

Nieuwsbrief van het Nederlands Instituut voor Logotherapie en Existentiële Analyse

Februari 2024

Viktor Frankl's leven nu ook als stripboek

Viktor Frankl un héritage pour l'humanité

We zijn er waarschijnlijk allemaal mee opgegroeid: stripboeken. Van elke dag een drietal plaatjes op een rij in de krant (strip) is het met de tijd tot een ware kunstvorm geworden. Frankrijk hierbij voorop met soms complete schilderkunst in een gebonden band.

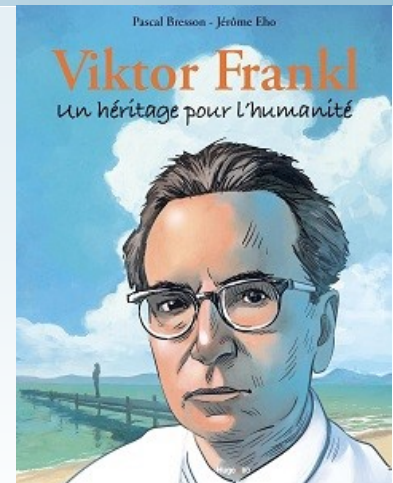
Het in november 2023 uitgekomen boek van **Pascal Bresson** en **Jérôme Eho** is een mooi gebonden boek en tegelijk heeft het de eenvoud van de klassieke strip. Alleen de voorzijde is fullcolour, terwijl de inhoud -heel functioneel- enkel steunkleuren kent. Die keuze helpt om de verhaallijn vast te houden, want door het hele boek lopen de verschillende perioden uit het leven van Frankl door elkaar heen. Dit maakt het spannend als ook een goede speelfilm hoort te doen.

Er is natuurlijk nog één probleem met dit boek: Het is alleen (nog maar) beschikbaar in de Franse taal. Natuurlijk hopen we dat het ook beschikbaar komt in onze eigen taal. In de vertaling kunnen dan meteen een paar kleine correcties worden aangebracht, Het blijft een hardnekkig misverstand dat Frankl zijn Logotherapie ontdekt/ontwikkeld heeft in het concentratiekamp. De Logotherapie was immers al door hem 'gecoïned' in de jaren '20 van de vorige eeuw. Overigens zijn ook andere boeken van Bresson en Eho onvertaald gebleven, zoals het ook bijzonder boek over Simone Veil (bij ons: Simone Weil).

In de Engelse taal bestaat er een jeugdversie van Frankl's meest bekende boek 'De Zin van het Bestaan', maar ook deze strip-uitgave zou mogelijk een heel nieuw publiek kunnen vinden voor deze buitengewone humane wijze van begeleiding van mensen, die Frankl wilde met zijn Logotherapie.

Ik heb het boek bij de grootste boekenverkoper ter wereld besteld en had het de volgende dag al in huis – goedkoper dan in Frankrijk zelf, namelijk voor € 20,11. Wie de Franse taal niet helemaal als onoverkomelijk ziet heeft hier nu al een prachtig boek aan. Van harte aanbevolen. (PH)

Het eerste weekend van maart (1-3 maart) 2024 starten wij met een nieuwe groep! Dat is de introductiecursus van vijf weekenden waaraan iedereen mag deelnemen. Wie dat wil kan (in overleg) verder met de hele 3 of 4-jarige opleiding Logotherapie en Existentiële Analyse in de lijn van Viktor Frankl. Kijk voor data, curriculum en het aanmeldingsformulier onze website: viktorfrankl.nl - zie pagina 3 voor meer!



IN DIT NUMMER

Ron Heusdens gediplomeerd	2
Basiscursus Logotherapie of dan toch nog verder?	3
Ontmoeting met de Innerlijke Levenskunstenaar/es	4
Internal Family Systems (IFS) & Logotherapie	5
35 jaar NILEA - nogal wat logotherapeuten zijn zebra's	6
Levenslessen van een rabbijn	7
Lesweekenden tot dec. 2024	8



COLOFON

Redactie:
drs. Pieter Hoekstra (eindred.)
drs. Fred-Jan Nesselhaar RA
drs. Rosita Girjasing RC
Ing. Ron Heusdens Med
dr. Michaela Pronk-Preuss

Deze Nieuwsbrief is een uitgave van het Nederlands Instituut voor Logotherapie en Existentiële Analyse (NILEA)

ISSN 2215-0528
(digitale editie) ISSN 2215-0536

BEGINSELEN van LOGOTHERAPIE

1. De mens is een bio-psycho-sociaal-spiritueel wezen, hij is een eenheid van geest, ziel en lichaam.
2. De mens wil niet alleen overleven, maar hij zoekt naar een betekenis en doel van dit leven.
3. De mens is een naar zin strevend wezen. Hij is gemotiveerd om in de wereld; in zijn bestaan en zijn handelen een betekenis te vinden.
4. De mens leeft in een wereld van betekenissen; hij zoekt naar een zinvolle vormgeving van de werkelijkheid.
5. 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.
6. 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.
7. De mens kan de biologische, sociale, culturele en historische invloeden overstijgen, want hij heeft de vrijheid en verantwoordelijkheid om zijn eigen leven zelf vorm te geven.
8. Elk mens is uniek en onherhaalbaar.
9. 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.
10. De mens kan zichzelf veranderen en kan door te leren rijpen als een persoon.
11. In het menselijk leven zijn stress, angst, schuld, schaamte, zinloosheid, wanhoop, frustratie en tenslotte angst voor de dood onontkoombaar. Toch kan de mens een vervuld en vol leven hebben, als hij creatieve waarden, ervaring waarden en instellingswaarden verwezenlijkt.
12. De mens is er niet om zich enkel met zichzelf bezig te houden, maar zich 'kennend en liefhebbend' aan een zaak of een andere persoon te wijden.

