesteld (beide begrippen zijn afkomstig van Freud).

Over Freudiaanse termen als 'anaal' (en 'oraal') kom ik nog te spreken. Nu moet ik eerst spreken over het libido van Freud. Pardon. Dit was een Freudiaanse verspreking.

Ik bedoel:

Libido volgens Freud

Freud bedoelde met 'libido' iets anders dan de enge, seksuele betekenis die wij eraan geven. Voor Freud staat de term 'libido' aan 'psychische energie'. Je kunt het ook een soort 'levensenergie' noemen. De oorsprong van deze psychische energie of levensenergie is bij Freud biologisch.

Eerder zagen we dat in zijn strijd om te overleven de mens twee 'drives' ter beschikking heeft: egoïsme (om zijn individuele belangen veilig te stellen, bijvoorbeeld via kapitalisme, dat op de 'survival of the fittest' is gebaseerd) en seksualiteit (om de overleving van de soort veilig te stellen). Kortom: de psychische energie bij Freud wordt aangedreven door twee paarden: egoïsme en seksualiteit.

We zagen al dat, om een sterk ego te vormen, de mens veel moet onderdrukken – althans, dat denkt hij. Uit angst overspoeld te worden door negatieve gevoelens, onzekerheid en angst, onderdrukt het ego deze negatieve, pijnlijke inhouden, waardoor ze onderbewust in de vorm van trauma's, complexen en onderdrukte instincten (seks, agressie, etc.) voortleven. De laatste – de meer grove, animale instincten – worden onderdrukt door het Superego dat er naar streeft door anderen geaccepteerd te worden en daarom allerlei 'animale' driften onderdrukt. We zagen dat dit vorm geeft aan een soort monsterlijk onderbewuste, het Id, dat een mengvat is, boordevol onderdrukte instincten, trauma's en complexen. Binnen dit mengvat is de seksuele energie werkzaam. Alles wat onderdrukt is krijgt extra lading. Vergelijk dit met de bal die onder water wordt geduwd en daardoor met meer weerstand wordt geladen. De onderdrukte bewustzijnsinhouden streven er naar om door de afweermechanismen heen te breken en zich te ontladen. In termen van Freud is libido de psychische energie waarbinnen onze complexen en seksuele driften samengaan, strevend naar ontlading. Bijgevolg worden onderdrukte trauma's en complexen geladen met seksuele energie.

Onderdrukte, niet opgeloste complexen en driften zitten immers alle in hetzelfde mengvat van onze onderbewuste psyche (Id). De seksuele energie is een van de sterkste natuurkrachten en streeft via een natuurlijk ritme of een impulsdoorbraak (waarbij de onderdrukking onhoudbaar is geworden) naar bevrediging. Hierbij hebben de complexen zich vermengd met de seksualiteit, waardoor wij in onze seksuele behoeften en aantrekking uiting geven aan onze complexen. Onze seksuele voorkeuren geven, net als dromen, symbolisch uitdrukking aan de complexen.

Een paar voorbeelden.

Homoseksualiteit kan behalve genetisch, ook psychisch bepaald zijn wanneer een jongen of man met een vadercomplex (door bijvoorbeeld de afwezigheid van vader) via de seksuele aantrekking op zoek gaat naar een vaderfiguur in een man.

Exhibitionisme is vaak verbonden met een diep gevoeld minderwaardigheidscomplex waarbij de exhibitionist (vaak een man) met het tonen van zijn geslacht zijn 'kracht' wil doen gelden. Het minderwaardigheidscomplex is libidoneus geladen en krijgt zo een seksuele lading die via exhibitionisme tot uiting wordt gebracht.

Ook andere vormen van parafilie, waarbij seksuele verlangens zich hechten aan 'naaste' betekenisdragers, zijn Freudiaans goed te verklaren. Waarom raakt iemand opgewonden van het dragen van een latex pak? Omdat de behoefte aan een 'tweede huid' ('raak me aan en raak me niet aan'), voortkomend uit een traumatische binding met de ouders, zich seksueel geladen heeft en zo een drang naar het dragen van latex creëert. Sodomasochisme (SM), waarbij iemand opgewonden raakt van het domineren, vernederen en pijn doen van een ander, of zelf vernederd te worden, hangt samen met de verwrongen definitie van liefde die het kind, dat tevens door de ouders gestraft en vernederd werd, heeft gevormd. De onderdrukte pijn van het vernederd voelen raakt in het onderbewuste vermengd met seksuele energie, waardoor de ervaring van pijn doen of gedaan worden seksueel geladen wordt.

