

IN VOGELVLUCHT DE DIEPTE IN

(dieptepsychologie: onze verborgen innerlijke wereld ontsluit)

anthony draaisma muraliprabhu – ijsselstein 1987

productie yoga intervisiekring - www.yoga-intervision.com

context: existentiële thema's

1. Koekje van dieptepsychologisch deeg

Het is al een paar weken geleden dat ik je beloofde wat te vertellen over wat bekend staat onder de noemer 'dieptepsychologie'. Op het moment dat ik die belofte deed was ik mij daar goed van bewust. Pas toen je me er echter onlangs aan herinnerde realiseerde ik het mij opeens weer. Mijn belofte was kennelijk weggezakt naar mijn onderbewuste.

Waarom kijk je me nu wat ongelovig aan? Je bedoelt dat ik het zo'n lastige opgave vind, dat ik het zelf heb weggestopt, het heb verdrongen, zoals dat heet? Daar kon je, met dit koekje van dieptepsychologisch deeg, wel eens gelijk in hebben. Dat komt goed uit. Daarmee hebben wij immers tegelijk de basisaannames van de dieptepsychologie te pakken: onze psyche is te vergelijken met een ijsberg. Boven water bevindt zich het bewuste. Het bestaat uit hetgeen wij ons van ons innerlijk leven bewust zijn. Rond de waterspiegel is het onderbewuste gesitueerd. Het bestaat uit hetgeen wij niet rechtstreeks paraat hebben, maar ons zonder al te veel moeite weer te binnen weten te brengen.

Onder water bevindt zich ten slotte het onbewuste: duistere boosdoener, ongekende rijkdom tegelijk. Het grootste deel, wel tachtig procent van onze psyche, aldus de opvatting binnen de dieptepsychologie, bevindt zich daar. Niet rechtstreeks zichtbaar. Desalniettemin sterk bepalend voor ons wedervaren, ons gedrag, ons welbevinden.

2. Vergeten en verdringen

Dat zoveel van ons innerlijk leven, onze ervaringen, onze overwegingen, onder de oppervlakte van ons bewustzijn ligt komt omdat veel ervan, door herhaling en conditionering, in ons automatische pilotenbestand zijn verzeild geraakt. Andere ervaringen, van incidenteel karakter, konden wij zonder meer vergeten. Met name omdat wij er geen verder belang aan hechtten. Beide soorten ervaringen, gewaarwordingen enz. zijn als het ware uitgewerkt.

Anders ligt dit wanneer wij onze ervaringen, herinneringen, gevoelens, wensen niet tot ons bewustzijn toelaten, wat 'verdringen' heet. Bijvoorbeeld omdat ze te pijnlijk zijn, sociaal niet acceptabel, niet stroken met ons zelfbeeld. Al blijven zij in de schaduw, toch komen deze ervaringen, gevoelens, overwegingen, conform de wet van behoud van energie, later weer te voorschijn. In andere gedaante, in verholde of meer acceptabele vorm. Bijvoorbeeld in dromen en versprekingen. Soms worden mensen er ziek van. Denk aan neurosen, psychosen.

Het proces van verdringing verloopt onbewust. Zonder hulp van derden, zoals psychiaters en psychotherapeuten, komen wij er dan ook niet achter waaruit het verdrongen materiaal bestaat. Het proces (therapie) waarlangs dat wél lukt heet, heel toepasselijk, psychoanalyse. Het werkt met het principe van de vrije associatie, wat neer komt op 'alles zeggen wat in ons opkomt'. Wanneer wij daarbij haperen is er sprake van weerstand. Dat wijst op stukken van ons innerlijk die wij naar het onbewuste verdrongen. Die diepen wij dan uit.

3. Id, ego en superego

Dit proces kan eindeloos duren. Nooit weten wij precies wanneer wij uitgeanalyseerd zijn. Bovendien, terwijl wij met de therapie bezig zijn gaat het leven door, verdringen wij lustig voort. In de begintijd van de dieptepsychologie, begin deze eeuw (Freud), was het vooral het driftleven, met in het bijzonder onze seksuele driften en wensen, die verdrongen werden en mensen ziek maakten. Onze kinderlijke seksualiteit, ons kinderlijk verlangen om met de ouder van het andere geslacht erotische ervaringen te beleven, speelde daarin een grote rol.

