

ANNA ENQUIST

OVER THERAPIE,
LEZEN EN
DE TROOST
VAN MUZIEK





‘ONGEDULD IS
DE GESEL VAN
ONZE TIJD’

Psycholoog, schrijver en musicus Anna Enquist hekelt, tegen de tijdgeest in, oppervlakkigheid en gebrek aan geduld. Voor diepgang is steeds minder tijd, constateert ze, maar niet alles kan direct bevrediging geven. ‘Een viool klinkt in het begin helemaal niet mooi.’

TEKST EVA NYST BEELD ED VAN RIJSWIJK



Geduld. Het is nodig bij het ondergaan van psychotherapie, onmisbaar bij het leren lezen en een vereiste voor het leren bespelen van een muziekinstrument. Anna Enquist verenigt deze drie werelden in zich. En ze is geduldig. Enquist: ‘Zeer. Ten aanzien van het muziek studeren heb ik altijd veel geduld gehad met mezelf. In de psychotherapeutische praktijk ook – ook omdat ik merk dat het meer effect heeft. Het heeft geen zin om mensen op te gaan juttten, integendeel. Dus dat kost mij weinig moeite, maar ja, ik ben ook van een heel oude generatie.’ Komende zomer wordt Anna Enquist 75 jaar. Ouder worden vindt ze overigens vreselijk. ‘Wat ik vooral erg vind is het afbrokkelen van mijn netwerk. Daar wordt niet veel over geschreven, maar dat is eigenlijk iets verschrikkelijks. Al die dierbaren moet je in je hoofd vasthouden.’

Oefenen

Het gebrek aan geduld en ‘het verlangen naar de oppervlakte’ van deze tijd bezwaren Enquist. Vijf jaar geleden schreef ze een essay voor Trouw met deze titel, waarin het programma *Maestro*, waarin tv-bekendheden in korte tijd leren een orkest dirigeren, als voorbeeld diende.

‘Mensen zorgen dat ze eruitzien als een dirigent. Maar de inhoud, daar zijn ze zich niet bewust van. Het zijn schitteringen aan de oppervlakte en niemand is meer geïnteresseerd in de diepte en de achtergronden. Terwijl in mijn vak als psychotherapeut dat juist de dingen zijn waarin je geïnteresseerd bent’, zegt ze. In Trouw hekelde ze destijds de kennelijk lage waardering van het beroep dirigent: ‘Als de boodschap van een programma zou zijn dat iedereen een hartoperatie kan verrichten was het huis waarschijnlijk te klein; als het om orkestdirectie gaat, protesteert er niemand. Toch zullen chirurg en dirigent elkaar niet veel ontlopen als je kijkt naar studiejaren, assistentschappen, specialisatie.’

Enquist ziet een parallel tussen de zucht naar snel resultaat bij *Maestro* en de manier waarop kinderen nu met muziek in aanraking komen. ‘Van muziek oefenen leert een kind verdragen dat het iets niet kan, dat het langzaam gaat en tijd kost. De gesel van onze tijd is dat alles snel moet en direct bevrediging moet geven. Dat heb je natuurlijk niet met vioolles, dat klinkt in het begin helemaal niet mooi. Ik denk dat dat tegenwoordig veel moeilijker is voor een kind om te accepteren. Je hoeft maar op een schermpje te tikken of je krijgt een filmpje. Terwijl toen ik jong was, moest je eerst leren lezen en moeilijke woorden leren begrijpen voordat je jezelf een beetje kon bezighouden met een boek. Het tempo is enorm versneld, dat maakt muziekles krijgen lastiger. Nog afgezien van de sociale context, waarin de muziekscholen zijn opgeheven en ze met z’n drieën tegelijk een halfuurtje les krijgen. Ik zat een uur alleen met de docent.’

Hijgerigheid

Dat muziek heilzaam is, leerde Enquist in haar leven keer op keer. Nadat ze eindexamen piano had gedaan, was ze jarenlang docent psychologie op het conservatorium en zette ze er een praktijk op voor leerlingen. ‘Het is me toen zo opgevallen dat leerlingen die behoorlijke psychische problemen hadden – angsten, depressies, tegen het psychotische aan – zich toch konden handhaven. Dat komt door de enorme discipline en rigide

‘Van muziek oefenen leert een kind verdragen dat het iets niet kan, dat het tijd kost’



dagindeling die je als muziekstudent moet hebben, die is zo heilzaam voor mensen. Ik weet het persoonlijk ook.’ Haar piano-oefeningen – vooral de Goldbergvariaties – waren Enquist tot steun na het overlijden van haar 27-jarige dochter. ‘Het deed me goed, dat oefenen met al die nootjes van Bach.’

