



Either become a doctor or a failure

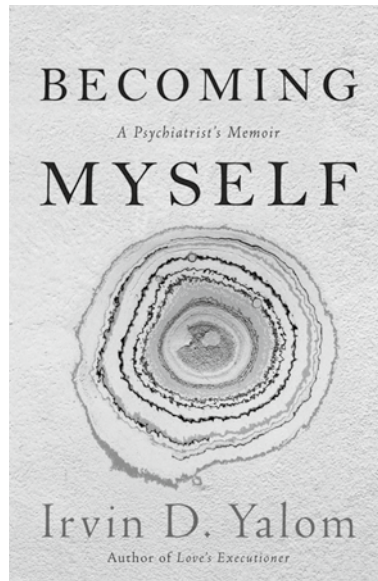
In zijn autobiografie beschrijft Irvin Yalom vooral zijn succesvolle dubbele carrière als psychiater-psychotherapeut en als schrijver. Over de man zelf blijven veel vragen onbeantwoord en er komen ook vragen bij. Waarom heeft hij het niet over zijn zuster? Waar komt zijn goklust vandaan?

Becoming myself.

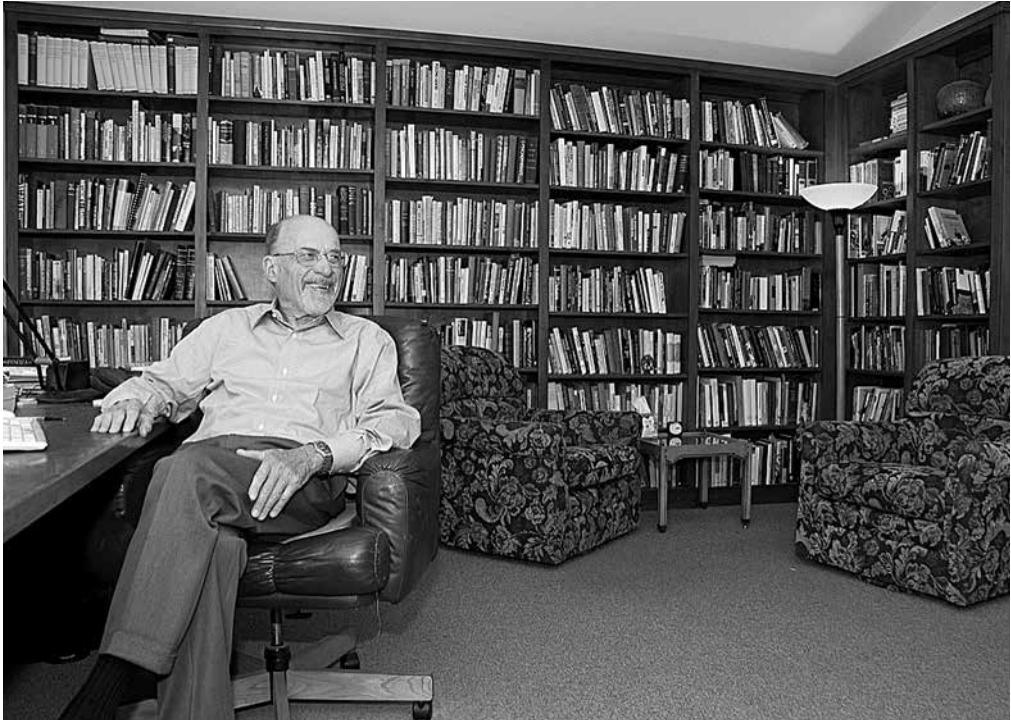
A psychiatrist's memoir

Irvin D. Yalom
Basic Books, 2017

Door Arnout ter Haar



Een autobiografie van ons erelid Irvin D. Yalom, dat mag in dit tijdschrift niet onbesproken blijven. Elders in dit nummer kunt u het interview lezen van redacteur Piet Verhagen met Yalom. Vele generaties groepspsychotherapeuten zijn opgeleid met *The theory and practice of group psychotherapy* (1970), dat ook in het Nederlands vertaald werd en inmiddels vijf herzieningen gekend heeft. Het is nu al bijna vijftig jaar een standaardwerk. Ook zijn boek over doodsangst als moeder aller angsten *Staring at the sun. Overcoming the terror of death* (2009) en zijn uitstekende boek *Existential psychotherapy*



(1980) zijn alom bekend en worden nog steeds door een breed publiek gelezen. Daarnaast zullen vele therapeuten – en ‘gewone’ lezers – bekend zijn met zijn andere publicaties zoals *When Nietzsche wept* (2005), *Lying on the couch* (1997), *Love’s executioner* (2012), *The Spinoza problem* (2012) en *The Schopenhauer cure* (2006). Boeken die ik zelf met veel plezier heb gelezen, en die mij nieuwsgierig maken naar de man achter de publicaties.

