

# Oriëntatie en zelfbestemming

Existentiële psychotherapie  
als leidraad voor een  
existentieel-fenomenologisch verhaal  
over humanistische geestelijke begeleiding

Mariken Swaak

Masterscriptie Universiteit voor Humanistiek

Utrecht

*Oriëntatie en zelfbestemming. Existentiële psychotherapie als leidraad voor een existentieel-fenomenologisch verhaal over humanistische geestelijke begeleiding*

Door Mariken Swaak

Mei 2012

Afstudeervariant: Geestelijke Begeleiding

Begeleider: drs. Jan Hein Mooren

Meelezer: dr. Carmen Schuhmann



*Werkelijk functioneren als mens is het doel dat humanisten zich stellen.*

*De verwerkelijking daarvan is wat het leven voor hen zinvol maakt; wat hen vervult met die onbestemde spanning tussen levenswil en levensmogelijkheden, die zijn bevrediging in zichzelf draagt. Het betekent aanvaarding van de zinnelijke wereld, van de verrijking door vorm, kleur en klank, van de genieting van het vitale zijn; het betekent ook aanvaarding van verdriet, ellende en ontoereikendheid als onontkoombare bestanddelen van het bestaan. Het betekent zichzelf verwerkelijken ondanks de ongunst van de omstandigheden en voldoening vinden in creativiteit en gemeenschap als de uitdrukking van menselijk zijn. Maar het betekent vooral, temidden van de afhankelijkheden de eigen mogelijkheden ontdekken en daarin de vrijheid beleven.*

*Uit: Van Praag, 1978, p. 235*

*A task for twenty-first century humanity is to find a new place to dwell in, which is neither the safe womb of God, nor the presumptuous centre of the universe of technological man. This means reinventing humanity, not as a state of blissful self-sufficient being, nor as an apprenticeship for the afterlife, but as an everyday struggle and a constant summons to inventiveness, which may ultimately hold a greater meaning than we can foresee.*

*Uit: Van Deurzen, 1997, p. 126*



# Inhoudsopgave

Samenvatting.....	9
Voorwoord.....	11
Inleiding.....	13
Van Praag als basis voor het existentieel-fenomenologische verhaal.....	14
Probleemstelling.....	14
Vraagstelling.....	14
Doelstelling.....	14
Methodiekontwikkeling en HGW.....	15
Existentiële psychotherapie.....	16
Opzet.....	17
1. Vier verhalen over humanistische geestelijke begeleiding.....	19
1.1 Het spirituele verhaal.....	19
1.2 Het narratieve verhaal.....	20
1.3 Het eenvoudige verhaal.....	21
1.4 Het communicatieve verhaal.....	22
1.5 Een vijfde verhaal: het existentieel-fenomenologische verhaal.....	22
2. Van Praag.....	23
2.1 Van Praags weergave van het humanistische mens- en wereldbeeld.....	24
2.1.1 Humanistisch mensbeeld.....	24
2.1.2 Humanistische wereldbeeld.....	26
2.2 Van Praag over het menselijk functioneren: zingeving en zelfbestemming.....	27
2.2.1 Zingeving.....	27
2.2.2 Zelfaanvaarding.....	28
2.2.3 Existentiële leegte, lijden en de dood.....	28
2.2.4 Vrijheid en verantwoordelijkheid.....	29
2.2.5 Zelfbestemming en zelfverwezenlijking.....	29
2.2.6 Identiteitsbesef, oriëntatievermogen en zelfbewustzijn.....	30
2.3 Van Praag over het humanistisch raadswerk.....	31
2.3.1 Definitie en belangrijke begrippen.....	32
2.3.2 Waartoe: het perspectief van de humanistische geestelijke begeleider.....	33
2.3.3 De houdingen van de humanistische geestelijk begeleider.....	33
2.3.4 De inhoud van de gesprekken: motieven en bronnen van zin.....	34
2.3.5 De rol van de humanistische levensovertuiging.....	35
3. De existentiële dimensie van psychotherapie.....	36
3.1 Psychotherapie.....	36
3.2 Existentiële zingeving en levensbeschouwing.....	36
3.3 Zingeving als kwestie voor de psychotherapie.....	38
4. Het filosofisch existentialisme.....	41
4.1 Interesse, doel, afkomst en vooronderstellingen.....	41

