

Existential Psychotherapy: facing death anxiety

Irvin D. Yalom aan het woord

Na de introductie van NVP-voorzitter Sjoerd Colijn, waarin de belangrijkste publicaties van Yalom op een rij gezet zijn, wordt Irvin Yalom aan de arm van Maie el Boushy naar het podium geleid. Broos of vermoeid, vraag ik me af als ik naar zijn voorzichtige passen kijk. Yalom richt zich rechtstreeks tot de 600 man in de zaal met de constatering dat hij merkt dat met het klimmen der jaren zijn publiek steeds groter wordt. *'What's the rush to see me?'* vraagt hij zich af, en zet daarmee met een kwinkslag het thema van zijn lezing neer, namelijk het onder ogen durven zien van de eindigheid van het leven en de angst voor de dood, en het belang dit te bespreken in de therapeutische relatie.

Binnenkort komt zijn nieuwe boek uit, dat de titel *Staring at the sun*¹ meekrijgt, in navolging van Foucaults uitspraak dat er twee zaken zijn waar we niet rechtstreeks naar kunnen kijken: de zon en de dood. *Staring at the sun* gaat over de *terror of death*: als we ons in de therapie richten op onze eigen existentie komen we tot diepere inzichten dan wanneer we ons alleen maar met alledaagse problemen bezighouden. Kern van alle problematiek is immers de existentiële eenzaamheid, en niet zozeer de intrapersoonlijke of intrapsychische een-

zaamheid. In feite staan we er allemaal alleen voor, en gaan we in ons eentje dood. De existentiële problematiek wordt vaak pas zichtbaar bij terminaal zieke patiënten, die zich in het licht van de naderende dood gaan bezighouden met zingevingvraagstukken. Met existentieel bedoelt Yalom letterlijk ons bestaan betreffend. Het is een seculaire visie op het menselijk bestaan: we zijn hier bij toeval, het universum heeft geen intrinsieke betekenis, we zijn niet het product van een goddelijk of intelligent ontwerp, en er is geen leven na de dood.

Yalom gaat ervan uit dat angsten niet uitsluitend biologisch bepaald zijn, evenmin slechts voortkomen uit onderdrukte driften of uit onze introjecties, dat ze niet louter het product zijn van traumatisering, of vanwege foutieve cognities opspelen, maar dat ze ook het resultaat zijn van onze confrontatie met de *human condition* zelf. Als voorbeeld geeft hij de casus van een vrouw die zwanger is terwijl haar moeder lijdt onder pijnen van de kanker in haar buik en doodgaat. Patiënte voelt zich schuldig dat zij de aandacht van de familie, die eigenlijk naar moeder hoort te gaan, nu naar zich toetrekt, en ze voelt zich zo schuldig over al haar eigen behoeften die met de zwangerschap gepaard gaan, dat ze overloopt van

¹ Irvin D. Yalom. *Staring at the sun. Overcoming the terror of death*. Verwacht in februari 2008.

angst. Deze angst heeft een realiteitsaspect (moeder heeft kanker en zal doodgaan), een neurotisch aspect (patiënte identificeert zich met haar moeder, beiden beleven ze buikpijn) en een existentieel aspect (patiënte wordt zich meer bewust van de kwetsbaarheid en eindigheid van het leven).

Yalom benadrukt dat de existentiële psychotherapie geen aparte leerschool betreft. Het gaat hem er om altijd de verschillende lagen van angst te exploreren in de therapie. Alle psychotherapeuten zouden zich, ongeacht hun theoretisch referentiekader, zo breed mogelijk moeten scholen en een sensitiviteit voor existentiële thema's moeten ontwikkelen.

We all have a wound in our heart, a sense of mortality. But we can't live frozen in fear. De meeste mensen slagen er op een of andere wijze kennelijk wel in met deze angst om te gaan. Zo kunnen we onze eigen onsterfelijkheid symboliseren door voor nageslacht te zorgen, zodat we voort blijven leven in onze kinderen. Anderen proberen door middel van creativiteit transcendentie te bereiken, of pogen in een religieus besef één te kunnen worden met een goddelijk wezen.

Nu biedt het idee van het bestaan van een goddelijk wezen weliswaar houvast en structuur, en het verzacht de pijn van onze eigen sterfelijkheid, maar het neemt de doodsangst natuurlijk niet echt weg. Of, zoals Yalom zegt: *'Death anxiety is the mother of all religion.'*

Omdat de doodsangst universeel is moeten psychotherapeuten in staat zijn om te luisteren naar de doodsangst van hun pati-

enten; waar deze ontkend wordt of achterwege blijft, moeten therapeuten in staat zijn dit actief in de therapie in te brengen. Als therapeuten over doodsangst durven te praten, komen patiënten met meer materiaal in de therapie, vindt er een verdieping plaats. Door zijn werk met kankerpatiënten ('kanker geneest iedere neurose!') en de groei die zij in het licht van de naderende dood doormaakten, realiseerde Yalom zich dat het existentiële aspect in zijn eigen leertherapie niet aan de orde was geweest, en ging daarvoor zelf opnieuw in behandeling. Een therapie kan de doodsangst niet wegnemen, maar kan wel verlichting brengen zodat de angst dragelijk wordt. Door zogenaamde *awakening experiences* worden we bewust gemaakt van onze eigen doodsangst, zoals Scrooge dat in *A Christmas Carol* van Dickens ervaart. Dickens geeft zijn protagonist als het ware een existentiële shocktherapie, door hem te laten inzien hoe er door zijn omgeving op zijn dood gereageerd zal worden, hetgeen hem doet inzien dat hij zijn bakens in het leven moet verzetten.

Het medische model waarbij de therapeut de patiënt 'geneest', moet losgelaten worden; therapeut en patiënt zitten immers in hetzelfde schuitje van ouder worden en doodgaan, en beiden moeten hun insignificante nietigheid onder ogen durven zien. Ook als de inhoud niet over existentiële thema's gaat, dan zijn ze in het proces wel steeds waarneembaar. Een therapeut heeft zijn patiënten twee zaken te bieden: zijn ideeën en de therapeutische relatie zelf. Wat betreft de ideeën kunnen therapeuten

te rade gaan bij de grote filosofen. Zo stelde Epicuros dat de ziel net als het lichaam sterfelijk was, en bij de dood in delen zou uiteenvallen. Dit leidde tot de logische constatering: waar ik ben, is de dood niet, en waar de dood is, ben ik niet (meer).

In twee voorbeelden – ontleend aan zijn nieuwe boek – wordt duidelijk hoe Yalom het hier en nu van de therapeutische relatie benut, waarbij hij weerklank biedt aan zijn patiënten en ze zo helpt om de pijn van hun eenzaamheid (*the lonely I*) te verzachten en

te laten overgaan in de gedeelde ervaring (*the We*).

Uit de losse pols en associatief, slechts af en toe in zijn papieren kijkend doet hij zijn verhaal. Onderbroken door een pauze weet hij zo'n anderhalf uur de zaal te boeien met zijn rijke kennis en ervaring.

Niks broos, denk ik na afloop, maar juist vitaal. Zou zijn vitaliteit te maken hebben met het onder ogen zien van zijn eigen sterfelijkheid?

Arnout ter Haar