

**Aan** : Geïnteresseerden in het gedachtengoed van Viktor Frankl  
**Van** : Ellen van Son-de Waard  
**Datum** : December 2013

Beste lezer,

Via Facebook heb ik op 20 november 2013 aan studenten van de Hoge School Geesteswetenschappen (HGU), en natuurlijk andere geïnteresseerden, aangeboden om een artikel te schrijven over hoe Viktor Frankl de mens zag. Tijdens mijn opleiding Zingeving & Spiritualiteit werd ik geraakt door het gedachtengoed van Frankl, alhoewel ik het tegelijkertijd moeilijk te doorgronden vond. Dat was de aanleiding om na deze opleiding aan de HGU, de vervolgopleiding Logotherapie<sup>1</sup> in Wenen te volgen. Deze opleiding heb ik nu bijna afgerond. Het heeft mij de theoretische verdieping en de praktische vaardigheden gebracht, waarnaar ik op zoek was. Vanuit een gebaar van dankbaarheid wil ik graag iets van deze kennis met jullie delen, zodat daarmee de logotherapie van Frankl ook in het Nederlandse taalgebied iets toegankelijker wordt.

Het toegankelijker maken van de logotherapie is een grote opgave. De logotherapie werd door Viktor Frankl ontwikkeld. Hij is er zijn leven lang mee bezig geweest. Hij was arts en filosoof tegelijkertijd, waardoor de logotherapie meer dan een stroming in de psychologie is. De logotherapie omvat naast een vorm van psychotherapie, ook een levensbeschouwelijke visie. Deze levensbeschouwelijke visie beschrijft enerzijds wat mens-zijn ten diepste betekent (mensbeeld) en anderzijds hoe wij ons als mensen ten opzichte van deze wereld kunnen verhouden (wereldbeeld). Het enigszins kunnen doorgronden van logotherapie als specifieke vorm van psychotherapie vereist kennis van dit mens- en wereldbeeld. Dit artikel beperkt zich tot het mensbeeld van Frankl; een inperking die nog steeds omvangrijk is!

Ik wens je veel leesplezier toe. Ik stel je reactie, in welke kleur dan ook, op prijs. Het helpt mij om te onderzoeken of er voldoende belangstelling voor een praktische inleiding en toepassing van de logotherapie in het Nederlandse taalgebied is.

Ellen van Son  
Zingevingsdeskundige en coach

---

<sup>1</sup> Deze opleiding heet officieel ,Berufsbegleitender Lehrgang: LOGOPÄDAGOGIK nach VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN - sinnzentrierte Lebensgestaltung auf Basis des Menschenbildes von Viktor E. Frankl', omdat de opleiding ook open staat voor andere beroepen dan psychotherapeuten. Echter de inhoud van deze opleiding is identiek aan een opleiding Logotherapie. Daarom kies ik gemakshalve voor 'Logotherapie' als aanduiding van deze opleiding.

## Gangbare mensbeelden in de psychologie aan het begin van de twintigste eeuw

Iedere vorm van psychotherapie berust op een expliciet of impliciet mensbeeld.

### Inleiding

Viktor Frankl (1905-1997) heeft een omvangrijk oeuvre op het gebied van logotherapie achter gelaten. Hij schreef 32 boeken, die wereldwijd gelezen worden. Een gedeelte van zijn boeken is vertaald naar het Nederlands. Het meest toegankelijke boek is *De zin van het bestaan* waarin Frankl over zijn persoonlijke ervaringen in de concentratiekampen vertelt. Dit boek bevat behalve zijn aangrijpende verhaal ook een inleiding tot de logotherapie. De logotherapie is meer dan een psychotherapie; het is ook een levensbeschouwing met daarin een expliciet mens- en wereldbeeld.

### Vereenvoudigd beeld van de mens

Viktor Frankl was arts en filosoof. Het is juist deze combinatie van interesses waardoor Frankl al vroeg in zijn loopbaan nadacht over hoe hij de mens zag. Aan het einde van de achttiende eeuw begon de wetenschap zich op vele terreinen snel te ontwikkelen. Hierdoor ontstonden specialismen die een bepaald aspect van ons menszijn bestudeerden. Ons menszijn werd vanuit het oogpunt van een bepaalde wetenschap vereenvoudigd. Frankl schrijft daarover het volgende.

*'We leven in een tijd van specialisten en dat eist z'n tol. Ik zou een specialist willen definiëren als iemand die door de bomen het bos niet meer ziet. Om een voorbeeld te noemen; we worden op het gebied van schizofrenie geconfronteerd met talrijke bevindingen van de zijde van de biochemie. Ook bestaat er een omvangrijke literatuur over hypothetische psychodynamische processen die aan schizofrenie ten grondslag zouden kunnen liggen. En weer een andere literatuur is gewijd aan de specifiek schizofrene manier van in-de-wereld- zijn. Maar ik denk dat degene, die beweert te weten wat schizofrenie werkelijk is hetzij de luisteraar, hetzij, in het beste geval, zichzelf voor de gek houdt.'*<sup>1</sup>

De ontwikkeling om vereenvoudigde modellen van de mens te gebruiken, die vanuit medisch oogpunt begrijpelijk was, werd door de filosoof Frankl tegelijkertijd ook bestreden. Bij het ontwikkelen van de logotherapie heeft Frankl zich ingespannen om zijn mensbeeld te expliciteren.