4.2	De voorouders: Kierkegaard, Nietzsche en Husserl.....	43
4.2.1	Kierkegaard.....	43
4.2.2	Nietzsche.....	43
4.2.3	De fenomenologische methode van Husserl.....	44
4.3	Het menselijk bestaan als centraal aandachtspunt in het existentialisme.....	45
5.	De continentaal-Europese benaderingen: Daseinsanalyse en logotherapie.....	51
5.1	De Daseinsanalyse.....	51
5.1.1	Mensbeeld van de Daseinsanalyse.....	52
5.1.2	De Daseinsanalytische visie op het functioneren van de mens.....	52
5.1.3	Methodische elementen van de Daseinsanalyse.....	52
5.1.4	Kritiek op de Daseinsanalyse.....	54
5.2	Logotherapie.....	54
5.2.1	Mensbeeld van de logotherapie.....	55
5.2.2	De logotherapeutische visie op het functioneren van de mens.....	56
5.2.3	Methodische elementen van de logotherapie.....	57
5.2.4	Kritiek op de logotherapie.....	59
6.	De Amerikaanse existentieel-humanistische benadering.....	61
6.1	Mensbeeld van de existentieel-humanistische benadering.....	62
6.2	De existentieel-humanistische visie op het menselijke functioneren.....	65
6.2.1	Authenticiteit en de subjectieve ervaring.....	66
6.2.2	De onvermijdelijkheden van het menselijk bestaan.....	67
6.3	Methodische elementen van de existentieel-humanistische psychotherapie.....	71
6.3.1	Psychotherapie en de onvermijdelijkheden.....	72
6.3.2	<i>Getting present</i> en de 'echte' relatie.....	75
6.4	Kritiek op de existentieel-humanistische psychotherapie.....	77
7.	De Britse school voor Existentiële Analyse.....	79
7.1	Het mensbeeld van de Britse school voor Existentiële Analyse.....	81
7.2	Het functioneren van de mens volgens de Britse school voor Existentiële Analyse.....	82
7.2.1	Lijden en passie.....	82
7.2.2	De vier dimensies van de betekeniswereld.....	84
7.3	Methodische elementen van de Britse School voor Existentiële Analyse.....	90
7.3.1	Reflecteren op veronderstellingen, waarden en talenten.....	91
7.3.2	Neutraliteit en empathie.....	93
7.3.3	De kunst van het tussen haakjes zetten.....	94
7.3.4	Psychotherapie en de vier betekenisdimensies.....	95
7.4	Kritiek op de Britse school voor Existentiële Analyse.....	99
8.	Inhoudelijke en methodische elementen doorlicht:.....	101
	naar een existentieel-fenomenologisch verhaal over HGW.....	101
8.1	Inhoudelijke elementen.....	102
8.1.1	Het existentialistische mensbeeld.....	102
8.1.2	Vrijheid en verantwoordelijkheid.....	102

8.1.3	Zelfontplooiing.....	106
8.1.4	Lijden: de confrontatie met de grenzen aan de existentie.....	108
8.1.5	De vier dimensies en paradoxen.....	110
8.2	Methodische elementen.....	112
8.2.1	Empathie, neutraliteit en normativiteit.....	112
8.2.2	De echte relatie.....	115
8.2.3	Heroriëntatie: de subjectieve ervaring van de cliënt.....	117
8.2.4	Heroriëntatie: het exploreren van veronderstellingen, waarden en talenten.....	119
8.2.5	Begeleiding in het nemen van verantwoordelijkheid.....	120
8.2.6	De logotherapeutische technieken.....	122
8.3	Existentialistische invloeden in theorievorming over hGW.....	123
8.4	De vier verhalen over HGW en de existentiële psychotherapie.....	125
	Conclusie.....	127
	De existentiële begeleidingsbenaderingen.....	128
	Inhoudelijke en methodische elementen.....	130
	Literatuur.....	133





## Samenvatting

In de dominante visies op humanistische geestelijke begeleiding ontbreken inzichten uit de existentiële psychotherapie. Deze tak van psychotherapie heeft het humanistisch geestelijk werk (HGW) juist veel te bieden, vanwege de overeenkomende inhoudelijke gerichtheid op zingeving en de concrete aanwijzingen voor de beroepsuitoefening die in de existentiële psychotherapie zijn verzameld. In deze scriptie onderzoek ik door middel van een literatuuronderzoek welke inhoudelijke en methodische elementen relevant en bruikbaar zijn voor een existentialistisch perspectief op het HGW. Aan de basis van dit zogenaamde existentieel-fenomenologische verhaal over HGW, plaats ik de visie van Van Praag. Van Praags humanistisch mensbeeld en zijn visie op het menselijk functioneren monden uit in een visie op geestelijke begeleiding waarin de cliënt ondersteund wordt in oriëntatie en zelfbestemming.

