

BULLETIN LOGOTHERAPIE EN EXISTENTIËLE ANALYSE

In dit nummer:

Redactioneel

***Ontmoeting met Irvin D. Yalom
Willem van der Mee***

***Yalom - Existentiële Vragen
omtrent dood, vrijheid,
separatie en zinloosheid
dr. Jacqueline V.S.L. van Wijk Ph.D. DD
drs. Pieter Hoekstra***

The Existentialist

***Dertig jaar Yalom - De Boeken
* de vakliteratuur
* tussen feit en fictie
Willem van der Mee - Pieter Hoekstra***

***Dertig jaar Yalom - De Boeken
Praat geen 'Narischkeit'
Dikke Boeken, Mooie Boeken
drs. Pieter Hoekstra***

***Academisch Curriculum Vitae
van Irvin D. Yalom***

Yalom Special

JAARGANG 10, NUMMER 1 MAART/APRIL 2000

ST. NEDERLANDS INSTITUUT VOOR LOGOTHERAPIE EN EXISTENTIELE ANALYSE
NEDERLANDSE VERENIGING VOOR LOGOTHERAPIE EN EXISTENTIELE ANALYSE

RED. MOLENWEG 19, 3171 CM POORTUGAAL

Bulletin Logotherapie en Existentiële Analyse

Jaargang 10/1
Maart/April 2000

Colofon

Het Bulletin is een uitgave van de Stichting Nederlands Instituut voor Logotherapie en Existentiële Analyse (NILEA) en de beroepsvereniging Nederlandse Vereniging voor Logotherapie en Existentiële Analyse (NVLEA)

EINDREDACTIE BULLETIN: drs.P. Hoekstra

Redactie-adres:

Molenweg 19, 3171 CM Poortugaal

E-mail: bulletin@logotherapie.nl

Abonnementen: opgave bij het redactie-adres, per jaargang is hiervoor f 25,- verschuldigd. Abonnementen lopen per kalenderjaar. Een proefnummer is kostenloos. Bij opgave ontvangt u het eerstvolgende nummer en voldoet u de overige nummers x f 6,25.

Deze verplichting geldt niet onze donateurs.

Abonnementkosten kunt u overmaken op:

ABN/AMRO 46.93.15.652 t.n.v. Stichting NILEA
onder vermelding van: 'Bulletin'

Doel Bulletin: Een platform zijn voor hen die werkzaam zijn in de hulpverlening (geestelijke gezondheidszorg en aanverwante beroepen), of zich daarop voorbereiden, en die willen uitgaan van een positieve antropologie, zoals deze door Viktor E. Frankl en anderen is ontwikkeld en gevalueerd. Een integratieve benadering staat daarin centraal.

STICHTING NEDERLANDS INSTITUUT VOOR LOGOTHERAPIE EN EXISTENTIËLE ANALYSE

Tel.: 050 - 52 50 570 Fax: 050 - 52 66 303

Voorzitter: drs.H. Sanders

Moddermanlaan 5, 9721 GK Groningen

E-mail: h.sanders@pl.hanze.nl

Secretariaat: J. Bosma

Willemstraat 44, 9725 JD Groningen

Vaktechnische leiding opleiding

dr.W.J. Maas, Sonnenburg 9, 1823 HM Alkmaar

072 - 42 07 860

E-mail: w.maas@tip.nl

prof.dr.G. Giovinco,

University of Central Florida, Orlando USA

BEROEPSVERENIGING NVLEA

Voorzitter: drs.R.G.D. Carton

Bataviastraat 39G, 1095 EM Amsterdam

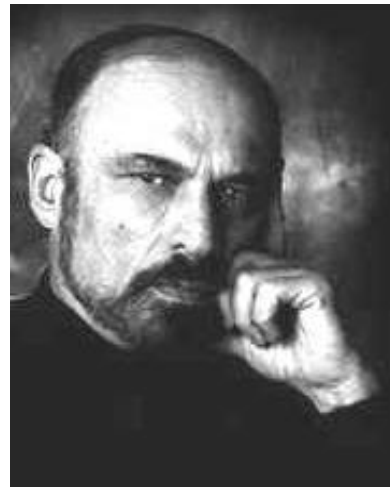
020 - 69 34 075

Secretaris: ir.C. de Jong

Veldkantweg 66, 6961 HH Eerbeek

Het Bulletin wordt gedrukt bij: Offset-drukkerij

Delta Psychiatrisch Ziekenhuis, Poortugaal



Irvin D. Yalom

Redactioneel

Een *Yalom-special*. Voor een deel van de lezers is het mogelijk een eerste kennismaking met deze veelzijdige schrijver/leraar. Bewust zet ik deze dubbelterm naast elkaar, omdat bij Irvin Yalom het één de invulling geeft van het andere en vice versa. Natuurlijk is hij (emeritus) hoogleraar; de schrijver is gaan prevaleren in de persoon Yalom; hij is romancier, maar wel een die het niet kan laten de lezer soms zelfs puntsgewijs bekend te maken met de psychotherapie en dan wel de existentiële psychotherapie. Een deel van de lezers zal Yalom kennen als de auteur van 'Groepstherapie in theorie en praktijk', een titel die al een kwart eeuw hoog op de lijst in het psychotherapeutisch onderwijs staat. Anderen hebben Yalom voor het eerst ontdekt als de spannende romanschrijver en staan verbaasd als ze horen dat Yalom al dertig jaar een begrip is.

Ons Bulletin is sterk op de lijn van Viktor Frankl geënt. Frankl heeft zijn benadering 'Existentiële Analyse' genoemd. Yalom spreekt over 'Existential Psychotherapy'. Niet alleen in de naam zijn overeenkomsten aan te wijzen, ook de inhoud vertoont een grote verwantschap. Yalom is weliswaar een generatie jonger, maar beiden hebben al sinds jaren een grote invloed. Toch zijn er ook heel duidelijke verschillen aan te wijzen. Al lezende zullen we daar al wel wat van ontdekken.

Het is verleidelijk om direct naar de verschillen toe te gaan, maar het is goed om met enkele losse opmerkingen bij de overeenkomsten te beginnen. Het feit dat de existentie voor zowel Yalom als Frankl zo centraal in hun denken staat, dat ze hun benadering van het bijbehorende bijvoeglijk naamwoord voorzien, is veelzeggend. Dat is het hart van de zaak. Een andere fundamentele overeenkomst is hun afkomst, die voor hun antropologie van essentieel belang gebleken is. Dat is voor beiden hun (Europees-)Joodse achtergrond. Ook de verhalende trant van hun betogen is deels daaruit te verklaren en vaker zijn beiden te 'betrappen' op vertellingen of voorbeel-

den uit de rabbijnse geschriften.

In juni 1999 stelde ik Irvin Yalom via het E-mail contact de volgende vraag: "I myself - but maybe its too personal - am curious about the role of the jiddische mama in your philosophy. In 'Love's executioner', if I remember correct, it is in *the fat lady* you talk about it." waarop Yalom reageert met: "thanks for your note - speaking of yiddische mommas my next book will be out in two months and is: *momma and the meaning of life*." In oktober daarop volgend is dit boek uitgekomen en over een half jaar zal het op de Nederlandse markt verschijnen onder de titel 'Mamma en de lessen van de ziel'. De vertaling van het boek is nog niet gereed, maar Uitgeverij Balans heeft ons alvast in de gelegenheid gesteld het omslagontwerp af te drukken - waarvoor hartelijk dank.

Na enkele overeenkomsten neergezet te hebben tussen Yalom en Frankl kan ik het nu niet laten toch ook enkele verschillen aan te tekenen. Die kant van het verhaal maakt het uiteindelijk juist zo boeiend. Om te beginnen bij de laatste opmerkingen in het bovengenoemde overeenkomsten tussen Yalom en Frankl, namelijk over het existentele thema van de dood: Een duidelijk verschil is, dat waar Frankl uitdrukkelijk ruimte schept voor een metafysica, wat tegelijk een verwijt oplevert van deze en gene zijde, Yalom daar stellige grenzen trekt. Uitgaande van het feit dat de dood bij hem één van de vier existentele zorgen is van de mens en deze het hart van zijn model uitmaken is dit een fundamentele notie. De grens van de dood kunnen wij niet over. Deze gedachte komt bij hem voort uit zijn interpretatie van Freud, die, naar Yalom's zeggen, de dood als idee meed. In zijn latere werk gaat Freud daar m.i. zeker wel op in, maar dat vergt een aparte studie en is te verstrekkend voor hier als commentaar op Yalom. Deze benadering van Yalom past overigens wel in de lijn van de existentele filosofie, in het bijzonder de Franse school van Sartre c.s. Uitgaande van het Franse existentialisme is Yalom dan ook zuiverder op de graat dan Frankl. Hierbij moet tegelijk opgemerkt worden dat het Franse existentialisme à la Sartre nog geboren moest worden toen de theorieën van Frankl al breed bekend waren. Frankl sluit filosofisch eerder aan bij de fenomenologische school - dit past tevens beter bij de chronologie van het verhaal. Levinas is dan een meer voor de hand liggende link, maar goed, die put weer uit dezelfde bron. Toch zou Yalom er m.i. mee winnen als hij de kwestie naar het 'post-mortem' niet zou invullen en de vraag of betreffende de dood het 'niet-weten' voor de dood of *na* de dood geldt, of misschien beide, open laat. De vraag naar de dood is existenteel - het antwoord niet, uitgaande van de implicaties van Yalom's eigen filosofie.

Een ander verschil zou kunnen zijn dat Yalom uiteindelijk toch Amerikaan is. Natuurlijk, met wortels in Oost-Europa en een -bijna genetisch vastgelegd- weten van antisemitisme als Amerikaan van de tweede generatie Russisch-Joodse immigranten. In hoeverre Yalom deze achtergrond heeft kunnen loslaten, zoals hij zijn religieuze achter zich gelaten heeft -en is dit wel 'geslaagd'?- is een belangwekkende vraag en in dit bestek niet te beantwoorden. Ik

volsta nu met de stelling: Yalom is volop Amerikaan in het land van de ongekende mogelijkheden. Een groot stuk dramatisch-Europese geschiedenis is aan de Verenigde Staten voorbijgegaan, althans het werd daar van een relatieve afstand ervaren. Het allerdiepste tijdperk, in de Europese geschiedenis van de 20ste eeuw, is voor Frankl persoonlijk zeer bepalend geweest. Dit heeft volop z'n weerslag gekregen in zijn 'Existentele Analyse'. Amerikanen lijken gemiddeld toch echt optimistischer dan Europeanen. En als dat niet het geval is, dan is het in ieder geval wat wij Europeanen *vinden* en wij compenseren ons gebrek aan lichtvoetigheid meestal met het argument dat Amerikanen minder diepgang hebben. Dat valt van Yalom niet te beweren. Hij is grondig en - inderdaad - lichtvoetig. Er is wel een verschil in karakter tussen Frankl en Yalom. Dat valt niet allemaal aan de hand van cultuur-verschillen te verklaren; deels zal het te maken hebben met een verschil in levensloop; deels omdat ze behoren tot een verschillende generatie; vooral zijn het onderscheidende individuen met een verschillend karaktertype.

Deze special is een eerste gestructureerde 'ontmoeting' van ons Bulletin met Irvin Yalom. We hebben gekozen voor een 'lichtvoetige' benadering, met veel aandacht op het niveau van 'human interest' - de mens achter het verhaal, een samenvatting van zijn theorie en een doorkijk door het werk van Yalom. We hebben dankbaar gebruik gemaakt van materiaal van Irvin Yalom zelf en reacties van anderen op zijn werk. Zo is het huidige nummer het resultaat van de inspanningen van onze 'gelegenheids-redactie', waarbij Willem van der Mee enkele bronnen - een enkel interview en wat autobiografische opmerkingen - bewerkte tot een samenhangend 'interview'; voor het artikel 'Yalom - Existentele vragen omtrent dood, vrijheid, eenzaamheid en zinloosheid' hebben dr. Jacqueline van Wijk, Ph.D. D.D. en ik, na het kritisch lezen van twee artikelen over Yalom uit de Existentele hoek, een wel sterk bewerkt verhaal neergezet. Voor 'Dertig jaar Yalom - de boeken' hebben Willem van der Mee en ondergetekende mede de reacties van anderen benut om een beeld te schetsen van de auteur. Voor 'Spreche kaine Narischkeit' heb ik graag gebruik gemaakt van de mening van anderen, maar het is een eigen zinnige interpretatie geworden. Een verantwoording van de bronnen vindt u ad locum. In de toekomst kunnen we in het Bulletin meer aan Yalom 'doen'. Als u als lezer suggesties hebt, dan vernemen wij die graag.

The READERS WHO ARE NOT FAMILIAIR WITH THE DUTCH LANGUAGE, are welcome to the sources which were used for this Bulletin, as far as they are available in English, through E-mail. Mail your question for 'sources' to

hoekstra.p@worldonline.nl

Of course, the works of Yalom himself are available around the globe, and therefore an easy access to those who are interested..

PH

ONTMOETING MET IRVIN D. YALOM

Willem van der Mee

Het is niet alleen de liefde waarnaar we zoeken op de verkeerde plaatsen. Als Irvin Yalom het bij het rechte eind heeft, doen we dat met het leven zelf. Door de dood te ontkennen, zo suggereert de existentieel psychoanalyticus, zetten we onszelf op het verkeerde spoor bij onze zoektocht naar geluk. De ware zin van het leven ligt, zo blijkt uit zijn werk, in het onder ogen komen van wat we het meest vrezen. Praten met Yalom over zijn leven, betekent onvermijdelijk ook praten over de dood en dat laatste leidt bij deze opmerkelijke therapeut en schrijver tot een uiterst positieve levensvisie.

Wat is Yalom voor een man? In 1992 ontmoette Dulcy Brainard hem in vrijetijdskleding, zijn korte baard een lappendekentje van licht en donker. Hij had een scherpe blik die eerder direct was dan doordringend. Zij vond dat hij minder imposant oogt dan op de publiciteitsfoto's. Fred Branfman, die Irvin Yalom in 1996 ontmoette in het werkvertrek naast zijn comfortabele huis in Palo Alto, beschrijft hem als een rustige man, die iets van een milde angst om zich heen heeft, nauwelijks gepast bij de existentiële werkelijkheden -dood, vrijheid, isolatie, zinloosheid- waarover hij schrijft.

Irvin Yalom is op 13 juni 1931 geboren in Washington D.C. Zijn ouders immigrerden vlak na de Eerste Wereldoorlog. Zij kwamen uit Rusland, uit een klein plaatsje vlak bij de Poolse grens, genaamd Celtz. Irvin's thuis lag in het centrum van Washington -een klein appartement boven de groentewinkel van zijn ouders. Washington was ook toen een verdeelde stad en Irvin leefde midden in een arme zwarte buurt. Het leven op straat was dikwijls gevaarlijk.

"Ik nam mijn toevlucht tot het binnen zitten lezen en twee keer per week maakte ik een riskante fietstocht naar de centrale bibliotheek om mijn voorraad aan te vullen."

"Er was geen goede raad of leiding voorhanden: mijn ouders hadden nauwelijks scholing, lezen nooit boeken en werden volledig in beslag genomen door de strijd om economisch te overleven. Mijn boekkeuze was grillig, voor een deel bepaald door de architectuur van de bibliotheek; de grote, centraal geplaatste boekenkast met biografieën trok mijn aandacht al vroeg en ik bracht een jaar door met het doorwerken van die boekenkast van A (John Adams) tot Z (Zoroaster)."

Maar Irvin vluchtte vooral in fictie: een andere, meer bevredigende wereld, een bron van inspiratie en wijsheid. Ergens vroeg in zijn leven heeft hij het besef ontwikkeld -waar hij nooit meer afstand van genomen heeft- dat het schrijven van een roman het allerbeste is wat een mens kan doen.



Irvin Yalom studeerde psychiatrie en belandde op de Stanford Universiteit. "Eigenlijk de enige baan die ik heb gehad." Hij ontwikkelde zich tot een vermaard psychotherapeut, leraar en schrijver. "Ik heb altijd graag geschreven en ik ben een gulzig lezer van fictie, maar mijn vroeg gepubliceerde werk was vooral empirisch onderbouwd. Ik deed onderzoek en schreef en heleboel monografieën - allemaal onderdeel van de academische eisen [...]." In de psychiatrische wereld werd Yalom vooral bekend met zijn boek 'The Theory and Practice of Group Psychotherapy' uit 1970, waarvan er inmiddels meer dan een half miljoen zijn verkocht in de gebonden uitgave. Een van de redenen van dit succes vormden de vele levendige gevalsbeschrijvingen die door het hele boek te vinden zijn. Hierin kwam zijn specifieke schrijverstalent naar voren, een talent waar hij steeds meer mee ging doen.

Op zijn 65^e heeft Yalom, na zijn zeer succesvolle wetenschappelijke carrière, een bijzonder punt bereikt. Deze geboren academicus heeft het lesgeven losgelaten en schrijft in plaats daarvan nu romans. Volgens hem blijkbaar nog steeds het allerbeste wat je kunt doen. Deze professor die zo buitengewoon hard werkte aan zijn loopbaan zet nu aan tot nadenken over wat belangrijk is naast werk. Irvin Yalom is niet alleen boeiend door wat hij zegt, maar ook door hoe hij leeft.

De meesten van ons denken liever niet aan de dood, maar Yalom stelt dat de confrontatie met de dood de sleutel is tot een vervuld, authentiek en gelukkig leven.

"Zeker naarmate ik ouder ben geworden, ben ik veel meer over het einde van mijn leven gaan denken, dat wellicht niet meer zo ver weg is. Mijn vader en zijn broers stierven allemaal relatief jong vanwege problemen met hun hart. Dus denk ik, tja, het leven is eindig. Ik heb geen onbeperkt aantal jaren over en ik wil doorgronden wat het meest essentieel is voor mij en mijn leven op dit moment. Ik wil mezelf vooral niet herhalen [...] ik wil niet meer lid zijn van allerlei commissies, ik wil geen les meer geven, omdat het vakgebied steeds meer richting medicijnen gaat, farmacotherapie."

"Een echte confrontatie met de dood zorgt er dikwijls voor dat men zich werkelijk serieus gaat afvragen wat de doelen en hoofdlijnen waren van zijn leven tot op dat moment.

Dit geldt ook voor degenen die geconfronteerd worden met de dood door een fatale ziekte.

Hoeveel mensen hebben niet gejammerd: 'Wat jammer dat ik tot nu toe heb moeten wachten, nu mijn lichaam vol zit met kanker, om te weten hoe te leven!'"

– Love's Executioner

"Ik heb nog nooit iemand dicht bij de dood horen zeggen - en ik heb nog nooit van iemand gehoord die dat ooit iemand heeft horen zeggen: 'Ik wou dat ik meer tijd op mijn werk had doorgebracht.' Niemand zegt dat ooit. Iedereen, iedereen zegt: 'God, ik wou dat ik meer tijd had besteed aan de dingen die ik wilde doen - meer lezen, meer schrijven, reizen, allerlei plaatsen bekijken, dichterbij mensen zijn, bij mijn kinderen.' Iedereen zegt dit soort dingen. Dus dat betekent wat."

"Wat voor mij centraal staat is creatief zijn en kijken in welke mate ik over creatieve aanleg en talenten beschik, die ik nog niet heb gebruikt. Ik zie mijzelf als een verhalenverteller met ideeën, die te maken hebben met een existentiële, diepere benadering van het leven. Het idee dat ik deze talenten niet zou gebruiken is voor mij heel onaangenaam. [...] Ik sla lunchuitnodigingen af van een heleboel mensen, waar ik gewoon niet bij wil zijn. Met de weinige mensen die ik zie, spreek ik over het soort onderwerpen en interesses dat ik echt prettig vind."

Yalom geniet intens van de momenten van samen-zijn met zijn vrouw. Marilyn Yalom is afgestudeerd in vergelijkende literatuurwetenschap en net als haar man hoogleraar en schrijver. Irvin Yalom vertelt hoe blij hij elke keer is als hij haar ziet. Hij is erg bezorgd en doet alles wat hij kan om haar gelukkig te maken. Verder neemt hij zichzelf niet al te serieus: "Er is een oud Italiaans gezegde waar ik vaak aan moet denken: 'Als het schaakspel uit is, dan gaan de pionnen, torens, koningen en koninginnen allemaal in dezelfde doos.' Op de een of andere manier is dat voor mij een vrij belangrijke opmerking."

