

Een persoonlijke ontdekkingsreis

Yalom's Cure (2014)

Regie: Sabine Gisiger

Swissfilms, Zwitserland

Prijs: € 10,-

Een persoonlijke ontdekkingsreis. Zo beschrijft de Zwitserse tv-journalist en prijswinnende documentairemaker Sabine Gisiger haar zoektocht naar een leven in het heden; een leven minder bepaald door kwetsuren uit het verleden en angsten voor de toekomst. Ze volgde een analytische psychotherapie en was geraakt door de boeken van Yalom. Ze benaderde hem met de wens hem beter te leren kennen en zijn gedachtegoed toegankelijk te maken voor een breder publiek. Ze wilde dat haar film kijkers zou inspireren en aan het denken zou zetten over henzelf en het eigen bestaan. Haar scheiding en het overlijden van haar vader vormde voor haar de confrontatie met het feit dat ook zij maar één leven heeft, dat dit leven eindig is en dat ze het beste van dit leven wil maken. Immers, in betrekkingen tussen mensen waarin het gaat om liefde, staan we onszelf vaak in de weg. Het komt maar al te vaak voor dat we oude patronen herhalen, onbewust bekende voorbeelden volgen en reageren op manieren die we zelf niet goed begrijpen. We worstelen vaak met tegenstrijdige gedachten en gevoelens, en handelen op een manier die onszelf en anderen niet ten goede komt. Gisiger wilde met deze film de kijkers uitdagen de nieuwsgierigheid naar zichzelf nooit te verliezen.

Verlangen naar verbinding

Moeite om intieme en voedende relaties op te bouwen vormt de voornaamste reden dat mensen zich aanmelden voor psychotherapie, zo vertelt Irvin Yalom, emeritus hoogleraar psychiatrie van de prestigieuze Stanford University, een van de meest invloedrijke psychotherapeuten ter wereld, veelgelezen romancier en auteur van klassieke werken over groepspsychotherapie (erelid van de NVGP) en existentiële therapie. Deze laatste benadering gaat ervan uit dat mensen, hoewel ze in essentie alleen zijn in de wereld, verlangen naar verbinding met elkaar. Existentiële psychotherapie sluit levensproblemen niet uit, maar maakt deze uitdrukkelijk tot onderwerp van gesprek. In het existencialisme bestaat de visie dat mensen zich in het leven moeten verhouden tot vier gegevens: sterfelijkheid, isolatie, zinloosheid en vrijheid. Psychische problemen ontstaan uit de weigering of het onvermogen van mensen om met deze normale existentiële gegevens om te gaan. Dat betekent dat mensen moeten leren omgaan met de realiteit dat het leven eindig is, onvoorspelbaar, nooit perfect en in essentie zonder zin. Daarmee is een leven zonder angst niet mogelijk noch wenselijk; niemand is zonder existentiële angst. Er is geen vaststaand zelf, de eigen identiteit wordt keer op keer opnieuw gevormd in de interactie met anderen en de omgeving. In het leven worden mensen geconfronteerd met dilemma's die vragen om morele keuzes om tot oplossingen te komen. Ieder heeft de vrijheid om te kiezen maar ieder is daartoe ook veroordeeld. Door moed te tonen en ver-

antwoordelijkheid te nemen voor het eigen leven – inclusief keuzes die gemaakt moeten worden – wordt de existentiële angst hanterbaar, wordt zin aan het leven gegeven en wordt het leven leefbaar.