Het aangeboren driftleven zetelde volgens Freud in dat deel van onze psyche dat hij later id of es noemde. Naast het id onderscheidde Freud het ego en het superego als op elkaar inwerkende delen van de menselijke geest. Het superego kun je zien als een geweten of normbesef zoals dat gevormd is door de opvoeding van ouders en samenleving. Het ego is het bemiddelende deel van de psyche dat in de 'psychodynamische' strijd tussen id en superego wikt en weegt, kiest en zich naar buiten toe gedraagt.

Het begrip 'ego', sinds Freud in ons taalgebruik ingeburgerd, maakte niet alleen binnen de dieptepsychologie een ontwikkeling door, ook spirituele bewegingen omarmden het. Maar dan in de zin van 'onecht ik', 'illusoir zelf'. Binnen de transpersoonlijke psychologie, ook wel contemplatieve psychologie genaamd, kreeg het, als datgene in ons wat wij dienen te overstijgen, zelfs een sleutelrol.

4. Wat fantasie leek was / is reëel

Rond 1900 veroorzaakte de idee dat kinderen een seksuele ontwikkeling doormaakten, seksuele belevingen kenden, een grote schok. Nu wordt het alom geaccepteerd en ligt er binnen de dieptepsychologie niet meer zo'n klemtoon op.

Daarentegen veroorzaakt het op steeds groter schaal bekend worden van incest, het seksueel misbuiken van jonge kinderen door ouders, nú een dergelijke schok. Ik stip dit aan omdat Freud, aldus Alice Miller, wellicht een geheel andere psychologie zou hebben ontwikkeld als hij de verhalen van zijn patiënten over vroegkinderlijke seksuele belevingen met hun ouders wél had geloofd. In plaats van ze als heimelijke kinderlijke verlangens te bestempelen, wat hij deed.

De dieptepsychologie is dus sterk medebepaald door tijd en cultuur. En uiteraard door de personen, met hun levensgeschiedenis en visies, die aan de wieg ervan stonden.

5. Weerstand: sein tot zelfonderzoek.

Niet alleen het driftleven, het id, ligt in principe in het onbewuste, ook delen van iemands normbesef (superego) kunnen voor de betreffende persoon onbewust zijn. En mogelijk ook verdrongen worden; bijvoorbeeld omdat het wel eens niet goed uitkomt jezelf op grond van je geweten in te tomen.

Tegen het blootleggen van deze onbewuste driften en normen verdedigen we ons met diverse vormen van weerstand. Rationaliseren is er daar een van. Dat doen wij wanneer wij erg veel woorden nodig hebt om iets, een plan of gedrag, van onszelf te verklaren. Of wanneer wij een onheus verwijt presenteren als voor iemands bestwil. Projectie is een ander, intussen alom bekend, verdedigingsmechanisme. Wat wij van onze medemensen afkeuren hoeven wij daardoor niet van onszelf onder ogen te zien. Wanneer we dan ook nog eens sterk verontwaardigd op feedback reageren, dan is er mogelijk sprake van ontkenning of verdringing. Sein om er later nog bij stil te staan.

Het alert zijn op degelijke verdedigingsmechanismen kan behulpzaam zijn bij het ontdekken van stukken van ons onbewuste, vaak afkomstig uit dat deel van ons verleden dat wij nog niet hebben

verwerkt. Een probaat middel daarbij bestaat er uit ieder oordeel waarmee wij iets van anderen afkeuren te 'spiegelen'. Via een bliksemsnel zelfonderzoekje gaan wij dan na of ons afkeurend oordeel niet op iets soortgelijks van onszelf slaat. Qua uitingvorm mogelijk net even anders dan hetgeen wij in een ander afkeuren. Qua intensiteit mogelijk milder. Daarom niet wezenlijk anders.

6. Dieptepsychologie als geloof

Omdat Freud sterk bleef vasthouden aan zijn visie op de mens als voornamelijk bepaald door driften en instincten, en velen dat een te eenzijdige voorstelling van zaken vonden, begonnen er binnen de dieptepsychologie differentiaties te ontstaan. Twee personen speelden daarbij een grote rol, te weten Adler en Jung, waarover later meer.

Er waren echter ook grote koppen uit de tijd van Freud die zich, tegen de trend in, voor dieptepsychologie juist niet gewonnen gaven. Een van hen was Popper, een thans beroemd filosoof-wetenschapstheoreticus, net als Freud een Wiener en deels zijn tijdgenoot. Wat hem opviel van theorieën als die van Freud en Adler, en ook Marx, was dat deze theorieën zo véél konden verklaren. En dat de studie ervan op 'volgelingen' het effect leek te hebben van een soort bekering of openbaring. Als was het een geloof.