Hoezeer Yalom zaken als werk ook relateert, zijn sleutel-onderwerp neemt hij altijd serieus: "In het onbewuste deel van de geest dat ons beschermt tegen overweldigende angst splitsen we ons af, of wenden we ons af van de gruwelijkheid van de dood. Maar ook al is het voor ons onzichtbaar, we kunnen weten, dat het in ons onderbewustzijn present is, door die zeldzame perioden dat het mechanisme van de ontkenning faalt en de doodsangst in volle hevigheid doorbreekt -bijvoorbeeld als een geliefde overlijdt of als we nachtmerries hebben.

De ontkenning van de dood is, zo stelt Irvin Yalom, de ontkenning van de basis van je bestaan. In psychotherapie is het van belang mensen te helpen, hun doodsangst onder ogen te komen, toch wordt dit onderwerp veelal genegeerd. Yalom verklaart dit door de constatering dat psychologen en psychotherapeuten zelf de dood ontkennen. Wat dat betreft zijn ze niet erg verschillend van de rest van de bevolking. Helaas, want juist de confrontatie met de dood maakt het leven zinvoller. "Je kunt zelfs zeggen dat de dood neurosen doodt. Op een bepaalde manier lijken al die neurotische zorgen - zoals de angst om afgewezen te worden, interpersoonlijke problemen - dan weg te smelten en mensen zien hun leven in een ander perspectief. De belangrijke dingen zijn echt belangrijk en de onbelangrijke zaken worden onbetekenend."

"Ik zit vol ideeën over de dood. Mijn nachten en dro-

men en zeker mijn droomgedachten zitten vol met dat soort beelden. [Het voelt] midden in de nacht anders dan wanneer ik wakker ben. In het holst van de nacht is het een soort milde angst. Er zijn tijden dat de zorgen me nogal overspoelen. Ik heb me ook nooit voorgesteld ooit een punt te bereiken waar dat niet zal gebeuren. Ik heb het gevoel dat het ons te eigen is."

"Er is een kritiek moment waartoe volledig bewust-zijn onvermijdelijk leidt. Je staat voor de afgrond en beslist hoe je de onverbiddelijke existentiële feiten van het leven tegemoet zult treden. Natuurlijk zijn er geen oplossingen. Je hebt alleen een keuze om vastbesloten te zijn, bezig, strijdbaar, onverstoortbaar acceptierend of om, in ontzag voor het mysterie, je vertrouwen in het goddelijke te stellen. "

--"Love's Executioner"

Op de vraag "Als jij voor de afgrond staat, hoe sta jij daar dan - vastbesloten, bezig, strijdbaar, onverstoortbaar acceptierend of met ontzag voor het mysterie, je vertrouwen in het goddelijke stellend?", antwoordt Yalom:

"Onverstoortbaar acceptierend", denk ik."

"En hoe zit het met je ontzag voor het mysterie?"

"Je kunt zeggen 'ontzag' in de betekenis dat ik ontzag heb voor de elegantie en de complexiteit van de manier waarop onze hersenen zich nou eenmaal hebben geëvolueerd.[...] Snap je, niet zijn ontworpen, maar nu eenmaal zijn geëvolueerd. Daar kan ik van ontzag spreken. Maar ik scheid dat van een soort geloof in het bovennatuurlijke.

Het lijkt mij dat 'ontzag' pleit tegen geloof. Ontzag leidt tot niet geloven, tot niet weten. Ja, ik voel enig ontzag voor mysterie. Maar het wordt als het ware getemperd door een geloof dat we uiteindelijk in staat zullen zijn om het allemaal te begrijpen. In dat opzicht ben ik meer een wetenschappelijk positivist."

"Zelfs al zou ik op mijn sterfbed de wens dat het allemaal doorgaat omarmen, dan zou dat voor mij niets bewijzen, alleen dat ik bang ben. Mij lijkt wat er gebeurt, nadat we zijn gestorven, niet het probleem. Het is een soort vrede. De uitdaging voor ons ligt in hoe we leven tussen nu en straks, of we de moed hebben om de ontkenning te stoppen en om onze angsten te gebruiken om meer authentieke, zinvolle en vastberaden levens te leiden."

PSYCHOLOGEN HINDEREN TOEGANG NIEUWKOMERS

Het vestigingsbeleid voor psychologen met een eigen praktijk van het Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP)

belemmert de komst van nieuwelingen. Volgens de Nederlandse Mededingingsautoriteit (NMa) zijn de regels van het NIP in strijd met de mededingingswet. Het NIP stelt eisen aan de grootte van de praktijk waardoor een beperkt aantal plaatsen per regio beschikbaar was. Bovendien bepaalde een NIP-commissie of er voor een nieuwe 'eerstelijnspsycholoog' al dan niet plaats was. (Bron: ANP)

YALOM - EXISTENTIËLE VRAGEN OMTRENT DOOD, VRIJHEID, SEPARATIE EN ZINLOOSHEID

dr. Jacqueline V.S.L. van Wijk Ph.D. D.D.
 drs. Pieter Hoekstra
 (red.)

Dit artikel is ontstaan uit een gesprek over Irvin Yalom, Viktor Frankl, een boek en een artikel uit de existentiële psychotherapeutische/logotherapie hoek, te weten van prof. G. Privette en D.T. de Avila. Aanvankelijk was het de bedoeling een en ander te vertalen. Wij meenden echter dat het letterlijk omzetten in de Nederlandse taal niet voldoende was het denken van Irvin Yalom en Viktor Frankl recht te doen. Vanuit de aard van het Bulletin en het feit dat het hier een Yalom-special betreft, komt de volle nadruk voor ons op prof. dr. Irvin Yalom te liggen.

Een dynamische benadering

Yalom geeft een formele definitie van existentiële psychotherapie als 'a dynamic approach to therapy which focuses on concerns that are rooted in the individual's existence.' (een dynamische benadering van therapie, welke zich richt op angsten¹ die geworteld zijn in het bestaan van het individu). Als hij zijn betekenis van het woord 'dynamisch' in deze zin verklaart, legt hij uit dat het 'alledaagse' en 'technische gebruik van het woord 'dynamisch' een gevoel van 'energie en beweging' aanduiden bij het alledaagse; een idee van 'kracht' in de technische betekenis. Hierbij kan gedacht worden aan 'kracht' verstaan vanuit het psychodynamische model van Freud, dat zegt dat er krachten zijn die conflicteren in het individu en dat denken, emotie en gedrag voortkomen uit deze botsende krachten. Yalom stelt de existentiële inzichten op psychodynamica vanuit de Freudiaanse

Psychodynamica en de Neo-Freudiaanse (Interpersoonlijke) Psychodynamica tegenover de Existentiële Psychodynamica en vergelijkt ze dan. De Freudiaanse benaderingen zien een individu, door instincten gedreven, die tegengesteld zijn aan de omgeving. Deze instincten staan later tegenover het geïnternaliseerde milieu van het Über-ich. De Neo-Freudianen zien het individu voornamelijk als gevormd door het cultureel en interpersoonlijk milieu van de persoon. Zij zien een bepaalde natuurlijke ontwikkeling van neigingen die conflicteren met de behoeften van het individu, die voortkomen uit de confrontatie van het individu met de gegevens van het bestaan. De methode van omgaan met de aard van het bestaan is gewoonweg een grondige en diepe persoonlijke reflectie. Yalom beschrijft vier uiteindelijke existentiële angsten of zorgen: dood, vrijheid, separatie en zinloosheid.

De confrontatie van het individu met deze levensfeiten vormen de fundamentele inhoud van het existentiële-dynamische conflict. Yalom gelooft dat de overgrote meerderheid van ervaren therapeuten, los van hun ideologische overtuiging, gebruik maakt van existentiële inzichten.

Dood

Yalom beschrijft vier axiomata betreffende de rol van het begrip 'dood' in psychopathologie en psychotherapie. Samengevat zijn het:

- * De doodsangst² speelt een belangrijke rol in onze innerlijke ervaring.
- * Een belangrijke taak van het kind is in de ontwikkeling leren omgaan met de schrik-aan-jagende doodsangst.
- * Wij richten verdedigingen op, tegen het besef van de dood, gebaseerd op ontkenning die, bij een slechte aanpassing, tot klinische pathologie leidt.
- * Een krachtige en effectieve benadering van psychotherapie kan opgebouwd worden tegen de achtergrond van het besef van dood.

Nu het woord 'angst' gevallen is, is het nodig dit woord uit te lichten uit de prolegomena van de psychotherapie of - meer specifiek - de psychoanalyse. Wij laten de fysiologische theorieën dan voor wat ze zijn en komen uit bij de theorie van Sigmund Freud. Freud onderscheidt: (1) primaire angst: een gevoel van onbehagen dat het gevolg is van een trauma (bijvoorbeeld de geboorte); (b) secundaire angst: het gevolg van pogingen om trauma's te vermijden (=een afweermecanisme; bijvoorbeeld

¹ Vaktermen zijn vaak moeilijk te vertalen. In dit werkstuk laten wij deze termen soms liever staan; andere keren zullen wij ze vertalen en in voorkomende gevallen vertalen we de term weer terug in het Duits, waar het in de Psychoanalyse vandaan komt. Het woord **concern** vertalen we vaak met 'zorg' of 'bezorgdheid', maar in de samenstelling 'existentiële zorg' doen we daarmee eigenlijk tekort aan het Engelse 'existential concern'. We zien dat nog sterker bij het woord **anxiety**, dit woord kent tenminste zestien verschillende vertaalmogelijkheden in het Nederlands. Anxiety te vertalen met het 'zorg' of 'bezorgdheid' doet hopeloos tekort aan de connotatie van wanhoop. Bij Yalom komen we de combinatie 'death anxiety' vaker voor - dat is immers existentiële; hier zou het woord 'paniek' op z'n plaats zijn. Een goede vertaling is misschien 'Angst', maar dan geredeneerd vanuit het Duitse woord 'Angst', namelijk de angst voor iets ongedefinieerd. Dit in onderscheid van 'Furcht', wat wij dan met 'vrees voor...' kunnen vertalen. 'Furcht' is gericht; 'Angst' is ongericht.

² Yalom spreekt over 'fear of death'. Ook hier is de terminologie verwarrend. Moeten we kiezen voor 'Angst voor de dood' of is het 'doodsangst'?

spreekangst: niet het spreken zelf is angstaanjagend, maar de beoordeling ervan door anderen). Angst speelt een belangrijke rol bij verdringing. Een vraag blijft hier of Yalom 'fear of death' een zelfde gewicht geeft als 'death anxiety'. In ieder geval is dat laatste 'doodsangst'. Vanuit de Psychoanalyse is er onderscheid te maken tussen deze twee. 'Doodsangst' is dan de voorbewuste en *primaire angst*. Elk levend wezen, met een bepaald bewustzijn, lijkt deze angst te 'kennen',³ of schijnt er door 'bezeten' te worden. Het woord 'instinct' vermijden wij hier beter, zeker waar het de link naar de Angelsaksische wereld betreft, waar dit woord gebruikt wordt voor 'Drift/Trieb'. 'Angst voor de dood' is een *secundaire angst*, deze is te herleiden en afgeleid van het primaire 'doodsangst'. Door het aanwenden van afweermechanismen kunnen reality-testing en copingsmechanismen niet met elkaar overeenstemmen. Het gevolg hiervan kan zijn het optreden van bijvoorbeeld paniek-stoornissen.

Een gerichte aandacht voor de idee van de dood is vereist in de psychotherapie omdat leven en dood onderling van elkaar afhankelijk zijn en omdat de dood de oerbron is van angst die leidt tot psychopathologie. De onderzoeksliteratuur naar de doodsangst biedt weinig hulp op de vraag naar de rol van doodsangst in psychopathologie en psychotherapie. Het is evenwel duidelijk dat de doodsangst pathologische neurosen kan veroorzaken.

Yalom merkt op, dat er sprake is van een streven angsten te 'vertalen' in meer fundamentele noties. Hij waarschuwt er dan ook voor, dat een angst voor de dood ook een angst voor de dood zou kunnen zijn; niet vertaalbaar in een 'diepere' angst. Het individu zou ook wel eens niet buiten de werkelijkheid kunnen staan, 'maar, in plaats van het mislukken van het oprichten van een normale ontkenning-afweer, zou deze mens ook wel eens te dicht bij de waarheid kunnen zijn.' Yalom beargumenteert, dat ontkenning een diep en alomtegenwoordig afweermechanisme is tegen doodsangst, dat niet alleen de patiënt beïnvloedt, maar in de tweezijdige overdracht ook de therapeut. Veel therapeuten hebben hun eigen doodsangst niet onderzocht en verwerkt. Yalom maakt ook duidelijk dat, hoewel angst een centrale rol speelt in de theorie en praktijk van de dynamische psychotherapie, er geen plaats is in de traditionele dynamische theorieën voor de angst voor de dood. Yalom wijst er op dat zelfs Freud de dood verreed in zijn theorieën. Freud blijft er bij dat, daar wij geen ervaring hebben met de dood, deze ook geen representatie kan hebben in het onbewuste. Het feit dat Freud een castratie-angst vond, hoewel iemand een dergelijke ervaring misschien niet gehad heeft, pleit volgens Yalom voor een opname van een doodsangst in het intuïtieve besef van het individu. Of deze stelling consistent is valt evenwel te

betwisten: wij kunnen mensen zijn of kennen die een fysieke castratie ondergaan hebben; hun ervaringen zijn te vernemen. Bij de dood komen we niet dichterbij dan met *bijna*-dood-ervaringen (BDE's).⁴ In ieder geval verklaart Yalom, o.i. terecht, dat Freud's theoretische model geen ruimte bood voor gecompliceerde mentale simulaties van de toekomst als de uitlokker van gedrag. De dood is er nog niet, het is een nog te komen grootheid, dat zich in de toekomst bevindt. Van fundamenteeler belang is evenwel het argument dat Yalom zelf hier boven geeft, namelijk dat 'angst voor de dood ook wel eens niets anders kan zijn dan angst voor de dood'. Als wij daarbij het onderscheid tussen de 'primaire angst' en de 'secundaire angst' voegen, dan kan het dus zo zijn dat hier verder niet over valt te zeggen en dat daarom Freud ook niet verder ging. Zo is de 'primaire angst' dus existentieel! Niet alleen in de Existential Psychotherapy, maar ook in de Psychoanalyse.

Yalom beschrijft vier conclusies over de idee van de dood bij kinderen, gebaseerd op zijn klinische werk en onderzoek van het werk van anderen:

- * De preoccupatie van kinderen met de dood (doodsangsten) zijn pervasief en hebben een verstrekkende invloed op hun belevingswereld c.q. ervaringswereld.
- * De zorgen van kinderen over de dood beginnen op een veel jongere leeftijd dan over het algemeen aangenomen wordt.
- * Kinderen doorlopen ordentelijk een aantal fasen rondom het besef van de dood en in de methoden die ze gebruiken om met hun doodsangst om te gaan.
- * De 'coping'-strategieën van kinderen zijn onveranderd gebaseerd op ontkenning.

Andere factoren, die het begrip over de dood van het kind belemmeren, vormen een tekort aan taal en een gebrek aan de bekwaamheid tot abstract denken. Het kind wordt zich bewust van de dood door waarneming, door de natuur en door andere kinderen. Op het moment dat het kind 'weet' heeft van de dood, komen de ontkenning/afweermechanismen naar voren om het kind te ondersteunen tegenover deze vernietigende kennis. Het kind kan denken dat de dood tijdelijk is, of alleen maar een vermindering van, of een uitgesteld leven, of gewoon slaap. Er zijn twee fundamentele bolwerken tegen de dood: (1) het idee bijzonder te zijn en (2) het concept van de uiteindelijk redder. Kinderen moeten klaarkomen met onderwerpen in een tempo, dat past bij hun innerlijke mogelijkheden. Een trauma, of een zware spanning

³ Bij Viktor Frankl heb ik [PH] een inventarisatie op dit onderwerp trachten te maken onder de titel 'De menselijke dimensie en humaniteit in de Psychotherapie' in: Bulletin Logotherapie en Existentiële Analyse, jg.9/3, sept./okt. 1999, p.9-14

⁴ Freud vraagt aan zijn lezers enige kennis van de klassieke mythologie. Deze beelden gebruikt hij overigens niet in de letterlijke zin, maar als beelden. Oedipus leent zijn naam wel aan het gelijknamige complex, maar het complex heeft verder weinig met het oorspronkelijke mythologische verhaal van doen. Bij Oedipus was het 'noodlot', door de goden bepaald. Het Oedipus-complex richt zich op de kindelijke gevoelens. Ook de castratie-angst is overdrachtelijk bedoeld en zelfs niet alleen tot mannen beperkt.

in welke vorm dan ook, kan optreden als een kind geconfronteerd wordt met de dood, voordat geschikte afweermechanismen zijn ontwikkeld. De dood van een mens betekent bijvoorbeeld een grotere kans op het oplopen van trauma dan het waarnemen van de dood in de natuur, zoals bij bloemen, insecten of kleine dieren. Dit laatste kan juist de nieuwsgierigheid opwekken en vragen oproepen over de dood. De dood van een ander kind kan in het bijzonder traumatiserend zijn, omdat het een doorbreking is van de troostende overtuiging dat alleen erg oude mensen sterven. Yalom concludeert dat kinderen al op jonge leeftijd over de dood leren, ze begrijpen dat het leven uiteindelijk eindigt. Als ze het resultaat van dit begrip echter toepassen raken ze daarover in paniek. In het begin zal het kind de onontkoombaarheid en bestendigheid van de dood ontkennen. Vervolgens zal het kind onsterfelijkheidsmythes scheppen of de mythes van de ouders omarmen. Ook begint het kind te geloven dat het op één of andere manier bijzonder is en dat het een persoonlijke eigenschap of beschermer heeft die hem zal redden van de dood.

Yalom ziet dus twee fundamentele afweermechanismen tegen de dood en om zo de doodsangst te kunnen hanteren. Deze bestaan uit een geloof in de eigen bijzonderheid en de persoonlijke onschendbaarheid en een geloof in het bestaan van een uiteindelijk bevrijder.

Bijzonder-zijn. Dankzij ons bewustzijn van de dood is ons geloof in een persoonlijk bijzonder-zijn uitzonderlijk creatief en adaptief. Het veroorlooft ons deze kennis van de dood, die onophoudelijk aanwezig, is te verdragen. Deze overtuiging stelt ons in staat moed te houden met het gevaar voor ogen, zonder overweldigd te worden door angst voor persoonlijke verwondingen of de dood. Deze moed geeft ons de ruimte voor competitie, macht en beheersing. Succes op deze gebieden versterkt vervolgens het gevoel dat men bijzonder is en de dood 'om de tuin geleid heeft', door vooruit gekomen te zijn, gepresteerd te hebben, weelde verzameld te hebben en blijvende resultaten van onze inspanningen als monumenten achter te laten. Maar dit geloof in bijzonder-zijn kan ook een bewijs van slechte aanpassing zijn.

De *dwangmatige held* voert het begrip van zijn bijzonder-zijn tot in het extreme door. Hij daagt het gevaar uit om zichzelf steeds weer opnieuw te bewijzen dat hij geweldiger is dan de dood. In een poging om zijn eigen lot te beheersen, kan de dwangmatige held zelfs overgaan tot zelfmoord, een handeling als bewijs van uiterste controle over de dood.

De *workaholic* ontkent de dood voortdurend door zichzelf verder in de toekomst te projecteren. De werkverslaafde -die zichzelf de hele tijd dwingt tot handelen, om een doel in het bestaan te hebben, om iets te worden- probeert de niet te stoppen beweging van de tijd terug te dringen. Het zijn evenwel geen antwoorden op de vraag die de existentie stelt.

De *narcist*. Wanneer een geloof in de eigen onschendbaarheid vergezeld wordt van een verminderde erkenning van de rechten en bijzonderheid van anderen, is er sprake van een volledig ontwikkelde narcistische persoonlijkheids-structuur. De narcist is zich bewust van het feit dat hij anderen kan bekritisieren, maar meent dat hij zelf gevrijwaard is van kritiek. Al het narcisme volledig is, blijkt er geen spiegel op zijn persoon meer te zijn.

De *heerser/beheerser* vloeit, als karakterstructuur, voort uit het gevoel van de eigen bijzonderheid, die zichtbaar wordt in de drijfveer naar macht en beheersing. Dit is het afweermechanisme tegen de angst van de eigen beperkingen door middel van het vergroten van het eigen controlegebied. Bewuste angsten voor de dood worden weggedrukt door zich te verheffen boven machtsstructuren, zowel die van het 'zelf' als van anderen.