Er schuilt in boven omschreven dynamiek van het libido een prachtige werking van de psyche. Doordat complexen een seksuele lading krijgen, worden we in onze aantrekking tot anderen aangetrokken door mensen die, net als onze ouders, onze complexen 'triggeren'. De man die psychologisch homoseksueel is, gaat op zoek naar een vaderfiguur en valt hiermee op mannen die op vader lijken. Zo kan het innerlijke kind de trauma's herbeleven om deze nu, met het bewustzijn van de volwassene, te kunnen verwerken, mits de gevoelens die hiermee gepaard gaan toegelaten worden. De meester(es) of slaaf die in het SM-spel de vernedering en bestraffing uitleven komen via deze dynamiek bij de onderdrukte haat-liefde binding met de eigen ouders. Als ze hun SM-spel met vol bewustzijn uitleven, zullen de complexen en trauma's geïntegreerd worden, waardoor de seksuele aantrekking geneutraliseerd wordt en men niet meer opgewonden raakt van de verwrongen definitie van liefde die straf inhoudt.

Dankzij Freud is de dieptepsychologie zich bewust van de verstrengeling van seksuele (levensenergie) en psychische energie, welke met het 'libidobegrip' wordt omvat. Freud ging hierin nog een stap verder en koppelde de psychische ontwikkeling van het kind aan de seksuele ontwikkeling. Hij sprak hierbij van de 'psychoseksuele ontwikkeling'.

Een waarschuwing vooraf: evenals de behandelde karakterstructuren, verklaren de psychoseksuele fasen van Freud maar een deel van de psychische ontwikkeling. Vanuit het biologisch determinisme van Freud zijn ze goed bruikbaar, maar ze kunnen mijn inziens niet als een universeel verklaringsmodel gebruikt worden. Er is terecht kritiek op Freud en zijn psychoanalyse, omdat zij vrijwel alles door de beperkte bril van psychoseksualiteit bekijkt.

Psychoseksuele ontwikkeling

Volgens de theorie doorloopt de mens vijf fasen in de psychoseksuele ontwikkeling, door Freud als volgt benoemd:

- Orale fase (ca. 0-12 maanden)
- Anale fase (ca. 2-3 jaar)
- Fallische fase (ca. 3-5 jaar)
- Latentiefase (ca. 6-11 jaar)
- Genitale of adolescentiefase (vanaf ca. 12 jaar)

In elke fase staat een ego-crisis centraal, waarbij het ego zich ofwel op een gezonde, positieve manier of in negatieve richting ontwikkelt. Latere psychoanalytici als Melanie Klein en Erik Erikson hebben deze ontwikkelingsfasen uitgebreid en verder beschreven. Erikson heeft de fasen uitgebreid met drie fasen die de verdere levensloop bestrijken. Deze worden verder beschreven.

Orale fase

In de eerste levensfase, de orale fase genoemd, staan de beleving van veiligheid en vertrouwen (versus onzekerheid) centraal.

Ieder mens heeft als fundament voor zijn ontwikkeling nodig dat hij of zij een gevoel van veiligheid om in de wereld te zijn ervaart. De beleving van veiligheid hangt samen met de mate waarin een kind voorzien wordt in de fysieke en psychische behoeften. Ieder kind heeft fysieke en psychische voeding nodig, niet alleen in de vorm van (moeder)melk en andere voeding, maar ook in de vorm van warmte, genegenheid en liefde. De orale reflex van een zuigeling is erop gericht de fysieke en psychische voeding op te zuigen. Een pasgeborene moet deze voeding als het ware uit zijn omgeving zuigen, zoals een plant via osmose zonlicht opneemt en deze via fotosynthese omzet in voedingsstoffen, waardoor zij kan groeien.

