

Contextuele **Berichten.**

Contextueel Pastoraat voor professionals in de geestelijke verzorging en de kerk

VEERKRACHT

Trotzdem 'Ja' zum Leben sagen...

Viktor Frankl en resilience

Wij hebben geen eisen of vragen aan het leven te stellen. Het leven zelf stelt ons voor vragen, het is aan ons om antwoord te geven. Maar welk antwoord wordt van ons verwacht?

(vrij naar Viktor E. Frankl)

Trotzdem 'Ja' zum Leben sagen...



Ondanks alles 'Ja' zeggen tegen het leven! Er is een nadrukkelijke parallel te trekken tussen het leven van de Bijbelse figuur Job en dat van Viktor Frankl. Als een mens alles kwijtgeraakt is - vooral de onvervangbare levens van z'n geliefden - kan die mens

dan ooit weer zeggen dat hij een gezegend en gelukkig mens is?

Frankl is vooral bekend door de 'bestseller' *De zin van het bestaan*, oorspronkelijk anoniem uitgegeven in het Duits onder de naam *Trotzdem 'Ja' zum Leben sagen - Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*. In 1946 dicteerde hij dit boekje in negen dagen tijd aan een van zijn assistenten, terwijl hij als psychiater en hoogleraar met zijn studenten tussen de bedden in het ziekenhuis de ronde deed. Het boekje bleek in het Duitse taalgebied aanvankelijk een flop, maar werd via de Amerikaanse vertaling als *Man's Search for Meaning* wereldwijd een van de bestverkochte en vooral meest gelezen titels ooit.

Trotzdem 'Ja' zum Leben sagen blijkt te getuigen van bijzondere veerkracht.

Homo Patiens en de kwetsbaarheid van het bestaan

'Staan voor de afgrond kijkt de mens in de diepte en wat hij op de bodem van de afgrond ziet, is de tragische structuur van het bestaan. Wat hem duidelijk wordt, is dat het menselijk bestaan uiteindelijk en ten diepste passie is - dat het de aard van de mens is om een lijdende mens te zijn, een homo patiens.' (Viktor E. Frankl)

Het dringt tot hem door dat waarschijnlijk niemand op hem wacht

Viktor Frankl was niet alleen psychiater en neuroloog, psychotherapeut en filosoof, hij was tegelijk een 'pleitbezorger van de lijdende mens', of in het Latijn, de *homo patiens*. Deze opdracht viel hem toe nadat hij zelf onvoorstelbaar had geleden in de Duitse vernietigingskampen van de Tweede Wereldoorlog. Als Frankl door Texaanse soldaten bevrijd wordt uit *Türkheim*, het laatste van de vier concentratiekampen die hij 'erlebt', volgt zijn misschien wel diepste existentiële crisis. In München, terwijl hij in afwachting is van toestemming om terug te mogen keren naar zijn geboortestad Wenen, dringt het tot hem

door dat daar waarschijnlijk niemand op hem wacht. In een indrukwekkende documentaire van de ÖRF uit 1995 vertelt Frankl hoe hij aan de rivieroever de afweging maakt of hij ter plaatse een einde aan zijn leven zal maken, of dat hij zich nog een doel zal stellen in zijn leven. Frankl weet vanuit zijn al ruim voor de oorlog ontwikkelde Logotherapie (1929) dat de zin van zijn bestaan altijd in iemand of in iets buiten hemzelf bestaat.

De mens helpen heelheid te vinden

Hij start na een depressieve episode weer met zijn colleges aan de universiteit. In de banken tegenover hem zitten studenten die, net als hijzelf, de oorlog hebben doorgemaakt. Sommigen van hen waren 'slachtoffers', terwijl anderen 'daders' waren geweest. Frankl stond hen nu bij om arts te worden – wie zij ook waren geweest. Zij zouden nu de *heelkunst* gaan beoefenen. Deze eerste collegereeks na de oorlog zou kort daarop worden uitgegeven onder de titel: '*Homo Patiens*', *de lijdende mens*, maar dit betekent ook *de mens die geduld moet oefenen*. Er wordt wel gezegd dat artsen (en therapeuten) zelf de slechtste patiënten zijn.

