



September 2013
Volume 1, editie 3

Nieuwsbrief van het Nederlands Instituut voor Logotherapie en Existentiële Analyse



COLUMN: IK BIED JOU MIJN ONVERVANGBARE EN KOSTBARE LEVENSTIJD

De cliënt vroeg haar: 'Wat bied jij mij voor mijn goede geld?' Zo ontdekten we een prachtige interviewvraag – zo'n vraag waar je als begeleider van andere mensen in hún levensvragen grondig met jezelf geconfronteerd wordt. 'Weet je wat je zou kunnen zeggen?' Misschien had ik nog wat langer moeten doorvragen. Dat hoort eigenlijk wel in een gesprek als dit. Maar ik trap tegelijk in mijn eigen val, omdat het voorbeeld zo herkenbaar is. De filosoof en bestuurskundige Paul Frissen vraagt zich in zijn nieuwste boek 'De fatale staat' af waarom mensen vandaag de dag niet meer met de grillen van het lot kunnen omgaan. Wij willen als moderne mensen toch die maakbare en alles-verzekerbare wereld? We willen boter-bij-de-vis en bij no-cure hoort no-pay.

'Wat bied jij mij voor mijn goede geld?' Wel erg snel reageer ik: 'Wat je zou kunnen zeggen is dit: Ik bied jou mijn tijd – mijn levenstijd – onvervangbare en kostbare tijd. En waag het niet mijn onherhaalbare tijd te verknoeien. Het is mijn unieke levenstijd die ik met geen geld ter wereld kan terugkopen. Die kostbare tijd stel ik aan jou ter beschikking.' Waar het zo gauw vandaan kwam, weet ik eigenlijk niet. Ik denk dat Viktor Frankl het ons heeft voorgehouden. Hij overleefde de concentratiekampen en stelde als mens en psychiater zijn tijd ter beschikking aan zeer velen, maar zijn 92 levensjaren waren te kostbaar om te laten verspillen door vragen als deze: 'Wat bied jij mij voor mijn goede geld?'

Het geldt zo overigens niet alleen voor onvervangbare levenstijd van raadgevers en hulpverleners. Iedereen die anderen opzadelt met zinloze taken – zoals het moeten invullen van formulieren die nergens voor zullen worden gebruikt – ontnemt de ander kostbare en onherhaalbare tijd. Kwajikter nog dan de diefstal van ons geld is het wanneer overheden, instanties of meerderen ons beroven van levenstijd die nooit meer zal terugkomen! Het zou goed zijn als zij die over ons gesteld zijn dit bedenken voor zij ons niet alleen opzadelen met nutteloze taken, maar ons daarmee bovenal beroven. Als ik mijn tijd wil verknoeien is dat mijn goed recht en mijn eigen verantwoordelijkheid. Maar de tijd die ik van een ander vraag is een geschenk wanneer deze mij wordt gegeven. Ik beschouw het als een voorrecht om daarvan gebruik te mogen maken. Het geldt voor de pakketbesteller aan de deur, die verdient daarom een vriendelijk woord; de wegwerker verdient mijn oplettendheid (op de wel eens schaarse momenten dat hij daar ook daadwerkelijk is); de arts; de manager als deze de problemen oplost in plaats van ze opwerpt en de politicus die het beste voorheeft met mensen.

Zou er overigens een verband bestaan tussen het op de achtergrond raken van St. Petrus, die bij de hemel-poort de administratie bijhield van elke mensenziel en het vervolgens ontstane vacuüm, dat nu schijnt te moeten worden ingevuld met ongelooflijke hoeveelheden protocollen, verslagen en formulieren hier op aarde?

Pieter Hoekstra

IN DIT NUMMER

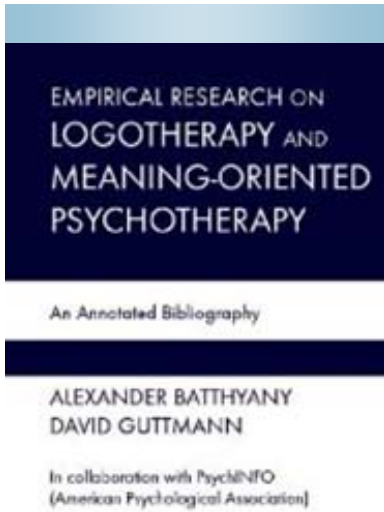
Ruim 35 jaar verder	2
De oorlog van Bastiaans.....	2
De volle verantwoordelijkheid ...	3
Gratis te downloaden 'Frank'	4
Borderline Times.....	4
Beginselen van de Logotherapie .	5
Filmbespreking 'Jagten'	5
Lemma: 'geest'	6

COLOFON

Redactie:
drs. Pieter Hoekstra (eindred.)
dr. Leo F. de Graaff
drs. Nico van Hal
drs. Eli J.G. Meijer
drs. Marleen M.S. Moors
drs. Viola G.P.J. Schrover
drs. Henk Sissing

