

# Yalom versus Schopenhauer

Over groepspsychotherapie, filosofie en dood

Drs. Ad Boerwinkel is psychoanalyticus en groepspsychotherapeut.

*Het boek van Yalom dat ik vanochtend zal bespreken bestaat voor een groot gedeelte uit beschrijvingen van groepspsychotherapie, van de therapeut, van zijn patiënten en van hun voorvallen. Ik ken Yalom ook in de eerste plaats als groepstherapeut, als schrijver van The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Dat boek bestudeerde ik met veel plezier voor mijn groepstherapie-opleiding. Het werd in het Nederlands vertaald in 1978, want het was inmiddels de standaardtekst over groepstherapie geworden en is dat eigenlijk nog steeds, nu in z'n vijfde, geheel herziene editie. Of die ook vertaald zal worden, betwijfel ik, maar dat ligt niet aan de kwaliteit van het boek, maar aan de ontwikkeling van de Nederlandse markt voor groepspsychotherapie, die aanmerkelijk minder enthousiast is geworden. Ten onrechte, zoals duidelijk wordt uit The Schopenhauer Cure, dat je – onder meer – kan lezen als een met veel liefde voor het vak geschreven gevalbeschrijving. Case histories van individuele gevallen bestaan er in grote getale, maar dit is – voor zover mij bekend – de eerste case history van een psychotherapiegroep en haar leden, inclusief de therapeut.*

## **The Schopenhauer Cure**

Het verhaal van dit boek gaat over het naderende einde van de psychiater en groepstherapeut Julius Hertzfeld. Hij is de zoon van arme Joodse immigranten uit Polen en Rusland, die zich op eigen kracht intellectueel heeft ontwikkeld. Hij is psychiater geworden, later hoogleraar psychiatrie, voorzitter van de American Psychiatric Association, en tenslotte succesvol auteur van vak- en meer populaire literatuur. Hertzfeld heeft een psychotherapiepraktijk

in Californië, waarin hij een voor hem favoriete therapiegroep draait. Die groep is eigenlijk de tweede protagonist in het verhaal, uitgesplitst in zeven individuele patiënten, die we allemaal goed leren kennen en die elk een bepaald type patiënt lijken te vertegenwoordigen.

Het boek begint ermee dat bij Hertzfeld een maligne huidkanker wordt geconstateerd, waardoor hij kans heeft nog hooguit een jaar te kunnen leven en werken. In de verwerking van dit slechte nieuws raakt hij vertwijfeld over de betekenis van zijn leven

en werk. Hij zoekt contact met een oud-patiënt, wiens behandeling indertijd faliekant mislukt is. Was het wel een mislukking of had de therapie misschien toch gewerkt? Twintig jaar geleden was deze Philip Slate gedurende drie jaar bij Hertzfeld in therapie in verband met een seksverslaving, maar ze hadden toen geen enkel therapeutisch resultaat geboekt. Philip Slate vertelt Hertzfeld dat hij inderdaad niets aan hem en aan zijn therapie gehad heeft, maar des te meer aan de filosofie en met name aan Arthur Schopenhauer. Philip is universitair docent filosofie geworden en wil zich vestigen als filosofisch counselor. Hij vraagt Hertzfeld hem daarbij te superviseren, in ruil waarvoor Philip hem kennis van Schopenhauer zal bijbrengen. Hertzfeld stemt toe, op voorwaarde dat Philip eerst een periode aan zijn therapiegroep zal deelnemen, omdat hij hem te contactgestoord en te arrogant vindt om wat voor therapie dan ook te ondernemen. Philip wordt daarmee een van de zeven groepsleden die we zo goed leren kennen. Naast de komst van Philip als nieuw en nogal a-typisch groepslid en naast de onderlinge – ook seksuele – relaties binnen de groep, speelt vooral de mededeling van Hertzfeld over zijn naderende dood een bepalende rol in het jaar groepstherapie dat we als lezer meemaken; al met al niet geringe ingrediënten voor een sensationele therapeutische ervaring.

Van het plan om Hertzfeld in te wijden in Schopenhauer komt niets terecht, maar de lezer leert wel veel over deze ‘filosoof van het pessimisme’, doordat het om het andere

hoofdstuk handelt over diens werk, en vooral over zijn leven. Het boek eindigt met de dood van Schopenhauer en de dood van Hertzfeld. Diens groepstherapeutische praktijk wordt door Philip Slate en een ander groepslid voortgezet.

