

LOGOTHERAPIE VANDAAG



Interview met Pieter Hoekstra

Wat is voor jou nu Logotherapie?

Logotherapie – en eigenlijk moet ik daar in één adem achter zeggen ‘Existentieel Analytische psychotherapie’ – ja, het is in de allereerste plaats een vorm van psychotherapie. Maar eigenlijk is dat te beperkt als ik dat zo zeg. Enkel psychotherapie is namelijk curatief gericht. Dus op het beter maken van een patiënt of cliënt. Voor mij is Logotherapie breder.

... dus niet alleen gericht op mensen beter maken?

Precies, Logotherapie moet je breder zien. Net als elke andere vorm van psychotherapie is Logotherapie gericht op het oplossen of hanteren van problematiek. Je maakt gebruik van een anamnese en een diagnostiek. Ook de DSM-IV hoort bij je instrumentarium. En dat loopt uit op een behandeling of een therapie. Logotherapie zoekt net als elke andere benadering naar ongebruikte mogelijkheden van de hulpvrager. Kun je niet aangeboorde krachten aanspreken? Je probeert met psycho-educatie mensen te helpen inzicht in zichzelf te ontwikkelen; je probeert ze vaardigheden bij te brengen om beter met zichzelf en met andere mensen om te kunnen gaan. Tegenwoordig hebben we het over empowerment en ja, ook de Logotherapie probeert mensen toe te rusten om het leven – om de moeilijke situaties in het bestaan krachtiger aan te kunnen gaan. En net als andere vormen van psychotherapie is er een zoektocht naar levensvragen. Daarom is het een existentieel analytische psychotherapie.

Vind je met dat laatste de Logotherapie dan niet meer een filosofie dan een therapie?

Viktor Frankl heeft heel nadrukkelijk een bepaald *mensbeeld*, ja. Frankl heeft zo geen ziekenbeeld. Als je heel strak door redeneert dan kent hij eigenlijk geen patiënt. Hij ziet geen zieke, want dat zou betekenen dat de ziekte de mens heeft. Dus je ziek-zijn is wie je bent. Zo wordt er vaak wel over gesproken in de gezondheidszorg. Haal even dat gebroken been binnen. Dat is een pars-pro-toto. De mens is wat hij heeft. Nee, voor Frankl is het heel duidelijk dat achter de ziekte een onbeschadigd mens schuilt. Dat geldt ook voor ernstige psychopathologie. Achter de psychose zit de ongeschonden mens. Met die mens zoekt hij de verbinding. En als de verbinding tot stand gekomen is, dan werken therapeut en ‘patiënt’ van beide kanten samen aan de genezing.

Dat klinkt toch wel wat filosofisch, mag ik zeggen: metafysisch?

Ah, dat is uitdagend! Je noemt twee woorden: ‘filosofie’ en ‘metafysica’. Mag ik de naam van de Griekse wijsgeer Aristoteles dan even inbrengen? Uiteindelijk is metafysica de grondslag van de wetenschappen. Juist de wetenschap gaat uit van een zekere aanname over de aard van de werkelijkheid. Volgens Aristoteles onderzoekt de wetenschap de zichtbare – de zintuiglijke werkelijkheid, dat noemt hij de fysica. De metafysica zoekt naar het *wezen* van diezelfde werkelijkheid en naar wat haar vormt. Als Einstein zijn formule $E=mc^2$ lanceert kan hij dit niet in de werkelijkheid meten. Dat is dus eigenlijk nog steeds metafysica. Volgens mij kan dat men dit nog steeds niet meten, trouwens.

En dan terug naar de Logotherapie van Frankl. Ja, de kernvragen van de filosofie komen daarin naar voren. Dat gaat over het bestaan – de existentie; het gaat over de identiteit – wie ben ik; het gaat over de zin – waarom, waartoe ben ik hier? Die vragen gelden in een genezingsproces van mensen, maar ze gelden natuurlijk voor iedereen. Daarom is Logotherapie breder dan enkel die curatieve psychotherapie.

Mag iedereen dan Logotherapie doen?