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

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



RUIM 35 JAAR VERDER: EMPIRISCH ONDERZOEK IN LOGOTHERAPIE en EXISTENTIËLE ANALYSE na 1975

Sinds 1975 is het corpus van empirisch onderzoek in de logotherapie en existentiële analyse en de aangrenzende disciplines aanzienlijk gegroeid. Sterker nog, onderzoek naar de zin-vraag en zijn rol in de menselijke psychologie heeft een ongekende groei laten zien in de afgelopen jaren. Zo heeft bijvoorbeeld het archief van het documentatiecentrum van het Viktor Frankl Instituut in Wenen, dat gepubliceerde wetenschappelijke onderzoeken vanuit de logotherapie verzamelt en catalogiseert, een 700-tal van zulke publicaties in bezit (Vesely & Fizzotti 2011). De overgrote meerderheid hiervan werd gepubliceerd vanaf het midden van de jaren '70. Hiervan bestaat ongeveer de helft uit klinische of empirische studies in logotherapie of existentiële analyse.

Daarnaast voerden Batthyany en Guttman in 2005 een literatuuronderzoek uit in PsycInfo, de Wetenschappelijke Abstracts Service van de American Psychological Association (APA). Zij vonden 613 voor logotherapie relevante studies, gepubliceerd in peer-reviewed wetenschappelijke tijdschriften voor psychologie, psychiatrie en medische wetenschappen tussen

1975 en 2005 (Batthyany & Guttman 2005). Daarnaast kwam uit een meer recent literatuuronderzoek in het voorjaar van 2011 in PsycInfo naar voren dat ongeveer 180 extra studies met betrekking tot logotherapie en existentiële analyse - of meer in het algemeen, zin-georiënteerde psychologie - bleken te zijn gepubliceerd van 2005 tot 2011.

Zelfs vanuit een puur kwantitatief oogpunt zijn deze resultaten belangwekkend, en tonen ze duidelijk aan dat existentiële vragen, die door Frankl werden beschreven als fundamenteel verbonden met menselijke motivatietheorie, voldoende toepasbaar, praktisch en resultaatgericht zijn om het onderwerp te vormen van empirisch onderzoek.

Ongetwijfeld was het niet zo duidelijk, toen Frankl de logotherapie en existentiële analyse in de eerste helft van de vorige eeuw ontwikkelde, dat logotherapeutische begrippen zo prominent zouden blijken in de empirische psychologie als deze data suggereren.

ga voor het hele artikel in het Engels naar: viktorfrankl.nl/35_years_later.htm

'Man pflegt zu sagen: Wo ein Wille, dort ist auch ein Weg.

Ich wage zu behaupten: Wo ein Ziel ist, dort ist auch ein Wille.' Viktor E. Frankl

MANAGEMENT VRAAGT ZIN

Integriteit is niet enkel een persoonlijke eigenschap, maar ook een noodzakelijke leiderschapskwaliteit voor de manager.

Leidinggevend moeten niet enkel 'lead by example', maar ook de werknemers duidelijk maken hoe zij verantwoordelijk hebben te handelen.

Bewust en onbewust, wordt de mens begeleid door de vraag naar de zin in het leven.

De vraag naar de zin is de uitdaging van het menselijk handelen.

Dit geldt zowel in het bedrijfsleven, het management, in het dagelijks leven.

- * Zin motiveert.
- * Zin bevordert geestelijk welzijn.
- * Zin maakt succesvol.
- * Zin geeft een 'Waartoe'.

Onze missie is het helpen van mensen op zoek naar de Zin in hun eigen bestaan en hen te begeleiden naar hun betekenis en daarin de waarden te ontdekken.

Voor meer persoonlijk en zakelijk succes en voldoening.

DE OORLOG VAN BASTIAANS - Bram Enning (boekbespreking)

Prof. Jan Bastiaans – 'papa Bas' – was voor een grote groep oud-verzetsstrijders en overlevenden meer dan een begrip. Ik herinner mij nog de emotionele explosie van mijn grootvader rond het debat van de vrijlating van 'de drie van Breda' in '72. Hij was zelf in kamp Amersfoort stukgeslagen door Joseph Kotälla - een van deze toen beruchte drie. Ik zag ook hoe Bastiaans beschouwd werd in die vroege jaren '70. Dát was de man die opkwam voor de mensen die zich met gevaar voor eigen leven ingezet hadden voor onze vrijheid! Dus Bastiaans werd gerespecteerd in onze familie. Mijn eigen beeld verschoof door de ontmoeting met Viktor Frankl in 1984. Anders dan Bastiaans was Frankl zelf een overlevende van de grote vernietiging, maar vooral anders was zijn vraag naar de zin. 'Wij hebben het leven niet vragen of eisen te stellen; het leven stelt ons voor vragen en wij hebben aan het leven te antwoorden.' De zinvraag stond bij Frankl tegenover de LSD-therapie van Bastiaans.

