

Colofon

Het Bulletin is een uitgave van de
Stichting Nederlands Instituut voor Logotherapie
en Existentiële Analyse

EINDREDACTIE BULLETIN: drs.P. Hoekstra

Redactie-adres:

Molenweg 19, 3171 CM Poortugaal

E-mail: hoekstra.p@worldonline.nl

Abonnementen: opgave bij het redactie-adres, per jaargang is hiervoor f 25,- verschuldigd. Abonnementen lopen per kalenderjaar. Een proefnummer is kosteloos. Bij opgave ontvangt u het eerstvolgende nummer en voldoet u de overige nummers x f 6,25.

Deze verplichting geldt niet onze donateurs.

Abonnementkosten kunt u overmaken op:

ABN/AMRO 46.93.15.652 t.n.v. Stichting NILEA
onder vermelding van: 'Bulletin'

Doel Bulletin: Een platform zijn voor hen die werkzaam zijn in de hulpverlening (geestelijke gezondheidszorg en aanverwante beroepen), of zich daarop voorbereiden, en die willen uitgaan van een positieve antropologie, zoals deze door Viktor E. Frankl en anderen is ontwikkeld en gevalideerd. Een integratieve benadering staat daarin centraal.

**STICHTING NEDERLANDS INSTITUUT VOOR
LOGOTHERAPIE EN EXISTENTIËLE ANALYSE**

Tel.: 050 - 52 50 570 Fax: 050 - 52 66 303

Voorzitter: drs.H. Sanders

Moddermanlaan 5, 9721 GK Groningen

E-mail: h.sanders@pl.hanze.nl

Secretariaat: J. Bosma

Willemstraat 44, 9725 JD Groningen

Vaktechnische leiding opleiding

dr.W.J. Maas, Sonnenburg 9, 1823 HM Alkmaar

072 - 42 07 860

E-mail: w.maas@tip.nl

prof.dr.G. Giovinco,

University of Central Florida, Orlando USA

BEROEPSVERENIGING NVLEA

Voorzitter: drs.R.G.D. Carton

Bataviastraat 39G, 1095 EM Amsterdam

020 - 69 34 075

Secretaris: ir.C. de Jong

Veldkantweg 66, 6961 HH Eerbeek

Het Bulletin wordt gedrukt bij: Offset-drukkerij
Delta Psychiatrisch Ziekenhuis, Poortugaal

Redactioneel

Voor de meesten van u zal het Bulletin naar verwachting voor de Kerst of Chanoeke in de bus of -klassiek- op de mat liggen. Dit keer is het opnieuw een dubbeldik nummer en lezenswaardige artikelen. Een groot deel is in het Engels, maar ook voor de Nederlandstalige lezer is er voldoende stof in de eigen taal.

Prof.dr. David Guttmann uit Haifa biedt ons een brede blik op humor en psychologie. Voor Sigmund Freud was dit -naast de droom- al een zeer belangrijk thema; ook voor Viktor Frankl en de Logotherapie geldt dit. De paradoxale intentie is hiervan een vrucht.

Ian Owen van de Universiteit van Wolverhampton (UK) schreef speciaal voor ons Bulletin een grondig artikel over Husserl, Heidegger en Frankl. Welke lijnen er te trekken zijn? Dat wordt hier uiteengezet.

Een artikel van eigen grond en in de eigen taal van de hand van de voorzitter van de NVLEA, *drs.Roy Carton* draagt de titel 'SpiritPsalm-Psyche, analyseren van versukkelde engelen door interessante Judaica, interactieve Hermeneutiek en Integratieve Psychotherapie.

Uit Florida komt een 'getuigenis' van ex-gedetineerde *Frank E. Wood* over zijn om-gang met Logotherapie, contacten met Viktor Frankl en zijn rol in Frankl's literatuur.

Daarom ook nog een deel van de lezing van *Viktor Frankl*, waarin hij Frank Wood en zijn medegevangenen citeert en als voorbeeld presenteert hoe Logotherapie kan werken.

Tenslotte: *Prof.dr.Gina Giovinco*, University of Central Florida, Orlando USA en verbonden aan onze eigen opleiding schrijft over hoe kinderen omgaan met verlies, verdriet en spiritualiteit.

Voor dit nummer ben ik in het bijzonder Patti Haviga Coetzer dank verschuldigd. De samenwerking Zuid-Afrika en Nederland wordt zichtbaar hechter in de Logotherapie en Existentiële Analyse. Voor een deel krijgen onze lezers dezelfde artikelen aangeboden.

And to our English-speaking subscribers I can say I'm proud to present to you so many articles in English. It is really worth reading.

And to all of you: Merry Christmas, Chanuka Tov and a blessed 2.000

PH

ON WIT AND HUMOUR IN LOGOTHERAPY

David Guttman
University of Haifa, Israel

The Importance of humour in psychotherapy has been a subject which both Freud and Frankl have investigated and used in their theoretical writings. Yet, whereas Freud was interested in the unconscious elements contained in humour, and especially in jokes, Frankl concentrated his efforts on developing a most useful logotherapeutic technique, namely paradoxical intention, as an aid to psychotherapists and the mental health related professions. This article represents some of the concepts contained in the works of these two giants of psychology, with special emphasis on paradoxical intention in theory and praxis. Case illustrations are provided to highlight Frankl's "brain-child" based on the unique human capacity of using humour to laugh at one's own weaknesses and fears.

Introduction

In his recently published *Recollections*, Frankl (1997) has said that for a long time he has toyed with the idea of writing a book on the metaphysical background of jokes. Unfortunately for all of us who respected his tremendous ability to formulate new and bold ideas about the nature of the human being, and his main motivation in life, this quest of his has not materialised. Frankl loved jokes, and had a great sense of humour. These were often put to use in both therapeutic and social encounters. He had a wide range of jokes. These encompassed many areas of life and have enlivened each meeting with him. He also had a wonderful sense of timing the point in the joke, so that the listener always went away holding his stomach. His sense of humour was well known and appreciated all over the world. Having a sense of humour is considered everywhere an important personal characteristic; so much so, that people are willing to admit all kinds of shortcomings but not a lack of it. And a good sense of humour occupies a distinguished position among all human values. Koestler lists three areas in human creativity, which are not mutually exclusive. These are: the humour, the discovery, and the art. Other great thinkers were of the same opinion. Karl Marx considered the role of humour an important factor in the development of history and humankind. He said "history goes through many phases when it puts into the grave an old form. And the last phase of this process is comedy." It seems that Marx himself had a sense of humour, for he added: "Why does history go that way? For letting humankind depart from its past with a good feeling," (Szalay,

1983, p.160).

Frankl has used jokes and funny stories regularly in his lectures and in his books to make a point. And he was master of poking fun about all the exaggerated expressions of human envy, falsehood, prejudice, avarice, greed, and intolerance. His *Recollections* (1997) show that jokes have no boundaries. He used his humour equally well in poking fun about the medical and psychotherapeutic professions at large, or about political and nationalistic attitudes. This article will deal with the use of humour in logotherapeutic encounters. It is dedicated to Viktor Frankl, to his spirit and wit, as a tribute to his creative soul.

Attitudes to Humour and to Jokes

Humour, as commonly perceived today, is a relatively modern concept. It has surfaced mainly in the literature of the past three hundred years. The ancient Greeks, for example, regarded humour as bodily fluid, or physiological phenomenon, which affects one's mood. Socrates saw humour as a mixture of the painful and the beautiful in the human soul. He has postulated that many human traits and characteristics are closely intertwined with this mixture, and that even the most tragic can cause feelings of beauty, as in the Greek tragedies (Szalay, citing Plato, 1970). Lessing, antedating Freud, perceived comedy as medicine, which aims at educating the public at large by using fictional figures and human traits, such as avarice and greed, as in the plays of Molière (Ibid, p.89). Reviczky, in his study of the psychology of humour, has said that "komikum" [comedy] is endlessly small, that it reduces things from their real measures, while humour pairs the small with the endlessly big, and therefore the biggest things seem small and comical (Ibid. p.203).

While humour is an abstract concept, its expression in a joke is an art form, or artistic creation. Humour, as Bulka (1989) has stated, is one of the most effective ways of an individual detaching from a situation. "By laughing at one's fate, one in fact steps out and looks at fate as an outside observer, almost detaching one's self from what is happening, and by that very process gaining ability to transcend the circumstances" (Ibid. p.51).

The therapeutic powers inherent in humour and laughter have been known to humankind for thousands of years, as attested by the literature on this subject. Each nation has its own collection of humorous anecdotes, stories, proverbs, and plays, from which one can deduce the importance people everywhere on earth assign to laughter. Modern medicine has made use of this capacity as well. For example, Norman Cousins (1981) account of how he laughed himself literally back to health, after having been "sentenced" to death by various doctors, and his study about the healing power inherent in laughter, as verified by thousands of physicians, are proof

that laughter, indeed, is the best medicine.

Laughter provides an outlet from the daily hustles of life. This may be the reason why so many people turn first of all to the comics and the cartoons in their daily newspaper. Laughter offers entertainment and recuperation. It has practical application too: It brings with its wake a good feeling, and helps against boredom and fatigue. Its main utility, according to Thomas Aquinas, is that it brings rest to the soul (Szalay, 1970, p.477). Laughter has a positive physiological influence. Therefore, it is therapeutic. Kant posited laughter, next to hope and sleep, as the most useful function in the recuperation of the soul (Ibid. p.478). There are also educational gains connected to laughter. People learn more willingly, more easily, and more happily, when the material to be learned is offered in a humorous way. And laughter provides escape from the tensions and burdens inherent in our inferior status. When we laugh about something, or about someone, we feel, at least temporarily, for a minute, superior to the one we laugh about. The great Hungarian writer and comic Karinthy has said that "if we make things laughable, this is false humour, but if we find what is laughable, this is the real humour" (Szalay, 1970, p.482).

The essence of the joke is that it is able to discover hidden meanings in two contradictory matters. The joke may be defined as the meaning which appears from the "unmeaningful". It is based on surprise and on sudden insight. Its body and soul is the brevity with which one can express its point. The joke always aims at unity, albeit in a humorous form. For example, the life of a human being is made up of two parts: In the first, he wishes that he would live in the second part, and in the latter he wishes that he would live in the first part.

Freudian Approaches to Humour

There are similarities and differences in the approaches of Freud and Frankl to jokes. Both of them were physicians and scientists interested in the mechanism of the joke. But while Freud was interested in understanding this mechanism from its philological and psychological characteristics, Frankl wanted to understand why does the joke act as a buffer against anxiety. Both Freud and Frankl were Jews in a basically anti-Semitic environment, which characterised the capital of the Austro-Hungarian Monarchy of the Emperor Franz Joseph. Both of them have experienced "on their own skin" the hatred of the world against the Jews. Freud was expelled for ten years from the scientific circles of his society, and could not get a professorship in the medical school of the University of Vienna, while Frankl was deported by the Nazis and was incarcerated for over three years in various death camps. Both of them were famous for their sense of humour in their work. But while Freud made a study of the

relationship of the joke to the unconscious as an important element in the overall theory of psychoanalysis, Frankl has developed a special method of treatment based on humour. Freud was aware of the importance of "logical mistakes" contained in jokes for uncovering the unconscious intentions in human behaviour. As illustration he quotes the following Jewish joke: "A Shadchan (Jewish matchmaker) offers a bride to a Jewish young man who finds all kinds of shortcomings in the girl: "I don't like the mother-in-law. She is an old stupid woman." "But, you don't marry the mother-in-law, but the girl," says the Shadchan. "Yes", says the young man, "but the girl is not young and is far from being a beauty." "So what? She will be more faithful to you", says the Shadchan. "But she has little money," says the young man. "Who speaks here about money?" asks the Shadchan. "Do you want money, or a woman?" "But, she is also a hunchback," says the young man. "So, what do you think, young man? That she will be without any blemish?" (Freud, 1982), p.78).

Frankl, on the other hand, has used this "logical mistake" as the cornerstone in his *paradoxical intention*, of which more will be said later.

Social science has approached humour as one area in human behaviour, which can and should be studied. Efforts were directed especially to the scientific measurement of human reaction to humorous and satirical situations and drawings by various tests and experiments. Perceiving humour as a social and cultural phenomenon, its many manifestations were the subject of psychology and sociology. There were, and still are, many difficulties in such measurements, for what one person considers funny, or humorous, is not necessarily equal to another one's perception. Furthermore, the various elements contained in the broad concept of humour, such as comic, satire, joke, irony, sarcasm, etc., need to be sorted out for each measurement or test to be appropriate. (See for example, the Eastern stories in relation to Western mental health related problems, by Peseschkian, 1991).

Freud has compared the joke to the dream in terms of its relationship to the unconscious. His essay on the joke followed his major works on dream interpretation and the psychopathology of everyday life, in which he has presented many concepts in his theory of psychoanalysis. In the joke and its relationship to the unconscious, Freud has offered an original and scientifically interesting approach to jokes. According to Buda (1982), when Freud has started to develop the insights he gained from the treatment of hysterics into a comprehensive theory about the dynamic mechanisms at work in the human psyche, he saw that the same forces are in operation in the dream and the joke. Even the mistakes, the misunderstandings, the

misinterpretations, and “forgettings” are connected to the workings of the uncon-scious. In the joke, the unconscious ele-ments are the shortness, or brevity, or the condensation in the dream work, which happens automatically in the unconscious thoughts/mind.

The joke opens the door to unconscious mental energies and enables them to escape from their repression. Both the dream and the joke are using ways to overcome the obstacles which the con-scious human mind erects to avoid the unwanted, or prohibited thought and feel-ing to enter into consciousness. But, whereas in the dream this pushing away is done by a complex, and disguised, pro-cess, in the joke it is less severe. The joke is able to express its real content and aim more openly, and the “censor” has much less control over it than in the dream.

According to Freud (1982), the dream and the joke differ from each other in terms of their social perspective. The dream is basically an asocial mental product, a compromise between the warring mental forces, and has no social information that is meaningful to others aside from the person who dreams it. It aims at being incomprehensible. It needs camouflage, or its very existence would be in danger. Thus it can use the mechanisms which control the unconscious thoughts. The joke, on the other hand, is the most social among all the mental processes. It needs people to come into existence. And the people – despite its various verbal guises – must understand it in order to cause laughter and joy at the original thought. The joke is a game which, like all games, aims at liberation of the repressed energy and its use in the service of happiness. The dream aims at need satisfaction by circumvention, and the joke wishes to cause joy to appear. Both of these two aims are manifest in our mental activities. (Freud,1982, p.194).

Only a healthy soul can enjoy humour, and only a healthy person can laugh fullheart-edly. The laughter heals the soul and defends against sickness. Jewish humour appeals to those who experience lone-liness due to their faith and convictions. Jewish humour, in particular, has been historically linked with the fate of this much envied, much hated, and much persecuted, people, and has demonstrated its ability to survive, to rise back to life from the ashes, to thrive, and to resist all attempts and assaults on its peoplehood by its ability to use the defiant power of the human spirit.

Reik (1962) has said “jest usurps the kingdom of tragedy. The realm of the comic is as wide as that of the tragic, and in Jewish wit it is wider since it encom-passes the hopeless and the catastrophic. Where once was lament, there is now laughter.” (Ibid., p.30). To illustrate this statement, Bulka

(1989) tells the classic joke of those four hundred Jews who suddenly died during a pogrom and were rushed up to heaven. The gatekeeper was slightly unprepared and asked his compa-triot in hell to take care of these people for one day, whilst arrangements were made to give them proper habitat. About half way through this period, the gatekeeper of hell called up to his colleague in heaven and said that he cannot keep those four hundred people there any longer, so “you will have to take them away immediately”. “What is the problem? Why can you not keep them any longer?” asked the gate-keeper of heaven. “You see, these people have only been here for less than a day, and they have already raised half a million dollars to install an air-conditioning sys-tem!”

Bulka (1989) claims that Jewish humour is unique because it has given birth to categories of humour that have become basic components of the humour liturgy. Its survival value is commonly recognised in the story about two elderly Jews whose ship sank a few miles from the shore, and they were the only survivors. When the people admired their ability to swim, they replied: “We didn’t swim, we just argued.” Even people incarcerated in the inhuman Nazi concentration camps have developed and used humour to survive the atrocities. This version was called “gallows humour”. It was an important part of camp life that kept up courage, according to witnesses. (Cronstrom-Beskow, 1991).

A Logotherapeutic Approach to Humour

For Freud, the mental purpose of humour was to enable one to transcend and rise above one’s situation and to look at one-self from above, to have a bird’s eye view. However, Freud did not go far in using humour as a specific and separate tool, or therapeutic device. This was left to Frankl, who was quick to realise those elements that make laughter into such a valuable medicine in the hands of a quick-witted and well-trained therapist. These are the surprises contained in turning the same object that the patient fears, into a tool for his healing, e.g. by exaggerating his fear to laughable heights, while maintaining a serious attitude; and the willingness of the therapist to take an active part in the humorous situation to bolster the patient’s self-confidence, thereby enabling the client to discover and realise that his fear can be controlled – even extinguished – by the power of laughter.

