

Overdracht en tegenoverdracht

2

Zoals al gezegd in hoofdstuk 1, is overdracht een begrip dat door Sigmund Freud (1856-1939), zenuwarts te Wenen en de grondlegger van de psychoanalyse, is ontwikkeld. In dit hoofdstuk worden de begrippen overdracht en tegenoverdracht nader toegelicht. Hierbij zal gebruik worden gemaakt van de theorie van de psychoanalyse, van de theorie van de Transactionele Analyse en van de visie van Boswijk-Hummel op overdracht. De theorie zal ondersteund worden met voorbeelden uit de praktijk.

2.1 De psychoanalytische benadering

De psychoanalyse gaat ervan uit dat de persoonlijkheid van de mens is opgebouwd uit drie componenten die elkaar wederzijds beïnvloeden:

- **Het Id**
Het Id is als het ware het instinctmatige in de mens: reflexen, (oer)gevoelens. In het Id bevinden zich:
 - het *levensinstinct*: de wens tot genieten, tot (over)leven, verliefdheid, seksualiteit;
 - het *doodsinstinct*: agressie, woede, de mogelijkheid te doden.

Deze beide instincten zijn een bron van energie, ook wel libido genoemd. Die energie zit in ons en moet worden ontladen. Het Id is het kind in de persoon, vol levenskracht, spontaniteit, verlangens. Een kind weet instinctmatig wat het aangenaam en lekker vindt en wat het niet prettig vindt. Zachte aanrakingen vindt het kind prettig en heeft het nodig om te groeien. Witlof en spruitjes vindt het kind bitter en vies. In het Id schuilen de gevoelens die wij als kind bij ons dragen, de gevoelens die wij beleven, de gevoelens die wij in de loop der tijd onder invloed van omgeving en (levens)ervaring met behulp van de componenten Ego en Superego leren beheersen en hanteren. Als kind willen we hebben wat we zien, eten waarin we trek hebben, doen waar we *nu* zin in hebben. Als het goed is, leren we ons, vooral door bijsturing door de omgeving, beheersen: we leren uitstellen. Maar het Id moet zijn functie kunnen blijven vervullen: voelen en het kunnen vertrouwen

op gevoelens zijn voor de persoon én de werker van essentieel belang. In het uiterste geval kan het Id volledig worden ondergesneeuwd door het Superego en dat zou jammer zijn. Dat zou ten koste kunnen gaan van een gevoelsmatig ervaren.

Het Id is als het ware het onderbuikgevoel: het gevoelsmatig weten of dingen prettig voelen of niet. In het Id bevindt zich de gevoelsmatige, soms onbewuste herinnering aan vroeger, een belangrijk reservoir voor overdracht en tegenoverdracht.

- *Het Superego*

Het Superego is het onderdeel in onszelf dat wij ontwikkelen onder invloed van opvoeders, omgeving, samenleving, cultuur: hoe het hoort, normen, waarden, geweten. Het Superego is als het ware de tegenpool van het Id: daar waar het Id gericht is op directe bevrediging, streeft het Superego naar uitstel. Ook vertelt het Superego ons als het ware wat wij in de ogen van anderen zijn of zouden moeten zijn: ons zelfbeeld in de ogen van anderen, ook wel *ik-ideaal* of *ideaal-ik* genoemd. In het Superego sluimeren onze idealen over onszelf, over anderen en over de samenleving. Het Superego is ons stemmetje van het geweten: 'Zó is het goed, zó ben jij goed, dat mag niet, dat had je beter niet kunnen zeggen.' In het Superego bevindt zich de morele en kritische herinnering aan vroeger, het reservoir aan overdracht dat een basisgevoel voedt als: 'Ik mag zijn zoals ik ben' of 'Ik mag niet zijn zoals ik ben'. In het Superego bevindt zich het normatief weten en de mogelijkheid tot schaamte en schuldgevoel.

