

## OVER PSYCHOANALYSE

<b>2</b>	<b>Wat is psychoanalyse?</b>
<b>2</b>	<b>Waarvoor een psychoanalytische behandeling?</b>
<b>2</b>	<b>Freuds grote ontdekkingen en vernieuwingen</b>
3	• Het onbewuste
3	• Ervaringen uit de kindertijd
3	• Psychoseksuele ontwikkeling
3	• Het Oedipus complex
3	• Repressie
3	• Dromen zijn wensvervulling
3	• Overdracht
4	• Vrije associatie
4	• Het Ego, Id en het Super-Ego
<b>4</b>	<b>Grote ontdekkingen en uitbreidingen van de psychoanalytische theorie sinds Freud: de verschillende lijnen en scholen in de psychoanalyse van nu.</b>
4	• Klassieke en hedendaagse Freudianen
4	• Sándor Ferenczi
5	• Ego-Psychologie
5	• Klassieke en hedendaagse Kleinianen.
5	• De tak van Bion in de Kleiniaans school
6	• De tak van Winnicott in de Objectrelatietheorie
6	• Franse psychoanalyse
6	• Zelf-Psychologie
6	• Relationele Psychoanalyse
<b>7</b>	<b>De kern van de psychoanalytisch methode en setting</b>
7	• Methode
7	• Setting
<b>8</b>	<b>De psychoanalytische behandelmethodes ( volwassenen, kinderen, groepen, etc.)</b>
8	• Psychoanalyse
8	• Psychoanalytische of psychodynamische psychotherapie
8	• Kinderen en adolescenten
8	• Psychoanalytisch psychodrama
9	• Psychoanalytische Relatie-- en Gezin Psychotherapie
9	• Psychoanalytische Groepen
<b>9</b>	<b>Psychoanalytische opleiding</b>
<b>10</b>	<b>Toegepaste psychoanalyse</b>
<b>10</b>	<b>De International Psychoanalytic Association, organisatie en ethische maatstaven</b>
<b>10</b>	<b>Waar vind men een psychoanalyse?</b>

## **Wat is psychoanalyse?**

Psychoanalyse is zowel een theorie van de menselijke geest als een therapeutische praktijk. De fundamenteën zijn gelegd door Sigmund Freud tussen 1885 en 1939 en worden voortdurend verder ontwikkeld door psychoanalytici over de hele wereld.

Psychoanalyse heeft vier toepassingsgebieden:

- 1) als een theorie over hoe de geest werkt
- 2) als een behandelmethode van psychische problemen
- 3) als een onderzoeksmethode
- 4) als een visie op culturele en sociale fenomenen als literatuur, kunst, film, theater, politiek en groepen.

## **Waar is een psychoanalytische behandeling voor bedoeld ?**

Psychoanalyse en psychoanalytische psychotherapie is voor wie het gevoel heeft vast te zitten in steeds terugkerende problemen die hen belemmeren om gelukkig te zijn met partners, families, vrienden en hen tegenhouden om succes en vervulling te hebben in hun werk en dagelijkse bezigheden.

Angsten, dwangmatigheden en terugkerende depressies zijn vaak signalen van innerlijke conflicten. Deze leiden tot moeilijkheden in relaties, en wanneer zij niet behandeld worden kunnen zij een aanzienlijke invloed hebben op persoonlijke en professionele keuzes. De wortels van deze problemen liggen vaak dieper dan we op het eerste gezicht kunnen beseffen, wat aangeeft dat ze niet zonder psychotherapie zijn op te lossen.

Met de hulp van een ervaren analyticus kan de patiënt nieuw inzicht krijgen in wat er vanuit het onbewuste in deze stoornissen speelt. In gesprek zijn met een psychoanalyticus in een veilige atmosfeer kan er toe leiden dat de patiënt steeds meer beseft van zijn innerlijke wereld met gedachten, gevoelens, herinneringen en dromen die hij daarvoor niet kende. Dit inzicht kan psychische pijn verlichten en persoonlijke ontwikkeling vergroten. Het geeft hem meer zelfgevoel, zelfkennis en zelfvertrouwen om zijn doelen in het leven na te streven. Deze positieve effecten van psychoanalyse zijn blijvend en zullen lang nadat de analyse is beëindigd nog een verdere groei geven.

## **Freuds grootste ontdekkingen en vernieuwende gedachten**

Freud werkte met hysterische patienten en kwam tot de ontdekking dat de symptomen waaraan zij leden een betekenis in zich hadden die verscholen was maar zich tegelijkertijd openbaarde. Na langere tijd ontdekte hij dat alle neurotische problemen een boodschap inhielden, over een -daarvóór onbewuste- psychische inhoud. Hierdoor ontdekte hij de 'praat-kuur' (*talking cure*) die de interactie tussen patiënt en therapeut liet zien. Freud zag zijn patienten op 6 dagen van de week, luisterde naar hen en reageerde op wat zij hem vertelden terwijl zij op de bank lagen.