Eenzaam kind

In zijn autobiografie houdt Yalom de chronologie vast, beginnend bij zijn kinderjaren (een geboortedatum wordt overigens niet genoemd) die gekenmerkt werden door armoede, en door zijn hardwerkende en daardoor emotioneel afwezige ouders, uit

de Sovjet-Unie afkomstige Joodse immigranten. Schaamte over zijn armoedige ouderlijk huis boven de kruidenierswinkel, de ratten en de kakkerlakken achter de winkel van zijn ouders, de slechte buurt. Er ontstaat een beeld van een eenzaam kind met een goed stel hersens, dat zich door leren en lezen en vooral ook door te excelleren aan het ouderlijk milieu wist te ontworstelen. Op twee momenten beschrijft Yalom de mogelijke interactie als dat kind (of die adolescent) van toen bij hem als volwassen therapeut in behandeling geweest zou zijn. Het weerspiegelt de zelfcompassie die hij terugkijkend met dat kind voelt, en laat tevens zien hoezeer hij destijds enige sturing en coaching van een ouderfiguur gemist heeft. Een moeizame relatie met zijn moeder, en een vader die hij verweet niet meer tegen moeder op te staan. Er is ook nog een

zeven jaar oudere zus, die opvallend afwezig blijft in zijn beschrijving (alleen haar dood wordt nog even aangestipt).

De reddende interventie door de huisarts bij een hartaanval van zijn vader doet hem besluiten om ook arts te worden. Zijn goede schoolcijfers vormen geen vanzelfsprekende toegang tot een *medical school*: in die tijd bestond er een quota van maximaal vijf procent Joodse studenten die toegelaten werden in *medical schools* in de VS! Of zoals Yalom zelf schrijft: *'A popular joke of those days: a Jewish male had two options: either become a doctor or a failure'* (p. 67).

Op zijn vijftiende ontmoette hij Marilyn, met wie hij zou trouwen en tot op de dag van vandaag nog samen is. Zij is een belangrijke steun en toeverlaat voor Yalom. Zonder haar voelt hij zich ongelukkig, zij faciliteerde zijn carrière en zij las als eerste zijn manuscripten. Samen vormen ze een hecht team, en zijn bewondering voor haar is groot. In het eerdergenoemde interview van Verhagen citeert hij Yalom die haar in zijn boek zijn mentor noemt die hij dacht gemist te hebben.

Observerende groepsleden

Interessant om te lezen vond ik de hoofdstukken over zijn beginjaren: als arts-assistent in het John Hopkins Hospital, Psychiatry Department in Baltimore, komt hij in aanraking met groepstherapie onder leiding van Jerry Frank. Het verandert meteen zijn kijk op het vak. *'From the very beginning I loved leading groups: it seemed obvious that the therapy group offered a rich opportunity for members to give and receive feedback about their social selves. It seemed to me a unique, rich setting for growth, allowing members to explore and express parts of*

their interpersonal selves and to have their behavior reflected back to them by their peers' (p.100). Het vormt de opmaat voor zijn verdere werk met groepen, eerst tijdens zijn dienstjaren op Hawaii, en daarna in Stanford Medical School and Hospital in Palo Alto. Daar was tijd en ruimte en kennelijk ook geld om te experimenteren. Het leek Yalom een goed idee om de aantekeningen die hij na afloop van een sessie door een secretaresse liet uitwerken aan de groepsleden te sturen, die daar dan de volgende sessie op konden terugkomen. Het gaf nieuwe energie en meer interactie in de groep, en Yalom zegt hierover: *'[...] I cannot recall a single instance in which sharing my thoughts and my personal feelings was not helpful to the patient'* (p.128). Later laat hij arts-assistenten de groep observeren vanachter een one-wayscreen, en om de groepsleden daarvoor wat in ruil te geven liet hij in de laatste twintig minuten van de sessie observatoren en groepsleden van plaats wisselen, waarbij de groepsleden observeerden hoe de observatoren over de groepssessie en de groepsleden reflecteerden. Omdat de groepsleden daar uiteraard ook weer van alles van vonden, werden er twintig minuten aan de sessies toegevoegd om de groepsleden – wederom geobserveerd door de observatoren – te laten uiten wat ze van het commentaar en van de observatoren zelf vonden...

Dromen

Ook interessant om te lezen zijn de therapieën die Yalom zelf onderging, beginnend met de klassieke psychoanalyse bij een zeer abstinente en afstandelijke analytica. Hij schrijft dat het hem weinig heeft opgeleverd, behalve de realisatie dat oprecht contact en verbin-

ding tussen patiënt en therapeut weleens een veel heilzamer aspect zou kunnen zijn dan de afstandelijke en neutrale abstinente houding die hij bij zijn analytica ervaren heeft. Met