De *uiteindelijke redder*. De ontwikkeling van het geloof in een laatste redder vloeit voort uit de inspanningen van ouders die zich druk maken over de bevrediging van elke behoefte van hun kind. De meeste culturen hebben een geloof in een god of één of andere persoonlijke redder ontwikkeld. De afweerstrategie van een redder is naar zijn aard minder effectief, dan het geloof in eigen bijzonderheid. Niet alleen omdat het een grotere kans loopt het te begeven, maar omdat het wezenlijk beperkend is voor de persoon. Het gevolg van het geloof in een persoonlijke redder kan een houding van gevaar vermijden met zich meebrengen en onderwerpt daarmee het individu aan het gevaar van het niet-ontwikkelen van de mogelijkheden vanuit de persoon zelf. Door te vluchten naar de veiligheid van de beschermer, onttrekt het individu zich aan de risico's van het leven, ten koste van echt te leven. Daarom is het geen verrassing dat het verlies van het 'afweermechanisme', geloven in een uiteindelijke redder, zichtbaar wordt in vele vormen van pathologie. Zelfs met een terminale ziekte voor ogen, klemmen veel patiënten zich vast aan de hoop, dat de arts hen uiteindelijk nog zal redden. Dit kan, als tenslotte de uiteindelijke waarheid van het eigen lot beseft wordt, leiden tot woede, gevoelens van verraad, depressie, masochisme en kan zelfs problemen in de tussenmenselijke verhoudingen verklaren. Hoewel de patiënt zich bewust kan zijn, dat een relatie zelf-vernietigend is, kan het uitzicht op de angst van alleen-zijn, op het verlies van een magische, krachtige ondersteuning en een schild tegen de dood, meer afschrikwekkend lijken, dan het lijden aan de trage zelfvernietiging van het tot het uiterste beschermde autonome zelf.

Vrijheid

Yalom betoogt dat het begrip vrijheid een onmisbare rol speelt in de theorie en praktijk van zowel de traditionele als de innoverende therapieën. Het begrip is van toepassing op de vrijheid van het individu om een eigen leven te scheppen en de individuele vrijheid om te verlangen naar, te kiezen voor, te handelen en te veranderen.

Verantwoordelijkheid. De andere kant van dezelfde

medaille bij het begrip vrijheid is verantwoordelijkheid. De mens is niet alleen vrij - waarbij Yalom Sartre citeert - maar hij is gedoemd tot vrijheid. De mens is daarom niet alleen verantwoordelijk om de wereld te beschrijven met betekenis-toekenningen of zingeving, maar is ook volledig verantwoordelijk voor het eigen leven; niet alleen voor het eigen handelen, maar ook voor de eigen tekortkomingen in het handelen. Zich onttrekken aan de verantwoordelijkheid wordt zichtbaar in de pathologie, zoals dwangmatig handelen, afschuiven van verantwoordelijkheid, ontkenning van verantwoordelijkheid, vermijding van het autonoom gedrag. Als de beperkingen in het eigen leven een persoon hinderen, moet deze mens geholpen worden te begrijpen wat zijn eigen 'bijdrage' is geweest om deze situatie te creëren. Dit is de taak van de psychotherapeut. Maar er is een bijna eindeloos aantal wegen waarop de patiënt weerstand kan bieden aan de eigen verantwoordelijkheid voor de eigen levenssituatie. Door te werken met zichzelf verklarend, eigen materiaal, in het hier en nu van de behandeling, heeft de therapeut een grotere kans op succes. Direct gedrag kan worden onderzocht voordat het weer wordt verdoezeld door de afweer-mechanismen. Het bewustzijn van de eigen gevoelens is een belangrijk stuk gereedschap voor de therapeut in het herkennen van de bijdragen van de patiënt in de eigen situatie. Het argument van de patiënt, dat hij niet weet wat hij doen moet om zijn leven op regel te krijgen, is een uiting van zijn weigering verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen leven. Het dilemma voor de therapeut is *of* actief bij te dragen, met het risico de verantwoording van de patiënt over te nemen; *of* passief, met het risico een gevoel van machteloosheid op de patiënt over te dragen. Het is evenwel het doel van de therapeut de aandacht van de patiënt te concentreren op het vergroten van het bewustzijn, dat de patiënt gedwongen wordt tot keuzes en dat er aan deze vrijheid geen ontsnapping mogelijk is.

De Wil / Bereidheid. Dit begrip is in het veranderingsproces net zo belangrijk als het besef van verantwoordelijkheid. Er is een noodzaak tot handelen. Verandering moet uitgedrukt worden in handelen, niet in weten, intenties of dromen. In het handelen zijn twee aspecten aantoonbaar, het handelen als actieve daad en het nalaten/de afwezigheid van handelen. Dat niet elk bewustworden van verantwoordelijkheid resulteert in een werkelijke verandering, en ook niet uitloopt op handelen, is een reden temeer te veronderstellen dat er iets meer is. Deze ontbrekende factor zou vooronderstelde verantwoordelijkheid genoemd kunnen worden, tegenover het besef van verantwoordelijkheid. Yalom noemt deze vooronderstelling van verantwoordelijkheid 'bereidheid' ('willing'). De bereidheid is dan 'opwekker van de inspanning' (trigger of effort) of de 'verantwoordelijkheidsmotief' (responsibility mover). Het doel van de therapeut is, voorbij het bewustzijn, de wil te beïnvloeden. Omdat het onderwerp van de wil een onmisbaar onderdeel van de verandering is, moet de patiënt uiteindelijk tot een vergelijk komen met wat hij of zij werkelijk wenst en zich verbinden aan een bepaalde richting van handelen. In de eer-

ste plaats moet iemand in staat zijn te weten wat hij wil en wat hij wenst. Yalom beschrijft storingen in het vermogen tot wensvervulling. Dit onvermogen tot wensen, of tot het ervaren van de eigen wensen, wordt gezien als onderdeel van een bredere afwijking en geplaatst binnen het kader van een onvermogen tot voelen. Het onvermogen gevoelens uit te drukken kan intermenselijke relaties ernstig aantasten. In dit geval weet niemand wat deze persoon voelt, of wat de inhoudelijke motivatie van zijn handelen ten opzichte van de medemens is, met name als dit handelen ontstaat is van gevoelens om 'ergens om te geven'. Verlangen heeft voelen nodig. De therapeut kan voortgang boeken door gebruik te maken van 'doorbraak'-therapieën, zoals Gestalt, à la Perls, waarbij het concept van wensen, als doel van handelen, bewerkstelligd wordt door de affecten bij de affect-gestoorte patiënt naar buiten te halen. In sommige gevallen is een afwijking in het verlangen manifest in het onmiddellijke gedrag van de patiënt en rechtstreeks herkenbaar in alle wensen, zoals bij een impuls-gestoordheid. De dwangmatige persoon handelt in overeenstemming met innerlijke eisen, die niet als wensen ervaren worden. Vaak wordt de dwang gebruikt om tegen de eigen verlangens in te handelen. Dit is vaak een afweer tegen verlangen, waarbij de dwang als een soort 'surrogaat'-doel dient.

Beslissing en Keuze

Wanneer een verlangen volledig wordt ervaren, wordt de patiënt met de neus op de feiten gedrukt, dat het noodzakelijk is een beslissing te nemen of een keuze te maken en zich te verbinden aan een handelings-keuze. Elke handeling wordt voorafgegaan door een beslissing. William James beschrijft vijf beslissing-types, waarvan volgens Yalom alleen de eerste twee een 'wils'-inspanning impliceren.

- * De redelijke beslissing. Het afwegen van argumenten voor en tegen en zich richten op één alternatief.
- * Een bewust besluit. Een moeilijke keuze, die een 'innerlijke krachtsinspanning' met zich meebrengt.
- * Een 'meegaande' beslissing. Een beslissing die niet zozeer van binnenuit genomen is, maar eerder van buiten bepaald.
- * Een impulsieve beslissing. Een 'automatische' beslissing of impuls van binnenuit gebaseerd op het onvermogen te beslissen.
- * Een besluit dat gebaseerd is op een veranderend gezichtspunt. Veelal een impulsief besluit, dat zijn oorsprong vindt in veranderingen van perspectieven, die de besluitvorming doen omkeren in tegenovergestelde besluiten.

Therapeutische benaderingen tot besluitneming houden in: het bewust maken van beschikbare mogelijkheden; het feit tot besef brengen, dat besluiten nemen onontkoombaar is; het referentiekader bij de besluitneming veranderen; en de betekenis van alternatieven in beeld brengen.

Separatie / Individuatie (Isolation)

Yalom gebruikt in het Engels de term 'isolation'. Naar onze mening is het enige goede woord in ons taalgebied hier 'separatie'. Verwarring met het

Psychoanalytische afweermechanisme 'Isolering' wordt dan uitgesloten. Het woord 'isolation' komt uit het werk van Margereth Mahler (1897-1986), kinderarts en in Wenen psychoanalytisch geschoold. Bij haar komt de separatie-individuatiefase van het kind naar voren. Dit is nog terug te voeren op de school van Melanie Klein, die zich richtte op de kindanalyse. Omwille van de duidelijkheid zetten wij het Engelse woord, door Yalom gebruikt, er tussen haken achter.

Existentiële separatie heeft betrekking op een fundamentele scheiding tussen enerzijds het individu en anderzijds ieder ander wezen en de wereld zelf. In de mate waarin iemand verantwoordelijk is voor het eigen leven, is iemand alleen. Fromm meende dat separatie de primaire bron van angst is. Wij omringen ons met een zelfgemaakte wereld van persoonlijke voorwerpen en persoonlijke betekenis, zodat we alleen een gevoel van gezellig, bekend bezit ervaren. Maar er zijn perioden dat de betekenissen van die voorwerpen verdwijnen en wij worden, wat Yalom noemt, 'defamiliarized' - 'ont-bekend'. Men wordt losgerukt van de aangename betekenissen en bekende activiteiten en de verhouding tot de wereld wordt door elkaar geschud tot een existentieel lijden. Groei is naar zijn aard een ervaring van scheiden. Iemand groeit door zelfstandig en onafhankelijk te worden, en door zelfvertrouwen te ontwikkelen. Dat is individuatie. De prijs van groei is separatie. Deze bewustwording dat de mens werkelijk alleen is, leidt tot gevoelens van angst en machteloosheid. De meest algemene manier van omgang met het conflict tussen groei en separatie is ontkenning. We houden vast aan het idee dat we deel zijn van anderen. Degenen die het meest overhangen naar dit soort samen-smelting (fusie), zijn overwegend afhankelijk. Zij onderwerpen hun eigen behoeften aan de behoeften van anderen en verkiezen veiligheid en fusie boven individuatie. Fusie haalt het gevoel van separatie eruit, door het zelfbewustzijn te elimineren. Sommige klinische syndromen kunnen worden beschouwd als het gebruik van fusie, als een antwoord op de existentiële separatie door deel van een 'groep' te worden. Voorbeelden hiervan kunnen zijn: travestie, mystiek, sadisme en seksueel fetisjisme. Een van de taken van de therapeut is om de patiënt te helpen vast te stellen wat hij bewerkt bij anderen en dit dan aan te pakken. Het ideaal van een behoeften-vrije relatie met anderen is het sjabloon aan de hand waarvan de interpersoonlijke karaktertrekken van de patiënt worden onderzocht. Een volgende stap is de patiënt te helpen zich rechtstreeks te wenden tot zijn existentiële separatie; zijn eigen gevoelens van verlorenheid en eenzaamheid te onderzoeken. De therapeut kan de patiënt leiden in het ontdekken wat hij van anderen wel kan krijgen en wat niet. Zoals in studies bij andere theoretische psychotherapeutische modellen naar voren komt, is de 'work alliance' van de therapie de ontmoeting zelf die doorslaggevend is. Yalom bevestigt dit: het is primair de therapeutische relatie die genezend werkt. Overtuigend is aangetoond dat een positieve relatie tussen patiënt en therapeut uitdrukkelijk gerelateerd is aan het resultaat van de therapie.

Zinloosheid

Wat is de zin van het bestaan? Yalom citeert Viktor Frankl's waarneming dat 20 procent van de neurosen, die hij tegenkomt in de klinische praktijk, voortkomen uit een gebrek aan zin in het bestaan. Een crisis van zinloosheid (een existentiële crisis), die zich nog niet ontwikkeld heeft tot een afzonderlijk neurotisch symptomatisch beeld is zelfs meer algemeen. Volgens Frankl geldt dit voor meer dan 50 procent van zijn patiënten in het Weense ziekenhuis. In Frankl's optiek is het gemis aan betekenis de eerste oorzaak van een existentiële crisis. Wij hebben een dilemma onder ogen te zien, volgens Yalom, en dat is dat twee beweringen beide waar zijn, die onveranderbaar aan elkaar tegengesteld schijnen:

- * De mens schijnt betekenis nodig te hebben. Om te leven zonder zin, doelen, waarden of idealen schijnt aanzienlijk leed te berokkenen en kan in het ergste geval leiden tot zelfmoord.
- * Het existentiële idee van vrijheid houdt in, dat het enige absoluut zekere is, dat er geen absolute zekerheden zijn. De wereld is toevallig, mensen scheppen zichzelf, hun wereld en hun plaats in en betrekking tot de wereld. Er is geen zin of groots ontwerp in het universum.

Zin veronderstelt een verklaring of een samenhang. Dit verschilt van doel, wat verwijst naar intentie of functie (teleologie). Aanhangers van een godsdienst kunnen een omvattende 'kosmische zin' aan het leven geven. Een seculiere persoonlijke zin moet uitgevonden worden door ieder mens voor zichzelf en dan moet hij zich verbinden aan die betekenis. Handelingen en activiteiten kunnen bij een individu een gevoel van zingeving bewerkstelligen en betekenis geven, zoals Yalom uitdrukt. Daaronder vallen altruïsme, toewijding aan een zaak, hedonisme, zelf-actualisering en zelf-transcendentie. Het verlies van gevoel van betekenis kan aanleiding geven tot klinische manifestaties van dwangmatige handelen en nihilisme.

De psychotherapeutische benadering. In de psychotherapie, geeft Yalom aan, loopt een therapeut, die de formulering van de patiënt van zijn probleem aanvaardt, een groot risico in dezelfde val te lopen als zijn patiënt. Hoe is het voor de therapeut dan mogelijk, voor een ander op te lossen, wat hij niet voor zichzelf kan oplossen? Om deze on-therapeutische constructie te voorkomen, stelt Yalom voor dat de therapeut niet zomaar de nominale waarde van de formulering van het probleem, door de patiënt gesteld, aanvaardt. In plaats daarvan zou hij de klacht dat 'het leven geen betekenis heeft' moeten analyseren, en besluiten waar deze klacht op gebaseerd is. De therapeut moet luisteren, zich 'afstemmen' op de betekenis die uitgedrukt wordt in het leven van de patiënt. Hij beschrijft de techniek, dereflectie, die door Frankl wordt gebruikt. Dereflectie houdt in, dat de patiënt leert weg te kijken van zichzelf, van de bron van zijn neurose en zich juist richt op de onbeschadigde delen van zijn persoonlijkheid en de betekenissen die er voor hem in de wereld beschikbaar zijn.

De patiënt wordt aangemoedigd om zin buiten zichzelf te zoeken. Vaak is het de taak van de therapeut

om enige samenhangende patronen van zingeving te vatten in de toevallige en tragische gebeurtenissen van het leven; en om de patiënt zover te krijgen dat deze betekenis gaat zien en deze zichzelf toe te eigenen. Tolstoj zei: 'Het is mogelijk maar net zolang te leven als het leven ons opwindt.' Betrokkenheid is daarom de meest effectieve benadering van betekenisloosheid.

Frankl en de Logotherapie

Frankl's benadering van de existentiële therapie noemt hijzelf Logotherapie. Het is een benadering die minder retrospectief en introspectief is dan de Psychoanalyse. Logotherapie gaat over 'de betekenis die door de patiënt in zijn toekomst verwezenlijkt moeten worden.' De bedoeling is op een of andere manier de nadruk op de vicieuze cirkelformaties te doorbreken en de terugkoppelingsmechanismen van de neurose; tevens het individu te confronteren met de betekenis van zijn leven. Het streven om een zin in het leven te vinden is niet een 'secundaire rationalisatie' of instinctmatige drift, maar het is de primaire motivatie in het leven, aldus de beschouwing van de Logotherapie. De vervulling van deze zin, uniek voor ieder individu, is hoe de mens zijn 'verlangen tot zin', in de betekenis van Frankl, voldoet. Frankl geeft ruimte aan het feit dat het verlangen naar zin van een mens gefrustreerd kan worden. In logotherapeutische termen wordt dit de existentiële frustratie genoemd. Frankl gebruikt het woord existentieel hier op drie manieren: (1) het bestaan zelf, (2) de zin van het bestaan en (3) het streven een concrete betekenis te vinden in het eigen bestaan (Der Wille zum Sinn).

Neuroses die voortkomen uit de existentiële frustratie (Frankl spreekt hier over 'noögene neurosen') worden onderscheiden van psychogene neurosen, omdat zij hun oorsprong niet hebben in de psyche (conflicten tussen driften en instincten) maar in existentiële problemen. De zorg van iemand, met de vraag of het leven de moeite waard is, is een existentiële spanning en niet een ziekte van de geest. De rol van de Logo-therapie is de patiënt te ondersteunen in het vinden van zijn eigen zin in het bestaan en in de vervulling van die zin. Het zoeken van de mens naar zin zal dan overigens eerder een innerlijke spanning opwekken, dan een innerlijk evenwicht bieden. Deze spanning is een onmisbaar vereiste voor geestelijke gezondheid, betoogt Frankl en hij citeert dan Nietzsche: 'Wie een waarom heeft om voor te leven, kan bijna elk hoe dragen.' Frankl wijst op een wijdverbreid fenomeen in de twintigste eeuw, wat hij benoemt met de term 'existentieel vacuüm', dit wordt getypeerd door een gebrek aan besef van een betekenis die het waard is om voor te leven, een innerlijke leegheid en een gevoel van de totale en alomtegenwoordige zinloosheid van het bestaan.

Daarom: wat is de zin van het bestaan? Frankl stelt dat er niet zo'n samenvattende betekenis in het leven is, maar dat elke persoon zijn eigen, unieke, specifieke, individuele roeping of missie in het leven uit te voeren heeft in een concrete opdracht die vervulling eist. Het is derhalve de eigen verantwoordelijkheid van elk mens om voor zijn eigen leven te ant-

woorden, dat betekent verantwoordelijk zijn. De categorische imperatief is voor de Logotherapie: 'Leef, alsof u al voor de tweede keer leefde en alsof u de eerste keer net zo verkeerd handelde als u nu weer op het punt staat te doen.'

Logotherapie is niet veroordelend, want het probeert de patiënt bewust te maken van zijn eigen verantwoordelijkheid en daarom de beslissing, waartoe of naar de kant van wie de patiënt zichzelf als verantwoordelijk ziet, moet aan de patiënt zelf gelaten worden. Frankl stelt dat de zin van het bestaan altijd verandert, maar dat het nooit ophoudt er te zijn. Logotherapie stelt dat we deze zin van het bestaan kunnen ontdekken op drie verschillende manieren: (1) door iets te scheppen - creatieve waarden; (2) door iets of iemand te ervaren - ervaringswaarden; en (3) door de houding die we innemen tegenover onvermijdelijk lijden - instellingswaarden.

ZIN EN HET GEZIN - THERAPIE EN WEERSTAND

Ging het voorgaande voornamelijk over de existentiële psychotherapie en het individu; Yalom is het meest bekend geworden als de man van de groeps-therapie. Diana Teresa de Avila richt zich juist op het gezins-systeem. In het vervolg van dit artikel wordt deze kant van deze vorm van psychotherapie benadrukt. Een vrije bewerking van haar artikel. Opnieuw:

"Existential psychotherapy is a dynamic approach to therapy which focuses on concerns that are rooted in the individual's existence" (Yalom, p. 5).

Er wordt verondersteld dat, los van welk theoretisch model een individuele therapeut dan ook mag aanhangen of tot welke ideologische school deze dan ook mag behoren, existentiële inzichten door iedere therapeut worden toegepast. Een voorbeeld kan zijn: het plotselinge bewustzijn dat een cliënt in de therapie krijgt van de eigen eindigheid, dat als een katalysator kan werken in het proces van deze cliënt: het is een dynamische innerlijke verschuiving in perspectief.