Hij nodigde hen uit om alles te zeggen dat in hen opkwam waarna hij over zijn patiënten associeerde over hun weggedrukte ervaringen uit de kindertijd, over wensen en fantasieën die tot deze onbewuste conflicten hadden geleid; nu deze conflicten in het bewustzijn werden gebracht konden ze worden geanalyseerd en de symptomen opgelost. Deze werkwijze werd niet alleen een krachtige manier van behandelen maar ook een efficiënte manier om de psyche te bestuderen en leidde tot het ontwikkelen van een steeds meer verfijnde psychoanalytische theorie over hoe de geest werkt en, in recente jaren, tot gezamenlijke en vergelijkende studies op het gebied van de neuro-psychoanalyse.

### **Freuds vroege ontdekkingen leidden hem naar baanbrekende nieuwe concepten**

- **Het Onderbewuste;** het psychische leven gaat verder dan waarvan we ons bewust van zijn, ook verder dan het voorbewuste in die zin dat we ons iets bewust kunnen worden zodra we er over denken of proberen te denken. Een groot deel van onze gedachtegang is onderbewust, en dit deel is alleen toegankelijk met psychoanalyse.
- **Vroege kinder ervaringen** zijn een mengsel van fantasie en realiteit; zij worden gekarakteriseerd door gepassioneerde wensen, niet getemde impulsen, en kinderlijke angsten. Bijvoorbeeld honger ontwikkelt een wens om alles op te eten maar tevens de vrees om opgegeten te worden door anderen; de wens om de controle te hebben en onafhankelijk te zijn is verbonden aan de vrees om gemanipuleerd dan wel verlaten te worden; als we gescheiden worden van een belangrijke verzorger kan dit leiden tot een blijvend gevoel van blootstelling , hulpeloosheid en alleen zijn; van een ouder te houden kan het risico inhouden de liefde met de andere ouder te verliezen. Dus vroegere wensen en angsten resulteren in conflicten die onderdrukt worden en onderdeel worden van het onderbewuste waarin zij niet kunnen worden opgelost.
- **Psychoseksuele ontwikkeling:** Freud zag dat de voortschrijdende ontwikkeling van lichamelijke functies zich centreerde in de erogene zones (mond, anus, genitaliën) en gelijk opgaat met het genoegen en angsten die we ervaren in de relatie met directe verzorgers en dat deze de geestelijke ontwikkeling van het kind bepalen.
- **Het Oedipus complex** is de kern van alle neuroses. Kinderen van vier tot zes jaar wordt zich bewust van de seksuele aard van de relatie van de ouders, waar zij van zijn buiten gesloten. Gevoelens van jaloezheid en rivaliteit treden op en moeten worden uitgezocht, samen met vragen als wie mannelijk en wie vrouwelijk is, wie liefde kan geven en trouwen met wie, hoe worden baby's gemaakt en geboren en wat een kind, vergeleken met de ouders, wel kan doen en wat niet. De uitkomst van deze uitdagende vragen zal het karakter van de volwassene en het super-ego vormen (zie beneden, het *Ego*, het *Id* en *Super Ego*).

- **Repressie** is de kracht die onderbewuste gevaarlijke fantasieën verbonden houdt aan onopgeloste delen van conflicten uit de jeugd.
- **Dromen zijn wensvervullingen.** Heel vaak drukken zij een vervulling uit van kinderlijke seksuele wensen en fantasieën. Daar wensen zich vermommen (als absurde, vreemde of onsamenhangende scènes) vereist het analyse om hun onderbewuste betekenis te onthullen. Freud noemde de interpretatie van dromen de koninklijke weg naar het onderbewuste.
- **Overdracht** is de alom tegenwoordige tendens van de menselijke geest om nieuwe situaties te observeren en te identificeren binnen de sjablonen van vroegere ervaringen. In de psychoanalyse treedt overdracht op wanneer een patiënt de analyticus ziet als een ouderlijk figuur, een figuur waarmee zij belangrijke kinderlijke conflicten of trauma's kunnen herbeleven zoals binnen de oorspronkelijke kind-ouder relatie.
- **Vrije associatie** beschrijft het opkomen van gedachten, gevoelens en fantasieën wanneer zij niet belemmerd worden door angst, schuld en schaamte (zie beneden, De kern van de Psychoanalytische Methode en Setting).
- **Het Ego , het Id en het Super –Ego;**
  - *Het Ego* is de voornaamste plek van het bewustzijn, waarmee de geest (onder)druk(king) uitoefent, de verschillende impulsen en tendensen integreert en consolideert voor dat zij vertaald worden in acties.
  - *Het Id* is het onbewuste deel van de geest, de plaats van onderdrukte en onbekende geheugensporen van vroege levensfasen.
  - *Het Super Ego* is de gids van de geest en bewustzijn, het gebied van het vasthouden aan verboden en idealen om naar te streven .

