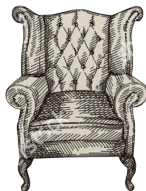


Pierre Varrod



DOE EN DENK ALS **FREUD**

En leer jezelf beter te
begrijpen en te accepteren



Pierre Varrod

DOE EN DENK ALS FREUD

*En leer jezelf beter te begrijpen
en te accepteren*

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Wat is jouw profiel?	7
Voorwoord	13
Een raadsel kan meerdere oplossingen hebben	
Inleiding	17
Het geniale geheim van de methode van Freud	
1. Luister naar je dromen	25
2. Je hoeft niet te kiezen tussen tederheid en seks	45
3. Vergeef kwetsende woorden; je vijand beseft niet dat hij degene is die gekwetst is	61
4. Ongeremd roken, drinken en rijden	83
5. Seks, het eerste waar we aan denken. Is dat erg?	111
6. Verwaarloos nooit de clitoris	139
Conclusie	159
Freud en de oosterse technieken van het loslaten	

WAT IS JOUW PROFIEL?

1. De altijd goed voorbereide planner

Voordat je op pad gaat, bereid je je graag goed voor. Deze ‘verloren’ tijd is in feite geïnvesteerde tijd, waar je later op de route alleen maar profijt van gaat hebben. Jij bent ervan overtuigd dat als je tijd bespaart door direct op pad te gaan zonder de routekaart vooraf te bestuderen, je veel tijd kwijt bent doordat je fouten maakt die je in principe had kunnen voorkomen.

2. De improviserende avonturier

Jij houdt ervan om direct op pad te gaan, zonder tijd te verliezen met het vooraf bestuderen van routekaarten – je kunt je toch niet op alles voorbereiden. Misschien dat je af en toe verdwaalt, maar na verloop van tijd komt dat steeds minder vaak voor en verloopt je levenspad steeds vlekkelozer.

**Ben jij een ‘improviserende avonturier’?
Lees dan dit boek als volgt.**

Scan door de hoofdstuktitels en lees simpelweg eerst het hoofdstuk dat je het meest aanspreekt, en ga zo verder. Met andere woorden, sla de inleidende hoofdstukken over waarin de mentale kaart van Freud wordt beschreven. Die is nogal eigenaardig, want Freud situeert het middelpunt van de kaart niet op dezelfde plek als waar alle anderen dat doen. En hij kiest er niet voor de grote snelwegen op de kaart te tekenen, maar laat juist zien wat daaronder schuilgaat. Beetje bij beetje zul je zelf de originaliteit en vooral de kracht van Freud ontdekken: hij zet alles op zijn kop en interesseert zich voor wat zijn voorgangers links lieten liggen. Als je alle hoofdstukken hebt gelezen, lees dan nog even snel de inleiding om te verifiëren wat je al hebt begrepen van zijn methode en van de vruchtbaarheid van deze manier van alles anders opvatten – net zoals Copernicus en Darwin (waarmee Freud zichzelf vergeleek) dit deden. De zes hoofdstukken hebben niettemin een logische volgorde, althans in mijn ogen als auteur.

**Ben jij eerder de ‘goed voorbereide planner’?
Lees dit boek dan als volgt.**

Je begint met de inleidende hoofdstukken. Daar vind je de mentale kaart van Freud. Deze is misschien wat verwarrend omdat Freud het middelpunt van zijn kaart niet op dezelfde plek situeert als waar alle anderen dat doen. Ook interesseert hij zich meer voor wat er zich afspeelt in de diepere lagen van het landschap dan wat er op de snelwegen aan de oppervlakte gebeurt. Door het lezen van de inleidende hoofdstukken maak je kennis met de originaliteit en vooral de kracht van Freud: hij bekijkt alles op een andere manier en interesseert zich voor wat anderen niet zien.

Zodra je dit snapt, lees je de zes hoofdstukken van dit boek zoveel gemakkelijker, begrijp je de logica van zijn methode en zie je de vruchtbaarheid van deze manier om alles anders te bekijken. Je kunt je nu storten op een van de zes thema's die in logische volgorde in de zes hoofdstukken van dit boek worden besproken.

