

uit de boekenkast



Frankl, V. (1946).
De zin van het bestaan.
Rotterdam: Donker

Een inleiding tot de logotherapie

Viktor Frankl over de zin van het bestaan

Mijn vader was psychotherapeut en als hoogleraar verbonden aan de Universiteit van Utrecht. Ik heb zijn boekenkast geërfd, met daarin werk van veel beroemde en beruchte psychologische en filosofische denkers. Als ik de omslagen bekijk, vraag ik me af wat wij coaches kunnen leren van deze grote denkers. Voor deze artikelenreeks pak ik elke keer een ander boek uit de kast, om antwoord te vinden op deze onderzoeksvraag. Ik nodig je graag uit om deel te nemen aan deze speurtocht, in dialoog met onze traditie.

AUTEUR: **JIKKE DE RUITER**

Er staan drie kleine boekjes in de kast geschreven door Viktor Frankl (1905-1979) genaamd: 'De zin van het bestaan', 'De wil zinvol te leven' en 'Heeft het leven zin?' Ik kies het eerste boekje, omdat ik bij vluchtig doorbladeren zie dat het eerste deel ervan gaat over zijn ervaring in de concentratiekampen van 1942 tot aan de bevrijding. Dit onderwerp heeft me vanaf mijn zestiende haast dwangmatig beziggehouden, waardoor ik boeken van onder andere Elie Wiesel, Primo Levi en Gerhard Durlacher heb verslonden, in de poging te begrijpen hoe dit heeft kunnen gebeuren. Uit-

eindelijk komt Hannah Arendt met een antwoord dat ik snap: het heeft kunnen gebeuren door de afschrikwekkende middelmatigheid van de mens die gestopt is met zelf denken.

'De zin van het bestaan'

Frankl gaat in dit boekje, dat hij al in 1946 schreef, niet op zoek naar een verklaring van het fenomeen, maar naar het antwoord op de vraag hoe het mogelijk is dat een aantal mensen, waaronder hijzelf, de Holocaust heeft kunnen overleven. Hij koppelt zijn bevindingen in het tweede deel

aan zijn al voor de oorlog ontwikkelde logotherapie, die hierdoor een enorme verdieping krijgt. Deze logotherapie vormde in die tijd de derde Weense School naast de Freudiaanse en de Adleriaanse psychologie. En om de visie maar even te plaatsen: Sigmund Freud vond de oorzaak van psychisch lijden in seksuele problemen, Frankl echter ziet dat psychisch lijden voortkomt uit een existentieel vacuüm: het gebrek aan betekenis (logos) in het leven van een mens. Hij zet in het vooroorlogse Wenen verschillende adviescentra voor suïcidale jongeren op, waar de therapie succesvol wordt geïmplementeerd. Net als hij aan het promoveren slaat, wordt hij opgepakt en gedeporteerd naar Theresienstadt. Ook daar probeert hij, naast de dwangarbeid die hij moet verrichten, suïcide van medegevangenen te voorkomen door ze, zo goed en zo kwaad als het gaat, te behandelen. Wanneer hij uiteindelijk bevrijd wordt door de geallieerden, heeft hij vier concentratiekampen weten te overleven. Zijn familie is door de nazi's vermoord.

Zijn biografie en zijn benadering zijn wonderbaarlijk, niet in de laatste plaats doordat hij zijn eigen theorie en visie tijdens de meest extreme omstandigheden heeft moeten testen en doorleven.

Deel I kan ik niet samenvatten. Ik heb het geprobeerd, maar het komt mij onkies over om er één letter uit weg te laten. Dat zul je begrijpen na het lezen van dit citaat: "Een drastische verandering in onze houding tegenover het leven was dringend noodzakelijk. Wij moesten eerst onszelf en vervolgens de wanhopigen onder ons leren, dat het er niet zozeer toe doet wat wij van het leven verwachten, dan wel wat het leven van ons verwacht. Wij moesten niet langer vragen naar de betekenis van het leven, maar begrijpen dat wij – iedere dag, ieder uur – door het leven op de proef werden gesteld. Ons antwoord moest niet bestaan uit praten en mediteren, maar uit de juiste daden en de juiste gedragslijn. (...) Leven betekent feitelijk verantwoording nemen om de juiste oplossingen te vinden voor onze levensproblemen en om de taken te vervullen, waarvoor het leven ieder mens voortdurend stelt. Deze taken, en dus ook de zin van het leven zijn voor ieder mens, op ieder tijdstip verschillend. (...) Wanneer een mens

ontdekt dat lijden zijn lot is, zal hij dit lijden moeten opvatten en aanvaarden als zijn levenstaak, zijn enige en unieke taak. Hij zal het feit moeten erkennen dat hij zelfs in zijn lijden uniek en enig is in het universum. (...) Het stadium waarin wij onszelf vragen stelden omtrent de zin van het leven waren wij reeds lang gepasseerd, want dit zijn naïeve vragen, die van het standpunt uitgaan dat het leven bedoeld is om het een of ander doel te bereiken door middel van het creëren van iets waardevols. Voor ons omvatte de zin van het leven de grote kringloop van leven en dood, van lijden en sterven. Toen wij de betekenis van het lijden eenmaal hadden begrepen, weigerden wij de kwellingen van het kampeleven te onderschatten of te verlichten door ze te negeren, valse illusies te koesteren of een kunstmatig optimisme ten toon te spreiden. Lijden was een levenstaak geworden, die wij niet van ons af wilden schuiven."

