

INHOUD

Tijdslijn Sigmund Freud (1856-1939) 9

Inleiding 11

1 Praten 19

2 Dromen 29

3 Vrijen 37

4 Sterven 45

Nawoord 51

Verder lezen 59

Verantwoording 61

TIJDLIJN SIGMUND FREUD (1856-1939)

- 1856 6 mei. Geboorte van Sigmund (Sigmund)
Schlomo Freud in Freiberg, Moravië
- 1860 Het gezin Freud verhuist naar Wenen
- 1873 Sigmund gaat naar de universiteit
- 1881 Behaalt zijn artsenexamen
- 1882 Verlooft zich met Martha Bernays
- 1885 Loopt stage bij Jean-Martin Charcot in Parijs
- 1886 Trouwt met Martha. Begint een praktijk in
Wenen
- 1890 Verhuist naar Berggasse 19
- 1895 *Studies over hysterie*
- 1900 Analyseert Ida Bauer ('Dora'). *De droomduiding*
- 1905 *Drie verhandelingen over de theorie van de
seksualiteit*
- 1908 'Analyse van de fobie van een vijfjarige jongen'
('Kleine Hans')
- 1909 Sticht de Weense Psychoanalytische Vereniging.
'Opmerkingen over een geval van
dwangneurose' ('De Rattenman')
- 1910 Sticht de Internationale Psychoanalytische
Vereniging (IPA)
- 1913 Ontmoet Lou Andreas Salomé. Breuk met Carl
Jung. *Totem en taboe*

- 1914 Eerste Wereldoorlog breekt uit. 'Over Narcisme'
- 1918 Einde van de Eerste Wereldoorlog. Begint analyse van Anna Freud. 'Uit de geschiedenis van een kinderneurose' ('De Wolfenman')
- 1920 Dochter Sophie Freud sterft. *Aan gene zijde van het lustprincipe*
- 1923 Eerste operatie aan kanker. *Het ego en het id*
- 1927 *De toekomst van een illusie*
- 1930 Freuds moeder sterft. Wint de Goethe-prijs. *Het onbehagen in de cultuur*
- 1933 Hitler komt aan de macht
- 1938 Vlucht met hulp van Ernest Jones en Marie Bonaparte naar Londen
- 1939 23 september. Freud sterft op 83-jarige leeftijd. *Moses en het monotheïsme*

INLEIDING

U staat voor een deur. Het is een zware deur met zo'n trekbel. De bel klingelt en de deur springt met een zoe-mer open. Nu staat u in een bescheiden wachtruimte met een kapstok en een paar stoeltjes. U hangt uw natte jas op, zet uw zware tas neer en gaat zitten. Op tafel ligt een boekje. Misschien bladert u er wat in. Klokslag het hele uur gaat de deur van de spreekkamer open. 'Kom binnen,' zegt uw therapeut. U begroet elkaar en u gaat liggen op een comfortabele divan. De therapeut neemt plaats op een stoel achter de bank. Uw spreekuur is begonnen. Wat gaat u zeggen?

Wat zou u zeggen als u álles mocht zeggen wat er bij u opkomt? Uw diepste verlangens, malste angsten, grofste fantasieën – alles is bespreekbaar. Misschien heeft u het liever over dat vervelende verjaardagsfeestje van gisteren, of de stapels werk die er nog op u liggen te wachten. Niets is goed of fout. Er wordt geluisterd. En toch luistert uw therapeut niet zoals een goede vriend of kennis. Zij luistert als een analyticus. Dat betekent dat ze luistert naar de dingen die u zegt, het verhaal dat u vertelt, maar ook naar de herhalingen, de verhaspelingen, de ingesleten patronen in uw denken en doen. Ze luistert naar de momenten waarop u zichzelf verrast

met de *onbewuste* betekenissen en bekentenissen in de dingen die u zegt. Tegelijkertijd luistert zij naar de stem in haar eigen hoofd. Wat brengt uw verhaal bij haar te weeg?

U bent in analyse. En psychoanalyse is de uitvinding van Sigmund Freud. Over hem en zijn ideeën gaat dit boekje. Bijna iedereen kent wel de beroemde foto van de norse vent met een witte baard en een sigaar in zijn hand geklemd. Freud is een icoon, even herkenbaar als Marilyn Monroe of Ernesto ‘Che’ Guevara. Maar wat dácht hij eigenlijk ook alweer? Er doen allerlei verhalen over Freud de ronde: was hij een genie, of een charlatan? Of een beetje van beide? Dit boek is een beknopte inleiding op het gedachtegoed van Freud. Laten we zeggen dat dit het boekje is uit de wachtkamer. Bladert u maar.