### **Belangrijke ontdekkingen en uitwerkingen van de psychoanalytische theorie sedert Freud: de scholen en hun vertakkingen binnen de psychoanalyse van nu**

**Klassieke en hedendaagse Freudianen.** Sigmund Freud (1856-1939) creëerde een model van de geest met enkele theoretische basis aannames: Psychisch leven wordt geactiveerd door energie van *twee primaire driften* (in zijn eerste drifttheorie de *seksuele* en de *driften tot zelfbehoud*; in zijn tweede drifttheorie *levens- en doodsdrijf*, of *seksualiteit* en *agressie*). Deze drijfveren vertegenwoordigen de vragen van het lichaam aan de geest en komen tot uiting in wensen en behoeften die naar een specifiek object zoeken, naar bevrediging. De geheugen sporen van deze interacties (inclusief de representaties van belangrijke objecten en relaties) vormen een persoon die een toenemend complex van formaties opbouwt, en die uiteindelijk worden verdeeld in drie hoofd secties. In het eerste topografische model noemde Freud deze systemen het *Onbewuste*, *Voorbewuste* en *Bewuste*; in zijn tweede structurele model sprak hij van het *Ego*, *Id* en *Super-Ego*. Deze structuren reguleren de driftenergie van de drijfveren volgens het (homeostatische) genots-principe (*pleasure principle*). De *Metapsychologie* is de theorie van hoe de mens die psychische functies aanmaakt en zij verwijst naar de dynamische (*drijfveren*), economische (*energie*) en *topografische (structurele)* aspecten.

**Sandor Ferenczi (1873-1933)** en de school voor psychoanalyse in Budapest benadrukten het belang van het erkennen en herkennen van werkelijke traumatisering gedurende de kindertijd, zijnde specifiek voor de vroege moeder-kind relatie, en de schok van een "spraakverwarring" (*Confusion of tongues*) (een verwarring tussen de tedere hechting van het kind en de seksuele behoeften van de volwassene), die in ernstige mate de psychische ontwikkeling en latere psychopathologie beïnvloeden. Ferenczi focuste op de gezamenlijke, intersubjectieve processen tussen de patiënt en de analyticus en op de uitgelezen rol die zijn eerlijkheid en het innerlijke werk (zelf-analyse) van de analyticus speelt in de analytische ontmoeting. Recentelijk heeft zijn werk een herwaardering gekregen en kreeg het opnieuw aandacht in de Franse psychoanalyse zowel als in de Relationele School (zie beneden, Franse psychoanalyse en Relationele psychoanalyse).

**Ego-Psychologie.** Anna Freud (1895-1982), Heinz Hartmann (1884-1970) en anderen hadden vooral aandacht voor de werking van het bewuste en het onbewuste ego, de speciale rol ervan in de onbewuste afweer en de remmende werking hier weer van op psychische processen. Hartmann postuleerde een conflict-vrije zone van het ego waar belangrijke functies als aanvoelen, controle over motoriek, logisch denken, spreken, sensorische perceptie en realiteitstoetsing -dus alle vitale functies-, secundair in een neurotisch conflict te recht kunnen komen. Door systematisch de afweer van de patiënt te analyseren, proberen we in een psychoanalyse het ego te versterken waarmee de impulscontrole en het oplossen van conflicten verbeterd wordt en de capaciteit om frustratie en pijnlijk affect te tolereren vergoot. Hartmann voegde aan de vier metapsychologische gezichtspunten het genetische en adaptieve aspect toe.