Het zou fantastisch zijn als iedereen Logotherapie uitoefende! Je kunt het inzetten in de gezondheidszorg, in het onderwijs, in het werk, thuis en volgens mij ook in de politiek. Nou ja, overal dus. En ja, iedereen kan de vruchten van de Logotherapie gebruiken. Een opleiding, cursus of training in de Logotherapie is mooi meegenomen, maar ik ben er van overtuigd dat veel mensen al van nature weten wat goed is in handelen of in denken. Maar het gaat dus vooral om het positieve. Het gaat om hoop, om uitzicht. Het is gericht op toekomst en perspectief.

Heb je dan ook een gereedschapskistje met Logo-trucjes voor mij?

Er zijn wel een paar oorspronkelijke technieken in de Logotherapie. Ik heb het liever over een techniek dan een trucje, zoals je begrijpt. De paradoxale intentie en de dereflectie zijn de bekendste. Gelukkig zijn deze technieken vandaag de dag zo wijd verspreid geraakt in de therapeutische wereld dat ze algemeen geworden zijn. Dat moet je streven ook zijn met een goede techniek. De Logotherapie heeft zich eigenlijk van het begin af aan niet willen laten inperken. Er zijn wel leerlingen van Frankl die zich de waarheid willen toe-eigenen en de zuivere leer willen afgrendelen – anderen buitensluiten, maar dat past niemand. Ik vind het zelf zo mooi dat een van de grote managementgoeroes als Stephen Covey zich schatplichtig verklaart aan Frankl. Ook op topniveau in de maatschappij hoort het immers te gaan over die existentiële vragen: Wie ben ik, waarom ben ik hier, voor wie of voor wat ben ik hier? Het gaat er uiteindelijk dus veel meer om dat je de goede vragen stelt – aan jezelf of aan de ander. Het socratisch-gesprek is niet een bedenkensel van Frankl. Nee, de naam zegt het al; uiteindelijk voert deze techniek terug op de filosoof Socrates van bijna 2500 jaar geleden.

In de geestelijke hulpverlening maken we gebruik van verscheidene technieken, maar uiteindelijk ben je als therapeut vooral je eigen gereedschap. Prof. Robert Abraham (em. Universiteit Leiden, red.) leerde ons met nadruk: Psychologische testen zijn prachtige hulpmiddelen, maar het klinisch oordeel van de therapeut gaat altijd voorop. Jan Derksen (hoogleraar KU Nijmegen, red.) zei het volgens mij met precies dezelfde woorden in zijn psychodiagnostische trainingen.

Abraham en Derksen, zijn dat niet allebei echte Freudianen?

Ik begrijp wat je bedoelt. Maar eerst even je vraag: volgens mij zijn ze wel allebei psychoanalyticus; of je dan ook Freudiaan bent... Dat moeten zij zelf maar beantwoorden. Jan Derksen vindt trouwens wel dat elke therapeut tenminste 10.000 pagina's Freud moet lezen. Dat zou naar zijn overtuiging heel wat discussies in de hulpverleningswereld verhelderen. Ik ben het daar absoluut mee eens. En voordat je dat vraagt: Ja, ik kom zelf wel aan die 10.000 pagina's Freud toe, denk ik. De Droomduiding vind ik nog altijd het aller-mooiste. Of ik dan een Freudiaan ben? Nee, dat niet. Ondanks mijn baardje, dat elke Freud-adept volgens Hollywood wel moet hebben. Maar indirect natuurlijk wel. Viktor Frankl is indertijd ook min of meer gelanceerd door Sigmund Freud. Freud heeft indertijd de jonge Frankl uitgedaagd een artikel te schrijven voor het psychoanalytisch tijdschrift. Toen Alfred Adler voor zichzelf begon is de dan nog altijd jonge Frankl meegegaan met de laatste. En tenslotte is hij zijn eigen weg gegaan.

... hij is voor zichzelf begonnen...

Ja, zo kun je het ook zeggen. Het is waar. De psychotherapeutische wereld is een lange rij van splitsingen en slijtingen. Of dat iets te maken heeft met ego's en een bepaalde mate van narcisme? Ja, dat zal vast en zeker zo zijn. Maar vergeet aan de andere kant ook niet dat de moderne psychologie eigenlijk nog een behoorlijk jonge wetenschap is. Freud schrijft zijn Droomduiding in 1900. Of eigenlijk is het in 1899 gedrukt, maar Freud wilde de nieuwe eeuw inluiden. Dat is hem absoluut gelukt. Ik vraag me af of er iets is in de 20^{ste} eeuw dat de mensen meer heeft beïnvloed in het denken dan de psychoanalyse in het bijzonder of de psychologie in het algemeen. Er zijn zoveel termen ontleend aan Freud, of het nu gaat over weerstanden,

versprekingen, de dromen, het libido, het onderbewuste, neurotisch en ja, natuurlijk woorden als narcisme of borderline. En denk aan het minderwaardigheidscomplex. Voor Adler dat begrip invoerde had niemand daar ooit van gehoord. Nu zijn er wel heel veel mensen die er last van hebben. We hebben het over één ruim mensenleven geleden. En twee wereldoorlogen, en... nou ja, ga maar door.