Bij het begin van een therapie vraagt Yalom patiënten zichzelf te plaatsen op een getekende lijn tussen geboorte en dood. Dan stelt hij de vraag: ‘Hoe voelt deze blik op het eigen leven aan?’ Bij zijn patiënten ontstaat veelal een sterk gevoel van spijt over gemiste mogelijkheden of het niet kunnen herstellen van gemaakte fouten. Dan ontstaat ruimte voor de therapeutische vraag: ‘Als we elkaar over een jaar weer ontmoeten, wat zou u komend jaar kunnen doen om een leven in te richten zonder spijt?’ Nieuwsgierigheid naar onszelf is belangrijk. Hij stelt: ‘Hoe beter we onszelf kennen, hoe beter we kunnen leven.’ Als we problemen krijgen, heeft dat er vaak mee te maken dat we onszelf niet goed begrijpen. En ook; als we onszelf niet goed begrijpen, kunnen we anderen ook niet goed begrijpen. Dat staat het ervaren van verbinding met anderen in de weg. De zoektocht naar de zin van het leven en de vraag naar het goede leven worden in Yaloms denken verbonden met het zichzelf beter leren kennen en met het bewust maken van onbewuste krachten die ons sturen. De therapeut beschouwt hij als gids bij de persoonlijke ontdekkingsreis die de patiënt onderneemt, een gids die deze reis, met behulp van zelfonderzoek, ook heeft afgelegd.

Onderwijzende romans

Yalom heeft een aantal invloedrijke studieboeken geschreven, maar hij vertelt dat zijn

liefde voor literatuur ervoor zorgde dat hij in het schrijven van romans een manier vond om te onderwijzen. In zijn boeken vertelt hij verhalen waarmee hij de lezer iets wil leren over het leven, over persoonlijke ontwikkeling en over het belang van zelfkennis. Het verhalende past bij psychotherapie waarin ook een verhaal wordt geconstrueerd, zo past het narratieve bij de psychotherapie en bij boeken. Zijn boeken bewegen zich op het overlappende terrein van psychiatrie en filosofie, en worden wereldwijd gelezen door een groot publiek. De filosofen Nietzsche, Schopenhauer en Spinoza hebben opgetreden in verhalen waarin fictie en non-fictie door elkaar heen lopen. Daarnaast heeft Yalom individuele therapieën beschreven en in verhalenvorm gebundeld. Daarbij biedt hij uitdrukkelijk ook zicht op de persoon van de therapeut, die uiteindelijk blijkt te worstelen met soortgelijke problemen als zijn patiënten. Hij is dan ook van mening dat het voor psychotherapeuten goed is om gedurende het hele leven af en toe, maar niet aldoor, in therapie te gaan. Hij koos bewust voor verschillende therapievormen op uiteenlopende leeftijden.

In het voorwoord van *Love's Executioner* vertelt Yalom een zaal vol mensen te vragen in tweetallen met elkaar in gesprek te gaan door steeds de vraag te herhalen: ‘Wat wil je?’. Binnen enkele minuten worden in deze groepsoefening onverwacht sterke gevoelens opgeroepen. De aanwezigen zijn vrijwel direct ten diepste geraakt en verwoorden sterke wensen, verlangens, verdriet en pijn. Een paar minuten van diepe reflectie blijken ons in contact te brengen met onze diepste

wensen die veelal niet vervuld kunnen worden. Er is sprake van existentiële pijn. Hij stelt dat wanneer deze onbereikbare wensen ons leven gaan domineren, mensen steun zoeken bij vrienden, familie, religie en soms ook psychotherapie (Yalom, 1989, p 4-5). In het boek *The Gift of Therapy, An Open letter to a New Generation of Psychotherapists and Their Patients*, in het Nederlands vertaald als *Therapie als geschenk*, benoemt Yalom zijn zorg over de crisis waarin het vak psychotherapie verkeert. De psychiatrie dreigt het veld van de psychotherapie geheel te verlaten. In Nederland maar ook elders worden psychiaters niet langer opgeleid tot psychotherapeuten. Klinisch psychologen worden eveneens geconfronteerd met de marktwerking in de gezondheidszorg, die vraagt om psychotherapie die betaalbaar is, kortdurend, gestroomlijnd en oppervlakkig. Opleidingen reageren door te onderwijzen in behandelingen in korte, klachtgerichte behandelingen. Voor psychotherapeuten die zich verder willen scholen en patiënten die zich willen committeren aan een intensievere vorm van therapie ten bate van een substantiële investering in persoonlijke groei en ontwikkeling, bespreekt hij 85 thema's die van belang zijn voor psychotherapie. Deze thema's variëren van de therapeutische relatie, het belangrijkste vehikel van de therapie, het therapeutisch proces, de inhoud van de therapie gecentreerd rond existentiële angst, zorgen om de dood, de zin van het leven en vrijheid, tot de bespreking van een aantal bijzondere situaties in therapie. Dit boek heeft hij geschreven om duidelijk te stellen wat hij van belang vindt