Ron Heusdens, gediplomeerd Logotherapeut



Ron: "De naam van Frankl viel voor mij voor het eerst tijdens een uitending van Zomergasten in 2018 toen relatietherapeute Esther Perel naar aanleiding van de bespreking van de documentaire Shoah vertelt over haar Poolse ouders die zichzelf afvroegen of ze nog een reden hadden om door te leven nadat ze in diverse kampen waren geweest en iedereen om hen heen vermoord waren. "De mensen vonden een reden om te leven die groter was dan zichzelf". Ze haalt het begrip *self transcendence* aan zoals dat in Frankl's *Man's Search for Meaning* wordt beschreven.

Ik voelde emoties opkomen die me op een onbeschrijflijke manier aangrepen.

Het universele, de hoop, de eenvoud, de menselijke conditie, alles kwam langs. Ik wilde op onderzoek gaan om er meer over te weten en heb direct het boekje besteld en gelezen. Maar mijn honger was niet gestild. Na enig zoeken ontdekte ik dat Frankl's Logotherapie vertegenwoordigd was in Nederland. In het najaar van 2018 heb ik contact opgenomen met Pieter (Hoekstra). De rest is geschiedenis zou je kunnen zeggen. In het najaar van 2019 ben ik begonnen aan de opleiding Logotherapie. Nu, ruim 4 jaar later heb ik alle modules van de complete leergang (meerdere malen) doorlopen en de opleiding afgerond. Het voelt goed. Ik heb veel geleerd en heb en zet mijn ervaring in tijdens gesprekken die ik voer in mijn rol als docent, vrijwilliger bij de Luisterlijn en vertrouwenspersoon. Mogelijk wil ik over een aantal jaar een Logotherapeutische praktijk voeren waarin ik mensen kan ondersteunen bij existentiële en andere vraagstukken. "

VAN HARTE, RON!!!

Binnen NILEA hebben wij geen *gewone* studenten. Ieder heeft veel unieke, zo blijkt telkens opnieuw. Zo heeft ook elk haar of zijn eigen gaven en talenten. Toch hebben wij in Ron de laatste jaren een bijzondere toevoeging gevonden voor onze opleiding in Nederland en Vlaanderen. Feit is: Zonder Ron had de opleiding van zijn medestudenten en navolgers er (nog) heel anders bijgestaan! Zelf heb ik in hem elke keer een kritisch tegenover ervaren om steeds méér te voldoen aan de eisen die vanuit de onderwijswereld aan ons gesteld zouden kunnen worden. Ron brengt hierin zijn rijke ervaring in onderwijsontwikkeling en de daarbij horende regels en normen in. Gepokt en gemazeld als hij dit is in laatstelijk de Hogeschool Utrecht. Maar meer dan dat is Ron buitengewoon trouw in het organiseren van de lesweekenden. Dus: kritisch, maar bovenal solidair.

(vervolg op de volgende pagina)

Begin 2020 brak een nieuw tijdperk aan in de wereld. Inderdaad COVID 19 deed z'n intrede en alles moest ineens anders. In de laatste maanden van 2019 had Ron het initiatief genomen om onze DLO te introduceren. Ik was er meteen voor en overtuigd van het nut en de bruikbaarheid daarvan. 'Fantastisch! Daar gaan we nu de komende twee jaar mee aan de slag om het te introduceren.' was mijn reactie. Ron meende dat dit wel in enkele maanden kon. Gelukkig bleek hij gelijk te hebben, want na februari 2020 waren we er al snel helemaal afhankelijk van... Hoe de opleiding er zonder Ron dus had uitgezien vanaf dat moment—ik heb geen idee. Feit is dat we, zonder onderbreking, de hele Corona-tijd les hebben kunnen geven. Het was niet makkelijk, maar we zijn doorgegaan!

Ook buiten de 'Poorten van Postel' (en Wijk bij Duurstede) dient Ron onze goede zaak als voorzitter van de Stichting NAP (Nederlandse Associatie voor Psychotherapie) om zo enerzijds de kwaliteitsbewaking van opleidingsinstituten in het veld van psychosociale zorg te garanderen en anderzijds de belangen van de therapeuten in dit veld te behartigen. Bovenal gaat het hier om goede zorg te kunnen leveren aan de cliënt of patiënt—de kwetsbare mens die de beste zorg hoort te krijgen die we kunnen bedenken. Een kwalitatieve goede zorg en een gezonde praktijkvoering is hiervoor nodig.

Ron! Verderop in dit jaar hopen we een nieuwe foto van je te zien met een nieuw diploma, namelijk als Leertherapeut in de Logotherapie! En dank je voor je trouwe inzet en vriendschap!

