

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Over het vermogen tot het verdragen van psychische pijn

ROBBERT WILLE

In het begin van de jaren negentig nam ik samen met een Nederlandse collega deel aan een klinisch seminaar dat werd geleid door de Schotse analyticus James Innes-Smith. Mijn collega presenteerde een analyse van een zeer geremde, rationele vrouw. De analyse verliep moeizaam als gevolg van de sterke weerstand. Innes-Smith suggereerde mijn collega veel minder voorzichtig en dieper te duiden. Mijn collega wierp tegen dat zij meende dat haar patiënt dat niet zou verdragen en mogelijk zou decompenseren. Zij verkoos een meer voorzichtige en geleidelijke aanpak. Innes-Smith zei hierop dat een psychische instorting met een mogelijke opname voor deze vrouw misschien juist nodig zou zijn. Wij vonden dit een schokkende gedachte; psychoanalyse hoort toch te helpen en niet mensen in nog grotere psychische nood te brengen. Het was een indrukwekkende uitspraak die ik op dat moment niet ten volle begreep.

Innes-Smith maakte deze opmerking waarschijnlijk op grond van de winnicottiaanse begrippen 'mental breakdown and beyond' en 'going on being'. Winnicott (1974) beschrijft het begrip 'fear of mental breakdown' als een psychische instorting die vroeg in de ontwikkeling al heeft plaatsgevonden maar toen, als gevolg van een nog onvoldoende psychische ontwikkeling, niet bewust beleefd kon worden. De afweerstructuren die beschermen tegen het alsnog beleven van dit vroege trauma kunnen soms zo verstard zijn dat psychische verandering alleen mogelijk wordt als deze structuren tijdens een crisis instorten. Winnicott (1974, p. 104) schrijft dat een analyse niet beëindigd kan worden 'unless the thing feared has been experienced. And indeed one way out is for the patient to have a mental breakdown (physical or mental) and this can work very well.' De oorspronkelijke instorting kan dan alleen emotioneel bereikt worden door middel van een tweede, actuele instorting. Het pathologische evenwicht moet verstoord worden waardoor er discontinuïteit ontstaat. De discontinuïteit en het daarmee gepaard gaande verlies van controle vormen het psychische breukvlak, zoals een scheur in het aardoppervlak dat is bij een geologische 'breakdown'.

Patiënten hebben vaak het idee dat na een psychische instorting het verlies van controle niet meer hersteld zal worden en dat er een permanente toestand van psychische nood zal ontstaan. Psychische instorting betekent dan gek worden zonder einde. Er is geen besef van de tijdelijkheid van de instorting en van het feit dat daarna herstel en zelfs groei mogelijk is. Het is niet voorstelbaar dat er daarna nog verder gegaan kan worden met bestaan (‘going on being’). Dit sluit aan bij de gedachte van Winnicott (1974) dat psychische instorting het omgekeerde is van de menselijke ontwikkeling. De psychische structuur die is opgebouwd gedurende de ontwikkeling stort in en wordt afgebroken met als gevolg dat wij weer terugkomen bij het niets waar we uit voortkomen. Zo beschouwd is het begrijpelijk dat de fantasie van psychische instorting gepaard gaat met enorme kwantiteiten existentiële angst.

Het beleven of de fantasie van een psychische instorting is ook zo beangstigend omdat het veronderstelt dat er intense psychische pijn moet worden verdragen. Het vermijden van psychische instorting komt daarmee voor een deel overeen met het vermijden van psychische pijn.

Over psychische pijn is door psychoanalytici niet veel geschreven. Dit is opmerkelijk omdat het een klinisch fenomeen is waar iedere analyticus in de dagelijkse praktijk mee te maken heeft. Het doel van dit artikel is het concept ‘psychische pijn’ zowel theoretisch als klinisch te belichten.

¶ ‘Psychische pijn’ als concept

Psychische pijn is onlosmakelijk verbonden met het bestaan. Toch is het niet makkelijk te omschrijven wat het precies inhoudt. Freud (1950) omschrijft in zijn *Entwurf einer Psychologie* psychische pijn als het overspoeld worden van het psychische apparaat door grote hoeveelheden prikkels. In *Trauer und Melancholie* (1917) legt hij het verband tussen psychische pijn en objectverlies. In *Hemmung, Symptom und Angst* (1926) werkt hij dit verder uit en vergelijkt hij somatische en psychische pijn. Freud stelt dat psychische pijn het gevolg is van een gemist of verloren object zoals somatische pijn het gevolg is van een gekwetst lichaamsdeel. Zowel het gekwetste lichaamsdeel als het verloren object wordt sterk libidineus bezet zonder dat deze bezetting kan worden beperkt of opgeheven. Dit leidt, volgens Freud, tot de somatische en de psychische pijnervaring die in de beleving zo op elkaar lijken. Freud stelt dat het niet toevallig is dat het concept ‘psychische pijn’ is ontstaan; psychische pijn wordt beleefd alsof het somatische pijn betreft. Weiss (1934) wijst erop dat het objectverlies betreft waarbij het object sterk gebonden is aan het Ik. Als het object als het ware deel uitmaakt van het Ik reageert het Ik na verlies van het object ‘as though it had sustained mutilation. The open wound thus produced in it is just what comes to expression as mental pain’ (1934, p. 12).

