

## In een logotherapeutisch perspectief naar Bijbelse teksten kijken

Harry J. Sinnaghel

Het eerste deel van dit artikel licht ik de logotherapie toe aan de hand van het boek “De zin van het bestaan” van Viktor Frankl<sup>1</sup>. In het tweede deel ga ik proberen enkele impulsen uit de logotherapie vruchtbaar te maken voor het verstaan van twee Bijbelteksten.

### Deel 1: Het boek “De zin van het bestaan” van Viktor Frankl

De term logotherapie komt van de Griekse woorden *λόγος* en *θεραπεία*. Het woord *λόγος* kan men als “woord” maar ook als “betekenis” of “zin” vertalen. Het woord *θεραπεία* betekent “behandeling”. De logotherapie is dus een behandeling die zich zowel richt op de betekenis van het leven, als op het streven van de mens naar een dergelijke betekenis. De logotherapie beschouwt het zoeken naar betekenis of zin als de primaire menselijke motivatie. Het biedt hulp in de heroriëntatie van het leven door middel van het ernstig ingaan op de existentiële vragen en biedt herstel door het versterken van het vertrouwen in de onvoorwaardelijke zin van het leven en de waarde van de persoon. De logotherapie werd door Viktor Frankl ontwikkeld en onder deze naam werden zijn denkbeelden voor het eerst in 1938 gepubliceerd.

Viktor Frankl (Wenen, 26 maart 1905 - Wenen, 2 september 1997) was een Oostenrijks neuroloog en psychiater. Hij groeide op in een liberaal-Joods gezin. Zijn Joodse achtergrond speelt in zijn denken een belangrijke rol, maar binnen de logotherapie wordt geen standpunt ingenomen over welke levensbeschouwing dan ook. Hij heeft als enige van zijn familie de concentratiekampen overleefd. Hij verloor zijn echtgenote, zijn ouders en zijn broer in de concentratiekampen, behalve zijn zus die voor de oorlog naar Australië migreerde. Gedurende drie jaar verbleef hij in verschillende concentratiekampen en was hij getuige van het meest gruwelijke menselijke leed. Hij moest net zoals de medegevangenen dwangarbeid verrichten, maar daarnaast behandelde hij zijn medegevangenen voor zwaarmoedigheid of voor het voorkomen van zelfmoord. Viktor Frankl was hoogleraar in de Neurologie en Psychiatrie aan de Universiteit van Wenen. Hij was ook als gastdocent verbonden aan verschillende universiteiten in de Verenigde Staten. Hij ontving 29 eredoctoraten van universiteiten in alle delen van de wereld.

De logotherapie wordt ook de Derde Weense School van de psychotherapie genoemd, met als leerstelling de “wil tot betekenis”. Dit in onderscheid met de Eerste Weense School van Sigmund Freud met als leerstelling “de wil tot lust”, en de Tweede Weense School van Alfred Adler met als leerstelling “de wil tot macht”.

Het boek “De zin van het bestaan” van Viktor Frankl bestaat uit twee delen. In het eerste deel schetst Viktor Frankl zijn ervaringen als gevangene in een concentratiekamp vanuit het perspectief van een psychiater. Dit deel verscheen eerst als afzonderlijk boek “Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager” reeds in 1946. Op verzoek van de uitgever heeft Viktor Frankl een tweede deel bijgevoegd, waarin hij de beginselen van de logotherapie beschrijft: zijn psychotherapeutische methode voor het vinden van de bedoeling en de betekenis van het leven in alle levensomstandigheden, en daarmee een reden om verder te leven. Om te blijven leven heeft de mens niet enkel voedsel en veiligheid nodig, maar hebben mensen ook een doel, een objectief, een betekenis nodig, iets waarop ze kunnen hopen, waarop hij of zij naar kan uitkijken. De mens heeft dus behoefte aan het streven om een waardevol doel te bereiken.

