

Het zelf als gestolde relationele en emotionele ervaringen

De tijd is ongelijk verdeeld. Ik heb 30 minuten de tijd, inclusief discussie, om de volgende onderwerpen aan de orde te stellen:

- Hoe herken je een negatief zelfbeeld
- Hoe adresseer je het, en
- Hoe behandel je het?

Take home message 1:

Het zelf bestaat niet, maar we zijn steeds in verschillende zelftoestanden

Deze stelling wordt onderbouwd vanuit theorie en onderzoek over gehechtheid, emotieregulatie en hersenonderzoek.

De vroegste zelfontwikkeling vindt plaats doordat alle niet-bewuste processen en handelingen worden opgeslagen in innerlijke werkmodellen, opgeslagen in het impliciete, niet voor verbalisering en symbolisering toegankelijke geheugen. Stern noemt dit zelf ook wel het self-as-agent. Omdat dit zelf tot stand komt in de wederkerige interactieprocessen tussen baby/dreumes en belangrijke anderen, is het impliciete zelf per definitie een relationeel zelf een zelf dat sterk verbonden is met lichamelijke sensaties. Je ziet deze notie terug in (de hype rond) epistemisch vertrouwen: is de ander te vertrouwen als een bron van kennis en regulatie? Dit impliciete zelf wordt vooral opgeslagen in het rechterhersenhalf, de helft waarin emotionele reacties de boventoon voeren. (NB merk het verschil op met het traditionele psychoanalytische structurele model met een Ik dat ontstaat uit intrapsychische beheersingsprocessen van driften).

Rond het tweede jaar ontstaat het vermogen tot verbaliseren, symboliseren en bewuste zelfwaarneming. Het vermogen tot mentaliseren moet nu ontstaan: anderen en jezelf zien als van elkaar gescheiden mensen die alle eigen emoties, motieven en gedachten hebben. Nu ontstaat een bewuste gevoel zelf iemand te zijn, gescheiden van de ander. Het zelf-als-subject gaat zich ontwikkelen. Dit zelf is in aanleg bewust, maar als aspecten van het zelf emotioneel negatief beladen worden, kunnen ze ten prooi vallen aan afweermechanismen en dan dynamisch onbewust worden. Zo rond het zevende jaar neemt de mogelijkheid te redeneren exponentieel toe, integreren de verschillende modi van mentaliseren en ontstaat er een gevoel van identiteit: zo ben ik en wil ik blijven.

Om zich van dat laatste te verzekeren, ontstaat er zelftoestand waarin het zelfgevoel bewust wordt geëvalueerd en gereguleerd: het reflectieve zelf. De activiteit van het reflectieve zelf moet leiden tot een antwoord op de vraag: is wat ik denk, doe of fantaseer in overeenstemming met wie ik ben en met wie ik hoop te zijn? Het reflectieve zelf wordt ook wel het self-as-object genoemd, wat we in de traditionele psychoanalyse herkennen als het observerend Ik. Het proces van evaluatie, al dan niet bewust, is wat we 'het geweten' noemen. De uitkomst van de evaluatie leidt tot zelfbewuste emoties als schaamte, trots, schuld, verlegenheid, e.d.

Dus:

'Het' zelf bestaat niet, maar we zijn steeds in verschillende zelftoestanden, en die kunnen ook best tegelijkertijd zijn, lijkt me.

Take home message 2:

In therapie werken we dus met verschillende zelftoestanden, die alle om een verschillende aanpak vragen

We werken in therapie dus met drie zelftoestanden McGillchrist(2009, p.87):

- Het impliciete zelf is intrinsiek, empathisch niet te onderscheiden van de wereld waarin iemand in relatie tot anderen staat (meer RH, lage hersenfuncties)
- Het subjectieve zelf, met een autobiografisch en emotioneel geheugen (meer RH, orbitofrontale cortex)
- Het reflectieve zelf (meer LH verbaal, logisch redenerend).

Impliciet zelf

- Als we het hebben over emotieregulatie en gehechtheid hebben we het dus over vroege, impliciete patronen. De kans dat je de patiënt daarop kunt aanspreken is klein, evenals de kans op verandering van die patronen. Wat wel kan, is nieuwe ervaringen aanbieden die veiliger of adequatere patronen bieden en die de pt kan gaan gebruiken zolang je niet in heel slecht weer bent.

- De beleefde lichamelijke toestand tijdens traumatische ervaringen, veelal van na de eerste twee jaren, komen vaak ook in het impliciete geheugen terecht, omdat de traumatiserende neurologische toestand opslag van de situatie kan verhinderen (hier v. d. Kolk noemen). Lichaamsgerichte interventies kunnen zeer goed in de behandeling nodig zijn, bijvoorbeeld om opgeroepen emoties minder intens te laten worden.

- Vanuit goede emotieregulatie en veilige gehechtheid ontwikkelt het kind zelf-troostend vermogen en epistemisch vertrouwen.

Zelf-troostend vermogen: Als dit in de ontwikkeling te weinig heeft kunnen gebeuren, mist een getraumatiseerde pt dat zelftroostende vermogen en is het aan de therapeut om de pt daarvoor ontvankelijk te maken. In hedendaagse termen: het vermogen tot zelfcompassie moet worden ontwikkeld, inleving, begrip hebben voor en compassie hebben met het kwetsbare, afhankelijke kind dat je ooit was.

Epistemisch vertrouwen: Wie onveilig gehecht of door traumatisering beschadigd is, heeft vaak een gebrek aan epistemisch vertrouwen. De tp krijgt niet het voordeel van de twijfel als iemand van wie te leren is.

Subjectief zelf

- Vergeet niet: we hebben het nog steeds over een relationeel zelf!

- Persoonlijkheidsstoornissen worden gekenmerkt door rigiditeit en het bewuste zelfgevoel functioneert als een in beton gebeiteld verwachtingspatroon van zichzelf en anderen. Bij minder rigiditeit, gekenmerkt door het verdragen van ambivalentie over het zelfgevoel, toe-

eigening van emoties of het gebruik van humor/zelfspot, kunnen afwijkingen van het verwachtingspatroon beter geïntegreerd worden. Splitsingen in het zelfgevoel worden bewerkt niet door een van de delen, met name het onverdraaglijke, negatieve deel, te willen elimineren, maar door ze bij elkaar te brengen: 'u bent zus en ook zo...' Vaak zal je in AFT vooral op zoek gaan naar het goede dat wel in het zelfbeeld aanwezig is, en eerder naar de positief activerende gevoelens en verlangens.

- Verandering van zelfbeeld kan angst oproepen omdat tijdens het veranderingsproces de habituele strategie voor emotieregulatie tijdelijk tekort schiet. Maar in AFT zoek je niet alleen naar angst, maar ook naar emoties die de activerende gevoelens en verlangens remmen. Denk daarbij bijvoorbeeld aan schaamte of schuld.

Reflectief zelf

- de functie van het reflectieve zelf, onder te brengen in het geweten, is de bewaking van de homeostase van het zelfgevoel, van de zelfwaardering.
- Bewuste zelfwaarderingsproblematiek versus (dynamisch) onbewuste of onbewuste zelfproblematiek, zoals bij narcisme
- Schaamte en schuld
 - verschil schaamte/schuld
 - geneigdheid schaamte/schuld te voelen
 - Coping strategieën voor schaamte/schuld