'Wanneer de ogen eenmaal geopend waren, zag men overal confirmerende gevallen; wat er ook gebeurde, steeds werd de theorie bevestigd'. Popper was er wetenschapstheoretisch niet van onder de indruk. Hij concludeerde dat dit soort theorieën eigenlijk zwak zijn, gekenmerkt als zij worden door een zodanige structuur dat ieder geval in het licht ervan kan worden geïnterpreteerd.

7. Misbruik van dieptepsychologische begrippen

Het zou te ver voeren om hier wetenschapstheoretisch uitgebreid op in te gaan. Behalve dan dat sommige verstokte analytici, in hun streven naar hun gelijk, de kritiek op hun theorie verklaarden met behulp van hun theorie. Ze duiden die kritiek als weerstand, de critici als therapiebehoefstig. Zo kapselden zij alles in hun theorie in. Ook thans gebeurt dat nog.

Het is duidelijk dat er in dit soort discussies iets niet klopt. De meeste mensen voelen dit wel aan. Zonder overigens precies te kunnen zeggen dat de schoen wringt vanwege wat in de logica een categoriefout wordt genoemd. Het kritisch toetsen van theorieën behoort tot een andere categorie, is een ander vak, bevindt zich een abstractieniveau hoger, dan de betreffende theorie die onder kritiek staat.

In de sociale omgang tref je dit soort misbruik van psychoanalytische begrippen overigens ook aan. Bijvoorbeeld wanneer een terecht verwijt wordt gepareerd met de uitroep: projectie! Een verklaring die de luisteraar niet goed uitkomt met: rationalisatie! Een weigering mee te doen met dit of dat, of het niet inzien van iets, met: weerstand! Soms zelfs gevolgd door het advies na te gaan welk trauma of onverwerkt verleden hier debet aan is.

8. Van minderwaardig naar superieur

Waren het bij Freud vooral driftmatige wensen en verlangens naar lustbevrediging, die het menselijk leven, vanuit het onbewuste, bepaalden, voor Adler, een leerling van Freud, vormden minderwaardigheidsgevoelens, kenmerkend voor ieders jonge jaren, het reservoir voor het onbewuste. Voor hem verklaart de drang om deze minderwaardigheidsgevoelens te boven te komen het merendeel van het menselijk gedrag.

Het begrip compensatie heeft nog steeds de inhoud zoals Adler die er aan gaf: een gevoel van tekortschieten op het ene terrein overwinnen door uit te blinken op een ander. Ons streven naar macht, naar superioriteit, is dan ook voor Adler de geheime drijfveer van de mens.

Ten opzichte van Freud was Adler een verademing. De mens was niet langer product van driften en opvoeding, maar ook zelfbepalend. Niet alleen met een eigen stijl, maar ook behept met gemeenschapsgevoel, en vermogen tot liefhebben. De latere humanistische psychologie, met haar optimistische kijk op de mens, is dan ook sterk door Adler geïnspireerd. Adlers theorieën zelf verdwenen naar de achtergrond.

9. De mysticus Jung

Een andere, ook thans nog invloedrijke leerling van Freud, was Jung. Ook hij ging ten opzichte van Freud zijn eigen weg. Zo ziet Jung het onbewuste van de individuele mens mede gevuld door het collectieve onbewuste. Door archetypen. Dat zijn stereotype menselijke beelden, vastgelegd in mythen, rituelen, sprookjes e.d. Zoals over man, vrouw, held, wijze, de weg die zij gaan. Het individuele menselijk leven vormt daarvan een, zij het unieke, herhalende invulling.

Veel aandacht besteedde Jung aan de man-vrouwverhouding. Onze partnerkeuze bijvoorbeeld wordt sterk bepaald door het archetypische- of ideaalbeeld dat de vrouw van de man in zich draagt (animus) resp. de man over de vrouw (anima). In plaats van deze beelden in de partner te projecteren, en te claimen dat de ander daaraan beantwoordt, dienen wij deze ideaalbeelden in onszelf te realiseren. Breder nog: wat in de ander wordt bewonderd dient als eigen kwaliteit te worden herkend.

Jung ondervindt in deze new-agetijd een revival. Mede vanwege zijn mystieke kant. De transpersoonlijke psychologie (Wilber), psychosynthese (Assaglioli, Ferruci), de hernieuwde belangstelling voor de tarot, de I Tjing e.d., kwamen in zijn kielzog mee. Ook voor het tot de wereld van Jung doordringen is meer nodig dan kennisname van zijn geschriften. Ook hier lijkt er sprake te zijn van 'geloven in', van je willen laten bekeren, van 'volgelingen' à la Poppers kritiek.