### Gevolgen van een vereenvoudigd mensbeeld

In zijn boek *De wil zinvol te leven* beschrijft Frankl in één van de eerste hoofdstukken de grondslagen van de logotherapie. De eerste zin van dit hoofdstuk is opmerkelijk en luidt:

*'De metaklinische implicaties van de psychotherapie hebben voornamelijk betrekking op het mensbeeld en de levensfilosofie die erin besloten liggen. Er is geen*

#### ADRES

MAROTPLAN 6  
2728 EL ZOETERMEER

**TELEFOON** 06-55724832

**WEBSITE** WWW.BUREAU-INTEGER.NL

**E-MAIL** INFO@BUREAU-INTEGER.NL

Versie 1

2

*psychotherapie of er ligt wel een of andere theorie over de mens of een levensfilosofie aan ten grondslag, al dan niet opzettelijk.*<sup>2</sup>

Frankl zegt hiermee dat iedere psychotherapie bewust of onbewust gebruik maakt van een beeld van de mens. Dit mensbeeld heeft niet alleen zijn invloed in de kliniek; nee de implicaties daarvan overstijgen de klinische setting tussen arts en patiënt (metaklinisch). Het is behulpzaam om zijn uitspraken te plaatsen in de tijd waarin hij leefde. Frankl zette zich daarbij enerzijds heftig tegen de psychoanalyse van Freud af en anderzijds tegen het behaviorisme van Watson en Skinner.

### **Mensbeeld van Freud**

In de negentiende eeuw kregen artsen veel aandacht voor patiënten die lichamelijke problemen hadden, maar waarbij toch ook iets anders aan de hand was. Deze patiënten vertoonden verlamingsverschijnselen, maar ondanks medisch onderzoek lukte het niet om daar een duidelijke verklaring voor te vinden. De spieren waren intact en ook het zenuwstelsel was in orde. Het lijden van deze patiënten was niettemin echt, omdat hun verlammingen niet gesimuleerd waren. Deze patiënten kregen de diagnose *hysterie*. Freud (1856-1939) was één van de negentiende-eeuwse artsen die onderzoek naar hysterie deed. In het medisch denken van Freud vond op een gegeven moment een omslag plaats, die het fundament van de latere psychoanalyse zou worden. Als de oorzaak van hysterische klachten niet lichamelijk is, dan moet naar een ander type verklaring worden gezocht. Misschien ligt aan hysterische verschijnselen geen lichamelijk defect ten grondslag, maar een emotioneel probleem<sup>3</sup>. Zo deed de ‘psyché’ zijn intrede in het medische denken.

Toch bleef Freud ook een negentiende-eeuwse arts: iets in patiënten zelf moet kunnen verklaren waarom zij niet meer goed functioneren. Hij veronderstelde dat voor elk symptoom ook steeds één precieze, duidelijke oorzaak te vinden moet zijn in de patiënt zelf. Het is precies dit punt waar Frankl zich tegen afzette. Hij noemt dit het ‘mens-machine’ model. Hij zegt daarover:

*‘Wat het eerste model (mens-machine model) betreft, vind ik het hoogst opmerkelijk dat de mens, zolang hij zichzelf als een schepsel beschouwde, zijn eigen bestaan zag als een afspiegeling van het beeld van God, zijn schepper, maar zodra hij zichzelf als schepper begon te zien, zijn eigen bestaan, begon te interpreteren als een afspiegeling van zijn eigen schepping, de machine.’<sup>4</sup>*

Het kapot gaan van een machine is terug te voeren naar één oorzaak. Het ziek zijn van de mens niet. Daarom verwerpt Frankl deze vorm van gedetermineerd zijn. Mede daardoor strandt al vroeg in zijn loopbaan de vriendschap van Frankl met Freud. Desalniettemin heeft Frankl hem altijd de waardering gegeven die Freud toekwam.

### Mensbeeld van de behavioristen

De psyché, en dan met name de emotionele kant daarvan, had zijn intrede in het medische denken gedaan als mogelijke oorzaak van stoornissen. Een ander antwoord aan het begin van de twintigste eeuw kwam van de behavioristen. Behaviorisme is een richting in de psychologie waarbij uitsluitend objectief observeerbare en meetbare gedragingen, reflexen en fysiologische reacties als feiten worden erkend. Er wordt bijvoorbeeld geen wetenschappelijke waarde gehecht aan wat er in iemand omgaat en wat hij daarover vertelt. Belangrijke vertegenwoordigers van deze stroming waren Pavlov, Watson en Skinner. Zij bestudeerden uitsluitend objectief waarneembare gedragingen van dieren. Pavlov experimenteerde vooral met honden, terwijl Watson de voorkeur gaf aan experimenten met ratten. Het leergedrag van mensen werd gelijk gesteld aan de manier waarop dieren in deze experimenten leerden. Uit deze experimenten werden conclusies getrokken hoe dus mensen leerden en hoe inadequaat leren zich tot stoornissen kon ontwikkelen. De kritiek van Frankl was dat de mens gelijk werd gesteld aan het dier. Het typische menselijke werd ontkend. Hij zegt daarover:

*'Het menszijn als eigenschap van de mens wordt bijvoorbeeld door die psychologen genegeerd of verwaarloosd die het model van de 'mens-machine' of het 'rat-model' aanhangen.'*<sup>5</sup>

### Het uniek menselijke behouden

We kunnen de kritiek van Frankl samenvatten door te zeggen dat zowel de psychoanalyse van Freud als het behaviorisme het unieke van mensen in haar wetenschap heeft genegeerd. De benaderingen van de mens waren te deterministisch. Bij Freud heeft iedere ziekte heeft een unieke oorzaak en in het behaviorisme conditioneren alleen externe prikkels mensen volgens vaste patronen. Het is juist dit determinisme waar Frankl zich tegen verzet. In *De zin van het bestaan* schrijft Frankl:

*'Er bestaat echter een opinie die naar mijn mening veel onjuister en gevaarlijker is, namelijk het 'pan-determinisme'. Hiermede bedoel ik de opvatting omtrent de mens, die geen rekening houdt met het menselijk vermogen een eigen houding te kiezen ten opzichte van iedere conditie. De mens is niet geheel en al geconditioneerd en gedetermineerd, maar bepaalt zelf of hij zich onderwerpt of het hoofd biedt aan bepaalde condities.'*<sup>6</sup>

Deze vrijheid van het kunnen kiezen wordt door Frankl de vrijheid van de wil genoemd. Deze vrijheid is één van de aspecten van ons unieke menszijn.