in therapie, omdat in zijn boeken sprake is van een luchtigheid die zijn eigen standpunt soms verhult. Zo luidt de titel van hoofdstuk 64 'Ga nooit seksueel contact aan met patiënten'. Het is de afgelopen decennia gebleken dat over deze norm geen enkele onduidelijkheid mag bestaan in afhankelijkheidsrelaties. En in hoofdstuk 75 'Freud had niet altijd ongelijk', legt hij het belang uit van dynamische therapie en aandacht voor onbewuste menselijke drijfveren (Yalom, 2002, vii-xxi). Yalom pleit expliciet voor een brede kijk op psychotherapie, waarbij effectieve strategieën vanuit meerdere richtingen benut kunnen worden. De existentiële therapie heeft hij nooit bedoeld als een op zichzelf staande therapeutische school, maar als een benadering die aanvullend is en die dynamische therapeuten wijst op het belang van existentiële thema's waarmee mensen worstelen.

Het verhaal van zijn leven

Hoewel hij de tachtig al vijf jaar gepasseerd is, ziet Yalom dagelijks drie cliënten en besteedt hij drie uur aan schrijven. Hij deelt zijn tijd met familie en vrienden en staat volop in het leven. We zien hem met hoed op fietsen over het universiteitsterrein en we zien hem duiken met een groep. Hij is een charmante man die een sterke levenslust uitstraalt maar ook een opmerkelijke rust biedt in het contact. In de film deelt Yalom zijn inzicht en doorleefde kennis van de menselijke geest. Hij vertelt daartoe ook over eigen belangrijke levenservaringen en de wijze waarop deze hem gevormd hebben.

Yalom is geboren in 1931 in Washington D.C. uit ouders die kort daarvoor vanuit Rusland, vlak bij de grens met Polen waren geëmigreerd. Zijn ouders waren vrijwel ongeschoold en het gezin woonde in een getto waar het op straat onveilig was. Zijn ouders hadden een kruidenierswinkel en als kind zat Yalom veelal boven de winkel te lezen. Hij vertelt hoe hij elke week de fietstocht naar de bibliotheek waagde en in boeken een toevluchtsoord vond, een alternatieve, meer bevredigende wereld en een bron van inspiratie en wijsheid. Hij las, vooral gestuurd door hetgeen beschikbaar was in de bibliotheek, de kast met biografieën van A tot Z door. In de documentaire vertelt hij dat vrijwel niemand goed overweg kon met zijn moeder. Ze was dominant en hij ervoer haar als ronduit vijandig. Hij heeft in zijn puberteit een paar jaar niet tegen haar gesproken. Zijn vader voegde zich naar zijn moeder en lijkt voor hem op grote emotionele afstand te zijn gebleven, ook omdat hij van vroeg tot laat aan het werk was in een harde economische strijd om het bestaan. Het roept het beeld op van een begaafde, sensitieve jongen die opgroeit in een affectief arme en bedreigende omgeving. Op zijn tiende jaar krijgt zijn vader een hartaanval en roept zijn moeder, die geheel overstuurd is, dat hij zijn vader heeft gedood. De huisarts komt, strijkt hem door zijn haar, laat hem door zijn stethoscoop luisteren, en stelt hen gerust. Hij voelde een enorme opluchting en is zeer geraakt door het optreden van hun huisarts. Deze ervaring maakte diepe indruk. Dat was het moment dat hij besloot arts te willen worden.

