

Inlegvel

Danielle Oprel

Tijdschrift voor Psychotherapie

ISSN 0165-1188

Tijdschr Psychother

DOI 10.1007/s12485-016-0146-8



Your article is protected by copyright and all rights are held exclusively by Stichting Tijdschrift voor Psychotherapie. This e-offprint is for personal use only and shall not be self-archived in electronic repositories. If you wish to self-archive your article, please use the accepted manuscript version for posting on your own website. You may further deposit the accepted manuscript version in any repository, provided it is only made publicly available 12 months after official publication or later and provided acknowledgement is given to the original source of publication and a link is inserted to the published article on Springer's website. The link must be accompanied by the following text: "The final publication is available at link.springer.com".

Inlegvel

Danielle Oprel

‘Waarom doe je jezelf dat aan?’

‘Soms omdat ik me heel rot voel of me schaam en er behoefte aan heb om wat ik voel een fysieke vorm te geven,’ begon hij, en hij keek me even aan alvorens zijn ogen weer neer te slaan. ‘En soms omdat ik te veel dingen voel en er behoefte aan heb helemaal niets te voelen; dit helpt die dingen uit te vlakken. Soms omdat ik me gelukkig voel en mezelf eraan moet herinneren dat dat niet goed is.’

Deze uitleg over automutilatie hoor ik niet in mijn therapiekamer, maar lees ik thuis op de bank in de roman ‘Een klein leven’ van Hanya Yanagihara.

In deze roman maken we kennis met vier studievrienden. We volgen hun vriendschap, de eerste carrièrestappen en coole appartementen in New York. Via flashbacks naar hun jeugd krijgen de mannen reliëf. Maar de levensloop van een van hen onthult de auteur slechts spaarzaam. In de loop van de roman blijkt zijn geschiedenis te bestaan uit trauma’s die zo gruwelijk zijn, dat u en ik ze niet vaak in de spreekkamer tegenkomen.

Het eerste kwart van de roman lees ik op mijn normale leesgroepstand. Netjes onderzoek ik diepere lagen en literaire verwijzingen, zoals: waarom benadrukt de auteur juist deze regels uit de Odyssee: ‘En dan is er nog iets, dat ik graag zeker wil weten. Is dit land, waar ik nu gekomen ben, werkelijk Ithaka?’ Maar veel tijd voor zulke bespiegelingen is er niet, want de 750 pagina’s tellende roman moet over een week uit zijn. In de kantlijn krabbel ik alvast: ‘Omgevallen boekenkast? 500 pagina’s te veel?’

Het tweede kwart lees ik met mijn psychotherapeutenbril op. Nooit eerder zag ik de invloed van vroegkinderlijke verwaarlozing, mishandeling en misbruik op het volwassen leven zo invoelbaar verwoord in een roman. Herbelevingen, vermijding, *hyperarousal*, hechtingsproblemen, interpersoonlijk wantrouwen, schuld, schaamte, zelfverachting, automutilatie, suïcidepogingen, lichamelijk onherstel-

D. Oprel (✉)
Den Haag, Nederland
e-mail: doprel@gmail.com

baar letsel, revictimisatie – niets blijft de hoofdpersoon bespaard. Ik streep alvast passages aan die ik voor onderwijs, stagebegeleiding en presentaties kan gebruiken.

Halverwege de roman verander ik in de literaire versie van een ramptoerist. De auteur bedient zich van eindeloze flashbacks (Nee, niet nóg een trauma!) en flashforwards (Nee, niet nóg een relatie beschadigd!). Een emotionele martelgang voor de lezer. Langzaam verdwijnt iedere hoop op een goede afloop. En toch wil je weten hoe het verder gaat. Kantlijnaantekening: ‘Kitsch?’

Bij het laatste deel van het boek geef ik me gewonnen. Ik veronachtzaam literair uitpluiswerk en laat mijn aantekeningenboekje voor psychotherapeutische overdenkingen dicht. Met een doos tissues zit ik aan de keukentafel en snotter me door de laatste hoofdstukken heen. Aan het eind van het boek rest slechts hartgrondig vloeken. Er is – voor wie het nog niet gelezen heeft: *spoiler alert!* – maar één conclusie: de auteur wil laten zien dat sommige mensenlevens zo beschadigd zijn, dat er geen kruid tegen gewassen is. Niet de meest robuuste vriendschappen, niet de meest loyale liefde. Geen zangtalent of wiskundeknobbel. Geen cool appartement in New York en ook geen prachtig buitenhuis. Uiterlijke schoonheid, noch bakken met geld. Niets. Nada. Noppes.