---

<sup>1</sup> Frankl V.E. (2016). *De zin van het bestaan: een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Uitgeversmaatschappij Ad. Donker bv

In het boek citeert Viktor Frankl meerdere malen Friedrich Nietzsche: *“Hij die een reden tot leven heeft, kan vrijwel alle levensomstandigheden verduren”* (blz. 98 en 130). Dit is het basisidee achter de logotherapie.

In het boek raakt Viktor Frankl verschillende thema's aan: naast de zin van het bestaan worden ook de verantwoordelijkheid, het existentiële vacuüm, de liefde, de humor, en het lijden behandeld. Voor elk van deze thema's gaan we een citaat van dichterbij bekijken.

*“Het streven naar de zin van het leven is de primaire motivatiekracht waarover de mens beschikt”* (blz. 123). Het hebben van een doel, een betekenis van het leven, geeft de nodige motivatie aan de mens. De mens moet streven om een waardevol doel te bereiken. De mens heeft deze stimulans van een potentiële betekenis nodig. Een van de beginselen van de logotherapie is, dat de belangrijkste doelstelling van de mens niet is om lust of macht te verwerven, maar de zin van zijn of haar leven te ontdekken. Viktor Frankl observeerde dat niet degenen in de kampen die in fysieke zin het sterkste waren het langst overleefden, maar diegenen die ondanks de erbarmelijke omstandigheden nog betekenis in hun leven ervoeren. Die zin van het leven wordt ons echter niet op een dienblaadje aangereikt; het is aan de individuele mens om te ontdekken wat de zin van zijn of haar leven is. Logotherapie is dus niet zin-gevend, maar zin-vindend.

*“Veel mensen beschouwen het leven niet langer als zinvol”* (blz. 133). Mensen zonder een waardevol doel missen de gewaarwording van een betekenis die de moeite waard is om te leven. Mensen zonder een waardevol doel ervaren een innerlijke leegte. Viktor Frankl noemt deze innerlijke leegte het existentiële vacuüm. Mensen hebben een gevoel van innerlijke leegte dat zich vooral manifesteert in de vorm van verveling. Bij deze mensen komt dit vaak op zondag naar boven, en wordt de “zondagneurose” genoemd: neerslachtigheid maakt zich meester van mensen die zich de onvrede met hun bestaan realiseren, wanneer de drukke werkweek ten einde is, en zij hun innerlijke leegte gewaarworden. Zinloosheid of een gevoel van zinloosheid is schadelijk voor de mens, en kan nefaste gevolgen hebben: meerdere gevallen van zelfmoord zijn helaas te herleiden tot deze innerlijke leegte, algemene verschijnselen als alcoholisme en jeugdmisdadigheid zijn vaak uitsluitend te herleiden tot deze innerlijke leegte, dit geldt ook voor de crisis die gepensioneerden en bejaarden kunnen ondergaan.

*“Ieder mens wordt door het leven ondervraagd en hij kan zich slechts verantwoorden tegenover het leven, door zijn eigen leven te verantwoorden. Hij kan slechts gehoor geven aan het leven door verantwoordelijkheid te dragen voor zijn eigen leven. Daarom beschouwt de logotherapie (de eigen) verantwoordelijkheid als de kern, de essentie van het menselijke bestaan”* (blz. 136). Het gaat erom dat de mens de verantwoordelijkheid neemt om het leven en de dingen die op haar levenspad komen zin te geven. Viktor Frankl roept de mens op om te luisteren naar wat het geweten van de mens vraagt en dat naar beste kunnen uit te voeren. De unieke kans zit hem in de manier waarop de mens met de uitdagingen die op het levenspad komen omgaat. Zolang de mens een doel heeft, een “waarom” om voor te leven, kan de mens de wereld aan. De logotherapie tracht de patiënt volledig bewust te maken van zijn verantwoordelijkheid, daarom ook moet zij hem de keuze laten waarvoor, tegenover wie en wat, hij zich verantwoordelijk acht.

