

De logotherapie van Viktor Frankl

‘DRUK LIJDEN NIET WEG, MAAR ACCEPTTEER HET ALS WAARDEVOL’

In het Therapeutikon van Pieter Hoekstra in Wijk bij Duurstede worden cliënten gezien als spiritueel wezen met een doel op aarde. De praktijk voor complementaire gezondheidszorg is geworteld in de logotherapie van Viktor Frankl. “Hij die een reden tot leven heeft, kan vrijwel alle levensomstandigheden verdragen.”

Tekst: Lisette Thooft

Zingeving is fundamenteel in de logotherapie. Maar Pieter Hoekstra (57), logotherapeut, vindt het een verkeerd woord. “Het gaat om zin-vinding,” zegt hij. “Zingeving betekent zoiets als: ik creëer iets, namelijk zin. Zin-vinding houdt in: de

zin is er al, maar het gaat erom dat ik die ontdek, de bedekking eraf haal.” Hij geeft een pregnant voorbeeld uit de praktijk van de grondlegger van de logotherapie, Viktor Frankl. “Er komt een vader bij hem met een dochter van veertien die zelfmoord wil plegen, net als haar moeder.

Frankl confronteert haar: ‘Waarom heb je het nog niet gedaan?’ Het meisje begint te stotteren en brengt ten slotte uit: ‘Om mijn vader.’ Ze blijkt dus te leven voor haar vader. Ook in die dieptreurige situatie heeft dat meisje een zin buiten zichzelf gevonden waardoor zij vooralsnog kan blijven leven.

Ik zie dat natuurlijk als een eerste interventie van Frankl om tijd te winnen, niet meer dan dat, maar op dat moment was het een manier om helderheid te krijgen.”

De zolder van het huis

De bekende Oostenrijkse psychiater Viktor E. Frankl (1905-1997) was de auteur van de wereldwijde bestseller *De zin van het bestaan*, waarin hij beschrijft hoe hij verschillende kampen overleefde. Het tweede deel van het boek bevat de grondbeginselen van de logotherapie.

“Er ligt grote wijsheid besloten,” schrijft Frankl, “in de woorden van Nietzsche: ‘Hij die een reden tot leven heeft kan vrijwel alle levensomstandigheden verdragen.’ Ik zie in deze uitspraak een motto dat voor iedere psychotherapie geldt. In de naziconcentratiekampen heeft men geconstateerd (Amerikaanse psychiaters kwamen later in Japan en Korea tot dezelfde conclusie) dat gevangenen die wisten dat hun nog een taak te wachten stond in het leven, beslist grotere overlevingskansen hadden.”

Pieter Hoekstra:
“Het gaat om zin-vinding.”



Voor hemzelf lag die taak in het boek dat hij wilde herschrijven – en dat later ook werkelijk is verschenen onder de titel *Ärztliche Seelsorge*. Het oorspronkelijke manuscript was direct geconfisqueerd toen hij het concentratiekamp binnenkwam. Op kleine vodjes papier had hij aantekeningen gemaakt om zijn tekst te kunnen onthouden.

“Ik ben ervan overtuigd dat de reconstructie van mijn verloren manuscript, daar in die lugubere barakken van een Beiers concentratiekamp, mij inderdaad heeft geholpen een dreigende crisis te voorkomen. (...) Wij moeten dus ook zonder aarzeling de mens uitdagen tot het vervullen van een potentiële levensbetekenis.”

Frankl zag in de twintigste eeuw een ‘existentieel vacuüm’ om zich heen grijpen, dat vele slachtoffers maakte. De wil-tot-betekenis, die hij onderkende in ieder mens, bleef vaak verborgen achter verlangen naar geld of seksuele bevrediging. In zijn visie had Freud met zijn nadruk op ‘de wil tot lust-beleving’ vooral de kelder van het huis van de mens gevormd, en Adler met zijn ‘wil tot macht’ het middengedeelte, en gaat de logotherapie over de zolder van het huis: de strijd om een waardevol doel te bereiken. Op zolder woont ‘die geistige Person’, die niet ziek of aangetast kan worden, maar die wel gefrustreerd kan raken.

Maar wat is dan het verschil tussen ‘zin’ en ‘doel’? “Dat is een Nederlandse taaldiscussie,” zegt Hoekstra, die ook theologie studeerde. “Frankl gebruikte het woord *logos*, dat in het Hebreeuws *dabar* is – het scheppende woord als emanatie vanuit God. Dat heeft al die connotaties met zin. Het is dus niet alleen maar psychotherapie. Het gaat ook over dat wat buiten het meetbare valt, religieus gezien: de ziel. Dat maakt een mens tot totaliteit.”

