

Werkingsprincipes van Psychoanalytische Therapie

Voor *onbegrepen psychisch lijden* is psychoanalytische therapie vaak de gepaste behandeling.

In psychoanalytische therapie wordt het psychisch lijden begrepen in verband met de (ook vroegkinderlijke) levensgeschiedenis waarin zich bepaalde patronen herhalen. Ook wordt psychisch lijden er begrepen als een min of meer conflicterend samenspel van innerlijke krachten. Er wordt geluisterd naar verborgen betekenissen en naar onderliggende patronen die ten grondslag liggen aan gedachten, gevoelens, gedragingen. Deze hebben zich grotendeels ontwikkeld in wat we gemaakt hebben van onze eerste contacten en relaties met betekenisvolle anderen.

In psychoanalytische therapie is de patiënt *actief* en betrokken medespeler in het de hulpverlening, eerder dan dat hij 'wordt' behandeld. Hij moet het *zelf* doen, maar niet *alleen*: de therapeut gaat *samen* met hem de soms pijnlijke of moeilijke weg, eerder dan dat hij raad of advies geeft.

Psychoanalytische therapie is gebaseerd op de regel van de *vrije associatie*: door te vertellen wat er in je hoofd opkomt, ontvouwt zich je eigen verhaal, of bots je op hiaten of tegenstrijdigheden in je verhaal, of voel je dat je blokkeert in je denken en spreken. We herinneren aan de uitdrukking 'waar het hart van vol is, loopt de mond van over'. De regel van de vrije associatie keert deze zegswijze om: waar de mond van overloopt is het hart van vol.

Volgens deze regel zullen zich hetzij in *gesprekken* hetzij in *vrij spel* of via *beeldend werk* zoals tekeningen of collages elementen *uiten* die in het psychisch lijden een bepalende rol spelen. Door hier naar te *luisteren* en hier bij stil te staan kan de *diepere betekenis* van klachten of symptomen duidelijk worden. Ook kan over angstwekkende, pijnlijke, schuldbeladen, beschamende en/of ondraaglijke neigingen, gedachten of gevoelens worden *gedacht* en *gesproken* in plaats van ze op allerlei manieren te trachten *weg* te krijgen.

Want vaak gaan we juist lijden onder gevoelens die niet denkbaar en bespreekbaar zijn, en die op allerlei manieren weg worden gehouden uit onze bewuste gedachtewereld, door ze in te slikken of op te kroppen, te onderdrukken, te verbergen en te ontkennen, of ze in allerlei gedrag af te reageren of ervoor in allerlei roesmiddelen te vluchten.

In een goed lopende psychotherapie ontwikkelt zich een *band* met de therapeut waarin zich bepaalde verschijnselen kunnen herhalen. Bedoeling is ook bij de levende werkelijkheid van deze therapeutische relatie stil te staan. Positieve en negatieve ervaringen in verband kunnen zien zowel met ervaringen *voorafgaand aan* als *gelijktijdig met* de therapie is immers essentieel om tot een *doorleefd inzicht* te komen in bepaalde weerkerende patronen en gevoeligheden.

Ook kan deze band de mogelijkheid bieden bepaalde positieve emotionele ervaringen op te doen en van daaruit *opbouwend* verder te werken.