**Klassieke Kleinianen en Kleinianen van nu.** Het concept van Melanie Klein (1882-1960) hield in dat de primitieve impulsen uit de eerste vroege kindertijd in object-relaties voortleven. De naar binnen gerichte doodsdrift (zie boven) wordt ervaren als een aanvallende kracht die achtervolgingsangst en anhinilatieangst oproept die naar buiten het zelf geprojecteerd wordt. Dit leidt tot destructieve impulsen om het frustrerende object (*bad breast*) te vernietigen en tot angst voor vergelding. Anderzijds wordt het object dat bevrediging geeft (*good breast*) geïdealiseerd en als een bescherming afgesplitst van het slechte object. Deze eerste fase wordt de paranoïde-schizoïde positie genoemd, "*PS*", gekenmerkt door *splijting*, *ontkenning*, *grootheid* en idealisering en bovendien door *projectie en introjectie*. De groeiende capaciteit van het ego om te kunnen integreren zal leiden tot *depressieve angsten* voor dat de destructieve impulsen de goede borst/het object zouden hebben kunnen vernietigd en dit doet de wens opleven om dit te *repareren*. Deze tweede fase is de depressieve positie, "*D*". Moderne Kleinianen beschouwen deze fasen als niet beperkt tot de kindertijd, maar zij vormen een continue dynamiek in de mind, de verschuiving van PS <>D.

**De Bioniaanse tak van de Kleiniaanse school.** Wilfred R. Bion (1897-1979) sloot aan bij Freud en Klein en ontwikkelde een nieuwe taal voor zijn *theory of thinking*. Hij introduceerde de idee dat de psyche van het kleine kind eerst een overvloed aan rauwe impressies en emoties kent, de *beta-elementen* genoemd, die nog geen betekenis

hebben en geëvacueerd moeten worden. Het is essentieel dat het verzorgende object (container) deze beta-elementen (content) accepteert, metaboliseert en transformeert tot alpha-elementen en ze als zodanig, net als voedsel, terug geeft aan de baby. Het kind neemt deze alpha elementen maar ook die transformerende functie van moeder hierbij in zichzelf op om zo zijn eigen alpha functie te kunnen opbouwen, te kunnen symboliseren, te herinneren, te dromen en gedachten te denken; het kind ontwikkelt hiermee ook een concept van tijd en ruimte en het helpt hem het bewuste te onderscheiden van het onbewuste. Latere psychische stoornissen zijn gerelateerd aan deze basis functies van de mogelijkheid tot denken.

- **Winnicott 's tak van de Objectrelatie theorie.** Donald Winnicott (1896-1971) was de bedenker van de veilige moeder (*holding environment*) die haar kind goed - genoeg omarmt en opneemt (*good enough mother*) waarmee zij hem in staat stelt een beeld te vormen van een zelf en een ander. In de directe speelruimte tussen moeder en kind kan het kind een object maken (*safety blanket*) dat èn moeder èn niet moeder is. Deze intermediaire ruimte tussen de subjectief opgevatte innerlijke werkelijkheid en de objectief opgevatte externe realiteit heeft de potentie van een innerlijke ruimte waarin het leven ervaren kan worden en nieuwe ideeën, beelden, fantasieën en kunst gecreëerd kunnen worden in de vele facetten van een cultuur. Wanneer de moeder empatisch kan reageren op de spontane gebaren en bewegingen van het kind, dan kan de baby een beeld vormen van een eigen ik (*true self*) en de capaciteit ontwikkelen om te kunnen spelen en creatief te zijn. Echter in het geval de moeder, door haar eigen noden in beslag genomen, dit gebaar voortdurend anders interpreteert, zal het eigen gevoel van het kind schuil gaan onder een schild van een schijn-zelf (*false self*) om te kunnen overleven en kan dit later in het leven een gewaarwording geven van niet echt te bestaan.

- **De Franse psychoanalyse** bloeide in de periode van discussie en uitwerking van de ideeën van Jacques Lacan ( 1901-1981) ( de betekenis van *taal*, de *phallus*, *verlangen* en de *ander* en zijn concepten van de *Imaginaire*, de *Symbolische* en de *Reële* orde). Zijn pleidooi voor de *terugkeer naar Freud* initieerde een serieus debat en de bewerking van Freuds kern concepten en vestigde uiteindelijk voorgoed de oorspronkelijke rol van de Freudiaanse metapsychologie in het begrijpen van de menselijke psyche. Dit was bovendien weer bijzonder vruchtbaar voor het voortbrengen van een *nieuw concept van de verleidingstheorie*, de nadruk op de levens-of dood-drift, en de *theorie van het narcisme* in al zijn facetten. Met de erkenning van het belang van de drifttheorie kwam er meer nadruk te liggen op *seksualiteit*, *subjectiviteit*, de *taal van het verlangen* en de *structurele functie van het Oedipus complex*, speciaal in verband met de positie van de derde en derden (*third* en *thirdness*). Dit leidde bovendien tot de idee van een *tertiair proces* waarin onbewuste (primaire) en bewuste ( secundaire) processen naast elkaar bestaan en creatief samen komen.