**Korte inhoudsbeschrijving
van de hoofdstukken**

Het eerste hoofdstuk, met de titel ‘Luister naar je dromen’, is een soort warming-up, om je neuronen soepel te maken. Ze gaan zich namelijk vrij ongebruikelijk bewegen, wat bij onvoldoende voorbereiding weleens

verrekte spieren kan opleveren. De taal van onze dromen is een vreemde taal die we 's nachts allemaal onbewust spreken en die bij het ontwaken raadselachtige sporen achterlaat. Alleen heel soepele neuronen zijn in staat om deze sporen waar te nemen en er iets interessants in te zien.

Het tweede hoofdstuk, 'Je hoeft niet te kiezen tussen tederheid en seks', leidt ons weg van de gebruikelijke binaire logica. In de film *La La Land* van Damien Chazelle (2016) moeten de twee geliefden kiezen tussen de liefde en hun carrière. In het toneelstuk *Le Cid* van Pierre Corneille (1637) moet de jonge ridder kiezen tussen zijn eer en de liefde. We verkeren dus al enkele eeuwen in de veronderstelling dat we moeten kiezen tussen oplossing A of oplossing B. In het echte leven bepaal jij de koers.

Het derde hoofdstuk, 'Vergeef kwetsende woorden; je vijand beseft niet dat hij degene is die gekwetst is', druist nóg meer in tegen onze gebruikelijke reflexen. Wanneer we ons aangevallen voelen, leren we meer door onze reactie daarop te analyseren dan door de agressie en/of de agressor te analyseren. Wat ons overkomt, is minder interessant dan hoe we daarop reageren. Het is onze reactie die ons het meest over onszelf leert – en dat is wat we willen, toch? Bekijk het zo: als je een gloeiendheet kooltje vastpakt om naar een ander te gooien, brand je sowieso je eigen vingers.

INLEIDING

HET GENIALE GEHEIM VAN DE METHODE VAN FREUD

Freud doet alles andersom

*'Energiek en succesvol is degene die erin slaagt door arbeid zijn wensfantasieën in realiteit om te zetten.'*²
(Freud)

Freud zet ons op het verkeerde been en doet alles andersom. Dat is het geheim van zijn methode.

Terwijl wij de nacht bekijken vanuit de dag, kijkt Freud de dag vanuit de nacht. Alles wat wij als marginaal beschouwen, stelt Freud centraal.

² Sigmund Freud, *Cinq leçons sur la psychanalyse*, PUF, 1910 (*Over psychoanalyse: vijf colleges*).

Wat ons onbelangrijk lijkt, neemt Freud met de grootste aandacht onder de loep. Wat wij als onbenullig beschouwen, is voor Freud heel belangrijk.

Freud heeft alles bestudeerd wat gedurende tweeduizend jaar geschiedenis van de filosofie opzijgeschoven is – de kindertijd, waanzin, het onbewuste.

De geschiedenis van het denken – van Plato tot Kant en Hegel – was de geschiedenis van de rede. Men keek van bovenaf. De vraag die beantwoord moest worden, was altijd hoe je ervoor kon zorgen dat je denken niet werd verstoord door je zintuigen en je emoties.

Freud draait de vragen om. Hij gaat uit van het kind om de volwassene te begrijpen, begint bij de neurose om de normaliteit te begrijpen, begint bij het onbewuste, de misstappen en mislukkingen om onze doelen en drijfveren te begrijpen.

Freud vergeleek zichzelf met Copernicus. Deze Poolse astronoom was degene die het met zijn hypothese van het heliocentrische model aandurfde om de idee te verkondigen dat wat zich volgens ons aan de rand bevindt, zich in werkelijkheid in het centrum bevindt. Met deze vergelijking rechtvaardigde Freud zijn onmetelijke ambitie en eigendunk. Maar bovenal bevatte deze vergelijking zijn deel van de waarheid, want met Freud betreden we een andere wereld – een wereld die is geordend volgens een andere rangschikking. Wat wij beschouwen als onbeduidend – onze dromen, de foutjes die we maken – wordt in het nieuwe

freudiaanse systeem centraal gesteld. Dromen worden niet langer gezien als waanzin of eigenaardige hersenspinsels. Dromen zijn raadsels die opgelost moeten worden. Het is belangrijk om naar de patiënt te luisteren wanneer deze probeert zich fragmenten van zijn nacht te herinneren. Met andere woorden, verkeerde gedragingen, fouten, woedeaanvallen, zijn niets anders dan uitlaatkleppen voor onze energie die ontsnapt uit ons onbewuste. Copernicus legt uit dat wij, aardbewoners, niet het middelpunt van het heelal vormen, maar dat wij ons aan de periferie bevinden. Freud legt uit dat de rede niet centraal staat, maar zich aan de periferie bevindt!