Bij de ontwikkeling van de logotherapie stond Frankl voor de opgave om zijn eigen mensbeeld te definiëren. Zoals hierboven beschreven, ging Frankl daarbij niet uit van de gangbare psychologische mensbeelden van zijn tijd. Hij keert terug naar de mensbeelden

van de oude filosofen, waarbij een goed mensbeeld, een beeld is waarin het uniek menselijke blijft behouden. Hij schrijft:

*'Wij moeten dus niet de vraag stellen of de psychotherapie gebaseerd is op een Weltanschauung (wereldbeeld), maar of de Weltanschauung die eraan ten grondslag ligt goed of niet goed is. Maar goed of niet goed betekent in dit verband of het menszijn in de betreffende filosofie of theorie al dan niet gespaard blijft.'*<sup>7</sup>

## Mensbeeld van Frankl

Een mens bestaat uit een ondeelbare eenheid van lichaam, psyché en geest. Het lichaam en de psyché zijn vergankelijk, terwijl de geest niet aan tijd en ruimte is gebonden. Een mens moet zijn lichaam en psyché gebruiken om te leven, terwijl het gebruik van zijn geestelijke dimensie een mogelijkheid is. Het is juist de geestelijke dimensie die ons onderscheidt van dieren en planten en ons in staat stelt om 'echt' mens te zijn.

## Verschil tussen mens en dier

'Wat is het verschil tussen mens en dier?' Deze vraag stel ik regelmatig aan mijn cliënten en de ervaring leert dat deze vraag niet zo makkelijk te beantwoorden is, dan die wellicht op het eerste oog lijkt. Toch helpt het formuleren van een antwoord op deze vraag ons bij het doorgronden van het mensbeeld van Frankl. Wat maakt ons, als mens, nu wezenlijk anders dan dieren? Ik nodig je uit daar over na te denken voordat je verder leest.

Waarschijnlijk heb je enkele antwoorden op deze vraag kunnen formuleren. Misschien heb je zelfs wel een lijstje met verschillen tussen mens en dier. Grote kans dat daar humor op staat, want mensen kunnen om zichzelf en anderen lachen, terwijl we dieren elkaar geen grappen zien vertellen. Soms staan daar ook antwoorden als 'geweten' of liefde op. Frankl gaf het volgende filosofische antwoord op het verschil tussen mens en dier. Een dier heeft een lichaam en een psyché (mentale dimensie, zie citaat hieronder) net als de mens. Echter, een mens heeft daarnaast ook nog een geestelijke dimensie.

*'Ondanks het gedwongen fysiek en mentaal primitieve leven dat wij in het concentratiekamp leidden, kon het geestelijke leven toch worden verdiept. Gevoelige mensen, die gewend waren aan een rijk intellectueel leven, hebben weliswaar veel te lijden gehad (dikwijls hadden zij een zwakke constitutie), maar hun persoonlijkheid werd minder beschadigd. Zij waren in staat zich uit de afschuwelijke realiteit van hun leven terug te trekken in een rijk en vrij innerlijk leven.'*<sup>8</sup>

## De gedeelde lichamelijke dimensie

Het feit dat dieren een materiële verschijning, een lichaam, hebben, is evident. Dat is immers waardoor wij dieren kunnen waarnemen.

### ADRES

MAROTPLAN 6  
2728 EL ZOETERMEER

**TELEFOON** 06-55724832

**WEBSITE** WWW.BUREAU-INTEGER.NL

**E-MAIL** INFO@BUREAU-INTEGER.NL

Versie 1

5

### De gedeelde psychische dimensie

Naast een lichaam hebben dieren op een psyché, waaronder Frankl een vorm van cognitie (o.a. intelligentie) en emoties verstaat. De grote verdiensten van psychologen als Watson en Skinner is dat zij duidelijk hebben laten zien, dat dieren dingen kunnen leren. Van bijvoorbeeld olifanten weten we dat zij een goed geheugen hebben. Daarvoor is een vorm van intellect nodig.

Dieren hebben ook emoties. Vroeger dachten vele mensen dat dieren geen gevoelens hadden en dat alleen mensen emoties konden hebben. Nu weten we dat dat niet waar is: ervaren onderzoekers (zoals Joyce Poole en Cynthia Moss, die al heel hun leven olifanten bestuderen) beweren dat olifanten elke emotie hebben die mensen ook kunnen hebben. Olifanten kunnen spelen, gek doen, boos zijn of zelfs verliefd worden. Olifanten helpen elkaar en trachten een lid van een groep te redden, ook al brengen ze zichzelf daarbij in gevaar. Olifanten zijn werkelijk blij als ze bevriende dieren tegenkomen en echt bedroefd als er een olifant sterft.<sup>9</sup>

Deze psychische dimensie is niet alleen in ons hoofd gelokaliseerd. Emoties, maar ook herinneringen zijn in ons hele lichaam opgeslagen. Onze psychische dimensie is dus niet alleen in onze hersenen gelokaliseerd.