Hoe ben jij nu in bij Frankl terecht gekomen?

Ja, nu wordt het persoonlijk. Laat ik het zo zeggen dat ik als het ware overrompeld werd door Frankl. Ik was tweedejaars student in Utrecht en toen zag ik een affiche hangen in de hal van Trans 2. Er moet iets opgegaan hebben van 'prof.dr. Viktor E. Frankl, overlevende van het concentratiekamp houdt een inleiding over de zin van het bestaan'. Waarschijnlijk zal er ook iets bij hebben gestaan over zijn Joodse achtergrond. Het riep bij mij direct beelden op uit mijn eigen familieachtergrond en ik wist dat ik daar naar toe zou gaan. Urenlang zaten we daar aandachtig te luisteren naar het overtuigende betoog van deze mij dan nog steeds totaal onbekende professor. Verder was de persoonlijke ontmoeting sober. Mijn naam zal hem jaren later nog steeds niets gezegd hebben, maar voor mij was het een levensbepalende ontmoeting. Fundamenteel was –en is nog steeds– zijn benadering om in de ogenschijnlijke zinloosheid van het lijden – van het bestaan, toch de zin te ontdekken. Zet daar maar een streepje tussen. Dus ont-dekken. De bedekking weg-nemen. Die zin is er waarschijnlijk al wel. Het is aan mij om die te ont-dekken.

Wat is de zin van het bestaan dan?

Ja, dat kan iemand anders niet voor jou bepalen. Een ander kan jou niet vertellen wat de zin in jouw bestaan is. Als ik het nog even terug breng naar Frankl. Het is uiteindelijk zijn theorie – nou je, de praxis er van. Al voordat Frankl werd weggevoerd naar het kamp had hij zijn boek 'Ärztliche Seelsorge' al geschreven. Dat boek is van hem afgenomen. In het kamp raakte je alles kwijt, tot je naam aan toe. Frankl wist dat zijn vrouw, hun ongeboren kind, zijn ouders en naar later bleek, op één nicht na, zijn hele familie was omgekomen. Omgebracht! Uiteindelijk was er eigenlijk nog maar één grond voor hem om te overleven: het boek dat hij was kwijtgeraakt moest opnieuw geschreven worden. Het was niet eens meer 'iemand' voor wie hij moest overleven. Er was alleen nog een 'iets'. Het boek dat opnieuw moest worden geschreven. Dat was de uitwerking van zijn theorieën die bekend zou worden als de logotherapie en existentiële analyse. Uiteindelijk is 'De dokter en de ziel' niet zijn bekendste boek geworden, maar 'De zin van het bestaan'. De titel is een slechte vertaling van '... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager', maar het verkoopt zo waarschijnlijk beter. Na al die jaren is het ook lastig zo'n boek nog een andere titel te geven.

Maar Logotherapie is dus bovenal bedoeld om een mens te helpen in het eigen leven een zin te vinden die hem of haar helpt om het leven zin-vol te leven; een leven waar voldoende momenten van geluk zijn. Je hoeft niet altijd en de hele tijd gelukkig te zijn, maar er moeten voldoende van zulke momenten zijn om te kunnen concluderen: 'Het is goed dat ik er ben.'

Dat klinkt een beetje Bijbels...

Ja, Bijbels, Joods misschien, christelijk dus ook. Ik heb daar wel een beeld bij, ja. Als de Schepper de eerste vijf dagen gewerkt heeft zegt Hij elke keer: 'Het is goed'. Maar op de laatste dag, als Hij de mens gemaakt heeft dan concludeert de Eeuwige dat het zéér goed is! Dat is een tredje meer. Zeg dat God maar na als mens: 'Het is goed dat ik er ben.' Misschien dat je als afsluiting van je leven dan kunt zeggen: 'Het is, achteraf bekeken, zéér goed dat ik er was.' En als je dan nog één keer tevreden kunt rondkijken, de bekende gezichten rond en de vaag geworden gezichten van hen die jou al voorgegaan zijn – gezichten die op dat moment misschien weer aan scherppte beginnen te winnen – dan heb je het goed gehad. Dan heb je het goed gedaan, denk ik.

