

Lezing Congres GGZ – Antwerpen, september 2024

Martine Lambrechts

Symposium: Psychoanalyse en gastvrijheid. Te gast op de bank.

(voorzitter Marc Hebbrecht, samen met Grete Waelbers, Kristel Bleyen)

Gastvrijheid en Vrije associatie

Inleiding

‘Ze heeft vreselijk gedroomd: alle stoelpoten en stoelleuningingen waren slangen; een monster met de snavel van een gier heeft op haar ingehakt en overal aan haar lichaam gevreten; andere wilde dieren zijn op haar afgesprongen. Dan stapt ze onmiddellijk over op andere gedachten over dieren ... Op de een of andere manier kwam ik er toe haar te vragen waarom ze ook maagpijn had gekregen, en wat de herkomst ervan was. ... Haar nogal onwillige antwoord luidde dat ze het niet wist. Ik droeg haar op om het zich vóór morgen te herinneren. Nu zei ze heel kregelig dat ik niet altijd moest vragen waar dit en dat vandaan kwam, maar haar moest laten vertellen wat ze mij te zeggen had. Ik ga hierop in en zij vervolgt prompt...’

Dit is Freud (1985d, geparafraseerd) aan het woord. Hij wordt er door zijn patiënte mevrouw Emmy van N. op gewezen dat hij haar ‘moest laten vertellen’. Deze aanwijzing is voor Freud de aanzet voor de ontwikkeling van de techniek van de ‘vrije associatie’. Zoals Marc zegt, een radicale techniek die binnen de psychoanalyse tegelijkertijd een hoeksteen als een heikele onderneming vormt.

Freud ‘gaat in op’ de aanwijzing van de patiënte. Het is een klein zinnetje in zijn relaas, maar het resoneert sterk met het thema van gastvrijheid van dit congres. Freud was immers in eerste instantie een clinicus, die vanuit een grote nieuwsgierigheid luisterde naar zijn patiënten, naar het bizarre van hun symptomen, naar het vreemde van hun dromen, naar hun onbegrijpelijke gedrag. Doordrongen van een empirische onderzoeksgeest, trachtte hij van daaruit vervolgens hypotheses, een therapeutische techniek, en een metapsychologisch denkkader te ontwikkelen.

Het is belangrijk om deze zoekende, open houding voor ogen te houden, want helaas is de psychoanalyse in de loop van de geschiedenis te vaak verzand in zijn dogmatische tegendeel.

In wat volgt neem ik jullie in vogelvlucht mee doorheen de zoekende evolutie die Freud zelf heeft afgelegd.

In zijn opleiding tot neuroloog wordt Freud beïnvloed door een associatieve opvatting over de werking van de geest, via energetische stromen en fixatiepunten. Als toepassing van deze wetenschappelijke logica, zoekt Freud naar een gepaste techniek om zijn patiënten te behandelen, en komt hij uit bij de vrije associatie. Hij beschouwt dit als dé ‘fundamentele’ techniek om toegang te verschaffen tot het onbewuste (Freud, 1923). Daarbij vergelijkt hij de sessie met een operatiekwartier, die liefst zo steriel, objectief en neutraal mogelijk wordt

georganiseerd, om het 'natuurlijke, vrije verloop' van de intrapsychische, drift-gedreven processen niet te verstoren.

Maar al snel botst Freud op 'een probleem': hij merkt dat hij zichzelf niet kan 'neutraliseren', en dat de patiënt vaak bepaalde gevoelens 'overdraagt' op hem, die een invloed hebben op het verloop van de vrije associatie. Het effect van 'de overdracht' daagt hem uit om zijn 'fundamentele techniek' opnieuw te herdenken.

Vandaag zal ik de intuïties van Freud als de neuroloog over de werking van het psychisch apparaat, en de relevantie van de vrije associatie als 'techniek', vertalen naar enkele concepten uit de hedendaagse neurowetenschappen.

De intuïties van Freud als therapeut over het psychoanalytisch proces in de praktijk, en de relevantie van de vrije associatie daarbij, zal ik vertalen naar enkele hedendaagse opvattingen over de psychoanalytische praktijkvoering.

Werking van ons psychisch apparaat, en plaats van de vrije associatie

Dé grote ontdekking uit de beginjaren van Freud (1900) is het onbewuste, waarbij hij al snel komt tot het postuleren van 2 principes of manieren waarop onze geest werkt.

