

JEREMY SAFRAN

PSYCHOANALYSE EN PSYCHOANALYTISCHE THERAPIE IN DE PRAKTIJK



HOGREFE



Psychoanalyse en psychoanalytische therapie in de praktijk

Jeremy Safran

HOGREFE 

Voor mijn dochters Ayla en Ellie, die me plagen met ‘al die Freud boeken’
die in huis rondslingeren.

Copyright © 2014 Hogrefe Uitgevers, Amsterdam

Oorspronkelijke uitgave: Copyright © 2012 by the American Psychological
Association (APA).

This Work was originally published in English under the title of: *Psychoanalysis and
Psychoanalytic Therapies* as a publication of the American Psychological Association
in the United States of America. Copyright © 2012 by the American
Psychological Association (APA).

The Work has been translated and published in Dutch language by permission of the
APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any
form without express written permission of the APA. No part of this publication may
be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database
or retrieval system without prior permission of the APA.

Dit werk is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar
gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door
fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever
enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of
onvolkomenheden in dit boek.

Vertaling: Richard Meijer, Amsterdam
Redactie: Yasmin Kokosky-Deforchaux, Amsterdam
Vormgeving omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam
Vormgeving binnenwerk: Paul Boyer, Amsterdam
Grafische productie: Bariet B.V., Steenwijk

ISBN 978-90-79729-89-0

NUR 770

www.hogrefe.nl

Inhoud

Voorwoord 7

1 Inleiding 9

2 Geschiedenis 25

3 Theorie 43

4 Het therapeutische proces 65

5 Evaluatie 125

6 Toekomstige ontwikkelingen 137

Samenvatting 147

Overzicht van sleutelbegrippen 153

Literatuur 157

Over de auteur en DVD 171

Over de APA serie: Psychotherapeutische theorieën 173

1

Inleiding

Psychoanalyse is een op zichzelf staande vorm van psychologische behandeling en een model van psychologisch functioneren, menselijke ontwikkeling en psychopathologie. Er bestaat niet één enkele psychoanalytische theorie, maar er zijn diverse theorieën en behandelmodellen die afgelopen eeuw door veel verschillende psychoanalytische theoretici en behandelaars in diverse landen zijn ontwikkeld. Ondanks het gebrek aan eenduidige perspectief, kan worden gesproken van een aantal algemene basisprincipes:

- onbewuste motivatie, dat wil zeggen dat alle mensen deels gemotiveerd worden door wensen, fantasieën of onbewuste kennis;
- het bevorderen van de bewustwording van onbewuste motivaties, verhoogt de keuzevrijheid;
- een nadruk op het exploreren van manieren waarop mensen pijnlijke of bedreigende gevoelens, fantasieën en gedachten vermijden;
- mensen staan ambivalent tegenover verandering en het is belangrijk om deze ambivalentie te exploreren;
- de therapeutische relatie wordt gebruikt voor het exploreren van de zelfondermijnende psychologische processen (bewust en onbewust);
- de therapeutische relatie wordt gebruikt als belangrijk instrument voor verandering;
- de cliënt leert begrijpen dat de manier waarop hij zijn verleden en heden construeert, een rol speelt in het handhaven van zelfondermijnende patronen.

Aan het begin van de psychoanalyse zagen Freud en zijn collega's hun cliënten vier tot zes maal per week en de duur van de behandeling was volgens de huidige standaard betrekkelijk kort. Een behandeling duurde vaak zes weken tot twee maanden. Toen de psychoanalyse zich meer begon te richten op fundamentele verandering in het persoonlijke functioneren, werd de duur van behandeling

geleidelijk aan langer, tot het moment dat een analyse gewoonlijk zes jaar of langer duurde.

Veel hedendaagse psychoanalytici geloven nog altijd dat langdurige, intensieve behandeling belangrijke voordelen heeft. Er is empirisch bewijs dat fundamentele verandering in persoonlijk functioneren en onderliggende psychologische structuur tijd kost, ook al kunnen afgebakende symptomen met kort durende, minder intensieve therapie worden behandeld (Howard, Kopta, Krause & Orlinsky, 1986). Doordat de cliënt-therapeut relatie het centrale veranderingsmechanisme is (op manieren die later aan bod komen), is er volgens de theorie bovendien een intensievere, langduriger therapie nodig om een relatie te kunnen ontwikkelen. Desalniettemin wordt steeds meer erkend dat (afhankelijk van de aard van de problemen, of de doelen van de cliënt) een langdurige, intensieve behandeling niet altijd wenselijk of haalbaar is. In de hedendaagse psychoanalytische praktijk ziet men cliënten vaak een kortere tijd en één of twee maal per week.