Een ander voorbeeld hiervan kan het gevoel van pijn zijn, bij de ontdekking van gebrek aan doel of betekenis in het eigen leven (Yalom, 1980). Op het laatst genoemde concept zal dit deel zich hoofdzakelijk richten. Daarbij leunt het zwaar op Viktor Frankl's representatie van het begrip 'zin' of 'betekenis'. Op een zeer basaal niveau worden de vier gegevens van existentie (existentiële vrijheid, separatie, dood en zinloosheid) erkend en doorgewerkt binnen het proces van therapie. Een paradigmatische verschuiving van individuele therapie, waar existentiële principes vaak worden toegepast, naar een systematische benadering waarin de familie of het gezin betrokken wordt, kan ons tot een 'betekenis-model' brengen, gebaseerd op Viktor Frankl's Logotherapie, of een 'Existentieel-Strategisch'-model, welke zowel strategische als existentiële benaderingen integreert, zoals indertijd besproken door Nathan Ackerman, de stichter van het Ackerman Family Institute en Carl Whitaker, voorloper in de existentiële familie-therapie.

Logotherapie is een zins-georiënteerde psychotherapie. Haar basis-vooronderstelling is dat zins-vervulling in het leven de beste bescherming is tegen emotionele instabiliteit en de beste garantie voor psychologische gezondheid (Lukas, 1991). Zingeving is subjectief en kan niet willekeurig gekozen worden. Met andere woorden, de betekenis, eigen aan een situatie, moet worden gevonden en ontdekt - zoals de archeoloog de hiërogliefen ontcijfert en decodeert. Logotherapie, het betekenis-model, is een ontdekkende (discoverende) psychotherapie, niet een ont-be-dekkende of blootstellende (uncovering) psychotherapie.

Het Existentiële Vacuüm

Het betekenis-model ziet het gezin als een belangrijke kleine eenheid, uitzonderlijk nuttig voor haar leden in hun pogingen om betekenis te ontdekken, ervaren en creëren (Lantz & Pegram, 1988). Volgens Lanz en Pegram moet het gezin verstaan worden als één van de beste elementen van hoop en verwachting voor het individu ten dienste van de ontdekking en realisatie van betekenis. Zouden de individuele gezinsleden niet in staat zijn die omgeving te schep en toe te groeien naar de ontdekking van betekenis, dan lopen de gezinsleden het risico te ervaren wat Frankl benoemt met begrippen als het 'existentiële vacuüm'. Dit vacuüm kan enerzijds opgevuld worden met een zich ontwikkelend gevoel voor betekenis of, anderzijds door grotere vormen van neurotische problematieken, depressie, misbruik of diverse vormen van onaangepast menselijk gedrag.

De Therapeut als Voorziener

De belangrijkste functie van de therapeut in gezinslogotherapie (ook bekend als Frankeliaanse gezinslogotherapie) impliceert dat de cliënt-familie geholpen wordt de betekenis-mogelijkheden die bestaan in het gezinsleven van de familie te ontdekken, zichtbaar te maken en er gebruik van te maken. In gezinslogotherapie ondersteunt de therapeut de familie door hen te helpen het zins-vacuüm kleiner te laten worden door de ontwikkeling van een groter bewustzijn van zin in de familie (Lanz, 1992). Door het gezin, dat momenteel zwemt in de psychiatrische symptomen of gezins-problemen, weg te halen van de afgrond van het existentiële vacuüm, vermindert de frequentie en intensiteit van de ongewenste symptomatologie.

Therapeutische strategieën, die ontwikkeld zijn ten behoeve van het symptomatische gezin, kunnen methoden omvatten als Netwerk Interventie. Netwerk Interventie kan dan worden ingezet om het gezin te helpen de betekenis-mogelijkheden te vergroten in hun eigen sociale omgeving; Sociale Vaardigheidstraining, die toegepast kan worden om het vermogen gebruik te maken van de betekenis-mogelijkheden in het gezinsleven te vergroten; het gebruik van de Socratische Dialoog en Existentiële Reflectie, die ingezet kunnen worden in het ondersteunen van het gezin om zo onderdrukte zins-betekeningen en betekenis-mogelijkheden op een bewust niveau te krijgen in het gezinsbesef. Alle drie interventies samen kunnen het gezin ondersteunen in het creëren,

identificeren en gebruik maken van de betekenis-mogelijkheden, die in hun leven bestaan (Lantz, 1992).

Het is belangrijk op te merken dat de therapeut de cliënten en het cliënt-gezin geen betekenis of bewustwording van die betekenis 'geeft'. Eerder functioneert de gezins-logotherapeut als een stimulator in de zoektocht naar zin van het gezin (Lantz, 1992). Dit bevorderingsproces kan zichtbaar worden wanneer de therapeut het gezin begint te ondersteunen in het leerproces, waarbij de realisatie en ervaring van betekenis het meest effectief voortvloeien door een zelf-transcendente verhouding met de wereld rondom het autonome zelf (Frankl, 1984). Vanuit het denken van Viktor Frankl geredeneerd kunnen gezinsleden een gevoel van betekenis ontdekken en een doel in het leven door zelf-transcendente relatie met de natuur, verbintenissen met andere mensen aan te gaan of zichzelf wijden aan een belangrijke zaak (Lantz, 1991). Dit soort van zelf-transcendente verbanden dienen als een exemplarische paradoxale actor op het gezins-systeem, dat elk gezinslid voorziet van een versterkt gevoel van eigenwaarde als gevolg van hun ontdekking en ervaring van betekenis (Lantz, 1992). Met andere woorden, het gezin wint een dieper gevoel van het 'autonome zelf' door het geven van het zelf. Als individueel 'zelf' kan ieder lid bestaan binnen en buiten het gezinssysteem. Tijdens het verloop van de familie-logotherapie vindt het belangrijkste kritische punt plaats wanneer gezinsleden beginnen te ontdekken dat verbeterd inzicht, 'reality testing', probleem-oplossende vaardigheden en zelf-waardering niet de belangrijkste doelen zijn, die verworven moeten worden met gezinslogotherapie. Op dat moment kan het gezin zich realiseren dat zelfs wanneer deze elementen wel worden gehaald, er nog altijd iets scheef zit en onvervuld blijft. Wanneer deze waarheid dan onderkend is kan het gezin beginnen zich te richten op diepere lagen van zelf-reflectie en een actieve participatie in het therapeutisch proces. De reflectie kan plaatsvinden met een locus die draait om waarden, betekenis en betekenis-mogelijkheden in het gezinsleven. Met de beweging vanuit de 'mitwelt' naar de 'eigenwelt' getranscendeerd 'autonome zelf', kunnen de familieleden beginnen met het ontwikkelen van een zorg om hun bestaan en de betekenis van elkaar op een dieper en meer oprechte wijze welke, paradoxaal, dient om de 'eigenwelt', het innerlijke autonome zelf te versterken (Lantz, 1992).

Pathogene Vormen van Existentie: Weerstand

Weerstand, of de weigering voortgang te maken naar een bewustzijn van betekenis, aangemoedigd door de uitdaging welke de logotherapeut kan binnenbrengen in een zich openend verdrongen zingevingsbegrip binnen het gezin, zou de eerste oorzaak voor bestaande pathologie in families zijn (Lantz 1987). Het gebruik van weerstand in de familie en de pathogene vormen die bestaan, dienen allemaal tot het voortzetten van disfunctionele gedragingen en blokkeren elk effect dat de therapeut mag hebben in het ondersteunen van een familie naar een bewustzijn van betekenis.

Weerstand op het onbewuste niveau begint vaak

voorafgaand aan het eerste telefoongesprek naar de kant van de therapeut en kan impliciet zijn bij elk deel van de gezinstherapeutische uitwisseling vanaf het aanvankelijke telefonisch contact en verder. Er is sprake van een dialectiek die zich afspeelt tussen de begrippen van angst en verwachtingsvolle hoop, of tussen verlangen en wanhoop en deze kunnen het meest primaire niveau vormen van dat waarop Judith Milner Coche zinspeelt als de 'resistance-change dance' (weerstands-wisseling dans). De erkenning en aanvaarding die voortvloeien uit een stelling als: 'Wij denken echt niet dat u iets voor ons kunt doen, maar ga maar door en probeer het.' biedt de therapeut een uitzicht op de ambivalentie, die zou kunnen bestaan binnen het gezin dat net met de behandeling begint (Coche, 1990).

Logotherapie als Proces

Met de therapie verlangt het patiënten-gezin een mate van gezondheid te bereiken. Er is echter een obstakel. Dit obstakel kan de vorm aannemen van een depressie, angst of de manifestatie van somatische symptomen. Traditionele therapie probeert zich te richten op het obstakel, probeert sommige van de mogelijke oorzaken te doorgronden en zoekt kansen de grootte van het obstakel te verkleinen. Logotherapie richt zich op een zinvol doel (logos) achter het obstakel en probeert de cliënt te motiveren dit te overstijgen in het zoeken naar betekenisvolle doelen. (Lukas, 1991).

Het obstakel overwinnen wordt een van de meest schrikjagende aspecten van het therapeutisch proces. Het patiënt-gezin kan het obstakel onder ogen zien - de inhoud van het existentiële vacuüm - alsof ze iemand op een springplank zijn, bang om er af te springen. De vergelijking met de springplank doortrekkend, wordt de cliënt geconfronteerd met drie keuze-mogelijkheden: wachten tot de angst afneemt, naar beneden klimmen, of toch te springen ondanks de angst. De derde optie kan worden bereikt door gebruik van de weerbarstige kracht van de menselijke geest. Wanneer de keuze gemaakt wordt te 'springen', ervaart het patiënt-gezin geen ogenblikkelijke verlichting of beloning. In plaats daarvan gebeurt precies waar men bang voor is en ze gaan ze tot op de bodem. Alleen daar, op de bodem, ervaren ze het geweldige gevoel van naar boven gestuwd te worden, naar het oppervlakte. Ze worden opgetild in het water - het water dat nou juist gevreesd werd - draagt hen. De sprong van de duikplank af heeft het gezin in de vrijheid gesteld om verder te gaan in de richting van genezing (Lukas, 1991).

Het doel van de sprong is niet het voordeel van het enkele lid, maar eerder dat wat het hele gezin ten goede komt. Een willekeurige sprong, die alleen de behoeften van het enkele lid dient, kan de ondergang van het hele familie-systeem zijn. In een gezinscrisis is het zinvolle doel: dat wat het lijden vermindert en de hoop voor het hele familie-systeem vergroot (Lukas, 1991). In gezins-logotherapie wordt het individu gezien als een unieke persoon die handelt (acts), niet slechts reageert (reacts), of 'acting-out'-gedrag vertoont (in systeem-familie therapie wordt het individu gezien als een functie van het sys-

teem). In logotherapie is de persoon vrij om te handelen, is vrij om de sprong te maken als hij dat wenst. Wanneer het gezins-systeem niet in orde is, bezit de persoon nog steeds de vrijheid om te durven springen. Het betekenis-model vooronderstelt altijd dat de vrijheid intact is, hoe moeilijk het maken van een keuze dan nog altijd mag zijn.

Logotherapeuten houden patiënten weg van het blijven hangen in en broeden op de obstakels die kunnen bestaan door hen te helpen hun reflectieve energieën te kanaliseren, weg van hun moeilijkheden en te leiden naar hun innerlijk kracht en mogelijkheden. Samen met deze afleiding van energie zal de logotherapeut de patiënten het belang en de noodzaak tonen hun krachten toe te wenden aan iets waardevols in de wereld - de logos.

Conclusie

De metafoor van de duikplank symboliseert precies hoe moeilijk de eerste sprong kan zijn. Het uitdrukken van welwillendheid is de eerste stap naar werkelijke actie, en actie zonder de verwachting van directe positieve feedback biedt een vruchtbare proeftuin voor uitdrukkelijke 'goodwill'. Na elke sprong moet de patiënt voorbereid zijn op een diepe val - maar zonder een sprong in de eigen-verantwoordelijkheid en zonder een periode van onzekerheid en eenzaamheid, is er geen nieuw begin als persoon en als familie binnen bereik.

Bronnen:

- Avila, Diana Teresa de, *Meaning-Centered Family Therapy and Resistance, A Therapeutic Analysis of Family Logotherapy*
- Bornstein, R. *The Analysis of a Phobic Child*
- Erikson, E.H. *Childhood and Society*, New York, W.W. Norton & Co.
- Erikson, E.H. *Identity and Life Cycle*, New York, W.W. Norton & Co.
- Frankl, Viktor E. (1959). *Man's Search for Meaning*. New York, Washington Square Press.
- Freud, A. *The Psycho-analytic Study of the Child*, New York, International University Press
- Mahler, M.D. *Drives, Affects, Behavior*, New York, International University Press
- Nagera, H. *Early Childhood Disturbances, The Infantile Neuroses*, New York, International University Press
- Privette, G., *Theories of Individual Counseling*
- Schur, M. *Phylogeneses and Ontogeneses of Affect and Structure Formation and the Phenomenon of Repetition Compulsion*, New York, International University Press
- Tarochow, S., *An Introduction to Psychotherapy*, New York, International University Press
- Winnicott, D.W., *Mother and Child*, Basic Books, New York
- Yalom, Irvin D. (1980). *Existential Therapy*. U.S.A.: Basic Books.

Bij het artikel van D. T. de Avila:

- Coche, J.M. (1990). "Resistance in existential-strategic marital therapy: A four-stage conceptual framework." *Journal of Family Psychology*, 3:3 (pp. 236-250).
- Lantz, J. & Pegram, M. (1988). "A meaning-model in family treatment." *The International Forum for Logotherapy*, 11:1 (pp. 2-4).
- Lantz, J. (1987). "Franklian family therapy." *International*

nal Forum for Logotherapy, 10, (pp. 22-28).

Lantz, J. (1991) "The will to being or the will to meaning: Reflections on Langle and Frankl." The International Forum for Logotherapy, 14, (pp.106-109).

Lantz, J. (1992). "Resistance in family logotherapy."

Contemporary Family Therapy, 14:5. (pp. 405-418).

Lukas, E. (1991). 'Meaning-centered family therapy.' The International Forum for Logotherapy, 14:2 (pp. 67-74).

Existentiële benaderingen

- Centraal staat de menselijke ervaring, existentie
- individuele verantwoordelijkheid/keuzes
- bewustzijn van de realiteit van de existentie
- de behoefte de 'Angst' (anxiety) te confronteren
- het onder ogen zien van existentiële werkelijkheden
- het aanvaarden van persoonlijke verantwoordelijkheid
- Existentiële angst
 - Waarom zijn we hier?
 - Wat zouden we moeten doen?
- Sartre zei: angst komt voort uit
 - zwaar geestelijk lijden (anguish)
 - verlorenheid (forelornness)
 - wanhoop (despair)
- existentiële verantwoordelijkheid

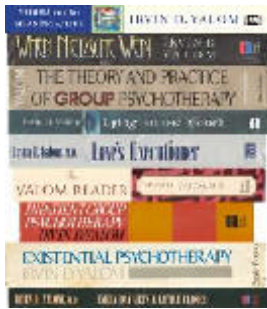
Existentiële psychologen

- Rollo May
 - verbleef een aantal jaren in een kliniek
 - 'Angst' (anxiety), machteloosheid, vervreemding centraal in de menselijke existentie
- Viktor Frankl
 - gevangenschap in concentratie kampen
 - persoonlijke keuzes - het vinden van zin/betekenis in het lijden
- Irvin Yalom
 - vier uiteindelijke 'Angsten'
 - DOOD
 - VRIJHEID - Verantwoordelijkheid en auteurschap van de eigen wereld. Uit het bewustzijn/-worden van verantwoordelijkheid komt het 'willen' voort
 - SEPARATIE - bewustzijn/-worden van isolatie en het verlangen naar binding vanwege bescherming en troost
 - ZINLOOSHEID - de fundamentele menselijke behoefte aan betekenis/zingeving

DEERTIG JAAR YALOM DE BOEKEN

Pieter Hoekstra & Willem van der Mee

DEEL 1 DE VAKLITERATUUR



Bijna kunnen we ons afvragen waar Irvin Yalom meer bekend om is. Zijn het de romans of is het toch nog zijn wetenschappelijke werk? De grote doorbraak maakte Yalom als 39-jarige psychiater met zijn boek *'Theory and Practice of Group Psychotherapy'*. Tien jaar later zou *'Existential Psychotherapy'* volgen. Weer dertien jaar later komt *'Inpatient Group Psychotherapy'* uit, de derde en laatste grote monografie van Irvin Yalom, die je tot de pure vakliteratuur kunt rekenen. De reden ons Bulletin in z'n geheel eens te wijden aan de authentieke en oorspronkelijke schrijver Irvin Yalom ligt primair in zijn vakliteratuur, maar ook zijn romans - misschien in dit kader niet eens de juiste benaming - verdienen alle aandacht. Tussen de vak-boeken en de 'romans' bestaat bij Yalom nog een schemergebied van interessante vignettes. Geven de casus-beschrijvingen een goede kijk op een therapeutisch proces? Ze geven minstens een eerlijke kijk op de auteur, die ze neerzet met de nodige zelfspot en dito relativering. Zij zitten er tussen in.

Irvin Yalom komt uit een eenvoudige achtergrond, maar in het land van de ongekende mogelijkheden, in tegenstelling tot de wereld waar zijn familie vandaan kwam, kon hij worden wie hij werd (of is het toch 'worden wie je bent', zoals in 'Nietzsche's Tranen'?). Zijn 'geestelijke afkomst' valt als volgt te beschrijven: van de psychotherapie en experimentele wetenschappen komt hij terecht bij de psychoanalyse, terwijl de andere familielijde de existentiële filosofie is. Dan is er ook nog de zijtak van de literatuur. Hij heeft de best denkbare opleidingen in de psychotherapie en psychoanalyse kunnen volgen en is tot een gesetteld psychiater, wetenschapper en hoogleraar geworden. Hij heeft erkenning gevonden en er zijn hem prestigieuze prijzen toegekend in de wetenschappelijke wereld. Zelfs heeft hij een eigen psychotherapeutische school voortgebracht: 'existential psychotherapy', in de lijn van

Yalom.

Zijn definities zijn helder, bijna aforistisch: "The existential approach is one of the paradigms among many, and its right to exist is determined by its clinical usefulness", "Symptoms of a patient are considered as an answer to death anxiety of the present moment, but not as associations with traumas and stresses of the past", "This approach focuses on awareness, spontaneity, and choice - a focus that multiplies therapeutic effect".

EXISTENTIAL PSYCHOTHERAPY

Basic Books, 1980/1990⁴



Het boek 'Existential Psychotherapy' is het *opus magnum* van Irvin Yalom, als we er tenminste van uitgaan dat de theorie achter de praktijk van fundamenteel belang is. Feit is dat Yalom nog geen vijftig was toen hij dit boek in 1980 publiceerde. Toch kunnen we hier al wel praten over de 'oude Yalom', in de zin van: zijn denken is nu uitgekristalliseerd en zal

niet meer fundamentele wijzigingen ondergaan. Dit werk vormt de neerslag van veel eigen empirisch onderzoek uit de klinische praktijk, observatie en reflectie, bestudering van de resultaten van het werk van anderen, net als zijn overigens 'Group Psychotherapy', maar in zijn 'Existential Therapy' heeft hij ook uitdrukkelijker de filosofie en de literatuur betrokken. Hier is het theoretisch model vastgelegd, waarop de existentiële psychotherapeutische theorie inhoudelijk kan worden beoordeeld. Het kader is voor Yalom nu definitief geschapen. Na dit werk zal Yalom zich sterker gaan toeleggen op het literaire werk, wat hij met net zo vaardige pen doet als met de 'Groepspsychotherapie' en 'Existential Psychotherapy'.

Het schrijven van 'Existential Psychotherapy', was volgens Yalom een zwaar, maar lonend onderzoek van het gedachtegoed van de existentiële filosofen en auteurs, nu toegespitst op de praktijk van de psychotherapie. Als hij de ontstaansgeschiedenis van het boek schetst vertelt Yalom: "Toen ik het boek over groepstherapie schreef verbleef ik een jaar in Engeland en was ook toen al op zoek naar een existentiële benadering. Ik zocht contact met R.D. Laing, met de gedachte bij hem een jaar lang in therapie te kunnen gaan. Uiteindelijk kwam ik terecht bij zijn analyticus, Charles Rycroft."