Pieter Hoekstra

Basiscursus Logotherapie of dan toch nog verder?

In het najaar zijn we gestart met een nieuwe leergang van onze mooie opleiding tot logotherapeut. Ons doel is 2x per jaar een nieuwe leergang te starten. Dit lukt vrijwel altijd, maar is uiteraard afhankelijk van de instroom. De gehele opleiding tot logotherapeut is gegrond op een solide theoretisch fundament van 2 jaar (4 semesters). Daarna verschuift het karakter van de opleiding naar meer het toepassen van het geleerde. Dit is de periode van praktijken onder supervisie.

Het eerste semester van de opleiding dubbelt tevens als Basiscursus Logotherapie. Onderzoek en ervaring heeft ons doen realiseren dat veel (zorg)professionals niet direct interesse hebben in een opleiding tot logotherapeut, maar wel nader kennis willen maken met het gedachtengoed en psychotherapeutisch instrumentarium van Viktor Frankl als uitbreiding op hun eigen vorm van (psycho)therapeutisch handelen.

De Basiscursus omvat 5 lesweekenden van 3 dagen en daarin behandelen we theorie, interventies en toepassing daarvan op een inleidend niveau. De omvang omvat 15 EC aan studiebelastingen en geldt bij de Nederlandse Associatie voor Psychotherapie (NAP) als investering in *continuous professional development*, ofwel investering in professioneel handelen. De basiscursus Logotherapie wordt tweemaal per jaar aangeboden. Zie de website voor de data.



LEVENSKUNST – WaardenVerbeelding met Andreas Böschmeyer

Ontmoeting met de Innerlijke Levenskunstenaar/es

In onze vorige Nieuwsbrief hebben we kennis kunnen maken met Andreas Böschmeyer. Recent gaf hij een tweede trainingsweekend in de WertImagination, ofwel WaardenVerbeelding. Als deelnemers ontmoetten we daar elk onze eigen Innerlijke Levenskunstenaar/es

Een korte toeleiding

Bijna iedereen heeft wel een beeld bij de titel *levenskunstenaar*, sommigen walgen ervan, anderen vinden het grappig, sommigen vinden het geweldig, maar bijna iedereen is gefascineerd. Wat is hier eigenlijk de reden van? De vraag is daarom: *Wat is levenskunst?*

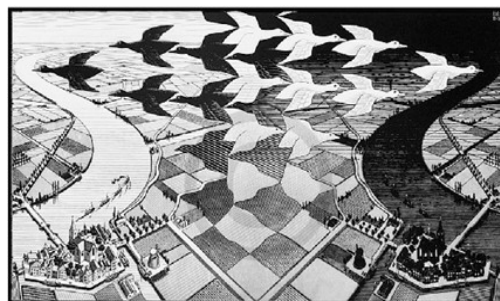
Het gaat hier over het esthetische in de breedste zin van het woord en het schone op de mooiste wijze. Het concept van kunst is altijd geassocieerd met schoonheid. En juist de vrijheid waar kunst over gaat staat centraal, als voorwaarde voor de mogelijkheid van schoonheid.

Het is tegenwoordig niet langer vanzelfsprekend dat het leven überhaupt als kunst wordt beschouwd. De toename van de snelheid in ons leven in al haar facetten, de strakke organisatie van ons bestaan is vandaag de dag beklemmend geworden. Deze ontwikkelingen bevragen kan een taak van de levenskunst zijn.

Kunst omvat het concept van vormgeving, die pas ontstaat als het onderwerp niet langer vanzelfsprekend is geworden. Dat is maar al te vaak in crises. Het begrip kunst omvat ook een innerlijke houding ten opzichte van het te ontwerpen object, in ons geval ten opzichte van het leven.

(3 consecutieve WaardenVerbeeldingen van een deelnemer)

Verbeelding I - Het eerste beeld wordt gevormd door verschillende werken van Escher; de door hem statisch vastgelegde dynamiek komt daadwerkelijk in beweging. Ik begrijp de primaire associatie en probeer los te komen van het verklaren. Escher gaat over in handmatig aangelegde patronen in het zand van het strand, bedoeld om door het opkomende tij te worden uitgewist. Ik volg vanuit een bovenpositie dit proces. Nu wordt ik meegenomen onder water en volgt een nieuw patroon. Het is het werk van de kunstenaar van de zee, de pufferfish, een kleine kogelvis. Ik volg de bewegingen van de kleine kunstenaar zonder te vragen naar de motieven van deze noeste arbeid. De patronen spreken nu voor zichzelf. Dit gaat eerst over in fractals. Dan word ik opgetrokken in de grote ruimte – de sterrenhemel en beweeg me met een eindeloze snelheid door de ruimte als firmament, maar tegelijk universum: daar waar alles samenkomt – eenheid – totaliteit.