In mijn scriptie verdiep ik me in vier benaderingen van 'de existentiële psychotherapie': de Daseinsanalyse (Boss en Binswanger), de logotherapie (Frankl), de existentieel-humanistische benadering (May, Yalom en Bugental) en de Britse school voor Existentiële Analyse (Van Deurzen en Spinelli). Met name de inzichten met betrekking tot menselijke vrijheid en verantwoordelijkheid, het lijden en de grenzen van het bestaan worden in deze scriptie benoemd als belangrijke aanvullingen op het HGW. De existentiële psychotherapie kan daarmee tegengewicht bieden aan te maakbare, optimistische en ik-georiënteerde aspecten van de humanistische psychologie, die lange tijd de belangrijkste methodische inspiratiebron van het HGW vormde. Daarnaast zijn verschillende methodische elementen als relevant aangewezen, zoals inzichten met betrekking tot het aangaan van een 'echte' relatie, de verhouding tussen empathie, normativiteit en neutraliteit en het begeleiden van een (her)oriëntatieproces. Voor dit laatste is zowel het werken met de subjectieve beleving van de cliënt van belang, als het reflecteren op veronderstellingen en waarden van de cliënt die aan deze beleving ten grondslag liggen. Hiervoor kunnen existentieel-psychotherapeutische inzichten over de vier dimensies van de betekeniswereld (fysieke, sociale, persoonlijke en spirituele dimensie) de HGW'er helpen existentiële thema's uit het verhaal van de cliënt te herkennen.



## Voorwoord

In mijn studie heb ik meerdere malen teksten mogen lezen van schrijvers die zichzelf tot de existentiële psychotherapie rekenden. Elke keer raakte ik enthousiast. Allereerst omdat mijn levensgevoel en levensbeschouwing - veelal op die momenten nog ongeëxpliciteerd - aansloten bij de inzichten van deze denkers over de menselijke conditie. Ik kon met sommige theoretische worstelingen afrekenen, zoals de notie van 'het ware zelf'. Het existentialistische mensbeeld, waarin dynamiek, veranderlijkheid en 'leegte' grondtrekken zijn, bleek voor mij een meer vruchtbaar concept. Ten tweede kreeg ik door deze teksten concreet voor ogen wat ik in de toekomst in mijn humanistische begeleidingsgesprekken zou kunnen doen en laten. Het was voor mij dan ook niet moeilijk om te beslissen mijn afstudeeronderzoek te wijden aan de waarde van existentieel-psychotherapeutische inzichten voor het vak humanistische geestelijke begeleiding. Na ongeveer een jaar gestaag doorgewerkt te hebben, ligt hier het resultaat. Ik heb er met plezier en overtuiging aan gewerkt.

De omvang van deze scriptie is in overleg met mijn begeleider groter geworden dan het aantal pagina's dat doorgaans voor een UvH-scriptie staat. Hiertoe is gekozen om de verschillende auteurs uitgebreid uiteen te kunnen zetten en ze daarmee toegankelijk te maken voor (toekomstige) humanistisch raadsliden.

Ik wil enkele mensen bedanken, zonder wie deze scriptie nooit tot stand had kunnen komen.

Jan Hein, mijn scriptiebegeleider. Je hebt me als geen ander gestimuleerd me te bekwamen in het humanistisch raadswerk. Ik ben je daar zeer dankbaar voor. Ik dank je daarnaast voor het vertrouwen dat je me in dit scriptieproces gaf, de ruimte en zelfstandigheid, de woorden van aanmoediging waar nodig en de gemoedelijkheid en humor in onze overleggen.

Dank je wel, Carmen, dat je mijn meezezer wilde zijn. Jouw tussentijdse feedback herinnerde me eraan dat ik iets voor het HGW anno nu wil betekenen en heeft mijn scriptie meer scherpte gegeven.

Ik dank mijn vriend Jan dat hij mijn keuzes voor volledigheid boven bondigheid en ambitie boven pragmatisme heeft gesteund. Je leek te begrijpen en accepteren dat dit was wat ik 'moest' doen. Ik ben blij dat ik met deze unieke mens de mogelijkheden en beperkingen van mijn leven kan ontdekken en ik voel me gezegend dat er met hem zoveel te lachen valt.

Ik ben Iris Hartog enorm veel dank verschuldigd. Niet het vak 'Wetenschappelijk lezen en schrijven' deed mij begrijpen hoe ik een fatsoenlijke tekst kon produceren, maar de studente die als mijn 'reflectiebuddy' was aangewezen in het tweede jaar. Iris heeft mij in al mijn *papers* en ook deze scriptie ontzettend geholpen door elke zin op ongerijmdheden te onderzoeken.