Van Homo Patiens naar de hele mens

Hoewel wij professioneel een eigen specialisatie hebben in ons contact met de ander wordt er altijd een beroep gedaan op de mens die ik ben en wel door de andere mens 'tegenover' mij. Daar ben ik als hele mens in het geding en niet enkel als professional. Er wordt een appel op mij gedaan om in de ander de *hele* mens voor ogen te houden. In het (mystieke) Jodendom bestaat het begrip *עולם כולו* *tikkun olam*: 'heel de wereld', dit *heel* dan in de zin van *herstellen* of *genezen*. Viktor Frankl, nazaat van zowel Rashi als van de MaHaRaL van Praag, heeft deze term in zijn boeken nooit gebruikt. Toch neem ik de vrijheid om elk college en iedere lezing die ik geef met deze woorden te beginnen. En omdat 'wie één mens redt een hele mensheid redt' kan ik mijzelf gevoeglijk richten op de enkele mens die hier en nu een beroep op mij doet. In onze Nederlandse taal heeft dit 'heel' een dubbele lading – het is immers zowel een imperatief als een bijvoeglijk naamwoord. In de werkelijke ontmoeting zie ik dan ook 'de hele mens', in zowel de ongebrokenheid als

in heel zijn of vaker haar potentie; in het complex van vragen dat zich in deze ander aandient. Op allerlei manieren zoekt Frankl benaderingen *out-of-the-box* om de mens die zich aan hem toevertrouwde te helpen heelheid te vinden. Het feit dat hij zelf een multitalent was en gekenmerkt werd door eindeloze nieuwsgierigheid, droeg hieraan zeker bij. Iván Böszörményi-Nagy was een 'zoeker' en zocht ook in de biochemie. Ik ben ervan overtuigd dat én Frankl én Nagy vandaag zouden zoeken naar de heilzame mogelijkheden van andere wetenschappen, zoals de epigenetica. Deze jonge wetenschap vormt een tussenweg tussen *Nature & Nurture*. Zo'n nieuwe weg nodigt uit tot 'keuzes'. Immers, als ik ziek word, stelt het leven mij voor een veelheid aan vragen. Mogelijk heeft het leven mij al eerder vragen gesteld, maar daar heb ik toen misschien geen acht op geslagen. Vandaag de dag kunnen wij ons als mens niet meer richten op een enkel aspect van ons zijn in het lijden. Waar de aandoening zich manifesteert zit in veel gevallen niet de oorzaak. En waar dit de *homo patiens* geldt, daar geldt het minstens in dezelfde mate de professional, getraind in de artes (kunsten).

Oefenen, trainen, incasseren, volhouden en weer opstaan

Ik zou dan ook vanuit zowel Frankl als Nagy een holistische benadering willen bepleiten. Maar in het kader van deze bijdrage moeten we ons toch beperken tot een enkel aspect en tot een enkel wetenschappelijk veld, te weten *resilience* belicht vanuit een *psychologisch* blikveld.

Resilience

'Resilience', in de betekenis van 'veerkracht' gebruiken we vaak in de context van wat onze cliënt in de therapie kan (ver)dragen. Dat gebruik mag hierin ook bedacht worden, het wordt hier evenwel algemeen en breed gehouden in de betekenis. Vanuit de psychologie kunnen we het woord 'resilience' minstens op twee verschillende manieren vertalen in het Nederlands. Beide hebben een eigen lading en zijn even belangrijk als het onze omgang met lijden aangaat. De twee vertalingen hebben beide een eigen zeggingskracht en mogelijk een eigen momentum. Als eerste denken we dan aan *weerbaarheid*. Hoe weerbaar ben ik als mens



en hoeveel weerstand kan ik bieden aan dat wat er op mij afkomt? Hoe goed ben ik voorbereid op het lijden dat op mij afkomt? De tweede betekenis in onze eigen taal is *veerkracht*. Welke resources heb ik beschikbaar om weer overeind te komen op het moment dat ik 'geraakt' ben?