Wat zich in het centrum bevindt, wat het uitgangspunt van onze keuzes vormt, is het onbewuste verlangen.

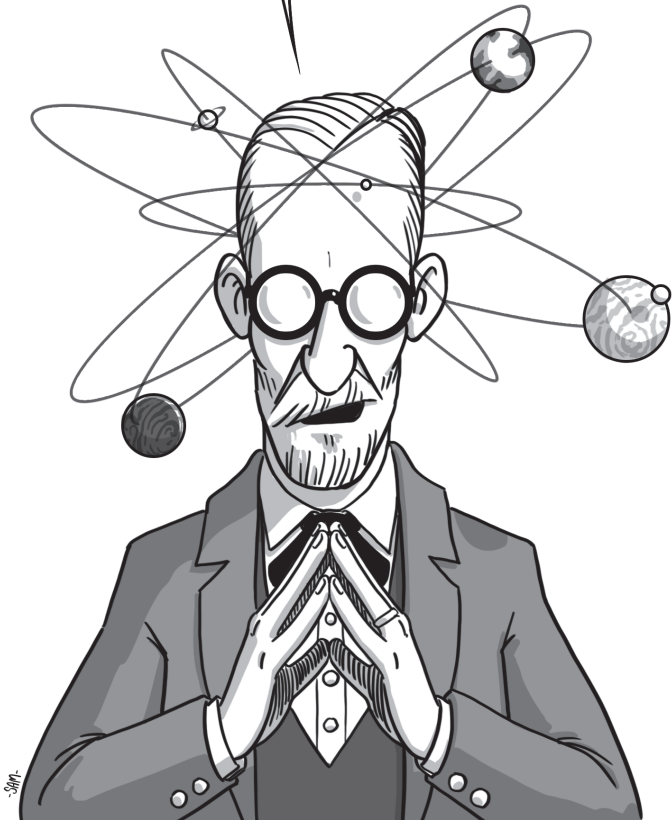
*'Begeerte is de essentie van de mens zelf.'*³
(Spinoza)

We denken dat we weloverwogen levenskeuzes maken, terwijl we in feite gehoor geven aan impulsen waarvan we de essentie niet kennen.

³ In het Latijn van de 12e eeuw klinkt het nóg chiquer: 'Cupiditas, absolute considerata, est ipsa hominis essentia', Spinoza, *Ethica*.

HET HELIOCENTRISME
IS PASSÉ.

WAT VINDT U HET VAN
EGOCENTRISME?



Freud, een ingewikkeld leven (1856-1939)

Sigmund Freud is het oudste kind in een vrij groot (samengesteld) Joods gezin, ten tijde van een Centraal-Europa dat dan behoorlijk antisemitisch is.

Zijn vader, Jacob, is voor de derde keer getrouwd. Op zijn zeventiende trouwt Jacob met Sally, met wie hij twee kinderen krijgt. Twintig jaar later, op zijn 37e, sterft Sally en op zijn 38e hertrouwt Jacob met Rebecca. Hij verstoot haar echter al snel omdat zij geen kinderen kan krijgen. Op zijn veertigste, hij is dan inmiddels grootvader, trouwt hij met de negentienjarige Amalia. Zij schenkt hem nog acht kinderen, waarvan Sigmund de oudste is.

De pater familias, een wolhandelaar, gaat in 1857 failliet tijdens de eerste wereldwijde economische crisis, die in de Verenigde Staten begon. Het gezin verhuist met baby Sigmund naar Wenen (naar de Joodse wijk van de stad), deels gedwongen door het antisemitisme, deels vanwege de financiële moeilijkheden. Sigmund groeit op en ontpopt zich als een uitmuntende leerling. Hij wordt door zijn ouders erg verwend. Zo krijgt hij een eigen kamer terwijl de overige gezinsleden zich in de twee overige kamers van het kleine appartementje moeten persen.

