



Retrospectie

Een verslag van het interview van Damiaan Denys met Irvin Yalom

Damiaan Denys is een Vlaamse filosoof, psychiater, neurowetenschapper, schrijver en spreker en hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam. Denys ging voor The School of Life op 14 oktober online in gesprek met Irvin Yalom over de betekenis van het leven, zijn persoonlijke ervaringen met rouw en het vak.

Door **Silvia Pol** en
Salvatore Vitale

Irvin Yalom, emeritus hoogleraar aan Stanford University in de existentiële psychotherapie en een internationaal bekende psychotherapeut en schrijver, heeft de leeftijd bereikt van 89 jaar. Vanuit zijn werkkamer in Palo Alto, Californië, vertelt hij omringd door boekenkasten over de afgelopen jaren en deelt hij zijn inzichten over afscheid nemen en het voortzetten van leven. Vorig jaar november is zijn vrouw Marilyn Yalom-Koenick na een lang

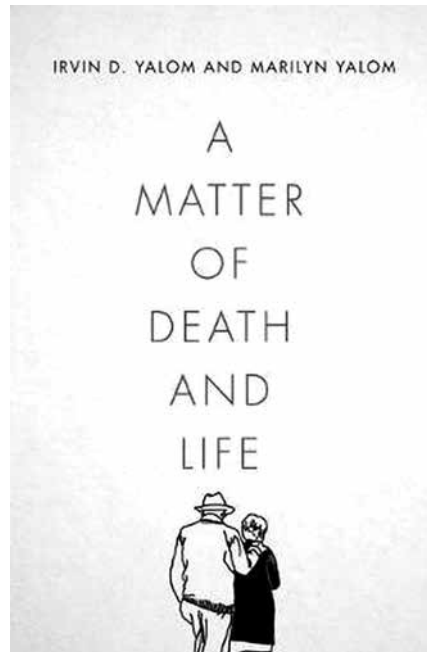
*Zijn vrouw schreef over
het proces van overlijden
en hij over het omgaan met
afscheid nemen*

ziekbed op 87-jarige leeftijd overleden aan kanker. Zij was hoogleraar in Franse letterkunde en een succesvol feministisch schrijfster en historica. Toen duidelijk was dat ze zou gaan overlijden, vroeg ze Yalom samen met haar aan een boek te werken waarvoor beiden afwisselend hoofdstukken zouden schrijven. Zij zou schrijven over het proces

van overlijden en hij zou schrijven over het omgaan met afscheid nemen. Ze overleed voordat het boek was afgerond en hij heeft de laatste honderd pagina's zonder haar moeten schrijven. Het is voor het eerst dat Yalom voor publiek spreekt over dit boek dat binnenkort uitkomt: *A matter of death and life*. Yalom stelt dat het werken aan dit boek zijn leven heeft gered. Hij heeft een project nodig om mee bezig te zijn, hij heeft werk nodig om betekenis te kunnen toevoegen. Hierna werkt hij verder aan de zesde editie van het *Handboek Groepspsychotherapie*. Het is een enorme uitdaging om dit uitgebreide werk opnieuw te actualiseren.

Daarnaast biedt hij viermaal per week een *one-session consultation*. Gezien zijn leeftijd en het feit dat zijn geheugen wat minder wordt, kan hij geen doorlopende therapie meer aanbieden, maar hij wil waar mogelijk wel graag mensen helpen. Zolang hij het idee heeft dat hij van waarde kan zijn voor mensen en wat kan toevoegen, ziet hij mensen die raad vragen. Voor de komende zeven maanden zit de bijna negentigjarige al volgeboekt met deze sessies. Omdat het plaatsvindt via een videoverbinding gaat het om mensen van over heel de wereld, zoals hij ook al jarenlang psychotherapie heeft gegeven aan mensen van over heel de wereld.