Een gezonde orale fase kenmerkt zich door het feit dat het kind via symbiose met de moeder (en vader) het gevoel ontwikkelt dat in basale fysieke en psychische behoeften wordt voorzien en dat het veilig is om te bestaan. Zo iemand ontwikkelt een basisvertrouwen in het leven zelf. Het tegenovergestelde gebeurt wanneer een kind niet gewenst is of als de ouders kunnen door hun eigen psychische problemen psychisch-emotioneel afgesloten zijn, waardoor het kind onvoldoende voeding ontvangt. In dit geval zal iemand in zijn leven een fundamenteel gevoel van onveiligheid en gebrek ervaren. Dit leidt ertoe dat iemand angstig in het leven staat.

Een gebrek in de orale fase uit zich ook in een zogenaamde 'orale ingesteldheid'. Als je gebrek aan liefde en voeding hebt ervaren, zul je het gevoel hebben dat je nooit 'genoeg' hebt. Je zult een voortdurend gebrek, een innerlijke leegte, ervaren, die opgevuld moet worden. Helaas gaan veel mensen hier de mist in. Wat ze als een gebrek in de orale fase hebben beleefd, proberen ze gedurende hun latere psychoseksuele ontwikkeling op te vullen middels overlevingsstrategieën in de anale, fallische, latente en genitale fase. In de genitale fase, wanneer de seksuele behoeften ontluiken, kan iemand bijvoorbeeld een fixatie op seks als surrogaat ontwikkelen. Hierbij is sprake van een verwarring van niveaus. De mens verwacht een gebrek aan veiligheid – een behoefte op het eerste niveau van ontwikkeling – met de behoefte aan seksueel contact, dat een veel hogere gradatie van psychoseksuele ontwikkeling inhoudt, wil zij tot wezenlijke voldoening leiden. De behoeften op de hogere niveaus van psychoseksuele ontwikkeling kunnen de orale behoeften nooit bevredigen. Een leegte in de orale fase kan alleen middels wezenlijke geborgenheid en (zelf)liefde worden opgevuld.

Anale fase

De orale fase bestrijkt circa het eerste levensjaar. De anale fase loopt van twee tot drie jaar. In deze fase staan zelfstandigheid versus schaamte en zelftwijfel centraal.

Wat bedoelde Freud met de curieuze term 'anale fase'?

Deze houdt verband met de zindelijkheidsstraining van een kind, welke rond de leeftijd van 2-3 jaar erin resulteert dat een kleuter leert de eigen behoeften op te houden (uitstellen van gratificatie) of te ontlasten (bevrediging of gratificatie).

Ik beseft dat ik hier moeilijke woorden gebruik voor zoiets basaal als het kunnen ophouden van poep en plas. Toch, het is ontegenzeggelijk dat een kind in het leren ophouden van zijn behoeften tot hij of zij naar het toilet kan, leert dat het 'loont' om de eigen behoeften tijdelijk op te houden. Via het aanspannen van de kringpier leert het kind dat via een wilsinspanning controle over het eigen lichaam en de omgeving kan worden gekregen. De anale fase gaat er dus in feite om dat een kind leert dat het een eigen wil heeft, wat tot zelfstandigheid en autonomie leidt. Kortom: om iets te bereiken ben ik niet alleen afhankelijk van mijn omgeving (orale fase), maar ik heb ook zelf de autonomie om zelf iets te willen en te realiseren (anale fase).

Merk op dat in de orale fase de mogelijkheid tot ontvangen via symbiose met de omgeving centraal staat, wat in wezen een 'yin' (vrouwelijke) kwaliteit is. Met een goed doorlopen orale fase wordt een gezonde 'vrouwelijke', receptieve kant in de psyche ontwikkeld. In de anale fase staan eigen wil en autonomie centraal, wat 'yange' (mannelijke) kwaliteiten zijn. Met een goed doorlopen anale fase wordt een gezonde 'mannelijke', doortastende kwaliteit in de psyche ontwikkeld. Idealiter balanceren beide fasen – oraal en anaal, afhankelijk en autonoom, receptief en wilskrachtig – elkaar uit. Vaak echter vindt er een onbalans plaats, waar ook de moeder en vader in een onevenwichtigheid verkeren in de eigen en onderlinge vrouwelijke en mannelijke dynamiek.

