



# Herinneringen van een grootmeester

*Dicht bij het einde, terug naar het begin.*

*Memoires van een psychiater* is het laatste boek dat Irvin Yalom (86) heeft geschreven, zegt hij nu. Het verschijnt in 25 talen. Intussen behandelt Yalom nog dagelijks patiënten. 'Ik hou van mijn werk. Het is in zekere zin een betoon van liefde.'

Door **Piet Verhagen**, psychiater, hoofdredacteur van *De Psychiater* en redacteur van dit tijdschrift.

*Dit interview verscheen eerder dit jaar in het oktobernummer van De Psychiater.*

Hij maakt geen lange reizen meer. De laatste keer dat hij in Nederland was, is exact tien jaar geleden. Dus heb ik via een live-verbinding een gesprek met Irvin Yalom. Op mijn scherm zie ik hem in zijn werkkamer in het huisje achterin de tuin, een pittoresk beeld dat we kennen uit de documentaire *Yalom's cure*. Ik spreek hem vanwege zijn net verschenen memoires *Dicht bij het einde, terug naar het begin* (ontleend aan Dickens), in Nederland eerder beschikbaar dan in Amerika.

Ik vraag hem om te beginnen naar de stijl die hij in zijn nieuwste boek hanteert. Yalom: 'Ik had een boek gelezen van een bioloog, die als uitgangspunt had genomen wat hij in zijn tuin zag gebeuren. Dat bracht hem vervolgens op van alles en nog wat. Ik stelde me voor een gewone dag te nemen en in te gaan op wat zich zou voordoen en wat dat aan herinneringen, verbanden en misschien wel dromen zou oproepen en losmaken. Vooral als het gaat om mijn eerste levensjaren, waar ik me niet zoveel meer van herinner. Vanaf mijn adolescentie, zeg vanaf mijn zestiende, herinner ik me genoeg om een zekere chronologie aan te houden.'

*Het heeft ook iets – zo stelde ik me al lezend voor – van een therapeut die het levensverhaal met zijn cliënt behandelt, niet alleen aan de*

*hand van het relaas dat verteld wordt maar ook naar aanleiding van triggers, dromen en invallen. Waarmee vervolgens weer onverwachte en nieuwe verbanden ontstaan.* 'Zo is het ook. Verderop in het boek heb ik echter mijn memoires vooral opgehangen aan de boeken die natuurlijk belangrijke mijlpalen waren in mijn leven. Ik sluit af met wat divers materiaal over het ouder worden.'

*U schrijft dat u zich steeds meer tot de filosofie bent gaan wenden. Verschillende mensen hadden daarin een belangrijke rol, zoals Rollo May<sup>1</sup>. U schrijft over deze wending: 'Ik begreep steeds beter dat veel kwesties*

***'Mijn gevoel is  
dat ik mijzelf  
gerealiseerd heb.  
Ik heb mijn leven  
min of meer voltooid'***

*waarmee mijn patiënten worstelden veel overtuigender werden behandeld door romanschrijvers en filosofen dan door leden van mijn eigen vakgebied.' Deze veranderingen in belangstelling en denken leidden uiteindelijk tot uw overtuiging dat 'onze confrontatie met de dood het belangrijkste focuspunt moest zijn in een existentiële benadering van het fenomeen therapie.'* 'Ik koos ervoor om te gaan werken met patiënten die vanwege hun ernstige ziekte de dood op zich af zagen komen en dus wel over de dood "moesten" praten. Ik had het geluk dat May naar Californië verhuisde en

besloot bij hem in therapie te gaan. In de eerdere therapieën die ik had gedaan was het nooit over doodsangst gegaan, terwijl ik daar toch behoorlijk over kon piekeren. Hij heeft me werkelijk geholpen, al hebben we nooit helder gekregen wat er nu precies werkte tussen ons.'

*In Existential psychotherapy schrijft u dat de ene afweer van doodsangst geloof in eigen uniciteit is en de andere de hang naar een ultieme redder. Speelde dat laatste op de een of andere manier bij uzelf een rol? Zo zocht u niet alleen Rollo Mayop maar ook Viktor Frankl in Wenen.*

'Daar kan ik moeilijk antwoord op geven, ik weet het niet. Ik had niet het gevoel gered te moeten worden. Ik zag het ook niet als een manier om mij te beschermen tegen de dood. Het waren zeker belangrijke mensen voor me, zo ook mijn opleider in de psychiatrie. En met May heb ik veel gesproken over wat er nu was tussen ons. Het was niet iets wat hij zei of deed, het was zijn aanwezigheid en acceptatie, waar ik veel waardering voor had. We zijn vrienden geworden en ik was erbij toen hij stierf.'