Freud slaagt op zijn zestiende voor zijn middelbare school. Hij is in staat om een toneelstuk van Sophocles vanuit het Oudgrieks te vertalen. Tijdens zijn militaire dienst vertaalt hij de verzamelde werken van de libe-

rale en feministische econoom John Stuart Mill. Op zijn 24e studeert hij af in de geneeskunde. Het jaar daarna ontmoet hij Martha Bernays en na een geheime verloving trouwen ze al snel. Hij krijgt een aanstelling in het ziekenhuis van Wenen en zet zijn onderzoeken voort in verschillende laboratoria.

Hij heeft talent, wil beroemd worden en kiest zijn specialisme. Hij doet onderzoek naar de geslachtsklier van de paling, maar zijn onderzoeken in de biologie openen niet de deuren waarop hij had gehoopt. Op zijn 29e krijgt hij een beurs voor een verblijf van zes maanden in het buitenland.

'Ik vertrek naar Parijs, word een groot wetenschapper en kom met een enorm aureool boven mijn hoofd terug naar Wenen. We zullen binnenkort trouwen en dan ga ik iedereen genezen die een ongeneeslijke psychische aandoening heeft. Jij houdt me gezond en ik zal je eindeloos omhelzen tot je sterk, vrolijk en gelukkig bent.' (Brief van Sigmund aan Martha, 20 juni 1885, C. 166).

Zelfs Freud moet vrij veel moeite doen om zijn dromen te verwezenlijken, maar uiteindelijk, op de leeftijd van 35 jaar, vindt hij zijn levenspad. Hij extrapoleert de stelling van die tijd over de onbewuste bewegingen van de spieren die we gebruiken om te ademen en te verteren en verdiept zich in de onbewuste activiteit van neuronen. Als grondlegger van de psychoanalyse kan hij zich meten met de twee grootste revolutionairen in de geschiedenis van de wetenschap: Copernicus, die de

wereld op zijn (kleine) plek heeft teruggezet, namelijk aan de periferie van het heelal, en Darwin, die de mens op zijn (kleine) plek in de geschiedenis van de dieren heeft teruggezet. Zo zet Freud het bewustzijn terug op zijn (kleine) plek in het menselijk gedrag.

Zijn aandacht voor seksualiteit en zijn aandringen op het erkennen van infantiele seksualiteit (niet instinctief, maar driftmatig) als een belangrijke beginperiode van de menselijke seksuele ontwikkeling geven hem een belangrijke positie in het begrijpen van het moderne individu.

Als kind moest Freud verhuizen vanwege het antisemitisme. In 1938 moet hij, op 82-jarige leeftijd, vanwege het nazisme met zijn gezin Wenen voor Londen verruilen. Vier van zijn vijf zussen overleven de oorlog niet. Drie zussen sterven in de gaskamers, één zus vindt de dood in een concentratiekamp.

HOOFDSTUK EEN

LUISTER NAAR JE DROMEN

*'Van dezelfde stof zijn wij als dromen.'*⁴
(Shakespeare)

De droom is de koninklijke weg die leidt naar het onbewuste. En het onbewuste is de brandende en bedrijvige fabriek, vol energie, waar onze verlangens worden gesmeed.

De koninklijke weg naar de fabriek is echter geen brede snelweg die loopt door een vlak landschap. Het is een hevig slingerende weg vol haarspeldbochten: je zult een aantal voorzorgsmaatregelen moeten treffen en vooral gas terug moeten nemen.

⁴ William Shakespeare, *De storm* (akte IV, scène 1). De volledige Engelse zin luidt: 'We are such stuff, as dreams are made on, and our little life is rounded with a sleep' (en ons kleine leven is door een slaap omringd).

Want de dromen die zich in ruwe vorm aandienen, zijn 's ochtends dikwijls onverklaarbaar. Ze zijn vaak niet duidelijker dan de bizarre en dubbelzinnige orakels van de Pythia, de hogepriesteres van Delphi – die menigeen in de verkeerde richting stuurde; kijk maar naar Oedipus, een gehaaste jongeman die niets had begrepen van wat ze hem vertelde.

Tip: schrijf zodra je wakker wordt

Schrijf je dromen meteen op na het wakker worden. Dat zal in het begin niet gemakkelijk zijn, maar dat is normaal. Maar beetje bij beetje, en na enkele ochtenden, ben je al heel snel na het ontwaken in staat om je laatst gedroomde droom te herinneren. Hoe absurd die droom je ook voorkomt, schrijf hem met pen en papier op of spreek je droom in op je smartphone. Je zult merken dat je droom in de loop van de ochtend steeds vaker terug zal komen. Net als bij een sport moet je jezelf trainen, hier in de vorm van het noteren van je dromen. Als we dit niet doen en de droom blijft bij het ontwaken als het ware in de lucht zweven, dan kunnen we de droom, die bij het ontwaken nog zo fris in ons geheugen gegrift stond, later op de dag onmogelijk meer voor de geest halen.