*Interessant zijn
de verschillende therapieën
die hij zelf onderging.
In geen enkele kwam
doodsangst ter sprake*

tussenpozen ging Yalom zelf later weer in therapie als hij vond dat hij met een dilemma zat waar hij niet goed uit kwam: een jaar therapie bij Rycroft (die ook de analyticus was van R.D. Laing) gedurende een uitwisselingsjaar in Londen waarbij Yalom geconfronteerd werd met de Tavistock-methode, die haaks op zijn eigen benadering van groepen stond en hem in een geïsoleerde positie bracht. (Leuk detail: Yalom wisselde van kantoor met John Bowlby die een jaar zijn plaats in Stanford innam.) Hij volgde verder een jaar Gestalt-therapie bij Baumgartner, en ook nog wat gedragstherapie en bio-energetica. In geen van deze therapieën was het onderwerp doodsangst ter sprake gekomen. Door het werken met kankerpatiënten nam Yaloms eigen doodsangst toe, en dat maakte dat hij in therapie ging bij de auteur van *Existence* (1958), Rollo May. Het resulteerde in een vriendschap tot aan de dood van May. Reizen die hij maakte met zijn vrouw Marilyn, de sabbaticals om te schrijven, en het ontstaan van zijn boeken vormen een belangrijk

deel van de tweede helft van deze autobiografie. Een aantal hoofdstukken draagt dan ook de titel van het boek dat in die periode geschreven werd.

Het boek komt wat hapsnap op gang, mogelijk omdat de jeugdherinneringen beperkt zijn, en ook niet zo leuk zijn geweest. Vaak leidt hij via casuïstiek iets over zijn eigen leven in, en ook al was dat een bewuste keuze (zie het interview met Verhagen), voor de lezer haalt dat de eenheid er ook wat uit. Geleidelijk aan komt er echter meer vaart in het boek en wordt de chronologie meer aangehouden, overigens zonder jaartallen te noemen.

Regelmatig rapporteert Yalom zijn dromen. Ik moest daarbij steeds denken aan een citaat van de schrijver Henry James, inmiddels ook een gangbare stelregel bij het schrijven van literatuur: *'Tell a dream, lose a reader.'*

Amerikaans

De titel van deze autobiografie is *Becoming myself*. Maar eigenlijk is het meer een verslag van hoe zijn carrière is verlopen, zowel die als psychiater-psychotherapeut als die van schrijver. Ook de ondertitel van het boek *A psychiatrist's memoir* vind ik een opvallende keuze. Yalom heeft uiteindelijk veel meer als (groeps)psychotherapeut gewerkt – hij schrijft hierover dat hij de medisch-psychiatrische ontwikkelingen op een gegeven moment ook niet meer volgde, en nooit medicatie voorschreef aan zijn patiënten – dan als psychiater. En uiteindelijk zal hij bij het merendeel van zijn lezers veeleer als schrijver worden herinnerd dan als psychiater. Waarom dan toch deze ondertitel? *Either become a doctor or a failure?*

Welke moeilijke boeken hij als kind al las,

welke filosofen hij bestudeerde, hoe groot zijn publiek bij een optreden was of hoeveel boeken hij verkocht, ook daar wordt de lezer uitgebreid deelgenoot van gemaakt. En als hij iets negatiefs over zichzelf zegt, is het vaak een opmaat voor iets dat uiteindelijk het tegendeel benadrukt. Het een na laatste hoofdstuk dat als titel *On idealization* meekreeg, is eerder een opsomming van successen dan een reflectie op wat het betekent om geïdealiseerd te worden. Slechts in de laatste alinea wordt enige relativering aangebracht, maar ook niet helemaal van harte. Maar wellicht valt dit ook te zien als een Amerikaanse manier van jezelf beschrijven, en kijk ik te veel door een nuchtere Nederlandse bril als lezer.

De dood

Het ouder worden en de eigen naderende dood onder ogen zien is een centraal thema in zijn werk als existentieel psychotherapeut. Toch worstelt ook hij hiermee, alle therapieën die hij onderging ten spijt. Over de holocaust en het lot van zijn familie of ouders van vrienden wil hij niets weten. Films over de oorlog verlaat hij voortijdig. Stoppen met werken is voor hem geen optie, ook al laat zijn geheugen hem inmiddels wel wat in de steek. Het is alsof stoppen met werken de dood zou inluiden. En verdriet over de dood van zijn zuster – die in zijn hele levensverhaal overigens verder niet voorkomt – lijkt hem te overvallen. Zijn bijdrage aan ons vak én aan de literatuur is onmiskenbaar en wereldwijd erkend, maar wie nu echt die man achter dat succes is, blijft ongekend. Waar komt zijn goklust vandaan, en hoe keek hij daar zelf naar? Welke fantasieën had hij over een tweede ontmoeting met

de aantrekkelijke non in de treincoupé in India op weg naar een stilleretraite? Wat waren zijn ervaringen bij de *twenty-four hour nude marathon group* in Esalen? Daar had ik graag wat meer over willen weten, maar dat komt ook omdat Yalom voor mij zo belangrijk geweest is in mijn beroepsontwikkeling. Misschien is het platte nieuwsgierigheid mijnerzijds, of een verlangen om deze leermeester zo volledig mogelijk te willen kennen. Toch: voor groepstherapeuten en voor fans van zijn romans is dit boek zeker de moeite waard om te lezen.