In mijn jonge jaren deed ik aan vechtsport. Wat mij vooral geholpen heeft is dat ik daarbij goed heb leren vallen: knieën buigen, hoofd intrekken, opzij weggrollen en weer opstaan. Mijn toenmalige sport betekent in vertaling 'soepele techniek'. Het leren ervan vraagt eerst (toe)leiding en dan: een keuze, oefenen, trainen, incasseren en volhouden. Je zult altijd tenminste even vaak moeten opstaan als dat je valt. Hoewel ik dit alles nu in de letterlijke en fysieke zin beschrijf, is het zo te transponeren naar de mentale situatie. Als we het hebben over resilience zou je kunnen stellen dat weerbaarheid bepaalt hoeveel veerkracht je hebt. Een gangbare dichotomie die hier wordt gehanteerd is de verhouding tussen draagkracht en draaglast. Als zodanig is deze evenwel statisch. In therapie zullen wij, net als in de opvoeding, de ander bijstaan in een ontwikkeling en dan is het: oefenen, trainen, incasseren, volhouden en weer opstaan. Dit komt overeen met wat dr. Richta IJntema in recente publicaties stelt, namelijk dat 'veerkracht nu opgevat zou moeten worden als een dynamisch proces.'

Het Psychologische Immuniteit-Psychologische Elasticiteit (PI-PE)-model

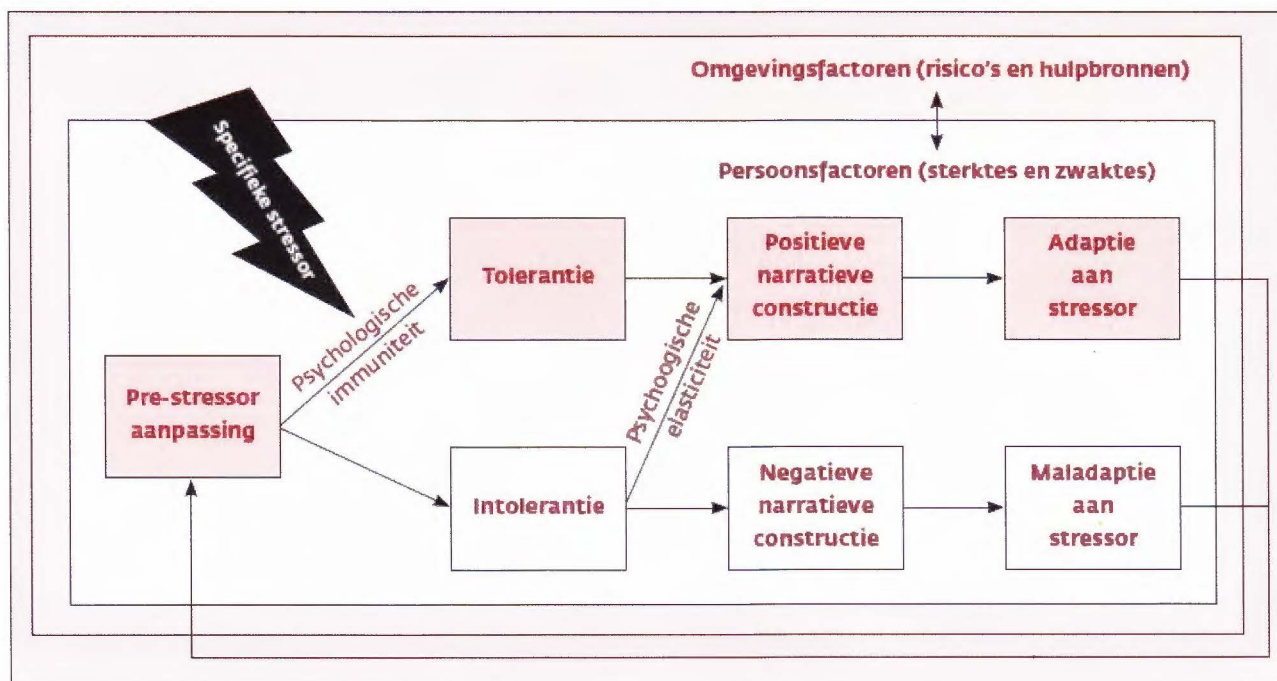
'Kunnen psychologen veerkracht versterken? En zo ja, hoe?' met deze woorden leidt de redactie van *De*