Op vrijdagavond sjok ik naar mijn leesgroepje. Een hele avond praten over deze deprimerende roman. Gezellig zal dat niet worden, denk ik. Maar het tegendeel is waar. Ik blijf als enige het boek totaal zwartgallig te vinden. Hoe kan het dat mijn leesclubgenoten er zo anders tegenaan kijken? Het feit dat de hoofdpersoon niet te redden is, nemen zij als gegeven aan. Daardoor zijn ook andere perspectieven op de roman mogelijk.

De dominee in mijn leesgroepje: ‘Er spreekt toch ook hoop uit deze roman? De vrienden blijven elkaar trouw, er is een ontroerende liefde en de hoofdpersoon komt maatschappelijk heel ver met zijn talenten.’

De rechter: ‘Deze roman zet aan tot actie. Het onderstreept nog eens dat wij als samenleving kwetsbare kinderen niet goed beschermen. Dat moeten wij ons aantrekken!’

De cultureel antropoloog: ‘Prachtig, hoe dit boek zoveel subculturen herbergt – verschillende etnische achtergronden, homoseksuele relaties, puissant rijke én extreem arme personages – zonder dat dit nadrukkelijk het onderwerp is.’

En ten slotte haalt de dichter in ons gezelschap het gedicht ‘Selbstmord’ van Kunze aan: ‘Die letzte aller Türen – Doch nie hat man – an alle schon geklopft.’ Zij concludeert: ‘Het is toch mooi dat iemand die alle deuren geprobeerd heeft, altijd nog kan beslissen zijn leven zelf te beëindigen.’

Met stijgende verbazing luister ik naar mijn leesgroepgenoten. Zij lijken te vinden dat onze protagonist alle deuren heeft geprobeerd. Maar is dat zo? Ik denk het niet. Ik denk dat er nog interventiemogelijkheden zijn om het leven van de ernstig getraumatiseerde hoofdpersoon leefbaar te maken.

Psychotherapie komt er niet best vanaf in ‘Een klein leven’. Drie van de vier vrienden in de roman zijn in therapie geweest en de auteur laat de mannen nauwelijks profiteren van deze behandelingen. Waar de dominee van mijn leesgroep hoop zag, de rechter een maatschappelijke uitdaging, de cultureel antropoloog emancipatie van subgroepen en de dichter poëzie, daar zag ik mislukte behandelingen.

Wat jammer dat het niet mogelijk is om een roman in te stappen en behandeling te bieden aan personages. Want we hebben als psychotherapeuten meer te bieden dan deze roman suggereert. En lezers die zich herkennen in dit boek zou ik hoop op verbetering willen meegeven. Misschien kunnen we een lobby starten om dit soort boeken te voorzien van informatie over behandelmogelijkheden? Naast de prominente DWDD-sticker op de kaft van 'Een klein leven', is genoeg ruimte voor een tweede sticker met het telefoonnummer van 113online. Of we bieden de uitgever een inlegvel met een overzicht van *evidence-based* behandelingen, om achterin het boek te vouwen.

Is het boek desondanks een tip voor onze beroepsgroep? Voor de beschrijving van vroegkinderlijke traumatisering zou ik deze roman aan alle opleidingen, stagiairs en beginnend psychologen willen aanraden. Maar daar komt dan wel huiswerk bij: 'Op welke momenten zou je een psychotherapeutische behandeling adviseren aan de hoofdpersonen, en wat voor vorm van behandeling zou je dan aanbevelen?' Of een goed gesprek hierover opweegt tegen vijfhonderd pagina's te veel tekst, tussentijdse kitsch en avonden huilend doorbrengen aan de keukentafel, is aan hun eigen oordeel.

D. Oprel is klinisch psycholoog en psychotherapeut.