Gevaagd hoever hij is gevorderd in zijn rouwproces, vertelt Yalom dat hij zijn vrouw kende vanaf haar vijftiende jaar en dat hij destijds zeer verrast was dat zij hem zag staan, hij vond zichzelf sociaal teruggetrokken en weinig aantrekkelijk. Zij zag een groot potentieel in hem ondanks, zoals hij dat zag, al zijn tekortkomingen. Yalom probeert te begrijpen hoe het leven zo heeft



kunnen lopen. Ze hebben samen een zeer goed leven gehad. Hij bracht veel tijd door aan haar ziekbed. Zij leed hevige pijn en ze hebben gezocht naar mogelijkheden om vrijwillig haar leven te mogen beëindigen. Ondanks de beperkingen op dit gebied in de Verenigde Staten hebben ze dat weten te regelen, en het was een enorme opluchting dat ze zelf het tijdstip van haar overlijden zou mogen bepalen. Vanuit een hospice hebben ze haar de hulp geboden die nodig was toen de pijn niet langer dragelijk was. Daarna begon zijn rouwproces. Yalom heeft in het verleden een groep geboden aan weduwen en weduwnaars en hij heeft uitgebreid geschreven over het onderwerp rouw. Eenmaal zei een cliënt dat hij ondanks zijn kennis niet begreep wat zij doormaakte. 'Ze had helemaal gelijk. Nu pas voel ik het en begrijp ik het', zegt hij nu. Hij begrijpt nu dat zijn vrouw het gezin bij

elkaar hield en hij heeft ervaren hoe lastig de feestdagen en verjaardagen zijn zonder haar. Hij kan zich verdrietig, eenzaam en somber voelen en mist veel herinneringen, mooie herinneringen die verdwijnen omdat het geheugen niet alles kan vasthouden. Hij kan nog niet goed kijken naar een foto van haar, omdat hij dan overmand wordt door verdriet.

Yalom besloot te gaan lezen in zijn eigen boeken en artikelen en wat hij las verraste hem. Het bood hem steun en houvast, hij vond het kwalitatief goed en ervoer er wijsheid in, zo leerde hij van zijn eigen teksten. Hij doorliep de acht lessen in rouw die hij ooit had beschreven en dat vormde therapie. Ook het schrijven en het werk als psychotherapeut geven Yalom betekenis aan zijn leven en helpen hem in het verwerken van het verlies van zijn vrouw.

Interpersoonlijk

Hoe denkt Yalom over de aard van de relatie tussen cliënt en therapeut? Tijdens zijn opleiding heeft hij drie jaar lang viermaal per week psychoanalyse gevolgd, maar hij merkte dat hij weinig contact met zijn therapeut had, ondanks het feit dat ze honderden uren met elkaar doorbrachten. Op een gegeven moment vond hij dat hij zijn tijd op deze wijze niet goed benutte. Hij was onder de indruk van het werk van Harry Stack Sullivan, Karin Horney en Erik Erikson, voortrekkers van de interpersoonlijke benadering in de psychotherapie. Daarin staat de vraag centraal: hoe verhoud je je tot de mensen om je heen? Yalom wilde niet alleen aandacht besteden aan de relatie met ouders, maar onderzoeken hoe relaties door het hele leven heen gevormd worden. Hij begon

groepen te geven waarin steeds de vragen werd gesteld: hoe voel je je? En wat wil je? De focus lag op de relaties tussen groepsleden onderling en tussen groepsleden en de psychotherapeut.

Tegenwoordig gebruikt Yalom Zoom voor individuele therapie, maar voor groepen ligt dat anders. Hij zegt dat je niet ziet wie naar wie kijkt, waardoor je veel mogelijkheden tot onderlinge communicatie en afstemming mist. De interpersoonlijke benadering is uitermate belangrijk. Hij ziet de therapiesituatie als een microkosmos: wat hier gebeurt, gebeurt ook elders. Wat je als therapeut in het contact ervaart, dat ervaren anderen ook in het contact met deze persoon. Yalom werkt daarom veel met het hier-en-nu, en is geneigd meer van zichzelf te delen dan andere therapeuten gewoon zijn om te doen. Hij vraagt in elke sessie: hoe doen jij en ik het vandaag, wat gebeurt er tussen ons beiden? Het is van belang als echt persoon aanwezig te zijn in therapie en in elke sessie. Zijn gevoelens van rouw komen dan ook ter sprake in zijn therapiesessies.