- **Zelf-psychologie** is gefundeerd op de ideeën van Heinz Kohut (1913-1981), die zich specifiek bezighield met het zelf gevoel (*sense of self*), in het bijzonder met

betrekking tot de ontwikkeling en het reguleren van narcisme. Hij benadrukte in de rol van de verzorgende ouder (en later de analyticus) vooral de noodzaak het zelfgevoel van het kind empathisch te spiegelen (*empathically mirror*) en ruimte te geven voor het idealiseren van *alter-ego of tweeling-overdrachten* om voor het kind (de latere patiënt) een selfobject te zijn, tot het kind deze regulerende functies internaliseert. Op den duur heeft Kohut Freuds structurele model van de Ego, Id en Super-Ego zowel als diens drifttheorie verworpen en daarvoor in de plaats een model van een *tripartite self* voorgesteld.

- **Relationele Psychoanalyse** baseert zich op de ideeën van Steven Mitchell (1946-2000) en verwerpt Freuds biologisch georiënteerde drift theorie. Hij stelt daar een *relationeel-conflict-theorie* voor in de plaats als een combinatie van *reële, geïnternaliseerde* en *verbeelde* interacties met belangrijke anderen. De persoonlijkheid komt hieruit voort en heeft de structuur van de geleerde interacties en verwachtingen over de primaire verzorgers. Omdat het ieders individuele motivatie is om in relatie met anderen te staan zullen wij ons hele leven neigen naar het weer creëren en weer aangaan, (*enact*) van deze relationele patronen. In een psychoanalyse kunnen deze patronen dan geëxploreerd worden en een confrontatie geven met wat spontaan en authentiek in deze patronen tussen de psychoanalyticus en de patiënt voorvalt in de psychoanalytische setting .

#### **De kern van de psychoanalytische methode en setting.**

- **Methode.** Psychoanalyse is een gespreksbehandeling (*talking cure*), gebaseerd op de methode van vrije associatie. De fundamentele regel is dat de patiënt wordt uitgenodigd te vertellen wat er in zijn gedachten opkomt zonder zich te laten beperken door context, fatsoen, schaamte gevoelens van schuld en schaamte en andere bezwaren. Door aan deze regel vast te houden zullen verrassende linken en verbindingen worden blootgelegd in het gedachteproces van de patiënt tussen wensen en afweer die bewust niet bereikbaar waren. Ze zullen leiden naar onderbewuste wortels van tot nu toe onoplosbare conflicten die de overdracht verschijnselen vorm geven. Door te luisteren naar deze associaties, zal de analyticus zich overgeven aan een zelfde mentaal proces, vrij zwevende aandacht genaamd, waarmee zij de communicatie van de patiënt volgen zowel als, –van tijd tot tijd half wakend half dromend-, hun eigen associaties in de tegen-overdracht vasthouden. De integratie van deze variabele soorten informatie is een uiterst interne bezigheid voor de analyticus om zich een beeld te vormen van de overdracht-tegen-overdracht verschijnselen die tezamen komen in een Gestalt die naar voren komt, als een onbewuste fantasie die door èn patiënt èn analyticus wordt ervaren. Met behulp van de interventies van de analyticus , –vaak overdracht interpretaties van wat zich voordoet in de hier en nu werkelijkheid van de sessie-, ontstaat er een nieuw begrip van het lijden van de patiënt. Het herhaaldelijk gebruiken van dit nieuwe inzicht in tal van situaties die er op

lijken en waarin de zelfde soort conflicten zich voordoen vormt het proces van doorwerken (*working through*) waardoor de patiënt meer mogelijkheden krijgt om de denkprocessen te herkennen die zijn conflicten veroorzaken. Als hij deze conflicten kan oplossen en ze in perspectief kan zetten of tot staan kan brengen zal dit hem bevrijden van oude remmingen en ruimte scheppen voor nieuwe keuzes.

- **Setting.** De methode zoals die hierboven beschreven wordt het beste toegepast binnen het klassieke kader: de *patiënt ligt rustig op de couch, en zegt wat er ook maar in zijn gedachten komt*, zonder afgeleid te worden door de analyticus te zien, die doorgaans achter de couch zit. Hierdoor kunnen beide partners in hun poging tot analyseren luisteren en reageren op wat merkbaar wordt tijdens de sessie: de patiënt voelt zich volledig gedompeld in zijn innerlijke wereld, zal herinneringen krijgen, belangrijke ervaringen herbeleven, praten over dromen en fantasieën creëren, alles is deel zijn van zijn analytische reis die een nieuw licht zal doen schijnen op het leven van de patiënt, zijn historie en het werken van de mind. De analytische sessie duurt gewoonlijk 45 tot 50 minuten. Ten einde het analytisch proces continue te verdiepen, worden psychoanalytische sessies drie, vier of vijf dagen per week gehouden. Een lagere frequentie van het aantal gesprekken per week of het gebruik van een stoel in plaats van de bank zal soms noodzakelijk zijn. Alle *afspraken* aangaande de gesprekken ( over het *schema*, de *kosten* per sessie en het *afzeggen* van afspraken) dienen bindend te zijn voor de patiënt en de analyticus , en dienen opnieuw besproken te worden als er een verandering noodzakelijk is. Het *tijdsbestek* om een analyse uit te voeren is moeilijk te voorspellen; een *gemiddelde van drie tot vijf jaar* ligt in de verwachting, hoewel in een enkel geval het meer tijd kan nemen om de analyse te voltooien. Patiënt en analyticus zijn niettemin vrij om op elke tijdstip te besluiten de analyse te onder breken dan wel te beëindigen.