### De grote lijnen

Yalom heeft in de laatste Engelse editie als bonus een hoofdstuk toegevoegd, *Writing the Schopenhauer Cure*, waarin hij schrijft over het schrijven van dit boek. Daarin staat het volgende: ‘Ik hoopte in de *The Schopenhauer Cure* vier onderwerpen te onderzoeken:

- hoe groepstherapie werkt
- hoe filosofie in het algemeen en de filosofie van Arthur Schopenhauer in het bijzonder de psychotherapeutische praktijk zou kunnen beïnvloeden
- hoe Schopenhauers vreemde levensgeschiedenis en zijn veelzeggende persoonlijke pathologie zijn filosofische conclusies hebben beïnvloed
- hoe het bewustzijn van de dood invloed heeft op iemands levenshouding.’

Door dit programma maakt Yalom duidelijk dat hij met *De Schopenhauer-kuur* een zogenaamde *roman educatif* heeft willen schrijven, een boek dat onderwijzend wil zijn en misschien zelfs wel een boek met een boodschap. Die boodschap komt vooral in de vele dialogen naar voren en die worden daar een beetje stijfjes van, een effect dat nog eens versterkt wordt door de Nederlandse vertaling. Dus koop de oorspronkelijke, Engelse versie, als u het boek

nog niet heeft gelezen en dat alsnog wilt gaan doen. Dat laatste kan ik u aanraden, want het leest als een trein; het is soms net een filmscript, zij het dan wel een van een *feel good movie* uit de Hollywood studio's. En het boek zit propvol ideeën en wetenswaardigheden over psychotherapie.

In mijn bespreking wil ik gebruik maken van het hiervoor beschreven programma dat Yalom hanteert. Maar ik wil vooral met u bespreken hoe ik *The Schopenhauer Cure* gelezen heb. En dat is allereerst, zoals ik zei, als een groepstherapeutische gevalsbeschrijving.

### De groepspsychotherapie

'Mijn aanpak is als volgt. De interactie tussen de groepsleden komt voor mij op de eerste plaats en ik ga ervan uit dat iedereen in de groep problemen heeft met het aangaan van relatie.' Zo legt Julius Hetzfeld voorafgaand aan diens deelname aan de groep, aan Philip uit wat zijn uitgangspunt is bij z'n groepstherapie. En hij gaat verder: 'Het doel is om iedere deelnemer zoveel mogelijk te leren begrijpen hoe hij of zij zich verhoudt tot de anderen in de groep, inclusief de therapeut. Ik richt me daarbij op het hier en nu (...). De groep graaft niet in het verleden, we verdiepen ons niet in ieders levensgeschiedenis (...). Er is van alles misgegaan in relaties met anderen, maar dat moeten we laten rusten, ik ga ervan uit dat ze in de groep hetzelfde gedrag vertonen als wat hen in hun dagelijks leven problemen heeft bezorgd. Verder ga ik ervan uit dat hetgeen ze leren over

hun relaties met de groepsgenoten uiteindelijk door zal werken in hun relaties buiten de groep. Is dat duidelijk?'

Bondiger kan Yalom zijn groepstherapeutische visie niet weergeven. Wat hij hier beschrijft is typerend voor de interactionele, Amerikaanse groepspsychotherapie waarin de interpersoonlijke relaties en de interacties tussen de groepsleden centraal staan. De groep is de microkosmos met een grote variatie aan interpersoonlijke gedragsspatronen en overtuigingen, waarin de groepsleden corrigerende emotionele ervaringen opdoen. Belangrijke elementen in deze benadering zijn:

- de nadruk op de cohesie oftewel de onderlinge samenhang als voorwaarde voor de mogelijkheden tot zelfonthulling en feedback van de groepsleden
- activering van de ervaring in het hier en nu en procesverheldering, d.w.z. een reflectie op die ervaring. Bij dat laatste moet
- men denken aan vragen als: wat zegt deze interactie over je interpersoonlijke relaties? En waarom gaat het zoals het gaat?

Van de therapeut vraagt deze benadering een actieve en structurerende aanpak, het verbinden van verschillende themata en, last but not least een optimale transparantie, waarbij optimaal betekent: niet afstandelijk, ook geen zelfzuchtige openhartigheid, maar steeds het therapeutische doel in het oog houdend.