Op veertienjarige leeftijd ontmoet Yalom zijn vrouw Marilyn. Ook zij heeft een zeer succesvolle carrière als hoogleraar vergelijkende literatuur en later vrouwenstudies. In de documentaire vertellen ze hoe ze gedurende hun hele leven een eigen ontwikkeling hebben doorgemaakt maar steeds hun ervaringen hebben gedeeld. Er ontstaat een discussie tussen beiden wanneer Marilyn stelt dat mannen minder lang in beslag worden genomen door liefdesverdriet dan vrouwen. Yalom bestrijdt dat mannen contacten oppervlakkiger zouden aangaan. Dit fragment is verrassend omdat je zou denken dat het onderwerp in hun zestigjarige huwelijk allang besproken zou zijn en niet langer stof zou kunnen vormen voor een discussie, temeer daar Marilyn hem plagerig zo trouw noemde, waar ze zelf genoten had van avonturen met andere mannen. Duidelijk wordt dat beiden nog altijd sterk op elkaar gericht zijn, en elkaar uitdagen tot nadenken en tot het innemen van nieuwe posities. In korte fragmenten met hun vier kinderen komt naar voren dat geen van hen hun relatie behouden heeft. Een zoon vertelt hoe hij zich schaamde tegenover zijn ouders toen zijn vrouw voor hem plotsklaps vertelde niet meer van hem te houden. Ze kunnen niet goed verklaren waarom hun relaties geen stand hebben gehouden terwijl ze het voorbeeld hadden van de relatie van hun ouders. Yalom en Marilyn noemen wel dat ze zo sterk op elkaar gericht zijn, dat dit weleens moeilijk moet zijn geweest voor hun kinderen.

Groepspsychotherapie

In de film zien we Yalom werken in een geënceneerde groep waarin een groepslid essentiële feedback ontvangt op zijn aanwezigheid en deelname aan het groepsproces. Thuis hoort hij dat zijn vrouw zijn aanwezigheid mist en zijn groepsleden herkennen dat hij weliswaar liefelijk aanwezig is maar tegelijk niet aanwezig is in het contact. Yalom vertelt dat mensen verlangen naar verbinding, maar zich er vaak niet van bewust zijn hoe het eigen gedrag zorgt voor verwijdering. Het kunnen geven en ontvangen van goede feedback is essentieel om bewust te kunnen worden van eigen gedrag, en vervolgens de keuze te hebben dat al of niet bij te stellen. Een groep komt het dichtste bij de gezinssituatie waarin we allen zijn opgegroeid en ons ontwikkeld hebben. In therapiegroepen zijn krachtige therapeutische factoren aan het werk die alles te maken hebben met het feit dat mensen hun hele leven in groepen wonen en werken, en voorgeprogrammeerd zijn om te leren van elkaar. Uiteindelijk is het de bedoeling dat we als volwassene op eigen benen leren staan en weten te vaderen en te moederen over onszelf.

Yalom heeft zijn hele carrière gewerkt met groepen en ziet het sociaal oefenveld dat groepen bieden als een ideale omgeving voor mensen die vastgelopen zijn in het omgaan met zichzelf en de wereld om hen heen. Patiënten kampen met tijdloze vraagstukken, die doorgaans betrekking hebben op moeite met het aangaan en onderhouden van relaties en het ervaren van een gebrek-

kig gevoel van eigenwaarde. Het daadwerkelijk aangaan van een therapeutisch contact kan een corrigerende ervaring bieden, waarbij de therapie is geslaagd wanneer een patiënt heeft geleerd hoe hij relaties moet aangaan (Bakker, 2015).

Vragen en antwoorden

De documentaire is mooi gemaakt, met prachtige, rustige beelden en passende muziek. We horen Yalom spreken terwijl hij zwijgend in beeld is, we zien hem onder water zwemmen tussen rotsen, vissen en zeeschildpadden, wanneer hij vertelt over het belang van het leren kennen van het onbewuste, en we horen Jiddische muziek wanneer hij vertelt over zijn jeugd, en zien daarbij oude beelden van een familie die tegelijk Joods wilde blijven en Amerikaans wilde zijn. De film vraagt erom vaker bekeken te worden, omdat er zoveel belangrijke uitspraken passeren waarover je verder zou willen nadenken.