- *Het Ego*

Het Ego of Ik is het meest bewuste, rationele onderdeel van de persoonlijkheid: het beïnvloedt het gedrag dat wij laten zien aan anderen. Het Ego neemt bewust de omgeving waar, handelt en bemiddelt tussen het Id en het Superego. Het Ego kanaliseert gevoelens, zorgt voor uitstel, toetst het handelen aan de realiteit. Het Ego is het meest bewuste onderdeel van onze persoonlijkheid, het zichtbare gedrag waarmee wij ons aan anderen presenteren. Het Ego 'dealt' als het ware met Superego en Id en draagt in gedrag de gevoelens, normen en waarden uit die, na toetsing aan zelfbeeld en omgeving, gepast of gewenst worden geacht. Bij overdracht en tegenoverdracht heeft het Ego de functie om ons bewust te maken hoe oude gevoelens vanuit Id en Superego in hier-en-nu-relaties een, mogelijk storende, rol spelen. In het Ego bevindt zich als het ware het rationele weten.

Deze drie componenten vormen tezamen onze persoonlijkheid. Bij overdrachtsgevoelens is het Ego niet alert genoeg om op een goede manier te bemiddelen tussen Superego en Id: er worden vanuit het Id of vanuit het Superego gevoelens geprojecteerd op een ander die objectief gezien niet bij de andere persoon of de situatie passen. Dat heeft vrijwel altijd te maken met de heftigheid van het (oude) gevoel dat door die ander of door de aard van de situatie wordt opgeroepen, waardoor het Ego niet goed in staat is om te censureren. Dit zijn veelal onbewuste processen. In een latere fase kan het Ego worden opgeroepen om het eigen gedrag te evalueren en bij te stellen, bijvoorbeeld door zelfreflectie of in een evaluatief gesprek.

De psychoanalyse wordt ook wel een conflicttheorie genoemd, omdat de drie componenten elkaar steeds wederzijds beïnvloeden en bij tijden ook behoorlijk met elkaar overhoop kunnen liggen. Alle drie de componenten zijn tegelijk, maar in verschillende mate, van invloed op het handelen in de praktijk. Bij persoonlijkheidsstoornissen zien wij vaak dat de werking van het Ego verstoord is: de persoon is niet in staat op een goede manier te bemiddelen tussen de drie componenten, het Ego verliest het overzicht. Dat kan leiden tot verstoringen in de waarneming, projecties en problematisch gedrag.

Om de werking van de drie componenten te verduidelijken staan hier enkele voorbeelden uit het onderwijs. Deze zijn mogelijk ook vertaalbaar naar andere situaties.

Casus	Id, Ego, Superego
	<p>Je volgt een opleiding, je zit in de klas. Je hebt een andere mening dan de docent. Een paar mogelijke voorbeelden van reacties, waarvan sommige blijf geven van positieve en andere van negatieve overtuigingen, zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je wilt zeggen dat je een andere mening hebt. Je denkt: zal ik het wel doen, de docent tegenspreken, kan ik dat wel maken? Wat zijn de regels hier? (Superego) • Je denkt: de docent luistert toch niet naar wat ik zeg, zal me wel dom vinden... (Superego: ik-ideaal. 'Ik voldoe niet aan de eisen van...') • Je denkt spontaan: natuurlijk mag ik zeggen wat ik vind, ik voel het toch zo! Ik voel me vrij om te zeggen wat ik wil. (Id) • Je wordt van binnen boos, je denkt: wat een getrut, ik bepaal toch zelf wel wat ik denk, ook al is niemand het met me eens, waarom zou ik mijn mond moeten houden? (Id)

- Je zegt wat je denkt, want je durft je uit te spreken. (Ego, op grond van positieve Id en Superego-opslag, de overtuiging dat je gehoord wordt)
- Je zegt niet wat je denkt, want je durft het niet aan. (Ego, op grond van negatieve Id en Superego-opslag, de overtuiging dat je niet gehoord zult worden)
- Je zegt wat je denkt (Ego), maar omdat je al denkt (Superego) dat men het toch niet met je eens is, zeg je het zo aanvallend (Id) dat jouw opmerking verkeerd valt.
- Je weet dat je een heel aanvallende toon kunt hebben als je het ergens niet mee eens bent (samenwerking Id en Superego). Je haalt diep adem en zegt heel rustig wat jouw mening is (Ego).

Het Id werkt vanuit het *lustprincipe*, het Superego vanuit het *morele of ideële principe*, het Ego vanuit het *realiteitsprincipe*. Veel van onze jeugdervaringen zijn onbewust en liggen opgeslagen in het Id of in het Superego. Zij spelen positief, neutraal of negatief een rol in het actuele denken, voelen en handelen van de persoon. Wanneer onbewuste ervaringen storend een rol spelen in het huidige bestaan, kunnen deze in het Ego bewust gemaakt worden, bijvoorbeeld door feedback te ontvangen en hierover na te denken, door zelfevaluatie of door bewustwording in therapie. Wanneer deze onbewuste gevoelens vanuit het Id en Superego in het Ego bewust gemaakt zijn, kan de cliënt of (mede)werker ermee aan de slag.