Bovenal wil ik haar danken voor het kameraadschap in het studeren; de ontelbare weekenden die we samen hebben doorgebracht achter onze computers en elkaar met behulp van weddenschappen door de studie hebben geloodst. Iris, ons 'gedeelde lot' heeft mijn studieproces en daarmee mijn leven meer diepgang en voldoening gegeven en in die zin ben ik er bijna rouwig om dat het dadelijk voorbij zal zijn.

Mijn ouders ben ik dankbaar. Allereerst omdat zij mijn overstap naar humanistiek ronduit steunden en beter dan ik hadden voorzien dat ik op de UvH op mijn plek zou zijn. Daarnaast prijs ik mezelf gelukkig met de mate waarin mijn moeder bereid was mijn dochter Lune op te vangen en het zo praktisch mogelijk te maken dat ik mijn studie af kon ronden. Ik ben ook erg blij dat Lune door jullie aanwezigheid hele werelden kan leren kennen, die buiten mijn bereik liggen.

Tot slot wil ik Anne, Heleen en Sophie bedanken. Zonder jullie vriendschap en hulp was ik in deze roerige en mooie tijden vast gestruikeld, terwijl ik nu fier de toekomst in kan lopen. Dank daarvoor.

# Inleiding

In dit afstudeeronderzoek wil ik door middel van een literatuuronderzoek de mogelijkheden van een existentialistisch perspectief op het raadswerk onderzoeken. Hiertoe zal ik me verdiepen in vier benaderingen van 'de existentiële psychotherapie' en weergeven welke inhoudelijke en methodische elementen geschikt zijn voor 'overname' door humanistische geestelijke begeleiders. Aangezien er weinig eenduidigheid bestaat over wat 'het humanistisch geestelijk werk' (vanaf nu: HGW)<sup>1</sup> is, breng ik vier dominante visies op het vak in kaart en stel ik voor een vijfde perspectief toe te voegen: het zogenaamde existentieel-fenomenologische verhaal. Aan de basis van dit verhaal staan het filosofisch existentialisme, de fenomenologie en Van Praags visie op het humanisme en het humanistisch raadswerk.

Existentiële psychotherapie en het humanistisch raadswerk laten een grote overlap zien, bijvoorbeeld als het gaat om hun mensbeeld en het centraal stellen van zingeving en waarden. Door deze overlap vraag ik me af waarom we als (toekomstig) geestelijk begeleiders niet vaker en op gestructureerde wijze ons voordeel doen met de inzichten en methodische elementen van de existentiële therapie. Existentiële benaderingen geven namelijk concrete handvatten voor existentiële gespreksvoering, waardoor studenten en geestelijk begeleiders vaardigheden kunnen ontwikkelen die de diepte van bestaansvragen in de begeleidingsgesprekken recht kunnen doen.

Jacobs (2001) beschrijft vier verhalen over humanistische geestelijke begeleiding, waaronder het 'spirituele verhaal' en het 'eenvoudige verhaal'. Bij het lezen van teksten behorend bij deze twee verhalen raakte ik altijd doordrongen van de schoonheid en het belang van het vak, maar wat concreet tot mijn handelings- en reactiemogelijkheden behoorde, bleef voor mij mysterieus. Mede door deze twee verhalen ontstond bij mij de wens - zoals bij veel geestelijk verzorgers - om de cliënt niet te objectiveren, om hem echt bij te staan, de ruimte te geven en om te allen tijde een open en menslievende houding jegens de cliënt in te nemen. Ik denk dat deze verhalen vooral duidelijk maken wat je als begeleider *niet* moet doen, zoals het opdringen van interpretaties, probleemoplossend te werk gaan en aan het lijden van de cliënt willen ontvluchten. Een dergelijk perspectief kan echter op de lange termijn met zich meebrengen dat studenten en geestelijk begeleiders aanknopingspunten missen om concrete mogelijkheden, reacties en keuzes in de raads gesprekken te beschouwen en te evalueren.

Deze opvatting is mede ontstaan door mijn stage, waarin ik ontdekte dat luisteren naar en begrip tonen voor de cliënt niet toereikend was. Ik ondervond daar dat de regie willen voeren, interpretaties hebben en direct of indirect sturen, geen verlies voor het gesprek hoeven op te leveren. Sterker nog, ze kunnen de kwaliteit van de gesprekken vergroten. Hiervoor is wel een interpretatie- en handelingskader nodig dat past bij humanistische waarden als autonomie en menslievendheid. Ik heb de verwachting dat auteurs uit de existentiële psychotherapie een methodisch denken hebben ontwikkeld met oog voor de meerzinnigheid van de werkelijkheid en daarmee het menselijk bestaan en de interactie tussen cliënt en begeleider recht kunnen doen.