Psycholoog het artikel van IJntema in. Zij schrijft eerder in haar proefschrift: 'Psychologische veerkracht is een continu proces dat zich herhaalt voor elke (nieuwe) stressor.'

'Kenmerkend voor het PI-PE-model is dat het uitgaat van een specifieke stressor en niet van stressoren in het algemeen. Dit betekent dat veerkracht alleen opgebouwd kan worden voor een specifieke stressor, dat het proces zich herhaalt voor iedere (nieuwe) stressor en dat een persoon verweekt kan zijn in meerdere processen tegelijkertijd.'

IJntema geeft aan dat uitleg vaak ontbreekt als gesproken wordt over psychologische veerkracht. In de wetenschappelijke literatuur wordt *resilience* in essentie omschreven als positieve adaptatie aan een stressvolle situatie. IJntema vat compact samen welke opvattingen over het begrip 'psychologische veerkracht' in de literatuur te vinden zijn. Het kan worden gezien als

1. een persoonlijke eigenschap die de ene mens wel heeft en de andere niet. Resilience zou mensen onkwetsbaar maken voor tegenslagen in het leven.
2. de positieve uitkomst van een adaptatieproces aan een stressor, zoals in 'duurzaamheid' (sustainability); 'bloei' (thriving); 'herstel' (recovery) en 'transformatie' (post-traumatic growth).
3. een hulpbron of combinatie van hulpbronnen die mensen tot hun beschikking hebben, zoals



Psychologische immuniteit-Psychologische elasticiteit (PI-PE) model

optimisme, hoop, vertrouwen, positief affect en sociale steun, als beschermende, bevorderende of adaptieve factoren.

4. een dynamisch proces waardoor mensen zich aanpassen aan een stressor.

Bij al deze door haar gevonden opvattingen plaatst ze kritische noties. IJntema komt uiteindelijk tot de stelling dat veerkracht wel het best kan worden opgevat als een dynamisch proces: 'Een procesopvatting impliceert dat veerkracht zich in de tijd ontwikkelt en uit meerdere elementen bestaat die met elkaar in verband staan'. Vervolgens presenteert ze een eigen nieuw veerkrachtmodel, het Psychologische Immunitet-Psychologische Elasticiteit-model. Ook werkt zij uit welke aanknopingspunten dit PI-PE-model biedt om de vraag te beantwoorden óf en hoe veerkracht versterkt kan worden.

Ze komt met vijf benaderingen om resilience individueel en situationeel te versterken: de tolerantieverhogende benadering, de narratieve benadering, de persoonlijke hulpbronnenbenadering, de omgevingshulpbronnenbenadering en de afgemeten benadering. De keuze voor een benadering is afhankelijk van het moment van interveniëren – voor, tijdens of na de stressor – én van de focus die gelegd wordt op de persoon en/of de omgeving.

