

Irvin D. Yalom: *Therapie als geschenk.*

Uitgeverij Balans, 2010

'Net zoals een eikel zich ontwikkelt tot een eik' ontwikkelt zich de mens is de visie van psychotherapeut Yalom. De psychotherapeut hoeft niet te inspireren, hij hoeft niet eindeloos te spitten in het verleden: "Ik hoef alleen maar de obstakels te onderscheiden en ze uit de weg te ruimen. De drang tot zelfontplooiing van ieder mens zorgt voor de rest."

Na jarenlange werkervaring en diverse boeken besluit Yalom om allerlei losse gedachte-eindjes om te zetten in 85 tips voor zowel therapeuten als hun cliënten. Hij verheldert deze tips met voorbeelden uit zijn eigen praktijk.

Tip 9 *Erken uw fouten.* Een patiënte vraagt hem: "Denkt u wel eens aan mijn situatie?" (haar man heeft een hersentumor en nog kort te leven). Hij antwoordt dat hij er vaak aan denkt. Zij wordt woedend: "Iedereen denkt altijd aan mijn situatie, maar niemand denkt ooit aan mij." Na een week piekeren vertelt hij haar dat hij beter eerlijk had kunnen vertellen dat hij haar graag wilde troosten, maar geen idee had hoe hij dat zou moeten doen.

Met een van zijn cliënten heeft hij de afspraak gemaakt dat zij elk na een sessie een verslag op papier zetten. Na een paar maanden lezen ze elkaars verslagen. Voor Yalom onthutsend dat zijn 'briljante' analyse niet eens opgenomen wordt in het verslag, maar dat slechts een (in zijn ogen) klein detail grote betekenis had.

Tip 16 *Werken met het hier-en-nu.* Zelfs de doos Kleenex is een bron van informatie. De een verontschuldigt zich omdat ze de doos verschuift, een ander wil het niet aangereikt krijgen maar zelf pakken, iemand wil de laatste niet gebruiken en een cliënt koopt zelfs een nieuwe doos. Wat is de betekenis van de handeling, de gewoonte, het normatieve gedrag. In de kleine vanzelfsprekendheden in het alledaagse vertonen mensen een deel van hun levensverhaal.

Tien tips besteedt hij aan het denken en spreken over de dood. De dood is een onlosmakelijk onderdeel van het leven. Angst voor de dood is altijd aanwezig. Het roept vragen op naar de zin van het leven. Yalom zegt hierover: "We zoeken een betekenis die voldoende steun biedt om het leven te kunnen leven." Uiteindelijk zijn wij verantwoordelijk voor onszelf.

Tip 63 *Wees niet bang uw patiënt aan te raken.* Yalom deed zijn opleiding in de jaren dat er aan absoluut verbod gold op lichamelijk contact. De patiënt moest en zou het eigen proces moeten aangaan zonder invloed van de therapeut. De verhalen zijn bekend over de excessen van therapeuten die cliënten misbruiken voor hun eigen genoeg. Yalom vertelt over de vrouw bij wie na een chemokuur enkele spaarzame haren groeien. Het doet haar goed dat hij na haar instemming haar haar mag voelen. Iemand zonder veel woorden voelt zich gesteund om even een hand vast te mogen houden. Een hand geven als begroeting is contact leggen.

Tip 83 *Dromen over de therapeut.* "Ik ben in je kantoor en je zegt tegen mij: 'Je bent een rare vogel'." Hoe wordt er tegen de therapeut aangekeken? Moet de therapeut het zelfbeeld bevestigen, goed maken wat er altijd ontbroken heeft? Een droom over de therapeut geeft aan welke thema er speelt en welke plaats de therapeut inneemt, de moeite waard om over te spreken in het hier-en-nu.

In therapie gaan is een geschenk, je geeft jezelf de kans om een krachtige (eiken)boom te worden. Dit geldt zowel voor de therapeuten als voor hun cliënten. Alle tips zijn de moeite waard om (even) bij stil te staan, (een overweging waard,) en er je eigen standpunt over te bepalen. Yalom stelt dat wij niet kunnen leven zonder een ander. Het in relatie staan is voor hem het belangrijkste.

Op dit punt zou ik de discussie wel met hem aan willen gaan. Een eik kan er baat bij hebben dat de obstakels voor hem weggehaald worden, de scheefgegroeide eik heeft een steuntje nodig om weer recht te kunnen groeien, maar een eik groeit zelf én staat op zichzelf.

Gea Evenhuis

www.agogischtherapeut.nl