*“Alleen door de liefde kan een mens doordringen tot het innerlijke van een medemens, tot de kern van zijn persoonlijkheid”* (blz. 139). De liefde stelt de mens in staat de essentiële eigenschappen van de naaste te ontdekken en zelfs meer dan dat: de mens ontdekt potentiële mogelijkheden die nog wachten op verwezenlijking. Door de liefde maakt de mens de ander bewust van hetgeen hij of zij kan zijn en kan worden. Liefde geeft de dingen betekenis. Viktor Frankl zegt dat de liefde het hoogste doel is waarnaar de mens kan streven.

*“Ook humor was een wapen in de strijd om zelfbehoud. Het is overbekend dat humor, meer dan alle andere menselijke eigenschappen, in staat is de mens afstand te doen nemen van zijn problemen en hem de mogelijkheid biedt zich boven iedere situatie te verheffen, zij het soms slechts gedurende enkele seconden. [...] De poging een gevoel voor humor te ontwikkelen, is een vaardigheid die men leert wanneer men de levenskunst tracht meester te worden”* (blz. 62-63). Door over zichzelf te lachen, distantieerde Viktor Frankl zich van zijn levenssituatie, van de harde realiteit van het concentratiekamp, en kon hij zich daarmee innerlijk bevrijden. Daarmee geeft Viktor Frankl aan dat humor ook in verstikkende omstandigheden een wapen kan zijn; humor sluit dan nauw aan met de beleving van vrijheid. Humor verruimt het gezichtsveld omdat men vertrouwd op zijn vermogen tot het vinden van creatieve oplossingen voor datgene wat zijn pad kruist. Humor verzacht, relativeert, schept afstand en is soms de enige manier om het vol te houden.

*“Daarom is de mens ook steeds tot lijden bereid, mits zijn lijden zin heeft”* (blz. 141). Viktor Frankl verwijst in zijn boek naar Spinoza: *“Emotie die lijden is, zal ophouden lijden te zijn, zodra wij er ons een duidelijke en nauwkeurige voorstelling van hebben gevormd”* (blz. 96). Het lijden is een onderdeel van het leven, is onvermijdbaar, en het kan betekenisvol zijn. Viktor Frankl bedoelde hier niet mee dat we een masochistische levenshouding moeten aannemen, maar eerder dat we zouden herkennen dat het leven vol moeilijkheid zit, en dat de mens de ervaring van levend zijn moet omarmen door affirmatief te leven in het aangezicht van onvermijdelijke zorg en lijden.

*“De mens bepaalt uiteindelijk zichzelf. Wat hij wordt [...] heeft hij van zichzelf gemaakt”* (blz. 163). Met deze uitspraak beëindigt Viktor Frankl zijn boek. Uiteindelijk is het de mens zelf die bepaalt hoe je met het leven omgaat. Deze uitspraak gaat samen met vrijheid en verantwoordelijkheid: maak zelf iets van je leven, neem je leven in handen, schep mogelijkheden voor jezelf en voor de ander, wie ben je en waar sta je voor. Als men de omstandigheden de schuld geeft verliest men daarmee zijn eigen vrijheid, en daarmee tevens de kans om het leven betekenisvol te laten zijn.

## Deel 2: Vanuit de logotherapie naar twee Bijbelteksten kijken

In dit deel probeer ik enkele impulsen uit de logotherapie te benoemen en toe te passen bij het kijken naar de Bijbelteksten Mattheüs 11: 2-6 en 1 Korintiërs 13: 13.

