

Hoofdstuk 1

*De auteur van je levensverhaal zijn (je eigen verleden verzin-
nen) versus slechts de verteller ervan. Een welgevormd verhaal
produceren versus het ware verhaal vertellen. De analyticus als
de ideale, aandachtige luisteraar naar het verhaal. Weerstand
in het verhaal horen en analyseren. Het therapeutische doel:
de stem van de patiënt, zijn of haar narratieve verbeelding, be-
vrijden.*

JMC: Wat zijn de eigenschappen van een goed (een plausi-
bel, of zelfs boeiend) verhaal? Wanneer ik andere mensen
mijn levensverhaal vertel – en belangrijker nog, wanneer
ik mezelf mijn levensverhaal vertel – moet ik dan proberen
er een welgevormd kunstvoorwerp van te maken, de tijden
waarin er niets gebeurde snel overslaan, de dramatiek aan-
dikken van de tijden waarin er een heleboel gebeurde, de
vertelling een bepaalde vorm geven, verwachting en span-
ning creëren; of moet ik daarentegen juist neutraal zijn,
objectief, ernaar streven een soort waarheid te vertellen
die aan de criteria van de rechtszaal zou beantwoorden: de
waarheid, de gehele waarheid, en niets dan de waarheid?

Welke relatie heb ik met mijn levensgeschiedenis? Ben
ik de bewuste auteur ervan, of moet ik mezelf alleen maar

als een stem beschouwen die met zo min mogelijk interferentie een stroom woorden spuit die opwelt uit mijn binnenste? En vooral, wat moet ik weglaten, gezien de schat aan materiaal die mijn herinnering herbergt, het materiaal van een heel leven, wanneer ik Freuds waarschuwing ter harte neem dat wat ik zonder nadenken (d.w.z. zonder bewuste gedachte) oversla, misschien wel de sleutel is tot de diepste waarheid over mijzelf? Maar aan de andere kant, hoe kan logischerwijze van mij worden verwacht dat ik weet wat ik zonder nadenken weglaat?

AK: Het lijkt me de taak van de psychoanalyse om te trachten de diepste waarheid te vertellen; of bescheidener en nauwkeuriger, om weerstand tegen het vertellen daarvan te analyseren, zodat het verhaal van een individu op elk willekeurig moment – want het is een doorlopend proces, een aldoor veranderend verhaal – zo volledig en samenhangend en betrokken mogelijk naar buiten kan komen. Het ware verhaal dat men als kind vertelt zal verschillen van het verhaal dat men als jongvolwassene, of als volwassene enzovoort, over dezelfde ervaringen vertelt.

Freud stelde dat de methode van vrije associatie de beste manier is om in de spreekkamer toegang te krijgen tot onbewuste ervaringen, maar in mijn ervaring werkt dit volstrekt niet zoals mensen verwachten. De patiënt wordt gevraagd zo vrijuit mogelijk te praten, zonder zich te storen aan de normale sociale regels en beleefdheden, maar waar hij of zij in de regel achter komt is hoe beperkt de mogelijkheid tot vrije expressie is – zelfs binnen de veilige grenzen van zijn of haar eigen geest. Hierdoor kunnen we

zien hoe afweermechanismen voor het individu werken, en beginnen met het analyseren van weerstand, wat in de meeste therapieën een belangrijke taak is.

Een mogelijke kijk op psychoanalyse is dat deze tot doel heeft de verhalende of autobiografische verbeelding te bevrijden. Als we die gedachtegang volgen, is het mogelijk dat een schrijver als jijzelf inzicht kan bieden in de vorm die dat verhaal in de spreekkamer aanneemt.

JMC: Goed. Laat ik dan een vraag stellen die al enige tijd aan mij knaagt. Wat brengt je ertoe, als therapeut, om je patiënt te willen confronteren met de waarheid over hem/haarzelf, in plaats van mee te werken of medeplichtig te zijn aan een verhaal – laten we het een verzonnen verhaal noemen, maar wel een dat kracht geeft – waardoor de patiënt een goed gevoel over zichzelf zou krijgen, goed genoeg om de wereld in te trekken en beter te kunnen liefhebben en werken?

