

Tilburg University

Het delen van het onbewuste met een ander zoals napraten

Oei, T.I.

Published in:

Mededelingenblad van de Nederlandse Vereniging voor Psychoanalyse

Publication date:

2011

Document Version

Peer reviewed version

[Link to publication in Tilburg University Research Portal](#)

Citation for published version (APA):

Oei, T. I. (2011). Het delen van het onbewuste met een ander zoals napraten. *Mededelingenblad van de Nederlandse Vereniging voor Psychoanalyse*, 26(8), 191.

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

Take down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Het delen van het onbewuste met een ander, zoals napraten

T.I. Oei

Het vers uit Goethes 'Faust':

'Wat men geërfd heeft, krijgt men slechts te leen;

Leer het bezitten door het te verwerven'

(Goethe, *Faust I*, vertaald door Ard Posthuma, Amsterdam 2008, vers 682-683)

Als ik met promovendi praat zeg ik altijd: Schrijf als het kan dagelijks je gedachten op, 'no matter what, or how'. Het gaat erom dat je je eigen indrukken en gevoelens weet te verwoorden, naar de mate waarin je pen zich voortbeweegt. De surrealisten kenden het *écriture automatique*. Dan komt het onbewuste pas echt boven. Vrij associëren is een psychoanalytische methode, die Sigmund Freud zo heeft bedacht, als middel om je eigen ruimte en je eigen visie te ontvouwen. Het spreekt de creativiteit aan, geeft lucht aan je bedenkingen en maakt je transparanter voor wat er in je leeft. Maar ook maakt het je ontvankelijker voor wat er vanuit de wereld om je heen tot je komt. Je hebt zo doende meer gevoel voor menselijke behoeften van jezelf en die van anderen. Het gevoel voor menselijke verhoudingen ontwikkelt zich hierdoor opvallend snel. Daarnaast kun je je eigen visie zonder meer ventileren op een manier die net zoveel vrijheid biedt als wanneer je in de behandelkamer van de psychoanalyticus je gedachten en je gevoelens de vrije loop zou laten. Schrijven en vrij associëren zijn dankbare bezigheden, die aan het denken over wat er zoal in je omgaat en welke prikkels er op je afkomen recht doen. Het zal er dus feitelijk om gaan de werkelijkheid en de vertekeningen ervan die je als persoon door de geheime obstruerende, want duistere, activiteiten van het onbewuste, gebrekkig en onvolledig produceert, met elkaar te verzoenen. Dit gebeurt het beste wanneer dat alles zo parallel als mogelijk met elkaar plaatsvindt. Vrij associëren en de in het bewuste opkomende zaken op schrift stellen brengt ook anderen die het lezen tot vrij associëren bij zichzelf. Komt het niet vaak voor dat als je iets van jezelf onthult, het je gesprekspartner makkelijker maakt om ook iets persoonlijks van

zichzelf met jou te delen? En wel vaak op basis van informatie die juist op dat moment uit het niets naar voren lijkt te komen in diens bewustzijn. Wederkerigheid is zo'n eigenschap die tot grote opluchting aanleiding kan geven, wanneer je met iets opgescheept zit wat je graag wilt delen.¹ Zo ontstaan diepere vriendschappen en relaties. Eens zei een oudere collega tegen mij, toen hij zijn vijftigjarig huwelijksfeest herdacht: 'Het geheim van ons geluk is het feit dat we altijd zo goed kunnen napraten.'

¹ Reactie van collega/promovendus: 'Jouw stuk raakt heel sterk de begrippen reflecteren en congruentie tussen de binnen en buitenwereld en tussen twee mensen die met elkaar interacteren. Het belang van reflectie komt ook goed naar voren in intervisie en supervisie. Stil staan bij wat de patiënt met jou doet en wat je denkt dat jij bij de patiënt teweeg brengt. Ook in therapie zitten momenten van reflectie, in eerste instantie om wat afstand te nemen van de patiënt om opnieuw open te staan voor verse informatie van de patiënt. In jouw stuk heb je het over vrij associëren wat typisch bij een analyse of creatief proces behoort. Voor mij als promovendus ervaar ik jouw aanwijzing meer als reflecteren waarbij ik soms alleen maar denkend, en soms schrijvend tot andere aanvullende inzichten en ervaringen kom.'