---

<sup>1</sup> In deze scriptie zal ik vanwege stilistische redenen veel verschillende termen bezigen om de humanistisch geestelijke begeleiding als beroepsgroep aan te duiden: HGW, geestelijk begeleider, HGW'ers, raadslieden, etc.

## **VAN PRAAG ALS BASIS VOOR HET EXISTENTIEEL-FENOMENOLOGISCHE VERHAAL**

Van Praag (1911-1981) kennen we als de grondlegger van het modern Nederlands humanisme. Hij heeft het humanisme gedegen uitgewerkt en vormgegeven; de uitgangspunten, het mens- en wereldbeeld en welke filosofische, culturele en wetenschappelijke discoursen haar beïnvloed hebben. In zijn werk heeft hij ook een treffende analyse van het modern menselijk leven gegeven: voor welke moeilijkheden en taken we staan om tot zingeving en zelfbestemming te komen, gekoppeld aan het perspectief en de houding van de geestelijk verzorger en de doelstellingen en inhoud van de begeleiding. Op Van Praags visie is zeker wat af te dingen. Hij miste een deskundig begeleidingsoog en ook in zijn geschriften is weinig te vinden over hoe dat raadswerk concreet vorm kan krijgen. Zijn werk heeft echter wel 'body': het is een omvangrijk, helder, geëxpliciteerd systeem van uitgangspunten en daaraan verbonden en uit voortkomende inzichten. Dit maakt zijn werk in mijn optiek zeer geschikt als basis, aangezien het fundamenteel verschaft en tegelijkertijd uitnodigt tot aanvulling. Hoewel Van Praags visie resoneert in de huidige verhalen over HGW, is er mijns inziens voldoende grond om een 'apart' perspectief op het raadswerk te ontwikkelen, waarin Van Praags humanistische 'wortels' het existentialisme en de fenomenologie de basis vormen. Hiervoor kunnen we ons wenden tot inzichten uit de existentiële psychotherapie, daar deze treffende overeenkomsten vertonen met Van Praags inzichten. Hoewel Van Praag deze therapeutische benadering nimmer in zijn teksten behandelt, omschrijft hij zijn denken in een interview door Derkx wel als "existentialistisch-fenomenologisch" (Derkx & Gasenbeek, 1997, p. 68). Het humanistisch raadswerk zoals hij dat voor ogen had, wordt gekenmerkt door begrippen als (her)oriëntatie, verhelderen, reflectie, zelfbestemming en fenomenologische zelfkennis, die ook een prominente plek innemen in teksten over existentiële psychotherapie.

### **PROBLEEMSTELLING**

#### **Vraagstelling**

Welke inhoudelijke en methodische elementen uit de existentiële psychotherapie zijn relevant en bruikbaar voor humanistische geestelijke begeleiding?

#### **Doelstelling**

De theoretische doelstelling van dit onderzoek is het in kaart brengen van verschillende existentiële begeleidingsbenaderingen om vanuit 'de existentiële psychotherapie' een aanvulling te bieden op de theorievorming over en de methodiek van de humanistische geestelijke begeleiding.

Humanistisch geestelijk verzorgers kunnen door mijn onderzoek meer inzicht krijgen in de onderliggende uitgangspunten van hun werk en de keuzes met betrekking tot hun werkwijze beter expliciteren en verantwoorden. Bovendien worden nieuwe handvatten aangereikt, in de vorm van nieuwe interpretatiekaders en methodische aanwijzingen. Hiermee wil ik een bijdrage leveren aan de deskundigheidsbevordering en aan de ontwikkeling van het HGW. De aandacht die ik in mijn scriptie besteed aan het gedachtegoed van Van Praag dient ook deze doelstelling en dan met name als het gaat om inzicht te krijgen in de onderliggende (humanistische) uitgangspunten van het werk.

Tot slot dient mijn scriptie het doel om teksten en methodieken uit verschillende existentiële therapeutische benaderingen en de visie van Van Praag voor het voetlicht te brengen voor docenten uit de sectie Geestelijke Begeleiding aan de UvH, opdat zij deze (meer) kunnen implementeren in het onderwijs.