Frankl’s genius was not limited to the development of logotherapy as a theory of motivation. He also has created a thera-peutic technique, which although unique to logotherapy, nevertheless has become commonly used by many mental health practitioners; sadly, without giving credit to the person whom has brought about its existence. Frankl developed the early form of paradoxical

intention before World War II and published it in case histories in 1939. He has included this technique in his psychiatric work since 1929 but had not published it scientifically until 1939. He continued to develop it into a whole methodology in his article "Angst und Zwang" in *Acta Psychotherapeutica* (1953). The final inclusion of paradoxical intention into the logotherapeutic technique was made by Frankl in 1956 (Frankl, 1982, p.136). Like Freud, Frankl has continued to refine and further develop his invention in his major works (i.e. *The Will to Meaning*, 1969), and in many chapters in his books and in articles during the sixties and seventies.

Since its original publication, paradoxical intention as a technique has been used with increasing frequency and with good results, especially in the treatment of phobic and obsessive/compulsive patients, and for a host of other problems in living that cause much anguish and pain, and severely limit the freedom and enjoyment of life of the sufferers. (Meshoulam, 1982; Asher, 1978-1979; Levinson, 1979; Lukas 1986).

"To understand what happens when this technique is used, let us take as a starting point a phenomenon known to every clinically trained psychiatrist - namely, anticipatory anxiety. It is commonly observed that such an anxiety often produces precisely that situation of which the patient is afraid. The erythrophobic individual, for example, who is afraid of blushing when he enters a room and faces a group of people, will actually blush at precisely that moment. A symptom evokes a psychic response in terms of anticipatory anxiety, and thus the vicious circle is completed. Within this vicious circle, the patient himself is enclosed; he weaves himself in, as in a cocoon." (Frankl, 1986, p.221).

To avoid this fear, people use a characteristic pattern of behaviour based on avoidance of those things, or places, that cause anxiety to appear, such as open places and closed rooms. Thus, there develops a phobic pattern of behaviour. In obsessive neurosis, however, the fear is paralleled by a fight against the anxiety-producing thought. Here the fear is about the possible actualisation of the same behaviour that produces the anxiety. There is, in addition, a third pattern, noticeable in sexual neurotics, namely, the fight for something, for the experience of orgasm, for example. This excessive intention, or hyperintention in logotherapy, prevents the accomplishment of what the patient had desired. "It is this twofold fact on which logotherapy bases its technique called paradoxical intention, in which the phobic patient is invited to intend, even if only for a moment, precisely that which he fears." (Frankl, 1986, p.223).

This description of what happens to the person

suffering from anticipatory anxiety is different from the classical psycho-analytic approach to this concept. Freud has described the characteristic response to fear as either fight or flight. According to Frankl, three reasons are behind this "fear of fear"):

- * That an attack of anxiety may eventuate in collapsing or fainting.
- * That it may result in a coronary infarct. And
- * That the result may be brain palsy.

Paradoxical intention intends, in Frankl's, "to take the wind out of the sails of the phobia", and this brings about a change of attitude toward the phobia. The procedure makes use of the specific human capacity of self-detachment. This capacity is inherent in the other human ability, that of using humour or laughter to laugh at our own weaknesses and fears. This is why Frankl maintains that paradoxical intention should be used in as humorous a setting as possible. The wittiness produces an unforeseen mental picture, and its essentiality becomes transparent to the listener. In hearing a good joke, for example, we laugh at the incongruity that a humorous situation produces. The listener is thrust from one universe to another in a sudden change with the aid of a verbal connection. By breaking the pattern of fear, and the anticipatory anxiety that further increases it, people can become not helpless victims of those urges that drive them to their phobic and obsessive behaviours, but become masters of their own fate. Frankl has realised that no amount of argumentation, persuasion, guidance, or explanations will help people enmeshed in their cocoon of fear. Only an appeal to the human capacity of laughter, via the use of humour, will achieve the desired result. Paradoxical intention, as analysed and developed by Frankl, requires the mobilisation of an individual's sense of humour to counteract his problem.

"When one is mired in a situation, which taken seriously would lead to becoming depressed or almost suicidal, then laughing at the fate becomes a survival tool par excellence. One remains fully cognisant of the adverse implications of the tragedy, but at the same time is able to transcend those circumstances, neutralising the seriousness with a bit of levity. The alternative is either being driven to insanity by the terrible circumstances, or remaining sane by refusing to let the circumstances make the individual buckle." (Bulka, 1989, p.51).

Therapeutic Uses of Paradoxical Intention

Frankl admits that the technique is no panacea and that not every psychiatrist (or mental health practitioner) is capable of using this technique with equal skill. Therefore, he has recommended combining it with other methods. Two methods that could be particularly helpful to the therapist, and are based partly on humour and by a large extent on wisdom,

are Jewish Hassidic stories (Guttman, 1989) and the stories of the East, especially those of Iran (Peseschkian, 1991). The latter, in particular, relies on a mixture of anecdotes, some of which contain Frankl's technique of paradoxical intention.

As to the question of whether or not paradoxical intention belongs to the persuasive methods, Frankl maintains that the exact opposite is true. What is suggested is not that the patient suppresses his fears on rational grounds, but that he overcomes them by exaggerating them. Moreover, the technique is not as superficial as it may at first appear:

"Something is certainly happening at a deeper level whenever it is applied. Just as a phobic symptom originates beneath the surface of consciousness, so paradoxical intention also appears to affect at the deeper level. The humoristic formulations of its method are based on a restoration of basic trust in being. What transpires is essentially more than a change of behaviour patterns. Rather, it is an existential reorientation. And in this respect it represents a truly "logotherapeutic procedure". (Frankl, 1986, p.240).

Frankl's discovery of the mechanism by which the underlying anxiety can be turned around and used for the treatment of neuroses is a testimony to his creative and inquisitive mind. For as soon as the patient stops fighting his obsessions and instead tries to ridicule them, the vicious circle is cut, the symptom diminishes, and finally atrophies. In the fortunate case in which there is no existential vacuum that invites and elicits the symptom, the patient will not only succeed in ridiculing his neurotic fear, but finally will succeed in completely ignoring it. (Frankl, 1962, pp.128-129).

Confrontation with fear is the best medicine to overcome phobia, Frankl declares, and he cites his own encounter with such a situation: On a mountain-climbing occasion that happened on a rainy day, Frankl witnessed the fall of one of the climbers into a ravine some 200 yards below. The man, however, had miraculously survived. Two weeks later Frankl climbed along the same steep path, and once again it happened to be a rainy day. Yet, despite the psychological shock he experienced two weeks earlier, he was able to overcome his fear and the mental trauma he suffered (Frankl, 1985). It is important to establish when to use logotherapy and paradoxical intention, Frankl states, and in which cases their use may bring about unwanted results. Particularly imperative is refraining from using paradoxical intention with patients suffering from psychotic depression. The therapist must make sure that he or she understands the client's contextual situation before applying the technique.

Paradoxical intention has been used by this author many times spontaneously to overcome difficult situations, such as in the following case:

Case 1: Fear of Flying

A middle-aged woman was sitting in the plane next to me at the window. As soon as the pilot announced that the plane was ready to take off, she turned to me and asked in a trembling voice whether I would agree to change places with her. After the exchange of seats was completed and the plane began to gather speed she turned white and asked if she could hold on to my hand. She seemed close to fainting. Her fear of flying was so obvious that there was no point in trying to reassure her that "everything will be OK". Spontaneously I told her to squeeze my hand so hard until all the bones of my fingers would break, whereupon the woman burst into laughter, let go of my hand, smiled, and said that this was the first time in many years that she felt the flight would not cause her anguish. Furthermore, she said, that from now on every time she has to fly and the fear reappears, she will say to herself: "Let's break his bones". The laughter that would inevitably follow would be sufficient to bring about the desired relaxation.

Frankl claims that people may turn to paradoxical intention as a last resort, even unconsciously, because they feel that they have nothing to lose. Thus, paradoxical intention becomes a technique that can be "recruited" to make war on their fears. But in this "war", the weapon is not defensive but, rather, offensive.

Paradoxical intention is essentially a modification of attitudes centred on a symptom, Lukas (1986) claims. And those familiar with its workings know with what ease it can produce successful results. But it is also imperative that clients should be aware that self-distancing is essential to achieve the desired aim. Clients need to be taught to use their defiant power of the human spirit, so that instead of being helpless victims of their fate, they could become captains of their own emotions by their will power. This is the area of freedom that is available to every person, and in this area the logotherapist can apply the technique of paradoxical intention. Clients, conversely, can practice the technique, after learning its rationale and proper method of application, thus taking responsibility for their own recovery – by taking a stand, and doing a deed, toward the elimination of their symptoms. When clients do what is explained, change their attitudes, and practice as instructed, they gain a new sense of self. And this new sense of self is basically the reason why paradoxical intention has such a long-lasting effect on client behaviour following treatment.

What makes us smile cannot cause horror. The patient must never get the impression that the

therapist laughs at them! They must see that they themselves, with the help of the therapist, laugh about their own ridiculous fears and emotional absurdities. And that's why the self-distancing between client and symptom is so important. For as long as the clients see themselves as identical with their fears, how can one ridicule the other? (Lukas, 1986, p.77). Once the clients see the separation between health, and exaggerated feelings of fear and obsession, they can be introduced to paradoxical intention. She cautions the beginning practitioner that using this technique seems simple only in theory. In real life and practice, one should be aware of the difficulties in its application. For it is not so simple to bring about a wish for the same horror in which the client has lived before therapy. For such a wish to happen freely, the human spirit of the patient must be activated, and humour, the adversary of fear, needs to be applied. The following case is offered as illustration:

Case 2: Fear of Making Mistakes

A man in his early forties, and a father of two teenagers came to see me. He was in constant fear of making mistakes in his work at the accounting department of a large organisation and in the education of his children. He was afraid especially of his supervisor who used to belittle him. Whenever this man would appear, the client had anxiety attacks, and he dreaded the encounters with that man. The client had an unhappy childhood. His father used to demand from him "outstanding work" in school and in sports, and when his son could not comply, he would belittle him and declare that "he is no good and would never succeed in life". Evidently the client has internalised this verdict. He was slow, lacked self-assurance, did not trust his ability to understand even simple stories in books, and endlessly occupied himself with the prediction of his father about his fate. He had good skills in mathematics, but, despite his efforts, he could not concentrate on his work. The fear of making mistakes would at times paralyse him for half an hour, and his failure in overcoming the fear has reinforced the "verdict" of his father.

Treatment centred at first on assuring him of his human dignity and on bolstering his self-worth. He had to change his attitude to his father's "verdict" by concentrating on what he has achieved so far, despite the adversary prediction. This required long and repeated conversations and simple exercises. He began to realise that in the most important areas of life, family and work, he didn't fail. On the contrary, he could find satisfaction in being able to help his children in their homework, especially in mathematics, and enjoy sports. Little by little he started to concentrate instead on the past, and the painful memories, on the present and the future. He also started to develop a different attitude to his

super-visor by using paradoxical intention. He learned to laugh at his fears and to ridicule them. At first, he was totally speechless. It was hard for him to see the humour behind some of the suggestions his therapist would make. Yet, despite his weak sense of humour, his efforts began to pay off, and consequently, he has gained more self-assurance. By the time treatment has ended, the client was able to utilise the technique rather successfully whenever he felt fear is impending his work. But only time would tell whether or not he would be free of his symptoms.

SUMMARY

The importance of humour in psychotherapeutic work has been highlighted from the psychoanalytic and logotherapeutic perspectives. Frankl's "brain child", paradoxical intention, has been introduced as a logotherapeutic technique with wide application for treating various phobias and compulsions. As stated, the technique is based on the mobilisation of an individual's sense of humour and the defiant power of the human spirit to counter a problem in life. Breaking the pattern of fear by an exaggerated wish for the very same thing that is feared, and replacing it with a healthy attitude to life, may bring about a new sense of self and well being.

The role of the therapist has been highlighted as well, placing emphasis on his or her responsibilities. The unique capacity of human beings to laugh at themselves, turned into a therapeutic device by Viktor Frankl, and further developed and applied by other therapists, has been found of great importance for survival in the clinical and communal sense. As Bulka (1989) has said:

"By laughing at defeat, we transcend it. By jesting in the midst of our predicament, we transcend it. By smiling in the midst of depressing circumstances, we retain our individual and group sanity." (Ibid., p.58).

The same idea is expressed in the old Jewish Hassidic wisdom, according to which

"God listens to the person who sings amidst his sorrow".

Prof.dr.DAVID GUTTMAN, DSW, is Professor in the Faculty of Social Welfare and Health Studies, School of Social Work, University of Haifa, Israel and is a former Dean of the School of Social Work at the University of Haifa, Israel.

As mentioned in the previous issue of the Journal, his latest book, *Logotherapy for the Helping Professional – Meaningful Social Work* (Springer,

New York, 1996) provides a thorough introduction to the concepts & application of logotherapy in the field of Social Work. It is not only valuable for other related disciplines too, but the layperson interested in logotherapy will certainly find it helpful. – PHC)

References:

- * Ascher, L.M. (1978-1979). Paradoxical Intention. A review of preliminary research. *The International Forum for Logotherapy, Journal of Search for Meaning*, 1, 18-21.
- * Buda, B. (1982). Epilogue (pp. 475-490). In Sigmund Freud. *Essays*. Budapest Gondolat. (In Hungarian).
- * Bulka, R.P. (1989). Jewish humour – a logotherapeutic tool for survival. *The Proceedings of the Seventh World Congress of Logotherapy*, pp. 50-58. Berkeley: Institute of Logotherapy Press.
- * Cousins, N. (1981). *Anatomy of an illness as perceived by the patient*. New York: Bantam.
- * Cronstrom-Beskow, S. (1991). Coping strategies in death camps. *The International Forum for Logotherapy, Journal of Search for Meaning, Fall*, pp. 92-96.
- * Frankl, V.E. (1962). *Man's Search for Meaning: An introduction to logotherapy, a revised and enlarged edition of From death camp to existentialism* (preface by Gordon W. Allport). New York: A Touchstone Book.
- * Frankl, V.E. (1969). *The Will to Meaning*. New York: The New American Library
- * Frankl, V.E. (1982). *The Unheard Cry for Meaning: Psychotherapy and Humanism*. Tel Aviv: Dvir Publisher. (In Hebrew)
- * Frankl, V.E. (1985). *The Unconscious God*. New York: Washington Square Press.
- * Frankl, V.E. (1986). *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Vintage Books
- * Frankl, V.E. (1997). *Recollections – An Autobiography*. Translated by Joseph and Judith Fabry. New York: Plenum Press.
- * Freud, S. (1982). *Essays*. Budapest: Gondolat. (In Hungarian).
- * Guttmann, D. (1989). *Hasidic teachings and logo-therapy for the Jewish Aged*. *Journal of Aging and Judaism*, 3 (4), 173-186.
- * Karinyth, F. (1970). Cited by Szalay, K. (Ed.) in *The Breviary of the Comical*. Budapest: Magveto. p.470.
- * Levinson, J.I. (1979). *A combination of paradoxical intention and dereflection*. *The International Forum for Logotherapy, Journal of Search for Meaning*, 2. 40-41.
- * Lukas, E. (1986). *Meaning in Suffering, Com-fort in Crisis through Logotherapy*. Translated from German by J.B. Fabry. Berkeley: Institute of Logotherapy Press.
- * Meshoulam, U. (1982). *Paradoxical intention, fixed role therapy, and the treatment of stuttering*. *Analecta Frankliana: The Proceedings of the Seventh World Congress of Logotherapy*. Berkeley, Ca: Institute of Logotherapy Press.
- * Reviczky, Gy. (1970). *A Komikum a Humor Ellen'te*. The comical – the opposite of humour). In Szalay, K. (Ed.). *A Komikum Brevi'riuma*, p. 203. Budapest: Magveto. (In Hungarian).
- * Peseshkian, N. (1991). *The Scientist and the Camel-driver*. Budapest: Helikon. (In Hungarian, translated by L. Adamik).
- * Szalay, K. (1970). *A Komikum Brevi'riuma*. Budapest.: Magveto. (In Hungarian).
- * Szalay, K. (1983). *Komikum, Szatira, Humor*. Budapest: Kossuth Konyvkiad. (In Hungarian).

