

Het zelf

Een historisch overzicht

Dr. Anna Bentinck van Schoonheten

Het zelf kwam laat in de psychoanalytische theorie

- Zo rond 1890, misschien iets daarvoor zie je dat Freuds teksten de richting van de psychoanalyse opgaan. Hij gebruikte het woord 'Selbst' vaak, maar zoals je dat doet in het dagelijkse spraakgebruik, verder niet.
- Bij Freud ging het over het 'Ik'. Dat 'Ik' werd beschreven als instantie.
- Hartmann introduceerde de term zelf, in tegenstelling tot het 'Ik', in 1950. Dus pas 60 jaar later ging het zelf een rol spelen in de psychoanalyse.

Freud (1856-1939)

- Freud heeft het niet over Het Zelf, hij heeft het over het 'Ik'.
- En dan gaat het over het 'Ik' als een instantie tussen het Superego en het Es of het onbewuste.
- Freud heeft een aantal theorieën ontwikkeld die door elkaar lopen, dat maakt het ingewikkeld.
- Ik noem de twee belangrijkste:
- Libidotheorie. Gaat over de tegenstelling Ik driften en seksuele driften. De eerste zijn de krachten die voor de verdringing zorgen, het tweede is hetgeen verdrongen moet worden. Alle nadruk ligt op de seksuele driften. Critici van buiten het vak hebben het vrijwel altijd over dit stuk van de theorie.

Freud



- Na 1910 wordt de libidotheorie gedetailleerder uitgewerkt met de verschillende pre-genitale fasen, oraal, anaal etc.
- Het gaat bij deze libidotheorie over observeerbaar gedrag en het wordt voor een flink stuk verder uitgewerkt door Freuds leerlingen-collega's.
- Freud houdt zich niet bezig met de moeder en nauwelijks met de hele vroege orale fase. Dat is de fase, die Karl Abraham heeft uitgewerkt.
- Freud zelf richt zich vanaf 1914. 'Zur Einführung des Narzissmus' vooral op het 'Ik'. Dat is de tweede theorie. De ontwikkeling van het 'Ik'. Freud werkte dit uit zonder zijn directe collega's en het wordt heel abstract. De schaduw van het object valt over het 'Ik', daar zie je niets van als je je medemens observeert.

Freud

- Wat daarin van groot belang is, is dat het 'Ik' onderdeel is van het Es, van het onbewuste en maar voor een heel klein stuk bewust. Het rationele 'Ik' is een minimale affaire. Ook het superego is grotendeels onbewust. Wij realiseren ons amper hoe de geboden en verboden van onze ouders en opvoeders ons bepalen.
- Freud ziet het als volgt. Het rationele 'Ik' beslaat zo'n 5% van de menselijke geest en is als een ruiter die zit op een heel groot en sterk paard. Deze ruiter pretendeert het paard te leiden. Niets is echter minder waar. Het paard, het onbewuste, is veel sterker dan het 'Ik' en bepaalt de koers. Het 'Ik' moet wel volgen en lost het probleem op door een rationalisatie achteraf. Het doet alsof de genomen koers -dus de koers van het Es – de koers was die het 'Ik' wilde en zelf uitkoos.

Karl Abraham



(1877-1925)

- Had het niet over het 'Ik' of over het zelf. Het lijkt er op dat hij Freuds ideeën over het 'Ik' erg weinig op zichtbare feiten gebaseerd vond.
- Maar hij ontdekte al heel vroeg, kort na 1910, iets opmerkelijks, namelijk als een klein kind van een jaar of twee, het contact met de moeder opeens kwijt raakt doordat die moeder bijvoorbeeld door rouw totaal niet meer beschikbaar is, dan kan dat levenslange consequenties hebben. Depressies, die gepaard gaan met een plotseling gevoel van totale verlatenheid alsof je midden in een woestijn bent beland. Dit wordt bevestigd door hedendaags depressieonderzoek. Tegelijkertijd is het in de loop van de tijd ook gekoppeld aan het niet goed tot ontwikkeling komen van het zelfgevoel.

Hartmann



(1894-1970)

- Hartmann was de oprichter van de zogenaamde ego-psychologie.
- Na WO II tot ver in de tachtiger jaren was dit de dominante richting in de Amerikaanse psychoanalyse. In Engeland beperkte de aanhang zich tot Anna Freud en Hoffer en hun volgelingen.
- De ego-psychologen zeiden voort te borduren op Freuds structurele theorie, op 'Das Ich und das Es'. Maar niets was minder waar. Het Es, het onbewuste, zo cruciaal bij Freud speelde nauwelijks meer een rol.
- De ego-psychologie gaat over het 'Ik', over versterken van het 'Ik' zodat het de druk van het Es, het Superego en de werkelijkheid beter aankan.
- De centrale functies van het 'Ik' waren realiteitstoetsing, impulscontrole, oordeelsvermogen, affect-tolerantie, afweer, synthetisch functioneren.