Leven zonder spijt

Heeft zijn werk als existentieel psychotherapeut zijn visie veranderd ten opzichte van zijn eigen dood? Yalom heeft gedurende zijn leven veel angst ervaren voor de dood. Het boek *The existence*, geschreven door existentieel psycholoog Rollo May, introduceerde bij hem filosofie in de geneeskunde. Daarna is hij filosofie blijven bestuderen. Op enig moment kwam een vrouw boos naar hem toe omdat er geen groepen werden geboden voor patiënten met kanker. Daarop is hij een groep begonnen voor kankerpatiënten die zouden overlijden. Het



Damiaan Denys (links) in gesprek met Irvin Yalom

thema dood was daarin voortdurend aanwezig en omdat hem dat zwaar viel, besloot Yalom zelf opnieuw in therapie te gaan. Yalom vertelt zesmaal in zijn leven teruggekeerd te zijn naar therapie. Hij vond het interessant om te werken met verschillende therapeuten en met een van hen, Rollo May, heeft hij later een vriendschapsrelatie opgebouwd. In latere gesprekken kwam ter sprake dat May, die 22 jaar ouder was, angstig werd voor de dood door de verhalen die Yalom met hem deelde.

Tegenwoordig ervaart Yalom echter weinig angst meer voor de dood. Hij denkt te zijner tijd te worden herenigd met zijn vrouw. Ondanks het feit dat hij academicus is en als atheïst geen bewijs ziet voor het bestaan van een god, stelt het beeld hem gerust. Leven zonder spijt is voor hem van wezenlijk belang. Zowel zijn vrouw als hijzelf hebben

gedaan wat ze in het leven wilden doen en hij heeft veel meer gedaan dan hij had gedacht. Hij ervaart geen spijt en ook geen angst. Hij ziet wel dat mensen soms veel spijt hebben en pijn ervaren over hun leven. Zijn advies is: heb de mensen lief met wie je samenleeft en doe wat in je vermogen ligt om hen te helpen. De betekenis van het leven zit voor hem in zijn werk en in zijn kinderen; in de interpersoonlijke ontmoeting, in de verhouding tot elkaar, in de ander verder op weg helpen. In zijn schrijven probeert hij levenslessen over te brengen en daar voelt hij zich goed bij. Hij leest tot besluit het laatste hoofdstuk voor uit het boek *A matter of death and life* dat hij grotendeels samen met zijn vrouw heeft geschreven totdat zij overleed. Yalom leest zichtbaar geëmotioneerd, hij lijkt soms moeite te hebben om zijn verdriet onder

controle te houden. Wat hij deelt is persoonlijk, intiem en maakt van hem naast een grootst psychiater en groepstherapeut ook een kwetsbaar mens. Als Denys hem ten slotte vraagt hoe het was om dit te doen, reageert Yalom met de veelbetekende woorden: *I love sharing it!*

Vragen van toehoorders

Na dit prachtige persoonlijke slot van het interview volgt een aantal vragen van de ruim vijfduizend toehoorders, die via de chat

Er is volgens Yalom geen belangrijkere fase in de training van een psychotherapeut dan de eigen therapie

in de gelegenheid waren om hun vragen te stellen. Door de host van de avond, Sadaf Hosseni, wordt uit de meer dan 270 vragen een selectie aan Yalom voorgelegd, waarbij hij doorgaat op de onderwerpen uit het eerste gedeelte van het interview maar ook vrij algemeen blijft en soms bewust of onbewust vragen uit de weg gaat. Bijvoorbeeld als het gaat over zijn favoriete boek en hij vooral ingaat op zijn eigen boeken die hij weer aan het lezen is. Yalom benadrukt in zijn antwoorden vooral het belang om als beginnend psycholoog en psychotherapeut zelf in therapie te gaan om jezelf te begrijpen en je eigen problemen door te werken. Er is volgens Yalom geen belangrijkere fase in

de training van een psychotherapeut dan de eigen therapie. Tevens benadrukt hij het belang van werken in het hier-en-nu in de therapie als essentieel onderdeel om verandering te faciliteren en geeft hij aan dat interpersoonlijke werken de basis is. Yalom gelooft niet in perfectie, omdat we continu veranderen en hij zelf na jaren ervaring als therapeut ook nog steeds aan het bijleren is en zijn eigen fouten blijft zien.