Mattheüs 11: 2-6 vertelt dat Johannes de Doper in de gevangenis zit. Via zijn discipelen hoort Johannes de Doper over de daden van Jezus. En Johannes de Doper twijfelt: is Jezus nu de langverwachte Messias, of is Jezus enkel een leraar? De discipelen van Johannes de Doper gaan naar Jezus en stellen Jezus de vraag: *“Bent u degene die komen zou of moeten wij een ander verwachten?”* (vs. 3). En Jezus antwoordt de discipelen van Johannes Doper *“Zeg tegen Johannes wat jullie horen en zien: blinden kunnen weer zien en verlamden kunnen weer lopen, mensen met huidvraat worden gereinigd en doven kunnen weer horen, doden worden opgewekt en aan armen wordt het goede nieuws bekendgemaakt”* (vs. 4-5). Dit lijkt een verwijzing naar de profetie in Jesaja hoofdstuk 35 en naar Psalm 146 te zijn waar gezegd wordt dat in het Koninkrijk van God lichamelijke beperkingen worden opgeheven. Maar Jezus voegt twee nieuwe elementen bij: *“doden worden opgewekt en aan armen wordt het goede nieuws bekendgemaakt”* (vs. 5b). Maar wat bedoelde Jezus met deze aanvulling? Wie zijn de “armen” en wat betekent dat “doden worden opgewekt”?

Het evangelie geeft wel enkele voorbeelden, zoals het meisje dat door Jezus uit de dood wordt opgewekt (Marcus 5: 41). In de popmuziek heeft Michael Jackson met de clip van het lied “Thriller” een Halloweenachtige interpretatie gegeven: zombies die uit de graven komen en die de omgeving onveilig maken. Maar waar had Jezus het over? Kennelijk willen deze woorden niet zeggen dat nu plotseling alle kerkhoven in Galilea leeg zouden lopen. Ik denk dat Mattheüs iets helemaal anders bedoelde.

Om de oorspronkelijke strekking op het spoor te komen, ga ik in een logotherapeutisch perspectief naar deze woorden kijken. Dan wordt herkenbaar dat de zoektocht naar zin ook in de vraag van de discipelen van Johannes aanwezig is. Jezus daagde zijn toehoorders dus uit door hen te confronteren met en te laten nadenken over de zin van hun leven, over de zin van hun bestaan. Jezus hielp de toehoorders die geen zin of betekenis in hun leven hadden, een waardevol doel van het leven te ontdekken.

Een korte en pregnante omschrijving en invulling van die betekenis vind ik in een andere Bijbelse tekst, in de eerste brief van Paulus aan de gemeente te Korinthe: *“Ons rusten geloof, hoop, en liefde, deze drie”* (1 Kor. 13: 13a). Inhoudelijk is dat niets anders dan wat Jezus aan zijn volgelingen gaf: geloof, hoop, en liefde.

Ik zal nu deze drie begrippen – in een door Viktor Frankl gestimuleerd perspectief – interpreteren als drie Bijbels ingevulde stappen van zingeving.

Geloof. Marcus hoofdstuk 2 vertelt het verhaal van een verlamde die op een draagbed door een gat in het dak naar beneden werd gezakt. En er staat: *“Bij het zien van hun geloof zei Jezus tegen de verlamde: ‘Vriend, uw zonden worden u vergeven’”* (vs. 5). De aanwezige Schriftgeleerden waren woedend want wat Jezus zei was in hun ogen godslasterlijk: zonden konden alleen vergeven worden door een offer in de tempel te brengen. Jezus vergaf zonden buiten de tempel om: zonden werden vergeven door het geloof. Dit was geen reactie tegen het Jodendom, maar een reactie tegen de tempel en de corrupte tempelariërs. De rol van de tempel in de vergeving van de zonden en als bemiddelaar tussen God en de mensen werd opzijgeschoven. Dit was een revolutionair alternatief. De vergeving werd niet verkregen door offers in de tempel te brengen, maar was het resultaat van de genade van God voor iedereen die dit geloofde en ernaar wilde leven. Dit is de eerste stap in de zingeving: door het geloof vertrouwen op God en op Gods genade.