### **De psychoanalytische behandelingsmethoden (volwassenen, kinderen, groepen, etc.).**

- **Psychoanalyse** wordt op verschillende wijzen toegepast. De klassieke psychoanalytische behandeling (zie boven) werd ontwikkeld om in te spelen op de mogelijkheden van een volwassen neurotische patiënt die redelijk goed overweg kon met de eisen van leven en werken. Ondertussen wordt een psychoanalytische behandeling met een hoge frequentie ook toegepast op een breder spectrum van psychopathologie (*widening scope*), bijvoorbeeld ernstige narcistische en borderline persoonlijkheidsstoornissen .
- **Psychoanalytische of psychodynamische psychotherapie** met volwassenen wordt gewoonlijk toegepast met een lagere frequentie (een of twee sessies per week) waarbij men in stoelen zit en (vis à vis) elkaar kan zien. Vaak is het doel meer een specifiek probleem (bijv. moeilijkheden in een relatie of op het werk), depressie of angst stoornissen. Zelfs wanneer overdracht en tegen overdracht plaatsvindt, zoals in een psychoanalyse, blijven deze meer op de achtergrond en worden niet



geïnterpreteerd om zo meer ruimte te geven en zich direct te kunnen richten op oplossingen voor de problemen in het leven van de patiënt. Soms besluiten beide deelnemers in een psychoanalytische psychotherapie proces op een later tijdstip in de behandeling hun analytisch werk te verdiepen en gaan zij verder met een psychoanalyse met een hogere frequentie.

- **Kinderen** (vanaf hun kindertijd) **en adolescenten** kunnen langdurig problemen ondervinden (depressie, angsten, slapeloosheid, extreme agressie en wreedheid, obsessieve gedachten, dwanggedrag, leerstoornissen, eetstoornissen, etc.) hetgeen hun psychische ontwikkeling in gevaar kan brengen en bezorgdheid bij ouders, leraren en vrienden kan oproepen. Voor hen zijn er specifieke, aan de leeftijd aangepaste, psychoanalytische behandelingen ontwikkeld (spelen met figuren, speelgoed en tekenen) hetgeen een kind of een adolescent de mogelijkheid geeft zijn problemen tot uitdrukking te brengen. Kinder-analytici zijn specialisten in het waarnemen van de onderbewuste delen van de communicatie van de patiënt en reageren daar overeenkomstig op en helpen het kind zodoende om zijn emotionele conflicten en problemen op te lossen die onder de manifeste symptomen liggen en die een verdere mentale groei beïnvloeden.
- **Psychoanalytisch Psychodrama** is ontwikkeld (vooral in de Verenigde Staten en Frankrijk) voor *patiënten met zware remmingen*, die ondersteuning nodig hadden in het aangeven, het uitdrukken, en het uitwerken van hun problemen om daarmee hun innerlijke wereld te structureren. De therapie houdt een *spelleider of regisseur* in die de patiënt helpt met een suggestie, het starten en ontwikkelen van een spel of *scene* (bijv. een herinnering, een gevoel, een actuele situatie), hetgeen het materiaal is voor het therapeutische werk. De patiënt speelt met verscheidene co-therapeuten of spelers (*actors*) die de rollen op zich nemen die de patiënt aan hen toewijst. De functie van de co-therapeuten is het empatisch begrijpen van deze rollen als delen van de patiënt (bijv. de verschillende kanten van een conflict) of als hun belangrijke objecten te zien, en de latente betekenis van deze rollen te vertalen naar wat zij laten zien van de onderliggende onbewuste (meestal defensieve) processen. De spelleider mag het spel op elk moment onderbreken of interpreteren. Het spel helpt om moeilijke onderwerpen uit te werken voor de patiënt en bewerkstelligt hun integratie en internalisatie. Het doel is het ontwikkelen van inzicht bij de patiënt in zijn innerlijk leven (gedachten, gevoelens, fantasieën, dromen, en conflicten), en het bevorderen van innerlijke activiteit om hiermee de psychische (intermediaire) ruimte te vergroten (*inner theatre*), waarin deze verschillende componenten kunnen worden gewogen en begrepen door hem.
- **Psychoanalytische Relatie en Familie- Psychotherapie** past inzichten toe van de psychoanalyse over de dynamiek die partners ervaren in relaties en families die zijn vastgelopen in zich herhalende conflicten. Met de hulp van een psychoanalyticus kunnen de aspecten van elkaar tegenwerkende posities en overdrachten, wederzijdse projecties, en het herhaald optreden van onbewuste fantasieën geïnterpreteerd en