Kort geleden kwam ik het boek van Bram Enning 'De oorlog van Bastiaans' tegen; het was tevens zijn dissertatie. Ik heb dr. Ennings boek nagenoeg in een adem uitgelezen. Het is duidelijk dat dit een kwart eeuw geleden nooit geschreven had kunnen worden. Het boek is onthullend en eigenlijk ook onthutsend, zelfs ontluisterend.

Nu heb ik zelf in 1999 - 2000 een drietal keren in het Bulletin voor Logotherapie en Existentiële Analyse een paar regels gewijd aan wat ik noem 'de kwestie Bastiaans' in verhouding tot Frankl. Volgens de verhalen was Bastiaans degene die Frankl en de Logotherapie voor lange tijd buiten Nederland heeft gehouden. Dus hoopte ik in dit onderzoek nu eindelijk enige bevestiging te krijgen, waarvan ik eerder het bewijs niet gevonden had. Dat zou veel verhelderen. Helaas, Enning was hierover in het wel erg beperkte archief van Bastiaans niets tegengekomen, zo gaf hij mij te kennen.

Voor mij kwam rond 1997 een en ander weer bij elkaar door gesprekken met een oud-patiënt van Bastiaans. Wij zijn samen nog eens een dag de Alblasserwaard en omgeving in geweest, waar voor deze oud-verzetsman een groot deel van zijn verzetstijd lag. Vanaf 1936 was hij als marineman betrokken bij de begeleiding van koopvaardij-schepen door de Straat van Gibraltar. Ook Nederlandse schepen werden daar toen beschoten door het Franco-regime. Net terug in Nederland begon voor hem hier de oorlog en na de bevrijding werd hij - tegen zijn zin - naar Nederlands-Indië gestuurd. Zijn oorlog duurde zo alles bij elkaar een jaar of twaalf. Jaren later is hij bij Bastiaans in behandeling geweest. Maar een halve eeuw na de oorlog sloep hij 's nachts nog bijna nooit en schrok iedere nacht weer wakker.

Enning schreef hiermee niet enkel een geschiedenis van Bastiaans; zelfs niet enkel van het KZ-syndroom en de psychiatrie, maar tegelijk een historie van de geestelijke gezondheidszorg in Nederland in de 20ste eeuw. Bijna alle grote namen komen er wel in voor. Een absolute aanrader.

PH

DE VOLLE VERANTWOORDELIJKHEID VOOR JE EIGEN GELUK, IS DAT NIET TE ZWAAR?

‘Toen was geluk heel gewoon...’ Tegenwoordig is het Omroep MAX die deze serie weer uitzendt. En menig babyboomer kijkt met een soort dubbele weemoed naar de wereld van bordkarton, het touwtje uit de brievenbus en de spuitjeslucht die steeds milder lijkt te worden. Hun tijd zal het nog wel duren, maar voor de jongeren lijken alle zekerheden ongewis.

In het artikel “Bang van geluk” (*Trouw*, 14 september 2013) beschrijft hoogleraar Rik Torfs (1956) een gesprek dat hij in de jaren '90 voerde met collegae over angst bij jongeren. Angst, zo stelt Torfs, is onbestemd, in contrast tot vrees. Zijn interpretatie –dat angst volgt uit een onzekerheid die niet met iets concreets te maken heeft, zoals een boze hond of brutale partner, maar met het leven zelf- is naar mijn overtuiging correct. Het onderscheid tussen angst en vrees, of moderner ‘bang zijn voor’ wordt in de praktijk vaak te weinig gemaakt. Het is een uiterst belangrijk onderscheid (dat Freud in zijn tijd ook al maakte) omdat de verwarring over beide definities de illusie geeft dat angst iets is dat we kunnen “aanpakken”. Niets is minder waar: vrees kan aangepakt worden omdat het op iets gericht is, angst is ongedefinieerd en maakt permanent deel uit van de *condition humaine*. We projecteren onze angst op objecten, mensen of zorgen over de toekomst -we zetten het om in vrees of “bang zijn voor” om ons onlustgevoel behapbaar te maken. Angst krijgt zo een naam of een gezicht. Juist in tijden van maatschappelijke onzekerheid sijpelt de angst door onze *coping mechanisms* heen doordat controle over onze externe omgeving steeds moeilijker wordt.