HUSSERL AND HEIDEGGER IN COMPARISON TO FRANKL

Ian Owen

Psychology Division, University of Wolverhampton, UK
Psychology Services, Wolverhampton NHS Trust

This paper initially focuses on defining phenomenological research according to Husserl and Heidegger. It then makes connections between phenomenology and Frankl's stance. It ends with making some points with respect to the general state of psychotherapy theory, practice and research concerning effectiveness and received-quality.

Phenomenology is a fundamental qualitative analysis of meaning that goes before any further research or empirical work. Its instigator was Husserl, a philosopher of mind and science. The implication of Husserl's work is that all academics should know how the mind works in constituting meaning of all sorts. If academics cannot do this, then they cannot assert any claim with certainty. Husserl proposed a revolutionary method which was aimed at co-ordinating the work of any academic discipline. He proposed that academics should investigate the workings of their own minds by a definable method of the analysis of awareness. It assumes that meanings are the products of cognitive processes. The total set of meanings of a specific type indicate the forms of cognitive processes that made them. His method is defined below.

Husserl influenced his student Heidegger in proposing a similar perspective which had a broader focus on the ways in which people live and meanings occur. Frankl also analyzed his own life experiences and proposed a number of principles for structuring therapy made from his analysis of his own life experiences. His approach focused on the difference between satisfying and purposive living – and that which is a denial or forgetting of potential. Because Husserl and Heidegger were philosophers who were sketching out a new approach, what they wrote was vague and does not compare to the insights that Frankl got from reflecting on his life experience. However, there is some common ground between all three approaches and room for further development in between what cognitive therapists call "schema" and understanding the psychodynamics of clients experiencing in order to help them develop new more satisfying ways of living.

This paper has three main parts. It provides brief overviews of Husserl's and Heidegger's qualitative research of consciousness and the manner of

human living. These details are kept brief and are not closely argued with respect to the texts in which the methods have been pre-sented. The point of the paper is to make various assertions about how to practice phenomenology. It relates these remarks to the practice of counselling and psycho-therapy. Towards the end of the paper, some specific remarks are made about Frankl's work and the state of research. The first two sections that follow concern short overviews of the stances of Husserl and Heidegger. The sections after that discuss the implications of the practice of phenomenology derived from a consideration of the work of both men.

1 Overview of

Husserl's phenomenology

Husserl's contribution to psychology can be described as fundamentalist. His work can be paraphrased as being a specific request. Husserl points out that knowledge does arise from experience. For him, consciousness constitutes all meaning. He urges academics of any sort to search to find axioms and guiding concepts with a degree of certainty. He proposes that in some way academics must turn to their experience and reflect on what appears to themselves, about the functioning of consciousness, any shared meaning, any object. The aim is to understand the object as it appears to one-self. The term "object" is an ontologically neutral one, not denoting any reification of human being or process of consciousness.

Husserl's general stance was one of trying to organise a discipline by finding the guiding concepts that would co-ordinate the actions of its practitioners. This aim is based on his early work as a philosopher of mathematics. For him, a guiding relation in the philosophy of science is the recognition that there is something cohesive about the cardinal numbers and the way that the concepts "one" and "two" point to all instances of one-ness and two-ness (Bernet, Kern & Marbach, 1989, 1993, De Boer, 1966, 1978, Drüe, 1963, Kern 1964, Marbach 1974, Ströker, 1987, 1993). The type of referentiality of the ways in which these concepts point to all instances of actual "ones" and "twos" is of a universal type. Husserl wanted to find such universal essences about consciousness. His discipline called "pure psychology" was the study of the universal essence of consciousness in the world. It was hoped that this theoretical praxis would be sufficient to ground the human sciences and be a first introduction philosophers concerning how human beings know. This was followed by Husserl's transcendental phenomenology, which was a second even more rigorous scrutiny of consciousness. Husserl thought that transcendental phenomenology was the ultimate and absolute perspective from which it would be

possible to organise philosophy and the sciences.

Now that the overview is in place, let's go into some more detail of how to practice phenomenology starting with Husserl's approach. There are only a small number of papers within the whole of the English language literature on phenomenology that actually carry out some phenomenological description and analysis, and none of these go as far as working through "eidetic variation" to a conclusion (Marbach, 1992, 1993, 1999, Owen, 1994, Smith, 1977, Spader, 1995).

Husserl's method of reflection and seeing essences

Without any preamble this section defines the full procedure of how to practice Husserlian phenomenology.

1. Remember or imagine having an experience of the object of research. A specific inanimate object, an experience, belief or meaning of any sort indicates the egoic act or automatic synthesis of consciousness that constituted it. In pure psychology, the object is understood in the psychological research attitude: it is a remembered or imagined example that occurs in the consensually real world of a specific culture. The researchers acknowledge that their attitude towards the object of the participants is not the same as the attitude of the participants towards their object. What is remembered or imagined is the whole of the connection between consciousness and the constituted sense of the object.

2. The specific type of the manner of givenness or appearance of an object indicates how it appears in that way. Researchers must attend experientially to the whole experience of the research object. The connection between all the qualities of the object in relation to other ways of imagining, thinking, feeling, perceiving the same object need to be described as they appear - only in the context of how they appear. Generally, there are interrelations between the object, in relation to past appearances of it and the whole set of cognitive processes that made it. The many appearances of it may indicate even the first ever encounter with the object. This analysis of current awareness does not preclude future references and horizons that might also be pertinent. The point here is to compare and contrast the specific correlation between the manner of givenness of an object of an object and to be able to compare and contrast all the types of constitutive acts and syntheses.

3. Once a sufficient amount of eidetic data has been generated and a set of contributing essences have been identified, further imaginative eidetic variation takes place. This is achieved through imagining arbitrary examples of the research object which are

different to typical appearances of it. Eidetic variations are thought experiments where the 'raw data' of appearances are modified with respect to related or potentially similar objects. The point of such imaginative changes is to create new permutations in order to check and decide on the invariant features of the object. Eidetic variation stops when such constant features of the object are found. The universal essences are those that are always the case for the object to be as it is. In this revolutionary way, conventions are thrown off and attention is given to what appears. Generally, (1) there are interrelations between the ego which 'receives' the finished constitutions of constituting automatic cognitive processes, and (2) there are relations between what appears and how the object has been constituted throughout the lifespan of people in general. Therefore, the analysis of essence, in order to find universal essence, is comparative in two separate ways. Firstly, it compares and contrasts all manners of givenness of acts, syntheses and objects and describes the parts and whole of what appears. Secondly, it compares and contrasts imagined versions of the same, to find their universal nature or being. The process is successful once an invariant universal essence is described. One that is the same for all persons.

The above three steps are an account of how to practice Husserlian phenomenology in the psychological stance. The aim is to take experience of which we are only implicitly aware and to cease on-going experiencing - and begin to "see" or reflect on it generally. Thereby making explicit and describable the link between what has been made and the manner in which it was made. This is an inherently comparative process which occurs with respect to the totality of acts, syntheses and objects of adjacent sorts. The major focus for Husserl was to concentrate on the cognitive processes of consciousness, as a matter of priority, in order to achieve "noetic phenomenology" or "noetics" (Husserl, 1913/1982, p 207, p 344, p 353, 1976, p 175, p 299, p 307, Marbach, 1992). Phenomenology concerns making adequate descriptions which communicate something understandable to other persons so that they might agree or disagree (1913/1982, p 152, 1976, p 125). The aim is to establish a community of concept-users who progress together along the same path (Owen & Morris, 1999). The classic focus of Husserlian phenomenology is to work from one's own experience of any object. It is a qualitative pre-scientific focus on how the mind works, as derived by the clarification of experience. It is hoped to produce agreement about theory which is then used empirically in the actual world, in solving problems and furthering human aims.

Accordingly, there is no need to invent psycho-

dynamic processes or ideas about the unconscious. The meaningful products of consciousness indicate the cognitive processes which made them. In conclusion and without the detailed workings, it is the case that the types of suffering, say in DSM IV, share a small number of problematic cognitions. There appear to be four major types of cognitive processes involved in unhappy consciousness. Without showing the working and only providing the conclusions, it is possible to relate back all the manners of the givenness of self and other to find the following.

In relation to empathising the other, making a sense of others:

- a) cannot create a sense of the other, cannot attach to others.
- b) Cannot create a constant sense of the other.
- c) Creates an inaccurate sense of the other.
- d) Creates a sense of the other in relation to a needy insecure self.
- e) Finally, creates a benign and secure sense of other in relation to a secure self

In regard to self only:

- a) Cannot create a cohesive constant self.
- b) Cannot create sufficient sense of self.
- c) Displaces anxiety on to others or things, places.
- d) Creates an inaccurate sense of self.
- e) Finally, creates benign and constant sense of self in relation to a benign and secure other.

In short, the above points are the overall aims of Husserl's exploration of consciousness. In a further section below I will compare and contrast Husserl's approach to Heidegger's briefly.

2 Overview of Heidegger's phenomenology

In brief, Heidegger's phenomenological work before 1930, focuses on similar themes to Husserl's but with a number of important additions (Grieder, 1988).

Firstly, Heidegger's stance is much more relativistic. He sees knowledge and conscious meaning as arising out of human being's ability to have an overall contextualised experience, its human world. For Heidegger, any person, experience or event has its meaning, through the immediate ability to understand something as it is, because humans project their world as a frame for understanding around what appears.

However, the main point about Heidegger's work is to relate all knowledge to hermeneutics. In particular, the manner of immediate understanding, is a fundamental characteristic of human beings. He connects phenomenology with the German hermeneutic tradition which began in the eighteenth century and has followed through into Gadamer and other writers. For Heidegger, phenomenology is about finding references by which any person, experience or event makes sense. There are two types of such analyses which I have called the "pure" and "applied" styles (Owen, 2000).

The "applied" style of analysis is clearly understood by reference to the examples of using a hammer and the car indicators in *Being and Time*. The key principle is that anything can be meaningful for human beings, anything is understandable as a sign. Immediate understanding of any person or object occurs because of its referentiality to the whole set of experiences which a person is. There is a second type of analysis I have called "pure" because it is more concerned with philosophical texts and concepts. The aim of the pure type of analysis is to check current meanings in an etymology or philology. The aim is to take a current concept and compare and contrast its usage and lived meaning, to ancient meanings of the same concept or practice. The idea is to check the current understanding of the concept to see if it is an accurate one.

A couple of key quotations from *Being and Time* are as follows. In the applied analysis, the experience of picking up a hammer and using it for a specific task is one particular way of encountering the world of tools for human purposes:

For example, the thing at hand we call a hammer has to do with hammering, the hammering has to do with fastening something, fastening something has to do with protection against bad weather ... Which relevance things at hand have is prefigured in terms of the total relevance. The total relevance which, for example, constitutes the things at hand in a workshop in their handiness is "earlier" than any single useful thing...

1927/1996, p 78, 1953, p 84.

It is this type of analysis of the lived references between things and persons that I am calling "semiotic". It is a pragmatic existential analysis.

As regards hermeneutics, the "circle," the interrelation between the part and the whole, is an interrelation of mutuality. This is not an inexorable problem but just the way things are in understanding.

What is decisive is not to get out of the circle, but to get in it in the right way. This circle of understanding is not a circle in which any random kind of knowledge operates ... [The] first, constant, and last task is not to let fore-having, fore-sight, and fore-conception be given to it by chance ideas and popular conceptions, but to guarantee the scientific theme by developing these in terms of the things themselves.

1927/1996, p 143, 1953, p 153.

This mention of the "things themselves" is an ironic remark as it means developing a tried and tested experiential understanding of any research topic. Like Husserl, Heidegger is against bad understanding. A good interpretation or good

concept is one which really describes the phenomena for all persons to understand it.

Heidegger's applied method

Heidegger's hermeneutic method is less technical than Husserl's. Heidegger's aim is to refine descriptions of essences. This occurs in two ways, pure and applied. However, any description of what appears is not about consciousness but concerns the attitude and relation to the being of the research object in the human world. For Heidegger, this relation of insertion in a world is fundamental and he calls it the mode of being-in-the-world. The following is an account of only the applied type of analysis.

In disclosing the essences of human being in fundamental ontology, interpretation occurs via the totality of involvements in the world. For example, the experiences of using hammers and car indicators are examples of the way in which experiences, persons and codes of meaning are interrelated. Consequently, a revealing or disclosing form of writing or speech should make present what exists for phenomenologists to other persons (1927/1996, p 28, 1953, p 32). For Heidegger phenomenology should communicate by indicating the object with its context and mode of existence. When this is attempted what is disclosed is human immersion in a universe, the totality of references in a human world where each inner-worldly-being is capable of being projected-on and so viewed differently. Beings and the manner of understanding and interpreting are shown best in the effect of signs of all types. Any experience or thing can be a sign that points to referents and other contexts. Such sets of codes and contexts concerning signs could include intersubjective praxis and the influence of history, others or the sedimentation of meaning in, culture and the sciences. The totality of the set of references extends contemporarily, and into the future and past. It is the case that things make sense through the cumulative effect of temporality, the cultural world and history.

When it comes to understanding other people, the focus is to begin at a level of interpreting specific experiences of empathy by understanding the totality of empathic experience in the world. Any spoken phrases or gestures make sense according to the totality of significations, as in the hammer and car indicator examples. But for understanding others the research attitude uses *Fürsorge* and encounters the other as the other encounters us.

But Heidegger's claim is that non-phenomenological approaches to understanding other persons is incorrect. For instance, at a non-phenomenological level of understanding, empathy is often assumed to be actual emotional knowledge of the other's mind. Knowing the minds of others is assumed to be an easy capability. Traditional "natural" scientific psychology assumes that its base material, the empathic knowledge of others, is a fact of the sort

that can be explored and measured. Phenomenology disagrees. Heidegger shows that the other is always pre-reflexively understood. The being of the other is "co-constituted" [mitkonstituiert] via its immanent-transcendent existentiality of being, an opening or clearing for inner-worldly being (1927/1996, p 105, 1953, p 113). He believes that the other is passively apprehended without any egoic, active intervening processes of introjection, interpretation of the other and the assumption that the other is 'like me'.

Also, in meeting with other people, empathic mistakes and assumptions show us our own inaccurate understandings of people in general and in our specific encounters with specific others. If we acknowledge our mistakes and learn from them, it helps us get around the world more easily. Thus the type of experiential learning about the pre-reflexive experience of being-with others that occurs in life, or in the reflections aided by psychotherapy or other persons, is consistent with a development of a Heideggerian approach.

Brief discussion of the two approaches

Before moving onto to Frankl's approach and making various comments about therapy, it is necessary to say a little about the material covered so far.

Husserl's main emphasis is to focus on the egoic acts of consciousness and the automatic syntheses or processes over which the ego has no conscious control. He takes experience which is not reflected on, but merely experienced and "objectifies" it. This does not mean that he reifies it, but rather tries to understand it as it appears in its own manner. Heidegger's applied method focuses on action, living and doing, in a wholistic manner. A major portion of *Being and Time* focuses on the automatic pre-reflexive way in which appearances occur, because meaning is literally "constituted" by temporal existence. This temporal manner of living is also connected with historical and social influences. As far as this aspect of phenomenology, then there is only a subtle difference between Husserl and Heidegger. Both men agreed on the fundamentality of the frame of the human world, cultural influences, in constituting meaning through temporality, social life and history.

However, if Heidegger's approach is preferred over Husserl's, it can be seen that there are a number of naive and idealistic aspects to Husserl's philosophical stance. Husserl clearly believed in the possibility of a perfect and easy reduction to experiential truth without the contamination of language, history, habits of thinking and ontology (1913/1982, p xix, p 33-4, p 59, p 212, 1976, p 3, p 33, p 55, p 180). His method involved relating instances of what appears to imagined possibility, in order to find its universal and invariant aspects. For Heidegger, this hermeneutic naivety was

unacceptable. Heidegger believed in the possibility of partial reductions that strip away some false conceptualisations and beliefs. This could be achieved in a number of ways: Through mistakes that upset our expectations, thus revealing to us the truer nature of what something is (1927/1996, §16, 1953, §16). Through anxiety stripping away our sense of being in a human community thus revealing us as fundamentally alone in the world and facing death (Ibid, §40, §53). It is also necessary to attempt to strip away the obscuring, bad inheritance of historical beliefs about human nature, for instance, of false ideas about human temporality and the understanding of history (Ibid, §§1, 5, 6, 66, 76).

What a phenomenological hermeneutic exploration can do is clarify and refine understanding, and compare it with the direct experience of what appears. The ultimate test of whether we know something or someone is that our understanding fits the experiences. Such proven understanding is hermeneutically capable of showing more of any phenomena that appears, rather than its opposite: Concepts that do not fit experience, that continue to obstruct and mystify thus preventing accurate understanding. What phenomenology is against is the production of "maps" which do not represent the "territory" well (Husserl, 1901/1970, p 727, 1984, p 74-5).

Heidegger is very explicit about his principle of how any instance has an immediate and on-going meaning with respect to all meanings of its type and that past and future connections play a role. Thus the major difference between the approaches to meaning of the two men are as follows.

