

Tien praktijkverhalen

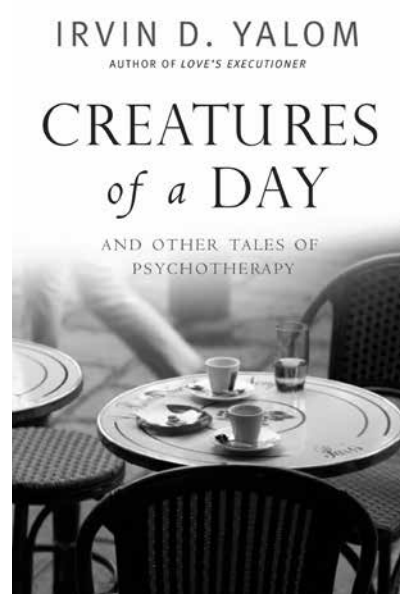
*Creatures of a day and other tales
of psychotherapy*

Irvin D. Yalom

Piatkus, London, 2015

Aantal pagina's: 215

Prijs: € 23,95



Een nieuw boek van een erelid van de NVGP, dat verdient uiteraard aandacht in dit tijdschrift, ook al gaat het niet over groepspsychotherapie. De titel verwijst naar een citaat uit de *Overpeinzingen* van Marcus Aurelius, in het Engels als volgt weergegeven als motto in het boek: *'All of us are creatures of a day; the remeberer and the remebered alike. All is ephemeral – both memory and the object of memory. The time is at hand when you will have forgotten everything; and the time is at hand when all will have forgotten you. Always reflect that soon you will be no one, and nowhere.'*

In het titelverhaal speelt het werk van Marcus Aurelius een grote rol, maar het gekozen motto lijkt ook aan te sluiten bij eerder werk van Yalom, met name bij zijn boek *Staring at the sun*, waarbij hij de angst voor de dood als de moeder van alle angsten ziet,

en het in het reine komen met de eigen sterfelijkheid als de beste remedie tegen angsten.

In dit boek, dat in het Nederlands vertaald werd (*Eendagsvlinders*), wordt in tien verhalen verteld over zijn patiënten met wie hij een kort behandelcontact had. Desgevraagd zegt hij hierover in een interview met psychiater Bram Bakker: 'Sinds enkele jaren doe ik eigenlijk alleen nog maar korte behandelingen, dat heeft vermoedelijk ook met mijn leeftijd te maken.' Yalom is nu 83 jaar oud, en ziet nog alle werkdagen drie patiënten. Het onder ogen zien van de eigen sterfelijkheid betekent voor hem dus geenszins dat je maar moet gaan afwachten tot het zover is!

Yalom pleit met deze tien gevalsbeschrijvingen voor een holistische en humanistische aanpak, en vindt CGT als gouden

standaard ‘ronduit catastrofaal’; ‘fragmentarische interventies (...) voor specifieke diagnostische categorieën’; ‘ik ben bang dat we de mens als geheel uit het oog verliezen’.

Centraal staat voor Yalom de authentieke, wezenlijke relatie tussen patiënt en therapeut. Als die er is, volgt de rest vanzelf. Het gaat niet om de interpretatie van de therapeut, maar om wat de patiënt met diens feedback doet. Hij stelt geen diagnose, en vindt dat ook niet nodig. ‘Dat kunstmatige onderscheid tussen de zogenoemde ziektebeelden – depressies, angststoornissen et cetera – en persoonlijkheidsstoornissen slaat nergens op’, zegt hij in het interview met Bakker¹. En over de toekomst van de psychotherapie zegt hij het volgende: ‘Er is te veel invloed van de verzekeraars, en dat heeft ertoe geleid dat er teveel op korte termijn wordt gedacht, en op veel te beperkte deelterreinen wordt beoordeeld of een behandeling zinvol is. (...) Ik denk dat dit mede de oorzaak is voor het steeds schaarser worden van prachtige vormen van psychotherapie zoals groepsbehandeling of gezinstherapie.’

In zijn verhalen probeert Yalom te laten zien wat er in de spreekkamer gebeurt tussen een therapeut en zijn patiënt. Hij maakt de lezer getuige van de dialoog, en van de gedachten van de therapeut tijdens deze dialoog. Hij schuwt daarbij het benoemen van zijn fouten niet (*‘Damn it, I shouldn’t have added that last bit. I knew it would divert us, but it just popped out.’* (p.185)), en laat ook zijn eigen en vrij joviale of zelfs onorthodoxe stijl in de omgang met zijn patiënten zien.

Dat is verfrissend en gebeurt in veel gevalbeschrijvingen, ook in vakbladen, naar mijn idee te weinig.

De therapeutische relatie in het hier en nu is een terugkerend thema (*‘How about this reality? This room? You and me? The way we are together?’*) evenals het delen van eigen gedachten of associaties of ervaringen met zijn patiënten. Als zijn patiënte Ellie, nu 63 jaar, aangeeft spijt te hebben dat ze niet vaker voor zichzelf is opgekomen in het leven, vraagt Yalom of ze in de therapie voldoende voor zichzelf opkomt, en als ze meer zou durven, wat zou ze dan nu vragen? Ellie moet daar even over denken, en zegt dan: *‘Why are you charging me so much? Why do you need so much money?’* (p 154). Yalom beschrijft eerst zijn eigen ongemak over deze vraag, en vertelt dan wat hij had willen antwoorden – zo liggen nu eenmaal de tarieven voor psychiaters in San Francisco – maar zegt uiteindelijk dat ze gelijk heeft, dat hij zoveel geld niet nodig heeft, dat hij zelf ambivalent is over de hoogte van zijn tarief, en vervolgens doet hij haar een voorstel om de helft van het vaste tarief te betalen.

In het titelverhaal adviseert hij twee patiënten om het werk van Marcus Aurelius te lezen. Als hij merkt dat dit slechts tot intellectualiseren leidt, schrijft hij: *‘Yikes! What a blunder to have tried this. I could hear the minutes clicking by. This discussion was eating up the whole session, and I felt pressed to salvage some part of our hour together. I always teach my students that, when you’re in trouble in a session, you can always bail yourself out by calling on your ever-reliable*

¹ Dr. Feedback. Interview met Irvin Yalom door Bram Bakker, de *Volkscrant*, 25 april 2015.

tool, the “process check” – you halt the action and explore the relationship between you and the patient. I heeded my own advice.’ (p.194).

Vaak gaat het om korte behandelcontacten, soms zelfs niet meer dan één sessie. Ook dat is verfrissend, omdat dit niet tot stand komt door bezuiniging of protocol, maar omdat hij meteen de therapeutische relatie inzet en niet bezig is met het vinden van het juiste diagnostische label.

In de meeste van de tien gevalsbeschrijvingen gaat het om patiënten van zestig jaar en veel ouder, en speelt het thema verlies van

jeugd of gezondheid, eenzaamheid, de dood van geliefden en de naderende eigen dood een belangrijke rol. Zo probeert een ballerina, nu in de zeventig, haar verleden en glorie-tijd als danser vast te houden, om maar niet stil te hoeven staan bij het hier en nu. Iedere dag in het hier en nu is immers een dag dichterbij de dood. *‘I’m walking on the road to death’*, zegt ze letterlijk. Het antwoord van Yalom is even ontnuchterend als waar: *‘Like all living souls.’ (p.49).*

Arnout ter Haar