- Het onbewuste werkt volgens het primaire proces-denken, weerspiegeld in de droom als voorbeeld. Het primaire proces-denken is een vorm van vrije, beweeglijke, ongebonden neuronale activiteit. Deze vorm van denken is sterk gevoelsmatig, en is nauw verbonden met sensorïële ervaringen en indrukken. Ze probeert pijn, angst, negatieve onlust uit de weg te gaan, en streeft naar aangename sensaties. Het is in zekere zin een 'snelle' werking van de geest, die genoeg neemt met beelden ('zaakvoorstellingen'), en tevreden is met een hallucinatoire wensbevrediging.
- Bij het secundaire proces-denken zal de neuronale activiteit zich 'binden' met een 'hogere' vorm van cognitief functioneren. De primaire, affectieve, vrije energie wordt gekoppeld aan woordvoorstellingen, die vervolgens secundaire denkprocessen toelaten. Het plezier zit vervat in het kunnen symboliseren van een iets van de binnenwereld, en het kunnen delen met de buitenwereld.

Deze twee vormen van denken worden binnen de hedendaagse neurowetenschappen ook anatomisch gesitueerd: de oude, primitieve, binnenste cortex, bestaande uit de amygdala en thalamus, is verbonden met de affecten, reageert sterk en intens, waardoor onze beleving onbewust 'gekleurd' wordt. Daarrond ligt de neo-cortex, en in het bijzonder de prefrontale cortex, die toelaat om mentale representaties te maken van deze intense, affectieve percepties (Carhart-Harris, R & Friston, K, 2012).

Naast de anatomische situering is het 'vrije energie principe' van Friston (2009) een belangrijk brug-concept tussen geest en lichaam, tussen neurowetenschappen en psychoanalyse (Rayberon & Massicotte, 2020). In navolging hiervan beschrijft Solms (2013) de primaire functie van de cortex, niet als het creëren van bewustzijn, maar als het 'stabiliseren' van percepties in functie van een homeostase, zodat de wereld voorspelbaar en kenbaar wordt.

Even terug naar Freud, en hoe hij vanuit zijn opvatting over de werking van ons psychisch apparaat tot de techniek van de vrije associatie komt.

Freud stelt vast dat we de neiging hebben om pijnlijke, traumatische ervaringen weg te duwen, los te knippen, af te splitsen of te dissociëren: we willen er niet van weten. Maar deze ervaringen blijven een invloed uitoefenen in het onbewuste, in de vorm van een primair proces-denken, en kunnen verschijnen in onze dromen, versprekingen, of symptomen. Verlichting van de symptomen kan bereikt worden door de onbewuste, vrije energie te 'binden' met 'woorden', waardoor het onbewuste affect kan ontladen (catharsis), en beetje bij beetje denkbaar wordt. Er is als het ware een kruising nodig tussen de twee systemen, om het psychisch lijden te verminderen.

De jonge Freud (1913) gaat op zoek naar een techniek om deze interactie te bewerkstelligen. Voortgaand op de suggestie van Emmy van N. draagt hij zijn patiënten op om

'alles te zeggen wat hem in gedachten komt, hoe triviaal, onbelangrijk of besamend het ook lijkt. Hij moet zich er niet van weerhouden iets te zeggen, zelfs als hij denkt dat het irrelevant of ongemakkelijk is.'

Hij benoemt de 'vrije associatie' als de 'fundamentele techniek' (1913) van de psychoanalytische praktijk, de hoeksteen van het psychoanalytisch proces.

De hypothese dat verlichting van symptomen kan komen door een integratie van de beide psychische systemen wordt ook vandaag in de neurowetenschappen onderschreven. Daarbij wordt gewezen op de rol van een netwerk van gebieden in de prefrontale cortex, het '*default mode netwerk*'. Het systeem is omgekeerd evenredig actief met het aandachtsysteem. Met andere woorden, het is actief op momenten dat er geen cognitieve inspanning wordt verricht, dus op momenten van dagdromen, mijmeren, spontane ongerichte gedachtenstroom. Vermote (2015) brengt deze vorm van mentale activiteit in verband met de continue kleiniaanse *phantasy*, of de bioniaanse '*waking dream thought*'.

In dit werk van psychische integratie van beide systemen, van symboliseren van affectieve ervaringen binnen het '*default mode netwerk*', blijft de vrije associatie overeind als gepaste techniek (Rabeyron & Massicotte, 2020). Tijdens het vrij associëren verschijnt onze innerlijke wereld via verschillende wegen: naast woorden en narratieve verhalen, reageert ook het lichaam (bijv. ademhaling, spanning), is er non-verbale communicatie (bijv. gebaren, houdingen) en verschijnt de prosodie van de taal (bijv. het spreekritme, toon, stemkleur, klank). De vrije associatie als droomachtige toestand laat toe om deze verschillende ongedachte, ongerepresenteerde sensaties te laten verschijnen, vorm te geven en te transformeren in denkbare gedachten. De alfa-functie van Bion.

We gaan weer even terug naar Freud. Het is duidelijk hoe vanuit zijn theoretische concepties de techniek van de vrije associatie wordt ingezet om het 'natuurlijke, vrije verloop' van de drift-gedreven processen niet te verstoren.