"Het boek 'Existence' van Rollo May kwam uit toen ik in mijn eigen woonplaats terug was en dit boek heeft een grote invloed op mij gehad. John Hopkins nam een zekere middenpositie in tussen het psychoanalytisch bastion aan de ene kant en een praktische benadering, geleid door Adolf Meyer aan de andere. Ik voelde dat er nog een weg moest zijn, maar ik heb nooit een echte verwantschap gevoeld totdat ik Rollo tegenkwam." Hier voegt hij aan toe: "Existentiële therapie gebruik je niet als een afzonderlijke theorie; het is eerder zo dat het je eigen benadering aanvult met thema's als de dood,

waar veel therapeuten nu juist neigen voor opzij te gaan.”

Yalom spreekt in 'Existential Psychotherapy' over vier "ultimate concerns of life" te weten dood, vrijheid, existentiële afzondering en zinloosheid. Het boek neemt de betekenis van elke existentiële zorg op en het type van conflict voortvloeit uit onze confrontatie met elk van deze vier. Yalom toont aan dat deze existentiële zorgen zichtbaar worden in persoonlijkheid en psychopathologie en hoe de behandeling ondersteund kan worden door onze kennis van deze existentiële noden. Duidelijk mag zijn dat tegenover deze existentiële zorgen een aantal existentiële behoeften staan. Opvallend is dat Yalom als kader kiest voor de existentiële zorgen. Het tekent de existentialist.

Het is een grote omissie in het Nederlandse taalgebied dat dit boek nooit vertaald is. Voor het 'Yalom-vertalerscollectief', dat in 1978 'The Theory and Practice of Group Psychotherapy' vertaalde, had het toch voor de hand kunnen liggen hun werk voort te zetten met deze titel.

Eerder in dit nummer van het Bulletin staat een weergave van Yalom's denken. In hoofdzaak is dat gebaseerd op dit boek 'Existential Psychotherapy'.

GROEPSPSYCHOTHERAPIE IN THEORIE EN PRAKTIJK

Bohn Stafleu Van Loghum, 1978, 1981²

The Theory and Practice of Group Psychotherapy
Basic Books, 1970/1980⁴



In de psychiatrische wereld is Yalom waarschijnlijk het meest bekend vanwege deze titel. De eerste uitgave werd in 1970 gepubliceerd. Er zijn van de gebonden uitgave meer dan een half miljoen verkocht en het is vertaald in verscheidene andere talen. Een van de redenen waarom het zo'n succes is, komt door het grote aantal korte casus-

vignettes, die over het hele boek verspreid te vinden zijn. Yalom vertelt dat hij door de jaren heen een enorme feedback heeft gekregen van mensen die van het boek genoten hebben, omdat het weg leest als een verhalenbundel.

Bejubeld door Jerome Frank als "het beste boek dat er is op dit moment en in de te voorziene toekomst", is het boek 'Groepspsychotherapie in theorie en praktijk' lange tijd beschouwd als het standaardwerk op dit vakgebied. Het boek werd in een verslag in het 'American Journal of Psychotherapy' aangehaald als een van de tien meest invloedrijke psychiatrische publicaties van het afgelopen decennium, en het was een van de zeer weinige die beoordeeld werden als zijnde van "grote, mogelijk blijvende waarde voor de toekomst". Dr Yalom presenteert de meest recente ontwikkelingen op het vakgebied, waarbij hij zich zowel baseert op bijna

een decennium nieuw onderzoek, als op zijn eigen brede klinische wijsheid en ervaring. Het boek is in vijf hoofdstukken verdeeld, op deze plaats zullen we daar in sneltreinvaart doorheen gaan, waarbij we links en rechts enkele van Yalom's invalshoeken zullen herkennen. Wetende dat psychotherapie gericht is op genezen of helen, kun je stellen dat de schrijver in zijn eerste hoofdstuk vanuit de kern van het therapeutisch proces vertrekt. In dit hoofdstuk, "De genezende factoren in groeps therapie", noemt Yalom verschillende soorten elementen die genezend kunnen werken in de groepspsychotherapeutische setting, zoals het toekomstgerichte 'wekken van hoop', het bevorderen van altruïsme, het experientieële element van 'het verbeteren van de oorspronkelijke gezinssituatie door herbeleving' en daarnaast ook praktische factoren als het ontwikkelen van sociale vaardigheden. Het lijkt kenmerkend voor de levenswijsheid van de schrijver dat hij na in dit eerste hoofdstuk de genezende factoren uitvoering beschreven te hebben, hier vervolgens enkele hoofdstukken verder uitvoerig op terugkomt. Hoofdstuk vier "Genezende factoren - overzicht", gebruikt hij niet om zichzelf te herhalen, maar om het belang van de genoemde elementen zorgvuldig te relativeren en vervolgens ons begrip daarvan te nuanceren. Belangrijk hierbij is voor Yalom de introductie van de genezende factoren van de Q-sort.⁵ Veertig jaar geleden werd daartoe met kaartjes gewerkt - tegenwoordig zouden we daar de computer voor inzetten. Interessant is het feit dat uitgegaan wordt van twaalf categorieën voor genezende factoren. Naast onder meer Altruïsme, Groepscohesie, Catharsis en Zelfinzicht is de twaalfde categorie getiteld 'Existentiële factoren'. Yalom schrijft verder op dan 'De categorie "Existentiële factoren" was meer een gedachte achteraf. We hadden het Q-sort instrument aanvankelijk opgezet met elf hoofd factoren. Het zag er aardig en precies uit, maar onvolledig. Er ontbrak iets aan. Belangrijke gevoelens, zowel van patiënten als van de therapeut, zaten er niet in en dus ontwierpen we plichtsgetrouw een categorie bestaande uit de volgende vijf factoren:

1. Inzien, dat het leven bij tijden onrechtvaardig en onbillijk is.
2. Het aanvaarden dat het uiteindelijk onmogelijk is om te ontkomen aan alle pijn in dit leven en aan de dood.
3. Aanvaarden, dat ik het leven toch alleen onder ogen zal moeten zien, hoe verweven ik dan ook mag zijn met andere mensen.
4. De elementaire problemen van mijn leven en dood onder ogen zien en daardoor een eerlijker leven leiden en minder in beslag genomen worden door trivialiteiten.
5. Tot het inzicht komen, dat ik zelf uiteindelijk verantwoordelijk ben voor de wijze waarop ik mijn leven leid, hoeveel begeleiding en steun ik ook van anderen krijg.

In dit groepje zijn verschillende problemen gevat: verantwoordelijkheid, een elementaire eenzaam-

⁵De Q-sort techniek is indertijd systematisch uitgewerkt in het boek 'The O-sort Method in Personality Assessment and Psychiatric Research', van J. Block

heid, toevallige omstandigheden, de erkenning van onze sterfelijkheid, de wisselvalligheid of grilligheid van het bestaan. Hoe moet die categorie genoemd worden? Uiteindelijk en na veel aarzeling kozen we existentiële factoren' als benaming. Ik had eigenlijk wel wat bezwaren tegen het woord 'existentieel' Het had zo zijn eigen mystiek verworven; het betekent iets voor ons allemaal, maar ook niets expliciets voor wie dan ook.'

In dit uitgebreide citaat zien we, hoe de 'jonge Yalom' op weg is zijn model van de 'Existentiële Psychotherapie' te ontwikkelen en horen hoe groot zijn weerstand is tegen het woord, dat enkele jaren later het expliciete karakter van Yalom's psychotherapeutische benadering zal weergeven.

Yalom gaat achtereenvolgens in op de genezende factoren binnen verschillende therapieën, de relatie van genezende factoren tot de verschillende stadia van de therapie en het belang van de factoren buiten de groep.

We komen nu toe aan een korte beschrijving van het tweede en derde hoofdstuk van dit standaardwerk, respectievelijk "Leren van elkaar" en "Groepscohesie", waarin Yalom diep ingaat op de groepsdynamiek. Hier komt hij eerst goed op dreef met zijn praktijkschetsen waarvan de titels al pakkend zijn: 'De Grande Dame', 'De verlegen homoseksueel' en 'Mannen die niet konden voelen'. Wie maakt dit niet benieuwd naar de mensen in en achter deze verhalen? Soepel wisselt Yalom praktijk en theorie af als hij het belang van relaties tussen mensen aantoonst, naast het belang van de groep, die door Yalom betiteld wordt als een sociale microcosmos, ter herkenning van gedragspatronen. Hierbij wordt ook het begrip groepscohesie uitgewerkt. Voor Yalom geldt de hypothese, dat 'cohesie in groepstherapie het analogon is aan een "relatie" in individuele therapie'. Groepscohesie ziet hij daarom als een genezende factor en er zijn verschillende wegen aan te wijzen waardoor groepscohesie een therapeutische invloed heeft. Cohesie wordt in dit boek ruwweg gedefinieerd als 'de resultante van de krachten die al de leden beïnvloeden om in de groep te blijven' of 'de aantrekkelijkheid van de groep voor zijn leden.' Groepscohesie is dan niet per se een genezende factor, maar eerder een noodzakelijke voorwaarde voor effectieve therapie.

Hoe cohesie werkt voor de zelfwaardering van de deelnemer, de invloed ervan op de opkomst en de wisselwerking met de andere voor de therapie relevante variabelen komen aan bod. Het laatste hoofdstuk "De therapeut -taken en technieken", dat veel praktische aanwijzingen geeft, begint met een korte uiteenzetting over het vormen en instandhouden van de groep. Een volgend aandachtspunt voor de therapeut is de cultuurvorming binnen de therapeutische groep: Hoe ontwikkelt de leider normen?; Wat is het belang van therapeutische groepsnormen?; Hoe komen die tot stand? Als Yalom het groepsproces als zodanig gaat behandelen dan spreekt hij van 'het hier-en-nu op gang brengen' en biedt hij technieken voor de therapeut om dat te kunnen bewerkstelligen. Hij bespreekt

persoonlijke factoren die een rol spelen zoals de angst vanuit de opvoeding en de sociale normen, naast groepsfactoren, zoals de gebruikelijke spanningen in de groep. Tenslotte gaat de schrijver in op het veranderingsproces dat de deelnemer doormaakt, de deelnemer dient immers te veranderen om te bereiken wat hij echt wil: "Alleen ik kan de wereld veranderen die ik voor mijzelf gecreëerd heb".

In de latere drukken van 'Groepstherapie in theorie en praktijk' is de stijl en de inhoud van de hoofdstukken door dr. Yalom aangepast met behoud van de nog geldige onderzoeken en klinische observaties. De tekst, die zowel wetenschappelijk als vitaal is, wordt door levendige gevalsbeschrijvingen van de bijna tweeduizend groepssessies die hij heeft geleid geïllustreerd. Velen beschouwen 'The Theory and Practice of Group Psychotherapy' nog steeds als de meest indringende en toegankelijke tekst over groepstherapie.

INPATIENT GROUP THERAPY



Basic Books, 1983

In dit boek richt Irvin Yalom zich op de klinisch-psychiatrische setting en biedt nieuwe wegen tot het verstaan van de groepstherapeutische technieken binnen gesloten afdelingen. Hoewel groepstherapie in alle psychiatrische ziekenhuizen gebruikt wordt, is dit zelden op syste-

matische wijze geïntegreerd en wordt de therapie niet adequaat ondersteund door de leiding van de instellingen, zo beoordeelt Yalom de situatie in 1983. Op basis van zijn eigen onderzoeksresultaten en jarenlange ervaring, maakt Yalom zich sterk voor het belang en de doeltreffendheid van groepstherapie binnen alle gesloten afdelingen.

Hij stelt een radicale wijziging van technieken voor, door de verschillende wegen waarin de therapeut zijn sessies zou moeten structureren aan te dragen, de vormen van ondersteuning die geboden moeten worden en de nadruk op het hier en nu. Elementen die allemaal van essentieel belang zijn voor een effectieve groepstherapie in de psychiatrische ziekenhuizen. Yalom stelt dan twee modellen van groepswork voor: een voor de hoger functionerende opgenomen klinische patiënten en een voor de meer regressieve psychotische patiënten.

Het boek is bedoeld voor specialisten en bevat een hoop vignettes, de schetsen uit de praktijk waar Yalom zo bekend om is. 'Inpatient Group Psychotherapy' bood indertijd een nieuwe toepassing van groepstherapie. Het is in het bijzonder geschikt voor hulpverleners die werkzaam zijn met patiënten, die voor kortere tijd opgenomen zijn in een crisis-situatie.

Speciale aanbieding

Het werk van Irvin D. Yalom

Groepspsychotherapie

in theorie en praktijk (2^e druk)

kunt u nu tegen een speciale aanbiedingsprijs in uw bezit krijgen. Indien u vóór 15 juni september het boek bestelt, betaalt u slechts f 71,50 in plaats f 92,25 (de normale verkoopprijs).

Geïnteresseerd? U kunt het boek

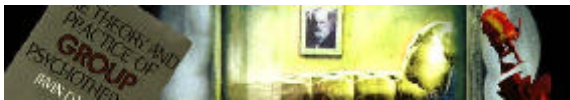
Groepspsychotherapie in theorie en praktijk

bestellen door te bellen met

Bohn Stafleu van Loghum,

Klantenservice, tel. 030-638 57 00 of een e-mail te sturen naar klantenservice@bsl.nl. Vermeldt u er even bij dat het gaat om het boek met ISBN-nummer 90 313 1186 3 en actienummer G 67 1, dan bent u verzekerd van deze speciale actiekorting. Wel dient u dan rekening te houden met handlings- en portokosten.

U kunt het boek tegen de speciale actieprijs ook kopen of bestellen bij de boekhandel.



DERTIG JAAR YALOM DE BOEKEN

DEEL 2 TUSSEN FEIT EN FICTIE

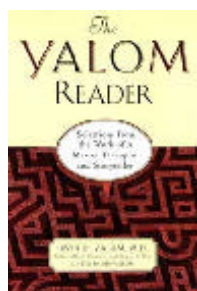
Pieter Hoekstra

In 1948 verschijnt in de Verenigde Staten een boekje met de titel 'Take off your mask' van Ludwig Eidelberg. In Nederland verscheen het boekje in 1962 met onder de naam 'Doe dat masker af - 8 gevallen uit de praktijk van een psychiater', een uitgave van de Arbeiderspers. In die tijd was zo'n boekje blijkbaar nog uitzonderlijk. De auteur vindt het erg belangrijk er nog een stevige waarschuwing aan toe te voegen: 'Ik besef natuurlijk dat er van dit boek misbruik gemaakt kan worden, evenals van een handleiding voor het vervaardigen van dynamiet of voor het kweken van bacteriën. (...) Het ontmaskeren van het onbewuste is, net als een operatie, een gevaarlijke ingreep, die alleen door daartoe opgeleide mensen gedaan mag worden. Psychoanalyse is geen spelletje waarmee men de burens op lange winteravonden kan vermaken. Probeer het niet op uzelf of op uw vrienden (...)' Natuurlijk waren er al langere tijd boeken van Freud c.s. te koop, maar zo toegankelijk als via de Arbeiderspers was die literatuur niet geweest. Sinds de '70er jaren van ondertussen de vorige eeuw zijn dit soort boeken veel wijdverbreider geraakt. We hoeven de naam van de neuroloog Oliver Sacks maar te noemen. In die traditie staat ook Yalom met zijn vignettes. Toch zijn het geen vignette-cases in de strikte zin van het woord. Het zijn met vaardige pen beschreven opvallende sessies; niet altijd successtories, maar wel cases die het werk en leven van de therapeut-hoogleraar, en misschien van zijn lezers, boeiend houden. Geen vakliteratuur in de strikte zin van het woord en zeker geen pure fictie, geven deze praktijkschetsen, deze 'inkijkjes' op de gang van zaken zoals beleefd door de therapeut, misschien wel het meest realistische beeld van wat psychotherapie is of kan zijn.

THE YALOM READER

Basic Books, 1998

Voor de echte 'Yalom-fan' is het eigenlijk een overbodig boek, los van de inleiding die bestaat uit een eerlijke, verhelderende autobiografie. Het boek zelf is een bloemlezing uit het belangrijkste werk van Yalom, al is het nieuwste werk natuurlijk ook niet



meegenomen. Om het plaatje compleet te maken, na de autobiografische inleiding gaat het boek verder met 'Groepspsychotherapie', 'Existentiële Psychotherapie' en 'de literaire vruchten'. Daarmee volgt het boek de lijn van Yalom's carrière op verschillende manieren. Uit de inhoud kan al blijken dat het gaat om fragmenten uit zijn leerboeken en gedeeltes uit de romans 'Scherprechter van de Liefde', 'Nietzsche's Tranen' en 'De Therapeut'. Wat wel de moeite waard is voor de echte fans is dat Yalom nieuwe inleidende essays geschreven heeft over de boeken, die een beeld geven van de ontwikkeling van zijn carrière en denken sinds de oorspronkelijke uitgaven.

In zowel zijn wetenschappelijk als zijn literaire werk laat Yalom ons de menselijke natuur zien door de oog van de psychotherapie en toont ons dat de lijn tussen waarheid en verzinsel niet altijd gemakkelijk te trekken is.

Verder is voor de Nederlandse lezer de vraag of je met een Engelstalige bloemlezing -ter kennismeming- nou wel het beste uit bent. Is het niet beter om eerst wat Nederlands werk te lezen?

EVERY DAY GETS A LITTLE CLOSER

Basic Books, 1990

dr.Irvin Yalom schreef dit boekje samen met Ginny Elkin (pseudoniem), een patiënt van hem. Beide geven van hun eigen kant een verslag van het therapeutisch proces.

Ginny Elkin was een getalenteerd jong schrijfster, door de psychiatrie bestempeld als schizoïde. Na een verscheidenheid aan therapieën ondergaan te hebben kwam ze onder persoonlijke behandeling van dr.Irvin Yalom aan de Stanford University. Als onderdeel van hun gezamenlijke arbeid spraken ze af om, los van elkaar, verslagen van elke sessie te schrijven. 'Every day Gets a little Closer' is het resultaat van deze afspraak, waarin zij afwisselend hun ervaringen en gevoelens over hun therapeutische relatie delen.

SCHERPRECHTER VAN DE LIEFDE

**tien ware verhalen uit een
psychotherapeutische praktijk**

Uitgeverij Contact, 1989 (Pandora-serie, 1995)

**Love's Executioner and other Tales
of Psychotherapy**

Basic Books, 1989

"Ik hou er niet van om te werken met patiënten die verliefd zijn. Misschien komt dat wel uit jaloezie -ik verlang ook naar bekooring. Misschien is het omdat liefde en psychotherapie fundamenteel niet samengaan. De goede therapeut bestrijdt duisternis en zoekt verlichting, terwijl romantische liefde gedragen wordt door het geheim en onder kritiek verschrompelt. Ik haat het om de beul van de liefde te zijn." (uit de opening van het titelverhaal). In dit zeldzaam doorkijkje in de ziel van een



grondig en betrokken therapeut, toont de meesterpsychiater niet alleen zijn eigen gevoelens en ver-gissingen, maar ook de onzekerheid van de thera-peutische ontmoeting.

Dr. Irvin Yalom breekt heen door die onzekerheid van de patiënt - de uiteindelijke waarheid over de angst voor de dood. Bij Thelma, de oudere patiënte uit het titelverhaal, ontkent de werkelijkheid van vandaag door haar nostalgie naar vroeger tijden, omdat ze nog altijd bezeten is door een liefde van lang geleden; zo breekt hij ook door het macho-gedrag van Carlos heen, een man van middelbare leeftijd, seksueel dwangmatig en met de opdracht in zijn leven, om nu een terminaal kanker onder ogen te zien.

Alleen door het erkennen van de grimmige feiten van het menselijke bestaan, alleen door het volle bewustzijn van zichzelf als sterveling kunnen, niet alleen patiënten in therapie, maar wij allemaal, gaan leven als hele schepselen.

De boeiende verhalen uit deze bundel gaan de the-rapie voorbij en spreken over de 'condition huma-ne' in al zijn schrijnende eigenaardigheden. Hierin bereikt Yalom een niveau van gevoeligheid en hu-mor - de meester van de suggestie Tsjechov waar-dig.

Was 'Existential Psychotherapy' het werk waar veel van Yalom's interessegebieden een samenhang vonden, in 'Love's Executioner' maakte hij, naar zijn eigen zeggen een omgekeerde beweging "Ik heb de verhalen voorop gesteld en bouwde daarna de theorie er omheen." "Ik ging er vanuit," zegt hij "een veertig tot vijftig korte verhalen te schrijven. Iets in de richting van wat Lewis Thomas deed in 'Lives of a Cell', dan niet vanuit de biologie, maar op basis van psychologisch materiaal, zoals ik dat tegeng-ekomen ben in de therapie. Maar deze korte vignet-tes werden almaar langer. Op een of andere ma-nier leidden ze hun eigen leven en leken ze zichzelf wel te schrijven. Zo kwam elk verhaal uit op zo'n twintig tot dertig pagina's. Het was een wonderlijke ervaring."