De verbinding tussen psychische pijn en objectverlies wordt door meerdere auteurs na Freud beschreven (Joffe & Sandler 1965; Kahn 1981; Ponta-

lis 1981; Joseph 1989; Kogan 1990). Dreyfuss (1999) wijst erop dat psychische pijn niet onderhevig is aan het lust-onlustprincipe en dat psychische pijn die geseksualiseerd wordt niet als pijn maar als lijden moet worden gezien.

Ramzy & Wallerstein (1958) merken op dat het concept 'psychische pijn' in een beperkte en een ruime zin wordt gebruikt. In ruime zin omvat het een breed spectrum van onprettige, pijnlijke affecten; in beperkte zin beschrijft het een specifiek pijnlijk gevoel. We denken bij psychische pijn al snel aan angst, depressie, schuld, afgunst, rouw en andere gevoelens die ons veel onlust doen ervaren. Psychische pijn lijkt echter een hoge intensiteit in zich te dragen die bij de genoemde affecten niet altijd aanwezig hoeft te zijn. Hij heeft een existentiële lading, analysanten maken ons duidelijk dat het leven op zich pijn doet. Die diep gevoelde pijn houdt veel langer aan dan 'gewone' affecten. Vaak komt hij voort uit diep onbewuste, vroeg in de ontwikkeling gevormde lagen van de persoonlijkheid en wordt hij gevoeld als een directe bedreiging van de coherentie van het zelf of zelfs het psychisch bestaan als geheel. Het zijn afgesplitste delen van ons zelf die zo bedreigend zijn voor ons psychisch voortbestaan dat we er alles aan doen om de pijn die ermee verbonden is niet te hoeven voelen. Het intense en overspoelende karakter ervan doet denken aan Winnicotts concept 'unthinkable anxiety' waarbij hij vier soorten angst onderscheidt: uit elkaar vallen, vallen zonder einde, geen relatie tot het eigen lichaam hebben en geen oriëntatie hebben (Winnicott 1962). Dit soort pijn en angst en de daarmee verbonden ervaringen zijn uiteraard vaak preverbaal.

Als psychische pijn wordt opgevat in beperkte zin, dus betrekking hebbend op een specifiek affect, dient psychische pijn onderscheiden te worden van angst. Akhtar (2000) concludeert in zijn overzicht van de literatuur dat, alhoewel er een overlap is tussen angst en psychische pijn, het verschillende affecten zijn omdat: 'Pain is more immediate, lacks readily available discursive content and is a response to a trauma that already has taken place. Anxiety is an evolving sensation, replete with fantasy, and is a response to a trauma that is anticipated in the future' (p. 231).¹

Het niet voelen van psychische pijn vormt vaak de basis van veel, hiervan afgeleide, psychische klachten. Soms staat het niet verdragen en niet willen voelen van psychische pijn zelf op de voorgrond, zoals bij Jan.

Jan leeft een angstig en zeer ingeperkt leven, heeft nog nooit een seksuele relatie gehad en heeft weinig sociale relaties. Pas na meerdere jaren psychotherapie durfde Jan de stap naar psychoanalyse te maken. Hij was extreem angstig voor het idee de controle uit handen te moeten geven en te verdrinken in een bad van pijnlijke gevoelens.

In de analyse wordt zijn enorme weerstand om spontaan te praten en te vertellen wat hem invalt steeds duidelijker. Hij houdt veel in, omdat hij ervan overtuigd is dat ik hem om zijn oren zal slaan met hetgeen hij mij

vertelt. Alles wat hij zegt zal gebruikt worden om hem pijn te doen. 'Pijn is niet fijn, dat wil ik niet', zegt hij vaak kinderlijk. Jan is ook zeer angstig voor fysieke pijn en is als gevolg daarvan jaren niet naar een tandarts geweest.

Het kost me veel moeite om me niet steeds weer te laten meetrekken in zijn pogingen om het heel oppervlakkig te houden. Ik raak vaak geïrriteerd door zijn weke, zwakke houding en bespeur vaak een neiging in mezelf om hem eens flink toe te spreken als een strenge vader die meer pit en moed verlangt. Ik realiseer mij dat Jan een ongewenst en afgesplitst agressief deel van hemzelf in mij projecteert waardoor ik hem pijn wil doen en op zijn donder wil geven zoals hij vreest maar ook wenst. Hij vindt regelmatig dat ik hem eens goed op zijn flikker moet geven en probeert dat in mij te provoceren.

Omdat hij enkele keren mijn irritatie voelt, wordt het mogelijk dit patroon in de overdracht te gaan bespreken en komen we langzaam maar zeker uit de sfeer van verkramping en vermijding. We kunnen gaan praten over het hoe en waarom van zijn enorme angst voor psychische pijn en het wordt steeds duidelijker hoe zijn remmingen en relationele angsten hiermee samenhangen. Daarnaast speelt ook de angst voor zijn sadistische gevoelens, voor pijn willen doen een rol.