Maar... zijn patiënten maken hem duidelijk dat er in een sessie méér gebeurt dan louter 'intrapsychisch' associëren. Ze 'voelen' ook van alles in het 'hier en nu' bij de behandelaar. Deze relationele dimensie van de overdracht introduceert een spanningsveld tussen de herhaling van iets gekend (bijvoorbeeld dominante vader) en iets nieuws (de analyticus als dominant ervaren). Het is een vorm van primair, hallucinatoir, affectief ageren, en werpt een schaduw op de manier waarop er vrij geassocieerd wordt (bijvoorbeeld plichtsbewust spreken, of zwijgen als rebels protest tegen analyticus).

Wat door Freud eerst als een hindernis werd ervaren in het analytisch werk, is gaandeweg uitgegroeid tot een nieuwe hoeksteen van de kuur, waarover Grete ons meer zal vertellen. Wat ik hier wil belichten is de invloed van de overdracht op de techniek van de vrije associatie.

Vrij associëren: Door wie? Over wat?

Met de overdracht, wordt binnen de psychoanalyse de focus verlegd naar de interpersoonlijke relatie. Een belangrijke figuur daarbij is de Engelse kinderarts en psychanalyticus Donald Winnicott. Doorheen het werk met zijn kleine patiëntjes, krijgt hij aandacht voor de fundamentele verbondenheid tussen moeder en kind. In zijn stelling '*there is no such thing as a baby*' (Winnicott, 1957) wijst hij op de gedeelde, ongedifferentieerde, affectieve zone tussen kind en moeder, een transitionele zone waarin beiden als het ware 'samenvallen'.

Vertaald naar de psychoanalytische sessie, noemt Ogden (1996) deze transitionele ruimte de 'analytische derde'. Het betreft een soort van onbewuste zone van uitwisseling, van communicatie die voorafgaat aan de inhoudelijke uitwisseling, en betrekking heeft op een 'affectief co-bewustzijn'.

Dit gaat terug op het daarnet beschreven primair proces niveau, een 'ontmoeting van twee lichamen in één ruimte'. Bion (1979) spreekt over de 'affectieve storm' die plaatsvindt bij een (eerste) ontmoeting. Op dit niveau bestaat er een symmetrie tussen analysant en analyticus, beiden wenden zich tot een primaire, onbewuste vorm van vrije associatie, of van co-associativiteit (Roussillon, 2011).

Echter, zoals de moeder-kind relatie, wordt de analytische relatie ook gekenmerkt door asymmetrie. Vanuit het voorgaande wordt duidelijk dat deze asymmetrie *niet* voortkomt uit de ontmoeting van analysant en analyticus op zich, maar vanuit de specifieke context waarin deze ontmoeting plaatsvindt. Het kader van de analytische sessie biedt houvast bij de affectieve storm waarin beide partijen betrokken zijn, het is een derde buiten hen, zoals Kristel dadelijk zal toelichten.

Wat is het statuut van de vrije associatie daarin? De meningen binnen het grote huis van de psychoanalyse zijn verdeeld. Er is eensgezindheid dat de kuur gericht is op psychische integratie, op de activiteit van symboliseren, van verbinden van een affectieve laag met een meer bewuste laag. En dat de interpersoonlijke relatie daarin een dragende, essentiële voorwaarde speelt. Maar er zijn verschillende wegen om dit proces te bevorderen, waarbij een verschillende rol wordt weggelegd voor de vrije associatie en de taak van de analyticus. Ik stip kort, te kort, enkele richtingen aan.

Volgens de Franse Jean-Luc Donnet (2016) blijft de 'vrije associatie' een essentieel deel van de psychoanalytische methode. Echter niet als steriele techniek, zoals in de tijd van Freud, maar als 'regel' binnen een intermenselijk contact, of contract. Een regel, in de zin dat het de uitwisseling 'regelt' in twee richtingen:

- Voor de analysant is de vrije associatie een paradoxale, onmogelijke opdracht: hij kan toch niet alles zeggen? Op deze ontregeling zal elke analysant op een hele eigen manier reageren. In het hier-en-nu van de sessie worden innerlijke spanningen, angsten, weerstanden blootgelegd en 'uitgeageerd' of uit-gecommunicieerd.

- Ook voor de analyticus is de vrije associatie de enige techniek die hij ter beschikking heeft. De analysant kan erop vertrouwen dat de analyticus geen actieve interventies zal doen, geen raad zal geven, niet zal verleiden of beïnvloeden. De asymmetrie binnen de relatie is gelegen in een ontvankelijk 'luisteren' met vrij vlottende aandacht, en het gebruik van de interpretatie van de overdracht en tegenoverdracht om de verbinding te maken tussen de interne affectieve en woordelijke processen.