Commentaar: *Ik heb de schoonheid gezien; het scheppen in concreetheid, maar nog geen concrete ontmoeting met mijn persoonlijke Levenskunstenaar.*

Verbeelding II - 'Waar komt de Levenskunstenaar vandaan?' vraagt Andreas. 'Stel je de bergweide voor...' Ja, ik zie haar van links komen. Het is een 'zij'. Carl G. Jung zou haar 'Anima' dopen. Ze is getooid in zilver en goud. Geen sieraden, maar abstracte geometrische vormen die haar bekleden. Ze komt op mij toe en kijkt mij aan. Zonder woorden geeft ze mij te kennen haar te volgen. Ik heb haar nooit gezien, maar ze is me vertrouwd. Zij gaat voor in een sterk wisselend landschap, waar ik eindeloos ver kan zien en zonder zich om te draaien verklaart ze mij elke stap en alles wat er te zien is – woordeloos. Ook ik hoef geen woorden te gebruiken. Alles wordt helder en begrepen. Er is sprake van een 'eindeloze nieuwsgierigheid' en 'Wijsheid', 'Chogma' in het Hebreeuws (חֻגְמָה) en ik begrijp waarom...

Commentaar: *Welke waarden hierbij horen – voor mij?! Vertrouwen, de veiligheid begrepen te worden en beantwoord. Als peuter noemden mijn ouders mij een wandelend vraagteken. En een kind kan, net als een dwaas, meer vragen stellen dan tien wijzen kunnen beantwoorden!*

Verbeelding III - *Ik heb in de WertImagination mijn Levenskunstenaar ontmoet! Het is een 'zij', contra seksueel. Het verrast me niet. Dus nu:*

Ik bevind me in een ruim hol onder de grond, misschien 40-50m². In de wanden en het plafond zie ik overal wortels van bomen. En terwijl ik me door de ruimte beweeg zie ik overal drogende bladeren en kruiden verschijnen, tot de ruimte helemaal gevuld is. Ik herken ze, ik weet hun helende werking; ze worden me immers bekendgemaakt door de Levenskunstenaars. Woordeloos. Ik weet ook welke ikzelf op dat moment nodig heb: *Rhodiola Rosea* en *Resveratrol*.

Commentaar: *Levenskunst heeft voor mij blijkbaar een één op één relatie met heelheid. Andreas begrijpt direct de gelijkenis om gezondheidsproblemen 'bij de wortel' aan te pakken. 'Root causes'. Causaldiagnostiek boven symptoomdiagnostiek. Dat zowel op het fysieke als het mentale vlak. Onze voorzitter en arts Wil Duits zegt terecht dat hij geen geneeskunde heeft gestudeerd en beoefend (laat staan 'medicijnen'), maar dat de arts (let wel 'ART'!) geneeskUNST beoefent.*

(PH)

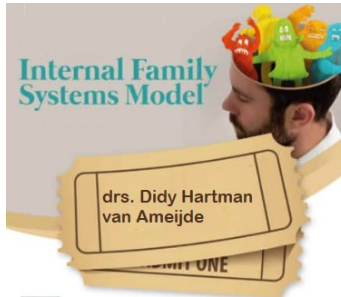
Internal Family Systems Therapie in de Logotherapie

lesweekend met drs. Didy Hartman-van Ameijde

door Sharon Costas Paaijmans, logotherapeut i.o.

In het logotherapie-weekend van december 2023 hebben we kennis mogen maken met *Internal Family Systems* (IFS). Dit is een krachtig, evidence-based model van psychotherapie. In IFS zijn alle delen welkom. Onze innerlijke delen bevatten waardevolle kwaliteiten en ons kernzelf weet hoe te helen, waardoor we geïntegreerd en heel kunnen worden.

IFS is in de jaren '80 van de vorige eeuw ontwikkeld door Dr. Richard Schwartz binnen een klinische setting in het behandelen van cliënten met ernstig trauma.



Onze gastdocente **drs. Didy Hartman-van Ameijde** heeft ons een inkijkje gegeven in haar manier van werken met IFS. Een uitgebreide uitleg van de basisprincipes, voorbeelden, (meditatie) oefeningen en tot slot een demonstratie bij een van de studenten passeerden tijdens dit weekend.

Het mooie van deze methode vind ik persoonlijk dat men in de basis niet uitgaat van de pathologie van de mens. Er wordt namelijk uit gegaan van het gezonde deel – wat er wél al is. Uiteraard is dit ook hét component dat heel goed aansluit op het gedachtegoed van Viktor Frankl, immers ook bij Frankl geldt dat we uitgaan van de hele mens – die mens kan ziek zijn, maar ook dan blijven we kijken naar *de mens*. Tegenwoordig gebruiken we hierbij vaak het woord 'holisme'.

Tijdens een van de oefeningen was ik blij verrast dat ik vrij snel tot een inzicht kwam bij mijzelf: In het dagelijks leven heb ik nog wel eens moeite met "betweters". Uiteraard komt dit vanuit mijn jeugd waarbij mijn vader graag altijd "zijn gelijk" kreeg. Tijdens de oefening kon ik dit zelf meer op een afstand zetten. Uiteindelijk heeft dit – ook in de opvolgende weken – geresulteerd in meer rust en compassie voor de persoon tegenover me, die in mijn optiek in eerste instantie kan overkomen als een betweter. Het onrustige, zenuwachtige en onzekere gevoel bij mijzelf is hierbij zo goed als verdwenen. Prachtig dat dit zo'n snelle uitwerking kan hebben na een enkele oefening!

Mensen leven vaak niet het leven dat bedoeld was hoe ze het zouden moeten leven. Deze lasten zijn de trauma-gerelateerde overtuigingen – ook wel in de vorm van gevoelens of lichamelijke sensaties.