For Husserl, the mind has intentional references to all that exists and has meaning. The reflective exploration of the mind involves comparisons of what appears with respect to the interplay of acts, syntheses, things, the ego, horizons of understanding and with respect to retained senses of meaning, which were once conscious but are now only tacitly quasi-present. For Husserl, it is implicit that an instance of what appears bears a relation to the whole of past actual and imagined experience. Universal essences are expected to be found by scrutinizing one's own imagination. Universal essence are believed to apply to all instances of the same object.

For Heidegger, it is quite explicit that references and comparisons are made with respect to the part and its connection to the whole. Heidegger's "applied" research attitude acknowledges that we are caught up in the world in many different ways. We must compare and contrast these ways in order to know ourselves and other persons, for instance. For Husserl, his pure psychology was relativistic and analyzed belief in the consensually real world, but it was non-hermeneutic or anti-hermeneutic. Husserl believed in the necessity of faithful description. His

research attitude was one of the mental investigation of imagined possibilities alongside any con-templation of empirical, fictional or other personal experiences.

To round up this section, it can be seen that overall, phenomenology is against wrong un-derstanding. Understandings are wrong when they are insufficient or inadequate. The practical outcome is that insufficient methods of approach to practical problems must be abandoned. The charge against all non-phenomenological approaches is that they maintain a lack of thought and that they adopt useless conventions passed down and accepted without question. What phenomenology concerns itself with is learning from experience in a revelatory manner. It is revolutionary and tries to find fundamental concerns so that communal progress can be made. Following Heidegger, all understanding is part of human being and involves finding the sufficient means of contextualising what appears. The aim is to experience lived meaning and be able to conceptualise it in a manner that is proven by prolonged experience. Consequently, theorising is closely related to practice and research (Heidegger, 1927/ 1996, p 327-8, 1953, p 358). Theorising involves any kind of interpretation about a client or oneself. It requires projecting our world around the client and their signs. As such all forms of formulation, assessment, intervention and review involve interpretation.

With these remarks in place it is now possible to progress to make various connections with Frankl's approach to therapy and finally to comment on research.

3 Comparisons with Frankl's approach to meaning in life

There are number of overlaps between phenomenology and logotherapy. Both agree that meaning, in a broad sense, is central to human existence and psycho-therapy. As readers are aware, Victor Frankl's approach to psychotherapy concerns itself with a number of ways of finding, exploring and changing the lived- meaning and the sense of purpose of life (Frankl, 1964, 1967, 1973). It has its own theory of the source of meaning and its own ideas about the facilitation and change of meaning. Within logotherapy it may also be possible to encourage, challenge, reframe and set interventions which directly alter or instill a purposive striving in life. Logotherapy has its classical themes of finding a purpose in life and moving away from ignoring one's own capabilities, limitations and potential. From a phenomenological perspective a major question is - how is meaning or understanding to be sufficiently understood? This section discusses the subject of meaning as a lived reference within a human world.

A initial insight can be gained through looking at the ubiquity of hermeneutics in psychotherapy.

Hermeneutics is a topic which is largely ignored in the natural scientific psychology and within psycho-therapy. Opposed to natural psychological science covering over the phenomena of meaning in life is phenomenology. For phenomenology meaning occurs at three interrelated levels. The most fundamental level is the pre-reflexive one: the immediate engagement and contact with self, others and world. Once reflection begins, the pre-reflective engagement and its forms of apprehension ceases. Reflection may not be a neurotic stagnation. In reflection the ego is active in turning attention to what appears to gain an awareness of all that occurs, all that is meaningful. But the reflective level is an intermediate one as there are influences from the larger social world, which percolate through the ego and into the pre-reflexive, insomuch that the ego gains habits and automatic abilities through repetition and learning.

Thus, (1) the pre-reflexive realm also contains social and egoic influences, but is the immediacy of all that is understood without conscious thought, just appears the way it does within the surrounding understanding of the frame of the cultural world. (2) There are reflected-on meanings which appear wholly for one person with respect to the social world. These too may be fixed or unstable, ambivalent or fragmented, or topics which are not yet explored. (3) There are the meanings of language, culture and the social world, conventional, fairly-fixed intersubjective meanings. These three levels are interrelated with constitution passing between them. If this understanding is accurate, then interventions can be understood as effecting meaning according to these three levels.

If we are taking hermeneutics seriously, then there are many different styles of hermeneutics in life, and on both sides of the therapeutic relationship. The depressed or pessimistic person sees a milk bottle which is half full and complains that it is half empty. The optimist sees the same bottle and is happy because there is still some left. But seriously, the client's problems arise through self-interpretation in a certain style or genre of hermeneutic processes. The neurotic problem is interpreted into existence through comparison to a selection of instances from the world. Meaning and purpose are references to something, some past, present or future situation. On the one hand, there is the client who has their own frame of reference, which at the beginning is the ground to be explored and understood. On the other hand, there are therapists who are also focused on this ground but inevitably understands it in their own way and show their understanding to the client in a response of some sort.

Phenomenology understands human beings as having a realm of private experience into which societal, historical and cultural experience flows. But we never experience the experiences of others as they experience them. This is the problem of

empathy or the problem of other minds. The phenomenological way of understanding therapy is to bear in mind that we never experience the client's experiences. Rather our empathy about the client is a mediated experience that occurs with respect to our total experience of meeting other people. People understand themselves and each other through hermeneutic processes. If we come to agree with clients and become able to understand their view of themselves, others and the world, then this is a verbal agreement or one that is based on an understanding of body language. We never have the same experiences as others, although we have the possibility of coming to agree on the same descriptions. Consequently, the scope of therapy focuses on their view of the problem, their nature and capabilities, interests and motivations. Our comments can be heard if we can place them within their worlds and we speak within their frame of reference. Through a number of meetings, it is possible to establish the sense of the shared world of mutual experience in the consulting room. This understanding of the ubiquity of hermeneutics implies that I may aim to understand the other as they understand themselves, but I never get to experience their feelings as they feel them.

Thus the shared space between phenomenology and logotherapy concerns finding a purpose in life with others. For phenomenology, meaning occurs through some kind of interchange with others in which it circulates between people. Human aims are not just personal ones and are not simply towards unending and exhausting striving in life. Meaning occurs inter-subjectively through exchange in culture and society. Any person can earn their self-esteem through an exchange with others where they do some meaningful task in which they contribute to the shared good of others and thereby feel good about themselves. Such a lack of the attainment of meaning occurs in some forms of neurosis. For instance, part of the difference between feeling good or bad about oneself may include a fixation of attention on a small number of items which become a focus for excessive concern, as in the case of depression.

Phenomenology in relation to therapy has an openness to experience with respect to ethics and values. An openness to self encourages accurate insight. Openness to the other encourages accurate empathy. In insufficient attention and understanding there lies those experiences where a person is not open but distanced from their own experience, their own lived-meanings. The direction of the cure is towards a greater self acceptance and a more achievable and dependable sense of self and others as worthwhile and trustworthy. To be constant and secure is not to be boring, but of having a sense of providing a sustained, loving attention towards others and feeling that oneself is cohesive and not excessively needy or caught up in

excessive passions.

As regards ethics, values and the quality of our attention to the other, then a Heideggerian perspective would deny the possibility of a theory-free or value-free stance. In section 26 of *Being and Time* we see Heidegger sketching out what is close to a Foucaultian analysis of human relationships. Overall, values and ethics are to be explored. Our understanding must fit with human nature and not go against it. If we start with temporality then a good deal of human meaning and value in the west is laid out according to linear time. The neurotic person feels they must have done something by the time they were 21, 30, 40 or 50 etc. Winter is a time for parties and summer is a time for holidays. In these instances, time is wrongly used to measure of self-worth. A certain specific age or season acts as a sign for achievement that must occur. If they do not there is a sense of failure and hopelessness where the person berates themselves according to the unthinking adoption of the standards of others.

There is also the topic of the introjection of values from others to consider. Here I feel the cultural imperialism I call "individualism" is ruining lives. When "individualism" is introjected it alienates and goes against community. The introjection of meanings and values that promote an excessive, overly-individualistic, self-contained understanding of people are such that self-punitive, non-communal, materialistic, narcissistic and aggressive behaviours become the norm. For phenomenology, there is a tension between the adoption of introjects, target ideals, which are too high - versus the skills, abilities and inherited tendencies that are sufficient to be capable of meeting the target ideals. If the neurotic person has introjected un-helpful, unrealistic introjects which they cannot achieve, there is trouble. Either the target ideals must be lowered to meet the actual abilities, skills and aptitudes of the person. Or the social skills and abilities are too low and need to be raised to meet the ideals. Either way there is a tension.

A simple life that is in-tune with human community and certain core values, is more healthy and achievable. For instance, such values are having a sense of self-worth that is achieved through altruistic acts, loving and playful contact with others - no matter how small they are. Being a good enough parent, a good enough partner, doing as well as one can and being honest are such achievable values. The other overly individualistic types are achievable only with great difficulty.

One connected topic between phenomenology and logotherapy is the effect of belief in meanings that have been constituted (Owen, 1992, p 396). The medical terminology notes the presence of "placebo" and "nocebo" effects. The placebo effect is one where a useless sugar coated pill has the same anaesthetic effect as diamorphine. It has this effect

because the patient thinks they are being given a painkiller. The placebo effect is seen in cases of voodoo death where a curse is issued and the afflicted person dies within three days. In this case the belief and fear produced by the curse are sufficient for the afflicted to give up life altogether. We see similar placebo effects in diagnoses of cancer and the iatrogenic effects of judgemental persons. Following Husserl and Heidegger, it is the attitude of approach which constitutes the overall meaning of the problem.

There have been attempts to analyze how meaning occurs. One paper by Rice and Sapeira has gone far in the direction of assaying how good meanings are connected to bad ones. They note that the nature of neurosis concerns the poor interpretation of evidence, for instance, in the cases called transference, projection, poor empathy and insight (Rice & Sapeira, 1984, p 32). They also note that there are positive and negative intentions and meanings which surround the problematic behaviours or feelings. If the therapist follows the bad for long enough it leads to the good and the discovery of the good can change the bad (1984, p 33-43). The point being that there are connections between the good and the bad (cf Carl Jung's concept of the shadow, Melanie Klein's theory of object development). Accordingly, psychotherapy has the task of having clients realise "the good in the bad" as it were. It is a project of discovery and healing.

Closing by way of psychotherapy research

For phenomenology and logotherapy, meaning is a central topic. This is not just cognitive and linguistic forms of meaning but the direct and immediate felt-sense of any experience. If we take seriously the principle that an instance of any occurrence or category occurs with respect to its totality, the part makes sense in connection with the whole, then much doubt is thrown upon the standards of Randomized Control Trials, hypothesis-testing and hypothetical-deductive means of obtaining psychological knowledge. One case within health service research is psychotherapy which is dominated by the unfortunate medical model. It uses the drug metaphor in psychotherapy research which has been severely criticised by its own practitioners (Owen, 1999, Stiles & Shapiro, 1989).

The current developments towards the empirical validation of all forms of health care are laudable exercises in some ways. Such a trend puts quantitative research to the forefront and gives it permission to be the judge of what is effective and good value for money. But for phenomenology this form of research is not acceptable. Quantitative research shows what is statistically the average for idealised client groups who have a pure presentation of symptoms. It requires a large

sample size to work effectively. Generally, it is non-hermeneutic and reifies the lived effects and intersubjective processes it should be trying to find out about. Ordinary qualitative research focuses on meaning but may not account for the hermeneutic stance and interests of the researchers. For Heidegger, the current understanding gets refined in repeated attempts to meet the other or the object of research.

But there are other allied concerns. The twin projects of "clinical reasoning" and "clinical governance" in the UK, are meant to be following behind the propelling force of quantitative research. Clinical reasoning is the trend to have agreed forms of interventions for specific situations where-by the best form of clinical practice might occur for all users of the health services. This might seem very sensible at first sight. Once again the difficulties are getting any agreement in a maverick field such as psychotherapy, counselling, clinical psychology, counselling psychology and the allied therapeutic disciplines. The problem is one of a lack of standardisation and almost a refusal to look at the quantitative findings.

Clinical governance is also a good idea. This is making the Chief Executives of Health Service Trusts legally responsible for the quality of the services provided by their hospitals and clinics. Of course, Chief Executives devolve the responsibility to clinical governance specialists and managers in quality audit. However, the point is that quality audit will be carried out by quantitative research that alters meaning and may not show the mechanisms by which change occurs. Many projects have measures of behavioural change that do not fit the manner in which life-change occurs in psychotherapy.

In closing, allow me to clear up a popular misconception about phenomenology. Phenomenology is not just about relating consciousness to others, things and the world. It is against the natural attitude, an unreflective way of being that assumes far too much. It is against the natural sciences which think that quantification, based on a unreflective way of thinking about the world is insufficient. Consequently, a phenomenologically-oriented therapy is not primarily against empirical science, cognitive-behaviour therapy nor psycho-analysis, nor is it automatically for humanistic therapy. What it is against, in its critique of the naturalistic approaches, is inaccurate understanding. Inaccurate understanding occurs when an interpretation stands outside of a sphere of interpretations which do not tally with a consensus of understandable interpretations (Rickman, 1998). Inaccurate understandings beget methods, manners of thinking and relating which do not meet human abilities. Such inaccurate understandings cover over a phenomena so it cannot be experienced - rather than experiencing it fully. A phenomenological approach to psychotherapy is about beginning with

adequate descriptions of client and therapist experiences on the shared path of recovery. The quality and effectiveness of therapy is governed by clients wishes and abilities. Only with their active participation might psychotherapy move towards the maximum amount of recovery possible for each client in their home context. Phenomenology demands that we speak about what we know and that we attend to each object in a sufficient manner.

References

- Bernet, R., Kern, I. & Marbach, E. (1989) Edmund Husserl: Darstellung seines Denkens. Hamburg: Felix Meiner.
- Bernet, R., Kern, I. & Marbach, E. (1993) An introduction to Husserlian phenomenology. Evanston: Northwestern University Press.
- De Boer, T. (1966) De ontwikkelingsgang in het denken van Husserl. Assen: Van Gorcum.
- De Boer, T. (1978) The development of Husserl's thought. (T. Platinga, Trans.) The Hague: Martinus Nijhoff.
- Drüe, H. (1963) Edmund Husserls system der phänomenologischen psychologie. Berlin: Walter de Gruyter.
- Frankl, V.E. (1964) Man's search for meaning. (I. Lasch, Trans.). London: Hodder and Stoughton.
- _____ (1967) Psychotherapy and existentialism. New York: Pocket Books.
- _____ (1973) The doctor and the soul. (R. Winston & C. Winston, Trans.). New York: Vintage.
- Grieder, A. (1988) What did Heidegger mean by 'essence'? Journal of the British Society for Phenomenology, 19, 64-89.
- Heidegger, M. (1953) Sein und zeit. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- _____ (1996) Being and time. (J. Stambaugh, Trans.). New York: SUNY Press.
- Husserl, E. (1901/1970) Logical investigations. (J.N. Findlay, Trans.). London: Routledge.
- _____ (1913/1982) Ideas I. (F. Kersten, Trans.). Dordrecht: Kluwer Academic.
- _____ (1976) Ideen I. Dordrecht: Kluwer Academic.
- _____ (1984) Logische untersuchungen. Zweiter band. Dordrecht: Kluwer Academic.
- Kern, I. (1964) Husserl und Kant. Den Haag: Kluwer.
- Marbach, E. (1974) Das problem des Ich in der phänomenologie Husserls. Den Haag: Kluwer.
- _____ (1992) What does noematic intentionality tell us about the ontological status of the noema? In J.J. Drummond & L. Embree (Eds) The phenomenology of the noema. (pp 137-155). Dordrecht: Kluwer.
- _____ (1993) Mental representations and consciousness. Norwell: Kluwer Academic.
- _____ (1999) Building materials for the explanatory bridge. Journal of Consciousness Studies, 6 (2-3), 252-257.
- Owen, I.R. (1992) Applying social constructionism to psychotherapy. Counselling Psychology Quarterly, 5, 385-402.
- _____ (1994) Introducing an existential-phenomenological approach: Basic phenomenological theory and research - Part I. Counselling Psychology Quarterly, 7, 261-273.
- _____ (1999) The future of psychotherapy in the UK: Discussing clinical governance. British Journal of Psychotherapy, 16, 197-207.
- _____ (2000) Using the experience of gender to explain the difference between Husserlian and Heideggerian phenomenology. Phenomenological Inquiry, 23.
- Owen, I.R. & Morris, N. (1999) The Husserlian phenomenology of consciousness and cognitive science: We can see the path but nobody is on it. Journal of Consciousness Studies, 6 (2-3), 269-272.
- Rice, L.N. & Sapeira, E.P. (1984) Task analysis of the resolution of problematic reactions. In L.N. Rice & L.S. Greenberg (Eds) Patterns of change. (pp 29-66). New York: Guilford Press.
- Rickman, H.P. (1998) Deconstruction: The unacceptable face of hermeneutics. Journal of the British Society for Phenomenology, 29, 299-313.
- Smith, Q. (1977) A phenomenological examination of Husserl's theory of hyletic data. Philosophy Today, 21, 356-367.
- Spader, P.H. (1995) Phenomenology and the claiming of essential knowledge. Husserl Studies, 11, 169-199.
- Stiles, W.B. & Shapiro, D.A. (1989) Abuse of the drug metaphor in psychotherapy process-outcome research. Clinical Psychology Review, 9 521-543.
- Ströker, E. (1987) Husserls transzendente Phänomenologie. Frankfurt: Klostermann.
- _____ (1993) Husserl's transcendental phenomenology. (L. Hardy, Trans.). Stanford: Stanford University Press.