Alhoewel hij in de loop van de analyse op allerlei gebied steeds meer vrijheid verwerft, blijft het onmogelijk om een relatie aan te durven gaan. Hij heeft vele redenen om een intieme relatie te vermijden, die allemaal te maken hebben met angst voor afhankelijkheid, verlies van controle en vooral de angst pijn gedaan te worden. Het kost veel tijd voor hij kan gaan voelen dat deze pijn met name verbonden is met teleurgesteld, verlaten en weer alleen achtergelaten te worden.

In een typerende sessie vertelt Jan dat hij als een kind moest huilen omdat het afscheid van een werkgroep, waar hij zich veel van voor had gesteld, tegenviel. 'Ik verdraag dit soort afscheid niet, het doet te veel pijn, het valt altijd tegen en het geeft altijd het gevoel dat ze blij zijn dat ze van me af zijn. Stel je voor dat me dat in een relatie zou overkomen. Dan zou ik niets meer kunnen. Dan zou ik zo genoeg van het leven hebben dat ik slecht ga functioneren, ontslagen wordt en uiteindelijk zal eindigen als een eenzame zwerver.' Ik zeg dan dat hij zich nog zo'n machteloos klein kind voelt, een baby die geen enkel psychisch verweer heeft tegen de overspoelende angst en pijn als moeder of de oppas hem lang alleen liet en dat zijn hele leven gericht is op het niet weer hoeven voelen van die pijn en wanhoop die hij als baby-zwerver heeft gevoeld.

Jans moeder, een dwangmatige vrouw met smetvrees, heeft tijdens haar zwangerschap van hem haar borsten moeten laten amputeren. Na de bevalling werd zij depressief. De vroege relatie tussen moeder en kind was dus zeer belast. Moeder besteedde de opvoeding grotendeels uit aan

wisselende oppassen en liet Jan als zij zelf voor hem zorgde langdurig aan zijn lot over. Toen Jan ouder was, kon moeder nooit over moeilijke dingen praten. Alle problemen en pijnlijke zaken werden verborgen onder een strakke houding van niet aanstellen en intellectuele ambitie. Dat was de cultuur in het gezin. Toen moeder op sterven lag, kon zij met de inmiddels volwassen Jan geen woord over haar aanstaande dood wisselen.

Waarschijnlijk maakte moeders neiging tot ontkenning het haar onmogelijk om Jan te leren pijn te verdragen en is Jans onvermogen om pijn te verdragen direct verbonden met de vele vroege verlatingen en de overspoelende angst die daar het gevolg van was. Vrouwen zijn voor hem bedreigende wezens zonder borsten en dus zonder voeding. Ze doen pijn omdat ze hem uiteindelijk steeds weer zullen teleurstellen en verlaten.

¶ *De ontwikkeling van het vermogen tot het verdragen van psychische pijn*

Het vermogen tot het verdragen van psychische pijn vindt zijn basis in de vroegste fasen van ons leven als ons Ik nog uitsluitend een lichaams-Ik is. De differentiatie tussen het somatische en het psychische is dan nog niet of nauwelijks op gang gekomen zodat psychische pijn en somatische pijn min of meer samenvallen. Dit verklaart mogelijk de observatie van Joseph (1989) dat psychische pijn vaak wordt beleefd als haast somatisch en dat het dus een fenomeen lijkt dat zich bevindt rond de grens tussen het somatische en psychische.

Nog niet zo lang geleden werd ervan uitgegaan dat de foetus maar ook de jonge baby, als gevolg van het nog niet volledig ontwikkelde neurale weefsel, geen pijnprikkels zou ontvangen. Inmiddels is bekend dat niet alleen jonge baby's maar zeer waarschijnlijk ook ongeboren kinderen onlust of pijn voelen (Brazelton & Cramer 1991). Neuraal weefsel functioneert al voordat de myelinisatie is voltooid en alle receptoren aanwezig zijn. Een foetus van zes maanden reageert op intense licht- of geluidsprikkels door onrustig te worden en het hoofdje af te wenden. Moeders die voldoende afgestemd zijn op hun ongeboren kind leggen dan hun hand op de buik en strelen door de buikwand heen het onrustige kind. Dit is het begin van de synchroniciteit tussen moeder en kind. Het is aannemelijk dat door dit lichamelijke contact de onlust of pijn die de foetus voelt verdwijnt of vermindert, want deze kinderen worden dan vaak rustiger.

Dit vormt naar mijn mening de basis van het vermogen tot het verdragen van psychische pijn. De moeder voelt de onlust van haar ongeboren kind aan en mee en creëert letterlijk een *holding environment* waardoor zij als *container* voor de pijn van haar kind kan gaan fungeren. In deze zin is de door Kumin (1996) beschreven 'pre-object relatedness' ook een 'prenatal relatedness'.

Dit soort vormen van vroege moeder-kindinteracties zijn in het algemeen de basis voor het verdragen van allerlei onlustbelevingen zoals pijn en angst, en zijn daarmee het begin van emotionele zelfreguleringsprocessen en het zelf als structuur.