Niet alleen het muziekonderwijs, ook de psychoanalyse is ten prooi gevallen aan de hijgerigheid van onze tijd. Vroeger was het gewoon om jarenlang neurosen door te akkeren op de sofa, maar dat is als kwakzalverij aan de kant geschoven, constateert Enquist. ‘Psychotherapie beperkt zich tot symptoombestrijding. Maar het symptoom betekent iets. Het heeft een functie binnen hoe iemand is. Met EMDR of cognitieve gedragstherapie neem je de symptomen weg, maar je geeft er niets voor

CHRISTA WIDLUND

Anna Enquist is als Christa Broer geboren in Amsterdam in 1945. Ze studeerde klinische psychologie in Leiden en piano en cello aan het conservatorium in Den Haag. Ze werkt als psychoanalytisch therapeut en schreef dichtbundels en bestsellers als *Het meesterstuk*, *Het geheim*, *Contrapunt* en *De thuiskomst*. Ze is getrouwd met de Zweedse cellist Bengt Widlund en kreeg twee kinderen.

in de plaats. Na verloop van tijd ontwikkelen mensen dan weer klachten. Als psychoanalytisch therapeut geef je aandacht, neem je serieus en ga je erop in. Dat draagt steentjes bij aan de zelfwaardering. Dan kan je patiënt een symptoom gaan opgeven en hoeft hij niet meer om aandacht te vragen met angsten, een depressie. Dan voelt hij zich meer gewaardeerd en kan hij zichzelf serieuzer nemen. Symptoombestrijding is ook weer een oppervlakkige manier van denken. En inefficiënt. Het is beter iemand zich te laten ontwikkelen, maar dat kan alleen met langdurige therapie.'

Ultiem redmiddel

Hoewel de vergoeding voor de analytische therapie allang verdwenen is, blijft 'een voortdurend stroompje' patiënten zich bij Enquists psychoanalytische praktijk melden. 'Ik heb altijd veel musici behandeld, op het conservatorium al. Ik vind dat heel leuk om te doen omdat ik het vak goed ken.' Violist en psychiater Esther van Fenema zei in een interview met NRC dat de jarenlange therapie bij Enquist 'haar leven heeft gered'. Van Fenema zei in het interview ook dat ze op haar muziekpoli in het LUMC relatief veel mensen tegenkomt met een ongelukkige jeugd. Is er een soort wisselwerking, duwt een ongelukkig jeugd mensen richting de muziek of trekt de muziek mensen met een ongelukkig jeugd aan? Dat ziet Enquist niet zo, maar wel dat 'ongelukkige kinderen die muzikaal zijn, zichzelf een hulpmiddel kunnen verschaffen om een beetje overeind te blijven met al dat ongeluk.' Muziek is voor velen een ultiem redmiddel, verwoordde Enquist het in haar essay in Trouw. 'De heilzaamheid van het praktisch musiceren, het geluksgevoel als je geconcentreerd aan het spelen bent. Maar vooral de wijze van omgaan met de ellende van de wereld en het leven. In muziek wordt de diepste wanhoop, het scherpste verdriet verklankt – zonder uitleg, zonder woorden. Diezelfde muziek biedt door haar schoonheid en structuur tegelijkertijd een onbegrijpelijke troost.'

Ook enkele psychiaters in opleiding beklimmen wekelijks haar Amsterdamse trap. Enquist: 'Psychiaters moeten tijdens hun opleiding verplicht in leertherapie. Dat heb ik altijd veel gedaan. Ik vind dat leuke therapieën met jonge mensen die geïnteresseerd zijn in het vak en het ook kunnen opbrengen om naar zichzelf te kijken.' Het begin is weleens lastig, zegt Enquist. 'Een normale patiënt komt met een hulpvraag, terwijl deze mensen eigenlijk worden gedwongen. Ik vind het altijd een uitdaging om te kijken waar de pijn zit en of ik iemand daar bewuster van kan maken, zodat zich een klacht ontwikkelt. Ik heb eigenlijk nooit meegemaakt dat dat niet lukte.' Ze lacht. 'Mijn ervaring is dat de mensen die psychiater willen worden en in leertherapie komen, vrijwel altijd aan iets blijken te lijden. Dat is ook niet zo gek. Ze hebben interesse in het vak, waarin je geconfronteerd wordt met patiënten die enorm ontsporen en echt lijden aan allerlei life events en aanleg die ze hebben. Dat je je daar verwant mee voelt, zegt iets over jezelf.'

Het pleidooi van een jonge psychiater onlangs in Medisch Contact voor leertherapie voor alle artsen,

'Leertherapie voor alle artsen zou de empathie vergroten'

spreekt haar wel aan. 'Het vergroot de empathie en het contact tussen dokter en patiënt. Artsen zullen zich meer realiseren wat een ziekte voor impact kan hebben. Therapie gaat om de vraag of iemand alles wat er speelt, kan en mag voelen. Ook als het vervelende gevoelens zijn, is dat toch harmonischer. Bovendien kost het verdringen ervan veel energie, dus daar krijg je ook weer klachten van.'

Anesthesiologie

In 2010 deed Enquist op uitnodiging van het VUmc zelf ervaringen op in het ziekenhuis. Ze liep drie maanden mee met de anesthesiologen en schreef er het boek *De verdoovers* over. 'Ik mocht de afdeling zelf kiezen. Anesthesiologie vond ik interessant omdat het zo anders is dan mijn vak, waarin je juist op zoek gaat naar de pijn. Als de anesthesioloog pijn ontwaart, zet hij meteen de spuit erin. Als bij mij iemand pijn gaat voelen, denk ik: we gaan vooruit. Die tegenstelling heb ik geprobeerd uit te werken in dat boek. Anesthesiologie was een beetje een vergeten vak, en daar was ineens heel veel interesse voor. Bij de boekpresentatie voor de afdeling daar waren ze al-le-maal! Ze waren zo blij dat dat boek er was. Ik heb bij geen enkel boek zoveel plezier gehad van hoe het werd ontvangen door de groep zelf. Ik had echt het gevoel dat ik had meegewerkt aan de emancipatie van de anesthesiologie.' ●

