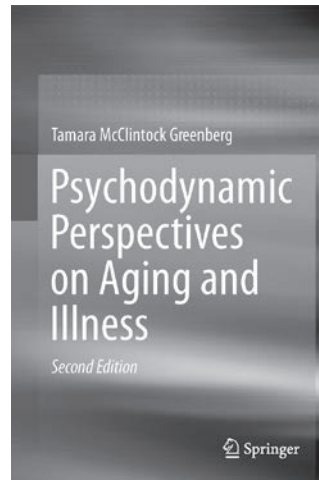




Psychotherapie met ouderen



Danielle Quinodoz
Growing old, a journey of self-discovery
Routledge, 2008



Tamara McClintock Greenberg
Psychodynamic perspectives on aging and illness
Springer, 2016

Door **Monique Leferink op Reinink**

Afgelopen jaar was ik werkzaam in de ambulante ouderenpsychiatrie. Het bleek een veelomvattend werkterrein, waarin ik mij graag verdiepte. Ik bedacht me hoe weinig er eigenlijk wordt geschreven over psychotherapie bij ouderen en hoe jammer dat is. Ouderdom lijkt nog steeds een gebied waar menigeen liever aan voorbijgaat, mogelijk gerelateerd aan eigen problemen met het accepteren van het ouder worden, onverwerkte conflicten met ouders en angst voor de dood.

Naast het bekende *Handboek ouderenpsychiatrie* las ik het prachtige boekje *Growing old*

van Daniëlle Quinodoz, een Zwitsers psychoanalytica die zich heeft gespecialiseerd in psychotherapie met ouderen en *Psychodynamic perspectives on aging and illness*, geschreven door Tamara McClintock. Hoewel beide boeken niet gericht zijn op groepspsychotherapie, bevatten ze informatie die wel degelijk relevant is voor ons vak.

Levensgeschiedenis

Quinodoz ziet als belangrijkste taak van de oudere mens zijn individuele geschiedenis te reconstrueren, zodat er een innerlijke levensgeschiedenis ontstaat die een gevoel van coherentie geeft en betekenis. Hierbij gaat het vooral om het integreren van herinneringen uit verschillende perioden, veel meer dan om de kwantiteit of kwaliteit van die herinneringen aan zich. Niet in staat zijn je vroegere en huidige leven te verbinden, niet in staat zijn terug te blikken op een samenhangende levensgeschiedenis, maakt volgens Quinodoz eenzaam.

Ook beschrijft zij hoe oudere mensen die op een actieve manier oud worden, een andere beleving van tijd hebben dan ouderen die passief oud worden. Ouderen die passief blijven, hebben vaak het idee dat de externe realiteit monotone geeft.

Quinodoz geeft prachtige voorbeelden van de beleving van *small seconds of eternity* bij ouderen, zoals de man die vanaf de intensive care zijn ziekenhuiskamer binnen kwam, door het raam een deel van een meer zag en riep 'Kijk! Die boot die daar vaart, zo ontzettend mooi!' Ook Etty Hillesum beschrijft dergelijke momenten die uitstijgen boven het alledaagse, zelfs terwijl zij wist dat zij de deportatie niet zou overleven. Het gaat hier niet om manische afweer, maar om de crea-

tie van een nieuwe dimensie die het alledaagse ontstijgt. Het vermogen dergelijke momenten te ervaren is vooral voor ouderen belangrijk.

Enkele woorden of een handeling kunnen een heel leven nog veranderen. Zoals een vader die zijn dochter na jaren zonder contact, voor het eerst hoort uitspreken dat zij van hem houdt. Een leven kan tot het laatste moment toe een onverwachte wending nemen, waarmee de betekenis van het leven als geheel ook verandert.

Een toenemende gepassioneerde gerichtheid op iets buiten jezelf kan een harmonieus ouder worden bevorderen, zoals je verdiepen in tal van opera's. Of een toenemende gerichtheid op anderen, waardoor het plezier anderen iets te geven het gevoel van verliezen kan verminderen. Bovendien hechten veel ouderen steeds meer aan de essentie van het leven, zodat zij beter kunnen relativiseren. Durven dromen, plannen maken, actief blijven, zorgen voor een gevoel van betekenisvol leven.

Soms zijn ouderen verbitterd, omdat ze de ouderdom onbewust beleven als iets dat hen wordt aangedaan door anderen. Vaak voelen zij zich dan ook vijandig naar mensen in hun omgeving. En natuurlijk is er sprake van veel verlies, verlies van het optimaal functioneren van het lichaam, verlies van waardering, verlies van een partner, familie en vrienden. Waar het volgens Quinodoz uiteindelijk om gaat is de kunst van het verliezen zonder jezelf te verliezen. Ik vind dat mooi gezegd. Wanneer je in contact kunt blijven staan met je innerlijk leven, de innerlijke levensgeschiedenis, verlies je wel de ander, maar niet ook nog jezelf.

