

Lezing

Beter en wijzer door psychotherapie

Door Arthur Eaton

Dankjewel Mark. Het is een grote eer om hier te mogen zijn vandaag. U moet weten: ik bewonder Mark en zijn werk al een poosje op afstand, ik woon nog niet zo lang in dit land, en ik was erg blij toen hij mij vroeg om te komen spreken vandaag. En dan ook nog in zo'n bijzondere omgeving. Ik wil natuurlijk vooreerst het boek van Mark de hemel in prijzen en tegelijk een beetje met jullie allemaal mijmeren over boeken in het algemeen, in het kader van de analyse.

Want mijn liefde voor psychoanalyse begon, zoals misschien wel voor meer van jullie, via boeken. En ik kan me nog goed herinneren dat ik voor het eerst Freud las, tijdens mijn studie filosofie in de collegebanken van Amsterdam. Het waren de gevalsbeschrijvingen. Ik las ze in oude Amerikaanse pockets die nog van mijn vader waren geweest, en die toen al flink bepoteld en geliefd waren. Met andere woorden: ze hingen van ellende aan elkaar. Ik heb ze nog steeds, en ik koester ze, want ik weet nog precies wat ik ervoer tijdens het lezen ervan – ik werd hartstikke kwaad. Freud doet natuurlijk briljante, maar als je erover nadenkt ook vreselijk wilde speculaties over de zielenroerselen van de mensen in zijn zorg. En ik weet dat ik, in wat ongetwijfeld een cocktail was van filosofische scepsis, Hollandse onbescheidenheid en adolescentie pretentie, dacht: Jaja, Sigmund, maar hoe wéét jij dit allemaal? Waar haal je het lef vandaan om met zulke overtuiging te spreken over de onbewuste verlangens van deze mensen? Ik wilde Dora wel eens horen over haar ervaringen in therapie, of de wolvenman. Het liet me beslist niet koud, maar ik was wel *hooked*. En ik wist zeker, hier moet ik iets mee, al wist ik toen nog niet precies wat.

In elk geval was het een totaal nieuwe ervaring voor me: kwaad worden op een boek. Ik had erg genoten van mijn studie filosofie, en ik had er veel moois gevonden, maar ik was nog nooit echt boos geworden door wat ik las. En u begrijpt natuurlijk al wat hier aan de hand was: ik was stilaan verliefd aan het worden op de psychoanalyse, eerst via de boeken, daarna op therapeutische praktijk zelf. Na mijn studie in Londen besloot ik dat ik zelf ook wilde praktiseren. Ik had tenslotte vanaf het begin die vurige wens om ook, juist, naar patiënten te luisteren. En dat is natuurlijk het unieke aan het boek van Mark, en wat ik er zo aan mag. Want maar al te vaak horen we het perspectief van de therapeut, niet dat van de patiënt. Het is alsof analytici, omdat ze in hun therapieën relatief zwijgzaam zijn, in hun boeken alle ruimte moeten opeisen.

Nu even over de inhoud. In het boek van Mark zien we dat er geen standaardtherapie bestaat die voor iedereen toepasbaar is. De indruk die het boek op je achterlaat is dat therapie mensenwerk is, en dat er talloze manieren zijn waarop de betekenisvolle ruimte die een analyticus en een patiënt samen maken kan worden aangewend. De stemmen in dit boek zullen je niet snel loslaten. Om er een herkenbare uit te plukken: de man die beschrijft hoe hij na vele jaren zijn therapie gewoon weer oppakt, en dan ontdekt dat het proces gewoon doorgaat waar het gebleven was. Dat is erg herkenbaar, die tijdloosheid. De stemmen in dit boek zijn de stemmen die we dagelijks in onze spreekkamers horen. Soms zijn ze rauw, soms ontroerend, soms doodgewoon.