## **METHODIEKONTWIKKELING EN HGW**

Onder methodiek wordt een visie op de problematiek van de cliënt en een daarmee samenhangende houding en werkwijze verstaan (Mooren, 1999, p. 21). De uitgangspunten en de doelstellingen van de begeleiding zijn bepalend voor de houding van de begeleider en de werkwijze, zoals gespreksvormen en -technieken. Met 'methodische elementen' doel ik in deze scriptie op noties die richtinggevend zijn voor het handelen in de begeleiding en mijn focus zal hierbij liggen op concrete aanwijzingen met betrekking tot gespreksvoering. Hoewel onder methodiek ook de visie op de problematiek van de cliënt wordt verstaan, doel ik in deze scriptie met 'methodische elementen' vooral op begeleidingsaspecten. Ik zet ze naast 'inhoudelijke elementen', waarmee ik doel op de uitgangspunten, inzichten en noties (zoals het mensbeeld) die het beroep kenmerken en haar gerichtheid bepalen.

In de methodiekontwikkeling van de geestelijke begeleiding heeft de nadruk lange tijd gelegen op de grondhouding en werkwijze van de begeleider, waarbij vooral de cliëntgerichte benadering van Rogers als inspiratiebron diende (Mooren, 1999, p. 10).<sup>2</sup> In deze scriptie wil ik aannemelijk maken dat de existentiële psychotherapie een goede bron is voor HGW'ers om uit te putten voor hun beroepsuitoefening en belangrijke aanvullingen biedt, naast de cliëntgerichte benadering.

In de bundel *Bakens in de stroom: naar een methodiek van humanistisch geestelijk werk* bespreekt Mooren de achterdocht van veel HGW'ers en humanistici ten opzichte van methodiekontwikkeling. Het belangrijkste bezwaar tegen methodiek omschrijft hij als de angst dat cliënten zich bij het gebruik van methodieken steeds zouden moeten voegen naar probleemdefinities en oplossingsstrategieën van de hulpverlener, waardoor de eigenheid van de cliënt geweld aangedaan zou worden (Mooren, 1999, p. 10).

Hoewel dergelijke bezwaren niet zonder reden zijn, stelt Mooren dat methodiekontwikkeling onontbeerlijk is. Zonder methodiek worden professionals niet gestimuleerd na te denken over waarom ze doen wat ze doen en over de verhouding tussen het handelen en wat ermee wordt beoogd. Methodische inzichten maken het mogelijk dat HGW'ers onderling communiceren over

---

<sup>2</sup> Corveleyn geeft voor de populariteit van Rogers de volgende verklaring: Het gezag van instituten en zijn vertegenwoordigers was op den duur niet meer vanzelfsprekend, waardoor het tot dan toe gangbare verkondigingsmodel aan vervanging toe raakte. De rogeriaanse cliëntgerichte benadering leek een goed methodisch alternatief, wat niet het geval was voor de psychoanalyse. Vanuit de kerk werd er met argusogen naar de atheïstische ontwikkelingen van de freudiaanse psychoanalytische beweging gekeken. De meer spiritualistische en personalistische benadering van Rogers was echter wel een gemakkelijke 'gesprekspartner'. Corveleyn schrijft: "Die formuleerde ten minste geen lastige theorieën over de menselijke driften en die hield zich -althans in de beginfase- niet bezig met kritische vragen over de menselijke beschaving en de godsdienst." (2003, p. 59) Dit kwam doordat de therapievorm een zeer optimistische kijk op de groeiomgankelijkheden van de mens had (Corveleyn, 2003, pp. 57-61).



hun vak en zo de kwaliteit ervan kunnen verbeteren. Bovendien maken ze het vak minder zwaar; professionals hoeven niet iedere keer opnieuw het wiel uit te vinden.

De genoemde risico's worden niet uitgesloten door niet aan methodiekontwikkeling te doen. Wel kunnen ze verminderd worden door het bevorderen van pluralisme in methodisch opzicht. Hierdoor kunnen raadslieden in hun keuze voor een bepaalde methodiek recht doen aan de diversiteit van vragen en problemen van cliënten, de heterogeniteit van de cliëntengroepen en de eigen opvattingen over hun vak. Met mijn scriptie beoog ik bij te dragen aan dit pluralisme. Een belangrijke voorwaarde in dit proces van professionele vorming is dat de grondhouding continu intensieve aandacht krijgt en dat methodieken bevraagd worden op hun bijdrage aan het realiseren van die grondhouding (Mooren, 1999, p. 11). Ik zal dan ook in mijn analyse humanistische waarden en het mensbeeld zwaar meewegen in de bruikbaarheid van de inzichten uit de existentiële psychotherapie.