Hoe komt het dan dat sommige mensen zich succesvol aanpassen aan stressvolle situaties en anderen niet? Het door IJntema ontwikkelde PI-PE-model ziet twee opeenvolgende mechanismen,

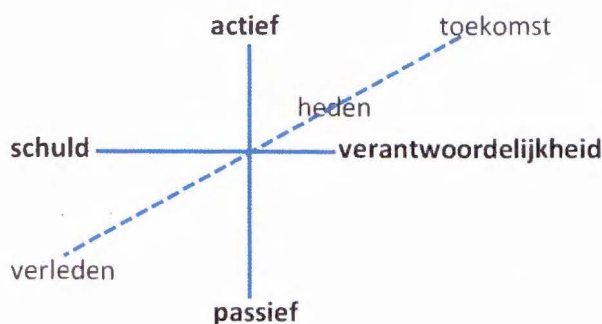
te weten *tolerantie* (waar mensen geen stressreactie vertonen) en *narratieve constructie* (de betekenis die iemand geeft aan de gebeurtenis). Deze verklaren dat de ene mens zich succesvol aanpast aan een stressor, terwijl de ander hierin niet slaagt.

Wie de route van *psychologische elasticiteit* volgt construeert een narratief rond de stressor-ervaring. Dit draagt bij aan adaptatie (positieve narratieve constructie). Dit leidt tot (her)vinden van het psychologisch evenwicht. Waar de 'narratieve constructie' niet tot stand komt is sprake van 'maladaptatie'. Deze mens blijft vatbaar voor de stressor, aldus IJntema.

Slachtofferschap en Verantwoordelijkheid

Kenmerkend voor Frankl en zijn Logotherapie is – om het in de termen van IJntema te houden – het 'mechanisme' verantwoordelijkheid. Dit wordt in het PI-PE-model niet genoemd. Kort toegelicht: De vrouw die seksueel misbruikt werd is niet schuldig, ook al is dat te vaak wel het gevoel dat zij meedraagt en dat niet zelden op haar geladen is. Zij is ook niet verantwoordelijk voor wat er gebeurde. Wel is zij verantwoordelijk voor hoe zij met deze ervaring omgaat. Verantwoordelijkheid nemen biedt ultimo de ruimte om in de vrijheid te treden. *Schuld* is gericht op het *verleden*, terwijl *verantwoordelijkheid* op de *toekomst* is gericht – vanuit de keuze in het heden. Het is denkbaar dat dit 'mechanisme' beschouwd kan worden als deel van de narratieve

constructie in IJntema's model. In de benadering van Frankl is het evenwel een hoeksteen in het therapeutisch proces. Het nemen van verantwoordelijkheid – niet voor het gebeurde, maar voor de toekomst – is ten principale het einde van het eigen slachtofferschap en opent de weg naar de toekomst.



Verantwoordelijkheid vs. Schuld / Verantwoordelijkheid en Vrijheid

Viktor Frankl – immuniteit en elasticiteit?

Logotherapie helpt je om terug te vinden waar jouw bestaan eigenlijk over ging voordat problemen jou je weg versperden. Of waar jij zelf je eigen leven ging blokkeren. Vanuit die gegevens komt dan deze vraag: Voor wie en waartoe wil ik wat op me nemen om een leven op te bouwen dat kans van slagen heeft? Om de Nederlandse titel van Frankl's meest beroemde boek hierop te betrekken: De zin van mijn bestaan is altijd verbonden met iemand of iets buiten mij. Vooral met het oog op een positieve narratieve constructie is veel te ontdekken in het eigen proces of in de begeleiding van de ander. Wanneer de door IJntema benoemde tolerantie groot genoeg is komt de crisis niet naar voren; maar juist daar waar dit wel het geval is wordt de narratieve constructie van belang. Hoewel Logotherapie al jaren bestond voordat Frankl zelf in het concentratiekamp raakte, is door deze dramatische wending in zijn leven deze benadering bekend geworden en verdiept. Het herschrijven van het verloren manuscript dat later uitgegeven zou worden als *Ärztliche Seelsorge* heeft Frankl 'gedrongen' de kampen te doorstaan. Zijn geesteskind moest de oorlog overleven en gepubliceerd worden. Weliswaar heeft het zonder pretentie gedicteerde *Trotzdem, Ja' zum Leben sagen - Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager* de wereld meer veranderd dan zijn doorwrochte dissertatie. Maar voor Frankl zelf zal het 'overleven om te publiceren' - in de termen

van IJntema's model - in belangrijke mate als 'positieve narratieve constructie' hebben gewerkt.