*Spreekt er niet ook een intens verlangen uit naar verbondenheid? Is dat niet een rode draad in uw biografie?*

'Dat is ook zo, al heb ik al heel erg lang een heel speciale band met mijn vrouw, die ik al sinds mijn vijftiende ken. Zij is eigenlijk het vaste punt in mijn leven.'

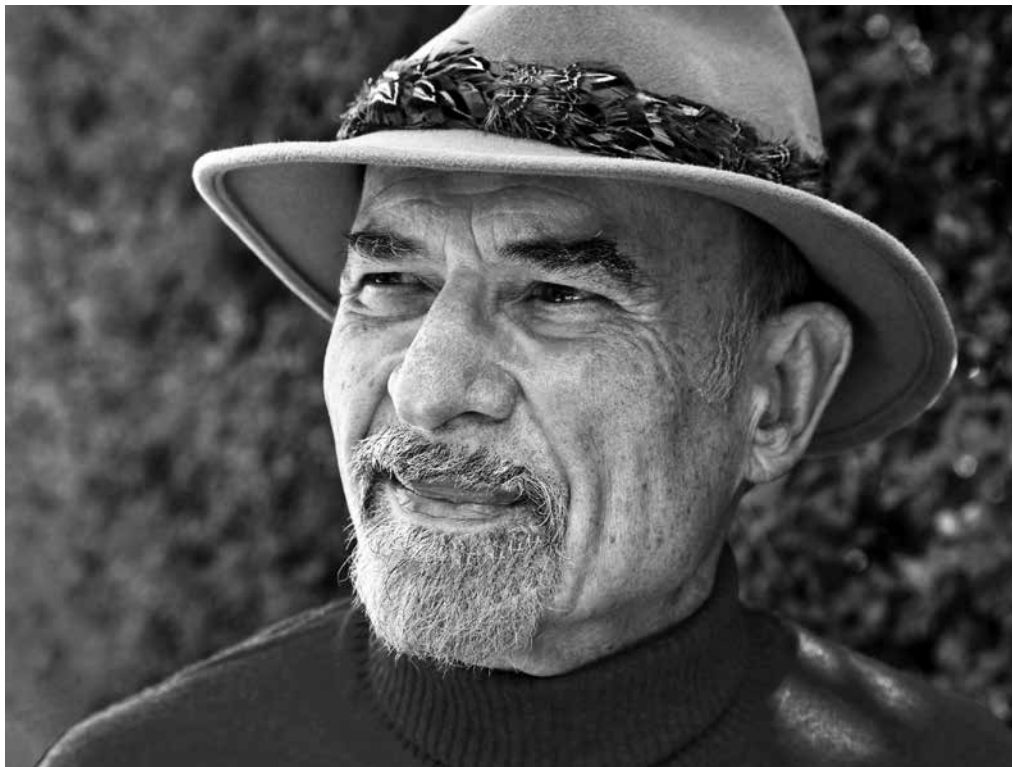
In zijn boek schrijft Yalom over haar: 'Nu ik deze memoires schrijf en weer contact leg met mijn jongere zelf, nu ik beseft wat een triest geval ik was en hoe vaak ik heb gekreund omdat ik geen mentor had, dringt het ineens heel duidelijk tot me door dat ik

wel degelijk een mentor had! Het was Marilyn. ...[E]en waar rolmodel op het gebied van goedheid, ruimhartigheid en toewijding aan het intellectuele leven.'

### **Over de liefde**

In het hoofdstuk 'Therapie als geschenk' doet Yalom een wonderlijke ontdekking. De rol van liefde heeft hij nooit gethematiseerd

in zijn verhandelingen over psychotherapie. Hij besluit dit ter plekke recht te zetten. 'Want ik weet dat ik regelmatig liefde en compassie voel in mijn werk als therapeut en dat ik er alles aan doe om cliënten te helpen hun liefde en medeleven ten opzichte van anderen vrij baan te geven. Als ik die gevoelens niet heb bij een bepaalde cliënt, is het niet erg waarschijnlijk dat ik veel voor hem of haar kan doen.'