Fixatie en allergie

Wanneer een ontwikkelingsfase niet goed doorlopen wordt en het ego de ontwikkelingsopgave niet volbrengt, ontstaat een defect, een gat in het zelfbewustzijn. Wanneer het gat in ons bewustzijn niet op een authentieke manier geheeld wordt, bijvoorbeeld door in latere fasen eerdere ontwikkelingsopgaven via therapie alsnog te herstellen, dan ontstaan twee verdedigingen: fixatie (*fight*) of allergie (*flight*). Een fixatie leidt tot een verslaving. Vermijding of allergie leidt tot anorectisch gedrag. Beide instellingen – verslaafd of anorectisch – lossen het gat in het bewustzijn niet op.

Neem een gebrekkig doorlopen orale fase, wat leidt tot een (orale) fixatie of een allergie.

Bij een orale fixatie wordt het gat (gebrek, onveiligheid) gevuld met surrogaten, zoals eten, materialisme of seks. Iemand die oraal is ingesteld raakt bijvoorbeeld gefixeerd op geld verdienen. Maar al heeft deze persoon miljoenen op zijn bankrekening staan, hij zal zich fundamenteel onveilig voelen. Substituten, in welke vorm ook, kunnen het oorspronkelijke gat in ons bewustzijn – in dit geval in de orale fase – niet dichten. Ook de tegenovergestelde beweging – de allergische reactie – zal het fundamenteel gevoel van onveiligheid niet oplossen. Je kunt weliswaar schizoïde oplossen in de 'buddhist flight', door een leven van ascese, toch zal het niet geïntegreerde kindsdeel blijven bestaan en zich fundamenteel onveilig voelen. Afstand nemen van het leven via onthechting lost dit probleem niet op. De transpersoonlijke beweging van meditatie, bijvoorbeeld, veronderstelt dat er een stevig, persoonlijk fundament is, anders leidt zij tot niet anders dan een vlucht.

Een gebrekkig doorlopen anale fase, waarin iemand niet heeft geleerd om op zichzelf te vertrouwen, leidt op zijn beurt tot een (anale) fixatie of een allergie.

Bij een anale fixatie is iemand gepreoccupeerd door controle. Zo iemand probeert neurotisch of zelfs dwangmatig het leven te controleren, 'op safe' te spelen, omdat hij of zij het zelfvertrouwen mist dat, wat er ook gebeurt, het ego in staat is om tot een oplossing te komen. Een allergische reactie in deze fase leidt tot het tegenovergestelde. Niet in staat om in de eigen behoeften te voorzien, stellen we ons overdreven afhankelijk op van anderen of manipuleren, zodat de ander de verantwoordelijkheid neemt voor ons leven. De zelftwijfel en schaamte voor ons gebrek aan autonomie wordt bedekt onder het mom van een romantische afhankelijkheid van de partner en onderpresteren.

Aan de hand van de orale en anale fase ervaar je misschien hoe waardevol de psychoseksuele theorie van Freud is, want zij geeft in ieder geval inzicht in de dynamiek tussen de vrouwelijk-symbiotische tendens (orale fase) en de mannelijk-autonome tendens (anale fase).

Psychotisch en neurotisch

Je kunt ook zeggen dat onze psyche een psychotische en een neurotische kant heeft. In dit verband gebruik ik het woord 'psychotisch' op een andere manier dan in het psychiatrisch jargon, waarbij een psychose duidt op een overspoeling van het ik-bewustzijn door on(der)bewuste inhoud.

'Psychotisch' betekent in dit verband: 'ongedifferentieerd' – het 'vrouwelijk' bewustzijn, zoals in de tijd van het matriarchaat, waarin het ego samensmelt met de omgeving. 'Neurotisch' wil zeggen: 'gedifferentieerd' – het mannelijk bewustzijn, zoals in de tijd van het patriarchaat, waarin het ego zich onderscheidt van de omgeving. Zowel in het collectief, als in het individu moeten beide kanten – psychotisch-vrouwelijk (geen ik) en neurotisch-mannelijk (eigen ik) – evenredig ontwikkeld zijn om in balans te zijn. Iemand die een overdreven sterk ik heeft, zoals in onze competitieve, geïndividualiseerde samenleving, is niet meer tot samenwerking en zelfrelativering in staat, wat tot excessen leidt, zoals hyperkapitalisme en de destructie van ecosystemen. Hierbij wordt het geheel – het verband tussen alle levensvormen – vanuit een te sterk ego vernietigd. Anderzijds, zonder autonomie, kan een mens zich als individu niet ontwikkelen en blijven we een kuddedier, zonder de eigen verantwoordelijkheid voor een vervullend leven te nemen.