"Met dit boek", herinnert Yalom zich "wist ik dat ik een nieuw veld betrad. Ik heb er nog aan gedacht naar een andere uitgever te gaan, een met een bredere doelgroep, maar Basic Books wilde deze titel er echt bij hebben en bood me meer dan ze mee ooit eerder gedaan hadden. Uiteindelijk bleek geen enkele uitgever er trouwens belangstelling voor te hebben."

De Pandora-uitgave was goedkoop met z'n f 12,50. Een weggeef-prijsje. Helaas is het boekje uitverkocht na op vrij grote schaal in de Ramsj ge-daan te zijn. Zoals wel vaker bij Pandora-uitgaven roept het omslag een andere associatie op dan de inhoud rechtvaardigt. Verder zijn de lettertjes voor veel mensen onplezierig klein. Misschien is het voor Uitgeverij Balans een idee de rechten over te nemen, het lettertype te vergroten, een meer pas-send omslag te ontwerpen en het op te nemen in

hun roman-serie. Het zou een aanwinst voor de serie zijn.

EAP conferentie 2000 Tradition & Transition



9th Congress of the European Association of Psychotherapy
June 22nd - 25th, 2000
Dublin - Ireland

Jaarlijkse EAP ontmoeting, dit jaar is Ierland de gastheer. Een internationaal congres om aan deel te nemen, waarbij je deelname bewijs mee telt voor de verplichte bij- en nascholing voor het ECP. Er is een keur aan internationale sprekers en workshops en je doet er geweldige contacten op.

De EAP geeft ook een prachtig internationaal vak-tijdschrift uit. Het is de International Journal of Psychotherapy, waarop je je via de EALEA kunt abonneren. Meld je daarvoor bij de EAP, e-mail: eap.headoffice@magnet.at met de vraag of je als EALEA aangesloten therapeut/student een abonnement kan krijgen. Kosten 48 Pond per jaar.

De conferentie valt samen met de jaarvergadering van de EALEA.

Je kunt de EALEA vergadering als bezoeker bijwonen. Ook de jaarlijkse algemene ledenvergadering van de EAP kun je als bezoeker bijwonen.

DERTIG JAAR YALOM DE BOEKEN



PRAAT GEEN 'NARISCHKEIT' DIKKE BOEKEN, MOOIE BOEKEN

drs. Pieter Hoekstra

DE 'ROMANS'

"I've always loved to write and I'm a voracious reader of fiction, but my early published work was mostly empirically based. I did research and wrote a lot of monographs - all part of the academic requirements for tenure and such."

Met de romans is de levens-zin van Yalom literair gezien voltooid. Aan zijn werk is te merken hoe hij er van geniet om zo te schrijven zoals hij doet. Hierover hoeft hij geen verantwoording meer af leggen aan anderen - alleen aan zichzelf. Is dat niet het grootste compliment wat de existentialistische therapeut, of misschien beter, existentialistische mens gegeven kan worden?

Yalom is zelf een enthousiast lezer van romans, zoals Kazuo Ishiguro's boek 'The Remains of the Day'. Ishiguro is een van zijn voorbeelden en Yalom voelt zich er te veel toe aangetrokken in de eerste persoon te schrijven om zich daarvan te laten afschrikken. Het is *zijn* verhaal. Onderwerpen als roman-techniek zitten hem op zijn huid. Naar zijn eigen zeggen is hij een fervent lezer van boeken over retoriek en stijl. zelf leest hij het liefst o.m. Thomas Mann, Milan Kundera en Paul Auster. Met groot respect spreekt hij over het werk van Richard Selzer, John Gardner en Cynthia Ozick, 'hun dichterlijke verbeeldingskracht brengen me tot wanhoop over mijn eigen.' verzucht hij.

Yalom heeft een succes-formule ontdekt voor boeken over psychotherapie. De plot is in zichzelf eenvoudig. Na het lezen van het boek is de samenvatting vrij vlot uiteen te zetten, maar de auteur kleedt het aan met de spanning van een detective. We worden meegesleept met levendige filmische beelden en tegelijkertijd vastgehouden door de zielenroerselen van de karakters. Telkens duiken er weer poëtische elementen op, citaten, dagboe-

knotities, aantekeningen uit wetenschappelijk onderzoek, dan weer 'witzes' of polemische stellingnames en zelfs romantiek ontbreekt niet.

Irvin Yalom wijst ons er op dat "een goed psychotherapeutisch boek is altijd verbonden aan een realiteits-toetsing en is op zoek naar individuele verlichting". Zelfs zijn romans mogen dan vol staan met theorie en feiten, die zoektocht naar individuele waarheid en beslissingen van dr. Yalom's patiënten is nog belangrijker. Zo klinken in 'Mamma' de woorden van Ludwig Binswanger als een soort adagium: "Er bestaat geen tijd op zichzelf, noch ruimte op zichzelf, er zijn net zoveel ruimtes en tijden als er individuen zijn." Deze erkenning van de unieke individualiteit van elk menselijk wezen brengt vertegenwoordigers van formeel onderscheiden theoretische kaders, zoals Irvin Yalom, Milton Erickson, Carl Whitaker, Donald Winnicott enz. samen. Zo worden we door deze romans uitgenodigd om de wereld van de echte psychotherapie binnen te treden. In zijn romans blijft Yalom immers nog altijd de leermeester.

Ondertussen beslaat Yalom's oeuvre, als we het beperken tot zijn romans in strikte zin, twee titels, namelijk 'Nietzsche's Tranen' en 'De Therapeut'. Er valt over te discussiëren of 'Mamma en de lessen van de Ziel' hier al dan niet bij behoort, of bij de eerder genoemde categorie 'Er tussen in...'. Minder dan 'Scherprechter van de Liefde' is 'Mamma' een casus-boek. Met een dergelijke aanduiding zeggen we over 'Scherprechter van de Liefde' ook weer te weinig en tegelijk teveel. Daarvoor zijn ook daar de verhalen te lang en te prozaïsch. Toch is 'Mamma' beter op z'n plaats in de categorie 'literaire romans', zelfs als verhalen-bundeling. Vandaar dat we 'Mamma' hier behandelen.

Tenslotte is Yalom momenteel nog bezig met een boek over Schopenhauer, waarbij wij alleen nog maar kunnen gissen welke 'self-disclosures' Yalom ons dit keer biedt - bij tijd van leven, natuurlijk. Samenvattend kunnen we over Schopenhauer (1788-1860) zeggen, dat zijn filosofie zich ontwikkelde vanuit de Napoleontische tijd en als volgt getypeerd kan worden: Wat de wereld beweegt is een ontembare wil tot leven en dadendrang, met als neveneffect een onnoemelijke ellende. In 1813 promoveert hij op zijn: 'Über die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichenden Grunde'. Persoonlijk ben ik bijzonder nieuwsgierig wat de vierslag van Yalom en de 'vierfache Wurzel' van Schopenhauer samen gaan bieden. Viktor Frankl ontleent in zijn antropologie, via Nietzsche (?), een enkele gedachte aan Schopenhauer in de uitspraak van deze laatste dat het leven zich als een slinger beweegt tussen de ontbering en de verveling; de eerste volgt uit het onbereikbare doel, de tweede uit het bereikte. En daarmee zitten we weer midden in de vragen van de existentieel analytische psychotherapie. Wij wachten in spanning af. Maar met 'Nietzsche's Tranen' kunnen we een en ander misschien al raden, althans welke richting het uit kan gaan bij 'Yalom

over Schopenhauer'. Laten we eerst eens kijken wat er gezegd kan worden over de drie bestaande literaire werken.

NIETZSCHE'S TRANEN WHEN NIETZSCHE WEPT

(Uitgeverij Balans 1995, 329 blz.-Basic Books 1992)



In Nietzsche's tranen wordt een brug geslagen tussen fictie en non-fictie. Het decor: Wenen aan het eind van de vorige eeuw, de psychoanalyse staat op het punt door te breken. De hoofdfiguren: Friedrich Nietzsche, de 'filosoof met de hamer' en Dr. Joseph Breuer, een van de voorlopers van de psychoanalyse. Het drama: Nietzsche loopt met zelfmoordplannen rond nadat

Lou Salomé geweigerd heeft zijn vrouw te worden. Dr. Breuer is bezeten van een patiënte en weet zich geen raad met zijn obsessie. Op verzoek van Lou Salomé begint Breuer een poging om Nietzsche te 'behandelen', maar hij ontdekt dat Nietzsche spelerwijs zijn, Breuers, problemen ter hand neemt. In een meesterlijke en spannende reeks sessies ontwikkelt zich een bizarre vriendschap tussen de twee mannen, die de lezer onontkoombaar betreft bij de afronden van de geest. De vertaling is van Nijhoff-prijswinnaar Else Hoog.

"Het is bij mij begonnen met de wens om over Nietzsche te schrijven" legt Yalom uit. "Ik wilde aansluiting vinden bij zijn werken, die nog niet geogst zijn voor het gebied van de therapie. Ik heb besloten hem te pakken in de tijd van zijn grootste wanhoop, na de breuk in 1882 met Lou (Louise) Salomé (een aristocratische Russische vrouw, die later een uitstekend psychoanalytica zou worden), maar ik kon niemand vinden die zijn therapeut had kunnen zijn. Ik stond op het punt een fictief karakter neer te zetten, een Zwitserse ex-Jezuit, toen Breuer op m'n netvlies verscheen. Ik had het direct al kunnen weten. Jarenlang heb ik aan Stanford Medical School een cursus gegeven om nieuwsgierigheid naar Freud te wekken, want daar lezen ze Freud natuurlijk niet. Ik was gek op zijn eerste boek 'Studien über Hysterie', wat voor de helft Breuer's boek is. De casus van Anna O., die daarin beschreven wordt, speelt in 1882, kortom, een perfecte timing.

Ik had mijn periode, ik had mijn man - Nietzsche en uiteindelijk had ik ook mijn therapeut."

De feiten achter deze fascinerende 'obsessie-roman' zijn de volgende: Friedrich Wilhelm Nietzsche is geboren in 1844 en zoon en, van beide kanten, kleinzoon van Lutherse predikanten. Zijn vader is gestorven aan een 'verweking van de hersenen' toen Friedrich nog maar vijf was. Hij groeit op bij zijn grootmoeder, moeder,



zuster en tantes. Dit heeft een diepe indruk op hem nagelaten. Nadat hij eerst theologie studeert, vervolgens filologie wordt het uiteindelijk filosofie. Binnen de universiteit maakt hij zoveel furor dat hij zowel een doctoraat als hoogleraarschap in de filologie behaalt zonder zelfs zijn dissertatie afgerond te hebben. Zijn eerste boek, 'Die Geburt der Tragödie' wordt gevolgd door o.a. het wel zeer aforistische 'Menschliches Allzumenschliches', dan 'Jenseits von Gut und Böse', 'Der Antichrist', 'Also sprach Zarathustra', 'Ecce Homo' en het na zijn dood onaf gebleven, maar gecompileerde, 'Der Wille zur Macht'. Toch vindt Nietzsche aanvankelijk geen lezers en geen erkenning. Hij haat dan zijn gevangenschap binnen zijn werk en wordt gehaat door zijn universitaire collegae. Daarom verlaat de strenge en aanmatigende 'cultuurfilosoof' na een paar jaar de universiteit om dit leven in te ruilen voor een moeilijk en eenvoudig leven van wild schrijven, een troosteloze eenzaamheid en seksueel ascetisch bestaan.

Echter, in 1882, laat zijn vriend Paul Ree hem kennismaken met de 22-jarige Lou Salomé, een mooie, vrijpostige en onconventionele feministe (voor zover we deze term in die tijd mogen plaatsen) en toekomstig psychoanalytica. Er ontwikkelt zich een kwellende 'Pythagoreïsche verhouding', waarin Lou beide mannen laat lijden en beiden zo flirtziek plaagt, terwijl ze uiteindelijk in kuisheid worden afgewezen, dat Nietzsche uiteindelijk naar haar verwijst als 'een roofdier verkleed als huisdier' en in een dusdanige toestand van wanhoop naar Italië vertrekt, dat z'n vrienden vrezen dat hij zelfmoord zal plegen.

Dr. Josef Breuer is dan weliswaar nog maar 40, twee jaar ouder dan Nietzsche, maar al wel de vader van vijf kinderen, een beroemd medicus en fysioloog in Wenen, een vooraanstaand autoriteit op het gebied van evenwicht en ademhalingsproblemen. Ook is hij, in het boek van Yalom, de vriend en mentor van een 26-jarige arts-assistent genaamd Sigmund Freud en zo een voorloper op het terrein van de psychoanalyse.

Eerder heeft Breuer dan de histerie van Bertha Pappenheim - de bekende 'Anna O.' in de geschiedenis van de psychoanalyse - behandeld door een soort 'gespreksterapie', waarin hij haar dwong zich moeilijke ervaringen te herinneren onder invloed van hypnose en ontdekte hij, dat haar neurotische symptomen verdwenen, wanneer onbewuste processen bewust gemaakt werden. Hoewel hij geen andere patiënten behandelde met psychotherapie, besprak Breuer de techniek en bevindingen uitgebreid met Freud en werkte uiteindelijk met hem samen aan de 'Studien über Hysterie' [1895]. Breuer zit vast in zijn eigen wanhoop, niet in staat zin in zijn bestaan te vinden en los te komen van zijn obsessie voor zijn jonge ex-patiënt Anna O. Zijn eerdere, welgevormde patiënte, Bertha Pappenheim, draagt dezelfde voornaam als zijn moeder (!), die hem als kind zo standvastig vond, bij hem in slaap viel met haar hoofd in zijn schoot en hem 'mijn lieve kleine vader noemde; verder inspireerde Anna O. Breuer tot een eindeloze reeks fantasieën van een verhoogde staat van leven en seksuele bevrediging, aldus Ron Hansen.



Lou Salomé 1881

Door toedoen van, de al even verleidelijke, Lou Salomé komt Breuer, volgens het verhaal van Yalom dan in contact met Nietzsche. Het 'wat als?' en de verzonnen vooronderstelling in 'Nietzsche's Tranen' is, dat Lou Salomé gehoord heeft van de genezing van Anna O. en Breuer achtervolgt tijdens zijn vakantie in Venetië, toespelingen maakt op

haar 'menage a trois' met Ree en Nietzsche en vervolgens Breuer tot een consult dwingt, door te zeggen dat ze bang is dat haar vriend zichzelf van het leven berooft en dat de 'toekomst van de Duitse filosofie aan een zijden draadje hangt.'

Vervolgens probeert Breuer Nietzsche te betrekken in een zich ontwikkelend 'helend gesprek', zonder dat de trotse en zeer gesloten jonge filosoof het beseft. Breuer haalt Nietzsche over om naar het sanatorium te komen voor een behandeling van zijn migraine aanvallen. In ruil daarvoor zullen Breuer en Nietzsche elkaar dagelijks ontmoeten en praten over de gevoelens van wanhoop van Breuer, in het licht van de filosofie van Nietzsche, waarmee deze dan nog volop in ontwikkeling is. De inzet is, om uit te vinden of zijn wijsgerige constructies in staat zijn, betekenis te brengen in 'een existentie van vlees en bloed'. Volgens Yalom vertrouwt Breuer Nietzsche toe: "I am invaded and assaulted by alien and sordid thoughts. Though I care for my wife and children, I don't love them! In fact, I resent being imprisoned by them. I lack courage: the courage either to change my life or to continue living it. I have lost sight of why I live - the point of it all. I am preoccupied with aging. Though every day I grow

closer to death, I am terrified of it. Even so, suicide sometimes enters my mind."

Aanvankelijk behandelt Nietzsche de Weense arts met variaties op zijn eigen favoriete stellingen: 'Wordt wie je bent' en 'Wat me niet breekt, maakt me sterker'. Vervolgens probeert hij meer onorthodoxe, ironische en komische maatregelen. 'Nietzsche instrueert Breuer om een lijst samen te stellen van tien beledigingen en deze naar de kant van Bertha te slingeren. Vervolgens moedigt Nietzsche hem aan zich voor te stellen dat hij met Bertha samenleeft en zich een serie scene's voor te stellen: je kijkt naar haar terwijl ze aan de ontbijt tafel zit met de armen en de benen in een kramp, loensend, stom, met een gedraaide nek, hallucinerend, stotterend. Nietzsche stelt zelfs nog onplezieriger beelden voor: een brakende Bertha bij het toilet of Bertha in de weeën van een schijnzwangerschap. Geen van deze experimenten mocht echter baten om Breuer te bevrijden van zijn ideaalbeeld van Bertha. Ook de rekensom van Nietzsche hoeveel tijd Breuer's obsessie, bij 100 minuten per dag, hem van zijn leven kostten mochten zou niet helpen.

De vriendschap die zich geleidelijk ontwikkelt tussen de twee mannen leidt er uiteindelijk toe dat ze beiden een stuk genezing en verlossing vinden, omdat ze stukje bij beetje leren volledig te worden wie ze zijn; om hun streven naar de begeerde te onderscheiden van het streven van de begeerte zelf en om eerst 'te willen wat noodzakelijk is en dan te houden van het gewilde'.

Terwijl Nietzsche hier niet zo 'arrogant, grof en irritant' is als in sommige biografieën, wordt hij door de ogen van Yalom zelfs sympathiek, overtuigend en eigenaardig charmant. Yalom's schetsen van Sigmund Freud en Mathilde Breuer, of het huiselijk leven in het Wenen van de negentiende eeuw geven een gevoel van historische werkelijkheid. Toch maakt Yalom duidelijk dat zijn bijzondere interesse ligt in het heftige en originele debat tussen deze twee groten, waarbij hij om te beginnen zijn insteek maakte bij Nietzsche.

Op een bepaald moment laat Yalom Nietzsche zeggen: 'Je hebt in mijn boeken gelezen. Je weet dat mijn geschriften blijven, niet omdat ik intelligent of geleerd ben. Nee, het komt omdat ik de durf, de bereidheid heb, me af te scheiden van de luxe van de kudde en sterke en zondige neigingen... Weet je wat de werkelijke vraag voor een denker is?' Hij stopte niet voor een antwoord. 'De echte vraag is: Hoeveel waarheid kan ik verdragen?'

'Nietzsche's Tranen' fascineert vanwege het vriendelijke beeld van het schaakspel, dat psychoanalyse kan zijn, maar het roept ook om de vruchten te plukken van Friedrich Nietzsche's ideeën op het terrein van de vier grote dilemma's van de menselijke existentie, zoals die door Yalom benoemd zijn: dood, vrijheid, eenzaamheid en het probleem zin in het bestaan te vinden. Yalom's opzet met de roman slaagt door zijn grote kennis van het existentiële

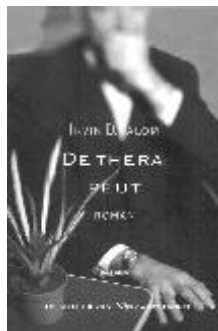
denken en de 'geboorte' van de psychoanalyse. Maar ook omdat hij de karakters aan de praat krijgt.

