

PSYCHOANALYSE: DE KUNST VAN HET LUISTEREN

In een tijd waarin alle therapieën zijn gericht op snelle, efficiënte oplossingen lijkt psychoanalyse een luxe.

Toch vervult zo'n intensievere aanpak de diepste behoefte van patiënten: dat iemand hen werkelijk hoort.

Is psychoanalyse nog wel van deze tijd? Wie een boekhandel bezoekt of tv-kijkt kan niet anders dan constateren dat de psychoanalyse springlevend is. Boeken van psychoanalytici als Irvin Yalom, Paul Verhaeghe en Darian Leader zijn razend populair. Het Engelse schrijversechtpaar Nicci French werkt al aan het derde deel van een succesvolle reeks thrillers rond een psychoanalytica. En wereldwijd zitten mensen in groten getale een paar weken per jaar aan het beeldscherm gekluisterd voor de serie *In therapie*.

Toch zijn er – en dat is al zo sinds het moment dat Freud zijn psychoanalyse ruim honderd jaar geleden introduceerde – vooral veel sceptici voor wie de psychoanalyse niet meer is dan het onbewezen verzinsel van een grote fantast. Hun visie heeft sinds kort officiële maatschappelijke steun gekregen: sinds 2010 is in Nederland de psychoanalytische behandeling uit het zorgaanbod van verzekeringen geschrapt omdat empirisch bewijs voor het nut ervan ontbreekt.

Is de zaak daarmee afgedaan? Uiteraard niet. De voorstanders van de psychoanalyse zoeken onvermoeibaar door naar de bewijzen die er volgens de tegenstanders niet zijn en melden geregeld successen.

Zo promoveerde twee jaar geleden Caspar Berghout aan het VU Medisch

Centrum op de positieve resultaten van zijn onderzoek naar de invloed van psychoanalyse op psychische klachten en persoonlijkheidsproblemen. De Amerikaanse hoogleraar Susan Andersen onderzocht, ook met positieve resultaten, de 'overdracht': het proces waarbij een cliënt de gevoelens jegens een belangrijk persoon uit de kinderjaren projecteert op de therapeut. Met haar onderzoek toonde Andersen aan dat wanneer mensen nieuwe relaties aangaan, beelden van deze belangrijke personen inderdaad worden geactiveerd.

Is daarmee ook echt iets bewezen? Het zijn hooguit aanwijzingen. Wat er precies in het hoofd van een ander gebeurt, blijft gissen. Hoopgevend voor psychoanalytici is dan ook de moderne trend om met neurowetenschappelijke scan-technieken hersenactiviteit te bestuderen. Met die methoden zouden onbewuste processen op den duur zichtbaar wellicht kunnen worden.

Of dergelijk onderzoek de sceptici over de streep zal trekken is zeer de vraag. Toch bevinden ze zich doorgaans verder over de streep dan ze zelf graag toegeven. Een aantal kernaannames van de psychoanalyse heeft zich ongemerkt zozeer in het collectieve bewustzijn genesteld dat ook de grootste tegenstander er niet omheen kan.

Wie twijfelt nog aan de invloed van ervaringen uit de vroege kinderjaren op

het gedrag van de volwassene? Wie gelooft niet dat onze dagelijkse handelingen geregeld gestuurd worden door onbewuste psychische processen? Of het ook nuttig is, of überhaupt haalbaar, om daarvoor vijf jaar lang vier keer per week op een sofa te gaan liggen praten is punt twee.

Zo intensief hoeft het overigens ook niet. De psychoanalyse ligt aan de basis van talloze andere vormen van psychotherapie die allemaal dezelfde kern hebben: luisteren naar de patiënt.

Dat luisteren is het heikele punt waarop de zorg nu tekort dreigt te schieten. In de huidige psychische hulpverlening staat de diagnose/behandelcombinatie centraal: er dient snel gediagnosticeerd te worden en besloten tot een behandelplan. Vaak gaat het dan om een – kortdurende – cognitieve gedragstherapie, al dan niet in combinatie met medicijnen. Dat is ongetwijfeld efficiënt en kostenbesparend. Het is misschien zelfs effectiever dan een psychoanalytische behandeling – al ontbreekt ook daarvoor de zekerheid van een bewijs. Maar wat deze efficiënte zorg zeker níet doet, is tegemoetkomen aan de behoefte van de cliënt om werkelijk te worden gehoord.

Een pil en een gerichte gedragstherapie kunnen een uitstekende keus zijn om angsten de kop in te drukken, of een depressie leefbaar te maken. Maar als het een chaos in je hoofd is, en je even niet meer weet hoe je verder moet met je leven, wil je vooral dat iemand rustig de tijd neemt om naar je te luisteren en mee te denken. Die behoefte valt door geen empirisch bewijs, geen pil en geen verzekeringsmaatregel uit te bannen.

RANNE HOVIUS

Kan psychoanalyse iets voor u zijn?

Bent u plusabonnee, dan kunt u die vraag gratis voorleggen aan psychoanalyticus Frans Schalkwijk; kijk op psychologiemagazine.nl/vraagadvies