### De ontdekking van de geestelijke dimensie

In de periode van 1933 tot 1936 geeft Frankl leiding aan een afdeling van het psychiatrische ziekenhuis in Wenen, waar per jaar ongeveer 3000 vrouwen na een zelfmoordpoging werden opgenomen. Medicijnen waren in die tijd nog beperkt. De psychoanalyse was de enige vorm van psychotherapie destijds. Ook Frankl zocht actief naar mogelijkheden om deze patiënten te behandelen. Hij gaat daarvoor op zoek in de levensverhalen van deze vrouwen naar oorzaken voor hun zelfmoordpogingen. Hij vindt als mogelijke oorzaken de traumatische ervaringen, de moeilijke jeugd, de ontberingen, het misbruik en het geweld. Dan stelt Frankl zichzelf de vraag of deze gebeurtenissen niet hebben plaatsgevonden in de levens van gezonde mensen. Hij zet zijn onderzoek voort bij collega artsen, verpleegsters, studenten en vrienden. Hij komt tot de conclusie dat ook deze doelgroep vergelijkbare levenssituaties hebben gehad. Ook zij zijn niet gespaard gebleven voor zware levensomstandigheden. Wat maakt dan, dat veel mensen ondanks hun traumatische ervaringen niet ziek worden? Er moet dus meer zijn dan de beschadigde psyché. De psyché, die volgens Freud, de oorzaak was van ziektes zoals histerie. Frankl draait het om. Wat is de oorzaak dat mensen, ondanks zware levensomstandigheden, niet ziek worden? Daar 'ontdekt' Frankl de geestelijke dimensie.

#### ADRES

MAROTPLAN 6  
2728 EL ZOETERMEER

**TELEFOON** 06-55724832

**WEBSITE** [WWW.BUREAU-INTEGER.NL](http://WWW.BUREAU-INTEGER.NL)

**E-MAIL** [INFO@BUREAU-INTEGER.NL](mailto:INFO@BUREAU-INTEGER.NL)

Versie 1

6

## De geestelijke dimensie

Naast arts en filosoof was Frankl ook een religieuze Jood. Deze combinatie maakt het mogelijk dat de geest nu zijn intrede doet in de psychotherapie. Nu heeft Frankl altijd gestaan op het feit dat zijn therapie zowel door gelovige als niet gelovige artsen en patiënten toegepast moet kunnen worden. Daarom zegt hij over de geestelijke dimensie van mensen het puntsgewijs volgende.

- De geest wordt ons bij onze geboorte ingeblazen.
- Deze geest komt uit de geestelijke wereld, terwijl ons lichaam en psyché uit de materiële wereld komen. De kenmerken van ons lichaam en psyché erven wij via genen van onze ouders. Onze geest komt daarbij, maar deze komt niet van onze ouders.
- De geest bespeelt ons lichaam en psyché als een instrument, zoals ook Aristoteles dat zag.
- Over de herkomst van de geest zegt Frankl niet zo veel. *'Irgendwo'*.
- Frankl postuleert, net als vele oudere filosofen, dat een deel van ons niet gebonden is aan ruimte en tijd. Onze geest blijft eeuwig bestaan.

Als arts trekt hij daaruit de volgende conclusie: als onze geest niet onderworpen is aan de aardse wetten van geboren worden en dood gaan, dan is onze geest 'heel'. Onze geest kan dus niet ziek worden. Onze geest blijft eeuwig gaaf. Dit belangrijke uitgangspunt gebruikt hij om een psychotherapie te ontwerpen waarbij hij mensen telkens uitnodigt om vanuit deze 'gave' geestelijke dimensie naar het gebroken bestaan te kijken. Dat is de basis van de logotherapie.

De geestelijke dimensie bestaat uit ons vermogen *om ons geestelijk los te maken van onze huidige levenssituatie*. Wij kunnen ons vanuit onze lichamelijke en psychische dimensies verheffen door met een geestelijk oog naar ons zelf te kijken. Dit geestelijk los kunnen maken leidt tot twee specifieke geestelijke vermogens:

1. Vermogen om afstand nemen van onszelf.
2. Vermogen om onszelf te overstijgen.

Als we ons geestelijk losmaken van onze huidige levenssituatie, kunnen we twee kanten uitkijken. De eerste kant is terug naar ons zelf. Wij kijken dan van een afstand naar onszelf. De andere kant is dat we naar de ander kijken. Deze ander kan een ander mens zijn, een idee of iets tastbaars in de wereld of God. Wij overstijgen onszelf (we zijn niet meer met onszelf, en onze gevoelens bezig) maar richten ons geestelijk oog op de ander. Hieronder wil ik deze twee geestelijke vermogens illustreren met citaten van Frankl zelf. Daarna zal ik deze twee geestelijke vermogens in de rest van dit artikel verder uitwerken.

Frankl schrijft over ons vermogen *om afstand te nemen van onszelf* het volgende:

### ADRES

MAROTPLAN 6  
2728 EL ZOETERMEER

**TELEFOON** 06-55724832

**WEBSITE** WWW.BUREAU-INTEGER.NL

**E-MAIL** INFO@BUREAU-INTEGER.NL

Versie 1

7



*‘Humor en heroïsme verwijzen tevens naar het uniek menselijk vermogen om afstand te nemen van zichzelf. Dank zij dit vermogen is de mens in staat zich niet alleen van een situatie los te maken maar ook van zichzelf. Hij kan daardoor bepalen welke houding hij tegenover zichzelf kan innemen. Door dit te doen neemt hij als het ware een eigen standpunt in tegenover zijn lichamelijke en psychische omstandigheden en determinanten’.<sup>10</sup>*

In zijn relaas over zijn kampervaringen geeft Frankl een persoonlijk voorbeeld waarin hij afstand van zijn eigen situatie neemt.

*‘Ik begon te walgen van de hele situatie, die mij ertoe dwong mij voortdurend met dergelijke futiliteiten bezig te houden. Ik dwong mezelf aan iets anders te denken. Plotseling zag ik mezelf op het podium staan van een goed verlichte, behaaglijk warme intieme collegezaal. Vóór mij zat een aandachtig publiek in gemakkelijke fauteuils. Ik hield een lezing over de psychologie van het concentratiekamp! Op datzelfde ogenblik was het mij mogelijk al mijn problemen en spanningen objectief, van wetenschappelijk standpunt te beschouwen. Door middel van deze methode gelukte het mij, mij boven mijn situatie, boven de kwellingen van het moment te verheffen, en ik beschouwde ze alsof ze reeds tot het verleden behoorden.’*

Ondanks het feit dat deze kampsituatie van Frankl voor de meesten van ons onbekend is, kennen we allemaal situaties in ons leven waar we onszelf van een afstand hebben bekeken. Vaak in situaties waarin het leven ons uitdaagt.