WRITTEN FROM FLORIDA STATE PRISON
REPORT FROM U-ONE-SOUTH-NINE

Frank E. Wood

U-One-South-Nine was my cell in Florida State Prison (FSP). Florida's maximum-security prison for men unfit to socialise even with the general population of the other institutions. The electric chair is housed there. The whole prison consists of separate one-man cells, and most men never leave them.

I was a three-time loser, eligible for the Habitual Criminal statute (a sentence of 50 to 75 years) on my next conviction. In my record I was labelled "sociopath", "recidivist", "incorrigible". I was 39 years old and had spent the past eleven years in various prisons.

We were permitted five books per week which were delivered to our cell. In one weekly delivery I received Man's Search for Meaning. No reading material was wasted when one was alone, so I read it. When I finished Part I, I found myself crying. Crying wasn't unusual in solitary, but these tears were different. Something in me was calling. I had read a message that told me of an inner strength in everyone, even a three-time loser, that enables him to rise above limitations of any kind - limitations of the past, of present circumstances, of the forces of impulses and behaviour patterns. The message came through that even an "incorrigible" could change, could have the courage to make commitments to himself. Life began to take on meaning. This process still continues.

Change of Attitudes

I now had a "significant other". I wrote to Viktor Frankl in Vienna and he answered in nine days. Surely his letter was carefully examined by the censors. He also sent me various articles but, more important, he sent me a pledge of interest and concern. That pledge is alive today. This article is a result of it.

Because of continuing attitude changes I was moved to a part of the prison with lesser custody. The word was out in the prison grapevine that something "bad" had happened to me. I was no longer violent; no longer took drugs; no longer loansharked or robbed the weaker inmates. Most inmates thought I had just gone crazy.

In this atmosphere Greg and Bill approached me on the prison yard. What had happened to me? What had changed? What had I found? Bill's and Greg's problems were not unique. Each was young, vulnerable, and being pressured by older inmates to submit to sex. Could I help? Could my "thing" give them the strength to resist?

This was a unique challenge, even for logotherapy. I loaned Greg and Bill my literature, but almost too

late. Two days later Bill was gang-raped and admitted to the hospital, haemorrhaging. Greg and I visited him. Bill threw his arms around us, and we all wept together. We discovered that we were very close. I believe that logotherapy was proved to us first in the meaning of love and concern for a friend in pain and in trouble. Wasn't this so in Auschwitz?

As is often the case, we grew in strength from the meaning of shared tragedy. Others tentatively approached us, and within two months we were twelve -cheque artists, car thieves, drug peddlers, and one murderer. We met three afternoons a week in our free time on the prison yard. I encouraged the men to write to Frankl and the letters flew frequently between FSP and Vienna. Viktor Frankl quotes from **these** fetters in *The Unheard Cry for Meaning* (pp.42-43).

We discerned from Frankl's letters and books that logotherapy was really confirmed in Auschwitz when a personal, loving, concerned approach was needed. There was no time for lengthy psychoanalysis. Our method was simple, but evidently pragmatic. We discussed our lives, what had brought us to prison, our present attitudes and needs, and our future wants and goals. We were more confrontative than might be imagined, but each man shared similar experiences with the rest. Here Logo-Florida began - the first such group in Florida, therefore the name.

Not one of us was a virgin to prison. We had all been incarcerated somewhere before. There must be a message here. One of Frankl's tapes, "Meaninglessness", gave us a clue. Each of us had felt rejected (meaningless) outside of prison. We saw that prison was like the womb - every physical need was provided for, and some psychological ones, too. This was dangerously insidious because when we were free and experienced rejection or failure, we caught ourselves thinking that we had it better in prison. At least we were not rejected there. My first year of release had always been filled with this longing for security, even if it was that of a "Security prison". I remembered once thinking that if I were back up there I would be with my old poker pals having a good time. This, we believed, was the real recidivism and the problem we would have to work on. We would have to replace that longing of the body and the psyche for a surface security with a longing of the Spirit for meanings and goals.

We found meaning from sharing and from caring for each other. We set Some short-term goals, and strengthened our feelings of meaningfulness through small achievements: no lying for 24 hours, not manipulating for 24 hours, apologising for a wrong, getting courage through reaching out to others, and finally, accepting others as they are.

Prison officials looked at this development with suspicion. I was informed we would have to "officialise~ or disband. Our Sponsor had been chosen, and so

we began to meet in chaplain Dale H's office. All we had to do to convert him was have him read Man's Search for Meaning.

Logotherapy by long distance

Through Frankl, Fabry, and Crumbaugh, we received tapes, records, and even a movie featuring Frankl. When he taught, in 1974, at the United States International University in San Diego, he suggested "joining" the group. Chaplain Dale procured a telephone amplifier and it was placed on an empty chair within the group. Frankl called from California and for three meetings he was a participating member, speaking, answering questions, and giving feedback. We called it "logotherapy by long distance.

During 1974 Frankl also sent cassette tapes made just for us, addressing our special problems and reacting to each man in the group by name. We especially cherished his Christmas tape. It concluded with the words: "Surely you have overestimated me and underestimated yourselves". Each of us had his own Christmas star that year.

And so we grew together in meaningfulness. We employed our own version of logotherapy, surely non-professional, but it worked. We played out various familiar Scenes, with new dialogues added between the old and the new self, and between one person and the other group members. When I desire something that can be gotten only by stealing, what inner self-communication must I employ in this dangerous situation?

We projected ourselves into the time after our release. Suppose I would need \$500 which I could get by cashing a false cheque, how would the group feel about my doing it? How would they feel when I was caught? How would I feel? What inner things would I lose? Could I possibly call a group member, tell him I was in trouble and needed help? Would I really have the courage, the love for the group? What would Frankl do in this situation?

This "technique" worked amazingly well and we could *feel* the results, and See them as friends began to change and to find their own personal meanings. Each in his own time left the prison and the safety of the group. As each went his way we shared the separation anxiety, and those partings were especially poignant. My time came, too.. Greg and Bill and Cleve walked me to the gate. We embraced, but no words were spoken. We knew that I carried with me "the light".

We remained close through letters, and five of the original group settled in St Petersburg. Six years have passed. The light burns brighter. All of the original twelve in the Logo-Florida group have maintained contact. Only one returned to prison, and he is now free again.

I have started a new logogroup. We are 27 strong and the newer ones are staying out of prison through the peer strength of those of us from the original

group. We call ourselves "Free Felons" - not "Ex-Felons", because we believe there is no such a person as an ex-felon, just as Alcoholics Anonymous believes there is no ex-alcoholic. As the alcoholic is one drink away from a drunk, I am one little bad cheque away from FSP.

Frank E. Wood lives and works in St Petersburg, Florida. He was released from prison October 1, 1976, and has never returned.

In "The Unheard Cry for Meaning": Hodder & Stoughton, London (1978), first chapter, there are references to some of the above prisoners. On page 21, Viktor quoted from a letter received from Cleve, prisoner No.049246, from "an American State Prison": *"Here in prison... there are more and more blissful opportunities to serve and grow. I'm really happier now than i've ever been."* Frank remarked: *'Notice: Happier than ever - in prison!'* On page 42 we find a quotation from Frank E., who was Number 020640 in an American State Prison: *"I have found true meaning in my existence even here, in prison. I find purpose in my life' and this time I have left is just a short wait for the opportunity to do better and to do more."*

From another prisoner, Number 552022, Frankl received the following letter (pp 42-43):

*"Dear Dr Frankl,
During the past several months a group of inmates have been sharing your books and your tapes. Yes, one of the greatest meanings we can be privileged to experience is suffering. I have just begun to live, and what a glorious feeling it is. I am constantly humbled by the tears of my brothers in our group when they can see that they are even now achieving meanings they never thought possible. The changes are truly miraculous. Lives which heretofore have been hopeless and helpless now have meaning. Here in Florida's maximum security prison, some 500 yards from the electric chair, we are actualising our dreams. It is near Christmas, but logotherapy was my Easter Morning. Out of the Calvary of Auschwitz has come our Easter Sunrise. From the barbed wire and chimney of Auschwitz rises the sun. My, what a new day must be in store.
Sincerely, Greg B."*

Dr Frankl wrote that he thanked Greg for this letter, and that he treasured it because it is more than just a letter. Viktor Frankl saw there in a **document humain**, a document of humanness.

This article is proof of Frank living out his philosophy: Since he believed in the human potential at its best, he made the prisoners aware of their higher aspirations, of their potentialities. He thought that it was more dangerous to underrate man than to overrate him. To have underrated the

prisoners might have led to them being corrupted to underrate themselves. If one is cognisant of the higher aspirations of man - such as this will to meaning - one is also able to muster and mobilise them. That was *why* Viktor responded so positively to Frankl's letter from prison.

It is amazing how the prisoners practised logotherapy. They used self-transcendence and helped one another, *"their love and concern for a friend in pain and trouble"* is also self-distancing. They tried to get to grips with who they were by discussing their lives, what had brought them to prison, their attitudes and needs, and also how they would like to be. Their way of projecting them into a time after their release, imagining getting a false cheque and what effect it would have not only on the group but what it would do to them as persons, showed that Frankl did give them a lot of guidance and that they studied the tapes of drs Joseph Fabry and James Crumbaugh thoroughly.

DE VERGEEFSE ROEP OM EEN ZINVOL BESTAAN

Viktor E. Frankl¹

De letterlijke vertaling van de term 'logotherapie' is 'therapie door zin'. Natuurlijk zou hij ook kunnen worden vertaald als 'genezing door zin', hoewel deze vertaling een godsdienstig element zou toevoegen dat niet noodzakelijkerwijze in logotherapie aanwezig is. In ieder geval is logotherapie een (psycho)therapie waarin betekenis of zin een centrale plaats inneemt.

Het begrip *therapie door zin* is precies het tegenovergestelde van de traditionele opvatting over psychotherapie. Deze zou men eerder kunnen omschrijven als zin door therapie. Als de traditionele psychotherapie al aandacht aan zin en doel besteedt - dat wil zeggen, als ze zin en doel aanvaardt in hun werkelijke waarde in plaats van ze een schijnwaarde toe te kennen door deze begrippen af te leiden van 'verdedigingsmechanismen' of 'reactie-formaties' - dan doet ze dat met de aanbeveling dat je je alleen maar hebt te bevrijden van je Oedipus-complex en je vrees voor castratie en je zult gelukkig zijn, je zult je zelf worden en je eigen mogelijkheden verwezenlijken, zodat je datgene wordt wat je behoort te zijn. Met andere woorden, zin komt vanzelf. Klinkt het niet een beetje als: 'Zoek eerst het Rijk van Freud en Skinner en al deze dingen zullen u worden geschonken?'

Maar zo ging het niet. Het bleek dat, als een neurose kon worden weggenomen, er in de meeste gevallen na het wegnemen van de neurose een leegte overbleef. De patiënt was prachtig aangepast en functioneerde uitstekend, maar de zin ontbrak. Men had de patiënt niet gezien als een menselijk wezen, dat wil zeggen als een wezen dat steeds op zoek is naar de zin van alles. Dit zoeken naar de zin, dat zo kenmerkend is voor de mens, was niet op zijn juiste waarde geschat, maar werd gezien als een zuivere rationalisatie van verborgen, onbewuste psychodynamische krachten. Men had over het hoofd gezien of vergeten dat als iemand de zin heeft gevonden waarnaar hij zocht, hij bereid is ervoor te lijden, offers te brengen, zelfs zijn leven ervoor te geven als dat nodig zou zijn. Als daarentegen de zin van alles ontbreekt, dan is hij geneigd zich het leven te benemen en is hij daartoe bereid, zelfs al is schijnbaar aan al zijn behoeften voldaan.

¹ Gebaseerd op een lezing getiteld *Therapy through Meaning*, gehouden aan de University of California te Berkeley, 13 februari 1977. Gepubliceerd in 'De Vergeefse Roep om een Zinvol Bestaan/The Unheard Cry for Meaning', Amsterdam 1981 (uitverkocht)

Dit werd me allemaal weer eens duidelijk door het volgende verslag dat ik ontving van een oud-leerling van mij. Op een Amerikaanse universiteit werden 60 studenten die hadden getracht zelfmoord te plegen, naderhand ondervraagd. Vijfentachtig procent zei dat de reden was geweest dat 'het leven zinloos scheen'. Het belangrijkste was echter dat 93 procent van deze studenten, die leden aan deze klaarblijkelijke zinloosheid van het bestaan, 'zich actief inzetten op het sociale vlak, hun academische studies goed volbrachten en het goed konden vinden met hun families.'

Wat we hier, volgens mij, hebben is een vergeefse roep om een zinvol bestaan en deze is zeker niet beperkt tot één universiteit. Kijk eens naar het snel stijgende aantal zelfmoorden onder de universiteit-studenten in Amerika. Als voornaamste doodsoorzaak wordt dat aantal slechts overtroffen door verkeersongevallen. Het aantal pogingen tot zelfmoord zou wel eens vijftien maal hoger kunnen zijn.

Dit gebeurt in gegoede kringen en in welvaartsstaten! Al te lang hebben we in een droom geleefd waaruit we nu ontwakende droom dat als we de sociaal-economische situatie van mensen maar verbeteren, alles in orde is en dat mensen dan gelukkig zullen zijn. De waarheid is dat de *strijd om het voortbestaan* verdwenen is en dat daardoor een nieuwe vraag is ontstaan: *voortbestaan waarvoor?* Steeds meer mensen hebben tegenwoordig de middelen om te leven, maar weten niet waarvoor ze leven.²

Van de andere kant zien we dat mensen gelukkig zijn onder moeilijke, zelfs benarde omstandigheden. Ik zal een passage aan halen uit een brief die ik ontving van Cleve W. die hem schreef toen hij nummer 049246 was in een Amerikaanse staatsgevangenis: 'Hier in de gevangenis... is er steeds meer gelegenheid om dienstbaar te zijn en te groeien. Ik ben werkelijk gelukkiger dan ik ooit ben geweest.' Let wel: gelukkiger dan ooit... in de gevangenis!

(...)

We hadden het over therapie door zin. Betekent dat dan dat elke neurose wordt veroorzaakt door het feit dat de zin van het leven ontbreekt? Neen, het enige

² Er bestaat een andere toestand die hiermee parallel loopt, maar die eerder voortkomt uit het mens-zijn als individu dan als vertegenwoordiger van de soort. Zoals een van mijn vroegere assistent-docenten aan de Harvard University kon aantonen, kade een enorm percentage van de afgestudeerden van die universiteit, die toch een tamelijk succesvol en schijnbaar gelukkig leven waren gaan leiden, over een diep gevoel van nutteloosheid; ze vroegen zich af waar al hun succes voor had gediend. Wijst dit er niet op dat wat tegenwoordig zo vaak de 'crisis van de middelbareleeftijd' wordt genoemd, in de grond van de zaak een crisis over de zin van het leven is?

wat ik naar voren wilde brengen is het feit dat *als* de patiënt geen zin ziet in het leven en men erin slaagt die leegte op te vullen, dat een genezend effect zal hebben, ook al was de neurose *niet* veroorzaakt door die leegte. In deze zin had de grote geleerde Paracelsus gelijk toen hij beweerde dat ziekten beginnen in het rijk van de natuur, maar dat genezing komt uit het rijk van de geest. Om dit in meer technische termen uit te drukken - in de terminologie van de logotherapie - een neurose is niet noodzakelijkerwijze noögeen, dat wil zeggen dat zij niet per se hoeft voort te komen uit een gevoel van zinloosheid. Er is nog plaats voor zowel psychodynamische krachten als conditionerings- en leerprocessen die aan een psychogene neurose ten grondslag liggen. Dat is dan een neurose in de traditionele zin. Maar logotherapie blijft beweren dat er achter deze geestesziekte verwekkende factoren eveneens een element is Van specifiek menselijke verschijnselen, zoals het zoeken naar de zin der dingen. Tenzij wij erkennen dat de frustratie van dit zoeken ook een neurose kan veroorzaken, kunnen we de kwalen van onze tijd niet begrijpen, laat staan genezen.