Na de geboorte wordt dit proces letterlijk zichtbaarder en als gevolg van de voortgaande ontwikkeling steeds gedifferentieerder. De pasgeboren baby kan nu ook door huilen en allerlei non-verbale signalen de moeder van zijn onlust laten weten. Het Ik is nog steeds een lichaams-Ik en somatische en psychische pijn zijn nog ongedifferentieerd. De 'good enough' moeder herkent de signalen van onlust van de baby en laat zich verleiden tot het oppakken en vasthouden van het kind. Zij stemt zich emotioneel af op haar kind en in de intersubjectieve ruimte die door deze *holding* ontstaat, kan zij de onlust van haar kind gaan meevoelen en krijgt zij onbewust aanwijzingen over de oorzaak van de onlust. Omdat moeder en kind op deze wijze een emotionele eenheid gaan vormen, bestaan deze aanwijzingen vaak uit somatische sensaties bij de moeder die overeenkomen met hetgeen het kind voelt. Op grond van deze aanwijzingen kan de moeder het kind troosten en wordt het weer rustig. Essentieel in deze interactie is dat het letterlijk om vasthouden en huidcontact gaat. Het troosten gebeurt behalve door middel van taal, klank en beweging dan ook vooral door strelen, aaien, kusjes geven en strijken. Door de directheid en nabijheid van het huidcontact kan de moeder de pijn van het kind mee gaan voelen en kunnen moeder en kind samen die pijn voelen.

Het troosten door de emotioneel op het kind afgestemde moeder wordt door het kind verinnerlijkt. Op deze wijze wordt langzaam maar zeker over de jaren door het kind een vermogen opgebouwd om zichzelf in geval van pijn te troosten en daarmee pijn, somatisch en psychisch, te kunnen verdragen.

Als het kind wat ouder wordt, differentieert dit proces zich voor somatische en psychische pijn. Voor de moeder worden emotionele gevoelens bij de baby meer herkenbaar en onderscheidbaar van somatische pijn en ze leert daar op een troostende wijze mee om te gaan. Door het spiegelen en later door verbaal benoemen van de diverse gevoelens leert het kind ook te differentiëren tussen deze verschillende gevoelens.

Net als de moeder van de baby voelt de moeder van het wat oudere kind non-verbaal aan hoe het kind zich voelt. Zoals de baby wordt getroost met vasthouden en sussende, geruststellende geluidjes met overeenkomstige gezichtsuitdrukking, troost de moeder het oudere kind door zich met het voor het kind het pijnlijke gevoel te identificeren, het te verwoorden en het op een meer verdraaglijke manier terug te geven aan het kind. Belangrijk hierbij is dat het kind leert dat het niet hulpeloos hoeft te staan ten opzichte van psychische pijn en dat de intensiteit van de pijn na verloop van tijd weer afneemt. Zo wordt psychische pijn voor het kind verdraaglijk gemaakt en leert het door het verinnerlijken van deze interactie een vermogen tot het verdragen van psychische pijn op te bouwen.

Een jonge vrouw, Linda, vertelde in haar analyse hoe ze als vijfjarig meisje na de dood van haar moeder vaak stil in een hoekje van de kamer zat. Als haar vader haar zo aantrof, ging hij naast haar zitten, trok haar tegen zich aan en deed een arm om haar heen. Zo zaten ze dan een tijdje en soms hilde Linda zachtjes; soms hilde haar vader zachtjes mee. Vader zei dan dat Linda zich zo enorm verdrietig voelde en dat ze mamma zo miste. Dat het zo ontzettend pijn doet om iemand waar je zo veel van houdt kwijt te zijn en nooit meer te zullen zien. Vader zei ook dat die pijn zo enorm groot was dat Linda zich niet kon voorstellen dat het ooit over ging. Deze sensitieve vader zei dat ze samen moesten proberen door de pijn en het verdriet heen te komen en dat het langzaam maar zeker wel minder sterk zou gaan voelen.

Linda vertelde hoe dierbaar de herinnering aan dit soort gesprekjes met haar vader was en hoe ze zich zijn woorden eigen had gemaakt en nog steeds in zich meedroeg. In tijden van innerlijke pijn kwamen ze nog steeds van pas.

¶ *Het verdragen van psychische pijn als een impliciet analytisch doel*

In de hierboven beschreven interacties tussen het kind en zijn primaire objecten zijn veel aspecten te vinden die ook in de analytische relatie een rol spelen. Gedurende een analyse worden ook delen van de interactie verinnerlijkt. De analyticus kan echter niet alleen maar een troostende moederfiguur zijn. In een analyse moet ook de pijn doorvoeld worden. Het uitsluitend gericht zijn op het verlichten van psychische pijn zou het meegaan met oude vormen van afweer betekenen en daardoor in een analyse contraproductief werken. Door de frustratie van het verlangen verlicht te worden van pijn ontstaat er distantie, en ruimte om de pijn zelf en de oorzaken ervan te onderzoeken. Voor zover psychoanalyse een behandeling is, is het een behandeling zonder verdoving. Dit leidt meestal tot veel spanning in de overdrachts- en tegenoverdrachtsrelatie. Het later volgende vignet van Barbara illustreert dit.