Naast het afstand nemen van onszelf, ziet Frankl *het vermogen om zichzelf te overstijgen* als iets unieks menselijks. Wat bedoelt Frankl daarmee? In het boek *De zin van het bestaan* geeft Frankl twee indrukwekkende voorbeelden van dit geestelijke vermogen.

*‘God weet dat ik niet in de stemming was om psychologische verhandelingen of zedepreken te houden – om mijn vrienden een soort medische gedragslijn voor de ziel voor te houden. Ik was koud en hongerig, prikkelbaar en vermoeid, maar ik wist dat ik deze unieke gelegenheid niet mocht laten voorbij gaan. Thans, meer dan ooit, was een bemoedigend woord dringend gewenst.’<sup>11</sup>*

Met jezelf overstijgen bedoelt Frankl dat je jouw aandacht, energie en liefde op iets of iemand anders richt. Je staat niet zelf in het middelpunt van de belangstelling, maar je richt op wat de ander nodig heeft. Frankl beschrijft dat hij alle reden had om met zichzelf bezig te zijn. Hij had honger, was moe en geïrriteerd. Toch had hij oog voor wat zijn kameraden nodig hadden. Een bemoedigend woord op de dag dat alle gevangenen in het kamp geen eten hadden gehad, omdat één van hen een kleine diefstal had gepleegd.

*‘Bij de woorden moest ik aan mijn eigen vrouw denken. En hoewel wij geen woord meer wisselden tijdens die kilometerslange tocht, waarbij wij uitgleden over bevroren plassen, elkander ondersteunden en voortsleepten, wisten wij beiden dat ieder van ons aan zijn eigen vrouw dacht. Af en toe keek ik naar de lucht: de sterren verbleekten*



*en achter een donkere wolkenbank begon het zachtroze ochtendlicht zich reeds te verspreiden. Het beeld van mijn vrouw stond mij eensklaps onwaarschijnlijk duidelijk voor ogen. Ik hoorde haar stem, ik zag haar glimlach en de eerlijke, bemoedigende blik in haar ogen. Realiteit of niet, op dat ogenblik was haar blik stralender dan de rijzende zon.<sup>12</sup>*

Deze twee unieke menselijke vermogens, namelijk

1. Het vermogen om afstand te nemen van zichzelf
2. Het vermogen om zichzelf te overstijgen

vormen samen de geestelijke dimensie.

### **Vermogen om afstand te nemen van zichzelf**

Het vermogen om vanuit onze geestelijke dimensie naar onszelf te kijken, betekent dat wij een positie kunnen innemen ten opzichte van onze situatie. We nemen stelling door daadwerkelijk een antwoord op deze situatie te geven. In de logotherapie wordt vaak gezegd dat wij niet diegenen zijn die vragen aan het leven kunnen stellen, maar dat het leven ons vragen stelt in de vorm van tegenslagen en ziekte, maar ook in de vorm van talenten en mogelijkheden. Het is aan ons om een antwoord te geven. In de termen van Frankl 'om stelling ten opzichte van lichaam en psyché in te nemen'. Het tweede deelaspect is dat wij vanuit deze afstand, een keuze kunnen maken. Wij worden niet meer alleen gedreven door onze emoties, maar we zijn in staat om als een vrij mens een houding te kiezen. Het derde deelaspect is humor. Humor relativeert de situatie vaak, waardoor we met enige afstand naar onszelf kunnen kijken. Humor creëert vaak een andere 'versie' van de werkelijkheid.

Deze deelaspecten heb ik geïllustreerd met een citaten van Frankl zelf:

1. Stelling nemen ten opzichte van lichaam en psychische situatie.  
*'Urenlang debatteerden wij over de zin of zinloosheid van bepaalde methoden om het broodrantsoen, dat wij gedurende de laatste periode van onze gevangenschap slechts eenmaal per dag ontvingen, over de dag te verdelen. Er waren twee opvattingen. Volgens de ene opvatting kon men het hele rantsoen beter ineens opeten. Hieraan waren twee voordelen verbonden: in de eerste plaats was men tenminste gedurende enkele uren het ergste hongergevoel kwijt en bovendien kon het brood niet gestolen worden. De tweede groep, die er meer voor voelde het rantsoen over de dag te verdelen, droeg weer andere argumenten aan. Ik sloot me uiteindelijk bij deze groep aan.'<sup>13</sup>*
2. Zelfstandige en vrije beslissingen nemen.  
*'Wij, die in concentratiekampen hebben geleefd, wij zijn de gevangenen niet vergeten*

*die door de barakken liepen om anderen op te beuren en te troosten, die hun laatste korst brood aan een medegevangene schonken. Hun aantal was wellicht klein, toch hebben deze mannen overtuigend bewezen dat één ding, de mens niet kan worden ontnomen: de allerlaatste menselijke vrijheid – de keuze onder alle omstandigheden zijn eigen houding te bepalen, zijn eigen weg te kiezen.<sup>14</sup>*

3. Humor. Door over ons zelf te lachen, distantiëren wij ons van onze huidige levenssituatie.

*'Zo werden de illusies die enkelen onder ons nog koesterden één voor één verdreven en toen, geheel onverwachts, ontwikkelden de meesten van ons een soort grimmig gevoel voor humor. Wij wisten dat wij niets meer te verliezen hadden buiten ons belachelijke naakte bestaan. Toen we onder de douche stonden spanden wij ons in om grappen te maken over onszelf en over elkander. Ten slotte stroomde er toch maar echt water uit die douches!<sup>15</sup>*

Deze deelvermogens heeft ieder mens. Zoals eerder gezegd, kunnen wij er als mens voor kiezen om deze menselijke vermogens in ons leven aan te spreken. We zijn hiertoe niet verplicht. Wij kunnen ons als 'een dier' gedragen, maar we hoeven dat niet te doen.