10. Van statische volwassene naar dynamische levensloop

Meer met beide benen op de grond stond Erikson, een latere invloedrijke leerling uit Freuds school. Voor Erikson kunnen wij onze eigen ontwikkeling, de vorming van ons ego, in samenspel met de samenleving, zelf beïnvloeden. Deze zelfvorming vindt plaats via specifieke crisissen, al naar gelang het levensstadium waarin wij ons bevinden. Het alom bekende begrip 'identiteitscrisis' danken wij aan Erikson.

Erikson richtte zijn belangstelling op de gehele levensloop van de mens en niet uitsluitend op diens jeugd. Het statische beeld van volwassenen zijn op ons 21^{ste} heeft sindsdien plaats gemaakt voor de idee van permanente ontwikkeling. Van daaruit is de levenslooppсихologie ontstaan. Thans ligt er niet meer zo'n accent op de levensfasen van de mens. De invloed op ons leven die uitgaat van ingrijpende levensgebeurtenissen, zoals huwelijk, kinderen krijgen, ziekten, verhuizen, verlies van dierbaren, werkeloos worden, pensionering enz. wordt van groter belang geacht. Cultureel-maatschappelijke gebeurtenissen daarbij inbegrepen. Zoals de veranderende rol van religie, de impact van de economische en technische ontwikkeling enz.

In de vorm van traumatologie strekt de dieptepsychologie zich thans ook uit over hoe wij omgaan met schokkende, bedreigende ervaringen. Naast deze nog steeds voornamelijk intrapsychische benadering ontwikkelden zich tevens meer situatiegerichte benaderingen als crisisinterventie en psychosociale hulpverlening.

11. Neurose als output van de dieptepsychologie

De dieptepsychologie is vooral ontstaan vanuit de poging van medici en psychiaters psychisch lijden te genezen. Het theoretische kader dat zij daarvoor nodig hadden baseerden zij op hun waarnemingen en behandelingen van patiënten. De verschillende emotionele en gedragsmatige stoornissen die zij daarbij onderkenden groepeerden zij onder de verzamelnaam neurose. Het begrip 'neurose' is dus allerminst eenduidig.

De termen neurotisch en neurotisch gedrag zijn reeds sinds lang doorgedrongen in ons algemeen spraakgebruik, tot en met het bezigen ervan als scheldwoord toe. De term heeft daarmee een behoorlijke inflatie doorgemaakt. Ook binnen het vakgebied van psychiatrie en psychologie. Zo is niet de individuele persoon maar de samenleving neurotisch. Individueel neurotische gedrag is juist een gezonde reactie daarop. Aldus maatschappijkritische geluiden, ten dele voortgekomen uit de psychiatrie zelf. Aldaar bekend onder de noemer 'antipsychiatrie'.

Een opvatting over neurose tenslotte die de toets van de tijd heeft doorstaan is die van Karen Horney. Voor haar staat neurotisch gedrag symbool voor een buitenproportioneel of compenserend zoeken naar genegenheid en bevestiging. Naar bewijzen dat we er mogen zijn ... Was het kenmerk van de vroegere neuroticus dat hij verontwaardigd ontkende neurotisch te zijn, thans zij wij allen 'gelukkig gestoord'. De onschuld van de leek verloren, stellen wij onze eigen diagnose.

Enige sleutelboeken:

- Adler, A.: De zin van het leven;
- Bally, G.: De psychoanalyse van Freud;
- Berne, E.: Mens erger je niet;
- Ferruci, P.: Heel je leven;
- Fraiberg, S.H.: De magische wereld van het kind;
- Frankl, F.E.: De zin van het bestaan;
- Gerdlin, E.: Focussen;
- Harding, M.E.: The way of all women;
- Harris, Th.A.: Ik ben OK jij bent OK;
- Horney, K.: De neurotische persoonlijkheid van deze tijd;
- Jung, C.G.: Archetypen;
- Laing, R.D.: Het verdeelde zelf;
- Miller, A.: Het drama van het begaafde kind;
- Miller, A.: Gij zult niet merken;
- Miller, A.: In den beginne was er opvoeding;
- Rogers, C.: Mens worden;
- Wilber, K.: Zonder grenzen.

Compilaties:

- Hjelle, L.A., en Ziegler, D.J.: Personality Theories;
- Liston, R.A.: Kijk op mensen;
- Nawas, N.M.: Inleiding tot persoonlijkheidsleer;
- Shapiro, D.: Neurotic Styles.

terug naar www.yoga-intervsison.com

bezoek ook www.worldprayer-lordhavemercy.com