geanalyseerd worden. Zo kunnen ieders onderbewuste ideeën over wat een huwelijk en familieleven kan of zou kunnen betekenen worden geïnterpreteerd om zodoende de spanningen te verminderen en wegen te openen voor nieuwe -zelf- te bepalen keuzes.

- **Psychoanalytische Groepen** (gewoonlijk 6-9 leden) maken gebruik van de universele tendens dat wanneer individuen ongestructureerd samenkomen, in kleine of grote groepen, zonder een gedefinieerde taak, zij een regressie ervaren naar een primitieve niveau van het psychisch functioneren. Zoals zich afhankelijk voelen, zich onderwerpen aan een of geïdealiseerde of frustrerende groepsleider, een vlucht en vecht reactie tonen, het samengaan en afsplitsen in subgroepen, zowel als zich verdedigen tegen deze processen. Terwijl sommige groepen focussen op de individuele deelname en interactie in het hier en nu van de groepsdynamiek, richten andere zich op het totale groepsproces en speciaal op de groeps cultuur die naar vorenkomt in de vrije discussies (het equivalent van de *vrije associatie*). Psychoanalytisch groepswork kan verschillende doelen hebben: er zijn psychotherapeutische groepen, groepen die persoonlijk ontwikkeling begeleiden, klinische discussiegroepen voor de medische beroepen (Balint groups, Tavistock-conference), zowel als groepen die zelfreflectie/meditatie en probleem oplossing aanmoedigen in grotere groep.

**Psychoanalytische Opleiding.** De opleiding tot psychoanalyticus is gereguleerd door de International Psychoanalytical Association (IPA) en de organisaties die daar onder vallen. In vele landen kan iemand met de nodige ervaring en opleiding opgeleid worden tot psychoanalyticus, alhoewel in sommige landen de klinische praktijk is voorbehouden aan geregistreerde professionals zoals dokters, psychologen en sociaal werkers. Er bestaan drie verschillende opleidingsmodellen (namelijk het Eitington-, het Franse en het model van Uruguay), al deze vereisen de *persoonlijke analyse* van de kandidaat, het bijwonen van *theoretische, technische en klinische seminars*, en de *supervisie* van het werk van de kandidaat. De psychoanalytische opleiding neemt gemiddeld vijf tot tien jaar in beslag en wordt afsloten met het behalen van het lidmaatschap (voor verder informatie zie de website van de landelijke vereniging).

**Psychoanalytisch Onderzoek** Freud ontdekte dat de beste manier om te leren hoe de menselijke geest werkt het zorgvuldig bestuderen is van hoe gedachten en gevoelens, dromen en fantasieën tot uitdrukking komen in een specifieke context. De methodiek van de vrije associatie (zie boven) bleek het aangewezen middel voor het doen van psychoanalytisch onderzoek. Een patiënt die de analyticus toestaat (zo onvoorwaardelijk mogelijk) de diepgang van hun beider ideeën bloot te leggen, zal zijn individuele vorm en versie laten zien van de algemene geestelijke werkprincipes. Zoals impulsen en wensen die angsten opwekken, die op hun beurt de afweer tegen deze wensen oproepen; de idiosyncratische interpretatie van actuele percepties door onbewuste en onopgeloste problemen uit het verleden; of manieren om fantasieën en gevoelens te hanteren met als doel het basis gevoel van veiligheid en innerlijke balans te behouden.