Met IFS worden deze lasten één voor één aangepakt. Men leert de delen kennen en helpt ze te helen, om uiteindelijk het vertrouwen te herstellen in het zelf. De harmonie en heelheid wordt vergroot. Hierdoor kan men een liefdevolle en open relatie met de buitenwereld aangaan.

IFS is ook een beweging. Een nieuwe, krachtig paradigma voor het begrijpen en harmoniseren van de geest – bij Frankl de 'geestige Person' – en daarmee ook de grotere menselijke systemen. Een die mensen kan helpen te helen en die de wereld helpt om een meer compassievolle plek te worden.

Didy is een veelzijdige dame: na de middelbare school werd zij verpleegkundige, deed een tropenopleiding en werkte zelfs een aantal jaar in Honduras in een Primary Health Care programma. Ze merkte dat ze het in gesprek zijn met mensen over hun gedachten, gevoelens, motieven, zorgen en blijdschap veel leuker en boeiender vond dan de medische zorg. Ze volgde een HBO-opleiding Maatschappelijk Werk en vervolgens een voortgezette opleiding tot Psycho-Pastoraal Therapeut. Tot slot studeerde ze psychologie aan de Open Universiteit en rondde de studie af met een Master levenslooppsychologie. Vanaf 2019 specialiseert zij zich in traumatherapie. Ze volgde hiervoor masterclasses van level 1, 2 en 3 van Internal Family Systems Therapy. Voor meer informatie: www.praktijk-shalom.nl

Om iemand heel eenvoudig uit te leggen wat IFS is moest ik zelf denken aan de Disney-film 'Inside Out' (2015), waarop binnenkort een vervolg uitkomt met weer andere 'emoties'. Dat wordt dus '[Inside Out 2](#)' (Juni 2024). Natuurlijk is deze vergelijking te kort door de bocht, maar als gelijkenis vond ik dit een mooi beeld.

info@sharoncostas.com



ZIN = VRIJHEID + VERANTWOORDELIJKHEID

NILEA vindt haar fundering in de psychologie van Viktor E. Frankl.

Logotherapie of Existentiële Analyse beschouwt het zoeken naar betekenis of zin als de primaire menselijke motivatie. Omdat mensen de mogelijkheid hebben te kiezen zijn zij verantwoordelijk voor hun beslissingen. Een mens is niet slechts een marionet van biologische of erfelijke krachten en product van zijn milieu, maar de mens is altijd vrij om zelf positie te kiezen ten opzichte van innerlijke bepalingen en uiterlijke omstandigheden. Tussen stimulus en respons zit altijd een stukje ruimte, is de overtuiging van de neuroloog Frankl, en in die ruimte vinden we de menselijke vrijheid.

Het is het doel van deze psychologische benadering, gebaseerd op de antropologische visie in de Logotherapie en 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 middel van het serieus ingaan op de existentiële vragen en biedt herstel en ontwikkeling door het versterken van het vertrouwen in de onvoorwaardelijke zin van het leven en de waarde van de persoon.

Logotherapie berust op de erkenning dat ieder mens een uniek geestelijk wezen is. Ieder mens streeft er ten diepste en ten laatste naar zichzelf en het eigen bestaan in een zinvol verband te begrijpen. Dit 'begrijpen' is zowel intuïtief, cognitief, experiëntieel als gedragsmatig.

Logotherapie en Existentiële Analyse, ofwel de Derde Weense School in Psychotherapie, werd ontwikkeld door Viktor Frankl en onder deze namen werden zijn denkbeelden voor het eerst gepubliceerd in 1938.

Nogal wat logotherapeuten zijn zebra's – en zij herkennen zebra's

In 1989 is NILEA van start gegaan. We zijn nu 35 jaar verder. Er zijn tot nu toe nooit grote aantallen logotherapeuten actief geweest in ons land. Heel anders dan bijvoorbeeld de gigantische aantallen psychologen vanuit de universiteit; of therapeuten vanuit sommige andere psychotherapeutische richtingen. Wat kenmerkt nu degene die logotherapeut wil worden? Ik geef hier geen uitputtende analyse. Wat onze docenten vaak opvalt is dat het aantal *mannen* in de opleiding mooi in evenwicht is met het aantal *vrouwen*. Dat lijkt niemand gewend te zijn vanuit andere opleidingen! Gemiddeld is het binnen NILEA 50-50%. En terugkijkend is dat een redelijke constante. En verder, natuurlijk heeft elke logotherapeut i.o. al een of meer andere opleidingen en beroepsachtergrond voordat ze bij ons binnenkomen. Op meerdere levels blijkt deze mens geen *one-trick-pony*. In mijn introductie-college zeg ik altijd: 'Wat een student in de Logotherapie kenmerkt is een eideloze nieuwsgierigheid. Wie dat niet heeft....' En wat verder kenmerkend is? Ik durf niets over andere studentenpopulaties te zeggen, maar *nogal wat logotherapeuten (i.o.) zijn zebra's...*



Viktor Frankl zelf was een multi-talent. Misschien ook vooral omdat hij gewoon alles probeerde. Hij was niet alleen psychiater en neuroloog, stichter van wat door anderen de 'Derde Weense School' werd genoemd, maar schreef theater, componeerde een tango, tekende cartoons, kreeg erkenning als alpinist, waar twee klimroutes naar hem werden genoemd etc. Frankl was een 'zebra'.