Psychoanalyse was de eerste moderne westerse psychotherapie en de meeste andere therapievormen zijn geëvolueerd, sterk beïnvloed of deels ontwikkeld als reactie op de psychoanalyse. De term *psychoanalyse* is bedacht door Sigmund Freud (1856-1939), een Weense neuroloog die met een aantal belangrijke collega's (waaronder Wilhelm Stekel, Paul Federn, Max Etington, Alfred Adler, Hans Sachs, Otto Rank, Karl Abraham, Carl Jung, Sandor Ferenczi, Ernest Jones) een discipline ontwikkelde waarin psychologische behandeling gecombineerd werd met een model van psychologisch functioneren, persoonlijke ontwikkeling en verandering. De opkomst van de discipline werd beïnvloed door ontwikkelingen in de psychiatrie, neurologie, psychologie, filosofie en sociale- en natuurwetenschappen. De ontwikkeling van psychoanalyse werd ook beïnvloed door de concurrerende behandelmodellen en de toenmalige psychopathologie. Daarnaast werd de psychoanalyse gevormd door Freuds reacties op de theoretische kritiek en uitdagingen van mensen buiten het veld en door afwijkende opvattingen en ideeën van zijn eigen studenten en collega's (Gay, 1988; Makari, 2008).

Freuds bleef het theoretische perspectief op de techniek van psychoanalyse gedurende zijn leven ontwikkelen. Zijn ideeën worden vaak als een eenduidig en coherent systeem van gedachten gezien, maar bij het lezen van zijn artikelen en boeken zien we een werk in uitvoering. Deze werkwijze geldt ook voor veel andere invloedrijke psychoanalytische theoretici, zoals Melanie Klein (1955/2002a, 1975/2002b), Ronald Fairbairn (1952, 1994), Donald Winnicott (1958, 1965) en Jacques Lacan (1975/1988a, 1978/1988b).

Freud is zonder twijfel de meest invloedrijke geest voor wat betreft de ontwikkeling van de psychoanalyse, maar veel andere creatieve denkers speelden ook een rol. Sommige van hun ideeën scherpten het denken van Freud aan, andere ideeën werden op verschillende manieren door hem geassimileerd en aangepast. Sommige denkbeelden werden door hem verworpen, maar deze hadden wel invloed op zijn leerlingen en toekomstige generaties psychoanalytici (Makari, 2008). Psychoanalyse begon met de lezingen en boeken van Freud en de werken van zijn kleine kring collega's in Wenen. Ten tijde van de dood van Freud was de analyse echter een internationale beweging met belangrijke centra in Wenen, Zürich, Berlijn, Budapest, Italië, Frankrijk, Engeland, de Verenigde Staten en Latijns-Amerika. Deze centra hadden allemaal hun unieke invloed op de ontwikkeling van de psychoanalyse. Sinds 1939 zijn er verschillende scholen en psychoanalytische theorieën in verschillende landen ontwikkeld (Makari, 2008). De aanhangers van deze scholen interpreteren Freud op verschillende manieren. Ze zijn het eens en oneens over de belangrijkste aannames en aspecten van de theorie van Freud of over zijn technische aanbevelingen.

Psychoanalyse vandaag

Veel critici stellen psychoanalyse gelijk aan Freud, maar de waarde van de psychoanalytische behandeling en de validiteit van psychoanalytische theorie zijn niet onlosmakelijk verbonden met het denken van Freud. Hij was slechts één persoon die schreef in een bepaalde tijd en in een bepaalde cultuur. Sommige van zijn ideeën waren wel valide in hun oorspronkelijke historische en culturele context, maar niet in de huidige tijd. En sommige ideeën waren van begin af aan al gemankeerd. De lezer zal zien dat er dramatische verschillen zijn tussen de freudiaanse psychoanalyse en de hedendaagse analyse in Noord-Amerika en de rest van de wereld. De moderne Amerikaanse psychoanalyse kent bijvoorbeeld een grotere nadruk op de gelijkheid binnen de therapeutische relatie, op flexibiliteit, creativiteit en spontaniteit in het therapeutische proces en heeft een optimistischer kijk op het leven en de menselijke natuur.