Hartmann

- Deze theorie werd gemaakt door een groep psychoanalytici, die vrijwel allemaal uit Europa kwamen en die allemaal gevlucht waren voor de nazi's.
- Freud had een theorie gemaakt waarin het 'Ik' niet opgewassen is tegen het Es en alleen maar doet alsof het dat wel is.
- De ego-psychologen maakten in reactie op de gruwelen van WO II een theorie met een sterk 'Ik', dat in de psychoanalyse zodanig versterkt wordt dat het het Es aan kan en de realiteit. Het was een loochening, die ze waarschijnlijk nodig hadden om door te kunnen.

Hartmann en het zelf

- Hartmann introduceert in 1950 in een artikel genaamd 'Psychoanalytic Theory of the Ego' het zelf dat iets anders is dan het 'Ik'.
- Hartmann zegt het in feite gaat om twee categorieën met twee soorten tegenstellingen:
 - -1- Het 'Ik' (als psychisch systeem) tegenover de andere substructuren van de persoonlijkheid. Dus tegenover Es en Superego.
 - -2- Het zelf (de eigen persoon) tegenover het object.

Winnicott



1896-1971

- Winnicott gaat uit van een aangeboren zelf. Het zelf is er aanvankelijk alleen in rudimentaire vorm. Om tot ontwikkeling te komen heeft het, net als een plant, een voedende omgeving nodig. De moeder levert, als het goed gaat, de voedende omgeving door met invoelingsvermogen te reageren op de spontane uitingen van het kind en het terug te geven. Door deze erkenning en doordat het kind door haar echt gezien wordt kan het zelf van het kind zich ontwikkelen. Als het kind kijkt naar het gezicht van de moeder dan ziet hij weerspiegeld in haar uitdrukking hoe hij zich voelt.

Winnicott (1896-1971)

- Hij was een van de belangrijkste Engelse psychoanalytici, behoorde tot de onafhankelijke groep die tussen de Freudianen en de Kleinianen in stond. Hij was beïnvloed door Melanie Klein maar had ook sterke kritiek.
- Winnicott stelde eenvoudigweg; Het zelf is er gewoon vanaf de geboorte. Het is dus niet aangeleerd maar aangeboren. Alleen heeft de moeder een belangrijke rol bij het tot leven komen van het zelf.
- Volgens hem draait het allemaal om een gevoel van levendigheid en echtheid. Dat is wat het leven de moeite waard maakt. 'The real self.' Het is ook de taak van de therapeut om dat bij de patiënt te bewerkstelligen.

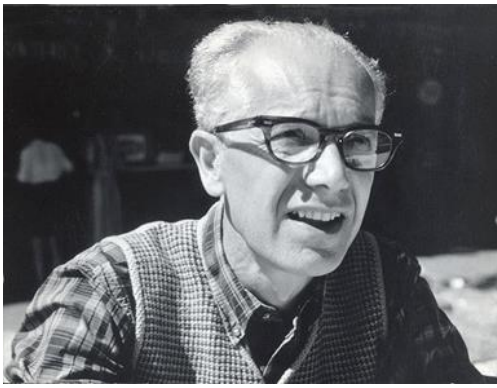
Winnicott

- Maar als de moeder gepreoccupeerd is, als ze depressief is of anderszins er niet met haar gedachten bij is, dan kan dit proces zich niet afspelen. De baby leert dan niet wat hij voelt via het gezicht van de moeder maar hij gaat op haar letten. Hij ontwikkelt niet zijn eigen zelf maar ontwikkelt een gerichtheid op de ander, ontwikkelt een zogenaamd 'False self' en leert zijn eigen gevoel niet kennen. In plaats daarvan is er een gevoel van futiliteit en leegte dat samengaat met het zich schikken naar de ander.
- Het gaat hier, weliswaar geheel anders uitgewerkt dan bij Abraham, maar wederom om de dramatische consequenties van een totaal gepreoccupeerde en gevoelsmatig afwezige moeder.
- Het onbewuste heeft Winnicott het niet over.

Winnicott

- Dat zelf consolideert dan vervolgens doordat de moeder de destructie overleeft.
- Er zijn twee polen: het zelf en het object. Het zelf wordt echt door erkenning van de moeder. Het object (de moeder) wordt echt door de agressieve destructie van het kind. Door zijn destructie te overleven, door zich buiten zijn almacht te bevinden, wordt ze een echt object.

Kohut



(1913-1981)

- Kohut richtte zich sterk op de beleving van het zelf. Hij merkte dat bij een bepaalde groep patiënten de klassieke conflict-afweer analyse niet werkte. Het ging om een categorie patiënten met een labiel gevoel voor eigenwaarde. Ze waren heel erg gevoelig voor mislukking, teleurstelling en kleinering. Kohut benoemde het als narcissistic personality disorder en hij bedacht een nieuwe theorie.