Als arts of psycholoog hebben analytici geleerd te helpen, te genezen, te verlichten en op te lossen. Als psychoanalytici moeten wij dat ten dele afleren en een analytische identiteit (Wille 2005) ontwikkelen die vooral gericht is op het onderzoeken van de innerlijke wereld en het gaan voelen wat niet meer of tot nu toe niet gevoeld kon worden. Dat brengt ons in contact met intense gevoelens van pijn die soms nauwelijks te verdragen zijn. Het primaire doel van psychoanalyse is niet het nastreven van verlichting maar het vergroten en verrijken van de emotionele ervaring. Impliciet in deze gedachte is het uitgangspunt dat een min of meer bevredigende wijze van mens-zijn veronderstelt dat we in contact moeten zijn met onze psychische pijn en dat een

volwaardig, gebalanceerd psychisch bestaan niet mogelijk is zonder psychisch lijden. Lust beleven is niet mogelijk zonder onlust te verdragen. Dit is wat Bion (1970) bedoelt als hij schrijft dat «the patient who will not suffer pain fails to «suffer» pleasure».

Het kunnen beleven en doorvoelen van psychische pijn heeft dus ook een waardevolle en zelfs bevredigende kant omdat het ons de mogelijkheid biedt in contact te komen met onze haat, destructiviteit, schuld en rouw en daarmee meer balans brengt in ons psychisch functioneren. Het doorvoelen van psychische pijn kan productief zijn en sublimatie stimuleren, zoals Melanie Klein beschrijft in relatie tot rouw:

«Thus while grief is experienced to the full and despair is at its height the love for the object wells up and the mourner feels more strongly that life inside and outside will go on after all and that the lost object can be preserved within. At this stage in mourning suffering can become productive. We know that painful experiences of all kinds sometimes stimulate sublimations, or even bring out quite new gifts in some people, who may take to painting, writing or to other productive activities under the stress of frustrations and hardships» (1940, p. 142).²

Niet alleen het in contact komen met psychische pijn, maar ook het langzaam verinnerlijken van dit idee dat psychische, emotionele pijn een onverbreekelijk deel is van ons bestaan als mens, is een impliciet doel van de psychoanalyse. Het ontwikkelen van het vermogen tot het verdragen van psychische pijn is daarom een belangrijke verandering gedurende een analytisch proces. Natuurlijk is het uiteindelijke doel van een psychoanalyse dat iemand zich beter gaat voelen en een meer bevredigend leven kan leiden. Dit kan echter op zijn best een uitgesteld doel zijn dat hopelijk voortvloeit uit het primaire doel: het verkennen van de innerlijke wereld en het daarmee creëren van meer innerlijke ruimte en flexibiliteit. Bovendien zal dit «beter voelen en een meer bevredigend leven kunnen leiden» niet betekenen dat er geen pijn en narigheid meer zal zijn. Geïdealiseerde voorstellingen van de psychoanalyse als een methode die een complete verbouwing van de persoonlijkheid mogelijk maakt, zijn dan ook zeer misleidend en uiteindelijk teleurstellend. Onbewust is dit echter vaak wel wat analysanten van analytici verwachten en wat analytici ook soms van zichzelf verwachten. Er is echter al veel bereikt, schrijft Freud (1895), als het ons lukt de neurotische ellende in de gewone alledaagse ellende te veranderen.

¶ *Technische aspecten*

Dat de psychoanalyse, in veel mindere mate dan andere therapieën, tegemoetkomt aan het verlangen van patiënten om van problemen verlost te

worden en zo min mogelijk pijn te hoeven verdragen, geeft enkele problemen ten aanzien van de techniek.

Vanaf het allereerste contact speelt een rol dat de analysant, zeker ten dele, andere doelen heeft dan de psychoanalyticus. Het hanteren van de spanning die dit in het eerste contact oproept, vraagt vaak veel analytische vaardigheid en kan beslissend zijn voor het vervolg. De wijze waarop het analytische duo samen met dit thema omgaat, is vaak een betrouwbare indicatie voor de mogelijkheid een samenwerkingsverband aan te gaan. Een ander technisch aspect is de benodigde hardheid of doortastendheid van de analyticus. Het zou in de stijl van het onderwerp ook 'het vermogen tot pijn doen' kunnen worden genoemd. Naast de meer moederlijke, verzorgende kant van de analytische techniek waarin het vooral gaat over empathie, *containment* en *holding* is er de meer vaderlijke, disruptieve kant, waarin de abstinente attitude, het confronteren en duiden centraal staan. Deze laatste kant van de analytische techniek maakt het nodig dat een analyticus over een bepaalde mate van hardheid beschikt.

Met 'hardheid' bedoel ik het vermogen om niet in te gaan op alle pogingen van de analysant om de analyticus te verleiden tot het vermijden of wegnemen van psychische pijn maar om deze pijn te laten bestaan, voelbaar te maken of zelfs te verdiepen. De analyticus moet niet alleen zijn eigen neiging tot helpen en verlichten in toom houden, maar moet ook bestand zijn tegen de heftige emotionele appels om wel 'echt' te helpen en tegen de soms enorme verwijten en haat als dit niet gebeurt. Analysanten kunnen ons een zeer schuldig gevoel geven als wij hen schijnbaar zinloos laten lijden.

Nog een stap verder dan het niet verlichten van pijn is als de analyticus de analysant actief pijn doet door middel van confrontaties of duidingen. Freuds vergelijking van de analyticus met de chirurg, meestal in verband gebracht met abstinentie en distantie, kan ook in deze zin worden opgevat; soms moet er gesneden worden en pijn worden gedaan. Dit veroorzaakt vrijwel altijd negatieve overdrachtsreacties. Naarmate de analyticus meer behoefte heeft aan een harmonieuze werkrelatie moet hij, om een pijn veroorzakende duiding te kunnen maken, dus meer in zichzelf overwinnen. De neiging om de negatieve overdracht te vermijden, ligt dan op de loer. Een techniek die te veel gericht is op het empathisch meevoelen en het bereiken van een corrigerende emotionele ervaring kan een defensieve functie vervullen ten opzichte van de verstorende, pijn veroorzakende duiding.