## **EXISTENTIËLE PSYCHOTHERAPIE**

Eind jaren 20 en begin jaren 30 begonnen Europese psychiaters die werden geïnspireerd door het existentialisme, nieuwe benaderingen vorm te geven om psychische stoornissen te bestuderen en behandelen. Deze benaderingen heette Daseinsanalyse, existentiële analyse of existentiële psychotherapie. Sommigen, zoals Jaspers, ontwikkelden zich van filosoof tot psychiater. Anderen, zoals Binswanger, Boss, Frankl en Laing, waren in eerste instantie psychoanalytici die de freudiaanse schare verlieten<sup>3</sup>, omdat zij zich afkeerden van diens 'blinde' loyaliteit aan de naturalistische wetenschappelijke opvatting van de menselijke geest (Burston, 2003). Sindsdien is er niet één specifieke vorm van existentiële therapie ontwikkeld, maar is er een veelheid aan onderling gerelateerde benaderingen ontstaan.

Overeenkomsten tussen die verschillende benaderingen wil ik als volgt samenbrengen: een existentiële psychotherapie is een benadering waarin vanuit het concrete menselijke bestaan, zoals dat beschouwd en ervaren wordt door de cliënt, wordt gewerkt. Zingeving en de menselijke mogelijkheden om zich te verhouden tot zijn of haar situatie staan hierin centraal. Om helderheid in de verschillende benaderingen te verkrijgen, volg ik de indeling van Cooper in zijn boek *Existential Therapies* (2003). Hij onderscheidt de volgende vijf existentieel-psychotherapeutische stromingen: Daseinsanalyse, logotherapie, de existentieel-humanistische benadering, de benadering van Laing en de Britse school voor Existentiële Analyse.

Van deze vijf laat ik de benadering van Laing achterwege. De benadering van Laing staat, net als de Daseinsanalyse, nog vrij dichtbij haar psychodynamische wortels en is daarom niet geheel existentieel te noemen (Cooper, 2003, p. 93; Van Gerven, 2007, p. 10). Laings benadering is bovendien moeilijk te duiden, aangezien hij zich opzettelijk niet theoretisch vast wilde leggen, nauwelijks voorbeelden van de praktijk gaf en zijn ideeën door de jaren heen significant veranderden (Cooper, 2003, p. 92 en 103). De afwezigheid van een geëxpliciteerd therapeutisch systeem met een uitgewerkte methodiek hebben mij doen besluiten Laings inzichten achterwege te laten.

---

<sup>3</sup> In Frankls geval werd hij van de school van Adler geschorst.

De Daseinsanalyse zal ik wel weergeven, aangezien de ideeën van Binswanger en Boss als bouwstenen voor latere existentieel-psychotherapeutische benaderingen hebben gediend. Ze laten bovendien een mooie overgang zien van filosofie naar psychotherapie (zie ook: Cooper, 2003, p.49).

## **OPZET**

Het eerste hoofdstuk omvat de vier dominante verhalen over humanistische geestelijke begeleiding, zoals Jacobs die in 2001 optekende. In hoofdstuk 2 zet ik Van Praags visie op het humanistisch mensbeeld, het menselijk functioneren en het HGW neer, om daarmee de basis van een existentieel-fenomenologisch georiënteerd verhaal over humanistisch raadswerk te schetsen. Voordat ik de vier existentieel-psychotherapeutische benaderingen uiteenzet (hoofdstuk 5, 6 en 7), is het nodig de context te beschrijven. Dit houdt in dat ik eerst de verhouding tussen psychotherapie (in het algemeen) en existentiële zingeving weergeef (hoofdstuk 3). Vervolgens komt in hoofdstuk 4 het filosofische existentialisme aan bod, om helder te krijgen welke gedeelde inspiratiebronnen de existentiële begeleidingsbenaderingen hebben en waar ze zich gezamenlijk tegen afzetten. Hoofdstuk 5 omvat een bespreking van de continentaal-Europese benaderingen: de Daseinsanalyse en de logotherapie. Daarna behandel ik respectievelijk de Amerikaanse existentieel-humanistische benadering (hoofdstuk 6) en de Britse school voor Existentiële Analyse (hoofdstuk 7). Deze vier benaderingen zullen elk afzonderlijk worden weergegeven aan de hand van dezelfde drieledige indeling die ik bij Van Praag hanteer: het mensbeeld, de visie op het menselijke functioneren en de methodische elementen. Hoofdstuk 8 omvat een behandeling van inhoudelijke en methodische kwesties die de kern van het vak aangaan en met betrekking waartoe inzichten uit de existentiële psychotherapie een bijdrage zouden kunnen leveren aan de beroepspraktijk. Het hoofdstuk vormt hiermee een recapitulatie van de belangrijke elementen van vorige hoofdstukken om zo tot het beantwoorden van mijn vraagstelling te komen. In het laatste hoofdstuk beschrijf ik tevens enkele publicaties over het HGW waarin expliciet existentieel-therapeutische invloeden in terug te vinden zijn en ik bespreek welke denkers uit de existentiële begeleidingsbenaderingen het meest relevant zijn voor de overige vier verhalen over het HGW.