Niet alle groepspsychotherapeuten werken op deze manier en Berk probeert in zijn laatste werk de verschillen tussen Yalom

enerzijds en anderen als Foulkes, Whitaker en Liebermann en Bion anderzijds te verduidelijken. Mij lijkt een onderscheidend kenmerk de persoonlijkheidsstructuur van de patiënt, die in Yaloms benadering onderbelicht blijft. De intrapsychische werkelijkheid, ook die van het relationele leven, zoals naar voren komt in de Zelfpsychologie van Kohut of in de Object-relatie theorieën wordt a.h.w. verdrongen door de reële interacties in de actualiteit. Aan de psychodynamische samenhang wordt door Yalom minder waarde gehecht.

Dat Yaloms aanpak wereldwijd zoveel ahang krijgt ligt misschien voor een deel aan de Amerikaanse suprematie, maar waarschijnlijk vooral aan zijn praktische gerichtheid en aan de schijnbare eenvoud van zijn benadering. En, niet te vergeten aan zijn research op het terrein van groepstherapie, een zaak waar de meer psychoanalytisch gerichte groepstherapeuten zich traditioneel niet druk om maken. Gelukkig is met onderzoek op het gebied van de groepstherapie in Nederland onder leiding van Wim Trijsburg een begin gemaakt en het is te hopen dat na zijn overlijden anderen dit werk zullen voortzetten. Terug naar dit boek. Hoewel ik met Yaloms benadering ben opgegroeid en ik veel van zijn opvattingen deel, zie ik toch ook forse verschillen in benadering en attitude tussen Hertzfeld/Yalom en mij, of misschien moet ik zeggen: tussen de Amerikaanse en de Europese benadering. Ik wil me beperken tot drie thema's: *selfdisclosure*, overdracht en tegenoverdracht en tenslotte de omgangstaal.

- De transparantie of selfdisclosure is op twee niveaus in *The Schopenhauer Cure* aanwezig: ten eerste op het niveau van de hoofdpersoon Hertzfeld en ten tweede op het niveau van de schrijver, van Yalom zelf. Juist door de grote gelijkenis tussen schrijver en hoofdpersoon laat Yalom in dit boek evenals in zijn vorige boeken veel van zichzelf zien. Daar is wellicht niet aan te ontkomen wanneer je als psychotherapeut over je vak schrijft, maar mijns inziens maakt hij zich wel erg persoonlijk herkenbaar en ben je als lezer nog meer geneigd om te denken dat Hertzfeld met Yalom samenvalt. Hertzfeld, als realistisch geschetste fantasiefiguur, doet aan de groep allerlei mededelingen, niet alleen over zijn lichamelijk toestand maar ook over zijn gemoedstoestand en over zijn leven en sterven. Is dit optimale doorzichtigheid of een, weliswaar begrijpelijke, maar toch in therapeutisch opzicht bedenkelijke uitleving van behoeften van de therapeut? En dus misbruik van de cliëntengroep.
- Hoewel het in de interactionele benadering niet gaat om het oproepen van overdrachtsgevoelens, laat staan van een overdrachtsneurose – voor zover we nog in die termen denken – toch moeten we ook hier rekening houden met het onweerstaanbare opkomen van overdracht en tegenoverdracht. Waar bij de leden van Hertzfelds groep kennelijk een idealiserende overdracht was ontstaan, wordt deze door de aangekondigde dood nog eens overdekt door een – wat ik zou

willen noemen – overdracht van verlies; hierbij vraag ik me af of de oorspronkelijke en geïnternaliseerde verliezen aandacht kunnen krijgen in deze reële verliesdreiging. Daarnaast is er nog Hertzfelds bloeiende tegenoverdracht, zowel t.o.v. de groep als geheel als tegenover individuele groepsleden, Philip Slate voorop. Gelukkig heeft Hertzfeld wel een steungroep van vakgenoten, maar die hebben hem kennelijk niet gewezen op de narcistische herstelma-noeuvre, die de therapie van Slate voor Hertzfeld betekent. Het beseffen van gevoelens t.o.v. patiënten is niet genoeg; je moet er ook op reflecteren, bij voorkeur met collega psychotherapeuten.

- Zeer opvallend in *The Schopenhauer Cure* is de taal van de therapeut. Hij prijst en bemoedigt, spoort aan en bedankt dat het een lieve lust is en in zijn voetspoor doen de groepsleden hetzelfde t.o.v. elkaar. Ik kan me niet voorstellen dat ik zo met therapiecliënten zou omgaan; ik vind het onecht en therapeutisch onge-wenst. Hier is mijns inziens echt een cultuurverschil tussen de Verenigde Staten en Europa aan de orde.