In tegenstelling tot de algemene misvatting is er een groeiende evidentie voor de effectiviteit van psychoanalytisch georiënteerde behandelingen (bijvoorbeeld Shedler, 2010; Levy, Ablon & Kaechele, 2012) en de validiteit van verschillende psychoanalytische constructen (zie bijvoorbeeld Westen, 1998; Westen & Gabbard, 1999). Er is ook steeds meer oog voor de aanpassing van psychoanalytische theorie en praktijk aan verschillende culturen (onder andere Altman, 1995; Gutwill & Hollander, 2006; Perez Foster, Moskowitz & Javier, 1996; Roland, 1989).

In de Verenigde Staten is de psychoanalyse beïnvloed door een aantal kenmerkende Amerikaanse eigenschappen, zoals de neiging tot optimisme en de filosofie van de Amerikaanse gelijkheid. Bovendien groeiden veel van de huidige vooraanstaande analytici op tijdens de culturele revolutie in de jaren '60, een tijdperk waarin traditionele sociale normen en autoriteiten werden uitgedaagd. Daarnaast heeft een aantal prominente feministische psychoanalytische denkers veel patriarchale aannames van de traditionele theorie aan de kaak gesteld en zijn er belangrijke vragen gesteld over de machtsdynamiek binnen de therapeutische relatie (bijvoorbeeld Benjamin, 1988; Dimen, 2003; Harris, 2008). Een andere invloed was de postmoderne twijfel dat men de realiteit objectief kan kennen en dat er universele waarheden bestaan, waardoor er meer belang wordt gehecht aan theoretisch pluralisme. De laatste invloed van de afgelopen decennia werd gevormd door de enorme aanwas van klinisch psychologen aan de postdoctorale psychoanalytische opleidingsinstituten. Dit heeft tot significante en intellectueel interessante veranderingen geleid in een discipline die van oudsher werd gedomineerd door de psychiatrie.

Helaas zijn het algemeen publiek en veel mensen binnen de geestelijke gezondheidszorg niet op de hoogte van deze veranderingen. Ze hebben vaak een onvolledig of karikaturaal beeld dat is gebaseerd op aspecten van de psychoanalytische theorie, praktijk en attitude die niet langer meer prominent zijn. In het verleden is er veel terechte kritiek geweest op de psychoanalyse in de huidige en de vroegere vormen, maar ik geloof ook dat de huidige marginalisering van de psychoanalyse deels voortkomt uit hedendaagse ongezonde culturele voorkeuren. Dit zijn onder meer de nadruk op optimisme, snelheid, pragmatisme, instrumentaliteit en intolerantie van ambiguïteit. Deze eigenschappen hebben allemaal hun waarde, maar getuigen ook van een naïviteit die de complexiteit van de menselijke aard en van het veranderingsproces onderschat. Vooral de Amerikaanse cultuur heeft een traditie om de tragische dimensies van het leven te verbloemen en te geloven dat we allemaal gelukkig kunnen zijn als we ons best doen en zoeken naar 'snelle oplossingen'. De psychoanalyse zag het licht op het Europese continent, binnen een cultuur die getekend was door eeuwen lange armoede, onderdrukking van de bevolking door de heersende klasse, voortdurende religieuze conflicten en generaties van oorlog, die accumuleerden in twee wereldoorlogen die hun gelijke niet kenden in schaal, verwoesting en tragedie.

Amerikaanse psychoanalyse neigt naar meer optimisme en pragmatisme dan de Europese tegenhanger, maar behoudt nog altijd veel traditionele psychoanalytische waarden, zoals erkenning van de menselijke complexiteit, de idee

dat tevredenheid niet noodzakelijkerwijs hetzelfde is als een tweedimensionale versie van 'geluk' en dat verandering niet altijd gemakkelijk of snel komt. Ik geloof in het belang van een beter begrip van de aard van de hedendaagse psychoanalyse en hoop dat er meer oog zal zijn voor de waardevolle dimensies van psychoanalytische theorie en praktijk in het algemeen. Dit kan ertoe bijdragen dat psychologen mensen zo goed mogelijk helpen, mede door het bijstellen van onze mogelijke culturele blinde vlekken en vooroordelen. Tenslotte is er binnen de moderne psychoanalyse een terugkeer naar de cultureel subversieve, sociaal progressieve en politiek betrokken geest die ooit kenmerkend was voor de discipline. Hier kom ik later op terug.