Anderzijds dreigt altijd het gevaar dat onder de dekmantel van de nodige hardheid sadistische neigingen door de analyticus worden uitgeleefd. Er zijn ook grenzen aan het verdragen van psychische pijn en bovendien moet deze kant van de techniek nooit op zichzelf staan maar altijd zijn ingebed in een empathische, *containing* attitude.

Poland (1975) heeft in dit verband gewezen op het belang van tact als analytische functie. Tact, schrijft Poland, volgt de empathie. Empathie dient het

invoelen, aanvoelen wat er in de analysant speelt; tact maakt van deze kennis van het innerlijk van de analysant gebruik om de duiding zo vorm te geven dat deze voor de analysant te verdragen en daardoor te integreren is. Tact veronderstelt dus contact waarbij het accepteren van pijnlijke interpretaties mogelijk wordt dankzij de onderliggende objectrelatie met de analyticus. Timing en dosering zijn de meer cognitieve aspecten die hierbij een rol spelen. Poland wijst erop dat het woord <tact> (en dus ook contact) stamt van het Latijnse <tangere>, dat aanraken betekent. Dit onderstreept de eerder genoemde somatische basis die ten grondslag ligt aan deze psychische processen.

De analysant moet er gaande de analyse van overtuigd raken dat het verdragen van pijn een vooruitgang in zijn ontwikkeling betekent. In die zin kan het duidende en disruptieve gevat worden in een meer empathische en *containing* sfeer in de analytische relatie. De analyticus kan de pijn meevoelen en de analysant kan dan voelen dat de analyticus de pijn meevoelt. Dit veronderstelt dat de analyticus goed is afgestemd op de specifieke pijn van deze analysant. Dit kunnen momenten zijn van zeer hoge intensiteit in het gevoel en het contact. Het werkelijk meevoelen en soms innerlijk meehuilen door de analyticus kan de pijn verdraaglijker maken. Zoals Kahn (1981) schrijft, is er vaak een ander nodig om psychische pijn te kunnen (gaan) voelen.

Barbara, een ambitieuze en succesvolle professional, is in haar zevende analysejaar. Ze worstelt met heftige angsten en dwanggedachten dat ze zichzelf en haar kind iets moet aandoen. Ze fantaseert regelmatig over zelfmoord en experimenteert soms met risicovol gedrag waarbij ze drugs gebruikt of onveilig vrijt. Als de spanning hoog oploopt, krast ze in haar arm of trekt ze haren en wimpers uit.

Relaties zijn ingewikkeld voor Barbara. Ze heeft een enorme neiging tot aantrekken en afstoten en wordt wisselend geplaagd door intense bindings- en verlatingsangst. De laatste jaren heeft zij wel een relatie kunnen vasthouden maar zij meent dat dit uitsluitend aan de analyse is te danken en dat de relatie weer zal instorten als de analyse eindigt.

De moeder van Barbara was ziekelijk, en psychisch zeer labiel. Ze verwaarloosde haar kinderen in alle opzichten. Barbara, haar oudste, benijdde ze intens om haar jeugd, aantrekkelijkheid, intelligentie en de bijzondere band die ze met haar vader had. Barbara was de reden dat vader en moeder moesten trouwen. Moeder was vaak boos op Barbara en sloeg haar dan lang en vaak. Als Barbara in de analyse haar moeder na doet, is er een heks in de kamer. Met vader had Barbara een betere band. Maar die was door zijn beroep vaak langere tijd van huis en had, als hij wel thuis was, weinig zin in conflicten met moeder.

De krachtige weerstand die Barbara ervaart tegen het moeten voelen van al die vreselijke gevoelens in haarzelf is een dominant thema in de analyse. Ze is regelmatig woedend dat ik haar dit aandoe. Ik ben een

sadistische bruut die nog erger is dan haar moeder want als ik het zou willen zou ik haar echt helpen, desnoods door medicatie voor haar te verzorgen. Dergelijke verwijten zijn vaak zo heftig dat het mij veel moeite kost niet steeds weer mee te gaan in haar weerstand. Het appel om de primitieve, verstorende gevoelens niet te duiden is enorm. Ze heeft het projectieve vermogen om mij echt wanhopig te maken van twijfel of ik niet al ver over de grenzen van het sadisme ben gegaan en zelf de moeder-heks ben geworden. Deze tegenoverdrachtsgevoelens worden vaak gevolgd door woede en haat over hetgeen ze mij aandoet.

Barbara wordt vaak verscheurd door het idee dat ze moet kiezen tussen haar partner en haar kind. Als ze van haar partner houdt en hem aandacht geeft, verwaarloost ze haar kind zoals moeder haar verwaarloosde en zal haar kind haar haten zoals zij moeder haat. Als ze liefde aan haar kind geeft, zal haar partner haar afwijzen zoals haar veelvuldig afwezige vader bij herhaling deed en zal ze hem daardoor verliezen. In de overdracht beleeft ze eenzelfde onmogelijke keuze tussen haar partner en mij.