Hoop<sup>2</sup> gaat over hoe iemand denkt over het doel dat hij voor ogen heeft, en over de manier waarop hij dat doel kan bereiken. Jezus herinnerde zijn volgelingen dat wij leven in de hoop, dat Gods liefde het zal winnen van al het kwaad in de wereld. Het hart van de Bijbelse boodschap is hoop: hoop voor de wereld, hoop voor de mensen die altijd aan de verkeerde kant van het leven hebben gezeten, hoop voor de gelovigen die altijd vertrouwen hebben gehad in de zaak van God. Hoop geeft mensen kracht en moed in het dagelijks leven, en kan een politiek-maatschappelijk ideaal inspireren. Die hoop wordt gevoed door het feit, dat God ons altijd een stapje vóór is. We geloven niet in een God die regelend en bedisseld áchter ons staat, maar in een God, die uitnodigend vóór ons uit gaat. Een God die voortdurend werkt aan de vernieuwing van mens en wereld, en die ons uitnodigt daarin met Hem mee te gaan. Ook al is de toekomst principieel open, toch horen wij achter elke horizon de stem van God, de Roepende, die ons bemoedigt en uitdaagt. De hoop van Jezus gaf mensen de kracht om zich te verzetten tegen onrecht, om lijden aan te klagen, om zich niet zonder meer bij het lijden van mensen neer te leggen. Hoop is geen vrijgeleide om passief af te wachten. Hoop daagt mensen uit om zelf actief aan een betere wereld bij te dragen. Hoop legt de focus op de mogelijkheden die men voor zichzelf ziet. Het is het samengaan van de verantwoordelijkheid die mensen voor zichzelf en voor elkaar opnemen, met de hoop op Gods steun. Volgens psychologen blijkt hoop ook een beschermende factor te zijn die mensen kan helpen om depressies te voorkomen. Deze theologie van de hoop werd door Jezus gepredikt, en werd door Paulus onderlijnd in de eerste brief aan de Thessalonicenzen: *“Wij sporen u aan, broeders en zusters, [...] moedelozen hoop te geven”* (1 Thess. 5: 14). En dit is de tweede stap in de zingeving: Jezus gaf zijn volgelingen hoop; hoop op een betere wereld, en in die hoop meewerken aan en zich engageren voor die betere wereld, voor het verwachte Koninkrijk van God.

<sup>2</sup> Dillen A & Gärtner S (2015). *Praktische theologie, verkenningen aan de grens*. Tiel: Uitgeverij Lannoo. In het bijzonder het hoofdstuk *“Hoop, de motor van leven en geloof”* blz. 221-241

Jongsma-Tieleman P.E. (1998). *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding*. Kampen: Uitgeverij Kok. In het bijzonder het artikel *“Godsdienst als hoedster van de hoop”* blz. 109-142

Liefde. Viktor Frankl zegt, en ik herhaal, dat alleen door liefde, ook door naastenliefde, kan een mens doordringen tot het innerlijke van een medemens, tot de kern van zijn persoonlijkheid. De liefde stelt de mens in staat de essentiële eigenschappen van de naaste te ontdekken en zelfs meer dan dat: de mens ontdekt potentiële mogelijkheden die nog wachten op verwezenlijking. Door de liefde maakt de mens de ander bewust van hetgeen hij of zij kan zijn en kan worden. Het gaat er dus om hoe deze theologie van de liefde in de praktijk wordt gebracht: accepteert men elkaar en is er tolerantie, ook ten opzichte van mensen en meningen die "anders" zijn? Is er sprake van aandacht voor elkaar en onderlinge zorg? Kan men zich veilig en geaccepteerd voelen in de geloofsgemeenschap? Is er onderlinge bevestiging? Kunnen verschillende identiteiten samenleven? Is er zorg en ruimte voor de komende generatie? Accepteert men zijn eigen beperktheid? En dit is de derde stap in de zingeving: Jezus herinnerde zijn volgelingen aan naastenliefde, zoals die reeds in het Eerste Testament werd gevraagd. Jezus predikte een ethiek, een orthopraxie.

