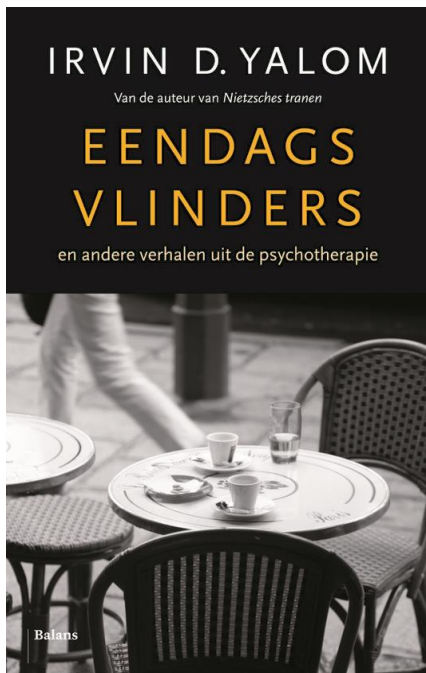


Irvin D. Yalom: Eendagsvlinders en andere verhalen uit de psychotherapie



Paperback 19,95 euro,
191 pagina's
uitgeverij Balans, Amsterdam 2015.

Irvin D. Yalom's nieuwste kortverhalenboek 'Eendagsvlinders' ligt sinds januari in de boekhandel in vertaling van Miebeth van Horn. Reden te over om nog eens stil te staan bij deze heldere en uiterst genietbare schrijver.

Ik ben al vele jaren een fan van Irvin Yalom als schrijver én als psychotherapeut en geloof niet dat ik velen onder jullie Yalom moet leren kennen... Hij schreef twee belangwekkende basiswerken over groepspsychotherapie en existentiële therapie (*Theory And Practice Of Group Psychotherapy* en *Existential therapy*) en tips voor een nieuwe generatie van therapeuten in *Therapie als Geschenk*. Hij schreef over zijn visie op angst voor de dood, en hoe belangrijk het is om die onder ogen te zien in *Tegen de zon inkijken*.

Ook zijn interessant experiment dat hij samen met cliënte Ginny Elkin - een schrijfster met een schrijfblokkade - aanging om een verslag te schrijven van het therapeutisch proces dat ze sessie na sessie met elkaar doorlopen hebben en dat verscheen als *In Therapie*, beschouwingen van psychiater en patiënt, vind ik zeker een aanbeveling waard voor iedere therapeut die de relatie met haar/zijn cliënt beschouwt als de belangrijkste hulpbron in de zoektocht naar heling. Yalom is een therapeut die open staat voor wat zich aandient, en als geen ander het hier en nu gebruikt om tot echt contact te komen.

'Onderzoek naar effectieve psychotherapie wijst keer op keer uit dat de belangrijkste factor die de uitkomst bepaalt, de therapeutische relatie is, en toch zijn de textuur, het scheppen en de evolutie van deze relatie maar zelden een onderwerp in studieprogramma's' (Eendagsvlinders p. 188)

Daarnaast creëerde hij onvergetelijke romans zoals *Nietzsches tranen*, *De Schopenhauerkuur*, *Het Raadsel Spinoza*, *De Therapeut*. Ik heb er enorm van genoten en Yalom bewonderd om zijn schrijfstijl, hij kan me helemaal meenemen in het verhaal. Zijn kortverhalen rond therapeutische thema's *Mama en de lessen van de ziel*, *Scherprechter van de Liefde* zijn ook steeds weer verfrissend, onverwacht, vol humor, en ze lezen als

een trein. In het nieuwe *Eendagsvlinders* staat Yalom aan de hand van zijn verhalen stil bij levenskwesties die we allemaal kennen, zoals ouder worden, keuzes maken, angst voor de dood, eenzaamheid en zoeken naar de zin van het leven.

In een van de verhalen uit zijn recente bundel *Echt Zijn*, schrijft hij over authenticiteit. Zijn cliënt Charles is op een punt gekomen in zijn leven dat hij twijfelt of hij mensen wel écht heeft gekend, en Yalom brengt het gesprek onmiddellijk naar de relatie in het hier en nu. Hij vraagt aan Charles welke vragen deze hem zou willen stellen. Charles vraagt: 'Hoe is het om in één kamer met mij te zijn?' en 'Hoe zwaar is dit uur voor jou?'. Eerlijke vragen. Door het eerlijke antwoord komt Charles tot de conclusie dat hij veel heeft achtergehouden in deze therapie en wordt hij opener. Steeds opnieuw nodigt Yalom hem uit tot echt contact. Aan het eind van de therapie zegt Charles 'En jij bent vast ook moe.' Daarop zegt Yalom die even in een oud patroon glipte 'Helemaal niet. Zo'n diepgaande, oprechte sessie als deze geeft me juist energie.' Even later, net nadat hij de deur weer had dichtgetrokken, slaat Yalom zich tegen het voorhoofd en besluit bij zichzelf dat hij dat niet kan maken. Hij roept Charles terug en vertelt hem dat hij wel moe is van het harde werk en blij is dat hij verder geen cliënten heeft. Charles sluit af met: 'Dat wist ik wel Irv. Ik ken je beter dan je denkt. Ik weet het heus wel als jij je best doet om therapeutisch te zijn.' Ik geloof dat dit het is, wat mensen echt helpt. Het is een risico, maar het is wel echt, en het maakt de relatie een ware relatie van twee mensen. Toen ik het las kwam er ook een glimlach op mijn gezicht, ook cliënten voelen veel aan van ons als therapeut... Het is zo mooi als dat ingebracht en gebruikt kan worden.