Vanuit Anglo-Saksische hoek wijst Ogden (1996) er daarentegen op dat de interne contradictie van de 'fundamentele régel' de analysant juist een vrij spreken ontnemt. Dit gaat in tegen de creativiteit die voortkomt uit de gedeelde rêverie of regressie.

Hij verwijst naar Winnicott (1963), die naast de intense verbondenheid van de baby met de moeder, aandacht heeft voor de diepgewortelde isolatie en eenzaamheid van de baby. Ogden zal de asymmetrie in de analytische relatie vervolgens begrijpen als de alteriteit en de privacy van zowel analysant als psychoanalyticus: niet alles kan of moet gezegd worden. Hij zal de regel niet expliciet stellen, maar juist uitgaan van een behoefte aan privacy bij het ervaren van die intense, gedeelde ervaring van de analytische derde. Binnen deze zone wordt de psychoanalyticus aangemoedigd om te luisteren vanuit een '*negative capability*', vanuit onwetendheid en leegte, zodat er maximaal ruimte bestaat voor wat opwelt. Of zoals Bion (1967) het formuleert: luisteren met '*no memory, no desire, no understanding, no coherence*'.

Tot besluit

Ik heb jullie in vogelvlucht meegenomen doorheen de techniek van de vrije associatie.

De hedendaagse neurowetenschappen bieden, onder andere met het '*default mode netwerk*', steun voor de hypothese van Freud dat vrije associatie toelaat om verbindingen te leggen tussen diverse vormen van intrapsychische, neurologische activiteit.

Eigen aan een psychoanalytisch proces is de inbedding ervan in een interpersoonlijke relatie, waarbij de overdracht een belangrijke constitutieve rol speelt. Deze relationele focus werpt nieuw licht op de taakverdeling tussen analysant (die al vrij associërend spreekt) en analyticus (die luistert met gelijkzwevende aandacht), wat aanleiding is voor verder theoretisch, technisch en wetenschappelijk onderzoek binnen de psychoanalytische traditie. Daarbij komt elke analyticus via een doorgedreven scholing, supervisie en eigen analyse tot een 'eigen stijl', een eigen 'aanvoelen' en ethiek van hoe om te gaan met de symmetrische/asymmetrische relatie met elke singuliere analysant.

Ik hoop dat duidelijk is geworden dat spreken én luisteren geen zaak zijn van alles-of-niets. Daarbij blijft de basisintuïtie van Freud overeind, om via het associërend spreken en het gastvrij luisteren te komen tot een gedeelde ervaring, die zuurstof kan geven aan psychisch lijden; en een verrijking kan zijn voor ieders persoonlijke manier van in-de-wereld-staan.

Bibliografie

- Bion, W.R. (1967). Notes on Memory and Desire. In *The complete works of W.R. Bion*, Routledge.
- Bion, W.R. (1979). Making the best of a bad job. In : *Clinical seminars and four papers*. Abingdon, UK : Fleetwood Press.

- Carhart-Harris, R & Friston, K (2012). Free-energy and Freud: an update. In *From the couch to the Lab: Trends in Psychodynamic Neuroscience*, p. 219-229.
- Donnet, Jean-Luc (2016). *Dire ce qui vient: Association libre et transfert*. Paris: Puf.
- Freud (1900). *De droomduiding*. Boom.
- Freud (1913c). *Verdere adviezen over de psychoanalytische techniek (1): Over het inleiden van de behandeling*. Boom.
- Freud (1985d). *Studies over histerie*. Boom.
- Ogden, Thomas (1996). Reconsidering three aspects of psychoanalytic technique. *International Journal of Psychoanalysis*, 77, 883-899
- Rayberon, T. & Massicotte, C. (2020). Entropy, Free Energy, and Symbolization: Free Association at the intersection of Psychoanalysis and Neuroscience. *Frontiers in Psychology* 11, 366.
- Roussillon, R. (2011). La Disposition D'esprit Clinique. In *Manuel de Pratique Clinique*. Paris: Elsevier.
- Roussillon, R., Chabert, C., Ciccone, A., and Ferrant, A. (2007). *Manuel de Psychologie et Psychopathologie Clinique Générale*. Paris: Masson.
- Solms, M. (2013). The conscious id. *Neuropsychoanalysis* 15, 5–19.
- Vermote (2015). Een geïntegreerd psychoanalytisch model in het licht van enkele neurowetenschappelijke bevindingen. *Tijdschrift voor Psychoanalyse en haar Toepassingen*, 1, pp. 3-12
- Winnicott, D. (1957). *The Child, the Family, and the Outside World*. Penguin Books, Harmondsworth, Middlesex.
- Winnicott, D. (1963). Communicating and not communicating leading to a study of certain opposites. In *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. New York: Int. Univ. Press, 1965, pp. 179-192.