B: (heftig huilend) 'Ik wil dit niet voelen. Je moet het wegtoveren. Ik verwacht een oplossing van je, dat je me helpt. In plaats daarvan duw je me steeds verder in de ellende. Wat heb ik daaraan? Vannacht lig ik weer wakker van angst.'

A: 'Je bent zo enorm bang voor het overweldigende, radeloze gevoel van dat kleine meisje dat hulpeloos is en zo verscheurd wordt tussen moeder en vader. Je kan niet verdragen dat ik dat niet voor je kan wegtoveren.'

B: 'Gelul, waarom doe je me dit aan? Ik ben zo bang iedereen kwijt te raken, zo bang. Ik durf niet meer naar buiten, bang mezelf kwijt te raken. Ik wil niet dood. Ik kan je wel vermoorden dat je me dit aandoet. Ik voel geen liefde en warmte meer. Ik kan niemand meer bereiken. Ik voel alleen maar haat en leegte. Je moet me vasthouden. (schreeuwt) Hou me vast, hou me vast, godverdomme!'

(Ik schrik van de heftigheid die zelfs voor haar uitzonderlijk is en voel paniek over wat ik moet doen. Ze strekt haar arm uit alsof ze werkelijk vastgehouden wil worden maar op zo'n manier dat ik dat niet kan doen zonder op te staan en naast de bank te gaan staan. Ik merk dat ik van spanning met mijn vingers en nagels hard in de leuning van mijn stoel druk, misschien ook om mijn sterke neiging haar daadwerkelijk vast te houden te onderdrukken en in plaats van haar de stoel vast te houden. Anderzijds gaat in een flits het beeld van haar bekraste arm door me heen. Terwijl zij huilt, kan ik weer gaan denken. We hebben dit vaker doorgemaakt en ik heb vaker ook zelf met tranen in mijn ogen gezeten. Ik neem mij voor om te proberen de spanning niet te reduceren maar om haar nog meer in contact te brengen met haar gevoel. Tegelijk vraag ik mij af of ik daardoor niet de kille analyticus word en een enorme empathische fout bega.)

A: «Je wil dat ik je haat en moordlust vasthoud omdat je bang bent dat je jezelf of mij vermoordt als je die heftige gevoelens voluit toelaat.»

B: «Wat doet dit vreselijk pijn. Is dit wat je wil? Hoe weet je dat ik dit verdraag en dat ik niet werkelijk gek word en iemand vermoord. Wat een marteling.»

A: «Het voelt alsof ik je dit aandoe en je martel maar het is pijn die je al heel lang met je meedraagt en die alleen maar minder kan worden door het te voelen en te verdragen.» (Als ik dit zeg, besef ik dat deze interventie toch de spanning reduceert.)

B: (iets rustiger) «Je bent net zo'n sadist als mijn moeder. Ik schiet hier niets mee op. Ik heb nog nooit zo gehuild, zo angstig. Alsof ik oploste in mijn eigen tranen en langzaam werd opgezogen door de bank.»

A: «De pijn is zo overweldigend dat het voelt alsof je verdwijnt als je eraan toegeeft.»

Aan het eind van het uur geeft Barbara mij niet zoals gebruikelijk een hand en loopt boos weg. Ze is dan wel al veel rustiger en lijkt zelfs enigszins opgelucht.

De volgende dag is ze eerst een tijdje stil.

B: «Ik ben eerst nog een tijd razend geweest en had weer besloten dat ik er nu echt mee stop. Maar 's avonds kreeg ik het idee dat jij ook aangedaan was.» (Ze blijft dan stil alsof ze op een antwoord wacht.)

A: «Ja, dat is zo, ik vind het vreselijk, maar ik heb je niet beter te bieden; ik kan echt niet toveren.»

B: «Ja, nu ik weer rustiger ben, snap ik dat wel. We moeten er doorheen, er zit niets anders op.»

¶ *Slotopmerkingen*

Bion (1963, p. 62) schrijft dat de analytische ervaring nodig is om de capaciteit tot lijden te vergroten.

Barbara wist al goed wat psychisch lijden betekent. In haar analyse heeft ze geleerd haar gevoel te beleven in plaats van uit te leven en de daarbij horende psychische pijn te verdragen waardoor ze steeds minder haar toevlucht hoeft te nemen tot dwangmatige fantasieën en zelfbeschadigend gedrag. Mij maakt ze daarbij afwisselend tot een goede moeder die haar vasthoudt of tot een slechte moeder-heks die haar martelt.

In zo'n affectief intense situatie wordt de analyticus makkelijk verleid tot het sadistisch uitleven van zijn eigen agressieve gevoelens. Aan de andere kant is er de verleiding om te troosten door haar hand vast te pakken. Misschien is het soms goed dat laatste wel te doen. In de analyse van Barbara denk ik dat ik haar daarmee de ruimte zou hebben ontnomen om haar pijn, maar vooral haar haat ten opzichte van mij te voelen. Een in empathie en tact

ingebbede duiding die non-verbaal de doorgaande objectgerelateerdheid in zich draagt, brengt Barbara steeds weer in contact met de pijnlijke gevoelens die ze niet wil voelen en alleen kan verdragen binnen onze relatie. Het accepteren van haar woede over deze disruptieve en separerende duidingen biedt een vorm van emotioneel vasthouden die het verdragen van pijn mogelijk maakt terwijl het daadwerkelijk vasthouden na een korte opluchting waarschijnlijk angstig had gemaakt.