### Hertzfeld versus Slate

De tweede laag van het boek of de tweede manier waarop ik dit boek gelezen heb, is als het verslag van een match, een wedstrijd tussen Julius Hertzfeld enerzijds en Philip Slate anderzijds. Hertzfeld wil een revanche op de mislukte therapie, de eerste match die ze twintig jaar geleden speelden.

De superieure houding van Slate, die hem nog eens inpepert dat niet de psychothe-rapie maar de filosofie van Schopenhauer hem gered heeft, doet Hertzfeld mijns inziens nogal onbezonnen besluiten Slate in groepspsychotherapie te nemen, een behandeling – let wel – die niet langer dan een jaar zal kunnen duren, door het vonnis van de melanoom. Hertzfelds tegenoverdracht t.o.v. Slate kan bijna ongerefle-teerd een jaar lang door gaan. Niet geheel onverwacht blijkt Hertzfeld aan het eind toch gewonnen te hebben: Slate geeft zijn identificatie met Schopenhauer op en ver-vangt deze door een identificatie met Hertzfeld; hij neemt zelfs diens groepsthe-rapiepraktijk over. Ik werd er trouwens op gewezen dat Slate zich eigenlijk al veel eerder en onbewust met zijn voormalige therapeut had geïdentificeerd, namelijk toen hij besloot een praktijk voor filosofische counseling te beginnen!

### Yalom versus Schopenhauer

Nu vertonen de Hertzfeld en Slate, de twee hoofdpersonen van dit boek, opvallend veel gelijkenis met de schrijver Irving Yalom enerzijds en met Arthur Schopenhauer anderzijds. Net als Yalom is Hertzfeld de zoon van arme Joodse immi-granten uit Polen en Rusland. En net als Yalom heeft hij zich op eigen kracht ont-wikkeld en is hij psychiater geworden en vervolgens hoogleraar psychiatrie, voor-zitter van de American Psychiatric Association en tenslotte succesvol auteur van vak- en meer populaire literatuur, om

maar eens enkele kwalificaties te noemen. Misschien nog opvallender zijn de overeenkomsten tussen de romanfiguur Philip Slate en de historische persoonlijkheid Arthur Schopenhauer. Slate wordt – in een psychotherapieverslag – beschreven als een schizoïde persoonlijkheid, een *Einzelgänger*, extreem geïsoleerd, nooit een hechte relatie met een vrouw gehad hebbend. Hetzelfde geldt voor Schopenhauer, die in onze DSM-terminologie waarschijnlijk de classificatie paranoïde persoonlijkheidsstoornis zou worden toegeschreven. Philips vader was bankier en pleegde zelfmoord toen Philip dertien jaar was. Arthurs vader was handelaar en suïcideerde zich toen Arthur zeventien was. Philip heeft zich van zijn familie losgemaakt, houdt zich druk bezig met zijn bezittingen en ontwikkelt zich van scheikundige tot filosoof. Arthur was goed in de natuurwetenschappen en legde zich later toe op de filosofie.

Philip Slate beschrijft zelf de overeenkomst als volgt: ‘Ik ben vroeger een eenzellig kind geweest met een ongeïnteresseerde moeder en een ongelukkige vader, die zich uiteindelijk van het leven beroofde. Om eerlijk te zijn heb ik nooit iemand ontmoet die me iets van belang te bieden had. En dat is niet zo omdat ik er niet naar gezocht heb, maar telkens wanneer ik probeerde met iemand vriendschap te sluiten had ik dezelfde ervaring als Schopenhauer, die zei dat hij alleen maar armzalige stumpers tegenkwam, mensen met een beperkte intelligentie, met het hart op de verkeerde plek, volk dat niet deugt.’

Als Yalom en Hertzfeld en ook

Schopenhauer en Slate zoveel op elkaar lijken, is het boek dan niet eigenlijk een wedstrijd tussen Yalom en Schopenhauer? En nu we dan toch bezig zijn: gaat het soms om een wedstrijd tussen psychotherapie en filosofie, of tussen de optimistisch-existentialistische benadering van Yalom enerzijds en de pessimistisch-deterministische visie van Schopenhauer anderzijds? Nog een stap verder: hebben we hier te maken met een controverse tussen de Verenigde Staten en het oude Europa?