### Vermogen om zichzelf te overstijgen

Het menselijke vermogen om zichzelf te overstijgen, betekent dat we ons openen voor deze wereld, voor een ander mens en voor de geestelijke werkelijkheid die ons omvat (Frankl noemt dat Über-Sinn). Frankl werkt dit vermogen in zeven aspecten uit, die elkaar enigszins overlappen.

De openheid naar de wereld ziet Frankl in onze interesse voor cultuur, kunst, wetenschap en ondernemen (zie punt 1 bij de citaten, die hierna zijn opgenomen). Onze interesse vertaalt Frankl in twee soorten waarden (Werte in het Duits). Waarden zijn, in het begrippenkader van Frankl, interactie mogelijkheden met de wereld. De eerste mogelijkheid is dat wij iets creëren, iets scheppen of iets maken. Wij leveren zelf dan een actieve bijdrage. Dit wordt in de logotherapie de scheppende waarden, of creatiewaarden genoemd. De tweede mogelijkheid is dat wij genieten van cultuur, kunst of de natuur. Frankl noemt dat beleveniswaarden. Dit aspect noemt Frankl het herkennen van waarden (zie punt 5)<sup>16</sup>. Aspect nummer 3, de liefde voor iets of iemand anders, is de vloeiende overgang van onze openheid voor de wereld naar de mensen. Onder liefde verstaat Frankl geen seksualiteit, maar ons vermogen om het unieke en eenmalige van een ander mens te zien. Wij ontmoeten de andere mens in zijn geestelijke dimensie.

De andere vier aspecten van het vermogen om onszelf te overstijgen hebben te maken met onze relatie met de geestelijke dimensie. Het eerste is dat wij onszelf als geestelijk wezen zien, en vanuit die positie over onszelf, ons leven, de wereld en God kunnen nadenken (zie punt 2). Het volgende aspect is ons verlangen naar een relatie met deze geestelijke wereld, ons verlangen naar spiritualiteit. Dit verlangen evenals het geloof van sommige patiënten wordt in de logotherapie gebruikt om mensen zin in hun leven te laten ontdekken (zie punt 4). Aspecten 6 en 7 geven invulling aan ons vermogen om met deze geestelijke dimensie te communiceren. De logos, als aanduiding van deze geestelijke dimensie, roept ons mensen voortdurend op om in iedere situatie het zinvolle te doen. Ieder ogenblik biedt voor ieder mens unieke zinvolle mogelijkheden (waarden) om te realiseren. Maar hoe horen wij deze roep dan? Daarvoor hebben wij een geweten. Met ons geweten, de wijsheid van ons hart, kunnen we voortdurend deze stem van de logos horen.

Ook deze deelaspecten wil ik illustreren met citaten van Frankl zelf.

1. Interesse in ondernemen, cultuur, kunst en wetenschap en onze bijdrage daaraan.  
*‘Naarmate de gevangene verinnerlijkte, onderging hij bewuster de schoonheid van kunst en natuur. Onder invloed van deze schoonheid kon hij soms zelfs zijn eigen erbarmelijke omstandigheden vergeten.’<sup>17</sup>*
2. Vermogen om over zichzelf, zijn leven, de wereld en God vanuit het geestelijke na te denken.  
*‘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.’<sup>18</sup>*
3. Liefde voor iets of iemand.  
*‘De tranen stonden hem in de ogen en ik trachtte hem te troosten. Maar ik moest nog iets anders doen, mijn testament maken. ‘Luister, Otto, als ik niet zou terugkeren bij mijn vrouw en als jij haar zou weerzien, zeg haar dan dat ik iedere dag, ieder uur over haar heb gesproken. Onthoud dat. In de tweede plaats: er is geen mens waarvan ik meer heb gehouden dan van haar. In de derde plaats: de korte tijd dat zij mijn vrouw is geweest maakt alles goed, alles, ook alles wat wij hier hebben doorgemaakt.’<sup>19</sup>*
4. Verlangen naar spiritualiteit.  
*‘Vele gevangenen ontwikkelden een zeer waarachtige religieuze belangstelling. Een ‘nieuweling’ was dikwijls verbaasd en ontroerd over deze diepe, sterke godsdienstige overtuiging. De geïmproviseerde gebedsstonen of diensten in een hoek van een barak*

*of in de donkere gesloten veewagens, waarmee wij, uitgeput, hongerig en verkleumd in onze haveloze lommen na de dagtaak, van een afgelegen werkerterrein werden teruggebracht naar het kamp, waren zeer indrukwekkend.*<sup>20</sup>

5. Herkennen van waarden (Frankl verstaat onder waarden alle zinvolle interactie mogelijkheden met de wereld. Hij onderscheidt daarbij drie hoofdcategorieën: scheppende waarden (werk, kunst), belevenis waarden (genieten van een gesprek, wandelen in de natuur) en houdingswaarden (zinvolle houding t.o.v. lijden kiezen). *'Ik stelde reeds, dat alles wat niet rechtstreeks verband hield met dat ene doel, zichzelf en zijn naaste vrienden in leven te houden, iedere waarde verloor. Letterlijk alles werd aan dit doel opgeofferd. Het karakter van een gevangene kwam soms dermate in de verdrukking, dat hij in mentale verwarring geraakte, zodat alle bekende waarden en principes op losse schroeven kwamen te staan.'*<sup>21</sup>
  