Zijn jongeren van nu angstiger dan die van vorige generaties? Dit is misschien niet de juiste vraag. De vraag wat er van hen *weggenomen* is waardoor de ontologische bestaansangst blootgelegd wordt is dat wel. Volgens filosoof Søren Kierkegaard (1813-1855) horen angst en vertwijfeling tot de menselijke conditie. Hij vermoedt dat bij een groeiende emancipatie op sociaal, religieus en seksueel vlak de angst collectief toeneemt. De reden voor de toename van angst is niet zozeer dat de vertrouwde sociale structuren wegvallen en de mens met dit verlies onzekerder wordt, maar dat de mens geconfronteerd wordt met de vrijheid om zichzelf te kiezen, iets dat Torfs terecht aandraagt. Vrijheid: we *zeggen* dat we het willen, we *denken* dat we het hebben, maar we *ontlopen* vrijheid massaal omdat de verantwoordelijkheid van vrijheid zwaar te dragen is. Vrijheid in deze context heeft daarom niets te maken met democratie en keuzemogelijkheden, of doen wat je wilt. Ik refereer aan vrijheid als deel van de menselijke conditie.

De Nederlandse burger heeft de keuze zijn leven zingeving te geven zoals deze dat graag wil, maar juist dit is voor velen het probleem. Het gebrek aan externe zingeving en de oproep van de samenleving om autonoom te zijn, een individu, om jezelf en je identiteit te scheppen vergt een verantwoordelijkheid die voor velen existentieel zwaar te dragen is. Want als je volledig verantwoordelijk geacht wordt voor wie je bent en “wat” je wordt, draag je zelf de schuld als je het gevoel hebt te falen en niet aan je ideaal te voldoen. Schuld omdat je niet gelukkig bent maar dit wel zou moeten zijn. En dit maakt je on-vrij.

Omdat we niet meer kunnen terugvallen op *pre-set* modellen waarbinnen onze identiteit is vastgelegd worden we geconfronteerd met een ongelimiteerd “zoeken naar het ware zelf” waar geen einde aan is. Deze vrijheid doet je duizelen, en dit nog meer omdat we in tijden van crisis leven waarin vele opties bij voorbaat zijn uitgesloten. Er is niet voor iedereen betaald werk, velen moeten beknibben, en in onze “zelfschepping” van het ideale leven lopen we tegen een muur aan van teleurstellingen. Torfs’ artikel is een schot in de roos met vraag of de mens recht heeft op middelmatigheid. Mijn antwoord daarop is een unverfrozen: Ja. De mens heeft dit recht, omdat hij de vrijheid heeft zichzelf te zijn, “with warts and all”, in zijn kwetsbaarheid, met angsten, onzekerheden en gebreken. Angst die voortvloeit uit een psychologisch of spiritueel tekort is –en ik sluit aan bij Torfs- een groot probleem van onze tijd. Niet omdat onze tijd moeilijker is dan andere tijden, maar omdat van de mens wordt verwacht dat hij zichzelf (her)uitvindt, zonder terug te kunnen of mogen vallen op externe bronnen van betekenis, zoals God. En de volledige verantwoordelijkheid dragen voor je eigen geluk, is dat niet een te zware last?

Marleen M.S. Moors



ZIN = VRIJHEID + VERANTWOORDELIJKHEID

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

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

Het is het doel van deze psychologische benadering, gebaseerd op de antropologische visie in de Logotherapie en Existentieel Analytische Psychotherapie, om cliënten te begeleiden op hun weg naar het vinden van concrete betekenissen in hun respectievelijke levenssituaties. Logotherapie biedt hulp in de heroriëntatie op het leven door middel van het serieus ingaan op de existentiële vragen en biedt herstel en ontwikkeling door het versterken van het vertrouwen in de onvoorwaardelijke zin van het leven en de waarde van de persoon.

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

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

LOGOTHERAPIE in NEDERLAND

Logotherapie is een vorm van psychotherapie. Ontdekt en ontwikkeld door Prof. Dr V. E. Frankl (1905 - 1997) is Logotherapie uitgegroeid tot een van de meest invloedrijke vormen van psychotherapie.

- Logotherapie is transcultureel
- Logotherapie is persoonsgerichte psychotherapie, waarbij de vraag naar een mogelijk zinvol leven centraal staat
- Logotherapie is zo zinvol omdat het 'van het leven zelf leren om onvoorwaardelijk zelf te leven' is

Bij Logotherapie gaat het om een psychotherapeutische behandelingsmethode vanuit het eigenlijk menselijke en met als doel verantwoordelijkheid in vrijheid voor verandering naar zinvol en waardig leven.