Melanie Klein

Melanie Klein was een briljante psychoanalytica die de door Freud grof uitgewerkte psychoseksuele fasen verfijnd heeft met de door haar geïntroduceerde 'object-relatie' theorie en 'splitten', dat een specifiek afweermechanisme beschrijft.

Doorgaand op de psychoseksuele theorie van Freud merkte Klein op dat woede een belangrijke emotie is die aan de anale fase gekoppeld is. Woede houdt verband met onmacht en frustratie, die optreden wanneer we met onze wil een situatie niet kunnen beïnvloeden. Bij kinderen die onmacht ervaren (omdat ze iets niet kunnen of omdat de ouders hen geen ruimte tot zelfexploratie geven), kan zich tijdens de anale fase veel woede opbouwen, die vast komt te zitten wanneer het kind geen mogelijkheid heeft om de woede te uiten (bijvoorbeeld omdat de ouders de eigen emoties krampachtig, neurotisch controleren). Dit kan, in combinatie met 'splitting', in de theorie van Klein leiden tot een anaal-sadistische ingesteldheid.

Eerst maar eens het fenomeen 'splitten', dat een manier is om pijn af te weren en dus thuishoort in het rijtje '*fight-flight-freeze*'.

Voor de fysieke en psychische overleving van het kind is de ervaring van veiligheid van cruciaal belang. De kindergeest verdraagt hierin geen ambivalentie. Moeder en vader zijn veilig of niet. Kinderen hebben geen zelfbewustzijn waarmee ze de imperfecties van de ouders in perspectief zouden kunnen plaatsen. Het kind eist onvoorwaardelijke aandacht en liefde, maar krijgt dit in realiteit nooit. Om met deze bedreigende ambivalentie om te gaan, split de geest van het kind en isoleert de slechte eigenschappen van moeder en vader van de goede. De laatste vormen samen de 'goede moederborst'; de eigenschappen van moeder (en vader) waarin het kind de onvermijdelijke voorwaardelijkheid van de ouderliefde ervaart worden in de 'slechte moederborst' ondergebracht. Zo verdeelt de kindergeest de wereld in wit en zwart. Maar wat nu? Want de 'slechte moederborst' – het zwart – kan niet tegelijk met de 'goede moederborst' – het wit – op moeder (of vader) geprojecteerd worden. De oplossing wordt gevonden door het zwart te introjecteren, waarbij het kind zichzelf de schuld geeft. Het kind beleeft zichzelf als slecht, want blijkbaar verdient het geen onvoorwaardelijke liefde. Een andere oplossing is om het zwart van moeder op vader te projecteren (of vice versa): dan krijgt de andere ouderfiguur de schuld en wordt de eigenlijke ouder 'ontschuldigd'. Maar 'splitten' komt met een prijs. De werkelijkheid,

waaronder het eigen zelfbeeld, wordt vertekend. Bovendien zal het kind dat zich bedreigd voelt (orale fase) in de volgende, anale fase waarin het een eigen wil ontwikkelt, geconfronteerd worden met woede. Pas wanneer we ontdekken dat we als zelfstandig ego of ik iets te willen hebben in relatie tot anderen, zullen we frustratie ervaren wanneer onze wil geblokkeerd wordt door de afwijzing van de ouders. Maar wat als de 'goede' moeder, die 'wit' moet blijven, het kind in de eigen wil beperkt? Dan moet het kind ook de woede afleiden van het oorspronkelijk object (moeder) en op zichzelf als subject of op een ander object (de andere ouder, een broer of zus) gaan richten. In de anale fase komt het kind vervolgens vast te zitten. Want woede is tevens kracht, maar wanneer deze niet op de oorspronkelijke ouder of situatie wordt gericht, zal er weinig veranderen. Het kind komt vast te zitten in woede, welke gaat broeien en tot wrok kan leiden. Klein merkte op dat hieruit een 'anaal-sadistische' instelling kan ontstaan, waarbij kinderen en volwassenen hun onopgeloste woede langs sadistische weg gaan uitleven op medemensen, zichzelf, dieren, etc. In een nog latere, genitale fase, kan de woede zich hechten aan het libido, waardoor 'vervormingen' in de seksualiteit, zoals in het geval van SM en andere parafilie ontstaan.