Quinodoz houdt een warm pleidooi voor psychotherapie bij ouderen omdat ouderen vaak

meer tijd hebben en gemotiveerder zijn tot verandering wanneer zij de stap naar behandeling eenmaal zetten. Dat ouderen niet meer zouden kunnen veranderen is een grote misvatting.

Psychodynamische behandeling na ziekte

Waar het boek van Quinodoz meer beschouwend is, is dat van Greenberg meer gericht op onderzoeksbevindingen en de dagelijkse praktijk. Greenberg beschrijft hoe ouder worden gerelateerd is aan het hebben van minder energie, het moeten omgaan met beperkingen, een toenemend besef van afhankelijkheid en het onder ogen zien van de eindigheid van het leven. Schaamte en behoefte aan controle zijn volgens haar twee veel voorkomende psychodynamische thema's wanneer het gaat om de behandeling van ouderen.

Bijna de helft van de volwassenen blijkt een of meer chronische gezondheidsproblemen te hebben. Dit kan op oudere leeftijd leiden tot regressieve reacties veroorzaakt door een besef van sterfelijkheid of een gepreoccupeerd zijn met lichamelijke klachten. Ook Greenberg bepleit psychodynamische psychotherapie. Zij wijst op de beperkingen van cognitieve gedragstherapie, omdat daarmee de invloed van onbewuste processen niet wordt meegenomen.

Ook wijdt zij uit over de wat zij noemt de 'hypomane medische cultuur', met name in ziekenhuizen, waar vaak veel gehandeld wordt en weinig en snel gesproken. De illusie van een onbegrensde capaciteit tot genezing versterkt vaak de ontkenning van de realiteit.

Greenberg noemt ernstige ziekten op oudere leeftijd traumatische gebeurtenissen, en bepleit goede psychodynamische behande-

ling, waarin de therapeut voldoende holding biedt en er goed getemporiseerd wordt (eerst valideren en structureren, later pas meer inzichtelijk werken). Een derde van patiënten met hartfalen, kanker en hiv voldeet volgens Greenberg aan de criteria voor PTSS. Door een goede behandeling is post-traumatische groei mogelijk: het ervaren van meer zinvolheid, meer eigen competentie, meer sociale steun, betrokkenheid en

Dat ouderen niet meer zouden kunnen veranderen is een grote misvatting

waardering van anderen en een toename van gezond gedrag. Ze noemt ook dat veel van de chronische-pijnpatiënten een voorgeschiedenis kennen van affectieve verwaarlozing, mishandeling en/of seksueel misbruik. Greenberg beschrijft hoe narcistische afweer op latere leeftijd gevoelens van schaamte bij ziekte kan versterken. Gevangen '*between the mirror and the mask*' wordt ziekte vaak onverdraaglijk. Zij citeert Goethe op 79-jarige leeftijd: '*Whereas in youth I succeeded daily and under all circumstances, I now succeed only periodically and under favorable circumstances.*' Dit accepteren vraagt veel van het narcistische zelf. Door te rouwen wordt het uiteindelijk mogelijk lichamelijke en psychische beperkingen te accepteren. Meer narcistische ouderen doen vaak een appèl op de therapeut, zij moeten evenwel gaan inzien dat niemand hen kan redden en zij zelf verantwoordelijk zijn voor hun leven.

De vraag 'Is dit nu alles?' komt veel voor, met name bij ouderen met een voorgeschiedenis van verwaarlozing, die onbewust de fantasie koesteren nog de liefde en bewondering te vinden die zij zo hebben moeten ontberen. Een gevaarlijke reactie hierop kan zijn dat deze ouderen vanuit een masochistische dynamiek ook hun toekomst ruïneren: als mijn verleden niet kan verbeteren, zal ik de toekomst ook geen kans geven. Een gevolg kan dan bijvoorbeeld zijn dat zij weigeren de voorgeschreven medicatie te nemen of afspraken niet nakomen. Greenberg sluit af met het hoofdstuk 'Hope and grief'. Daarin bespreekt zij hoe ook ouderen door een psychotherapeutische behandeling kunnen groeien, wanneer zij in staat zijn te rouwen en de realiteit te accepteren. Confrontatie met de beleving en betekenis van de dood is daarbij vaak onontkoombaar.

Ik vond dat de twee boeken elkaar goed aanvulden. Waar in het boek van Quinodoz voelbaar is hoe bewogen zij is en hoe geïnteresseerd in de belevingswereld van haar oudere cliënten, lijkt Greenberg wat praktischer en meer wetenschappelijk ingesteld.

Wat ik in beide boeken miste was aandacht voor religie en/of spiritualiteit. Volgens mij houden juist ouderen zich vaak bezig met de vraag naar de betekenis van hun leven en het leven in het algemeen.

Inzien of ervaren dat leven, ziekte en dood onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden en intrinsiek betekenisvol en dat er iets is dat uitstijgt boven ons leven en onze dood, kan soms veel innerlijke rust brengen. Evenals de kracht van de liefde, in al zijn aspecten.