- Dat is vanuit de geestelijke dimensie
- De mens als 4- dimensioneel wezen is 'eenheid in totaliteit'
- De mens als 3-dimensioneel wezen 'is' iemand, die beschikt over een psyche en een lichaam
- Ieder mens leeft in relatie tot anderen en kan voortdurend anders (pro-activiteit)

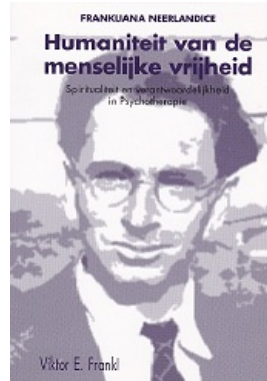
Wat het leven van mensen beslissend beïnvloedt is een onbewust geestelijk proces dat op de verwerkelijking van een zinvol en waardig bestaan gericht is. In dat proces kunnen situaties en condities factoren van betekenis zijn, maar nooit factoren die beperken. Ieder mens beschikt over die innerlijke vrijheid die in staat stelt om te kiezen voor het andere, verandering en voor anderen. Daarin zelf verantwoordelijk zijn en concreet zelf doen bepaalt wie iemand is.

Logotherapie beschikt over specifieke methoden en gevalideerde technieken om persoonlijke ontwikkeling en permanent veranderen te faciliteren en te integreren.

Logotherapie biedt expliciet ruimte voor het positief gebruiken van persoonlijke levensbeschouwelijke momenten.

GRATIS TE DOWNLOADEN BOEK VAN V.E. FRANKL!

In 2004 verscheen de heruitgave van de Nederlandse versie van Viktor Frankl's 'Der unbewusste Gott' ter gelegenheid van de Viktor Frankl-lezing in de prachtige St.Janskerk in Gouda. Er is gekozen voor een andere titel dan enkel de vertaling van de oorspronkelijke Duitse versie. Het werd 'Humaniteit van de menselijke vrijheid', met als ondertitel 'Spiritualiteit en verantwoordelijkheid in Psychotherapie'. Hoewel het niet zo gemakkelijk



'bekte' geeft deze titel beter aan waarover het boek gaat. 'De onbewuste god' had in het Oostenrijk van 1956 een heel andere zeggingskracht dan in het Nederland van een halve eeuw later. 'Humaniteit van de menselijke vrijheid' is geen godsdienstboek, maar een boek dat dienstbaar aan de menselijkheid wil zijn. Via onze website willen we dit boek nu graag aan u beschikbaar stellen als pdf-bestand. Ga daarvoor naar viktorfrankl.nl/Value.htm

Boekbespreking: Dirk de Wachter's

Borderline Times - het einde van de normaliteit

In 2012 verscheen de publicatie Borderline Times van de Belgische psychiater-psychotherapeut Dirk de Wachter. Binnen een jaar tijd kreeg het boek 17 drukken. De titel van het boek is veelzeggend! Onze hedendaagse neoliberale maatschappij vertoont het merendeel van de kenmerken van de borderline-persoonlijkeitsstoornis, zoals beschreven in de DSM-IV.

De Wachter constateert dat steeds meer mensen in onze neoliberale op winstbejag gefocuste maatschappij buiten de boot vallen. Men veronderstelt dat deze mensen psychisch ziek zijn en daarom geholpen moeten worden. Wij leven in een cultuur die grotendeels op genot gericht is. Daarnaast is er een hang naar het vluchtige en het nieuwe. Universeel geldende waarheden ontbreken en er zijn geen funderingen meer. Diepgang is bijna nergens meer te vinden. De beeldcultuur heeft de literatuur grotendeels vervangen. Alles is gericht op steeds nieuwe prikkels en verlangens moeten onmiddellijk bevredigd worden. Een 'kort en intens leven' is beter dan een 'lang en saai leven'. Wij zijn ervan overtuigd dat geluk te koop is en het consumptieve denken dringt ook in het relationele leven door. Als gevolg hiervan krijgen steeds meer mensen een depressie, een burnout, slaapproblemen of angststoornissen. Velen zoeken hun toevlucht in antidepressiva, slaapmiddelen, kalmeringsmiddelen of drugs. Er is in onze Westerse wereld een onrustbarende toename van suicides, in het bijzonder onder jongeren. Het is in dit verband schokkend dat in Frankrijk per jaar ongeveer 100 kinderen onder de 12 jaar suïcide plegen. De verdwijning van het geloof in God heeft tot gigantische problemen geleid. Het collectieve samenbindende christelijke geloof heeft zijn plaats moeten afstaan aan het individualisme. Dit individualisme veroorzaakt een gevoel van leegte en zinloosheid. De Wachter toont ons in zijn boek in wat voor een gecompliceerde maatschappij wij leven. Ondanks de schijnbaar ideale maatschappij is er veel leed en geestelijke nood onder de oppervlakte