Viktor Frankl en Resilience

De combinatie van de naam 'Frankl' en 'resilience' zullen we in de literatuur overigens niet vaak tegenkomen. Het gaat daar gewoonlijk over het 'grote lijden' of de existentiële levensvragen. Het is dan ook terecht dat Dr. Elisabeth Lukas, jarenlang de rechterhand van Frankl, hem in een interview de vraag stelt of wie zelf niet het concentratiekamp overleefd heeft, wel kan begrijpen waar het Frankl om gaat. Frankl's antwoord is dat we allemaal ons eigen 'Auschwitz' meedragen. Hoewel het Engelstalig *resilience* in die tijd nog helemaal geen opgang deed, was wat Frankl zijn medegevangenen leerde werkelijk een oefening in *resilience* - in weerbaarheid en veerkracht. Dit was noodzakelijk om te overleven! Toch gaat het in het bestaan niet enkel om overleven. Uiteindelijk is overleven enkel bedoeld om weer te mogen leven.

Zijn geesteskind moest de oorlog overleven

Als we te veel nadruk leggen op het zwaarst denkbare lijden van de mens, doen we de lijdensdruk die elke mens kent tekort. *Resilience* geldt niet enkel het zwaarste lijden. *Resilience* is ook de basis voor preventie. Hier raken we aan het eerste mechanisme van IJntema's model: tolerantie. Enkele opmerkingen van Frankl in het interview met Lukas bieden een zeldzame en waardevolle belichting van dit punt. Ze gaan precies over het 'uithouden' in het gewone dagelijkse bestaan en werk. Frankl benadrukt dat zijn slimste en meest samenhangende ideeën bij hem opkwamen tijdens uitstapjes naar het Raxgebergte. In zijn vrije weekenden ging Viktor met zijn vrouw Elly naar zijn favoriete berg. Daar, tijdens klimexpedities, concentreerde hij zich op zijn houvast op de rotswand. Dit hielp hem om 'psychisch af te schakelen'. En dan te weten dat Frankl hoogtevrees had! Lukas merkt op dat iedereen zo een 'toevluchtsoord' nodig heeft om zich in stilte terug te trekken en na te denken. In stilte spreekt ons 'zintuig' - het geweten - het meest duidelijk. 'In afzondering kunnen we het gemakkelijkst uitvinden of dat wat we als zinvol beschouwen, ook echt zinvol is.' In zijn filosofische dissertatie, met als titel 'Der unbewusste Gott', werkt Frankl dit uit.

Ondanks alles 'Ja' zeggen tegen het leven! De onvoorwaardelijke zin van het leven

Het is het doel van de psychotherapie, wanneer zij gebaseerd is op de antropologische visie van de Logotherapie en de Existentieel Analytische Psychotherapie, om cliënten te begeleiden op hun weg naar het vinden van concrete betekenissen in hun respectievelijke levenssituaties. Logotherapie biedt hulp in de heroriëntatie op het leven door serieus in te gaan op existentiële vragen en biedt herstel door het versterken van het vertrouwen in de onvoorwaardelijke zin van het leven en de waarde van de persoon.

*If you go for the person,
you will always gain something,
if you concentrate on the problem,
you will lose anything.*

Hunter 'Patch' Adams



Pieter Hoekstra
is bestuurder en docent
aan het Nederlandse Instituut
voor Logotherapie en
Existentiële Analyse en
ambulant-predikant in de PKN

Bronnen

- Frankl, V.E., *De zin van het bestaan - Een inleiding tot de logotherapie*, 21^{ste} druk, 2020
- Frankl, V.E., *Medische Zielzorg - Inleiding tot Logotherapie en Existentieanalyse*, Utrecht, 1959
- Frankl, V.E., *Humaniteit van de menselijke vrijheid - Spiritualiteit en Verantwoordelijkheid in Psychotherapie*, Poortugaal, 2004
- vrij te downloaden via therapeutikon.com/publicaties
- 'Trotzdem Ja zum Leben sagen', documentaire ÖRF via: <https://www.youtube.com/watch?v=TFVCS6q5uIo>
- IJntema, R., Psychologische veerkracht: Een uitdaging in alle opzichten in: *De Psycholoog* 56, 11-2021, p. 10-21