Sigismund Schlomo Freud werd in 1856 geboren in een stad die niet meer bestaat, in een land dat niet meer bestaat. Freiberg in Moravië is tegenwoordig Příbor in Tsjechië. Freuds familie was Joods. Vader Jacob was wolhandelaar, moeder Amalia zorgde voor het gezin. Het gezin verhuisde na de geboorte van Sigmund al snel naar Wenen in Oostenrijk. In die stad verbleef Freud vrijwel zijn hele leven, totdat hij zich in 1938 gedwongen zag te vluchten voor het oprukkende fascisme. Hij stierf een jaar later in Londen.

Nog tijdens zijn leven werden veel van zijn ideeën en ontdekkingen gemeengoed in de westerse cultuur.

Freud was niet jong meer toen hij de psychoanalyse uitvond; hij was in de veertig toen hij zijn meesterwerk *De droomduiding* (1900) publiceerde. Op dat moment stond hij pas aan het begin van zijn psychoanalytische avontuur. Maar toen hij stierf was hij een beroemdheid. Na zijn dood werden zijn theorieën geëxporteerd naar de Verenigde Staten, waar de analyse lange tijd de dominante psychologische therapievorm was. In de Sovjet-Unie werd zij door de stalinistische apparatsjiks verdrongen, maar ontwikkelde zich clandestien tot een vorm van intellectueel verzet tegen de heersende autoriteiten. In ons land had de psychoanalyse ook lange tijd groot aanzien. Ook hier verspreidde haar invloed zich al snel van de behandelkamer naar andere domeinen, zoals de filosofie, literatuur en kunsten. Door boeken, films en andere media sijpelde het freudiaanse denken door in de populaire cultuur. Tegenwoordig zijn we in zekere zin allemaal freudianen.

De grootste ontdekkingen van Freud werden zo snel in de wetenschap en de cultuur opgezogen dat we zijn vergeten dat ze van hem afkomstig zijn. Iedere neuroloog weet tegenwoordig dat niet-bewuste ('autonome') denkprocessen invloed hebben op ons handelen, maar ze weten doorgaans niet dat het idee van onbewuste denkprocessen vóór Freud door velen als volstrekt belachelijk werd beschouwd. Of neem het belang van de kindertijd voor onze geestelijke ontwikkeling: bijna iedere vorm van psychotherapie werkt tegenwoordig met een variatie op dat inzicht, zelfs de meest antifreudiaanse. Freuds belangrijkste bijdrage aan de westerse cultuur is misschien wel de psychoanalytische

ruimte zelf. Want Freud en zijn volgelingen gaven ons een ruimte waar alles, maar dan ook écht alles, gezegd en gedacht mag worden. Daarmee heeft de analyse naast een therapeutisch doel, het verzachten van psychisch leed, ook een sociologische functie: het is een schuilplaats tegen de tirannie van de courante moraal. De analyse is een experiment met het vrije woord.

Het is nogal in de mode om Freud af te doen als een onwetenschappelijke kwakzalver. En van een aantal ideeën kun je je inderdaad afvragen of ze de tand des tijds hebben doorstaan. Karl Popper had natuurlijk gelijk: freudiaanse theorieën zijn voor een groot deel ontoetsbaar. Maar maakt ze dat ook onwaar? Dat is een andere vraag. Na Freud zijn er natuurlijk andere verhalen bij gekomen; we weten bijvoorbeeld inmiddels wat meer over hoe het brein werkt. Toch is het freudiaanse verhaal over de menselijke geest nog steeds inspirerend, en het sluit in vele opzichten aan bij recenter onderzoek. Wat vaststaat is dat wie zich verdiept in de ideeën van Freud en zijn volgelingen, onwillekeurig het idee heeft dat hij in de spiegel kijkt: wat hij ziet is de moderne mens. Freud is de architect van ons moderne mensbeeld.

Psychoanalyse is naast een *Weltanschauung* ook een vorm van therapie. Mensen gaan om allerlei redenen naar de therapeut, maar meestal is er iets aan de hand. Iemand slaapt slecht, er is iets mis met de relatie, of iemand voelt zich gewoon al heel lang heel erg rot. Dat is

nu zo, en dat was in Freuds tijd, aan het begin van de twintigste eeuw, ook zo. Het doel van een therapie is om psychisch leed te verzachten. Tegenwoordig is er een groot scala aan psychologische therapievormen: van de zogenaamde cognitieve gedragstherapie tot de klassieke psychoanalyse. Hun aanpak is verschillend, maar alle vormen van therapie zijn in zekere zin schatplichtig aan het inzicht van Freud dat praten kan helpen om leed te verzachten. Hij noemde de psychoanalyse ook wel een *talking cure*, de praatkuur.