Genezing van een depressie of welke andere geestelijke benauwenis dan ook, kan gebeuren door een heroriëntatie op wat die ‘zielspersoon’ daarbinnen wil – wat de cliënt ziet als doel of zin van dit unieke individuele leven.

Een wereld van ruimte

Zo’n heroriëntatie kan confronterend zijn, vertelt Hoekstra. Veel mensen geloven bijvoorbeeld dat ze er zijn om anderen te helpen; dat heeft ze zo scheef in het leven



‘Verdriet reist met je mee tot het eind, en maakt deel uit van wat je bent geworden’

gezet dat ze een helpersyndroom ontwikkelen. Als ze dan ook nog perfectionistisch zijn, ligt een burn-out voor de hand. Maar ze voelen zich schuldig als ze om hulp vragen. Cliënten met een religieuze achtergrond wijst hij dan op de bijbelse gelijkenis van de barmhartige Samaritaan. Hebben ze wel goed gelezen wat daar staat?

“De meeste mensen zeggen namelijk: hier staat dat ik mijn naaste moet helpen. Maar staat dat er werkelijk? Of is de vraag: wie is degene die zich als mijn naaste betoont? Wie komt mij helpen als ik naast de weg lig? Dus welke positie neem je in? Ik ben niet de barmhartige Samaritaan, ik ben degene die in de goot ligt, en mijn naaste is de barmhartige. Het is vaak veel moeilijker voor ons om onszelf te laten helpen, dan om zelf een zwakkere broeder te helpen. Daar zit een beperkende overtuiging en als daaraan gemorreld wordt, komt er een wereld van ruimte.”

Beperkende overtuigingen worden gevormd in de kindertijd, door opvoeding, ideologie, religie, de samenleving. Als ze in een therapeutische setting ontmanteld worden, kan dat tot verwarring leiden. Maar altijd is de leidende vraag dan: waarvoor leef je – wat staat je te doen, wat vraagt het leven van je?

Het lijden als offer

Een speciale plaats in het werk van Frankl neemt het lijden in. Lijden heeft altijd zin, stelde hij – althans, zolang het geen vermijdbaar of oplosbaar lijden is. “Wanneer een mens wordt geconfronteerd met een onvermijdelijke situatie, wanneer hij het onafwendbare lot onder ogen moet zien, bijvoorbeeld bij een ongeneeslijke ziekte zoals een inoperabele kanker, dan wordt hem de laatste kans geboden om de hoogste waarde te verwezenlijken, de diepste zin te vervullen. Want het allerbelangrijkste is onze houding ten opzichte van het lijden, ➔

de wijze waarop wij ons lijden dragen.” Als voorbeeld geeft hij het bezoek van een oudere arts die leed onder ernstige depressie sinds de dood van zijn vrouw twee jaar geleden. Frankl vroeg hem wat er gebeurd zou zijn als hij eerder was gestorven dan zijn vrouw.

“Oh, dat zou een ramp voor haar zijn geweest,” antwoordde de man. “Wat zou ze hebben geleden.” Waarop Frankl zei: “Ziet u wel, dokter, dat lijden hebt u haar bespaard, en nu wordt u de rekening gepresenteerd, want u treurt om haar.” Zwijgend drukte de oude man zijn hand en verliet de spreekkamer. “Op de een of andere manier is lijden niet langer lijden op het moment dat men zich de betekenis van dat lijden realiseert,” schrijft Frankl, “bijvoorbeeld in de zin van een offer.”

Hij gaat nog verder als hij in een therapeutische groep de vraag stelt of een aap die gebruikt wordt als proefdier ooit de zin van zijn pijnlijke leventje kan begrijpen. Nee, natuurlijk niet. Welnu, vraagt hij dan, zou er niet een andere dimensie mogelijk zijn, die wij op ons niveau van de evolutie nog

niet kunnen zien, een hogere wereld die antwoord kan geven op de vraag wat ons lijden betekent? Dat noemt de logotherapie de ‘suprabetekenis’. Alles wat je hebt meegemaakt, staat als een huis, als een schat aan ervaring: niet alleen de realiteit van het werk dat je hebt verricht en de liefde die je hebt beleefd, maar ook van het leed dat je hebt geleden.