Zodoende werkt het begrijpen zelf van hoe de mind van het individu werkt simultaan, nl. als behandelmethode zowel als methode van psychoanalytisch onderzoek de methode. Psychoanalytisch onderzoek heeft, op de manier die we hierboven beschrijven door de jaren heen nieuwe inzichten in het mentaal functioneren ontwikkeld binnen de diverse richtingen en scholen in de psychoanalyse (zie boven). Bovendien is wetenschappelijk onderzoek er in geslaagd om in vergelijkende, lange termijn- en follow-up studies de effectiviteit van psychoanalyse en psychoanalytische psychotherapie aan te tonen. Vele elementen van de behandeling zijn wetenschappelijk bestudeerd, zoals de stijl van interventie, frequentie van de sessies, de relatie tussen de patiënt en analyticus/therapeut, of de toepasbaarheid van psychoanalytische behandeling bij verschillen in psychopathologie,. Dit heeft geleid tot modificaties en aanpassingen in vormen van behandeling en (op sommige plaatsen) tot de acceptatie van psychoanalytische behandelvormen in de vergoeding door zorgverzekeraars. Ook zijn er binnen de psychoanalyse projecten opgezet om het functioneren te bestuderen in de interactie en de wisselwerking tussen hersenen en mind. De IPA ondersteunt psychoanalytisch onderzoek door training in onderzoeksmethoden en door het opzetten van databases voor onderzoeksresultaten. Zij initieert werk- en discussiegroepen, kan voorstellen tot onderzoek in een breed scala van klinische, experimentele en conceptuele thema's inwilligen en bevordert wereldwijd de banden tussen universiteiten en onderzoek instituten (ga voor meer informatie naar *Research* op deze website)

**Toegepaste Psychoanalyse.** Freud zag dat een psychoanalytisch begrijpen van de geest ook een dieper begrip kan geven van de cultuur en samenleving. Erg bekend werden zijn analyses van Sophocles' Oedipus Rex en Shakespeare 's Hamlet. Hij analyseerde literaire werken en kunst, sociaal gedrag zoals grappen, humor, versprekingen en blunders en meer in het algemeen verschijnselen als civilisatie, massa bewegingen, oorlog en religie. De waardevolle benadering van Freud stimuleerde een brede interesse in het toepassen van het psychoanalytisch denken in zowel literatuur, kunst en film en in het kritisch analyseren daarvan, zowel als in de antropologie en politieke wetenschappen.

### **De IPA, organisatie en ethische maatstaven**

De *Internationale Psychoanalytische Associatie* (de "IPA") is opgericht in 1910 door Sigmund Freud. Het is de koepel organisatie van 72 gevestigde organisaties met meer dan 12.000 leden in 63 landen. Haar missie is het wereldwijd bevorderen van de psychoanalyse (door o.a. uitwisseling tussen de regio's en het organiseren van congressen) en het bewaren van de continuïteit en voortgang en de wetenschappelijke ontwikkeling. Het is werelds meest vooraanstaande instituut voor accreditatie en regelgeving voor psychoanalytici (zie voor meer details *About us* op de IPA website). De Ethische Commissie van de IPA heeft basisregels opgesteld die bindend zijn voor de erkende verenigingen en voor ieder lid en kandidaat daarvan. Ze geven menselijke waarden, psychoanalytische principes en professionele plichten weer. Het belangrijkste is dat zij vereisen dat iedere en alle communicatie met de patiënt strikt geheim wordt

gehouden door de analyticus en dat de analyticus geen seksuele relaties of financiële privérelaties aan mag gaan met de patiënt. Bij ongerechtigheden of overschrijdingen van deze regels heeft de patiënt het recht een klacht in te dienen bij de Ethische commissie van de vereniging waar de analyticus lid van is. Iedere aankomende vereniging moet haar ethische regels en protocollen opstellen om zeker te zijn van een hoge ethische standaard in behandelingen door haar leden. Zij moeten maatregelen voorstellen waardoor klachten formeel verwerkt kunnen worden.

### **Waar vind men een psychoanalyse?**

Psychoanalytische activiteiten reikten altijd over de grenzen van instituten heen en stonden open voor een breder publiek. Psychoanalytische bijeenkomsten en congressen hebben de brede geestelijke gezondheid uitgenodigd te participeren en niet-analytici als wetenschappers, docenten, politici, schrijvers en kunstenaars in hun programma opgenomen. Psychoanalytische verenigingen hebben publiek toegankelijke literatuur aangeboden en openbare bijeenkomsten gehouden in psychoanalytische instituten, universiteiten, bibliotheken en boekwinkels. Op sommige plaatsen worden kunst, tentoonstellingen, theaterproducties en filmvoorstellingen door een psychoanalyticus ingeleid of verrijkt met een discussie met het publiek. Er zijn diverse mogelijkheden om een glimp op te vangen van psychoanalytische ideeën of om een analyticus te ontmoeten. Alle psychoanalytische instituten geven graag antwoord op een verzoek om informatie om een ieder die geïnteresseerd is de mogelijkheid te geven in contact te kunnen komen met de psychoanalyse.

Vertaling:

Josien Gussenhoven

Bas van der Hek