### Schopenhauer

In zijn hiervoor genoemde educatieve programma vraagt Yalom zich af hoe de filosofie van Arthur Schopenhauer de psychotherapeutische praktijk zou kunnen beïnvloeden. En vervolgens hoe Schopenhauers vreemde levensgeschiedenis en zijn persoonlijke pathologie zijn filosofische conclusies hebben beïnvloed. Het opvallende van Schopenhauer is dat voor de meesten, en ook voor Yalom, zijn levensgeschiedenis minstens zo interessant lijkt als zijn gedachtegoed. Van de zestien hoofdstukken die Yalom aan Schopenhauer wijdt, gaan er dertien over zijn leven en drie over zijn filosofie. Ik volg Yalom in zijn biografie van Schopenhauer. De zelfmoord van vader Schopenhauer betekende een bevrijding voor moeder Johanna, toen 34 jaar oud en kennelijk zeer charmant. Zij verloor Arthur van zijn verplichting om zijn vader op te volgen in de zaak en ze spoorde hem aan om verder te studeren, een aanbod dat hij graag aannam. Desondanks ontstond er

een bittere vete tussen moeder en zoon, aangewakkerd, naar Yalom suggereert, door gefrustreerde oedipale verlangens bij Arthur. Johanna Schopenhauer organiseerde zich een eigen plezierig leven en werd beroemd door de romans die zij schreef, en die door Arthur met minachting terzijde werden geschoven.

Hij leefde een eenzaam leven, verbitterd over het gebrek aan waardering dat hij binnen de academische filosofie ontving. In zijn geschriften ging hij ongebreideld tekeer tegen alles wat hem tegenstond en tegen iedereen die hem tegensprak. Voor vrouwen had hij geen goed woord over en voor mensen in het algemeen eigenlijk ook niet.

### Schopenhauers filosofie

Schopenhauers leer is in de versie van Yalom, door en door pessimistisch. Lijden is de essentie van het leven en vreugde is niet meer dan opschorten van het leed. En als er geen leed is, treedt de verveling in, omdat het leven zo oninteressant is dat niemand van ons het zou kunnen verdragen, als we niet zo enorm in onszelf geïnteresseerd waren. Liefde is slechts een list van de natuur om de voortplanting te garanderen. We maken, of we willen of niet deel uit van de *Welt als Wille*<sup>1</sup>, de wereldwil, waarvan het doel ons onbekend is.

Helpt deze filosofie van Schopenhauer ons in onze psychotherapeutische praktijk iets verder? Verheldert ze iets of doet ze ons vragen stellen bij hoe we werken, denken en met elkaar omgaan? Ik zou zeggen: natuurlijk niet. Mijns inziens geeft ze

alleen cynische en misantropische visies en de vraag stellen hoe deze filosofie onze praktijk zou kunnen beïnvloeden, is hem beantwoorden. En hebben Schopenhauers levensgeschiedenis en persoonlijke pathologie zijn filosofische conclusies beïnvloed? Natuurlijk wel. De match tussen Yalom en Schopenhauer krijgt hier het karakter van een oneerlijke, want ongelijke strijd.

### Yaloms Schopenhauer

Om te bepalen of het een eerlijk gevecht is tussen Yalom en Schopenhauer is het belangrijk om te weten of het beeld dat we van Schopenhauer krijgen voorgeschoteld, klopt. Is Schopenhauer niet nog meer dan een hopeloze pessimist? Zeker wel. Ten eerste was Schopenhauer een meeslepende schrijver, een groot stilist, die in tegenstelling tot veel van zijn tijdgenoten, nog steeds gelezen wordt. Ten tweede was hij in een aantal opzichten zijn tijd ver vooruit. Zo was hij de eerste die de oosterse filosofie serieus nam en waardeerde. Ook blijkt hij al in het begin van de negentiende eeuw overtuigd van het bestaan van onbewuste processen en is hij expliciet over de invloed van de seksualiteit op de menselijke ontwikkeling en het menselijk gedrag. Freud haalt hem een eeuw later dan ook regelmatig aan als ondersteuning voor zijn psychoanalytische theorieën, waarna hij overigens ietwat kinderachtig ontkent dat hij, Freud dus, bekend was met Schopenhauers werk voordat hij zijn eigen theorieën ontwikkelde.

<sup>1</sup> *Die Welt als Wille und Vorstellung* is het belangrijkste werk van A.Schopenhauer.