Typend voor Frankl's Logotherapie is om uit het veld van de psychopathologie te halen wat daar niet hoort. Frankl spreekt van een 'psychologisme' wanneer alles in die lijn wordt geproblematiseerd. Dat is wanneer er over-ge-diagnosticeerd wordt. De kans dat de 'zebra' voorzien wordt van de nodige diagnostische etiketten is inderdaad groot. Feit is ook dat een heel groot deel van de 'HB-ers' lastig gedrag vertonen, onangepast zijn en niet in de patronen passen. Bekende fout-diagnoses zijn autisme, ADHD, ADD, OCD, angststoornissen etc. Los van dit feit kan er natuurlijk zeker wel sprake zijn van co-morbiditeit. Als professional ben jij je daar altijd bewust van. Als evenwel in de basis de problematiek niet van een pathologische aard is, dan moet je het zo ook niet behandelen. Het *positief* leren omgaan met jezelf, je karakter, je temperament en je aanleg levert dan veel meer op. Het gaat dan om het versterken van de *resilience* (weerbaarheid en veerkracht). Voldoende oog voor deze andere blik zou niet alleen veel geld besparen in de GGZ, maar ook veel persoonlijk leed en andere ellende.

Wat een vondst, die zebra's! Zelf werk ik al wat jaren met mensen die we tegenwoordig in het jargon 'HB' noemen. Een afkorting maakt het altijd wat meer neutraal, want de benaming *hoogbegaafd* roept nogal uiteenlopende emoties los. Dit overigens ook bij de ander *zelf* die bij mij in de praktijk komt en daar ontdekt dat er wel veel HB-kenmerken op haar- of hemzelf van toepassing zijn.

Ik ontdekte het boek van Jeanne Siaud-Facchin, getiteld *Te intelligent om gelukkig te zijn? Hoogbegaafdheid bij volwassenen*, pas toen het in 2020 in de Nederlandse taal verscheen. Siaud-Facchin werkte aanvankelijk met HB-kinderen. Ook zij herkende de problemen met de benaming, liet een stempel maken en in de dossiers van haar organisatie kwam nu alleen een beeltenis van een zebra terug. (In Frankrijk hebben ze geen Zeeman + Wibra = Zebra-kinderen). Maar met een nieuwe benaming of afbeelding heb je natuurlijk niet de (potentieel) onderliggende problematiek opgelost. Een citaat uit haar boek: 'De twee kanten van hoogbegaafdheid begrijpen: het intellectuele én het affectieve (...) Een hoogbegaafde heeft geen buitengewoon geluk en geen goddelijke gave, het is geen privilege, noch een benijdenswaardig hoog IQ. Hoogbegaafd zijn betekent dat je een bijzondere persoonlijkheid hebt, uitgerust met veelgelaagde intellectuele en affectieve capaciteiten. Deze kunnen alleen volledig worden benut als ze in hun samenhang gekend, begrepen en erkend worden.' Tot zover de auteur.

Het boek *Te intelligent om gelukkig te zijn?* behandelt veel van de problemen die een 'zebra' kan tegenkomen. En terecht. Toch wijdt de auteur ook een hoofdstuk aan 'degenen met wie het goed gaat'. Ook *dat* is terecht. Tegelijk zou dit overigens niet het boek zijn dat ik als eerste aanbeveel op het onderwerp *hoogbegaafdheid bij volwassenen*.

Voor Nederland en Vlaanderen hebben we in het *Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen* - <https://ihbv.nl/> - al jaren een prachtig platform, waar 'zebra's' een mooie plek kunnen vinden voor goede informatie. Niet alleen voor zichzelf, maar als hulpverlener ook in de begeleiding van anderen. Dus meer dan van harte aanbevolen!

Enne... als ik dan geen zebra ben? Pas ik dan wel in een opleiding als deze? Duidelijk is dat de meesten van ons natuurlijk geen Frankl's zijn. Nou ja, strikt gesproken is niemand dat. De meesten van ons vallen gelukkig ook binnen het 'normale spectrum'. Het is immers niet echt benijdenswaardig om zo die zebra te zijn. We willen allemaal namelijk graag *wel* gelukkig zijn. En de meeste cliënten zijn wat dat betreft ook 'normaal'! Toch lijkt het wel zo te zijn dat de zebra's onder de cliënten meer dan gemiddeld worden aangetrokken tot de benadering van Viktor Frankl. Iets om rekening mee te houden!

Belangrijk is voor ons allemaal het volgende: Oscar Wilde zou gezegd hebben: 'Be yourself - everyone else is already taken.' Wie dit dan ook geschreven moge hebben – het blijft een goede raad. Dus of je wel of niet een zebra bent, wees jezelf. En wil je jezelf verder bekwamen in de Logotherapie: Wees meer dan van harte welkom!

Pieter Hoekstra

Boekbespreking – door Tim Klootwijk

Levenslessen van een rabbijn



In het voorjaar van 2023 verscheen het boek **Levenslessen van een rabbijn**, van Awraham Soetendorp en Annemiek Leclaire. In oktober is dit boek door Trouw en het Nederlands Dagblad verkozen tot het Theologische Boek van het Jaar.