Het is dankzij de theoretische grondslagen van Freud en andere psychoanalytici, die tevens vorm hebben gegeven aan de belangrijke object-relatietheorie, dat we de soms moeilijk te begrijpen en te accepteren donkere excessen van de menselijke psyche, zoals sadisme, kunnen begrijpen en behandelen.

Fallische fase

Persoonlijk ervaar ik veel zin en betekenisgeving in de Freudiaanse theorievorming rond de eerste twee psychoseksuele fase: de 'vrouwelijke', op symbiose gerichte orale en de 'mannelijke', op autonomie gerichte anale fase. Freud & Co. hebben de overige fasen uitvoerig uitgewerkt, maar hierin valt mijn inziens minder veel uit af te leiden. Ik beschrijf de overige fasen daarom beknopter

In de fallische fase (3-5 jaar) staat het experimenteren met rollen centraal. Een trauma in deze fase leidt tot een inhouden van jezelf: geen uiting aan jezelf durven geven. Het 'fallische' van deze fase, welke weinig feministisch is in de naamgeving, gaat over de gerichtheid van het kind op de eigen genitaliën. Vanaf de leeftijd van drie jaar leren jongetjes zichzelf als jongen herkennen aan de hand van hun penis en meisjes leren zichzelf als meisje herkennen aan de hand van de vagina. Freud stelde vervolgens dat het natuurlijk en gezond is wanneer elk kind een auto-erotische fase beleeft, waarin het kind genot ervaart aan de hand van het eigen geslachtsorgaan. Er ontstaat zodoende een gerichtheid op jezelf, wat in een goed doorlopen fallische fase tot een gezond narcisme leidt. Het beschaamd worden van de eigenheid leidt dan tot de narcistische stoornis, waarbij iemand zichzelf verwerpt en deze onmacht probeert te bedekken achter narcistische maskers van grootheidswaan.

Freud sprak in plaats van 'fallische' fase ook wel van de 'Oedipale' fase, verwijzend naar de mythe van Oedipus. Freud stelde dat jongens zich tijdens de fallische fase gaan identificeren met hun vader (die immers ook een penis heeft), waardoor ze zich tevens als zijn concurrent beleven in het dingen naar de liefde van de moeder. Daarnaast zouden jongens een heimelijke seksuele aantrekking tot moeder beleven, wat echter tot een zo groot taboe in de psyche leidt dat dit tot 'castratie angst' leidt: de angst dat de

heimelijke seksuele aantrekking tot moeder door vader bestraft kan worden. Zo zou een jongen in deze fase angstig worden ten aanzien van de eigen mannelijke kracht, waardoor hij zich in latere fasen niet tot een krachtig, zelfverzekerd persoon ontwikkelt en in plaats daarvan 'Oedipaal' blijft: een 'mama's kindje', die afhankelijk blijft van moeder of substituutmoeders.

Maar hoe zit het dan met meisjes, die met vader willen trouwen? Hiervoor bedacht Freud het equivalent van het Oedipuscomplex: het Elektracomplex. Deze beschrijft de dynamiek dat meisjes zich heimelijk tot vader aangetrokken voelen.

Je kunt er boekwerken over vol schrijven en dat hebben Freud & Co. dan ook gedaan, maar of het allemaal waar is en therapeutisch bruikbaar is, valt mijn inziens zeer te betwijfelen. Freudianen kunnen nogal last hebben van een tunnelvisie, waarin ze net als Freud dogmatisch vasthouden aan enkele biologisch gedetermineerde principes, die ze dan hoe dan ook willen toepassen om de psyche te verklaren.

Voor de overige fasen beperk ik me tot een opsomming, waarbij ook de vorige fasen zijn meegenomen, plus de drie door Erik Erikson toegevoegde fasen.