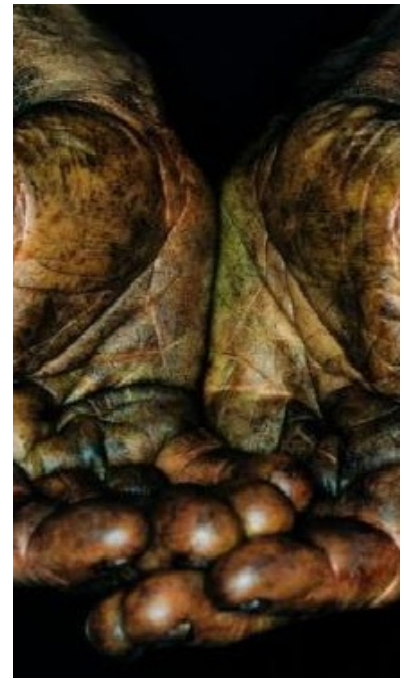
Ondanks de pessimistische grondtoon van het boek hoopt De Wachter op een kentering. We moeten ons bezinnen hoe wij in de toekomst met de sterk veranderde wereld moeten omgaan. Wij zullen naar nieuwe vormen van zingeving moeten zoeken. De Wachter vindt deze nieuwe zingeving in de filosofie van Levinas en diens benadrukking van de verantwoordelijkheid tegenover de Ander. Sociale, politieke en economische ontwerpen kunnen en mogen niet allesbepalend zijn. Mensen moeten benaderd worden in hun onherleidbare en onherhaalbare uniciteit. De waarde van de individualiteit van de mens ligt niet in de bevordering van zijn eigenbelang, maar in de gerichtheid op de Ander en op diens nood. Meer dan ooit is het nodig dat er mensen zijn die openstaan voor het leed van de unieke Ander. Het is onmogelijk om de hele wereld en de hele geschiedenis te veranderen. Dit betekent dat we moeten beginnen met het omzien naar de Ander vanuit de eigen kleine kring. Levinas spreekt in dit verband van 'het wonder van de kleine goedheid'.

In onze huidige maatschappelijke situatie kan de logotherapie van Frankl ook een weg wijzen. Frankl streeft ernaar om de existentieel gefrustreerde mens te helpen het leven een zin te geven. Zijn uitgangspunt is dat ieder mens leven zin en betekenis heeft. De logotherapie stelt zich tot taak de cliënt te helpen de zin van zijn leven te ontdekken. Onze neoliberale samenleving is alleen op lust en op genieten gericht. Iedere rimpeling die het geluksgevoel bedreigt moet zo veel mogelijk uit de weg worden gegaan. Frankl daarentegen stelt dat de mens niet een spanningsloze toestand nodig heeft, maar dat hij moet streven naar een waardevol doel. Geestelijke gezondheid is volgens Frankl gebaseerd op een zekere mate van spanning, een spanning tussen wie de mens is en wie hij moet worden. Wij zullen een zingevend fundament en een geestelijke leidraad moeten zoeken, willen wij niet noch dieper in het moeras wegzinken. De logotherapie van Frankl kan hierbij van grote betekenis zijn.

Leo de Graaff

Beginselen van de Logotherapie

1. De mens is een bio-psycho-sociaal-spiritueel wezen, hij is een eenheid van geest, ziel en lichaam.
2. De mens wil niet alleen overleven, maar hij zoekt naar een betekenis en doel van dit leven.
3. De mens is een naar zin strevend wezen. Hij is gemotiveerd om in de wereld; in zijn bestaan en zijn handelen zin te vinden.
4. De mens leeft in een wereld van betekenissen; hij zoekt naar een zinvolle vormgeving van de werkelijkheid.
5. De mens is gebonden en vrij. Hij is "bepaald" door zijn genen; zijn leven is door sociale ervaringen "ontworpen". Maar zijn gedachten en zijn daden worden niet bepaald door de biologie en het milieu, want hij heeft door zijn "geest" de mogelijkheid om te kiezen.
6. De mens is een deel van de gemeenschap, hij beïnvloedt anderen en wordt beïnvloed door anderen (familie, maatschappij, cultuur). De relatie tot anderen kan een bron van betekenis, maar ook een bron van lijden zijn.
7. De mens kan de biologische, sociale, culturele en historische invloeden overstijgen, want hij heeft de vrijheid en verantwoordelijkheid om zijn eigen leven zelf vorm te geven.
8. De mens is uniek en onherhaalbaar.
9. De mens kan goed en slecht, rationeel en irrationeel zijn. Want welke keuze hij telkens in de gegeven omstandigheid maakt, deze volgt uit een constante innerlijke worsteling.
10. De mens kan zichzelf veranderen en kan door te leren rijpen als een persoon.
11. In het menselijk leven zijn stress, angst, schuld, schaamte, zinloosheid, wanhoop, frustratie en tenslotte angst voor de dood onontkoombaar. Toch kan de mens een vervuld en vol leven hebben, als hij creatieve waarden, ervaring waarden en instellingswaarden verwezenlijkt.
12. De mens is er niet om zich enkel met zichzelf bezig te houden, maar zich "kennend en liefhebbend" aan een zaak of een andere persoon toe te wijden.



