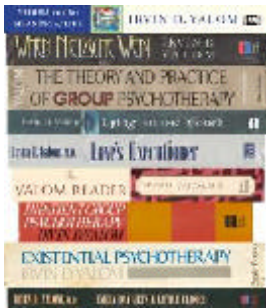


Pieter Hoekstra & Willem van der Mee

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 vak-literatuur, 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 familielijn 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 toelagen 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



verhalenbundel.

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

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 groepstherapie", noemt Yalom verschillende soorten elementen die genezend kunnen werken in de groepspsychotherapeutische setting, zoals het toekomstgerichte 'wekken van hoop', het bevorderen van altruïsme, het experiëntiële 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 verderop dan 'De categorie "Existentiële factoren" was meer een gedachte achteraf. We hadden het Q-sort instrument aanvankelijk opgezet met elf hoofdfactoren. 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 eenzaamheid, toevallige omstandigheden, de erkenning van onze sterfelijkheid, de wisselvalligheid of grilligheid van het bestaan. Hoe moet die categorie genoemd worden? Uiteindelijk en na veel

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

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 aantoon, 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 gevalbeschrijvingen 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 systematische wijze geïntegreerd en wordt de therapie niet adequaat ondersteund door de leiding van de instellingen, zo oordeelt 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 groepswerk 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.