In dit verband zou ik willen benadrukken dat deze menselijke dimensie - of, zoals het in de logotherapie wordt genoemd, de noölogische dimensie - verder gaat dan de psychologische dimensie en dus van een hogere orde is. 'Hoger' betekent echter alleen maar dat het meer dingen insluit, omdat het de lagere dimensie omvat. Elementen die je vindt binnen de eigen dimensie behoeven elkaar niet uit te sluiten. Het unieke van de mens, zijn mens-zijn, is niet in tegenspraak met het feit dat hij in de biologische en psychologische dimensie nog een dier is.

Daarom is het voor ons volkomen gewettigd dat wij gebruik maken van juiste gegevens van psychodynamische of gedragswetenschappelijke onderzoeken, evenals van sommige technieken die daarop zijn gebaseerd. Als deze technieken worden opgenomen in een psychotherapie die de mens volgt tot in zijn menselijke dimensie, zoals de logotherapie dat doet, dan kan het therapeutische effect alleen maar worden vergroot.

Ik heb over de biologische dimensie gesproken. In feite zijn, naast noölogische en psychologische, ook somatische factoren mede oorzaak van het ontstaan van geestesziekten. Tenminste bij het ontstaan van een psychose (eerder dan van een neurose) zijn biochemie en erfelijkheid van enig belang, hoewel het grootste aantal symptomen voortkomt uit de psyche.

'Last but not least' moeten we niet vergeten dat er ook neurosen ontstaan door sociale omstandigheden. Dit is vooral het geval bij de massaneurose van tegenwoordig, namelijk die van het gevoel van zinloosheid. Patiënten klagen niet meer over een minderwaardigheidsgevoel of over seksuele frustraties zoals ze dat deden ten tijde van

Adler en Freud. Tegenwoordig gaan ze naar een psychiater vanwege een gevoel van nutteloosheid. Het probleem dat zovele mensen naar onze spreekkamers en klinieken drijft is existentiële frustratie, hun 'existentiële leegte', een uitdrukking die ik al in 1955 gebruikte. Ik beschreef de toestand zelf in publikaties die teruggaan tot 1946. Daarom kunnen wij logotherapeuten zeggen dat we ons bewust waren van wat de mensen te wachten stond, lang voordat het een wijd verbreid, over de hele wereld voorkomend verschijnsel werd.

Albert Camus beweerde eens: 'Er is maar één echt ernstig probleem en dat is... beoordelen of het leven waard is geleefd te worden, of niet.' Hieraan werd ik onlangs herinnerd toen mij een rapport in handen werd gegeven waarin ik een bevestiging zie van wat ik eerder zei, namelijk dat de existentiële vraag naar de zin van het leven en het existentiële zoeken naar de zin van het leven de mensen heden ten dage meer in beslag neemt dan hun seksuele problemen. Een leraar van een middelbare school vroeg zijn leerlingen hem de vragen voor te leggen die ze hem graag zouden willen stellen. Ze konden dat doen zonder hun naam te vermelden. De vragen liepen van drugverslaving en seks tot het leven op andere planeten, maar het meest voorkomende onderwerp was - je zou het nauwelijks geloven - zelfmoord.

Waarom zouden we echter de samenleving de schuld geven van deze toestand? Is het gerechtvaardigd als we bij onze diagnose stellen dat deze neurose wordt veroorzaakt door sociale omstandigheden? Kijk eens naar de huidige westerse samenleving; zij voorziet eigenlijk in elke behoefte, behalve in één, de behoefte om zinvol te leven. Je zou kunnen zeggen dat sommige behoeften zelfs worden geschapen door de tegenwoordige samenleving. Toch blijft de behoefte om de zin van alles te begrijpen onvervuld, te midden van en ondanks al onze rijkdom.

De rijkdom van onze maatschappij blijkt niet alleen uit de materiële goederen, maar ook uit de vrije tijd. In dit verband zouden we moeten luisteren naar Jerry Mandel die schrijft: 'De technologie heeft ons beroofd van de noodzaak onze krachten aan te wenden om te overleven. Hierdoor hebben wij een welvaartsysteem ontwikkeld dat ons de garantie geeft te overleven zonder dat we daar zelf iets voor hoeven te doen. Wanneer in feite slechts 15 procent van de arbeidskrachten van een land door gebruikmaking van de technologie kan voorzien in de behoeften van de gehele bevolking, dan staan we voor twee problemen: welke 15 procent zal werken en hoe zullen de anderen het feit opvatten dat ze wel gemist kunnen worden en dat dientengevolge de zin aan hun leven is ontnomen? Misschien heeft de logotherapie nog meer te zeggen tegen het Amerika van de eenentwintigste eeuw dan ze al heeft gezegd tegen dat van de twintigste.'

Vandaag de dag hebben we ook te maken met onvrijwillige vrije tijd in de vorm van werkloosheid.

Deze kan een speciale neurose veroorzaken, de 'werkloosheidsneurose'. Ik heb deze zo genoemd toen ik haar voor het eerst beschreef in 1933. Bij nadere bestudering echter bleek wederom dat de echte oorzaak niet lag in het feit dat men werkloos was, maar in het gevoel dat men nutteloos was. Deze begrippen werden door elkaar gehad en men zag het leven als zinloos. Geldelijke compensatie, of, als u wilt, sociale zekerheid is niet voldoende. De mens leeft niet van welvaart alleen. (...)

Het gevoel van zinloosheid, de existentiële leegte, neemt zo toe en verbreidt zich dusdanig dat men waarlijk kan spreken van een massaneurose. Er is voldoende bewijs in de vorm van publikaties in vakbladen om te kunnen zeggen dat dit gevoel niet beperkt is tot kapitalistische landen, maar dat het ook kan worden waargenomen in communistische landen. Men vindt het zelfs in de Derde Wereld. Dat brengt ons bij de vraag van zijn ontstaan en zijn symptomen. Wat het eerste betreft, daarvoor geef ik u deze korte uiteenzetting: In tegenstelling tot andere dieren wordt de mens niet tot handelen aangezet door blinde drijfveren en instincten en in tegenstelling tot de mensen in vroeger tijden zijn het niet langer tradities en traditionele waarden die hem vertellen wat hij moet doen. Nu hij deze richtlijnen mist, weet hij soms niet wat hij eigenlijk wil. Het resultaat? Ofwel hij doet wat andere mensen doen, wat neerkomt op conformisme, ofwel hij doet wat andere mensen willen dat hij doet en dat is zich onderwerpen aan een totalitair regime.

James C. Crumbaugh, Leonard T. Maholick, Elisabeth S. Lukas en Bernard Dansart hebben verschillende logotherapeutische tests ontwikkeld (PIL-, SONG- en logo-tests) om het peil van existentiële frustratie in een bepaalde bevolkingsgroep vast te stellen, en zo is het ook mogelijk om via een onderzoek de waarheid van mijn hypothese over de oorsprong van de existentiële leegte vast te stellen en te bewijzen. Ik zie het proefschrift van Diana D. Young (University of California) als een bevestiging van de rol die wordt toegeschreven aan het verval van tradities. Door tests en statistisch onderzoek kon ze bewijzen dat jonge mensen meer aan existentiële leegte lijden dan oudere generaties. Omdat dit verval van tradities zich het meest openbaart bij jongeren lijkt deze bevinding erop te wijzen dat de afbrokkeling van tradities een zeer voorname oorzaak is van het ontstaan van de existentiële leegte. Dit is ook in overeenstemming met wat

Karol Marshal van het East Side Mental Health Center in Bellevue, Washington, heeft gezegd, die het gevoel onder jonge mensen van beneden de dertig die bij hem om hulp komen vragen, karakteriseerde als een gevoel van doelloosheid.³

Nu ik het heb over de jonge generatie, komt mij een

lezing in gedachten die ik moest geven aan een belangrijke Amerikaanse universiteit. De studenten die verantwoordelijk waren voor de lezing, stonden erop dat de titel zou zijn 'Is de nieuwe generatie gek?' Het wordt inderdaad tijd zich af te vragen of mensen die lijden aan een gevoel van zinloosheid werkelijk neurotisch zijn, en als dat zo is, in welke zin. In het kort komt de vraag hierop neer; Is dat wat we de massaneurose van tegenwoordig hebben genoemd, werkelijk een neurose?

Laat ik het antwoord op deze vraag even uitstellen en eerst in het kort een overzicht geven van enkele symptomen van de existentiële leegte. Ik zou ze graag het trio van de massaneurose noemen, namelijk depressie, agressie en verslaving.

Over depressie en het mogelijke gevolg, zelfmoord, hebben we gesproken. Wat agressie betreft verwijs ik de lezer naar het hoofdstuk over sport. We hoeven dus hier alleen maar uit te weiden over het derde aspect van het trio om te laten zien dat

naast depressie en agressie ook verslaving minstens voor een deel kan worden herleid tot het gevoel van zinloosheid.

Sinds ik deze hypothese naar voren heb gebracht, hebben talrijke schrijvers haar ondersteund. Betty Lou Padelford wijdde een proefschrift aan 'De invloed van de ethische achtergrond, seks en vaderbeeld op de relatie tussen druggebruik en doel in het leven' (United States International University, San Diego, januari 1973). De gegevens die te voorschijn kwamen tijdens haar onderzoek van 416 studenten, gaven geen duidelijke verschillen aan tussen de mate van druggebruik bij studenten die een zwak vaderbeeld hanteerden en dat van hen die een sterk vaderbeeld hadden. Het verband tussen druggebruik en een doel in het leven hebben was echter onbetwifelbaar significant (omgekeerd evenredig). Men constateerde dat de gemiddelde index voor druggebruik door studenten met weinig doel in het leven significant verschilde van het gemiddelde druggebruik door studenten die een duidelijk doel in het leven hadden. Dr Padelford geeft ook een overzicht van de desbetreffende literatuur die evenals haar eigen onderzoek pleit voor mijn hypothese van existentiële leegte. Nowlis stelde de vraag waarom studenten zich aangetrokken voelden tot drugs en ontdekte dat een van de redenen die vaak werd opgegeven 'het verlangen was om een zin te vinden in het leven'. Een onderzoek van 455 studenten in het gebied van San Diego, geleid door Judd e.a. voor de National Commission on Marijuana and Drug Abuse, bracht aan het licht dat zij die marihuana of verdovende middelen gebruikten, zich meer dan anderen zorgen maakten over en leden onder het gebrek aan zin in het leven. Een ander onderzoek, uitgevoerd door Mirim e.a., wees uit dat er een verband bestond tussen het veelvuldig gebruik van drugs en het zoeken naar een zinvolle ervaring en dat het eerste doelgerichte activiteiten verminderde. Lynn ondervroeg 700 studenten aan de University of

³ In: American Psychological Association Monitor, mei 1976

Wisconsin, Milwaukee, in 1968 en rapporteerde dat marihuana-gebruikers zich meer zorgen maakten over de zin van het leven dan niet-gebruikers. Krippner e.a. zijn van mening dat het gebruik van drugs best eens een vorm van op zich zelf toegepaste psychotherapie zou kunnen zijn voor mensen met existentiële problemen. Op de vraag: 'Zijn aspecten van het leven zinloos voor je geweest?' kregen zij voor 100 procent een positief antwoord. Shean en Fechtmann ontdekten dat studenten die regelmatig marihuana hadden gerookt, gedurende zes maanden een significant lagere score haalden op de Purpose-in-Life (PIL)-test van Crumbaugh dan zij die geen drugs hadden gebruikt.

Gelijksoortige bevindingen zijn gepubliceerd met betrekking tot verslaving aan alcohol. Annemarie von Forstmeyer heeft in een proefschrift aangetoond dat 18 van de 20 alcoholisten hun leven beschouwden als zinloos en zonder doel (United States International University, 1970). Dientengevolge hebben technieken die op de logotherapie zijn gebaseerd, veel meer succes gehad dan andere vormen van therapie. James C. Crumbaugh onderzocht de existentiële leegte bij alcohol-verslaafden om het effect van een behandeling met logotherapie in groepsverband te vergelijken met de resultaten van een behandeling in een afdeling voor alcohol-ontwenning en een marathon-therapieprogramma. Het bleek dat 'alleen de logotherapie een significante verbetering vertoonde'.⁴

Dat logotherapie zich evenzeer leent voor de behandeling van drug-verslaafden is aangetoond door Alvin R. Fraiser in het Narcotic Addict Rehabilitation Center in Norco, Californië. Sinds 1966 heeft hij logotherapie toegepast bij zijn werk met narcotica-verslaafden. Over de resultaten zegt hij; 'Ik ben in de geschiedenis van de inrichting de enige hulpverlener geweest die drie opeenvolgende jaren het grootste succes heeft geboekt (met succes wordt hier bedoeld dat de verslaafden niet binnen een jaar naar de inrichting zijn teruggekeerd). Mijn benadering van de patiënt heeft ertoe geleid dat ik drie jaar lang 40 procent succes heb gehad. Dit in vergelijking met een gemiddelde van 11 procent dat normaal in zo'n inrichting wordt bereikt (bij een traditionele benadering).' Het spreekt vanzelf dat er naast de drie verborgen symptomen van de existentiële leegte, zoals die zijn genoemd in het trio van de massaneurose, ook andere symptomen voorkomen, hetzij verborgen, hetzij zichtbaar.

Om terug te komen op de vraag of het, gevoel van zinloosheid. Op zich zelf een geestesziekte is: Sigmund Freud schreef eens in een brief aan

prinses Bonaparte: 'Op het moment dat men zich afvraagt of het leven zinvol is of waardevol, is men ziek.' Ik denk echter dat iemand die zich zorgen maakt over de zin van het leven, bewijst dat hij mens is in plaats van geestesziek. Men hoeft niet neurotisch te zijn als men bezig is met de vraag naar de zin van het leven, maar men moet wel echt mens zijn. Tenslotte is, zoals ik al heb gezegd, het zoeken naar de zin der dingen een kenmerkende eigenschap van de mens. Geen enkel ander dier heeft zich ooit zorgen gemaakt over de vraag of het leven zin heeft of niet, zelfs niet de grijze ganzen van Konrad Lorenz. Maar de mens doet dat wel.

De wil om de zin van het leven te ontdekken

De mens zoekt altijd naar een betekenis, hij is altijd bezig om de zin der dingen te achterhalen. Wat ik 'de wil om de zin van het leven te ontdekken'⁵ noem, kan zelfs worden beschouwd als 'de voornaamste zorg van de mens', zoals Abraham Maslow eens zei in een commentaar op een van mijn artikelen.⁶

Deze wil is het nu juist die in de hedendaagse samenleving onbevredigd blijft en die door de huidige psychologie niet wordt erkend. Hedendaagse motivatie-theorieën zien de mens als een wezen dat of wel reageert omdat het wordt gestimuleerd, of wel zijn impulsen afreageert. Zij houden er geen rekening mee dat de mens, in plaats van te reageren of af te reageren, in feite ergens op antwoordt - hij antwoordt op de vragen die het leven hem stelt en hij vervult op die manier de betekenissen die het leven hem biedt. Iemand zou kunnen zeggen dat het een kwestie is van geloof en niet van feiten. Inderdaad, sinds ik in 1938 de term 'hoogte-psychologie' invoerde om de uitdrukking 'diepte-psychologie' (dat wil zeggen, de psychodynamisch georiënteerde psychologie) aan te vullen in plaats van deze te vervangen, werd ik er steeds weer van beschuldigd dat ik de mens overschatte, omdat ik hem op een te hoog voetstuk plaatste. Laat ik hier nogmaals een voorbeeld aanhalen dat vaak heeft geholpen om dingen duidelijk te maken, in de luchtvaart gebruikt men de term 'crabbing'. Stel dat er een zijwind waait uit het noorden en dat het vliegveld waar ik wil landen, richting oosten ligt. Als ik naar het oosten vlieg, zal ik mijn bestemming niet bereiken omdat mijn vliegtuig zal zijn afgedreven naar het zuidoosten. Om mijn bestemming te bereiken moet ik dit afdrijven compenseren door als een krab te 'crabben'. In dit geval moet ik mijn vliegtuig sturen naar een plek die ligt ten noorden van de plaats waar ik wil landen. Zo is het ook met de mens: hij zal op een lager niveau eindigen dan hij misschien had gekund, tenzij hij

⁵ Viktor E. Frankl, *Der unbedingte Mensch: Metaklinische Vorlesungen*, Franz Deuticke, Wien 1949

⁶ Anthony J. Sutich en Miles A. Vich, (red.), *Readings in Humanistic Psychology*, The Free Press, New York, 1969

⁴ *Changes in Frankl's Existential Vacuum as a Measure of Therapeutic Outcome*. In: Newsletter for Research in Psychology, 14, 1972, p.35-37

wordt gezien op het hogere niveau dat zijn hogere aspiraties vertegenwoordigt.