Soetendorp verwierf bekendheid als liberaal-Joods rabbijn in Den Haag. Hij heeft als klein kind de Shoah (Holocaust) overleefd door de moed van zijn onderduikouders. Behalve Awraham kreeg hij midden in de oorlog van zijn ouders als voornaam ook Shalom, Hebreeuws voor 'vrede'. Zijn naam lijkt ook zijn levensgang te bepalen, want (hij is nu 80 jaar

oud) zijn hele leven zet hij zich in voor een rechtvaardiger wereld.

In het boek laat hij zien dat iedereen op elk moment de mogelijkheid heeft om de wereld een beetje beter te maken. Kijk in de spiegel: wat kun je zelf doen om toenadering te zoeken, contact te herstellen – ook als je eigen aandeel in een conflict maar heel klein is? Met verhalen en uitspraken (ook van anderen) wijst Soetendorp erop dat het altijd zin heeft om je uit te strekken naar verbinding. Een quote die dit onderstreept: "Ook al is het onbeholpen, het gaat om de intentie vanuit het hart om de verbondenheid te versterken. Dat zal nooit voor niets zijn en nooit mislukken." Noemenswaardig is natuurlijk voor ons dat Soetendorp ook refereert aan Viktor Frankl. Hij begint daar zijn 2e hoofdstuk mee:

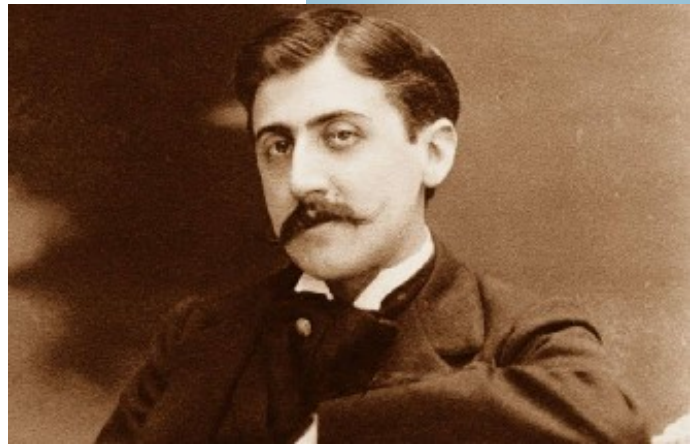
"MEN ZEGT WEL: je hebt een tweede kans. Maar dat is een verschrikkelijke uitdrukking, want wat is die tweede kans dan? Ze hebben je alles ontnomen en nu mag je opnieuw beginnen omdat je het overleefd hebt. Of omdat je ouders het overleefd hebben?"

Viktor Frankl, een psychiater die de kampen overleefde, stelde daarover in De zin van het bestaan dat als er nog maar iets is waarvoor je kunt leven, ook al is het maar een zicht op een bloem, al is het maar iemand die je nog wilt ontmoeten, een luisterrijk plekje in de tuin, als er maar iets is wat je aantrekt, het je een kracht geeft om niet op te geven. Mijn tante Trees zei altijd dat ze in Auschwitz en tijdens de dodenmars aan Sjalometje dacht, dat was mijn eerste naam. Trees had Auschwitz overleefd. Ze verloor daar haar man en het kindje in haar buik. Ze is door experimenten onvruchtbaar geworden. Ze had altijd het idee: ik moet terugkomen, ik moet voor Sjalometje zorgen."

Er is rond dit boek een aflevering terug te zien van 'De Verwondering', met daarin een gesprek met Awraham Soetendorp. Dit tv-programma van KRO-NCRV is van 19 november 2023 en is te vinden op npo.nl. 7 Oktober ligt dan al achter ons! Heel bijzonder in dit interview met Annemiek Schrijver is dat Soetendorp vertelt dat zijn kinderen en kleinkinderen in Israël wonen, waar zij daar snel opgeroepen kunnen worden door het leger. Dat voelt heel kwetsbaar, geeft hij aan. Misschien is het daarom nog des te meer bijzonder dat Soetendorp al aan 'de strijd voorbij' wil denken aan een herstel van relaties, die echte vrede (shalom) bewerkt.

De situatie in Israël en de Palestijnse gebieden is moeilijk en we vragen ons allemaal af hoe het hier ooit vrede kan worden – werkelijk shalom. Het zal wijze leiders vragen aan alle kanten. En op grond van de ontwikkelingen in de wereld kan dat ons wanhopig maken. Het boekje van Awraham Soetendorp kan één van de lichtpuntjes betekenen in deze donkere dagen. Een boodschap van hoop, van vergeving en liefde voor het leven.

Levenslessen van een rabbijn is een boek over hopen, geloven en verantwoordelijkheid nemen, soms tegen beter weten in. "Voor het slagen van het kwaad is niets anders nodig dan dat goede mensen niets doen", een gezegde dat in het boek wordt aangehaald. Daarmee is het uiteindelijk dus een boek met een praktische insteek waar iedereen iets aan kan hebben.



