



# De Psyche in Verbinding

Sigmund Freud (1856-1939) wordt wereldwijd erkend als de vader van de psychoanalyse, een revolutionaire benadering van psychotherapie die ons begrip van de menselijke geest heeft getransformeerd. Freud's inzichten in het onbewuste hebben niet alleen de psychologie gevormd, maar ook onze kijk op menselijk gedrag, emoties en de complexiteit van de geest.

Freud heeft een model ontwikkeld van de menselijke geest, dat bestaat uit drie delen: het id, het ego en het superego. Dit model helpt ons om te begrijpen waarom mensen doen wat ze doen. Het is interessant om te zien hoe dit model ook verband houdt met andere systemen, zoals chakra's en de structuur van ons brein.

Het id vertegenwoordigt onze onbewuste verlangens en driften. Dit deel van de geest kan worden vergeleken met de wortelchakra, die aan de basis van onze wervelkolom ligt. Deze chakra gaat over onze basisbehoeften, zoals veiligheid, voedsel en seksualiteit. Net zoals het id verlangt naar onmiddellijke bevrediging, vertegenwoordigt de wortelchakra onze instinctieve verlangens. Als deze chakra in

balans is, voelen we ons veilig en geaard. Maar als deze energie onderdrukt wordt, kunnen we impulsief en ongezond gedrag vertonen, wat weer aansluit bij het id.

Het ego fungeert als de bemiddelaar tussen de driften van het id en de realiteit. Dit heeft parallellen met de zonnevlechtchakra, die zich in de buik bevindt en staat voor zelfvertrouwen en wilskracht.

Het ego helpt ons om onze verlangens op een realistische manier te vervullen, net zoals een goed functionerende zonnevlecht ons in staat stelt om gezonde keuzes te maken. Wanneer deze chakra niet goed functioneert, kunnen we ons machteloos of overweldigd voelen, wat overeenkomt met een disbalans in het ego.

Het superego vertegenwoordigt onze morele normen en waarden en kan worden gekoppeld aan de hartchakra, die in het midden van de borst ligt. Deze chakra staat voor liefde, compassie en empathie. Het superego helpt ons om ethische keuzes te maken. Wanneer de hartchakra open en in balans is, kunnen we onszelf en anderen met

medemenselijkheid benaderen. Maar als deze chakra verstoord is, kunnen schuldgevoelens en zelfafwijzing optreden, vergelijkbaar met de problemen die voortkomen uit een te streng superego.

Freud's indeling van de psyche past ook bij de structuur van ons brein. Het primitieve brein, dat onder andere de amygdala en hersenstam omvat, is verantwoordelijk voor onze instinctieve reacties en overlevingsdriften—hetzelfde gebied als het id. Het ego en superego opereren daarentegen op een hoger cognitief niveau, vergelijkbaar met de neocortex, waar rationeel denken en morele afwegingen plaatsvinden.

Deze verbindingen laten zien hoe complex onze innerlijke wereld is en benadrukken het belang van balans in zowel onze geest als ons energetische systeem. Door deze dimensies te begrijpen en te integreren, kunnen we niet alleen onszelf beter leren kennen, maar ook gezonder en harmonieuzer in het leven staan.

**Youri Hazeleger**  
[joet@joet.nl](mailto:joet@joet.nl)