6. De stem van ons geweten kunnen horen. Ons geweten is de verbinding tussen ons als mens en geestelijke dimensie die ons omvat (logos). *'God weet dat ik niet in de stemming was om psychologische verhandelingen of zedepreken te houden – om mijn vrienden een soort medische gedragslijn voor de ziel voor te houden. Ik was koud en hongerig, prikkelbaar en vermoeid, maar ik wist dat ik deze unieke gelegenheid niet mocht laten voorbij gaan. Thans, meer dan ooit, was een bemoedigend woord dringend gewenst.'*<sup>22</sup>
  
7. Het kunnen afstemmen op de logos (het zinvolle opsporen in iedere situatie). *'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. Niemand kan hem van zijn lijden verlossen, of in zijn plaats lijden. Zijn unieke kans schuilt in de wijzen waarop hij zijn last draagt. Voor ons, gevangenen, waren deze denkbeelden geen vergezochte overpeinzingen, die weinig verband hielden met de realiteit. Het waren de enige gedachten die in staat waren ons te helpen. Zij weerhielden ons van de wanhoop, zelfs toen wij meende dat iedere kans op overleving was vervlogen.'*<sup>23</sup>

Het vermogen om onszelf te overstijgen wordt in de logotherapie vertaald naar praktische interventies. In de inleiding tot de logotherapie in *De zin van het bestaan* noemt Frankl enkele voorbeelden, die ik hier wil verbinden met zijn mensbeeld.

1. Frankl vertelt van een hooggeplaatste diplomaat die naar zijn kliniek in Wenen kwam. De man had inmiddels vijf jaar psychoanalyse achter de rug, omdat hij niet tevreden was met zijn loopbaan. De psychoanalyticus had de oorzaak gezocht in een verdrongen conflict in zijn psyché. De diplomaat kreeg zijn zogenaamde 'conflict met

**ADRES**

MAROTPLAN 6  
2728 EL ZOETERMEER

**TELEFOON** 06-55724832**WEBSITE** WWW.BUREAU-INTEGER.NL**E-MAIL** INFO@BUREAU-INTEGER.NL

Versie 1

12

vaderfiguren' in zijn leven niet opgelost. Frankl voerde enkele gesprekken met deze diplomaat. Er bleek dat deze diplomaat de roep van de logos niet met zijn geweten kon waarnemen (aspecten 6 en 7 hierboven). Hierdoor voelde deze diplomaat dat zijn wil om betekenis vol te zijn, werd gefrustreerd. Hij kon er echter geen woorden aangeven. Na het herstellen van deze verbinding nam de diplomaat een besluit (een deelaspect van het vermogen om afstand van zichzelf te nemen) door voor ander werk te kiezen. Het conflict verdween.<sup>24</sup>

2. Frankl vertelt over een oudere huisarts die een ernstige depressie had, nadat zijn echtgenote was overleden. Hier laat Frankl deze man een nieuwe houdingswaarde zien (aspect 5). *'Wat zou er zijn gebeurd, dokter, als u het eerste was gestorven en uw echtgenote u had moeten overleven?'* Deze dokter zag in dat dit voor zijn vrouw een ramp geweest zou zijn. Hierdoor kon zijn lijden een nieuwe betekenis krijgen. Frankl schrijft daarover *'Op de een of andere wijze is lijden niet langer lijden op het moment dat men zich de betekenis van dat lijden realiseert, bijvoorbeeld in de zin van een offer.'*<sup>25</sup> Uit de mond van iemand die vier concentratiekampen heeft overleefd, kan dit geen goedkope troost geweest zijn.
3. Frankl beschrijft in zijn boek een ontmoeting met een vrouw die twee kinderen had. De oudere zoon was gehandicapt. Na het overlijden van haar jongste zoon, bleef zij achter met een gehandicapt kind. Ze rebelleerde tegen het lot en probeerde met haar gehandicapte zoon zelfmoord te plegen. Hij verhinderde dat. Frankl gebruikt nu aspecten 2 en 3 in het gesprek met deze vrouw. Hij vraagt haar terug te kijken op een maatschappelijk geslaagd, maar kinderloos leven. Ze is nu tachtig in plaats van dertig. Vanuit de geestelijke dimensie kijkt ze terug naar haar mogelijke leven. Het leven komt haar zinloos voor. Nu brengt Frankl haar terug naar de realiteit en vraagt haar op haar sterfbed terug te kijken op dit leven. Letterlijk heeft zij de volgende woorden destijds gezegd: *'Ik verlangde naar kinderen en mijn wens werd vervuld. Een van mijn zonen stierf, maar de andere, de gehandicapte zoon, zou naar een inrichting zijn gestuurd als ik de zorg voor hem niet op mij had genomen. Hij is invalide en hulpeloos, maar hij blijft mijn zoon. Ik heb hem geholpen zo intens mogelijk te leven. Ik heb getracht een goed mens van hem te maken.'*<sup>26</sup> De liefde voor haar zoon is een vermogen dat wij als mensen hebben om onszelf te overstijgen. Hierdoor krijgt haar leven zin en vindt ze de kracht om verder te leven.

## Psychiatrisch en psychotherapeutisch credo

De geestelijke dimensie van een mens blijft altijd intact, ook al zijn zijn lichaam en psyché gestoord door ziekte.

Frankl beschrijft zijn drijfveer voor de logotherapie in het laatste hoofdstuk van *De zin van het bestaan*. Hij wil dat het humane, het typisch menselijke weer in de psychiatrie terugkomt. Dat is de geestelijke dimensie die hierboven in het mensbeeld is beschreven. Hij noemt dat dan ook de gerehumaniseerde psychiatrie.