In een ander verhaal *Hartelijk Bedankt*, Molly gaat het erom dat je als therapeut vaak wel merkt dat er vooruitgang is, maar dat je niet altijd weet welke van je interventies dit heeft veroorzaakt. (Dit is een thema dat Yalom nog veel dieper uitwerkte in het boek dat hij samen met Ginny Elkin schreef, en dat hij gelooft dat het vaak niet de interventies zijn die je zelf geweldig vindt, maar heel vaak de eenvoudige menselijke reacties op de persoon die voor je zit.) In dit verhaal, waarbij er weer iets helemaal anders heeft geholpen dan wat hij verwachtte, schrijft Yalom:

'Na ons gesprek tolde mijn hoofd van de gedachten over de onmogelijkheid om ooit te leren hoe psychotherapie precies werkt. Therapeuten doen geweldig hun best om nauwkeurig te zijn in hun werk en ze streven ernaar om fijn afgestemde empirici te zijn die maatwerkoplossingen bieden voor de kapotte onderdelen in de hechtingsgeschiedenis of DNA-sequenties van hun patiënten. Maar de werkelijkheid van ons werk sluit niet aan op dat model, en vaak genoeg betrappen we onszelf erop dat we aan het improviseren zijn en dat we samen met onze patiënten voortstompelen op de weg naar herstel. Vroeger vond ik dat verontrustend, maar nu ik oud en wijs ben, fluit ik soms zachtjes bij mezelf van verwondering over de complexiteit en onvoorspelbaarheid van de geest en het gedrag van de mens. Nu raak ik niet meer van slag van onzekerheid, maar besef ik dat het pure zelfoverschatting is om aanspraak te maken op specificiteit. Wat ik inmiddels met zekerheid weet, is dat als ik erin slaag om een oprechte, medelevende omgeving te scheppen, mijn patiënten de hulp zullen vinden die ze nodig hebben, en dat vaak op een geweldige manier die ik nooit had kunnen voorspellen of had kunnen bedenken.' (p. 78)

Ik vind dat Yalom op zijn best. Het maakt me nederig, en laat de competentie van de cliënt helemaal uit de verf komen. We zijn behulpzaam als therapeut, maar vaak meer door onze menselijkheid en onze intuïtie, dan door onze slimmigheden en protocollen.

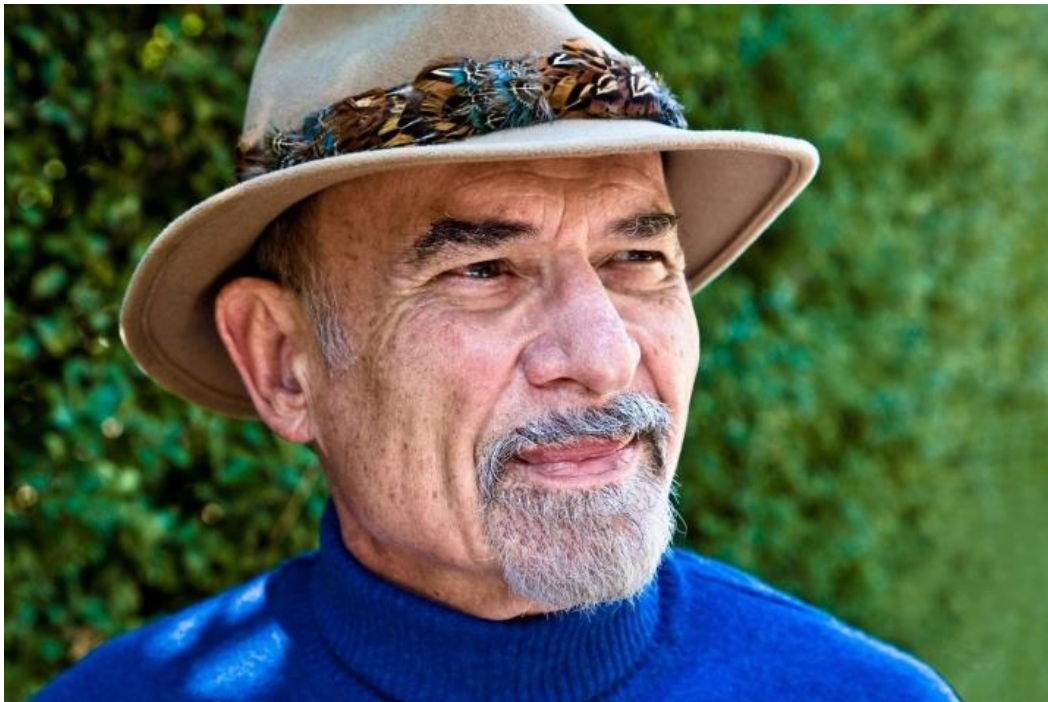
'We komen er wellicht nooit precies achter op wat voor manier we hebben geholpen, en dus moeten wij therapeuten leren leven met het mysterie, terwijl we patiënten begeleiden op hun tocht om zichzelf te ontdekken' (p. 187)