Een radicalere manier om diezelfde vraag te stellen is: zijn alle biografieën, alle levensverhalen, geen fictie, althans in de zin dat ze constructies zijn (fictie als afgeleide van het Latijnse *ingere*, modelleren of scheppen of vormen)? Het gaat er daarbij niet om dat autobiografie vrij is, in de zin dat we ons levensverhaal naar eigen goeddunnen kunnen verzinnen. Het gaat er eerder om dat we door het verzinnen van onze autobiografie dezelfde vrijheid aanwenden als in onze dromen, waarin we een eigen verhalende vorm opleggen, ook al wordt die beïnvloed door krachten die we niet kunnen doorgronden, aan elementen van een herinnerde werkelijkheid.

Wij weten allebei dat er vormen van zelfhulptherapie zijn die vrij duidelijk tot doel hebben de betrokkene een goed gevoel over zichzelf te geven, en die geneigd zijn het waarheids criterium te laten varen wanneer de waarheid te pijnlijk is. Op zulke therapieën kijken wij gewoonlijk neer. We zeggen dat de genezing die ze bewerkstelligen alleen maar een ogenschijnlijke genezing is, dat de betrokkene vroeg of laat stukloopt op de werkelijkheid. Maar als we nu eens zouden afspreken, op grond van een vorm van sociale consensus, om geen spelbreker te zijn maar elkaars fantasieën juist met z'n allen te bevestigen, wat in sommige therapeutische groepen gebeurt? Dan zou er geen werkelijkheid zijn om op stuk te lopen.

In onze vooruitstrevende, postreligieuze cultuur zijn we geneigd de narratieve verbeelding als een goedaardige innerlijke kracht te beschouwen. Maar we kunnen er ook op een andere manier naar kijken, afgaand op hoe verhalen over onszelf in het leven van velen van ons werken; als een mogelijkheid om voor onszelf en onze omgeving het verhaal te bedenken dat ons het beste uitkomt, een verhaal dat rechtvaardigt hoe we ons in het verleden hebben gedragen en ons in het heden gedragen, een verhaal waarin wij over het algemeen gelijk hebben en andere mensen over het algemeen ongelijk. Wanneer dit verhaal over onszelf in flagrante strijd is met de werkelijkheid, met hoe het werkelijk is gesteld, concluderen wij als waarnemers dat de betrokkene op een dwaalspoor zit, dat de waarheid die de verbeelding van de betrokkene voor zichzelf heeft gecreëerd in strijd is met de echte waarheid. Behoort het daarom niet tot de taken van de therapeut om de patiënt

duidelijk te maken dat het hem/haar niet vrij staat zijn/haar eigen waarheid te verzinnen, dat verhalen over onszelf verzinnen ernstige gevolgen kan hebben in de echte wereld?

AK: Maar een verhaal over iemands leven dat te zeer geënt is op eigenbelang, op de manier die jij beschrijft, zal een zekere fragiliteit, een broosheid hebben, het zal makkelijk uit zichzelf ontrafelen. Men zou de psychoanalytische inspanning kunnen omschrijven als een combinatie van aandachtig luisteren en selectief commentaar geven – op die aspecten van een levensgeschiedenis die geen stand lijken te houden, of die lijken te duiden op de mogelijkheid dat er een overtuigender onderliggend verhaal bestaat. Dat bedoelde ik toen ik zei dat de psychoanalyse mijns inziens gericht is op het bevrijden van de narratieve verbeelding.

Ik wil jou als schrijver vragen of deze gedachte, het idee van je een weg banen door schijnverhalen om zo een waarachtiger verhaal te ontdekken, weerklank vindt. Ik bedoel waarachtiger in de zin van poëtische of emotionele waarheid, als iets wat zowel getrouw is aan zichzelf, innerlijke samenhang heeft, en in overeenstemming is met de dingen erbuiten, maar niet per se op een transparante of directe manier. En wat schrijvers weten, en wat psychotherapeuten volgens mij van hen kunnen leren, is dat de beste manier om iets te ontdekken wat zowel waarachtig als nieuw is, of iets wat voor het eerst bewust ervaren wordt, vaak een creatief proces is; of in ieder geval in strijd met wat in onze gemeenschappelijke, gedeelde realiteit op achteloze wijze als waar wordt beschouwd en is vastgelegd.

Ik ben ervan overtuigd dat de betere psychotherapeuten, net als de betere en meer invoelende luisteraars, meer aandacht hebben voor de innerlijke samenhang van een verhaal – de onuitgesproken verlangens en frustraties, die geleidelijk aan tot uiting komen in tegenstrijdigheden en verstoringen van vorm en inhoud – en minder van zichzelf opleggen wat betreft externe ideeën over de realiteit van een situatie of vooropgezette ideeën over hoe een leven geleefd dient te worden.