Wat Jezus aan zijn volgelingen predikte, komt in feite uiteindelijk neer op deze theologie van geloof, hoop en liefde. Deze theologie van geloof, hoop en liefde voedde de gelovige gedurende het hele leven, en gaf hem of haar grond onder de voeten. De gelovige werd zijn of haar hele leven lang door de geloofsgemeenschap ondersteund en gestimuleerd. Jezus leerde zijn volgelingen om anders naar de werkelijkheid te kijken, niet vanuit het eigen profijt, maar vanuit het standpunt van de ander. Jezus decentreerde, verwierp de weg van bekrompenheid van het eigen gelijk, en wees in de richting van grotere gehelen en oriëntaties. Jezus maakte zijn volgelingen gevoelig voor het niet-genaakbare, het niet-definieerbare, het niet-regisseerbare in een mensenleven, voor wat de mens transcendeert. En precies in dat gebeuren van transcendentie werd nieuw leven mogelijk - vers, oorspronkelijk en volstrekt immanent nieuw leven. Wie geloofde in het visioen, wist zich op een nieuwe manier uitgedaagd én bewaard om te onderscheiden waar het in het alledaagse leven op aan kwam.

En de volgelingen van Jezus vonden een doel in hun bestaan: meewerken aan en zich engageren voor het Koninkrijk van God. Zij kregen dus een concrete opdracht te vervullen: werken aan het Koninkrijk van God. In de verkondiging van Jezus komen we inzichten uit de logotherapie van Viktor Frankl tegen, maar "avant la lettre".

Door de politieke, economische, sociale, en culturele situatie had het leven van de toehoorders van Jezus weinig of geen zin. Zij waren als het ware "dood", zij waren geestelijk "arm". Aan deze "armen wordt het goede nieuws bekendgemaakt", het goede nieuws van de theologie van geloof, hoop en liefde. En zij die dit goede nieuws aannamen worden weer levend. Hun zinloos leven kreeg weer betekenis. Daardoor kregen zij volgens Viktor Frankl de nodige stimulans en doelstelling in hun leven. Zij stonden daardoor uit hun "dood leven" op. Of zoals Jezus het in de tekst uit Mattheüs zegt: "doden worden opgewekt". Mensen met een zinloos leven kregen weer een doel, en werden zo uit de dood opgewekt.

Dit is een voortreffelijk beeld van "doden worden opgewekt", en dit in tegenspraak met de clip van Michael Jackson. Het is niet te verwonderen dat Jezus en zijn goede boodschap over de theologie van "geloof, hoop en liefde" in de loop van de geschiedenis zoveel aanhangers kreeg.

Zo ondersteunt de logotherapie deze theologie van geloof, hoop en liefde. Vol verwachting kijken naar de toekomst: door het geloof vertrouwen op God en op Gods genade; hopen op een betere wereld, en in die hoop meewerken aan en zich engageren voor die betere wereld, voor het verwachte Koninkrijk van God; en het uitvoeren van daden van naastenliefde: laten wij met een open hart zien, horen, begrijpen, en doen wat een ander nodig heeft. Niet alleen op individueel vlak maar ook als kerkgemeenschap kan men anderen tot steun zijn, omzien naar elkaar, elkaar bemoedigen, hulp bieden aan de kwetsbare mens, goed zijn voor onze naaste, warmte bieden, samen vieren, enz., echt Gods gemeente zijn.

Bronnen:

De volgende bronnen werden gebruikt:

- Dillen A & Gärtner S (2015). *Praktische theologie, verkenningen aan de grens*. Tiel: Uitgeverij Lannoo.
- Frankl V.E. (2016). *De zin van het bestaan: een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Uitgeversmaatschappij Ad. Donker bv
- Jongsma-Tieleman P.E. (1998). *Godsdienst als speelruimte voor verbeelding*. Kampen: Uitgeverij Kok