Verdriet accepteren

“Door de therapie bij Pieter Hoekstra is me duidelijk geworden wat we over het hoofd zien,” zegt Fred Schoon (61), consultant en voormalig cliënt van het Therapeutikon, “namelijk: dat het lijden een even groot deel van het leven is als geluk. Het gaat er niet om het lijden weg te drukken, maar juist om het te accepteren als waar en nuttig, als waardevol. Erin te gaan hangen, ertegenaan te gaan leunen. En door het te ervaren, toe te laten en te waarderen verdwijnt het veel eerder dan wanneer je ermee in gevecht gaat.”

Hij kwam vier jaar geleden bij Hoekstra terecht, toen hij in scheiding lag en een

nieuwe relatie begon. “Het werd druk en verwarrend in mijn hoofd, en heel erg pijnlijk. De gesprekken bij Pieter leverden het inzicht op dat het niet ging over goed of fout, maar over wat het met me doet wat er gebeurt. De sterke zelfveroordeling waarmee ik kwam, werd met nuchterheid bekeken. Dat bracht een rust in mijn proces, die ik nog steeds voel. Ik heb een betere balans gevonden tussen lijden en goed in mijn vel zitten – die horen bij elkaar.”

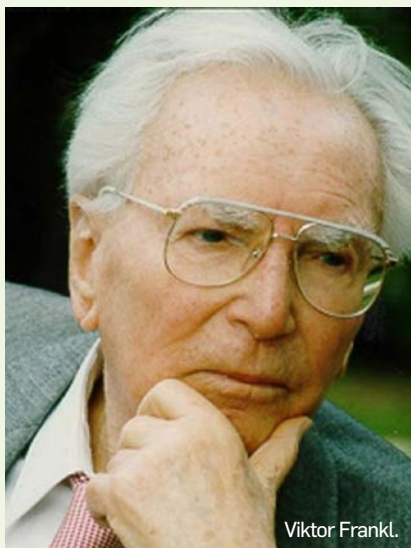
Zijn huwelijk was afgelopen, vertelt hij, maar de liefde voor zijn ex is niet weg. “Er zit ook nog een missen in, niet naar de hele persoon maar naar wat goed en prettig was, en dat missen sleep ik mee. Ik kan een fijn gesprek hebben met mijn nieuwe partner en in mijn achterhoofd die pijn voelen. Ik duw het niet weg, ik maak het bespreekbaar en dat maakt het makkelijker. Verdriet reist met je mee tot het eind, en maakt deel uit van wat je bent geworden.” ●

Viktor E. Frankl: De zin van het bestaan (Donker Uitgeversmaatschappij, 176 blz., € 17,95).

Beginselen van de logotherapie:

De mens is een bio-psycho-sociaal-spiritu-eel wezen; hij is een eenheid van geest, ziel en lichaam.

De mens wil niet alleen overleven, hij zoekt



Viktor Frankl.

naar een betekenis en doel van dit leven.

De mens is een naar zin strevend wezen. Hij is gemotiveerd om in de wereld, in zijn bestaan en zijn handelen betekenis te vinden. De mens leeft in een wereld van betekenis; hij zoekt naar een zinvolle vormgeving van de werkelijkheid.

De mens is gebonden en vrij. Hij is ‘bepaald’ door zijn genen; zijn leven is door sociale ervaringen ‘ontworpen’. Maar zijn gedachten en zijn daden worden niet bepaald door de biologie en het milieu, want hij heeft door zijn ‘geest’ de mogelijkheid om te kiezen. De mens is een deel van de gemeenschap, hij beïnvloedt anderen en wordt beïnvloed door anderen (familie, maatschappij, cultuur). De relatie tot anderen kan een bron van betekenis, maar ook een bron van lijden zijn.

De mens kan de biologische, sociale, culturele en historische invloeden overstijgen, want hij heeft de vrijheid en verantwoor-

delijkheid om zijn eigen leven zelf vorm te geven.

Elk mens is uniek en onherhaalbaar.

De mens kan goed en slecht, rationeel en irrationeel zijn. Want welke keuze hij telkens in de gegeven omstandigheid maakt, deze volgt uit een constante innerlijke worsteling. De mens kan zichzelf veranderen en kan door te leren rijpen als een persoon. In het menselijk leven zijn stress, angst, schuld, schaamte, zinloosheid, wanhoop, frustratie en ten slotte angst voor de dood onontkoombaar. Toch kan de mens een vervuld en vol leven hebben, als hij creatieve waarden, ervaringswaarden en instellingswaarden verwezenlijkt. De mens is er niet om zich enkel met zichzelf bezig te houden, maar om zich ‘kennend en liefhebbend’ aan een zaak of een andere persoon te wijden.

(www.viktorfrankl.nl)