In een Q&A (*questions and answers*) waarvoor ik was uitgenodigd bleken toeschouwers geraakt door de rust die Yalom uitstraalt en de wijsheid die hij heeft verworven na een moeilijke start in het leven. Zijn uitspraak dat het van belang is om transgenerationale patronen te doorbreken, en dat hij bewust gekozen heeft voor een vrouw die een sterke eigen wil heeft maar nooit zou proberen hem te onderwerpen, zette mensen aan het denken. Hoe zorg je ervoor dat pijn niet van generatie op generatie wordt doorgegeven? En ook, wordt er nog wel zo diepgaand behandeld in de huidige ggz? Of

zijn de kortdurende behandelingen meer gericht op het verlichten van symptomen, zonder dat er nog ruimte beschikbaar is om te kijken naar achterliggende onderhoudende factoren, factoren die begrijpelijk worden wanneer ook de familiegeschiedenis betrokken wordt bij het onderzoek? Het deed mij denken aan een casus van een jonge vrouw die plotseling ging automutilleren. Ze was doorverwezen vanuit een andere instelling en men kon haar gedrag niet plaatsen. Pas toen duidelijk werd dat er sprake was van derde-generatieproblematiek vanuit de Tweede Wereldoorlog, een verhaal dat niet genoemd was door het gezin omdat men dacht dat het niet langer een rol zou kunnen spelen, kon haar gedrag worden begrepen. Haar ouders hadden zich zo goed mogelijk staande gehouden ondanks traumatisering door tweede-generatieproblematiek. Deze jonge vrouw had zich als een ideale dochter gedragen, tot haar gezin in rustiger vaarwater was gekomen en er ruimte was voor haar problemen, in de vorm van een verregaande vervreemding van haar eigen emotionele beleving. Ze was sterk in beslag genomen door de emoties van haar ouders en had zichzelf nauwelijks kunnen leren kennen. Doordat het verhaal verteld kon worden en ieders positie daardoor werd verhelderd, ontstond ruimte voor wederzijds begrip en duidelijkheid over de richting waarin herstel gezocht kon worden.

Voor mij bood de documentaire veel herkenning, maar ook houvast in het denken over wat wezenlijk is in therapie. Ook bood het inspiratie als het gaat om het experimenteren met het werken met groepen en het leren van

ervaringen in het werken met patiënten, en het daarbij betrekken van de eigen beleving. Zo stelt Yalom dat hij in zevenhonderd uur psychoanalyse vooral een voorbeeld heeft ontvangen van hoe hij géén therapeutische relatie wil aangaan met patiënten. Het blijkt dat je je ook als psychotherapeut niet kunt verlaten op anderen, maar dat je eigen keuzes dient te maken, zelf een manier van werken dient te zoeken die zingevend is en waar je als persoon oprecht achter kunt staan. Deze prachtige documentaire is naar mijn mening een *must* voor elke psychotherapeut en een aanrader voor ieder die geïnteresseerd is in persoonlijke ontwikkeling.

Silvia Pol

Literatuur

Bakker, B. (2015). Psychiater Irvin D. Yalom: 'Ik geef nooit een diagnose'. Dr. Feedback. Interview in *de Volkskrant*, 24 april 2015.

Sehmi, S. (2015). An interview with Sabine Gisiger, award-winning director, lecturer, journalist and femme extraordinaire! Verkregen op 9 april 2016 van <<https://www.linkedin.com/pulse/interview-sabine-gisiger-award-winning-director-lecturer-sunita-sehmi?articleid=6067767683317846016>>

Yalom, I.D. (1989). *Love's Executioner and other Tales of Psychotherapy*. London: Penguin Books.

Yalom, I.D. (2002). *Therapie als geschenk*. Amsterdam: Uitgeverij Balans.