Wat mij opviel, en wat Mark ook is opgevallen, las in zijn laatste hoofdstuk, is dat een therapie voor veel mensen gaat om het weer op gang brengen van een gestagneerd proces. Met andere woorden: bij veel mensen moet de motor van het leven weer worden aangezwengeld. Er is het leed van rouw of trauma dat een onbegrijpelijke bres heeft geslagen in de ervaring van alledag; de griezelige verwarring van een zich ontbindende realiteit in een psychose; de angsten en frustraties rondom verdrongen verlangens; of gewoon de hoop op een nieuw begin. Het zijn stemmen van mensen in nood, die weer willen meedoen, die weer willen meelopen met de rest. En dat is wat therapie ze aanreikt: iets waar ze zich aan kunnen vasthouden, optrekken, en waarmee ze beter en wijzer achterblijven. 'Woorden waren eens magisch,' schreef Freud al, 'en zelfs vandaag hebben ze niet veel aan magische kracht verloren.' In dit boek zie je die specifieke vorm van magie aan het werk. En als je erover nadenkt is de magie van woorden niet zoveel

anders dan de magie van boeken, waarmee ook een ruimte wordt gecreëerd waarin schrijver en lezer elkaar kunnen ontmoeten, maar dan dwars door ruimte en tijd.

In mijn eigen analyse en therapeutische werk merk ik dat er ook iets boekachtigs schuilgaat in de verhouding tussen patiënt en analyticus. Ik reken mezelf tot de school die ervan uitgaat dat iedere therapie uniek is, een samenspel van de eigenaardigheden van therapeut en patiënt. Maar als een relatie tussen hen de kans krijgt om zich te verdiepen, dan merk je dat er bijna als vanzelf onderstreepte zinnen ontstaan in het contact. Terugkerende beelden en metaforen. Er komen vouwen en ezelsoren in de relatie. Denkbeeldige pagina's waar je af en toe naar terugbladert. Een passage die je graag samen herleest. En belangrijk: een goede therapie, net als misschien wel iedere gezonde relatie, eindigt als je slechts bent geraakt en met liefde kunt worden weggelegd. Als je, kortom, niet meer nodig bent. En dat is toch de hoop van elke therapeut, dat je met je patiënt op een punt kan komen waarop je met liefde kan worden weggelegd, als een geliefd en stukgelezen boek.

De verhalen van mensen over hun eigen therapie zijn in dit boek omsloten door Marks knappe inleiding en conclusie, waaruit zijn brede kennis van de verschillende analytische scholen zo kenmerkend helder spreekt. Hij weet die verschillende denkers en theorieën naadloos aaneen te smeden, met humor, zodat de continuïteit ertussen je meer opvalt dan de verschillen. En geloof me, dat is een prestatie. Tijdens het lezen kwam het volgende beeld bij me op: Mark houdt de theorieën in zijn hoofd voor ons bijeen, en zijn inleiding en conclusie houden de verhalen van patiënten bijeen. Het voelt alsof hij die verhalen in zijn armen voor ze vasthoudt.

Jullie weten waarschijnlijk wel: Mark is een begenadigd schrijver, een groot voorbeeld voor een jonge therapeut. Zijn ideeën over wat therapie is zijn zeer de moeite waard. Als ik een beetje vooruitloop op de ontvangst van dit boek, denk ik dat velen hierin iets zullen ontdekken: studenten natuurlijk, maar ook doorgewinterde analytici, en mensen die willen weten wat een analytische therapie voor ze zou kunnen betekenen. We zijn hier vandaag samen om Marks boek te vieren. En ik kan u zeggen dat het een uniek object is, in analytische zin en anderszins. Het is een voertuig voor de stemmen van patiënten. Een voertuig dat die stemmen uit de spreekkamers tilt en ze met liefde bij u en mij neerlegt. Ik twijfel er niet aan dat het om die reden van alle kanten zal worden besnuffeld, bepoteld en geliefd. Hopelijk zal het ook een paar mensen lekker kwaad maken, waarna ze ook verliefd kunnen worden op de psychoanalyse. Ik zie daar al een grote stapel liggen. Ze zien er nu nog mooi en nieuw uit, en genieten daar maar van, want het is zo'n boek dat je later zult terugvinden in je kast: op vele pagina's voorzien van omgeslagen hoeken, onderstrepingen en uitroeptekens in de marge. Kortom, aan elkaar hangend van ellende. Het is een schitterend boek.