Tegenover Dulcy Brainard wil Yalom, in een interview naar aanleiding van de publicatie van 'Nietzsche's Tranen' in 1992, nog wel kwijt: "Hoevel ik Nietzsche al jarenlang gelezen had, ben ik niet opgeleid in de filosofie. Daarom heb ik een hele hoop achtergrond informatie verzameld. Ik ben toevoerder geweest bij college's over Hegel, Nietzsche, de fenomenologie, Heidegger. Het historisch onderzoek voor 'Nietzsche's Tranen' was moeilijk. Ik heb een oude 'Baedeker' gevonden en heb me verdiept in plattegronden van het Wenen van 1882. Mijn beste bron was de weduwe van Irving Stone, Jean, met wie ik telefonisch overlegd heb. De Stones woonden zeven jaar in Wenen voor hun gedetailleerde boek over Freud, getiteld 'Passions of the Mind' [1972]. Zij beschikte over een hele hoop informatie over het huis van Breuer. Het medische materiaal kwam hoofdzakelijk uit een Duits medisch werk uit 1882, dat in het Engels is uitgegeven in 1886. Maar er bleven steeds weer vragen. Op een gegeven moment liet ik Breuer Lou Salomé onderzoeken voor een ademhalingsprobleem. Ik had er geen idee van of zij zich voor hem zou hebben uitgekled of dat er dan een chaperonne bij moest zijn. Ik ben er niet uitgekomen. Maar goed, het hoofdstuk is er toch uitgehaald." voegt Yalom spijtig toe. De uitgever stelde voor om de eerste zeven hoofdstukken te laten vallen. "Nu, ik herinner me dat ik zijn aantekeningen op de divan las en in een diepe slaap viel, iets dat me nooit overkomt, en ik droomde van een achteruithollend restaurant, genaamd 'the Kitchen Sink'. Toen ik wakker werd besefte ik dat ik over het boek gedroomd had; Alan's (Rinzler) aanmerkingen hadden me het gevoel gegeven alsof ik alles in het boek gestopt had, behalve de gootsteen, dit tot z'n nadeel." Hij lacht. "Dat was mijn eerste reactie op redactioneel commentaar!" Toch maakt hij een toespeling op diepten die hij nog niet gepeild heeft: "Mijn bureau aan Stanford is kortgeleden verplaatst en mijn secretaresse vond een oude enveloppe die achter het meubilair gegleden moet zijn. Er zat bij de inhoud een gedicht, dat ik geschreven heb, kort nadat de vader van mijn vrouw stierf. En daarin staan de regels die Nietzsche schreef toen hij over de begraafplaats in Wenen liep. Ik schreef die woorden neer toen ik rond de twintig was, maar ik herinnerde mij er niets van. Is dat niet ongelooflijk? Ik zou graag meer in contact zijn met dat deel van mijzelf."

DE THERAPEUT LYING ON THE COUCH

Uitgeverij Balans 1997,
374 blz. (BasicBooks, 369 p.)

"Lying on the Couch" is a hilarious psychological thriller that



will make the reader believe that most Psychiatrists are crazier than any of their patients appear. The author shows you what is really going on in the mind of the psychiatrist as he is analyzing his patients. This book will surprise you! Definitely a fun read." aldus de enthousiaste reactie van een van Yalom's lezers.

In het begin van zijn carrière als psychoanalyticus ontvangt Freud een doorverwijzing van de eminente Weense gynaecoloog Rudolf Chrobak. Teleurgesteld door de behandeling-resistente aard van de hysterische symptomen van zijn patiënt ontdekt



Chrobak dat het enige recept in zo'n geval was, dat de artsen niet konden uitschrijven: 'penis normalis dosim repetatur'. Freud luisterde geduldig naar zijn collega, maar kon alleen hoofdschuddend luisteren naar het cynisme van zijn vriend. Helaas was het niet de laatste keer dat een misleid arts het idee van een magische copulatie genezing bevestigde.

Keer op keer blijkt dat, wanneer psychotherapeuten verward zijn in een seksuele relatie met hun patiënten, een vergelijkbare fantasie vlak onder de oppervlakte ligt, dat seks op een of andere manier de patiënt zal genezen. De hoofdpersoon in dit boek overdenkt dit idee in het eerste hoofdstuk. Ernest is een jonge psychiater die betrokken is in een zedenonderzoek tegen een hoog gewaardeerde senior-collega, die een Faustiaanse overeenkomst sluit met een onweerstaanbare patiënte, die op het eerste gezicht voordeel lijkt te hebben van de seksuele grensoverschrijding, terwijl de carrière van haar therapeut vernietigd is.

Het is heel spijtig dat de Engelse titel niet zonder meer in het Nederlands te vertalen is. Dan zou het al een dubbeltitel moeten zijn. Misschien had het met een waterspiegeling gekund. Boven het wateroppervlak het woord 'liggen' positioneren en in de waterrimpelingen 'liegen', want dat blijft immers vaak juist onder het oppervlak! De dubbele betekenis is natuurlijk 'liggen op de divan - liegen op de divan'. Het is begrijpelijk dat de uitgever gekozen heeft voor een andere titel, maar 'de therapeut' is wel bijna nietszeggend. Gelukkig staat onder de gekozen titel nog 'roman'. In ieder geval neemt dat de laatste twijfel weg over de aard van het boek. Als motivatie van de titel kan op de achterzijde van het boek worden gelezen: 'Na jarenlang het innerlijk leven van patiënten beschreven te hebben, verlegt Irvin D. Yalom (...) in zijn roman *De therapeut* zijn aandacht naar die andere kant van de therapeutische relatie: de therapeut zelf.' Toch zou ik voor een volgende druk pleiten voor de ondertitel: 'liggen en liegen op de divan'

Voor alles moet opgemerkt worden dat het moeilijk is dit boek aan de kant te leggen. Telkens wil je

weten hoe de verhoudingen nu liggen - zelfs al begin je tijdig aan te voelen hoe gecompliceerd de verhoudingen van ieder met allen is. En om de spanning er in te houden: het loopt af!

Zoals de oorspronkelijke titel al suggereert is misleiding in de therapeutische setting een hoofdthema in het boek. Therapeuten veronderstellen eerlijkheid bij hun patiënten en hebben daarom een intrinsieke onnozelheid die door de kwaadwillende kan worden misbruikt. Bovendien maakt de schrijver ons er op attent, dat in het bijzonder onze eigen ijdelheid als therapeuten ons kwetsbaar maakt.

'Het therapie-uur is ontworpen om een tempel van eerlijkheid te zijn', zegt een van de karakters in 'De Therapeut'. De dubbelzinnige oorspronkelijke titel knalt er al doorheen. De patiënten hebben veel te verbergen en de therapeuten doen het niet veel beter. Een criticus van het boek meent dat Yalom, door de psychologische puinhoop achter een narratieve schoonheid te verbergen, inspeelt op de misleiding, iedereen bekend, die ooit in therapie is geweest en weet hoe ondoorzichtig het proces eigenlijk is. Hij vindt het te glad en te wervelend. Inderdaad weet elke therapeut (en patiënt) hoe traag en vertwijfelend een therapeutisch proces kan zijn. De vaart die Yalom in zijn boeken neerzet is geen 'real-time' weergave. Toch geeft Yalom een duidelijk beeld van de verhoudingen - vooral die binnen het therapeuten-wereldje. Niet iedereen zal hem dat in dank afnemen. De achterkant van de Nederlandse uitgave geeft het als volgt aan: 'Nazaten van Freud en Jung spartelen in het opkomend tijd van new-age-therapieën.' Op verschillende plaatsen in het boek is Yalom bijzonder kritisch naar de gang van zaken in de psychoanalytische verenigingen (o.a. rond blz.130). Daarover zo meer. Maar de herkenbaarheid geldt voor elke (gevestigde) therapeutische school of welke instelling of bedrijf dan ook.

Het verhaal gaat over de jonge - maar toch al 'late roeping' - psychiater Ernest Lash. Het kost moeite om niet met de namen te spelen in dit boek. Ernest is ernstig - een serieuze hulpverlener. Een beetje onhandig ook. En wat te denken van 'Lash', gaat de zweep erover? En bij wie dan, want 'to lash' kan ook taalkundig overdrachtelijk vertaald worden als 'uithalen naar'. Of zijn de handen gebonden? In ieder geval kastijdt Lash zich met twijfel aan zichzelf. In hoeverre is Ernest overigens een alter ego van Yalom? De supervisor van Lash is dr. Marshal Streider (strider-iemand met een krasse/ schelle/schrille stem). Duidelijk is dat Yalom van veelbetekenende bijnamen houdt. Daarnaast komen er een aantal patiënten in beeld, waarvan een er op uit is om Ernest te verleiden en hem via de tucht-raad van zijn registratie af te helpen. Dan is er nog de dwangmatige gokker die inspeelt op Streider's obsessie voor geld en status. Lash is de jonge beeldenstormer, de 'good guy' die er in gelooft om zichzelf aan zijn patiënten bloot te stellen; Streider is de 'bad guy' van het oude stempel, die meent

dat de halfzachte Ernest 'therapeutisch incontinent' is.

Yalom verstaat de kunst om authentiek klinkende dialogen tussen de therapeut en de patiënt te vatten. Zoals de kenners van Yalom konden verwachten is er een voortgaande spanning tussen de psychoanalytische benadering van de therapeutische ontmoeting en het existentiële standpunt. Psychoanalytici worden geportretteerd als karikaturen die als contrast voor Ernest worden gebruikt, die meer existentialistisch gericht is. Het gaat zelfs zo ver dat een analytisch gerichte senior-therapeut geweldig baat heeft bij een existentieel-psychotherapeutisch advies van een advocaat!

Yalom brengt verschillende 'shrink-sensitive' onderwerpen ter sprake - kleingeestige onderlinge strijd binnen de besturen van psychiatrische verenigingen, de rol van het geld binnen de behandeling, de narcistische kwetsuren die therapeuten voelen omdat niemand hun werk ziet, los van de behandelde patiënten. 'Niets is erger dan het onopgemerkte leven te moeten leiden.' zoals Streider bedenkt als narcistische draai aan de oude waarheid. Er is een overvloed aan overdracht en tegenoverdracht in het boek aanwezig, mooi ingevoegde stukken over de droom-theorieën, droom-therapie en andere therapeutische (eigen)aardigheden. Therapeuten raken gekwetst als hun patiënten voortgang boeken zonder hun hulp; patiënten verzetten zich tegen de air van alwetendheid van hun therapeuten. Yalom prikt zachtjes door de pretenties van de 'dokter' heen. Ook als het de therapeutische 'held' Ernest Lash betreft: 'Carol probeerde met verrukte instemming te knikken. O briljant, dacht ze. Zal ik een kniebuiging maken?', dit, terwijl Ernest oprecht meent een groot succes te boeken.

Het hart van het verhaal is de keuze van Ernest om echt authentiek en eerlijk te zijn in zijn therapie. In een geheugen-experiment op basis van Ferenczi's wederkerige analyse, stemt hij toe om alle vragen van zijn patiënten te beantwoorden en zichzelf in dezelfde mate bloot te stellen als zijn patiënt doet. Yalom lijkt de waarde van de authentieke self-disclosure (zelf-onthulling) van de therapeut te benadrukken, maar uit het therapeutisch proces lijken de inzichten van de therapeut in de onbewuste patronen van de patiënt veel belangrijker en bruikbaarere dan zijn zelf-onthullingen.

Ernest (Irvin) Lash geeft in het verhaal de volgende vijf principes van zelf-onthulling weer:

1. Geef je gevoelens alleen bloot voor zover dat heilzaam is voor de patiënt.
2. Doe het met overleg. Besef dat je het doet voor de patiënt, niet voor jezelf.
3. Wees er op bedacht, als je praktijk je lief is, hoe hetgeen je over jezelf onthult, andere therapeuten in de oren zal klinken.
4. De therapeut moet zijn zelfonthulling afstemmen op het stadium van de therapie. Timing is belangrijk: onthullingen die laat in de therapie heilzaam

zijn, kunnen in een vroeger stadium een averechtse uitwerking hebben.

5. Therapeuten moeten de patiënt niet laten delen in dingen waar ze zelf mee in de knoop zitten; daar moeten ze eerst zelf in supervisie of in eigen therapie aan werken.

(deze vijf punten komen uit de vertaling van Han Meijer/Uitgeverij Balans)

Glenn Gabbard geeft in zijn commentaar in de 'American Journal of Psychiatry' het volgende beschouwing over 'self-disclosure': "Ernest recognizes the necessity-from both clinical and ethical points of view to draw a clear line for the patient regarding the violation of sexual boundaries. The gray area involves the difficulty in discerning which self-disclosures are constructive and useful to the therapy rather than a misuse of the patients time and money. One could argue, of course, that everything therapists say reveals something about themselves. But the challenge is how things are disclosed and what information is strategically kit undisclosed. To complicate matters further, the optimal level of self-disclosure varies from patient to patient. While absolute or rigid guidelines may bring a temporary sense of comfort and certainty, they will seriously limit the range of patients that a therapist can treat. Yalom vividly depicts the double-edged nature of self-disclosure, it may serve as the first stop down the slippery slope to serious sexual boundary violations, or it may open up an analytic space that makes a difficult patient more accessible to therapeutic interventions. The challenge of being authentic but therapeutic is a formidable one and recalls Freud's 1915 comment that the analyst must pursue a course for which there is no model in real life."

Dr. Freud is in 'De therapeut' constant op de achtergrond aanwezig; voor wie dat kan waarderen een ware lust. Zo vinden we op blz.130-131 een prachtige vader-moord-scene en horen we enkele pagina's verder het 'Totem en Taboe' doorklinken (135). Tegelijk is Yalom zeer kritisch over de YA-beweging. Dit uit zich onder meer in de vraag hoe je in de YA belangrijk bent. De inhoud blijkt dan niet bepalend te zijn, maar hoe verwant men is aan o.m. Freud en zijn familie (136). Ook maakt Yalom duidelijk hoe jezelf te diskwalificeren in de psychoanalytische wereld. Nee, ik neem aan dat Yalom zich daarmee niet geliefd heeft gemaakt in bepaalde kringen. Maar opnieuw: niet alleen in de YA-beweging spelen deze verhoudingen.

Yalom bewijst zijn autonomie met deze roman. Hij heeft de goedkeuring van niemand meer nodig. Dat heeft hij gehad. Yalom geniet zichtbaar van wat hij doet. Daarmee is hij het levende en levendige bewijs dat zijn theorie in zijn eigen leven waar is.

Nog een enkele kritische opmerking over de prettig leesbare Nederlandse vertaling: Bij herhaling horen we het, uit het Engels overgenomen, 'interview', dat de therapeut afneemt bij de patiënt. Mij lijkt 'gesprek' toch een betere keuze. Een ander

anglicisme is 'existentiële shocktherapie' (blz.16). Op blz.11 wordt Carl Rodgers genoemd. Dat riep bij mij de associatie op met Roy Rodgers, wat misschien weer meer over mijn eigen jeugd zegt. Carl Rogers was correct geweest. De namen van Rogers en Yalom komen in de psychotherapeutische geschiedenis overigens vaker samen voor. Rare schrijfwijzen in deze uitgave vind ik toch: 'huwelijk', 'manlijk' en 'vrouwlijk', waar mijn spellingcontrole ook niet enthousiast over wordt. Het klinkt zo doods.

Het kritische AJP geeft, naast haar kanttekeningen, overigens een positief leesadvies met betrekking tot 'Lying on the couch': "Every therapist who reads this book will identify with the struggles of its protagonist while having a marvelous time with a colorful cast of characters who come alive in the hands of a superb craftsman. The novel is written well enough that it can also be recommended to educated readers outside the mental health professions. With this work, Yalom has established himself in a unique position in our field, A respected psychiatrist who has made the transition to successful novelist and earned well-deserved regard in both spheres." (Glenn Gabbard, in: 'American Journal of Psychiatry')

MAMMA EN DE LESSEN VAN DE ZIEL

(Uitgeverij Balans, verwacht: oktober 2000)

MOMMA AND THE MEANING OF LIFE - TALES OF PSYCHOTHERAPY

(Basic Books, 1999)

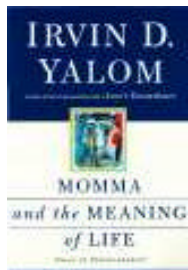
Waarschijnlijk heeft ons Bulletin met de Nederlandse titel en de afbeelding van de cover een primeur. Het duurt nog een half jaar voor deze nieuwe titel van Yalom in de Nederlandse taal op de plank ligt. In het laatste nummer van dit jaar hopen we er nogmaals aandacht aan te kunnen schenken. Omwille van de volledigheid van deze Yalom-special toch een voorbeschouwing op dit boek.

De flaptekst van de Amerikaanse uitgave begint met het volgende:

"In this long-awaited follow-up to the bestselling "Love's Executioner," master psychotherapist Irvin Yalom once again probes the mysteries and marvels at the heart of the therapeutic encounter, revealing in six enthralling stories his own and his patients' confrontations with life's most profound challenges." En elders horen we: "As the public grows disillusioned with therapeutic quick fixes, people are looking for a deeper psychotherapeutic



experience to make life more meaningful and satisfying. What really happens in therapy? What promises and perils does it hold for them? No one writes about therapy or indeed the dilemmas of the human condition with more acuity, style, and heart than Irvin Yalom. Here he combines the storytelling skills so widely praised in "Love's Executioner" with the wisdom of the compassionate and fully engaged psychotherapist. In these six compelling tales of therapy, Yalom introduces us to an unforgettable cast of characters - Paula, who faces death and stares it down; Magnolia, into whose ample lap Yalom longs to pour his own sorrows; Irene, who learns to seek out anger and plunge into it. And there's Momma, old-fashioned, ill-tempered, who drifts into Yalom's dreams and tramples through his thoughts. At once wildly entertaining and deeply thoughtful, "Momma and the Meaning of Life" is a work of rare insight and imagination."



Wat is het bijzondere van de verteller Yalom nu eigenlijk? In ieder geval dit: hij beschikt over de vaardigheid om uit de meest duistere hoekjes sprankelende inzichten te toveren. Voeg daarbij zijn talent tot het verhalen en dan begrijpen we iets meer waarom zijn verhalen zo overtuigend zijn. In het boek 'Mamma' laat hij meer zien van zichzelf dan in een van zijn andere boeken. Zijn eigen moeder en een droom zijn het begin van een rode draad die zich panoramisch ontrolt en zijn hele leven blijkt te doorweven. Voor mijzelf was het boek met deze titel de beantwoording van een vraag. In juni 1999 vroeg ik Irvin Yalom het volgende: "I myself - but maybe its too personal - am curious about the role of the jiddische mama in your philosophy. In 'Love's executioner', if I remember correct, it is in *the fat lady* you talk about it." waarop Yalom reageert met: "thanks for your note - speaking of yiddische mommas my next book will be out in two months and is: *momma and the meaning of life.*"

Wat is er met moeder aan de hand? Hoe was ze eigenlijk? Yalom schetst het beeld van een slechtgehumeerde, overheersende en arrogante vrouw, waarmee hij zich geen 'warm moment' kan herinneren. Toch is ze niet echt slecht. Yalom deelt met de lezer een ogenblik van hun samenzijn als mamma geniet van de boeken van haar zoon. Vanwege haar slechte ogen is mamma niet meer in staat ze te lezen, maar ze pakt de boeken teder vast en zegt: "Dikke boeken. Mooie boeken." Haar zoon legt dan uit dat het gaat om de *inhoud* van de boeken, niet om hoe ze aanvoelen. "Oyvin praat geen 'narishkeit' (onzin). Mooie boeken!" Deze uiting van moederlijk gevoel en tegenwoordigheid van geest is karakteristiek voor de zes heel verschillende verhalen in dit boek.

Inderdaad is ook deze bundeling weer een mengeling van feitelijkheid en fictie in alle vertellingen.

Maar is elk verhaal dat niet? Yalom zelf zegt: 'not only does fiction have its own truth, but every story, no matter how "true," is a lie because it omits so much.' Bovendien is er ook nog zoiets als 'Wirkungsgeschichte'. Elke lezer zal bij het lezen van dit boek daarom zeker iets meer van de existentiële psychotherapie en misschien van zichzelf ontdekken. En dan *wordt* het verhaal waar. Al gaat het hier bij 'Mamma' dan niet om een wetenschappelijke verhandeling, de basis-elementen van Yalom's existentiële psychotherapie zitten er duidelijk in verweven. Ook het thema van de dood, zo centraal in Yalom's denken, loopt als rode draad door het boek. Door de heel onderscheiden verhalen weet hij de idee *dood* steeds op een andere wijze aan de orde te stellen. Yalom is zowel verteller als leraar. Zijn wetenschappelijke werken blijven, hebben hun duizenden verslagen en zijn in zo'n twintig talen verschenen, juist omdat ze kennis overdragen door verhalen. Hierin staat Irvin Yalom in een lange traditie, waar hij, bij tijd en wijle, gewoon letterlijk uit put, of het nu de Talmud is of de latere rabbinica. Dat heeft zijn Jiddische Mamma toch ergens op hem overgedragen. 'Dikke boeken, mooie boeken!'