In romantische relaties gaat het volgens hem om het gelukkig maken van de ander. Hij noemt ook hier zijn vrouw als voorbeeld, die als teken van echte liefde een stuk voorleest uit een voor hem betekenisvol boek van Dickens. Betekenisgeving vond hij in de relatie met zijn vrouw, alsmede in de hechte band die hij heeft met een groep therapeuten die hij al dertig jaar kent en met wie hij alles kan delen. Het is niet alleen voor hem, maar voor iedereen van belang dat je mensen koestert die dichtbij staan. Een relatie aangaan met een therapeut kan hierin voor veel mensen een eerste belangrijke stap zijn.

Denys heeft een laatste vraag om af te sluiten. Volgens hem is psychiatrie onmogelijk zonder filosofie en filosofie is onmogelijk zonder psychiatrie en deelt hij deze opvatting met Yalom. Hij vraagt hem wat deze connectie zo waardevol en rijk maakt. Yalom zegt dat hij de vraag niet gaat beantwoorden zoals Denys zou willen, maar dat hij het interessant vindt om te horen wat de achtergrond is van de interviewer in de filosofie, omdat hij hem altijd zo'n ongewoon bedachtzame psychiater vond op basis van hun eerdere gesprekken. Een afsluiter met humor, maar mogelijk ook uit vermoeidheid. Ruim anderhalf uur heeft Yalom geconcentreerd de vragen van Denys en het publiek vanuit zijn werkkamer in Palo Alto beantwoord.

Haperend geheugen

Wat een mooi idee om Yalom te interviewen ter gelegenheid van het afronden van het boek. Het past bij The School of Life, die levenslessen en wijsheid wil overdragen, om deze wijze oude man te vragen hoe hij weet om te gaan met een van de grootste uitdagingen van het leven, het omgaan met de dood van je partner en de moed vinden om verder te gaan. Yalom deelt veel van zijn persoonlijke ervaringen en daarmee biedt hij meer kennis dan bij eenmaal luisteren kan worden opgenomen. Bij het naluisteren van zijn woorden, worden deze rijker en valt op hoe doorleefd zijn inzichten zijn. Ook in dit interview lukt het Yalom om het contact aan te gaan met zijn interviewer, die zich op grote afstand bevindt maar door zijn vloeiende Engels goed weet af te stemmen en daarmee dichterbij aanwezig lijkt. Het resultaat is een mooie ontmoeting waar veel toehoorders bij aanwezig mochten zijn. Daar zijn wij, als enkelen van hen, Denys dankbaar voor.

Om desalniettemin ook een kritische noot te laten horen, moet gezegd worden dat de vragen aan Yalom breder waren dan verwacht, hetgeen ten koste leek te gaan van diepgang. Het interview zou gaan over de betekenis van het leven en zijn persoonlijke ervaringen met rouw. Hoewel Yalom bereid

was daarover te delen, bleef dat gedeelte enigszins aan de oppervlakte, en zijn we niet veel meer te weten gekomen over de inhoud van het boek, en hoe hij het vond om afwisselend met zijn vrouw hoofdstukken te schrijven die ze ongetwijfeld ook samen besproken hebben. Ook weten we niet hoe zijn vrouw is omgegaan met haar proces van afscheid nemen van hem en van hun kinderen. Een aantal keer leek hij met humor een antwoord op een vraag te ontwijken en daarbij leek het soms ook alsof zijn geheugen hem in de steek liet. Bijvoorbeeld toen hij niet kon aangeven wat zijn favoriete boek was en hij terugviel op het herlezen van zijn eigen boeken. Het is jammer dat er ook vragen werden gesteld over groeps therapie en het online contact met cliënten, omdat deze zaken voor ons gevoel heel andere onderwerpen betroffen. Voor het gedachtegoed over existentiële therapie en de waarde van groepstherapie is het interview in de documentaire *Yalom's Cure* van regisseur Sabine Gisiger (2014) onovertroffen. Het huidige interview biedt echter een mooie blik op een latere levensfase en een uitnodiging om het boek, *A matter of death and life*, te gaan lezen.

Het interview, dat de naam Retrospection kreeg, is voor € 25 te bekijken via theschooloflife.com

Literatuur

May, R. (1958). *Existence. A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Basic Books.