Ik hoop dat dit boek voor een breed publiek een introductie zal zijn van de belangrijke recente ontwikkelingen in de psychoanalytische theorie en praktijk en ik hoop dat ik enige misvattingen over de traditionele psychoanalyse zal kunnen corrigeren.

De spanning tussen conformistische en subversieve stromingen in de psychoanalyse

De psychoanalyse domineerde jaren lang de geestelijke gezondheidszorg in de Verenigde Staten en vele andere landen. Maar sinds het einde van de jaren '60 is de psychoanalyse gemarginaliseerd binnen de gezondheidszorg en de klinische opleidingen. Er zijn vele redenen voor deze onfortuinlijke wending.

Een belangrijke factor is dat de psychoanalyse terecht de naam opbouwde van een conservatieve culturele kracht met een neiging tot orthodoxie, eilandvorming, arrogantie en elitisme. Zij kreeg ook de reputatie van een esoterische discipline met een beperkte interesse in de concrete problemen die veel mensen hadden en de sociale en politieke factoren die hun levens beïnvloedden. De psychoanalyse werd door velen gezien als een zelfgenoegzaam tijdverdrijf voor de rijken.

Het is ironisch dat de psychoanalyse deze reputatie kreeg. Want Freud ontwikkelde de psychoanalyse aanvankelijk als een behandeling voor cliënten met symptomen, die andere artsen niet konden behandelen. Maar zijn ambitie en de ambitie van de psychoanalyse reikten veel verder. De psychoanalyse was ook een sociale theorie en een uiting van culturele kritiek. Freud en veel vroege analytici hadden een medische achtergrond. Freud meende echter dat psychoanalyse geen medische subspecialiteit moest worden en juichte de culturele en intellectuele invloed toe van analytici met verschillende achtergronden en intellectuele interesses. Veel vroege analytici waren lid van een opkomende Joodse middenklasse. Hun sociale mobiliteit was mogelijk geworden door de open,

Psychoanalyse en psychoanalytische therapie in de praktijk geeft een overzicht van de theoretische concepten en interventies van de hedendaagse psychoanalyse. Psychoanalyse heeft zich sterk ontwikkeld en aangepast aan de eisen van de huidige tijd. Zij is nu flexibeler, minder autoritair, praktischer en staat meer open voor de behoeften van cliënten met diverse achtergronden. Bovendien is er een steeds groter wordende groep psychoanalytische onderzoekers die laat zien dat psychoanalytisch georiënteerde behandelingen zeer effectief zijn.

Psychoanalyse en psychoanalytische therapie in de praktijk is een toegankelijk handboek voor zowel professionals als opleidingen. Jeremy Safran brengt de theoretische ideeën van de meest innovatieve psychoanalytische denkers van vandaag tot leven met meeslepende casuïstiek.

Voor Safran is het onderscheid tussen psychoanalyse en psychoanalytische psychotherapie relatief. Psychoanalyse bestaat tegenwoordig uit een groot aantal behandelvormen die variëren in intensiteit, duur en frequentie. Soms is een korte intensieve behandeling gepast, soms een langdurende behandeling met een relatief lage frequentie, soms een lange hoogfrequente behandeling en soms is een combinatie van individueel en groepsbehandeling geëigend.

De tekst is gelardeerd met mooie en voor zich sprekende klinische vignetten. Met andere woorden: de schrijver neemt je mee. Dit boek is dan ook uitermate geschikt voor mensen die geïnteresseerd zijn in het uitdagende en boeiende gebied van de psychotherapie die er op uit is de innerlijke wereld van mensen te begrijpen. Meer dan een aanrader.

Dr. Thijs de Wolf

Hoofdopleider Psychotherapie en voormalig voorzitter raad van bestuur van het *Nederlands Psychoanalytisch Instituut*

Jeremy Safran is in New York als professor psychologie betrokken bij de klinische opleiding aan the *New School for Social Research* en als onderzoeker bij het *Beth Israel Medical Centre*. Hij is faculteitslid van het postdoctorale programma *Psychotherapy and Psychoanalysis* van de *University of New York* en van het *Stephen A. Mitchell Centre for Relational Studies*. Hij is voormalig voorzitter van the *International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy*. Safran is redacteur van het tijdschrift *Psychoanalytic Dialogues* en lid van de redactie van *Psychotherapy Research* en *Psychoanalytic Psychology*. Hij schreef meer dan 100 artikelen, hoofdstukken en diverse boeken.