Betekenis geven

Hoe heeft Frankl kunnen overleven? Hij was in de tijd dat hij werd opgepakt bezig met zijn proefschrift. Toen hij werd afgevoerd, verstopte hij het onder zijn kleren, maar het werd hem bij aankomst in Theresienstadt afgenomen. Zijn verlangen om het manuscript te herschrijven bleef echter knagen en de wens het te voltooiën gaf zijn leven zelfs onder deze omstandigheden zin. Op kleine voddjes papier maakte hij aantekeningen om te gebruiken na zijn bevrijding, als hij die zou halen. Zo heeft de reconstructie van zijn verloren manuscript hem door die lugubere tijd heen geholpen. Het hebben van een doel en het stellen van daden hiervoor, geeft dus voldoende betekenis om zelfs het meest ondraaglijke lijden zin te geven.

In deel II legt hij de filosofie van de logotherapie verder uit: "Het streven naar betekenis is de primaire motivatiekracht waarover de mens beschikt. Niet evenwichtigheid of homeostase behoren tot de primaire behoeftes, maar de mens verlangt juist naar noödyne, de geestelijke dynamiek in een polair spanningsveld, waarbij de ene pool wordt gevormd door de betekenis, die in vervulling moet gaan, en de andere door de mens, die dit moet waarmaken. Geestelijke gezondheid moet daarom gebaseerd zijn op die spanning, de

spanning tussen hetgeen iemand al heeft bereikt en dat wat iemand nog moet voltooien, of de kloof tussen hetgeen men is en hetgeen men moet worden. Zo'n spanning is inherent aan de mens en daarom ook onmisbaar voor zijn geestelijk welzijn. "Wij moeten dus ook zonder aarzeling de mens uitdagen tot het vervullen van een potentiële levensbetekenis. Slechts op deze wijze kunnen wij zijn latente wil tot betekenis activeren. Iedere poging tot bestrijding van de psychopathologische kampinvloed op de gevangene, door middel van psychotherapeutische of psychohygiënische methoden, moet dan ook gericht zijn op versterking van de innerlijke kracht, door hem te wijzen op een toekomstdoel waarop hij zich kan richten."

Wanneer de wil tot betekenis wordt gefrustreerd en leidt tot existentiële frustratie, kan dit leiden tot neurosen. De logotherapie noemt dit soort neurosen noögene neurosen, in tegenstelling tot neurosen in de normale zin van het woord, dat wil zeggen: psychogene neurosen. Noögene neurosen wortelen niet in de psychologische, maar in de noölogische (van het Griekse woord 'noos' dat geest betekent) dimensie van het menselijke bestaan. Geestelijk heeft binnen het kader van de logotherapie niet in eerste instantie een religieuze betekenis, maar het verwijst naar de specifiek menselijke dimensie.

Een derde belangrijke begrip is het existentieel vacuüm. Er zijn echt geen extreme situaties,

waarin lijden een dagelijkse opdracht is, nodig om dit vacuüm te ervaren. Het manifesteert zich in het normale dagelijkse leven vooral in de vorm van verveling. Hoe is dit gat ontstaan volgens Frankl? "Aan het begin van de geschiedenis van de mensheid heeft de mens enkele elementaire dierlijke drijfveren verloren, waarop het dierlijk gedrag berust en waardoor het dier wordt beschermd. Van een dergelijke bescherming is de mens voor eeuwig verstoken. De mens moet telkens opnieuw zijn keuze bepalen. Bovendien heeft de mens gedurende zijn recente ontwikkeling nog een ander verlies geleden, aangezien de tradities die zijn gedrag schraagden thans in hoog tempo worden afgebroken. Zijn drijfveren stimuleren hem niet langer tot een bepaald gedrag, de traditie legt hem geen gedragsregels meer op en soms weet hij zelf niet meer wat hij nu eigenlijk wil. In plaats daarvan wenst hij of wel zich te gedragen zoals anderen zich gedragen (conformisme), of wel te doen wat anderen van hem verlangen (totalitarisme)."