Als wij de menselijke mogelijkheden zo goed mogelijk willen uitbuiten, moeten we eerst geloven dat deze bestaan en ook werkelijk aanwezig zijn. Anders zal de mens 'afdrijven' en zal hij tot een lager niveau afzakken, want er zijn ook negatieve menselijke krachten. We moeten ervoor zorgen dat ons geloof in de menselijke mogelijkheden ons niet blind maakt voor het feit dat menselijke mensen nu en waarschijnlijk ook in de toekomst altijd in de minderheid zijn. Toch is het juist dit feit dat voor ieder van ons een uitdaging vormt zich bij deze minderheid aan te sluiten: het gaat niet goed met de mensen, maar als we niet ons best doen daar verandering in te brengen, zal het steeds slechter gaan. Men kan natuurlijk het begrip van een wil die de zin der dingen zoekt, verwerpen als een wens die de vader is van de gedachte. Men zou dit begrip echter beter kunnen opvatten als een zichzelf waarmakende profetie. Er zit wat in het commentaar van Anatole Broyard die zegt: 'Als "krimpen" de populaire uitdrukking is voor de Freudiaanse analyse, dan moet de logotherapie "uitrekken" worden genoemd.' Inderdaad breidt de logotherapie niet alleen het begrip mens uit door er zijn hogere aspiraties bij in te sluiten, maar ook het gezichtsveld van de patiënt wat betreft zijn mogelijkheden om zijn wil tot het zoeken van een betekenis te voeden en aan te moedigen. Tegelijkertijd maakt de logotherapie de mens immuun voor de mechanische opvatting over de mens die hem ontmenselijkt en hem werkelijk doet 'krimpen'. Kortom, de logotherapie maakt de mens 'krimpbestendig'.

Het argument dat men een niet al te hoge dunk moet hebben van de mens, veronderstelt dat het gevaarlijk is hem te overschatten. Maar het is veel gevaarlijker hem te onderschatten, zoals Goethe indertijd al zei. De mens, vooral de jongere generatie, is misschien bedorven omdat hij onderschat wordt. Als ik - als mens - daarentegen op de hoogte ben van de hogere aspiraties van de mens, zoals zijn wil om een zin te zoeken, kan ik deze stimuleren en mobiliseren.

De wil om een zin te zoeken is niet alleen een kwestie van geloof, maar ook een feit. Sinds ik het begrip in 1949 introduceerde is het proefondervindelijk onderbouwd door verscheidene onderzoekers die gebruik maakten van rekenkundige gegevens en tests. De Purpose in Life (PIL)-test werd opgezet door James C. Crumbaugh en Leonard T. Maholik. Deze en de Logo-test van Elisabeth S. Lukas werden toegepast op duizenden proefpersonen. De uitslagen van de computer laten er geen twijfel over bestaan dat deze wil om een zin te zoeken werkelijk bestaat. Eveneens heeft een onderzoek onder leiding van S. Kratochvil en I. Planova van de psychologische afdeling van de universiteit van Brno in Tsjechoslowakije

aangetoond dat 'de wil om een zin te zoeken een specifieke behoefte is die niet tot andere behoeften kan worden herleid en dat hij in meer of mindere mate in alle mensen aanwezig is'. De onderzoekers gaan voort: 'Voorbeelden uit de praktijk duiden eveneens op een frustratie van deze behoefte bij neurotische en depressieve patiënten. In sommige gevallen was de frustratie van de wil om een zin te zoeken duidelijk een factor die bijdroeg tot het ontstaan van de neurose of van de poging tot zelfmoord.'

Men zou ook het resultaat kunnen bekijken van een overzicht dat werd gepubliceerd door de American Council on Education. Van de 171509 studenten die men vroeg naar het hoogste doel dat zij zich stelden, antwoordde 68 procent dat ze hoopten 'een zinvolle filosofie op te bouwen over het leven'. Een ander overzicht van 7948 studenten van 48 universiteiten werd opgesteld door de Johns Hopkins University onder auspiciën van het National Institute of Mental Health. Van deze studenten zei slechts 16 procent dat hun eerste doel was 'veelgeld verdienen', terwijl 78 procent aangaf dat ze 'een doel en een zin wilden zoeken voor mijn leven.' Soortgelijke bevindingen werden bijeengebracht door de University of Michigan: men vroeg aan 1533 werkende mensen om verscheidene aspecten van hun werk naar belangrijkheid te rangschikken. 'Een goed salaris' kwam daarbij helemaal op een vijfde plaats. Geen wonder dat Joseph Katz van de State University te New York, toen hij zijn mening gaf over sommige recente opinie-onderzoeken, zei 'dat de volgende golf van personeel die zich meldt bij de industrie, geïnteresseerd zal zijn in zinvolle banen en niet in geld'⁷

Laten we nog even terugkomen op het onderzoek dat werd begonnen door het National Institute of Mental Health. Achtenzeventig procent van de ondervraagde studenten zei dat hun eerste doel was een zin voor het leven te vinden. Toevalligerwijze heeft eenzelfde percentage Poolse jongelui een geheel ander hoogste doel in het leven, namelijk 'hun levensstandaard verhogen'.⁸ De hiërarchie van behoeften van Maslow schijnt hier van toepassing te zijn: eerst moet men een bevredigende levensstandaard hebben bereikt en pas daarna kan men de taak op zich nemen een doel en betekenis te vinden in zijn leven, zoals de Amerikaanse studenten het stelden. De vraag is deze: als men een goed leven wil opbouwen, hoeft men dan alleen maar zijn sociaal-economische situatie op te bouwen zodat men een psychoanalyst kan betalen? Ik geloof van niet. Het spreekt vanzelf dat iemand die ziek is weer gezond wil worden, zodat gezondheid het hoogste doel schijnt te zijn in zijn leven. Maar in feite is gezondheid niet meer dan een middel tot het doel, een voorwaarde om datgene te bereiken wat op een bepaald

⁷ Joseph Katz, in: Psychology Today, vol.5, no.1

moment als de werkelijke betekenis zou kunnen worden beschouwd. In zo'n geval is het noodzakelijk eerst te vragen naar het doel dat achter de middelen schuilgaat. Een juiste methode voor zo'n onderzoek zou best eens iets kunnen zijn dat lijkt op de dialogen zoals Socrates placht te houden. De motivatietheorie van Maslow is hier niet voldoende, want we hebben niet zozeer een onderscheid nodig tussen hogere en lagere behoeften, maar veeleer een antwoord op de vraag of individuele doelstellingen slechts hulpmiddelen zijn of ook een betekenis hebben. In het dagelijks leven zijn we ons volkomen bewust van dit verschil. Als we ons dat niet waren, zouden we niet kunnen lachen om een komisch stripverhaal waarin Snoopy wordt uitgebeeld, klagend over een gevoel van betekenisloosheid en leegheid, totdat Charly Brown binnenkomt met een kom vol hondenvoer en Snoopy uitroept: 'Ah, daar heb je Betekenis!!'

Wat ons aan het lachen maakt, is nu juist het verwarren van middel en betekenis. Voedsel is zeker een noodzakelijke voorwaarde om te overleven, maar het is geen voldoende voorwaarde om het leven zin te geven en daarmee het gevoel van zinloosheid en leegte weg te nemen.

Maslows onderscheid tussen hogere en lagere behoeften houdt er geen rekening mee dat wanneer aan lagere behoeften niet wordt voldaan, een hogere behoefte, zoals de wil om een zin te zoeken, heel erg urgent kan worden. Kijk maar eens naar omstandigheden zoals men die vindt in een concentratiekamp, of gewoon op een sterfbed: wie zou ontkennen dat in zulke omstandigheden het verlangen naar het kennen van de zin der dingen, zelfs de diepste zin, onweerstaanbaar naar boven komt?

Wat het sterfbed betreft, dat spreekt voor zich. Het is misschien niet zo in 't oog springend wat er gebeurde in het getto van Theresienstadt: er stond een transport op het programma van ongeveer 1000 jonge mensen. Ze zouden de volgende morgen vertrekken. Toen de morgen aanbrak, bleek dat er in de loop van de nacht was ingebroken in de bibliotheek van het getto. Elk van de jongelui - die gedoemd waren te sterven in het concentratiekamp van Auschwitz - had zich zelf voorzien van zijn meest geliefde dichter, romanschrijver of geleerde en had die boeken in zijn rugzak verborgen. Wie zou mij er nu nog van willen overtuigen dat Bertold Brecht gelijk had toen hij in zijn Driestuiversopera uitriep. 'Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral?' Zoals we echter hebben gezien, kan niet alleen uiterste nood, maar ook overvloed het zoeken van de mens naar een levenszin op gang brengen, of zoals ook voorkomt, de wil om zo'n zin te zoeken teniet doen. Dit geldt voor overvloed in het algemeen, maar vooral voor overvloed aan vrije tijd. Of nu aan lagere behoeften wordt voldaan of juist niet, in beide gevallen kan de mens worden aangezet om een zin te zoeken. Daaruit volgt dat de

behoefte aan het vinden van een zin onafhankelijk is van andere behoeften en dus niet herleid kan worden tot die andere behoeften en er ook niet van afgeleid kan worden.

De wil om een zin te zoeken toont niet alleen aan dat iemand echt menselijk is, maar is tevens een betrouwbaar bewijs van diens geestelijke gezondheid, zoals Theodore A. Kotchen duidelijk maakte. Deze hypothese wordt ondersteund door James C. Crumbaugh, zuster Mary Raphael en Raymond R. Shrader, die de wil om een zin te zoeken aan een onderzoek onderwierpen en de hoogste percentages vaststelden onder die groepen van de bevolking, die in hun beroep of hun zaken goed gemotiveerd en succesvol waren. Daarentegen is een gebrek aan zin en doelstelling een teken dat iemand emotioneel onaangepast is, zoals door een onderzoek van Elisabeth S. Lukas werd aangetoond. Albert Einstein heeft eens gezegd: 'Iemand die zijn leven als zinloos beschouwt, is niet alleen ongelukkig maar tevens nauwelijks in staat om te leven.' Dit is niet alleen een kwestie van succes hebben of gelukkig zijn, maar ook van overleven. In de terminologie van de moderne psychologie heeft de wil om een zin te vinden 'overlevingswaarde'. Dat was de les die ik moest leren in de drie jaren die ik doorbracht in Auschwitz en Dachau: *ceteris paribus* (onder overigens gelijke omstandigheden) waren diegenen het best in staat om de kampen te overleven die naar een toekomst gericht waren, naar een taak, of een persoon die in de toekomst op hen wachtte, naar een betekenis die door hen in de toekomst moest worden vervuld.⁸

Tot dezelfde conclusie kwamen sindsdien ook

⁸ Het is waar dat als iets een mens kon steunen in zo'n extreme situatie als in Auschwitz en Dachau, dat het bewustzijn was dat het leven een zin heeft die moet worden vervuld, ook al is dat in de toekomst. Maar zin en doel waren slechts een noodzakelijke voorwaarde om te overleven en geen voldoende voorwaarde. Miljoenen moesten sterven ondanks het begrip dat ze hadden voor zin en doel. Hun geloof kon hun leven niet redden, maar het stelde hen in staat om de dood met opgeheven hoofd tegemoet te treden. Ik vond het daarom passend hun hulde te brengen bij gelegenheid van de opening van de 'Frankl Library and Memorabilia' aan de Graduate Theological Union in Berkeley, Californië. Ik bood toen de beheerder een geschenk aan: wat aarde en as die ik had meegenomen uit Auschwitz. 'Dit is,' zei ik, 'om hen te herdenken die daar leefden als helden en stierven als martelaren. Ongetelde voorbeelden van zulk heldendom en martelaarschap getuigen van het uniek menselijke vermogen om een zin in het leven te vinden en te vervullen, zelfs in extreme en in ultrimis - in de meest extreme levensomstandigheden zoals in Auschwitz en zelfs met de dood in een gaskamer voor ogen. Moge er uit dat onvoorstelbare lijden een groeiend bewustzijn geboren worden dat het leven onvoorwaardelijk zinvol is.'

andere schrijvers van boeken over concentratiekampen. Ook psychiatrische onderzoeken betreffende Japanse, Noordkoreaanse en Noordvietnamese krijgsgevangenkampen gaven dezelfde resultaten te zien. Toen ik eens onder mijn studenten drie Amerikaanse officieren telde die lang in Noordvietnamese krijgsgevangen kampen hadden gezeten, sommigen tot zeven jaar toe, beek dat ook zij hadden ontdekt dat de gevangenen die overtuigd waren dat er iets of iemand op hen wachtte, de meeste kans hadden om te overleven. De boodschap is dat overleven afhangt van het feit of men gericht was op een 'waarvoor' of een 'voor wie'. Kortom, het bestaan was afhankelijk van zelf-transcendentie, een begrip dat ik reeds in 1949 invoerde in de logotherapie. Ik bedoel daarmee een oer-aspect van de menselijke soort, namelijk dat de mens altijd wordt gericht en gestuurd naar iets of iemand buiten zichzelf: om iets wat zin heeft te vervullen, of om een ander mens te ontmoeten, om een zaak te dienen of een persoon lief te hebben.

Slechts voor zover iemand deze zelftranscendentie waarmaakt in zijn leven, is hij waarlijk mens of wordt hij volkomen zichzelf. Hij wordt dit niet door zich druk te maken over de verwezenlijking van zichzelf, maar door zichzelf te vergeten en zichzelf weg te schenken, door niet naar zichzelf te kijken, maar zich te richten op iets buiten zichzelf. Kijk eens naar het oog, ik vind daarin een vergelijking die ik graag aanhaal. Wanneer ziet het oog iets van zichzelf, buiten het geval dat het in een spiegel kijkt? Als een oog grauwe staar heeft, ziet het misschien een soort wolk, maar dat is dan zijn eigen staar. Een oog met glaucoom (groene staar) ziet misschien zijn glaucoom als een lichtkrans met kleuren van de regenboog rond de lichten. Een gezond oog ziet niets van zichzelf, het is zelftranscendent.

Wat men zelfverwezenlijking noemt, is het onbedoelde resultaat van zelftranscendentie en moet dat ook altijd blijven. Het is rampzalig en leidt tot een volkomen nederlaag als men haar tot doelwit maakt. Wat geldt voor zelfverwezenlijking geldt ook voor identiteit en geluk. Door 'geluk na te jagen' vindt men het juist niet. Hoe meer men het tot doelwit maakt, des te verder zal men zijn doel missen. Dit is vooral duidelijk als het om seksueel geluk gaat, om het 'zoeken naar seksueel genot'. Het gevolg is een seksuele neurose. Hoe meer een man zijn potentie wil laten zien, des te meer staat het vast dat zijn poging tot mislukking is gedoemd. Hoe meer een vrouw voor zichzelf wil bewijzen dat ze in staat is tot orgasme te komen, des te meer loopt zij de kans dat ze frigide wordt. (...)

Bij een bekend experiment, dat wordt vermeld door Carolyn Wood Sherif, werden in een groep van jonge mensen agressie-gevoelens tussen subgroepen uitgelokt. Toen ze echter eens met 'n allen voor de taak stonden een wagen uit de modder te trekken, 'vergeaten' ze gewoonweg hun agressie

uit te leven. Men zou kunnen zeggen dat de wil om een zin te vinden de leiding had overgenomen! En ik denk dat het onderzoek naar de mogelijkheden van vrede niet maar steeds beperkt moet worden tot het herhalen van clichés over agressieve krachten en dergelijke; men zou meer moeten inspelen op de wil om een zin te zoeken en er rekening mee moeten houden dat wat geldt voor één enkele persoon ook geldt voor het mensdom in zijn geheel. Zou het voortbestaan van het menselijk geslacht ook niet zeer nauw verbonden zijn met het feit of de mensen al of niet komen tot een gemeenschappelijke noemer voor deze zin? Zou het er niet van afhangen of mensen en volkeren een gemeenschappelijke zin voor het leven vinden, het eens worden in een gemeenschappelijke wil om een gemeenschappelijke zin te zoeken? Ik heb het antwoord niet. Ik zou tevreden zijn als ik wist dat ik de juiste vraag stelde. Toch lijkt het erop dat er in laatste instantie hoop is voor een voortbestaan van onze planeet, mits de naties zich gezamenlijk willen inzetten voor een gemeenschappelijke taak. Tot nu toe kunnen we alleen maar zeggen dat we op weg zijn. Maar het zoeken van de mens naar een zinvol bestaan is duidelijk een wereldomvattend verschijnsel waarvan onze generatie getuige is. En waarom zou dit gemeenschappelijk zoeken niet leiden naar een gemeenschappelijk doel?