*‘Reeds te lang, om exact te zijn reeds vijftig jaar, heeft de psychiatrie getracht de menselijke geest te interpreteren als een mechanisme, en bij gevolg de therapie van geestesziekten (een foutieve vertaling vanuit het Duits want de geest kan niet ziek worden) als een techniek. Ik meen dat deze tendens thans ten einde is gekomen. Thans beginnen zich aan de horizon de contouren af te tekenen van een gehumaniseerde psychiatrie, in plaats van een ‘gepsychologiseerde’ geneeskunde.*

Frankl ontwikkelt in de loop van zijn loopbaan twee credo’s. Een psychiatrisch en een psychotherapeutisch credo. Deze credo’s onderbouwen waarvoor hij psychiater is geworden en hoe hij als psychiater zijn patiënten met logotherapie ondersteunt:

Frankl beschrijft zijn psychiatrische credo in *De zin van het bestaan* als volgt.

*‘Een ongeneeslijke psychotisch mens verliest wellicht zijn bruikbaarheid, maar behoudt zijn menselijke waardigheid. Dat is mijn psychiatrisch credo. Zonder deze overtuiging zou ik het niet de moeite waard vinden psychiater te zijn. Voor wie? Uitsluitend ter wille van de beschadigde hersenmachine, die niet hersteld kan worden? Wanneer de patiënt niet méér was dan dat, zou euthanasie gerechtvaardigd zijn.’<sup>27</sup>*

Hier refereert Frankl aan het feit dat de geest van de mens altijd gaaf en heel blijft. Ook bij iemand met een psychose. Zonder de geestelijke dimensie, verliest voor Frankl de mens zijn unieke en eenmalige waarde. Daarom is de geestelijke dimensie juist het fundament van de logotherapie en de drijfveer waarom hij psychiater is geworden.

Zijn psychotherapeutisch credo berust op zijn mensbeeld en luidt: de mens is in staat om ten opzichte van de lichamelijke en psychische situatie stelling te nemen. Hierdoor kan de geestelijke dimensie altijd wordt ingezet als ‘Heilungsmittel’ in een psychotherapeutische context. Daarmee had Frankl niet alleen een reden om psychiater te zijn, maar ook een middel om zijn patiënten te genezen. Daarmee blijft de logotherapie ook in onze tijd actueel.

Zoetermeer, december 2013

@2013, Ellen van Son

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd

**ADRES**

MAROTPLAN 6  
2728 EL ZOETERMEER

**TELEFOON** 06-55724832

**WEBSITE** WWW.BUREAU-INTEGER.NL

**E-MAIL** INFO@BUREAU-INTEGER.NL

Versie 1

14

gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Een gratis exemplaar van dit artikel is te verkrijgen via het sturen van een e-mail naar [info@bureau-integer.nl](mailto:info@bureau-integer.nl)

## Nederlandse Literatuur

- Frankl, V.E. (2007) *De zin van het bestaan*. Uitgeversmaatschappij Ad. Donker bv. Rotterdam voor de Nederlandse vertaling (10<sup>e</sup> druk)
- Frankl, V.E. (1980) *De wil zinvol te leven. Logotherapie als hulp in deze tijd*. Translated from the English *The Will to Meaning*. Nederlandse rechten Lemniscaat b.v. Rotterdam.
- Frankl, V.E. (1981) *De vergeefse roep om een zinvol bestaan*. Translated from the English *The Unheard Cry for Meaning*. Nederlandse rechten Meulenhoff Informatief b.v.
- Frankl, V.E. (1981) *Heeft het leven zin. Een moderne psychotherapie*. Vertaald van Das Leiden am sinnlosen Leben. Uitgeversmaatschappij Ad. Donker bv. Rotterdam voor de Nederlandse vertaling (1ste druk)
- Frankl, V.E. (2004) *Humaniteit van de menselijke vrijheid*. Vertaald van Der unbewusste Gott. Uitgegeven door Nederlands Instituut voor Logotherapie en Existentiële Analyse ter gelegenheid van de Viktor Frankl-lezing 2004

---

<sup>1</sup> Frankl, *De wil zinvol te leven*, p. 21- 22.

<sup>2</sup> Frankl, *De wil zinvol te leven*, p. 18.

<sup>3</sup> Molen Van der et al, *Klinische Psychologie*, p. 214-215.

<sup>4</sup> Frankl, *De wil zinvol te leven*, p. 18.

<sup>5</sup> Frankl, *De wil zinvol te leven*, p. 18.

<sup>6</sup> Frankl, *De zin van het bestaan*, p. 159.

<sup>7</sup> Frankl, *De wil zinvol te leven*, p. 18.

<sup>8</sup> Frankl, *De zin van het bestaan*, p. 53-54.

<sup>9</sup> [http://www.worldwidebase.com/zoogdieren/verstand\\_geheugen.shtml](http://www.worldwidebase.com/zoogdieren/verstand_geheugen.shtml).

<sup>10</sup> Frankl, *De wil zinvol te leven*, p. 19.

### ADRES

MAROTPLAN 6  
2728 EL ZOETERMEER

**TELEFOON** 06-55724832

**WEBSITE** [WWW.BUREAU-INTEGER.NL](http://WWW.BUREAU-INTEGER.NL)

**E-MAIL** [INFO@BUREAU-INTEGER.NL](mailto:INFO@BUREAU-INTEGER.NL)

Versie 1

15



- 
- <sup>11</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 104.  
<sup>12</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 55.  
<sup>13</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 49.  
<sup>14</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 86.  
<sup>15</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 31.  
<sup>16</sup> In de logotherapie worden naast creatie- en beleveniswaarden, ook houdingswaarden onderkend. Deze waarden zijn de verzameling mogelijkheden hoe de mens met onafwendbaar lijden om kan gaan.  
<sup>17</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 57.  
<sup>18</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 99.  
<sup>19</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 75.  
<sup>20</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 52.  
<sup>21</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 68.  
<sup>22</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 104.  
<sup>23</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 101.  
<sup>24</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 128.  
<sup>25</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 140.  
<sup>26</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 145.  
<sup>27</sup> Frankl, De zin van het bestaan, p. 162.