Dat klinkt bijna gelaten.

Nee, je mag pas rusten als de tijd daarvoor komt. Uiteindelijk kunt je pas bij die laatste ademtocht de balans daadwerkelijk opmaken. Tot dat moment is het actief en betrokken zijn. Betrokken op het leven. Niet doodgaan voor je sterft. Leven als een opdracht. Voor jezelf en voor anderen. Je vroeg eerder naar de filosofie. Ik heb bij vele leermeesters in de psychotherapie wijsheid en inzicht gevonden. Maar het meest bepalend is toch Frankl geworden en gebleven. Iets vergelijkbaars heb ik met de filosofie. Het zal je niet verwonderen dat de nadruk voor mij ook hier op het existentialisme ligt. Maar opnieuw wel weer heel specifiek. Al in mijn studietijd werd ik gegrepen door Immanuel Levinas. Ik begreep er niet direct erg veel van. Het was aanvankelijk vooral gegrepen zijn. Ik denk dat ik het meeste werk van zijn hand wel in mijn boekenkast heb staan – zelfs in het Frans, waar ik al puzzelend wat van meepik. Levinas is trouwens ook besmettelijk. Mijn vrouw probeert voor de Universiteit voor Humanistiek (Utrecht, red.) de Levinas-bibliografie op het internet bij te werken. Maar Levinas lijkt weer ‘in’ te raken. Er verschijnt nogal wat over hem aan nieuwe publicaties.

En wat heeft Levinas met Frankl?

Ja, ik heb me vaak afgevraagd waarom deze twee zielen elkaar niet in hun werk ontmoet hebben. Ze zijn generatiegenoten geweest. Echt bijna gelijktijdig. Ze hebben deels overeenkomstige ervaringen, met een nadruk op die gruwelijke tijd van de Tweede Wereldoorlog. Hun Joodse verworteling in hun werk heeft overeenkomsten. En toch... Ze moeten van elkaar geweten hebben. De overeenkomst zit verder, zoals ik al aangaf, in het existentialisme. Maar ik zou een link willen leggen met de woorden ‘de kracht van de kwetsbaarheid’. Dat laatste woord is vooral bij Levinas een fundamenteel begrip. Het kwetsbaar aangezicht van de ander. Die ander hoort eigenlijk met een hoofdletter, maar de gelovige Levinas doelt als filosoof dan nog niet op de Eeuwige. Een basisgedachte in zijn denken is een ethische. Ik moet volstaan met een losse kreet, maar ‘de ontkenning van de Ander is de moord op die Ander’. Dat gaat heel ver. En volgens mij is het ook alleen te begrijpen als je voldoende thuis bent in het Joods-Talmoedische denken.

Is Logotherapie dan niet Joods?

Het laatste ging met nadruk over Levinas, maar het geldt ook wel voor Frankl. Hier en daar moet je die wereld van het Jodendom wel een beetje kennen. Dat is waar. Dan zie je meer. Maar voor beiden geldt dat het universalisten zijn. Ze verstaan de wereld wel uit hun eigen achtergrond. En soms leggen ze een en ander daar mee uit. Maar de boodschap is universalistisch. Het gaat om de humaniteit. Het is ook niet voor niets dat er Frankl-instituten over de hele wereld zijn. Zelfs tot in een land als Japan, terwijl die cultuur toch werkelijk een volslagen andere is dan die van een Joods-christelijk-humanistisch Europa, waar ook nog eens zware stormen overheen zijn getrokken, die alle drie kernen van dit denken onder zware druk hebben gesteld, dat Joodse voorop.

Overigens, weet je dat het beroemde Droomduidings-boek van Freud zijn inspiratie heeft in het Bijbelboek Genesis? Jozef de Dromenkoning, dat was Freuds inspiratiebron. Freud was daarnaast nog een fanatieke hobby-archeoloog. Nou ja verzamelaar eigenlijk. Psychoanalyse is archeologie. Maar dan begin ik een nieuwe thematiek.