Betekenis van het individuele leven

We moeten dus telkens weer onderzoeken wat de betekenis kan zijn van het leven. Niet in zijn algemeenheid, maar specifiek voor het unieke individu. Frankl: "Ik geloof niet dat een arts de vraag naar betekenis van het leven in algemene termen kan beantwoorden, want de betekenis van het leven verschilt van mens tot mens, van dag tot dag en van uur tot uur. Het gaat dus niet om de zin van het leven in het algemeen, maar om de

De mens bepaalt
uiteindelijk zichzelf



specifieke zin van het individuele leven, op een bepaald tijdstip.”

In figuurlijke zin is de rol van de arts, de logotherapeut, meer te vergelijken met die van een oogspecialist, dan die van een schilder. Een schilder probeert een beeld te geven van de wereld zoals hij die ziet, een oogspecialist stelt ons in staat de wereld te zien zoals die werkelijk is. Hij verruimt het gezichtsveld, zodat zijn cliënt zich bewust wordt van het gehele spectrum van betekenissen en waarden. Hij hoeft de patiënt geen oordeel op te dringen aangezien de waarheid zelf zich opdringt en tussenkomst overbodig maakt.

Het wezenlijke doel van het menselijke bestaan is niet te vinden in zelfverwezenlijking, maar juist in zelftranscendentie. Zelfverwezenlijking vindt Frankl als doelstelling zelfs onmogelijk om de eenvoudige reden dat zelfverwezenlijking steeds onbereikbaar wordt naarmate de mens er meer naar streeft.

Hoe kunnen we de levensbetekenis ontdekken: door het vinden van een doel, het stellen van een daad daartoe, door een waarde te ondergaan, door lief te hebben en door het lijden niet alleen te accepteren maar te volbrengen als opdracht. Een van de beginselen van de logotherapie is, dat de belangrijkste doelstelling van de mens niet is lust te verwerven of pijn te vermijden, maar de zin van zijn leven te ontdekken. Daarom is de mens ook steeds tot lijden bereid, mits zijn lijden zin heeft.

En dan coaching...

Logotherapie graaft niet in het verleden, in tegenstelling tot andere benaderingen uit dezelfde tijd, maar is praktisch, confronterend en toekomstgericht. Dat past precies bij de scheppende, doelgerichtheid van coaching. Homeostase, herstel van het oude, is niet het streven. Integendeel. Juist het willen bereiken van iets in de toekomst zorgt voor voldoende zelfsturing om verder te kunnen. Tijdens de logotherapie wordt de geestelijke kracht van de hulpvrager gemobiliseerd door betekenisgeving vanuit zijn persoonlijke levensovertuigingen, die tijdens de therapie worden gezocht en geformuleerd. Er wordt dus niet zo zeer gepsycho-

logiseerd, maar eerder gefilosofeerd, wat ik een mooie uitdaging vindt voor ons coaches.

Wij kunnen, gesteund door de therapie van Frankl, ervoor zorgen dat levensproblemen niet uitgroeien tot psychomedische problematiek. Niet door onze begeleiding uitsluitend te richten op de zelfverwezenlijking van onze klanten, een kansloze weg volgens hem, maar door juist de transcendentie aan te wakkeren; de ik-overstijgende relatie.

Frankl deelt hoe hij tijdens het grootst mogelijke lijden betekenis wist te geven aan het leven. Het lezen van dit verhaal werkt al vacuümvullend. Voor mij als begeleider, maar ook voor mijn klanten. Daarna vormt het samen onderzoeken en formuleren van de unieke betekenis van het eigen leven een logisch en mooi vervolg. Zo kan coaching zomaar opeens bestaan uit het samen lezen en leren van dit soort boekjes, waarna de vertaling richting de eigen unieke context kan plaatsvinden. Mijn coachpraktijk wordt dan ook, tot mijn grote plezier, meer en meer een leerhuis.

Tot slot nog een citaat dat past bij het humanistische mensbeeld: “Een mens is niet een ding tussen andere dingen, dingen bepalen elkaar, maar de mens bepaalt uiteindelijk zichzelf. Wat hij wordt – binnen de grenzen van geaardheid en milieu – heeft hij van zichzelf gemaakt. In de concentratiekampen bijvoorbeeld, in deze levende laboratoria en testlokalen, hebben wij kunnen waarnemen dat sommige van onze kameraden zich gedroegen als zwijnen en anderen als heiligen. De mens draagt beide mogelijkheden in zich, welke van deze beide wordt verwezenlijkt is afhankelijk van zijn besluit, maar niet van zijn levensvoorwaarden.”

Wij mogen mensen begeleiden en bemoedigen bij dit soort besluiten door ratio én emotie te activeren. Zo heeft ons werk zin.

Jikke de Ruiter is communicatietrainer en coach www.jikkederuiter.nl en redactielid van het Tijdschrift voor Coaching