Ontwikkelingsfasen beschreven door Erik Erikson

1. Orale fase (0-12 maanden): ego-crisis: vertrouwen versus onzekerheid. Belangrijkste relatie is die met de moeder. Ontwikkelen van vertrouwen tussen afhankelijk kind en verzorger door middel van voeding. Trauma leidt tot wantrouwen, gevoelens van onveiligheid, behoeftigheid en terugtrekking (relatie met schizofrenie).
2. Anale fase (2-3 jaar): ego-crisis: zelfstandigheid versus schaamte en zelftwijfel. Belangrijkste relatie is die met de ouders. Ontwikkeling van psychosociale onafhankelijkheid van de ouders door controle over eigen lichaamsfuncties (poepen). Ontwikkelen van wilskracht, durf en het vermogen om vrijheid en zelfrestrictie uit te oefenen. Trauma leidt tot gebrek aan zelfvertrouwen.
3. Fallische fase (3-5 jaar): ego-crisis: initiatief versus schuld. Experimenteren met rollen. Belangrijkste relaties is die met het gezin. Ontwikkelen van doeleinden. Trauma leidt tot inhouden van jezelf: geen uiting aan jezelf durven geven.
4. Latentieperiode (6-11 jaar): ego-crisis: competentie versus inferioriteit. Relatie met school en buurt. Ontwikkelen van competenties. Trauma leidt tot gevoel van minderwaardigheid en faalangst.
5. Adolescentie (12-18 jaar): ego-crisis: identiteit versus rolverwarring. Relaties: 'peers'. Ontwikkelen van een eigen levensfilosofie, denken in termen van idealen, maar geen levenservaring om deze op te baseren. Ontwikkelen van trouw (vriendschap) en toewijding (idealen). Trauma leidt tot verwarring over levensdoeleinden (taak in de wereld), onverschilligheid en rebellie.
6. Jong volwassene (18-35 jaar): ego-crisis: intimiteit versus isolatie. Relaties: partner en vrienden. Ontwikkelen van betekenisvolle relaties door middel van liefde en affectie. Trauma leidt tot exclusiviteit, vernauwing van de wereld tot eigen leefkring.
7. Middel volwassenheid (35-55 jaar): ego-crisis: 'generativity' versus stagnatie. Relaties met werkkring, gezin en buurt. Trauma leidt tot het verwerpen van andere groepen. Ontwikkelen van zorgzaamheid (gezin) en productiviteit (werk).

8. Late volwassenheid (vanaf 55 jaar tot aan dood): ego-crisis: integriteit versus wanhoop. Relatie met de mensheid. Ontwikkelen van wijsheid en afsluiting van iemands leven. Trauma leidt tot minachting en minderwaardig over het eigen leven.

The End

In 1913 namen Freud en Jung samen de boot naar Amerika, om er een congres over psychoanalyse bij te wonen. De twee heren waren tot dan innige collega's, waarbij Jung de meest veelbelovende leerling van Freud was. Jung ging in zijn denken echter steeds meer een eigen weg, geïnspireerd door religieus-mystieke ideeën, die hij niet als gesublimeerde hersenspinsels van het Superego zag, maar als valide expressies van de transpersoonlijke of religieuze functie van de psyche. Jung was op zoek naar de ziel in de psychologie. Door het leeftijdsverschil met de oudere Freud, zag Jung in zijn leermeester tot dan een soort vaderfiguur. Deze meester-leerling / vader-zoon relatie ging een tijd goed, totdat de leerling zijn meester in theorievorming voorbij streefde. Toen doorzag Jung ook zijn projectie van het vadercomplex en nam deze terug. Jung adoreerde Freud niet langer als de autoriteit op geestesvlak, wat hij in zijn eigen vader, die dominee was, gemist had. Na zijn onttroning gaf Freud blijk van een hysterische reactie, die als schoolvoorbeeld in studieboeken over psychoanalyse niet zou misstaan: Freud viel flauw. Meer Freudiaans kun je het niet hebben! Na deze reis zouden Freud en Jung geen contact meer met elkaar hebben. Beiden gingen voort op hun eigen pad en Jung stichtte zijn eigen school die hij, verwarrend genoeg, 'analytische psychologie' noemde, een begrip dat dicht tegen de psychoanalyse van Freud aan ligt.

De dieptepsychologie heeft veel te danken aan de psychoanalyse van Freud. Door zijn Darwinistische benadering van de psyche ('survival of the fittest'), heeft Freud zeer sterke concepten rondom de ontwikkeling en de uitwassen van het ego, ook in seksuele zin, ontwikkeld. Psychoanalyse is als geen andere school in staat om af te dalen in de donkere krochten van de psyche. Hulde voor Freud! Maar mogen artefacten als castratieangst en penisnijd ruim tachtig jaar na de dood van Freud een stille dood sterven.

© Sander Videler