Bronnen:

- naast de genoemde boeken,
- Lou Andreas-Salomé - Lebensrückblick, Aus dem Nachlaß herausgegeben von Ernst Pfeiffer, Frankfurt am Main, 1968
- Dulcy Brainard, 'The Publishers Weekly Interview', in: Publishers Weekly, August 17, 1992
- Glenn Gabbard, 'Lying on the Couch', in: American Journal of Psychiatry, Dec. 1996
- Ron Hansen, 'Superman and his shrink', in: Los Angeles Times Book Review, August 23, 1992
- Ronald Lehrer, 'Nietzsche's presence in Freud's life and thought, on the Origins of a Psychology of Dynamic Unconscious Mental Functioning, New York 1995

LOGOTHERAPIE

Logotherapie is die vorm van psychologische en/of psychotherapeutische hulpverlening, waarbij de vraag naar een mogelijke bestaanszin van de cliënt centraal staan. De therapie werd in de jaren 1925-1945 ontwikkeld en klinisch gevalideerd door de psychiater-neuroloog prof.dr. Viktor Emil FRANKL. In 1990 is de methode volgens de Oostenrijkse Wet op de psychotherapie opnieuw Wetenschappelijk getoetst en als zodanig erkend. Het concept van de Logotherapie berust op de erkenning dat ieder mens een uniek geestelijk wezen is.

Dat wezen, dat er ten diepste en ten laatste naar streeft om zichzelf en het eigen bestaan in een zinvol verband te begrijpen. Dit 'begrijpen' is zowel intuïtief, cognitief, experiëntieel als gedragsmatig.

Waar de mens daar niet in slaagt, ontstaat gemakkelijk een 'existentiële frustratie'. Deze frustratie is de voedingsbodem voor allerlei psychische, somatische en sociale stoornissen.

Voorbeelden hiervan zijn allerlei neurosen, depressiviteit, criminaliteit en verslaving. Maar ook het omgekeerde geldt: door een hervonden zinvol bestaan, ontstaan de energie en de moed om psychische, somatische en/of sociale hindernissen te overkomen en om te zetten in geestelijke gezondheid, flexibiliteit en motivatie. Daar ligt dan ook het doel van de Logotherapie. Bovendien heeft deze integratieve psychotherapeutische methode ruimte voor alle persoonlijke kwaliteiten en erkent de methode uitdrukkelijk de waarde en betekenis van de persoonlijke levensovertuiging van de hulpvragende. FRANKL's inzet voor een rehumanisering van het post-moderne mensbeeld in de psychotherapie en het ontwerpen van een praktisch op elk gebied bruikbare methode van nuchtere medemenselijkheid in de hulp- en zorgverlening, leidde in 1989 tot de start van het Nederlands Instituut voor Logotherapie.



Academisch Curriculum Vitae

OPLEIDING

George Washington University, Washington, D.C.
Bachelor of Arts, 1952
Boston University School of Medicine
Doctor of Medicine, 1956
Mount Sinai Hospital, New York
Internship, 1957
Phipps Clinic, Johns Hopkins Hospital
Residency, 1960

LICENSE CERTIFICATION

Licensed to practice medicine in Hawaii and California (G6165)
Diplomate American Board of Psychiatry and Neurology, Certified Psychiatry, 1964

ONDERSCHIEDINGEN

Commonwealth Club Gold Medal Award for fiction - Best Novel of 1992 - awarded Sept, 1993
Fellowship Award - Rockefeller Foundation, Bellagio, Italy, 1988
Fellowship Award - Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences, Palo Alto, California, 1977
Foundation's Fund Award for research in psychiatry - American Psychiatric Association, 1976
Edward Strecker Award - For significant contribution to the field of psychiatry patient care, 1974, presented by the Institute of the Pennsylvania Hospital
Phi Beta Kappa - 1952

PROFESSIONELE CARRIÈRE

1994-heden
Emeritus Professor of Psychiatry Stanford University School of Medicine
1984-1994
Consultant Inpatient and Outpatient Units Stanford University Medical Center
1981-1984
Medical Director Stanford University Hospital Psychiatric Inpatient Unit
1977-1978
Fellow - The Center for Advanced Study in the Behavioral Sciences, Palo Alto, California
1973-1994
Professor of Psychiatry Stanford University School of Medicine
1968-1973
Associate Professor of Psychiatry, with tenure Stanford University School of Medicine
1973-1988
Assistant Director Adult Psychiatry Clinic, Stanford

University School of Medicine

1963-1968

Assistant Professor of Psychiatry, with tenure Stanford University School of Medicine

1962-1963

Instructor in Psychiatry Stanford University School of Medicine

1960-1962

Captain U.S. Army Tripler General Hospital, Honolulu, Hawaii

1959-1960

Consultant - The Patuxent Institution, Jessup, Maryland

1957-1960

Psychiatric Residency - Henry Phipps Clinic, Johns Hopkins Hospital, Baltimore, Maryland

1956-1957

Rotating Internship Mount Sinai Hospital, New York, New York

BOEKEN

The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books, 1970.
Lieberman, M.A., Yalom, I.D., Miles, M.B., Encounter Groups: First Facts. New York: Basic Books, 1973.
Yalom, I.D., Elkins, Ginny, Everyday Gets a Little Closer. New York: Basic Books, 1974.
Yalom, I.D., The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Second edition, Basic Books, 1975.
Yalom, I.D., Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980.
Yalom, I.D., Inpatient Group Psychotherapy. New York: Basic Books, 1983.
Yalom, I.D., The Theory and Practice of Group Psychotherapy, Third Edition. New York: Basic Books, 1985.
Yalom, I.D., Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy. New York: Basic Books, 1989. Paperback Harper Collins, 1990.
Yalom, I.D., Vinogradov, S., Concise Guide to Group Psychotherapy. American Psychiatric Press, Inc. Washington, D.C., 1989.
Yalom, I.D., When Nietzsche Wept. New York: Basic Books/Harper, 1991. Paperback: Harper Collins, 1992 (Commonwealth Club of California Gold Medal for best fiction of 1993).
Yalom, I.D., The Theory and Practice of Group Psychotherapy, Fourth Edition, 1995. New York: Basic Books.
Yalom, I.D., Lying on the Couch, Basic Books, 1996, New York.
Yalom, I.D., The Yalom Reader, Basic Books, 1998, New York.

Yalom, I.D., *Momma and the Meaning of Life*, Basic Books, 1999, New York.

NEDERLANDSE VERTALINGEN

Yalom, I.D. *Groepspsychotherapie in Theorie en Praktijk*, Bohn Stafleu Van Loghum, 1978, 1981², 2000³

Yalom, I.D. *Scherprechter van de Liefde*, Uitgeverij Contact/Pandora, 1989/1995

Yalom, I.D. *Nietzsche's Tranen*, Uitgeverij Balans, 1995

Yalom, I.D. *De Therapeut*, Uitgeverij Balans, 1997

Yalom, I.D. *Mamma en de lessen van de ziel*, 2000 (nog te verschijnen)

VIDEO TAPES

Yalom, I.D., *Understanding Group therapy. Five Volume Videotape* (two volumes outpatient groups; two volumes inpatient groups; one volume interview). Brooks Cole Publishing Pacific Grove, Ca. Distributed by Victor Yalom through Jaylen.com

MONOGRAFIEËN

"Encounter Groups and Psychiatry," Report of the American Psychiatric Association Task Force on Recent Developments in the Use of Small Groups, Chairman, Washington, D.C., American Psychiatric Association, April, 1970

"Existential Factors in Group Therapy," Strecker Monograph Series, No. XI, 1974.

GEREDIGEERDE WERKEN

Yalom, I.D., (Ed) "Group Psychotherapy" in American Psychiatric Association Annual Review, Vol 5. American Psychiatric Press, Inc. Washington, D.C., 1986.

Yalom, I. General Editor for Jossey Bass Library of Current Clinical Technique. Thirteen volumes: 1996 - 1998.

Treating the Elderly (J. Sheikh, ed.)

Treating Alcoholism (S. Brown, ed.)

Treating Schizophrenia (S. Vinogradov, ed.)

Treating Women Molested in Childhood (C. Clasen, ed.)

Treating Depression (I. Glick, ed.)

Treating Eating Disorders (J. Werne, ed.)

Treating Dissociative Identity Disorder (J. Spira, ed.)

Treating Couples (H. Kessler, ed.)

Treating Adolescents (H. Steiner, ed.)

Treating Anxiety Disorders (T. Roth, ed.)

Treating Difficult Personality Disorders (M. Rosenbluth, ed.)

Treating Sexual Disorders (R. Charlton, ed.)

Treating Psychological Consequences HIV (Michael F. O'Connor, ed.)

ARTIKELN, HOOFDSTUKKEN IN WERKEN

Yalom, I., "Lysergic acid diethylamide," Maryland State Medical Journal, 8:14-17, 1959.

Yalom, I., "Aggression and forbiddenness in voyeurism," Archives of General Psychiatry, 3:305-319, 1960.

Yalom, I., "Organic brain diseases of senility," Maryland State Medical Journal, December, 1960.

Yalom, I., "Group therapy of Incarcerated Sexual Deviants," Journal of Nerve and Mental Disorders, 132:158-170, 1961.

Jackson, D. and Yalom, I., "Family homeostasis and patient changes," Current Psychiatric Therapies, IV:155-165, 1964.

Yalom, I., "Planter warts: a case study," Journal of Nerve and Mental Disorders, 1964.

Yalom, I., "Observation on mourning," The New Physician, 13:80-81, 1964.

Yalom, I. and Moos, R., "The use of small interactional groups in the teaching of psychiatry," International Journal of Group Psychotherapy, 15:242-250, 1965.

Jackson, D. and Yalom, I., "Conjoint family therapy as an aid to intensive psychotherapy," in Burton, A. (Ed.) *Modern Psychotherapeutic Practice*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, Inc., pp. 81-99, 1965.

Yalom, I., "Problems of neophyte group therapists," International Journal of Social Psychiatry, 7:52-59, 1966.

Yalom, I., "A study of group therapy dropouts," Archives of General Psychiatry, 14:393-414, 1966.

Yalom, I. and Handlon, J., "The use of multiple therapists in the teaching of psychiatric residents," Journal of Nerve and Mental Disorders, 141:684-692, 1966.

Moos, R. and Yalom, I., "Medical students attitudes toward psychiatry and psychiatrists," Mental Hygiene, 50:246-256, 1966.

Yalom, I. and Rand, K., "Compatibility and cohesiveness in therapy groups," Archives of General Psychiatry, 15:267-275, 1966.

Jackson, D. and Yalom, I., "Family research on the problem of ulcerative colitis," Archives of General Psychiatry, 15:410-418, 1966.

Yalom, I., "Some aspects of symptom removal," Short Circuit, 1, 1966.

Yalom, I., Houts, P., Zimerberg, S., Rand, K., "Prediction in improvement in group therapy: an exploratory study," Archives of General Psychiatry, 17:159-169, 1967.

Yalom, I., Houts, P., Newell, G., Rand, K., "Preparation of patients for group therapy: a controlled study," Archives of General Psychiatry, 17:416-427, 1967.

Hamburg, D., Moos, R., Yalom, I., "Studies of premenstrual and postpartum distress," in Michael, R. (Ed.) *Endocrinology and Human Behavior*, New York: Oxford University Press, pp. 94-116, 1968.

Yalom, I., Lunde, D., Moos, R., Hamburg, D., "Postpartum blues syndrome: a description and related variables," Archives of General Psychiatry, 18:16-27, 1968.

Yalom, I. and Terrazas, F., "Group therapy for psychotic elderly patients," American Journal of Nursing, August 1968, 1960-1964.

Ebersole, G., Leiderman, P., Yalom, I., "Training the non-professional group therapist: a controlled stu-

- dy," *Journal of Nervous Mental Disorders*, 149:294-302, 1969.
- Moos, R., Kopell, B., Melges, F., Yalom, I., Lunde, D., Clayton, R., Hamburg, D., "Fluctuations in symptoms and moods during the menstrual cycle," *Journal of Psychosomatic Research*, 13:37-44, 1969.
- Sklar, A., Yalom, I., Zimerberg, S., Newell, G., "Time-extended group therapy: a controlled study," *Comparative Group Studies*, November 1970, 373-386.
- Lieberman, M., Yalom, I., Miles, M., "The group experience project: a comparison of ten encounter technologies," in L. Blank, M. Gottsegen, G. Gottsegen (Eds.) *Encounter*, New York: The MacMillan Company, 1971.
- Yalom, I. and Yalom, M., Hemingway: "A Psychiatric View," *Archives of General Psychiatry*, 24:485-494, 1971.
- Yalom, I., "A study of encounter group casualties," *Archives of General Psychiatry*, 25:16-30, 1971.
- Leiberman, M., Yalom, I., Miles, M., "Impact on participants," *New Perspectives on Encounter Groups*, Solomon and Berzon, Jossey-Bass, Inc., pp. 119-170, 1972.
- Yalom, I., Moffat, S., "Instant intimacy," *Encyclopedia Britannica*, pp. 408-423, *Britannica Yearbook of Science and the Future*, 1972, *Encyclopedia Britannica*, Inc.
- Lieberman, M., Yalom, I., Miles, M., "The impact of encounter groups on participants: some preliminary findings," *The Journal of Applied Behavioral Sciences*, 8:1, 1972.
- Costell, Ronald, M., Yalom, I., "The institutional treatment of sex offenders," in Resnik and Wolfgang (Eds.) *Treatment of the Sexual Offender*, New York: Little, Brown and Co., 1972.
- Yalom, I., "The future of group therapy," in Hamburg and Brodie (Eds.) *The American Handbook of Psychiatry*, Vol 6, New York: Basic Books, 1973.
- Yalom, I., Green, R., Fisk, N., "Intrauterine female hormone exposure and psychosexual development in human males," *Archives of General Psychiatry*, Vol 28, 1973.
- Yalom, I., "Freud, group psychology and group psychotherapy," *International Journal of Group - Psychotherapy*, Vol XXIV, No. 1, January 1974.
- Yalom, I., "Group therapy and alcoholism," *Annals of the New York Academy of Sciences*, 233:85-103, 1974.
- Yalom, I., Brown, S., Bloch, S., "The written summary as a group psychotherapy technique," *Archives of General Psychiatry*, 32:605-613, 1975.
- Yalom, I., "Using the here-and-now in group therapy," *Proceedings of the Third Annual Conference of the Group Therapy Department*, Washington Square Institute for Psychotherapy and Mental Health, May 1976.
- Bloch, S., Bond, G., Qualls, B., Yalom, I., Zimmerman, E., "Patients expectations of therapeutic improvement and their outcomes," *American Journal of Psychiatry*, 133:12, December 1976, pp. 1457-1460.
- Yalom, I., Bond, G., Bloch, S., Zimmerman, E., Friedmand, L., "The impact of a weekend group experience on individual therapy," *Archives of General Psychiatry*, Vol 34, April 1977, pp. 399-415.
- Yalom, I., "Existential factors in group psychotherapy," in O. L. McCabe (Ed.) *Changing Human Behavior: Current Therapies and Future Directions*, Grune & Stratton, September 1977.
- Bloch, S., Bond, G., Qualls, B., Yalom, I., Zimmerman, E., "The evaluation of outcome in psychotherapy by independent judges: a new approach," *British Journal of Psychiatry*, 131:410-414, 1977.
- Yalom, I., Greaves, C., "Group therapy with the terminally ill," *American Journal of Psychiatry*, 134:4, April 1977, pp. 396-400.
- Brown, S., Yalom, I., "Interactional group therapy with alcoholics," *Journal of Studies on Alcohol*, 38:3, March 1977, pp. 426-456.
- Spiegel, D., Yalom, I., "A support group for dying patients," *International Journal of Group Psychotherapy*, 28:2, April 1978.
- Yalom, I., Bloch, S., Bond, G., Zimmerman, E., Qualls, B., "Alcoholics in interactional group therapy: an outcome study," *Archives of General Psychiatry*, 35:419-425, April 1978.
- Bond, G., Bloch, S., Yalom, I., Zimmerman, E., Qualls, B., "The evaluation of a 'Target problem' approach to outcome measurement," *Psychotherapy, Theory, Research and Practice*, 16:1, Spring 1979.
- Spiegel, D., Bloom, J., Yalom, I., "Group support for metastatic cancer patients: a randomized prospective outcome study," *Archives of General Psychiatry*, 38:527-534, May 1981.
- Finkelstein, P., Wenegrat, B., Yalom, I., "Large group awareness training," in *Annual Review of Psychology*, 33:515-539, 1982.
- May, R., Yalom, I., "Existential psychotherapy," in R. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies*, Third edition, 1985.
- Leszcz, M., Yalom, I., Norden, M., "The value of inpatient group psychotherapy and therapeutic process: patients perceptions," *International Journal of Group Psychotherapy*, Vol 35, July 1985.
- Yalom, I., "Interpersonal learning," in *American Psychiatric Association Annual Review: Vol V American Psychiatric Press, Inc.*, 1986.
- Yalom, I.D., Vinogradov, S., "Bereavement groups: techniques and themes," *International Journal of Group Psychotherapy*, 38:4, October 1988.
- Yalom, I., Vinogradov, S., "Self-disclosure in group therapy," *Self-disclosure in the Therapeutic Relationship* ed. by G. Stricker and M. Fisher, Plenum Press, N.Y. 1990.
- Yalom, I.D., Yalom, V., "Brief Interactional group psychotherapy," *Annals of Psychiatry*, 1990
- Yalom, I.D., Matano, R., "Chemical dependency and interactional group therapy: a synthesis," *International Journal of Group Psychotherapy*, July 1991 p269-295
- Yalom, I.D., Lieberman, M., "Bereavement and heightened existential awareness," *Psychiatry*

1992.

Lieberman, M., Yalom, I.D., "Brief psychotherapy for the spousally bereaved: A Controlled Study," International Journal of Group Psychotherapy, vol 42, Jan 1992.

Luby, J., Yalom, I.D., "Group therapy of depressive disorders," E.S. Paykel (Ed.) Handbook of Affective Disorders:2E, Guilford Press, Churchill-Livingstone, June, 1992.

Yalom, I., Vinogradov, S., "Group therapy," in Textbook of Psychiatry, American Psychiatric Press, (Hales, Yudofsky, Talbot (eds) Wash D.C. 2nd ed. 1994.

Rogers, Carl, A Way of Being, Houghton Mifflin (1995), Introduction by Irvin D. Yalom.

Yalom, I., Vinogradov, S., "Group therapy," in Synopsis of Psychiatry, American Psychiatric Press, Wash. D.C. 1996 page 1063-1097.

Rabinowitz, Ilana, Inside Therapy, St. Martins Press (1998), Introduction by Irvin D. Yalom.

Breuer, Josef and Freud, Sigmund, Studies in Hysteria, BasicBooks (2000), Introduction by I.D.Yalom

The Existentialist



'Reality' (water color)

*One night as I was contemplating
by a personage.*

"What is it you seek?" It asked

"The truth," I replied, "I seek the true nature of things."

*"Do you really seek the truth, or do you seek a fable? Let us see how much of the truth you really seek. Four visions
will be sent to you. In each you find either a gift or destruction."*

Then the personage disappeared as mysteriously as it came.

The first vision appeared as black mist clothed in a black hooded robe, and in its hand it held a scythe.

"Who are you?" I asked.

*"I am death, and no man can escape me. All men tremble before me and I make all men equal. I am the gift of life
because I enable man to value his existence, and I destroy those who fail to acknowledge me and accept my gift."*

Then it disappeared.

*The second vision appeared as a cloud with distinct borders. It was dark gray and pregnant with thunderstorms
about to burst forth.*

"What are you?" I asked this marvel

*"I am separateness. I bring man unbearable loneliness and I show him that each man is utterly alone. I am the gift of
free will and I enable man to be aware of his existence. I am what makes man sentient. I am what makes man value
others as something separate from himself. I enable man to choose his destiny. I am the beginning of compassion, and
I destroy those who trespass against that separateness and refuse my gift."*

*Then the cloud shrivelled into a tiny dot until it could be seen no more and the third vision appeared as a dark black
hole. Now I was truly frightened*

"What are you that you terrify me so? I asked."

*"I am nothingness. I bring chaos and terror. I melt the elements of matter and wash away all illusions until man is
groundless and unconnected and I give him nothing to cling to. I enable man to behold true reality and to behold
what man truly is, and I show man that life is but a dream. I destroy those who cling to their illusions and refuse
my gift."*

Then the nothingness folded up into itself and winked out of sight.

The fourth vision appeared, a bleak vast grayness that permeated the room

"And what are you?" I asked.

*"I am meaninglessness. I tear man's heart out and I break him down into despair. I take away his purpose and
meaning and I chill him with the silent impersonal flow of the universe. I make him wish for death and I destroy
those who refuse my gift. Can you accept my gift? Can you understand what it is? I cause man to seek. God's
greatest power lies in his nothingness"*

The heavy bleak grayness began to ripple, then it dematerialized leaving the room deathly silent and empty.,

Reality (watercolor)

Dedicated to and Inspired by Irvin Yalom

the nature of things, I was visited