



NIEUWSBRIEF NMW nr. 2

RUBRIEK: Gelezen

Therapie als geschenk

De meeste mensen kennen hem als de schrijver van bestsellers als *De Schopenhauer-kuur*, *Nietsches tranen* en *De therapeut*. Ik ken hem vooral als psychotherapeut en als de auteur van het onvolprezen *Groepspsychotherapie in theorie en praktijk*; een algemeen erkend standaardwerk (nog steeds!) voor elke professional die zich bezighoudt met groepstherapie. Ik heb het over de Amerikaanse psychiater Irvin D. Yalom. Yalom heeft in 2001 een boek gepubliceerd, dat ik nu –zo'n tien jaar na uitgave – al zou willen betitelen als een klassieker. Dat boek heeft de prachtige titel *Therapie als geschenk*. Yalom was bijna 70 toen hij het boek schreef. Terugblikkend op een lange en zeer succesvolle carrière kwam hij op het idee een aantal dingen die hij geleerd heeft over te dragen aan beginnende therapeuten. En hij bedacht daarvoor een fantastische opzet: een praktische verzameling van zijn favoriete interventies en opvattingen. Het boek bevat 85 tips van de meester-therapeut waarmee hij therapeuten wil adviseren en inspireren. De nadruk ligt daarbij niet op theorie, maar op praktisch therapeutisch handelen. Je kunt zijn zeer persoonlijke, eigenzinnige en door een groot enthousiasme ingegeven adviezen afzonderlijk lezen of per categorie. De categorieën zijn:

de relatie tussen de therapeut en de cliënt (40 tips), fundamentele zorgen rondom dood, zingeving en vrijheid (10 tips), het gebruik van dromen (7 tips) en allerlei kwesties uit de alledaagse praktijk en de voorrechten en risico's van het vak (28 tips).

Yalom heeft zijn adviezen voor een succesvolle hulpverlening op een geestdriftige manier ingeleid. In die inleiding spreekt hij zijn zorg uit over het lot van de psychotherapie in een systeem dat gedictieerd wordt door economische belangen. Psychotherapie onder economische druk resulteert volgens hem maar al te vaak in korte, door protocollen gestroomlijnde en symptoomgerichte therapieën, met een voorspelbaar verloop en een meetbaar effect. En hij spreekt in dit verband dan ook zijn vrees uit voor goedkope, oppervlakkige en onbevredigende behandelingen.

Yalom heeft een afkeer van sektarisme in de wereld van therapie en hulpverlening. Hij werkt zelf vanuit een intermenselijk en een existentieel referentiekader maar stelt zich ook open voor interventies uit andere, zeer diverse therapeutische benaderingen. Als ze maar effectief zijn. Hij heeft, zo lijkt het, een extra zintuig voor 'wat werkt' in therapie. Hij kiest het beste uit verschillende benaderingen en weet dit alles feilloos te integreren en op elkaar af te stemmen.

Yalom heeft met zijn *Therapie als geschenk* een helder en zeer onderhoudend boek geschreven, niet alleen voor therapeuten maar ook voor cliënten. Terecht is opgemerkt dat hij met dit boek zijn talent bevestigt als raadsman voor hulpverleners en als leidsman voor mensen in nood. Yalom slaagt er met zijn kijk en aanpak telkens weer in de cliënt in het hart

van het hulpverleningsgebeuren te plaatsen en in een co-expert relatie met hem samen te werken. *Therapie als geschenk* is empowerment voor de hulpverlener en voor de cliënt en wat mij betreft een geschenkboek aan alle vakgenoten.

Therapie als geschenk

Irvin D. Yalom

Uitgeverij Balans, 218 pagina's,

ISBN 90 5018 5568