Maar we moeten realistisch zijn. Tussen de ruwe olie die uit de put naar boven komt en het product dat uit de raffinaderij komt zit een wereld van verschil. Er moet heel wat werk worden verzet om van deze petroleum een bruikbaar product te maken (etymologisch betekent petr-oleum 'olie uit stenen'). Hetzelfde geldt ook voor onze dromen: het ruwe extract van je nachtelijke denkbeeldige producties lijkt niet op een mooie samenhangende droom. Dat wat je opschrijft, lijkt vaak nergens op te slaan.

Wat je noteert, is echter slechts het onbewerkte materiaal van je droom, niet de droom zelf. Je moet dit

ruwe materiaal vervolgens ‘raffineren’ om het waardevolle parfum van verlangens te kunnen onthullen.

Je doel: het verlangen onthullen

Door goed naar je dromen te luisteren, kun je je verlangens onthullen.

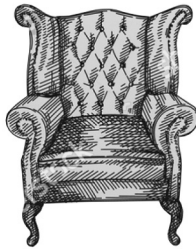
Ik heb het niet over iets wat je moet doen (bijvoorbeeld de kapotte lamp in de hal vervangen). Ik heb het niet over dingen die je met enige vorm van redenering kunt oplossen (bijvoorbeeld, hoe vertel je de bank dat je de komende maanden misschien je lening niet kunt aflossen).

Je verlangt niet naar het eten van chocolade zoals je naar iemand kunt verlangen. Het woord ‘verlangen’ wordt in de loop van dit hoofdstuk verder toegelicht. Ik heb het over een verlangen als iets wat zich zonder pardon, zonder enige uitleg en zonder rechtvaardiging aan je opdringt. Ik heb het over een verlangen waarvoor je lef nodig hebt, keuzes moet maken en risico’s moet nemen. Kortom, je neemt het heft in eigen handen.

In feite is dit uniek aan de mens, want dieren noch goden kennen verlangen. Dieren hebben een instinct, dat ervoor zorgt dat ze zich net als hun voorouders voortplanten – met minuscule veranderingen. Maar, in tegenstelling tot het dierlijk instinct, is het menselijk verlangen grenzeloos. Dat is het verschil met de dieren.

En hoe zit het met de goden? Het menselijk verlangen is onbeperkt, maar de menselijke middelen zijn dat niet. De goden daarentegen kennen geen barrière tussen het verlangen en de vervulling daarvan: als ze willen vliegen, vliegen ze. Willen ze wind, dan maken ze wind en als Zeus een zwaan wil worden om een vrouw te verleiden, wordt hij voor een middagje zwaan.

*'Het verlangen bezit een onverwoestbare
hardnekkigheid. Het verlangen is onuitblusbaar.'*⁵
(Lacan)



⁵ Jacques Lacan, 'Séminaire sur "La Lettre volée"', *Écrits*, Parijs, Seuil, 1966, p. 52, (*De gestolen brief*).

DOE EN DENK ALS FREUD

*‘Geluk is de verwezenlijking
van kinderdromen.’*

Sigmund Freud

Sigmund Freud, grondlegger van de psychoanalyse, is dé perfecte coach die ons kan helpen onszelf te begrijpen, dromen te interpreteren en bovenal om wat we doen af te stemmen op wat we nu eigenlijk echt willen. Of het nu gaat om vergissingen, fantasieën, projecties en verdrongen herinneringen... Freud kan ons bijstaan om hier grip op te krijgen.

Als je je laat inspireren door zijn werk en gedachtegoed, zul je beter in staat zijn om je impulsen (of het gebrek daaraan) te begrijpen, jezelf te doorgronden en te accepteren. Stel je eens voor hoe je leven eruit zou kunnen zien met Freud als coach?

Pierre Varrod vertaalt de baanbrekende ideeën van Freud zodat ze toepasbaar zijn in het dagelijks leven. Inclusief tests, uitdagingen, doelstellingen en oplossingen. Zo kan iedereen baat hebben bij de psychoanalyse.



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen