



Marsha Linehan

Van borderlinepatiënt naar
wereldberoemd psycholoog

Autobiografie

Bouwstenen
voor een
zinnvol leven

ten have

Marsha Linehan

Bouwstenen voor een zinvol leven

Van borderlinepatiënt naar wereldberoemd
psycholoog

Autobiografie

Vertaald door Karl van Klaveren

th ten have

Inhoud

Voorwoord	11
DEEL EEN	
1. Bouwstenen voor een zinvol leven	17
2. Afdaling in de hel	28
3. Ik zal ze laten zien dat ze het mis hebben	47
4. Traumatische miskennis	65
5. Een vreemdeling in een vreemd land	86
6. Ik moest Tulsa verlaten	97
DEEL TWEE	
7. Op weg naar Chicago	103
8. Intellectuele en spirituele transformaties	110
9. Leren denken als een wetenschapper	119
10. Mijn verlichtingsmoment in de kapel van Cenacle	124
11. Ik heb mijn punt gemaakt!	131
12. Liefde die kwam en ging, kwam en ging	145
13. Een suïcidekliniek in Buffalo	149
14. Ontwikkeling van het behaviorisme en de gedragstherapie	155
15. Eindelijk hoor ik erbij – een kleine vis in een grote vijver	158

16. Wat heb ik gedaan?	166
17. Een inspirerende gemeenschap vinden	175
18. Als een vis aan de haak	184
19. Een therapeut zoeken en een ironisch toeval	190

DEEL DRIE

20. Een miniatuurschets van DGT	197
21. Mijn draai vinden in Seattle en een leven vinden dat geen depressies uitlokt	205
22. Mijn eerste onderzoek naar gedragstherapie en suicide	224
23. Wetenschap en spiritualiteit	228
24. Mijn gevecht om een vaste aanstelling	241
25. De geboorte van de dialectische gedragstherapie	246
26. Dialectiek – de spanning en de synthese tussen tegendelen	261
27. Leer acceptatievaardigheden	270
28. Niet alleen aanvaarding – <i>radicale</i> aanvaarding	284
29. Een goed advies van Willigis: ga door	292
30. Zenmeester worden	311
31. Zen integreren in de klinische praktijk	315
32. Mindfulness – ieder mens heeft een wijze geest	319
33. DGT getoetst in de klinische praktijk	329

DEEL VIER

34. De cirkel is rond	353
35. Eindelijk een familie	357
36. Voor de dag komen met mijn verhaal – de ware oorsprong van DGT	367

Nawoord	377
Dankwoord	381
Appendix	385
Register	389

1

Bouwstenen voor een zinvol leven

Het was een prachtige zomerdag, eind juni 2011. Ik stond voor een publiek van ongeveer tweehonderd mensen in een groot auditorium aan het Institute of Living, een bekende psychiatrische instelling in Hartford, Connecticut.

Anders dan gewoon was ik zenuwachtig voordat ik mijn lezing zou geven. Ik was daar om te vertellen hoe ik, meer dan twintig jaar geleden, een nieuwe vorm van gedragstherapie had ontwikkeld voor suïcidale mensen, die bekendstaat als dialectische gedragstherapie (DGT). Het was de eerste succesvolle behandeling voor deze groep mensen die hun leven ervaren als een hel en zich zo ellendig voelen dat de dood voor hen een redelijk alternatief lijkt.

Er waren veel mensen naar deze plek gekomen om mij op die ochtend in juni te horen spreken. Onder hen therapeuten van overal ter wereld die waren opgeleid in deze methode, mensen die mij kenden of mijn onderzoek kenden, oud-studenten en collega's, en ook familieleden. Ik had al vele lezingen gegeven over DGT. Telkens als ik dat deed noemde ik de lezing 'Dialectische

gedragstherapie: waar we waren, waar we zijn en waar we naartoe gaan'. Ik beschreef dan hoe ik deze therapie in de loop der jaren met verkennend onderzoek had ontwikkeld – met vallen en opstaan. Ik beschreef de impact ervan op mensen die suïcidaal zijn, in welke omstandigheden het werkte, enzovoort.

Maar mijn lezing op die dag in juni zou heel anders zijn. Ik zou mensen voor de allereerste keer gaan vertellen hoe ik er in werkelijkheid toe was gekomen om DGT te ontwikkelen. Niet alleen de jaren van onderzoek en de vele testen die daarbij hoorden, maar ook mijn persoonlijke geschiedenis. 'Deze lezing schrijven was een van de moeilijkste dingen die ik in mijn leven heb gedaan,' zo begon ik.

Ik wilde niet sterven als een lafaard

Ik heb veel moeilijke dingen gedaan in mijn leven, waarvan het belangrijkste was het leren omgaan met een totaal onverwachte en verwoestende gebeurtenis in mijn leven: de ineenstorting van mijn *zelf*, van de persoon die ik was. Ik zal daar straks meer over vertellen. Als gevolg van die episode in mijn leven moest ik hard werken om mijn middelbareschoolopleiding te voltooien. Ik bezocht de avondschool terwijl ik overdag moest werken om in mijn onderhoud te voorzien. Eenzelfde leven wachtte me toen ik universitair student werd. Lange tijd woonde ik in kleine kamertjes in YWCA's in verschillende Amerikaanse steden. Het grootste deel van de tijd had ik geen vrienden. Op vrijwel elke stap die ik maakte volgde een afwijzing, wat me gemakkelijk had kunnen afbrengen van mijn streven. En ook later, in mijn professionele leven, moest ik ervoor vechten om mijn radicale ideeën en benadering van therapie aanvaard te krijgen door collega's en de wereld van de psychiatrie in het algemeen. Daarbij was het moeilijk om staande te blijven als vrouw in een door mannen gedomineerde academische wereld.

Ik had drie maanden aan de lezing gewerkt. Vele malen had ik

er spijt van dat ik mezelf deze beproeving had aangedaan. Ik moest mijn leven zien samen te vatten in negentig minuten. Een ander probleem was dat ik me vrijwel niets wist te herinneren van de tijd voordat ik twintig werd. Tot mijn vijftiengstigste liet mijn geheugen me in de steek, om redenen die ik nog zal uitleggen. Van die jaren had ik slechts ‘herinneringsflitsen’, heldere momenten uit mijn geheugen die spaarzaam oplichtten op een donker doek. Je zou het kunnen vergelijken met in een stad naar de sterren kijken. Hier en daar zijn wat heldere lichtpuntjes te zien, maar je ziet vooral een grote donkere hemel. Ik moest familie, vrienden en collega’s raadplegen die me konden helpen om mijn levensverhaal te reconstrueren. Want hun herinnering daaraan was veel beter dan de mijne. Dat was een moeilijk proces – bovendien zou ik voor het eerst in het openbaar heel persoonlijke details van mijn leven delen, die ik daarvoor zorgvuldig geheim had gehouden. Ik had het alleen verteld aan een kleine kring van intieme vrienden en mijn familie. Waarom wilde ik dit?

Omdat ik niet wilde sterven als een lafaard. Blijven zwijgen over mijn leven vond ik laf.

Kon ik de lezing geven zonder te gaan huilen?

Het Institute of Living had een belangrijke rol gespeeld in mijn leven. Daarom leek het me een gepaste plek om de lezing te geven. Ik belde David Tolin, die directeur was van de afdeling Angststoornissen van deze kliniek. Ik zei dat ik een belangrijke toespraak wilde houden aan de Amerikaanse oostkust en meende dat het IOL een geschikte plek was. Hij was meteen enthousiast, totdat ik hem vertelde dat ik mijn toespraak wilde geven in een van de grotere zalen, omdat ik dacht dat er veel publiek zou komen. Hij stemde in met het idee, maar wilde wel dat ik hem zou vertellen waarom. Dat deed ik.

Daar stond ik dan, voor enkele honderden mensen. Ik vroeg me af: ‘Wat doe ik mezelf aan?’ Ik was bezorgd dat ik niet in staat

zou zijn om mijn verhaal af te maken zonder te gaan huilen. En dat wilde ik absoluut niet.

Ik vertelde het publiek dat als ik lezingen gaf over de ontwikkeling van DGT, ik gewoonlijk begon in 1980, toen ik een beurs kreeg van het National Institute of Mental Health. Met dat fonds kon ik een onderzoek opzetten om de effectiviteit te testen van gedragstherapie op mensen die de diagnose borderline persoonlijkheidsstoornis hadden gekregen. ‘Toch was dat niet het moment waarop mijn passie om mensen uit de hel te halen begon,’ zei ik.

Ik keek het publiek enkele seconden zwijgend aan en liet mijn blik van de ene naar de andere kant van de zaal dwalen om al die mooie mensen uit mijn leven te zien – vrienden, collega’s, studenten en oud-studenten. Ik wist dat mijn zus Aline er zou zijn, en ik had mijn best gedaan om ervoor te zorgen dat ook mijn broers, John, Earl, Marton en Mike, er waren. Het was niet zeker of Aline kon komen. Maar ze waren er allemaal. Ze zaten op de voorste rij. Vlak achter hen zaten Geraldine, mijn Peruaanse dochter, en haar man, Nate, met wie ik sinds hun huwelijk mijn huis deelde. Geraldines broer en zijn partner waren er ook. Ik bedankte hen en alle anderen voor hun komst. Op dat emotionele moment kon ik mijn tranen nauwelijks bedwingen. Maar gelukkig bleven ze achterwege.

Het echte begin van DGT

‘In werkelijkheid werd het zaadje voor DGT geplant in 1961,’ zo vervolgde ik. ‘Ik was achttien jaar toen ik hier werd opgenomen, in het Institute of Living.’

Op de middelbare school was ik een onbezorgd meisje geweest. Ik was een tiener vol zelfvertrouwen. Ik was populair bij klasgenoten en vaak ook degene die het initiatief nam bij activiteiten – om een concert te organiseren, bijvoorbeeld, of om met een groepje naar de winkel te gaan voor een ijsje. Ik zorgde er voor dat iedereen het naar de zin had en dat niemand buiten de boot

viel. In het voorlaatste studiejaar werd ik voorgedragen als ‘Mardi Gras Queen’, de koningin van mijn jaar. Dat ik populair was bleek uit de vele vrienden die ik had en uit het feit dat ik werd verkozen en genomineerd voor belangrijke functies in mijn voorlaatste (*junior year*) en laatste studiejaar (*senior year*). Ik was een meisje dat behoorde tot de meest populaire en veelbelovende leerlingen.

Maar toen, in mijn laatste studiejaar, verdween dat zelfverzekerde meisje opeens volledig uit zicht.

Ik weet niet wat er met me gebeurde. Niemand wist het. Mijn verblijf in de kliniek was een afdaling in de hel, een hevige storm vol emotionele martelingen en verschrikkelijke angsten. Er was geen ontsnappen aan. ‘God, waar ben je?’ fluisterde ik elke dag. Maar er kwam geen antwoord. Het is moeilijk om de pijn en de verwarring te beschrijven. Hoe geef je een adequate beschrijving van een leven in de hel? Dat is niet mogelijk. Je kunt het alleen maar voelen en ervaren. En dat deed ik. Ik voelde het binnen in mezelf. En het kwam naar buiten als suïcidaal gedrag.

Maar ik overleefde het. En tegen het einde van mijn periode in de kliniek beloofde ik God, met een gelofte, dat ik mezelf uit de hel zou halen – en dat, als ik dat eenmaal had gedaan, ik ook anderen de weg uit de hel zou wijzen.

DGT was en is mijn beste poging om me aan die belofte te houden. Deze gelofte heeft het grootste deel van mijn leven bepaald. Ik wilde met alle geweld een therapie ontwikkelen die mensen zoals ik kon helpen, mensen die zo vaak gezien worden als patiënten die niet te redden zijn. En dat lukte. Ook ik heb de pijn gekend die mijn cliënten voelen als ze worstelen met demonen die hun ziel aan stukken scheuren. Ik weet wat het is om van binnen zo te lijden, waarbij je wanhopig probeert om eraan te ontsnappen – op welke manier dan ook.

De langverwachte autobiografie van Marsha Linehan: van borderlinepatiënt naar wereldberoemd psycholoog

Niemand had kunnen vermoeden dat Marsha Linehan, die in haar tienerjaren borderline had, haar eigen strijd zou gebruiken om een baanbrekende psychologische methode te ontwikkelen. Tijdens een langdurige opname in een psychiatrische instelling deed Linehan een belofte: als ze uit deze hel kon ontsnappen, zou ze anderen helpen er ook uit te komen. En dat lukte; ze ontwierp de eerste therapie die mindfulness en radicale zelfacceptatie combineerde met westerse psychologie. Deze dialectische gedragstherapie heeft inmiddels wereldwijd miljoenen mensen met depressies en suïcidale gedachten geholpen.

In dit indringende boek legt Marsha Linehan uit hoe de dialectische gedragstherapie werkt en hoe we aan de hand van haar verhaal en technieken zelf een zinvol leven kunnen opbouwen.

‘Marsha Linehans memoir is een verfrissende aanmaning voor een ander soort psychiatrie, waarbij we individuen met psychiatrische klachten op innovatieve manieren kunnen benaderen, die meer humaan en effectief zijn.’ PSYCHIATRIC TIMES



Marsha Linehan ontwikkelde de Dialectical Behaviour Therapy. Ze is hoogleraar Psychologie en directeur van de Behavioral Research and Therapy Clinics aan de Universiteit van Washington.

www.uitgeverijtenhave.nl



NUR 770

th ten have