En voor dit betoog het belangrijkste punt: in de laatste tien jaar van zijn leven ontwierp Schopenhauer een filosofie voor de wereld, die leidde tot het nagelaten werk *Die Kunst, Gluecklich zu sein*. Daarin wordt het beginsel dat leven lijden is, dat alleen kan worden opgeheven door medelijden, uitgewerkt in maar liefst vijftig leefregels om zo aangenaam en gelukkig mogelijk te leven, niet in een streven naar geluk, maar in het vermijden van ongeluk. Weten wat je wilt, bescheiden aanspraken hebben, in het nu leven en letten op je gezondheid vormen de simpele kern van deze praktische levenskunst. Misschien speelt bij deze mildere versie van de eerdere filosofie een rol dat Schopenhauer eindelijk de acceptatie en waardering had gekregen die hij al die jaren zo vreselijk gemist had. De oudere Schopenhauer is dus niet Yaloms Schopenhauer. Zijn leven zag er anders uit en het is wellicht veelzeggend dat hij rustig, zittend op zijn sofa is gestorven. De huisarts, die hem in zijn kamer vindt, schrijft: ‘Het gezicht is nog gaaf, zonder een spoor van doodsstrijd.’

## De dood

Daarmee komen we op het laatste thema van mijn betoog, de dood. Vanmiddag zal Yalom spreken over existentiële psychotherapie en over doodsangst, dus ik zal over deze onderwerpen kort zijn, ook met het oog op de tijd. Maar ik kan niet om de dood heen, sowieso al niet, maar nu zeker niet omdat het een van de hoofdthema's is van *The Schopenhauer Cure*. Laten we

beginnen met de filosofie. Hannah Ahrendt schrijft: ‘In de hele geschiedenis van de filosofie is een zeer merkwaardig idee hardnekkig blijven voortbestaan: dat van een nauwe verwantschap tussen de dood en de filosofie. Van de filosofie werd vele eeuwen lang verwacht dat zij de mensen leerde hoe te sterven. (...) In de moderne tijd is de bevinding niet ongewoon dat sommigen met Schopenhauer menen dat onze sterfelijkheid de eeuwige bron van de filosofie is, (...) en dat er zonder de dood nauwelijks gefilosofeerd zou worden.’

Wat Schopenhauer zegt over dood en filosofie lijkt wel erg op wat Yalom zegt over dood en psychotherapie, namelijk dat de confrontatie met de dood de sleutel is tot een vervuld, authentiek en gelukkig leven. Yalom heeft kritiek op Freud, die de dood als idee zou mijden, en op psychologen en psychotherapeuten, die de dood ontkennen en daardoor hun patiënten niet kunnen helpen om hun doodsangst onder ogen te komen. Ik vrees dat het klopt dat psychotherapeuten de dood ontkennen.

Ontkenning is een effectief afweermecanisme, voor mij in ieder geval wel en ik moet zeggen dat me dat goed bevalt tot nu toe. Ik geloof anderzijds niet dat ik daardoor mijn patiënten tekort doe wat betreft hun doodsangst. Daarvoor is de dood te onontkoombaar, zelfs voor een ontkenner. Sterfelijkheid is nu eenmaal iets universeels, waarmee ieder mens geconfronteerd wordt en dat vrijwel elk aspect van het menselijk bestaan beïnvloedt. Het zal dus onvermijdelijk voorkomen in de psychotherapie, ook in groepspsychotherapie.



Yalom en Schopenhauer blijken inmiddels veel meer met elkaar gemeen te hebben dan Yalom ons wil doen geloven: zowel de filosofie van de een als de psychotherapie van de ander moeten het hebben van het besef van sterfelijkheid. De strijd is meer een schijngevecht geweest. Op z'n minst lijkt me dat de uitkomst van de match onbeslist is.

### **Tot slot**

Hebben Yalom en Schopenhauer gelijk als ze zeggen dat we moeten leren hoe te sterven? Moeten we leven alsof we de volgende dag dood kunnen zijn of kunnen we beter bij de dag leven alsof de dood niet bestaat. Epicurus schrijft: 'Het meest hui-

veringwekkende van alle kwaden, de dood, is niet iets dat ons aangaat, want wanneer wij er zijn is de dood er niet en wanneer de dood er is, zijn wij er niet meer.'

Boeddhisten stellen dat je pas goed kunt sterven als je goed geleefd hebt. En dat nu lijkt me een praktisch bruikbaar uitgangspunt: je moet goed leven om goed te kunnen sterven. En als je niet goed kunt leven, dan kun je dat leren, en dat leren doe je misschien wel het beste in een groepstherapie. Daar ontwikkel je je vermogen om jouw leven te leven, door te leren van elkaar en te ervaren met elkaar. En dat is wat Yalom ons in *The Schopenhauer Cure* op aansprekende wijze laat zien en meemaken.