Kohut

- Het zou hier gaan om een beschadigd zelf. De beschadiging is opgelopen in de vroegste kindertijd. De tijd dat het zelf wordt opgebouwd in interactie met zelfobjecten. Ouders, verzorgers die het kind beschouwt als behorend tot hemzelf. Een stevig zelf ontstaat in interactie met optimaal reagerende zelfobjecten, veiligheid is van groot belang. Dan komen er drie polen tot ontwikkeling. Het kunnen streven naar macht en succes, het kunnen verinnerlijken van geïdealiseerde doelen, door het idealiseren van een ouder en het kunnen ontwikkelen van talenten.
- Het gemankeerde zelf kan in een behandeling gerepareerd worden doordat de therapeut zich als zelfobject gedraagt waarbij de gemankeerde ontwikkeling alsnog op gang gebracht kan worden.

Kohut

- Kohut benadrukt: het gaat niet om traumatische gebeurtenissen, het gaat om de hele atmosfeer waar het kind in opgroeit in de tijd dat zijn zelf wordt geformeerd. Hij gaat niet uit van een aangeboren zelf maar van een zelf dat ontstaat in interactie met de zelfobjecten.

Neurowetenschappen

- Freud zou het prachtig hebben gevonden. Door zijn hele werk heen zie je hoe hij steeds probeert om een lichamelijke verklaring te geven voor psychische processen, dus de neurowetenschappen die ervan uitgaan dat alle psychische processen een tegenhanger in het brein hebben samen met andere lichamelijke processen zou een kolfje naar zijn hand zijn geweest.
- Daarbij is het een bevestiging van Freuds overtuiging dat de menselijke geest ten eerste zeer complex is en ten tweede voor het grootste deel onbewust.

Neurowetenschappen

- De neurowetenschappen hebben een hoge vlucht genomen sinds de ontdekking van met name de MRI-scan in de zeventiger jaren, tegenwoordig fMRI en het gebruik daarvan om in het menselijk lichaam te kijken.
- Sindsdien heeft er een stroom van onderzoek naar de hersenen plaatsgevonden.
- Wat is er te zien:
- Hersenen, hersenonderdelen, grootte van hersenen, veranderingen, verschillen tussen mensen.
- Hoe de hersenen zich ontwikkelen, groeien en veranderen vanaf de geboorte enz.

Neurowetenschappen

- Tumoren en andere afwijkingen.
- Grijs stof, de cellichamen van de hersencellen
- Witte stof, uitlopers van de hersencellen die de verbindingen vormen tussen de hersengebieden
- Hersenactiviteit. Dat komt al in het domein van de hypothesen. De hypothese is dat meer zuurstof in het bloed in een bepaald hersengebied activiteit betekent. Samen met het EEG kan ook elektrische hersenactiviteit geregistreerd worden.
- Het omgekeerde kan ook onderzocht worden. Het is mogelijk om bepaalde delen van de hersenen te ontregelen door breinstimulatie en te observeren wat dat teweegbrengt.

Neurowetenschappen

- Door de moderne technologie weet men inmiddels heel veel meer over de hersenen, maar tegelijkertijd is nog steeds maar een fractie van de werking van de hersenen echt bekend.

Neurowetenschappen

- Er is door de neurowetenschappers veel geschreven over het zelf. Ik ga daar niet uitgebreid op in, want de hele dag gaat er over. Om enkelen te noemen:
- Damasio (1994), is jullie ongetwijfeld welbekend. Hij komt oorspronkelijk uit Portugal en woont nu al lange tijd in de VS. Hij heeft beschreven hoe naar zijn idee het zelf tot bewustzijn komt.
- Panksepp (1993), een Amerikaan, geboren in Estland. Hij is een van de belangrijkste neurowetenschappers van dit moment, heeft in zijn mooie boek 'The archeology of mind' geschreven over het Core Self. Hij denkt dat voordat er hogere vormen van bewustzijn ontstonden er een kernbewustzijn was met affectieve vormen van ervaring. Een niet reflectieve, niet rationele affectieve manier van in de wereld staan.

Panksepp

- Maar Panksepp zegt iets heel belangrijks op pagina 391-92 van zijn boek.

Citaat:

The evidence is now overwhelming that all mammals have intense experiences when the ancient networks of their emotional brains are directly manipulated. Thus, brain networks that produce coherent emotional responses also generate feelings. But this still leaves a momentous question, only gradually being discussed by neuroscientists. How does this 'magic' transformation of brain activity to material processes of the brain beget a mind, a 'me'? No one knows the answer. At present there can only be hypotheses.

Einde citaat

Neurowetenschappen

- Dit gaat over het meest essentiële en bijzondere van onze beleving van onszelf. Dit gaat over het feit dat we ons bewust zijn van onszelf en ons daarbij zelfs een voorstelling kunnen maken van ons verleden en onze toekomst. De neurowetenschap weet niet hoe dit tot stand komt.
- Damasio zegt erover dat de bewuste geest begint als het zelf tot bewustzijn komt. De tekst verradt dat het totaal onduidelijk is hoe dat gebeurt.