Wie zich in de spreekkamer van een analyticus bevindt, bevindt zich in een betekenisvolle ruimte. Alles wat zich daar afspeelt, en met name alles wat er gezegd wordt, is voor interpretatie vatbaar. Een van Freuds grootste ontdekkingen was dat symptomen een onbewuste betekenis kunnen hebben, en dat die betekenis kan worden blootgelegd met de hulp van een therapeut. De belofte van de analyse is dat door de betekenis van de woorden en daden van de patiënt te doorgronden, door samen het onbewuste te bestuderen, de patiënt meer vrijheid kan ervaren in zijn denken en doen.

Tijdens een analytische sessie ligt een patiënt op een divan en vertelt alles wat er bij hem opkomt. Deze manier van spreken noemde Freud 'vrije associatie'. Het doel is om zo vrij mogelijk te spreken, zonder de censuur en belemmeringen die we in het dagelijks leven aan onszelf opleggen. De therapeut volgt het spoor van de associaties en luistert naar wat er bij haar opborrelt aan ideeën en gevoelens, om zo te achterhalen wat de patiënt onbewust probeert te communiceren. Soms stelt de therapeut een vraag of geeft zij een interpreta-

tie die is gebaseerd op haar kennis van de binnenwereld van de patiënt, en op haar kennis van de psychoanalytische theorie. Zo zet zij de patiënt weer aan het denken. Dit ritueel voeren therapeut en patiënt vrijwel dagelijks uit, soms wel vier of vijf keer per week, vaak jarenlang. Zo tekenen ze samen een soort landkaart van de psyche van de patiënt. Het is niet ongevoerd dat een analyse meer dan tien jaar duurt. De beroemde neuroloog Oliver Sacks was zo'n vijftig jaar in analyse bij dezelfde therapeut.

Freud leerde op een bepaalde manier te luisteren in zijn spreekkamer. Hij ontwikkelde methodes om de onbewuste boodschappen van zijn patiënten te ontrafelen. Aan de hand daarvan beschreef hij in zijn beroemde boeken en artikelen de werking van de menselijke geest zoals hij die zag. Na hem zijn er andere manieren van luisteren bij gekomen, en daarmee andere modellen van de menselijke geest. Psychoanalytici na Freud ontwikkelden andere manieren om wat er gezegd en gedaan wordt in de spreekkamer te begrijpen, maar uiteindelijk grijpen ze allemaal terug op het werk van de eerste psychoanalyticus.

Er bestaan talloze uitstekende inleidingen op het werk van Freud; er zijn vuistdikke biografieën over de man geschreven. Hij is nog steeds een van de meest geciteerde denkers in de academie. Waarom dan toch nog een boekje? Dit inleidende essay is geschreven in de overtuiging dat je Freuds ideeën niet kunt loszien van

de context waarin hij ze bedacht: de analytische spreekkamer, zijn laboratorium. Dat is geen nieuwe gedachte, maar mogelijk wel als ze dient als uitgangspunt voor een inleiding op zijn werk.

Geleerden buigen zich nog altijd graag over de vraag of wat Freud deed nu wetenschap was of niet. Soms zijn dat interessante discussies, maar voor een bespreking ervan is hier geen plaats. In dit boek wil ik Freud introduceren als verhalenverteller. Iemand die sterke verhalen vertelde over hoe de mens in elkaar zit, een soort filosoof dus. Er wordt wel eens gezegd dat Freud als eerste en enige na de Grieken een succesvolle filosofische school heeft gesticht. Daar zit een belangrijke kern van waarheid in, maar het doet zijn ideeën tekort. Freud was arts, hij stelde hypothesen op over de werking van de menselijke geest op basis van zijn ontmoetingen met zijn patiënten. Hij speculeerde dus niet in het luchtledige, maar baseerde zijn theorieën op wat hij zag, of meende te zien, in de spreekkamer.

Hoe kwam Freud op het idee om zijn patiënten zomaar vrijuit te laten spreken? In het eerste hoofdstuk bespreken we hoe hij ontdekte dat praten kan helpen om geestelijk leed te verzachten. Daarin zien we onder meer hoe Freud geïnteresseerd raakte in hypnose en het onbewuste en hoe hij uiteindelijk uitkwam op zijn eigen therapeutische methode. In het tweede hoofdstuk gaan we na hoe Freud zijn beschrijving over de menselijke geest uitbreidde van zieke mensen naar gezonde mensen, door te tonen dat de droom, net als een neurotisch symptoom, een uitdrukking is van het onbewuste. In het derde hoofdstuk zien we hoe Freud na-