Wat ik zo fijn vind aan zijn verhalen is de voelbare zorgzaamheid en respect die hij besteedt aan de cliënten waarover hij schrijft. Hij heeft van ieder van hen de goedkeuring en schriftelijke toestemming gekregen om het verhaal te publiceren, het gaat dus over echte mensen en echte casussen. Yalom heeft ze wel onherkenbaar gemaakt, soms vermengd met verhalen van andere cliënten en soms met verzonnen scènes. Vaak publiceert hij ze verschillende jaren nadat ze de therapie afsloten.

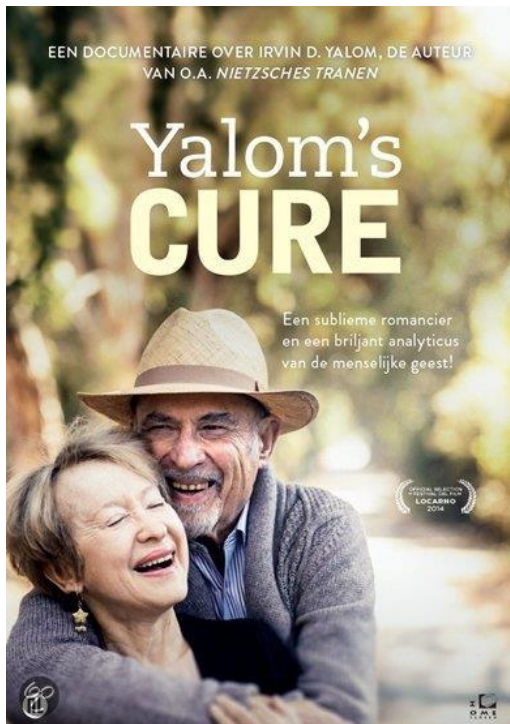
Wat de kracht van Yalom is voor mij, is dat hij onverzettelijk gelooft in de authentieke, helende relatie en dit keer op keer weer in de verf zet. Hij zoekt voor elke cliënt een unieke aanpak die niet in een handboek te vatten is. Hij vat deze aanpak door middel van zijn verhalen. Voor mij sluit dit helemaal aan bij de integratieve en op maat gesneden aanpak van Interactieve Vormgeving.

'Om hulp te kunnen bieden, moeten therapeuten beschikken over een grote ontvankelijkheid voor existentiële kwesties en tot een formulering komen van wat er mankeert en wat er gedaan moet worden, die radicaal afwijkt van de formuleringen die door clinici met een andere oriëntatie worden geboden.' (p.189)

Voor iedere therapeut die begaan is met de mens als geheel die voor hem zit en met het steeds verder verfijnen van zijn/haar eigen relatiebekwaamheid is dit een nieuw pareltje voor in de boekenkast!



Op dit moment is Irvin Yalom 84 jaar oud (°13 juni 1931), hij ziet nog elke dag een drietal cliënten, en brengt dagelijks een aantal uren aan zijn schrijftafel door. Hij is al 60 jaar getrouwd met Marilyn aan wie hij bovenvermeld boek opdraagt met de mooie woorden:



'Voor Marilyn, met wie ik al zestig jaar getrouwd ben, maar nog steeds niet lang genoeg'.

Voor wie meer wil weten over hem, zijn werkwijze en zijn leven is er recent nog de DVD *Yalom's cure*, een inspirerend portret verschenen. Hij geeft in deze film niet alleen zijn inzichten en ideeën, maar je leert hem ook als persoon kennen. Een aanrader!

Christel Brughmans