*'What is your personal drive? Which are your goals in work and life?
Do you use all your possibilities? Get things clear and go straight forward!'*

'Jagten' (The Hunt) Denemarken, 115 min., geregisseerd door Thomas Vinterberg; met Mads Mikkelsen, Alexandra Rapaport en Thomas Bo Larsen

'... kijk eerst naar de film Jagten'. 'Jagten?' 'Ja, een Deense film uit 2012.' De Jacht, dus. Ik houd wel van Scandinavisch drama, het komt je vaak dicht op je lijf. Het is jammer dat ik die Denen zo slecht kan verstaan. Ze geven het zelf ook toe: wij Denen praten met een hete aardappel in de mond. Toch kijk ik dit keer niet naar een Wallander of Varg Veum, de uitgestoten eenzame wolf. 'Ken je het False Memory Syndrom?' De eerste naam die mij uit de mond valt is die van de in 2011 overleden Leidse hoogleraar Willem Wagenaar. Wie in het vak kan zich de Eper Incestzaak niet herinneren? Hoe het uiteindelijk nu precies afgelopen is moet ik nog maar eens nakijken. De jaren daarna werd FMS een bekende afkorting en werd inhoudelijk heftig bediscussieerd, maar na 2000 lijkt het allemaal in wat rustiger vaarwater gekomen te zijn. 'Nee, inderdaad, die film ken ik niet. Maar ik zal 'm bekijken. Dank je voor de tip.'

'Jagten' is inderdaad een aangrijpende film. Kort samengevat: 'Lucas is net gescheiden. Hij heeft een nieuwe baan bij de plaatselijke kleuter-

school, een nieuwe vriendin en kijkt uit naar het bezoek van zijn zoon Marcus tijdens de Kerst. Maar de kerstgedachte is opvallend afwezig. Klara, een 5-jarige leerling en dochtertje van een vriend, beschuldigt Lucas van misbruik. De kleuterschool is in diepe schok en al gauw worden er vermoedens gewekt jegens Lucas. Wanneer het verhaal zich door het dorp verspreidt begint de kleine gemeenschap al snel uiteen te vallen.'

*Wat de film duidelijk maakt is dat niet elke beschuldiging waar hoeft te zijn en iets van de wanhoop, machteloosheid en pijn van de hoofdfiguur wordt op jou als kijker overgedragen. 'Die film kan ik je zeker aanbevelen!' Nu ik me toch nader moet verdiepen in de vraag naar ingeplante herinneringen is het plezierig dat een juriste mij een goede film aanbeveelt in plaats van een taai wetboek. Maar over boeken gesproken – literatuur over FMS is er voldoende. Toch blijft voor mij de soms sterk bekritiseerde Willem Wagenaar met zijn artikel *De therapeut kan en moet de waarheid niet vaststellen* uit 1995 fundamenteel.*

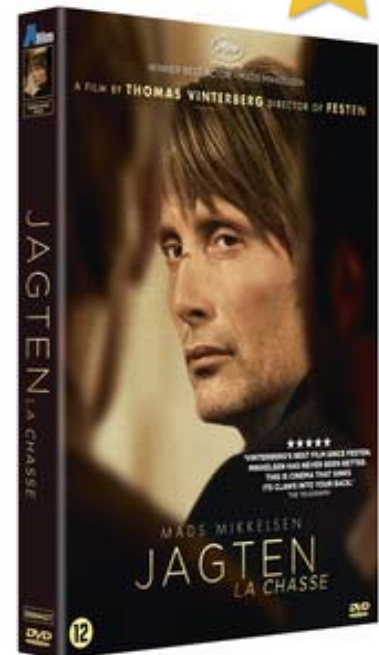
PH

ga voor [literatuur FMS](http://literatuur.FMS.naarviktorfrankl.nl/FMS.htm) naar viktorfrankl.nl/FMS.htm

FILMS met een VERHAAL 'JAGTEN'

IMDb

8,2



Het leven is ZINvol

ZIN is voor mensen in hun hele bestaan de belangrijkste motivator

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

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

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

ZINvol gefundeerd leiderschap is de grote behoefte van onze tijd

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

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

Contact

NILEA

Maartenplein 15
3633 EJ Vreeland
Nederland

0294-785125
info@viktorfrankl.nl
www.viktorfrankl.nl

Het Nederlandse Instituut voor
Logotherapie en Existentiële
Analyse verzorgt vanaf 2013
opnieuw:

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



Lemma: 'GEEST'

(vertaald vanuit: Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse, K.Biller/M.de Lourdes Stiegeler, 2008)

OPMERKING: (1) In de 8e Eeuw verschijnt het oude Hoogduitse woord 'geest' als vertaling van het Latijnse woord 'spiritus'. Ons woord 'geest' stamt van het Germaanse 'gheis', dat zoveel als 'aangeslagen, verschrikt zijn' betekent. De Germaanse betekenis van geest is 'extase' en 'enthousiasme', maar ook 'spook' en 'bovenzinnelijke wezen'. Daarom is de voorstelling van 'adem' en 'zuchtje' die is opgenomen in het woord 'geest' niet juist.