Een zinvol bestaan

Er is dus in de mens een wil aanwezig om de zin van het leven te achterhalen, maar heeft het leven inderdaad een zin? Met andere woorden, nu we de logotherapie hebben behandeld met betrekking tot haar motivatie-aspect, komen we tot de 'logotherapie', dat wil zeggen de theorie waarop de logotherapie gebaseerd is ten aanzien van het aspect van zin en betekenis. En om te beginnen kunnen we ons afvragen of een logotherapeut iemand die zin kan verschaffen. Ik zou zeggen dat hij er op de eerste plaats voor moet zorgen dat die zin niet wordt weggenomen. Want dit wordt nu juist gedaan door het reductionisme. In de volgende hoofdstukken - evenals in andere boeken van mij - worden talrijke voorbeelden aangehaald.

Ik wil hier een voorval in herinnering roepen dat mij overkwam toen ik dertien jaar oud was. Eens wandelde mijn natuurkundeleraar tussen de rijen door, op en neer, en leerde de klas dat het leven per slot van rekening niets meer was dan een verbrandingsproces, een oxidatieproces. Ik sprong op en zonder toestemming te vragen (wat in die tijd gewoonte was) riep ik hem de volgende vraag toe: 'Wat voor zin heeft het leven dan?' Hij kon natuurlijk geen antwoord geven, want hij was een reductionist.

De vraag is hoe wij wanhopige mensen over de schijnbare zinloosheid van het leven heen kunnen helpen. Ik heb in het begin gezegd dat waarden verdwijnen omdat deze worden doorgegeven door tradities; en wij staan voor een verval van tradities.

Toch denk ik dat het nog mogelijk is om een zin te vinden. De realiteit biedt zich zelf steeds aan in de vorm van een specifieke, concrete situatie en omdat iedere levenssituatie uniek is, volgt daaruit dat de zin van een situatie ook uniek moet zijn. Het zou daarom zelfs onmogelijk zijn om de zin door te geven door middel van tradities. Slechts waarden die men zou kunnen omschrijven als universele betekenissen, kunnen worden aangetast door het verval van tradities.

Men kan zeggen dat instincten worden doorgegeven door genen en waarden door tradities. Maar omdat de zin uniek is moet hij persoonlijk worden ontdekt. Hij moet worden gezocht en gevonden bij ons zelf en, zoals we nu begrijpen, zal het vinden van zo'n unieke zin mogelijk zijn, zelfs als alle universele waarden volledig verdwijnen. Om het kort te zeggen: de waarden zijn dood - lang leve de zin. Maar hoe gaat deze ontdekking van een zin nu precies in zijn werk? James C. Crumbaugh heeft erop gewezen dat een manier om een zin te vinden neerkomt op een proces van Gestalt-waarneming. Toch zie ik een verschil, want bij een Gestalt-waarneming in de traditionele betekenis van het woord zien we een figuur afgetekend tegen een achtergrond, bij het vinden van een zin echter zien we een mogelijkheid die in de realiteit 'ingebod' is. Om precies te zijn is dit een mogelijkheid om iets te doen aan een situatie die ons wordt opgedrongen en om zo nodig de realiteit te veranderen. Omdat iedere situatie uniek is met een zin die noodzakelijkerwijze ook uniek is, volgt daaruit dat 'de mogelijkheid om iets aan een situatie te doen' eveneens uniek is in zoverre dat hij vergankelijk is. Hij heeft de eigenschap van 'kairos', hetgeen betekent dat, als wij de gelegenheid niet aangrijpen om de zin die in een situatie latent aanwezig is, te vervullen, deze gelegenheid voorbijgaat en voor altijd verdwenen is.

Toch zijn het alleen de mogelijkheden, de gelegenheden om iets aan de realiteit te doen, die voorbijgaan. Als we de mogelijkheid die door een situatie wordt geboden concreet hebben gemaakt, als we eenmaal de zin van een situatie hebben vervuld, hebben we de mogelijkheid veranderd in een werkelijkheid en dat hebben we dan voor eens en voor altijd gedaan. Dan is zij niet langer onderhevig aan vergankelijkheid. We hebben haar als het ware gered voor het verleden. Niets en niemand kan ons beroven van wat we veilig hebben afgeleverd en in bewaring gegeven aan het verleden. In het verleden is niets onherstelbaar of onbereikbaar verloren, maar is alles voorgoed opgeborgen. Gewoonlijk echter zien de mensen slechts het stoppelveld van de vergankelijkheid. Ze zien de volle graanschuren niet waarin zij de oogst van hun leven hebben opgeslagen: de daden die ze hebben verricht, de werken die ze hebben geschapen, de liefde die ze hebben geschonken en het lijden dat ze moedig hebben ondergaan. In deze zin kunnen we begrijpen wat in het boek Job wordt gezegd van de mens: dat

hij naar zijn graf komt 'als een korenschoof die op de juiste tijd wordt binnengebracht'.

Omdat zin en betekenis uniek zijn veranderen ze steeds. Maar ze ontbreken nooit. Het leven heeft altijd een zin. Dit kan echter alleen worden begrepen als we erkennen dat er een mogelijke zin te vinden is, zelfs buiten die van werk en liefde om. Zeker, we zijn gewend om een zin te ontdekken in het tot stand brengen van een werk, het stellen van een daad, in het ervaren van iets of het ontmoeten van een persoon. Maar we moeten nooit vergeten dat het leven ook zinvol kan zijn zelfs als we ons als een hulpeloos slachtoffer in een hopeloze situatie bevinden, als we staan tegenover een lot dat niet kan worden veranderd. Want dan is het van belang te getuigen van de hoogste innerlijke kracht van de mens, die een tragedie kan omzetten in een persoonlijke triomf en zijn eigen moeilijke situatie kan veranderen in een menselijke prestatie. Als we niet meer in staat zijn om een situatie te veranderen - denk maar eens aan een ongeneeslijke ziekte, bijvoorbeeld kanker die niet kan worden geëpeneerd - worden we uitgedaagd om ons zelf te veranderen.

Dit wordt prachtig weergegeven door de woorden van Yehuda Bacon, een Israëliische beeldhouwer die gevangen werd gezet in Auschwitz toen hij nog een jongen was. Na de oorlog schreef hij een artikel waaruit ik graag de volgende passage zou willen citeren: 'Als jongen dacht ik: "Ik zal hun vertellen wat ik zag in de hoop dat de mensen er beter van zullen worden." Maar de mensen veranderden niet en wilden zelfs niets weten. Pas veel later begreep ik werkelijk de zin van het lijden. Het kan een zin hebben als het ons ten goede verandert.' Eindelijk erkende hij de betekenis van zijn lijden: hij veranderde zich zelf.

Zich zelf veranderen betekent vaak dat men boven zich zelf uitstijgt, dat men boven zich zelf uitgroeit. Nergens zult u een pakkender voorbeeld vinden dan in Leo Tolstoj's roman *De dood van Ivan Iljitsj*.⁹ Tevens wil ik het boek aanhalen dat Elisabeth Kübler-Ross geschreven heeft, *Dood, het laatste stadium van innerlijke groei*, een titel die in dit verband veelbetekenend is.

Ik wil u vooral wijzen op het geheim dat het leven in alle omstandigheden zinvol is, wat te danken is aan de derde mogelijkheid om een zin in het leven te vinden, namelijk de mogelijkheid om aan lijden en dood een betekenis toe te kennen. In dit licht gezien is het juist dat in *The American Journal of Psychiatry* een uitspraak kan worden gevonden die luidt dat 'onvoorwaardelijk geloof in een onvoorwaardelijke zin de boodschap is die Frankl brengt'. Ik denk echter dat het meer is dan 'geloof'. Weliswaar begon mijn overtuiging dat het leven

⁹ In hoofdstuk 5 vertel ik over de toespraak tot de gevangenen van San Quentin en ik citeer in dat verband uit het boek *De dood van Ivan Iljitsj*.

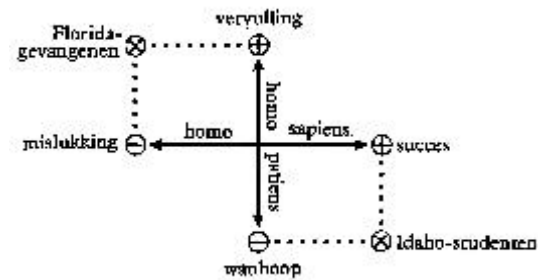
onvoorwaardelijk zinvol is als een intuïtie. Geen wonder: in die tijd was ik middelbare scholier. Maar naderhand kwam ik tot dezelfde conclusie op strict empirische gronden. Laat mij slechts de namen noemen van Brown, Casciani, Crumbaugh, Dansart, Durlak, Kratochvil, Lukas, Lunceford, Mason, Meier, Murphy, Planova, Popielski, Richmond, Ruch, Sallee, Smith, Yarnell en Young. Deze onderzoekers hebben door middel van tests en statistische bewerkingen bewezen dat er in feite een zinvol bestaan is voor ieder mens, ongeacht geslacht of leeftijd, ongeacht de omgeving waarin hij leeft of het karakter dat hij heeft en zelfs ongeacht het feit of hij godsdienstig is of niet en, zo hij dat is, tot welke godsdienst hij behoort. Dit alles verandert niets aan het feit dat omstandigheden kunnen variëren in zoverre zij het gemakkelijker of moeilijker kunnen maken voor een bepaald persoon om een zin te vinden in zijn leven en om die zin te vervullen in een gegeven situatie. Kijk maar eens naar de verschillende vormen van samenleving en de wijze waarop zij de vervulling van die zin kunnen stimuleren of tegenwerken. Toch blijft in principe het feit bestaan dat er een zin aanwezig is onder alle omstandigheden, zelfs onder de slechtste die men zich kan indenken.

Natuurlijk kan een logotherapeut niet aan een patiënt vertellen wat de zin is, maar hij kan in ieder geval laten zien dat het leven zin heeft, dat die zin voor iedereen aanwezig is en meer nog, dat het leven zelfs zijn zin behoudt onder alle omstandigheden. Het leven blijft letterlijk tot het laatste ogenblik, tot de laatste ademtocht, zinvol. De driedeling die ik heb toegepast bij de mogelijkheden om zin te geven aan het leven is hiërarchisch van opbouw en, merkwaardig genoeg, zowel de betekenissen als de hiërarchische verhouding zijn door Elisabeth S. Lukas empirisch getoetst. Gegevens die waren verkregen door tests en statistische bewerking werden daarna aan een Factor-analyse onderworpen. Er kwam toen een duidelijk bewijs naar voren ten gunste van mijn veronderstelling dat de zin die men vindt in het lijden tot een andere dimensie behoort dan die welke men vindt in het werk en in de liefde, of, om bij de terminologie van de factor-analyse te blijven, zij ligt op een orthogonale as.

Gewoonlijk wordt de mens gezien als een *homo sapiens*, een handig mens die weet hoe het moet, die weet hoe hij succes moet boeken, hoe hij een succesvol zakenman of een succesvol playboy kan worden, dat wil zeggen, hoe hij succes kan hebben in geld verdienen en in liefde bedrijven. De *homo sapiens* beweegt zich tussen de positieve pool van het succes en zijn negatieve tegenpool, de mislukking.

Het is anders met wat ik de *homo patiens*¹⁰ noem,

de lijdende mens, de mens die weet hoe hij moet lijden, hoe hij zelfs zijn lijden kan omvormen tot een menselijke prestatie. De *homo patiens* beweegt zich langs een as die loodrecht staat op die van succes-mislukking van de *homo sapiens*. Hij beweegt zich langs een as die zich uitstrekt tussen de polen van vervulling en wanhoop. Onder vervulling verstaan wij de vervulling van hem zelf door de vervulling van de zin en onder wanhoop, de wanhoop over de schijnbare zinloosheid van zijn leven.



Slechts wanneer we erkennen dat er twee verschillende dimensies¹¹ bij betrokken zijn is het mogelijk te begrijpen hoe wij enerzijds mensen kunnen ontmoeten die, ondanks succes in het leven, toch in wanhoop verkeren - denk maar eens aan de studenten uit Idaho die trachtten zelfmoord te plegen ondanks hun bestaan in overvloed - terwijl wij anderzijds mensen tegenkomen die ondanks mislukking, een gevoel van vervulling hebben bereikt en zelfs van geluk, omdat zij zelfs in het lijden een zin hebben gevonden. Denk ook nog eens aan de beide brieven waaruit ik in het begin heb geciteerd. Ten slotte wil ik fragmenten aanhalen uit nog twee brieven. Eén is van Frank E., die nummer 020640 was in een Amerikaanse staatsgevangenis: 'Ik heb werkelijk een zin gevonden in het leven, zelfs hier in de gevangenis. Ik heb nu een doel in mijn leven en deze tijd die mij nog rest is maar een korte periode van wachten op de gelegenheid om het beter te doen, om meer te doen.' En die van een andere gevangene, nummer 552022:

Beste Dokter Frankl,

De afgelopen paar maanden heeft een groep gevangenen uw boeken samen gelezen en uw geluidsbanden samen beluisterd. Ja, een van de meest zinvolle dingen die ons kan overkomen is lijden. Ik ben net begonnen te leven en wat een heerlijk gevoel is dat. Ik voel me voortdurend nederig bij de tranen van mijn broeders in onze groep, wanneer ze bewerken dat ze zelfs nu zinnige dingen

¹⁰ Viktor E. Frankl, *Homo Patiens: Versuch einer Pathodizee*, Franz Deuticke, Wien 1950

¹¹ In feite is de dimensie van de *homo patiens* niet alleen verschillend van, maar ook hoger dan de dimensie van de *homo sapiens*. Het is een hogere dimensie, want door ons zelf te veranderen (als wij ons lot niet meer kunnen veranderen), door boven ons zelf uit te stijgen en uit te groeien, gebruiken wij de meest creatieve van alle menselijke vermogens.

doen, iets wat ze nooit voor mogelijk hadden gehouden. De veranderingen zijn werkelijk wonderbaarlijk. Levens die voorheen hopeloos en hulpeloos waren hebben nu weer een betekenis. Hier, in de zwaarst bewaakte gevangenis van Florida, op een 500 meter van de elektrische stoel verwijderd, maken wij onze dromen waar. Het is nu bijna Kerstmis, maar de logotherapie was mijn Paasmorgen. Vanuit de Calvarieberg van Auschwitz kwam onze Paas-zon op. Vanuit het prikkeldraad en de schoorsteen van Auschwitz stijgt onze zon ten hemel... Wat een nieuwe dag staat ons te wachten.

Hoogachtend, Greg B

Ik dank Greg voor deze brief die ik erg op prijs stel omdat het meer is dan zomaar een brief. Ik zie hem liever als een *document humain*, een document van menselijkheid.

LOGOTHERAPIE

Logotherapie is die vorm van psychologische en/of psychotherapeutische hulpverlening, waarbij de vraag naar een mogelijke bestaanszin van de cliënt centraal staan. De therapie werd in de jaren 1925-1945 ontwikkeld en klinisch gevalideerd door de psychiater-neuroloog prof.dr. Viktor Emil FRANKL. In 1990 is de methode volgens de Oostenrijkse Wet op de psychotherapie opnieuw Wetenschappelijk getoetst en als zodanig erkend. Het concept van de Logotherapie berust op de erkenning dat ieder mens een uniek geestelijk wezen is.

Dat wezen, dat er ten diepste en ten laatste naar streeft om zichzelf en het eigen bestaan in een zinvol verband te begrijpen. Dit 'begrijpen' is zowel intuïtief, cognitief, experiëntieel als gedragsmatig.

Waar de mens daar niet in slaagt, ontstaat gemakkelijk een 'existentiële frustratie'. Deze frustratie is de voedingsbodem voor allerlei psychische, somatische en sociale stoornissen.

Voorbeelden hiervan zijn allerlei neurosen, depressiviteit, criminaliteit en verslaving. Maar ook het omgekeerde geldt: door een hervonden zinvol bestaan, ontstaan de energie en de moed om psychische, somatische en/of sociale hindernissen te overkomen en om te zetten in geestelijke gezondheid, flexibiliteit en motivatie. Daar ligt dan ook het doel van de Logotherapie. Bovendien heeft deze integratieve psychotherapeutische methode ruimte voor alle persoonlijke kwaliteiten en erkent de methode uitdrukkelijk de waarde en betekenis van de persoonlijke levensovertuiging van de hulpvragende. FRANKL's inzet voor een rehumanisering van het post-moderne mensbeeld in de psychotherapie en het ontwerpen van een praktisch op elk gebied bruikbare methode van nuchtere medemenselijkheid in de hulp- en zorg verlening, leidde in 1989 tot de start van het Nederlands Instituut voor Logotherapie.