In het actuele denken, voelen en handelen wordt iedereen beïnvloed door eerdere ervaringen en vooral door vroege ervaringen. Wanneer deze vroege ervaringen warm, veilig en respectvol waren, is het prettig en gemakkelijk om in het hier-en-nu uit een rijk gevuld rugzakje te kunnen putten. Het is lastiger als het rugzakje gevuld is met veel onzekerheid, angst of verdriet. Dan kost het veel meer energie om anderen in het hier-en-nu te vertrouwen, om relaties aan te gaan, om samen te werken.

Gevoelens die in dit boek worden besproken, als overdracht en tegenoverdracht, worden volgens Freud vanuit het onbewuste geprojecteerd op anderen. Het zijn oude, sluimerende gevoelens die opgeslagen liggen in een stukje van het Superego of in het Id. Ook in het bemiddelende Ego kunnen gedachten en handelingen een rol spelen die ons gedrag onbewust beïnvloeden. In het volgende voorbeeld wordt bijna pijnlijk duidelijk hoe Paul vanuit een eigen tekort alles wil goedmaken met zichzelf en anderen, maar onbewust voorbijgaat aan de grenzen van zijn omgeving. Zoals zijn grenzen en behoeften vroeger niet gezien

zijn, zo gaat hij in zijn streven alles goed te maken ook weer voorbij aan die van anderen. Hij projecteert op anderen de behoefte 'zie mij en hoor mij', maar vergeet tegelijkertijd naar anderen te luisteren. Terwijl dat helemaal niet zijn bedoeling is.

Casus

Paul

Paul komt uit een gezin met weinig warmte. Wel veel geld. Met Sinterklaas waren er altijd cadeaus, veel en duur, maar er werden geen gedichten geschreven en het was ook zelden gezellig. Als er al een gedichtje bij een cadeau zat, was het kritisch en humorloos. Als Paul volwassen is, viert hij Sinterklaas met vrienden, jarenlang. Hij koopt voor iedereen kleine, lieve cadeautjes die gepaard gaan met weliswaar humoristische, maar ellenlange gedichten, waardoor aan de sinterklaasavonden geen einde lijkt te komen en de wat minder begaafde schrijvers in het gezelschap zich steeds ongemakkelijker gaan voelen. Voorzichtig probeert een goede vriend aan Paul duidelijk te maken dat het best wat minder kan. Langzaam realiseert Paul zich dat hij alleen bezig was zijn eigen 'Sinterklaas'-tekort te compenseren (Id-behoefte): gezellig en langdurig samenzijn met gedichten. Vanuit zijn Superego wilde hij de ideale gedichtenschrijver en cadeautjeskoper zijn: kleine, persoonlijke cadeautjes, met liefde voor de persoon uitgezocht en een met zorg geschreven gedicht. Maar zijn Ego had het zicht verloren op zijn omgeving, die zich vechtend tegen de slaap door de laatste gedichten heen worstelde. Paul, die als kind zo graag gezien had willen worden, had tijdelijk (onbewust) het zicht op zijn omgeving verloren. En... hij werd wel gezien en beluisterd, maar op het laatst niet meer van harte.

Na de uitleg van de begrippen overdracht en tegenoverdracht zoals beschreven binnen de psychoanalyse, zullen de uitleg en de praktijkvoorbeelden in de rest van het boek steeds meer vanuit het perspectief van een persoonlijk (bege)leider, in algemene zin, worden belicht.

2.2 Overdracht

Het fenomeen van de overdracht werd door Freud waargenomen bij cliënten die bij hem in psychoanalyse waren. Het viel hem op dat cliënten op hem, in de hoedanigheid van therapeut, emoties uit hun kinderjaren projecteerden die vroeger gericht waren op hun ouders, opvoeders of belangrijke anderen. De cliënt schrijft tijdens de therapie de therapeut of hulpverlener als het ware eigenschappen toe die toebehoren aan belangrijke personen van vroeger. De cliënt kan deze