(2) De veelvoudige betrekkingen die in de loop van de geschiedenis tussen de Griekse begrippen *pneuma* (πνευμα, ademzuchtje, adem, geest), *nous* (νοῦς; bewustzijn, geest, verstand), *psyche* (ψυχή, adem, ziel), *thymos* (θυμός, hart, gemoed, wil), het Latijnse *spiritus*, *animus* en *anima*, het Hebreeuwse *ruach* (רוח), het Arabische *ruh*, het Franse *esprit*, *genie*, en tenslotte het Engels *mind* zijn ontstaan, hebben tot de meest verschillende betekenissen van geest geleid, die hier niet in detail kunnen worden uitgewerkt. –

(3) Geest wordt in de logotherapie, vooral in de volgende genuanceerde betekenissen gebruikt.

(A) Het Oude Testament laat een eerste betekenis van geest (*ruach*) als wind en tocht zien. Een tweede betekenis van *ruach* is adem (het blazen), de bron van leven. God wordt in het Oude Testament als enige bezitter van deze kracht genoemd. Hij is degene die tot leven brengt. Een derde betekenis van *ruach* is het hogere, geestelijke vermogen dat van God komt, en in de mensen woont.

(B) In het Nieuwe Testament betekent geest (Grieks: πνευμα) zowel het fysieke leven als een hoger door Jezus geschonken leven.

(C) In de Romeinse klassieke periode betekent *spiritus* (van het Latijnse *spiro*) oorspronkelijk lucht, (lichte) wind en is gelijkwaardig aan 'mens' (geest, het goddelijke deel van de mens) en *animus* (hogere geestelijk vermogen van de ziel). Uit de betekenis adem, ademtocht, ontwikkelt zich de identificatie met de levensadem en respectievelijk met het leven in het algemeen. *Spiritus* (gelijkwaardig aan mens en animus) duidt ook het hogere geestelijke vermogen van de ziel aan, terwijl met *animus* het zuiver natuurlijke principe van het leven bedoeld wordt.

(D) In het Duitse Idealisme is de geest van de mens bij Kant noch primair intellect, noch verstand of rede, maar eerder het bezielende beginsel in het gemoed (de totaliteit van alle psychische en geestelijke krachten) van de mens.

(E) Geest is geen stof in de gebruikelijke zin van het woord, dus niet ontisch, niet zijnde, niet echt, maar alleen in de ontologische zin een geheel (entiteit). Omdat leegte niet kan worden uitgedrukt met een zelfstandig naamwoord, spreekt de logotherapie alleen op pseudo-substantieve wijze van 'het spirituele' (vgl. LuE 95). Zij verstaat daaronder vooral de persoonlijke geest of geestelijke persoon. Zij erkent het spirituele in de geestelijke persoon van de mens, concretiseert het in hun menselijke uitingsvormen (zoals intentie, beslissing, het streven naar waarden, liefde, vrijheid, verantwoordelijkheid) en lokaliseert het in de 'spirituele' dimensie (zie: Dimensionele ontologie).

- Geest construeert de dimensie van de specifiek menselijke fenomenen

Onder geest moet de dimensie van de specifieke menselijke verschijnselen worden verstaan, en in tegenstelling tot het reductionisme weigert de logotherapie juist, haar tot submenselijke verschijnselen te reduceren of daaruit af te leiden. (ÄS 230)

- Geest is nooit ontisch, maar altijd ontologisch (dwz volgens de zijnsleer) begripbaar, in zoverre is de geest niet 'in het lichaam', maar juist in de ruimte - en overall (beide komen op hetzelfde neer) is de geest zowel binnen als buiten het lichaam: 'buiten', 'in de buitenwereld', in één woord, hij is 'bij' de dingen [...] Dus niet in ontische zin is geest 'buiten'; maar in ontologische zin, is het een quasi-buiten. Ontisch, ruimtelijke, is hij het nooit, ontologisch – is hij het altijd al. (DIM 88)

- De oorsprong van de geest is niet bekend

We weten dus niet vanwaar het geestelijke, de persoonlijke geest, tot het organisme behorende lichamelijk-psychische komt, maar een ding is zeker: uit de chromosomen komt hij in elk geval niet voort. Dit volgt namelijk per exclusionem [door uitsluiting (Biller)], want de geestelijke persoon, zoals we gezien hebben, is in wezen een *in-dividuum* en *in-summabile*, zij is in wezen ondeelbaar en zij kan niet samenvloeien en kan dus nooit als zodanig uit het deelbare en samenvloeiende voortkomen. (DIM 118)

(vertaling: L.F. de Graaff)