TWEEDAAGSE ZOMERSCHOOL

Broers en zussen in contextueel perspectief

Maandag – dinsdag 3 en 4 juli 2023 Klooster Huissen

De band als broer of zus met andere broer(s) en/of zus(sen) is doorgaans de langstdurende nauwe familierelatie: een levenslange verbondenheid. Dit zijn de mensen met wie je groot geworden bent, met wie je intimiteit hebt gedeeld. Wellicht zijn het ook de mensen met wie je hoopt oud te worden. Misschien zijn zij ook wel degenen op wie je een beroep zou durven doen wanneer je in moeilijkheden bent. Dit zijn ook de mensen die je verschrikkelijk kunt missen wanneer zij er niet meer zijn, als heeft de samenleving nauwelijks oog voor 'rouw in de zijlijn'. Aan de andere kant: het ontbreken van contact kan ook veroorzaakt zijn door conflict. Waar verhaald wordt van broers en zussen in de Schrift springt bij eerste lezing de rivaliteit in het oog: Kaïn en Abel, Martha en Maria. Toch wordt het samenleven als gelijken graag 'broederschap en zusterschap' genoemd, in de kerk en in het leger. In deze zomerschool bestuderen en trainen we aan de hand van literatuur en casuïstiek hoe het contex-

tueel-pastorale perspectief pastores helpt in hun reflectie en hun werken met broers en zussen in hun verwickelingen. De zomerschool wordt aangeboden voor pastores in brede zin: predikanten, geestelijk verzorgers en kerkelijk werkers. Deelnemers krijgen vooraf toegang tot een digitale reader met artikelen over het thema en kunnen ook zelf casuïstiek inbrengen. Basiskennis van de contextuele benadering wordt verondersteld.