Vragenlijsten? Die kennen we zeker al vanaf 1810

Proust Questionnaire

Wie denkt dat Psychologische Questionnaires een betrekkelijk jong fenomeen zijn die heeft het -een beetje- mis. Een beetje, want de bedoeling van die oude vragenlijsten was niet om grondig psychologisch onderzoek te doen. Het was meer een sociaal tijdverdrijf. Bekend is de Proust Vragenlijst geworden, genoemd naar Marcel Proust, de 19e-eeuwse Franse 'Shakespeare'. Toch was Proust niet de opsteller van deze vragenlijst. De 15-jarige latere literator vulde in het 'vriendenboekje' van zijn vriendin Antoinette voor het eerst deze vragenlijst in. Hij zou het later zeker nog twee keer doen (1987 en 1894), met ook weer andere antwoorden.

De Proust Questionnaire

(er zijn dus meerdere varianten, hier een korte)

- Wat is voor u volmaakt geluk?
- Wat is uw grootste angst?
- Met welk historisch figuur vereenzelvt u zich het meest?
- Welke karaktertrek vindt u het meest irritant van uzelf?
- Welke karaktertrek vindt u het meest irritant bij anderen?
- Welke verleiding kunt u niet weerstaan?
- Wat is uw favoriete reis?
- Met welk deel van uw uiterlijk bent u het minst tevreden?
- Welk levend persoon veracht u?
- Waarvan hebt u het meeste spijt?
- Wanneer en waar was u het gelukkigst?
- Wat is uw huidige gemoedstoestand?
- U mag een ding aan uzelf veranderen. Wat zou dat zijn?
- Wat is uw grootste prestatie?
- Wat is uw dierbaarste bezit?
- Wat is voor u het dieptepunt van ellende?
- Waar zou u willen wonen?
- Wat is uw meest typerende eigenschap?
- Welke eigenschap waardeert u het meest in een man?
- Welke eigenschap waardeert u het meest in een vrouw?
- Wie zijn uw favoriete auteurs?
- Wie zijn uw helden?
- Hoe luidt uw adagium?

Nog altijd een goede oefening om tot (meer) zelfkennis te komen!

Het leven is ZINvol

ZIN is voor mensen in hun hele bestaan de belangrijkste motivator

ZIN kan niet aangeboden worden.... maar de voorwaarden kunnen wel gefaciliteerd worden

'er ZIN in hebben' - in onze taal is het eigenlijk zo eenvoudig

ZIN blijkt een probaat middel tegen sabotage, corruptie, diefstal, misbruik, pesten, burnout en al die andere ongewenste effecten die daar ontstaan waar mensen niet tot hun doel komen

ZINvol gefundeerd leiderschap is de grote behoefte van onze tijd

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

*Hunter 'Patch' Adams,
medicus en initiator van de CliniClowns*

Contact

NILEA
Zandweg 51
3962 EB Wijk bij Duurstede
Nederland

0343 - 447 111
info@viktorfrankl.nl
www.viktorfrankl.nl

Het Nederlandse Instituut voor
Logotherapie en Existentiële
Analyse verzorgt sinds 1989:

- * bevorderen van bekendheid met het werk van Viktor E. Frankl
- * bevorderen van de kennis van de Logotherapie in Nederland
- * ontmoeting tussen professionals of andere geïnteresseerden
- * introductie cursussen
- * studiedagen
- * een jaarlijkse Viktor Frankl-lezing
- * beschikbaar maken van materialen



Schrijf je in voor de opleiding bij NILEA!

Vul meteen je agenda in voor de komende periode voor groep 2, 3 of 4

Data	Groep 2024-1	Groep 2024-2	Groep 2025-1	Groep 4
12-13 jan. 2024				Sem. 4 / Blok 3
9-10 feb. 2024				Sem. 4 / Blok 4
1-3 maart 2024	Cluster 1 / Blok 1			
26-28 april 2024	Cluster 1 / Blok 2			
17-19 mei 2024	Cluster 1 / Blok 3			
21-23 juni 2024	Cluster 1 / Blok 4			
5-7 juli 2024	Cluster 1 / Blok 5			
13-15 sept 2024	Cluster 2 / Blok 1	Cluster 1 / Blok 1		
4-6 okt. 2024	Cluster 2 / Blok 2	Cluster 1 / Blok 2		
8-10 nov. 2024	Cluster 2 / Blok 3	Cluster 1 / Blok 3		
6-8 dec. 2024	Cluster 2 / Blok 4	Cluster 1 / Blok 4		
Jan 2025		Cluster 1 / Blok 5		
Feb 2025	Cluster 3 / Blok 1	Cluster 3 / Blok 1	Cluster 1 / Blok 1	
Mrt 2025	Cluster 3 / Blok 2	Cluster 3 / Blok 2	Cluster 1 / Blok 2	
Apr 2025	Cluster 3 / Blok 3	Cluster 3 / Blok 3	Cluster 1 / Blok 3	
Mei 2025	Cluster 3 / Blok 4	Cluster 3 / Blok 4	Cluster 1 / Blok 4	
Jun 2025	Cluster 3 / Blok 5	Cluster 3 / Blok 5	Cluster 1 / Blok 5	



Leslocatie: Abdy Postel, Mol (B)

Geïnteresseerd in de opleiding in Logotherapie?!

[Download de studiegids](http://www.viktorfrankl.nl/) of doe dit via www.viktorfrankl.nl/