*U hebt uw handboek voor groepspsychotherapie diverse keren grondig herzien en bewerkt, maar het lijkt alsof Existential psychotherapy nooit is bijgewerkt. Klopt dat?*

'Ik heb er wel over nagedacht, maar telkens was toch weer mijn overtuiging dat het in zekere zin een tijdloos perspectief is met

een viertal fundamentele thema's. Wat zou ik moeten herzien? Het is mijn langste boek, het heeft me jaren gekost, ik kon er moeilijk toe komen om het te gaan schrijven. Ik beschrijf in mijn memoires hoe dat gegaan is. Het was op een gegeven moment Alex Comfort<sup>2</sup>, die zelf veel ervaring had met

het publiceren van boeken, die tamelijk gedecideerd tegen me zei dat ik moest stoppen met lezen en beginnen met schrijven.'

*Het boek was een van de redenen om u de Oskar Pfister Award te verlenen. Ik heb de lezing die u toen hield weer opgezocht en ook de reactie van dr. Karasu<sup>3</sup>. Hij noemde u een religieus persoon.*

'Dat was verbazingwekkend, een prijs voor werk over religie, terwijl ik toch een verklaarde atheïst ben. Het was bedoeld als een compliment, wat ik erg waardeerde. En in die tijd realiseerde ik me door de gesprekken die ik voerde met cliënten dat de dood een belangrijk thema was, maar dat ik en anderen nauwelijks wisten hoe we het daarover konden hebben. Zodoende besloot ik om te gaan werken met kankerpatiënten, wat ik tien jaar gedaan heb. En ik probeerde te bemoedigen zo goed als ik kon; wellicht was dat ook de link naar religie.'

*U noemde indertijd psychotherapie zelfs een roeping en niet een professie.*

'Dat is zo, het is een roeping, daarom ben ik ermee door blijven gaan tot nu toe. Ik zie dagelijks patiënten, ik houd van mijn werk, en houd ervan te doen wat ik kan voor mensen. Het is in zekere zin een vorm van betoon van liefde, en het is zeer bevredigend.'

### **Het raampje van de patiënt**

*In de interpersoonlijke psychotherapie kennen we het concept 'moments of meeting', door sommigen 'sacred moments' genoemd. Kunt u een voorbeeld geven?*

'Ik noem het "special moments", omdat het bijzondere momenten zijn van nabijheid. Ik heb in mijn boeken verschillende voorbeel-

den beschreven. Voor mij stond altijd als een paal boven water dat niet intellectueel inzicht, of interpretatie, of catharsis tot verandering zou leiden, maar diep authentiek contact tussen twee mensen.

## *'Telefoon- en sms-therapie, dat was een hele schok'*

Een patiënte vertelde me over de bittere strijd met haar vader, die uiteindelijk tot niets leidde. Ze reden ooit samen over een weg en het enige wat haar vader deed was mopperen over het vuilnis in het rivierveld langs de weg. Zij zag helemaal geen vuilnis. Jaren later reed ze over diezelfde weg en zag, nu aan dezelfde zijde gezeten als haar vader indertijd, het vuilnis aan die kant van de weg. Te laat. Vader dood en begraven. De kunst is dus altijd weer om uit het raampje van de patiënt te kijken, te proberen de wereld te zien zoals de patiënt die ziet.'

*Aan het eind van uw memoires spreekt u uw zorgen over het vak uit, waarbij u zich steeds meer een buitenstaander zegt te voelen.*

'Eind dit jaar spreek ik op een conferentie over de evolutie van psychotherapie. Ik heb daar de nodige zorgen over. Ik sta erg kritisch tegenover geprotocolleerde behandelingen. En als ik iemand verwijst naar een psychiater voor behandeling, moet ik opletten en nagaan of die wel psychotherapeutische scholing heeft gehad, want de jongere generatie heeft dat nauwelijks nog. Ik ben er niet gerust op. De economie en het marktdenken zitten in de weg. Er is een

grote weerstand om geld te spenderen aan langer lopende therapieën. En het is ook een gebrek aan visie, zowel in de psychologie als in de geneeskunde, op de patiënt als persoon. Dat verontrust me nog het meest. Ik doe tegenwoordig regelmatig therapie via Zoom (online - red.), in de middag bij voorkeur, dat is mijn beste tijd. Ik had er mijn twijfels over, maar ik heb tegenwoordig een heel internationaal bestand aan cliënten. Aan de andere kant, telefoon- en sms-therapie, dat was een hele schok. Inmiddels denk ik dat het weliswaar bepaald niet hetzelfde is als een persoonlijke ontmoeting, maar dat het wel degelijk iets belangrijks kan bieden. In ieder geval waarderen cliënten het, heb ik ontdekt. Ik heb inmiddels ook sms-therapeuten begeleid. Echter, in groepen is het geen succes.'