Zowel analysant als analyticus moet leren psychische pijn te verdragen. De analyticus moet bovendien leren liefdevol pijn te doen.

Literatuur

- AKHTAR, S. (2000). Mental pain and the cultural ointment of poetry. *International Journal of Psychoanalysis*, 81, 229-243.
- BION, W. R. (1963). *Elements of psychoanalysis*. Londen: Karnac.
- BION, W. R. (1970). *Attention and interpretation*. Londen: Tavistock.
- BRAZELTON, T. B. & CRAMER, B. G. (1991). *The earliest relationship*. Londen: Karnac.
- DREYFUS, P. (1999). *Der psychische Schmerz*. Ongepubliceerd.
- FREUD, S. (1895). Studien über Hysterie. *Gesammelte Werke I* (p. 75-312). Frankfurt am Main: S. Fischer.
- FREUD, S. (1917). Trauer und Melancholie. *Gesammelte Werke IX* (p. 427-446). Frankfurt am Main: S. Fischer.
- FREUD, S. (1926). Hemmung, Symptom und Angst. *Gesammelte Werke XIV* (p. 111-205). Frankfurt am Main: S. Fischer.
- FREUD, S. (1950). Entwurf einer Psychologie. *Gesammelte Werke Nachtragsband* (p. 387-477). Frankfurt am Main: S. Fischer.
- JOFFEE, W. G. & SANDLER, J. (1965). Pain, depression and individuation. In J. Sandler (red.), *From safety to superego* (p. 154-179). New York: Guilford Press.
- JOSEPH, B. (1989). Towards the experiencing of psychic pain. In B. Joseph, *Psychic equilibrium and psychic change* (p. 88-97). Londen: Routledge.
- KOGAN, I. (1990). A journey to pain. *International Journal of Psychoanalysis*, 71, 629-640.
- KAHN, M. R. (1981). From masochism to psychic pain. *Contemporary Psychoanalysis*, 17, 413-421.
- KLEIN, M. (1940). Mourning and its relation to manic-depressive states. *International Journal of Psychoanalysis*, 21, 125-153.
- KUMIN, I. (1996). *Pre-object relatedness*. New York: Guilford Press.
- POLAND, W. S. (1975). Tact as a psychoanalytic function. *International Journal of Psychoanalysis*, 56, 155-162.
- PONTALIS, J. B. (1981). *Frontiers in psychoanalysis — Between the dream and psychic reality*. New York: International Universities Press.
- RAMZY, I. & WALLERSTEIN, R. (1958). Pain, fear and anxiety — A study in their interrelationships. *Psychoanalytic Study of the Child*, 13, 147-189.
- WEISS, E. (1934). Bodily pain and mental pain. *International Journal of Psychoanalysis*, 15, 1-13.
- WILLE, R. S. G. (2005). De psychoanalytische identiteit. *Tijdschrift voor Psychoanalyse*, 4, 233-247.
- WINNICOTT, D. W. (1962) Ego maturation. In D. W. Winnicott, *The maturational processes and the facilitating environment*. Londen: Karnac (1990).
- WINNICOTT, D. W. (1974). Fear of breakdown. *International Review of Psychoanalysis*, 1, 103-107.

SUMMARY

On the capacity to endure psychic pain

Development of the capacity to endure psychic pain starts in the earliest phases of life. Comforting by the emotionally attuned mother is internalised by the child and the child thus forms a capacity to endure psychic pain. Whereas one goal of psychoanalysis is to get in touch with psychic pain, another is the slow internalisation of the idea that psychic pain is an inseparable part of human existence. A consequence this has for analytic technique is that besides the more maternal, caring aspect the analyst has to have a certain degree of hardness at his disposal, and this has a strong impact on the counter-transference.

Key words: analytic goals, analytic 'hardness', psychic pain

Noten

- 1 'Pijn is meer onmiddellijk, ontbreekt het aan snel beschikbare discursieve inhoud en is een antwoord op een trauma dat al heeft plaatsgevonden. Angst is een zich ontvouwend gevoel, vol van fantasie, en is een antwoord op een trauma dat in de toekomst wordt verwacht' (vert. RW).
- 2 'Dus op het moment dat verdriet voluit wordt beleefd en wanhoop zich op zijn hoogtepunt bevindt, welt de liefde voor het object op en raakt de rouwende

persoon er sterker van overtuigd dat zowel het leven in hem zelf als buiten hem zelf toch voort zal gaan en dat het verloren object innerlijk behouden kan worden. In deze fase van het rouwen kan lijden productief worden. Wij weten dat allerlei soorten pijnlijke ervaringen soms sublimaties stimuleren, of zelfs geheel nieuwe begaafdheden in sommige mensen naar voren brengen, die zich dan onder de last van frustraties en ontberingen kunnen gaan toeleggen op schilderen, schrijven of andere creatieve activiteiten' (vert. RW).