Data: maandag - dinsdag 3 en 4 juli 2023

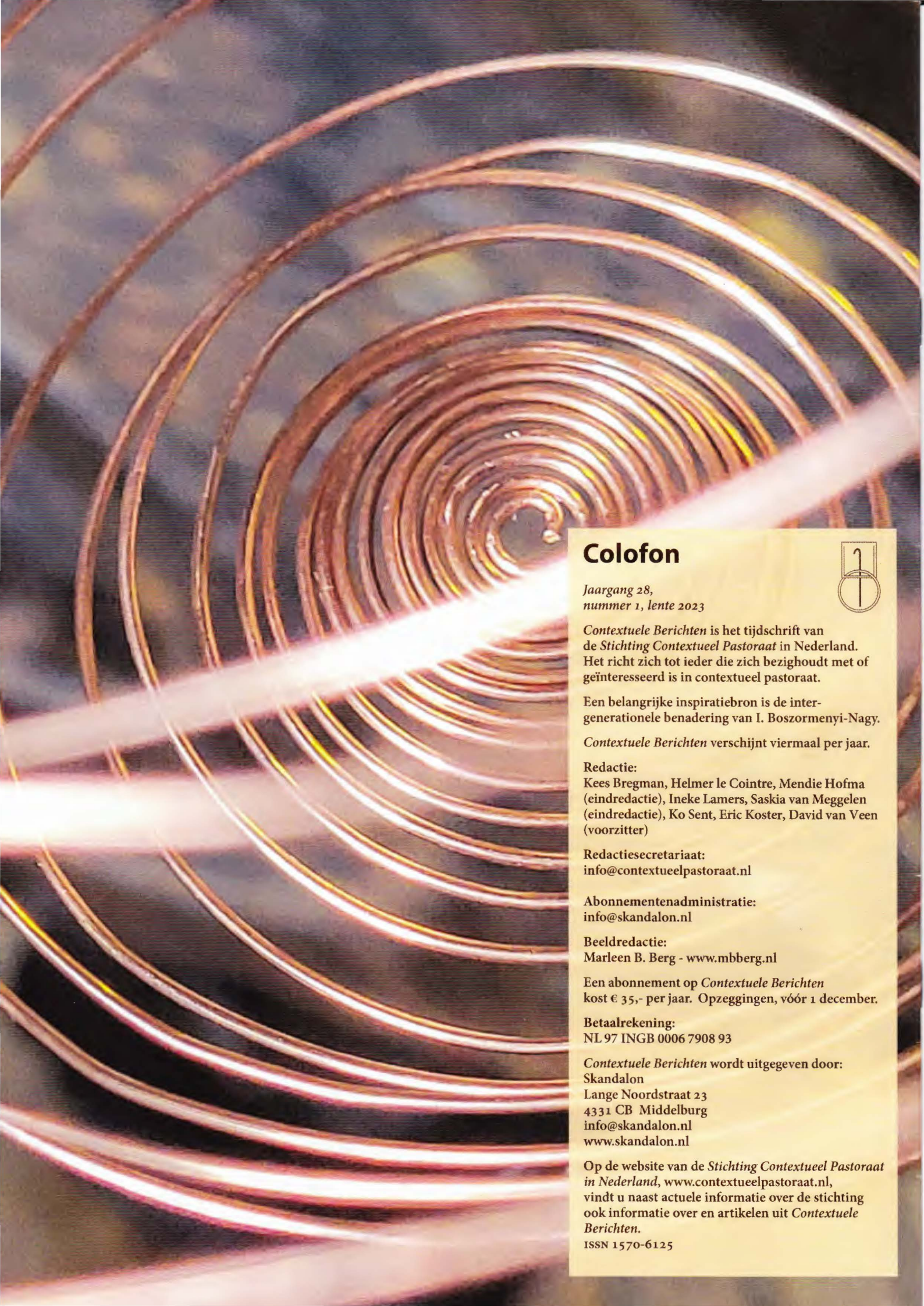
Plek: Dominicanenklooster, Stadsdam 1, Huissen
www.kloosterhuissen.nl

Kosten: € 490,00

Begeleiding: opleiders contextueel pastoraat
- Kees Bregman en Annette Melzer-Rietveld

Inlichtingen bij Kees Bregman,

M 06 17256544 • E bregman-ocp@solcon.nl



Colofon



Jaargang 28,
nummer 1, lente 2023

Contextuele Berichten is het tijdschrift van de Stichting Contextueel Pastoraat in Nederland. Het richt zich tot ieder die zich bezighoudt met of geïnteresseerd is in contextueel pastoraat.

Een belangrijke inspiratiebron is de intergenerationele benadering van I. Boszormenyi-Nagy.

Contextuele Berichten verschijnt viermaal per jaar.

Redactie:

Kees Bregman, Helmer le Cointre, Mendie Hofma (eindredactie), Ineke Lamers, Saskia van Meggelen (eindredactie), Ko Sent, Eric Koster, David van Veen (voorzitter)

Redactiesecretariaat:

info@contextueelpastoraat.nl

Abonnementenadministratie:

info@skandalon.nl

Beeldredactie:

Marleen B. Berg - www.mbberg.nl

Een abonnement op *Contextuele Berichten* kost € 35,- per jaar. Opzeggingen, vóór 1 december.

Betaalrekening:

NL 97 INGB 0006 7908 93

Contextuele Berichten wordt uitgegeven door:
Skandalon

Lange Noordstraat 23
4331 CB Middelburg
info@skandalon.nl
www.skandalon.nl

Op de website van de Stichting Contextueel Pastoraat in Nederland, www.contextueelpastoraat.nl, vindt u naast actuele informatie over de stichting ook informatie over en artikelen uit *Contextuele Berichten*.

ISSN 1570-6125