*Ik kan me voorstellen dat het voor iemand die zijn leven lang het zwaartepunt gelegd heeft bij de therapeutische relatie toch wel een verbazingwekkende ontwikkeling is.*

'Het is zeker anders. Toen in dit soort programma's de mogelijkheid geboden werd voor audio- en videocontact, verwachtte ik dat deelnemers daar wel snel op zouden overstappen. Maar dat bleek helemaal niet het geval te zijn. Sms is natuurlijk ook iets waarmee de huidige generatie helemaal vertrouwd is geraakt.'

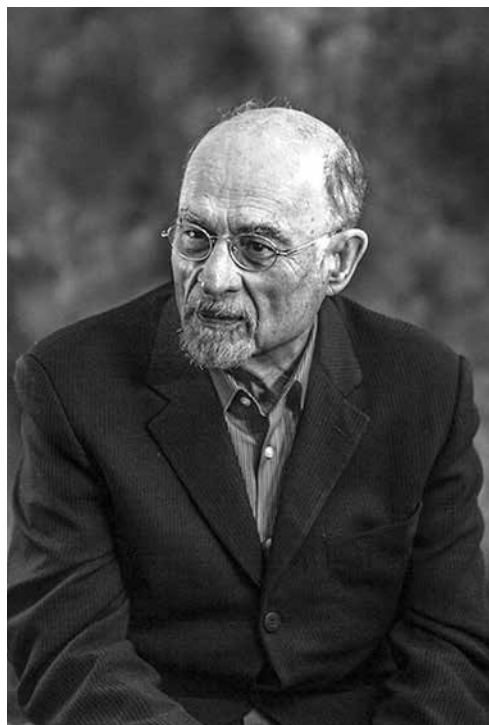
*Een belangrijk thema in uw memoires is zingeving. In Existential psychotherapy beschrijft u twee stijlen van betekenis geven: 'zelf-actualisering' en 'zelf-transcendentie'. Als ik dat nu neem als de twee polen van een continuüm, waar plaatst u uzelf dan, terugkijkend op uw leven?*

'Dat vind ik een moeilijke vraag; iemand

anders moet me maar ergens plaatsen. Maar mijn gevoel is dat ik mijzelf gerealiseerd heb, ik heb mijn leven min of meer voltooid. Ik heb geen dingen meer waar ik spijt van heb dat ik ze gedaan heb. En tegelijkertijd kan ik mezelf nog altijd verliezen in het werk met patiënten, interesseer ik me intens in hen. Ik kan niet goed antwoord geven op deze interessante vraag.'

*Waarschijnlijk zou u de vraag heel anders beantwoord hebben als ik u die veertig jaar geleden had kunnen stellen.*

'Zeker, toen was ik druk, met het ene boek na het andere, het ene was nog niet klaar of het andere zat al in mijn hoofd. Nu heb ik mijn laatste boek geschreven. Niet dat ik kan stoppen met schrijven. Ik zal wel blijven schrijven, maar korte stukjes.'



**Prof.dr. Irvin D. Yalom** (1931) behaalde een Bachelor of Arts aan George Washington University in 1952 en de graad van Doctor of Medicine aan Boston University School of Medicine in 1956. Van 1962 tot aan zijn emeritaat in 1994 was hij verbonden aan Stanford University, als hoogleraar Psychiatrie, psychotherapeut en onderzoeker. Hij is gespecialiseerd in de existentiële psychotherapie en schreef de standaardwerken *The theory and practice of group psychotherapy* en *Existential psychotherapy*. Daarnaast schreef hij romans voor een breder publiek, waaronder *When Nietzsche wept* (1992, vertaald als *Nietzsches tranen*), *Lying on the couch* (1996, vertaald als *De therapeut*), *The Schopenhauer cure* (2005, vertaald als *De Schopenhauerkuur*) en *The Spinoza problem* (2012, vertaald als *Het raadsel Spinoza*). Yalom woont en werkt in Californië.

<sup>1</sup> Rollo May (1909- 1994), bekend Amerikaans existentieel psycholoog. Zijn boek *Existence* uit 1956 had een diepgaande invloed op Yalom.

<sup>2</sup> Alex Comfort (1920- 2000), Brits wetenschapper en arts, auteur van fictie en non-fictie; een van zijn bestsellers in Amerika was *The joy of sex*, 1972.

<sup>3</sup> T. Byram Karasu, emeritus professor in de psychiatrie en gedragswetenschappen, Albert Einstein College of Medicine, New York. De teksten van beide heren werden gepubliceerd in het *American Journal of Psychotherapy*, 56, 301-316, 317-321; 2002.