# 1. Vier verhalen over humanistische geestelijke begeleiding

Zoals ik in mijn inleiding heb besproken, wil ik bijdragen aan (het pluralisme van) de methodiekontwikkeling van het HGW. De kenmerken van HGW zijn lastig te destilleren, aangezien auteurs heel verschillende accenten leggen. Om de breedte van het palet van ideeën over het raadswerk weer te geven, omschrijf ik in dit eerste hoofdstuk 'de vier verhalen over HGW' van Jacobs (2001). Ik wil deze verhalen aanvullen met een existentieel-fenomenologisch verhaal, dat Jaap van Praags humanisme en visie op geestelijke begeleiding als basis heeft en gevoed kan worden door methodische en inhoudelijke inzichten uit de vier existentiële begeleidingsbenaderingen. Jacobs destilleert in haar proefschrift *De paradox van kracht en kwetsbaarheid* (2001) vier dominante verhalen uit de waaier van verschillende visies op HGW. Ik heb deze indeling tijdens mijn studie als zeer nuttig ervaren, aangezien het een duidelijk kader verschafte waarin ik de diversiteit van opvattingen over het 'eigen domein' van het beroep, de werkwijze en de gerichtheid kon plaatsen.

Het communicatieve verhaal krijgt in deze scriptie weinig aandacht, hoewel ik de focus op humanisering en de organisatie van dit verhaal wel degelijk van groot belang vind voor het vak. De existentiële psychotherapie focust echter op zingeving en het gesprek en heeft daardoor het communicatieve verhaal niet veel te bieden.

## 1.1 HET SPIRITUELE VERHAAL

Als eerste beschrijft Jacobs (2001, pp. 55-57) het 'spirituele verhaal', geconstrueerd vanuit teksten van de auteurs Jorna, Prins, Wimmers en ook Hoogeveen, waarbij het geestelijke aspect van het werken met cliënten wordt benadrukt. Het geestelijke aspect omvat de gerichtheid van raadslieden op innerlijke ofwel spirituele processen bij cliënt en bij zichzelf. Spiritualiteit verwijst in dit verhaal naar het betreden van de weg naar binnen (de innerlijke reis) om aandacht te geven aan wat er is en gebeurt. Geestelijke gezondheid of welbevinden wordt gezien als de ervaring van heelheid, waarin lichaam, hart en hoofd en het zelf, de omgeving en de kosmos verbonden zijn. Wanneer de geestelijk verzorger een spirituele ontwikkeling doormaakt, kan hij op een punt komen dat hij innerlijk weet wat waar en werkelijk is en daarmee wat hij voor de cliënt kan betekenen (Jorna, 2008, p. 42). Jacobs (2001, p. 56) merkt dat methodiek in traditionele zin in dit verhaal wordt afgewezen; geestelijke begeleiding wordt niet gebaseerd op wetenschappelijke kennis en op doelgericht handelen. Het is gefundeerd in de levenservaring, het ontwikkelingsproces en de doorleefde vermogens van de geestelijk verzorger.

Jorna (2005, p. 38; 2008, p. 246) beschrijft drie competenties, voor de HGW'er die uitmonden in wat hij een zijsmethodiek noemt. Allereerst is er in de basis de personale competentie. Via het persoonlijk doorleven van innerlijke processen heeft de geestelijk begeleider de geestelijke dimensie leren kennen en de houding kunnen ontwikkelen om er te zijn voor de ander. Jorna noemt dit innerlijk proces: 'van individu tot enkeling worden', waarmee iemand gehoor geeft aan de opgave om innerlijk zelfstandig te worden en de eigen 'binnenkant' heeft leren kennen. "De diepte is tevens de maat van de ruimte die hij voor de ander weet te scheppen" (Jorna, 2008, p.245). In de tweede, hermeneutische competentie gaat het om steeds beter de ander in zichzelf en zichzelf in de ander te herkennen. Het interpreterend vermogen kan zich ontvouwen in de 'tussenruimte', die ontstaat wanneer HGW'er en cliënt bereid zijn vanuit zichzelf deel te nemen

aan de ontmoeting. In de 'hier-en-nu-ontmoeting', met de daarbij behorende onzekerheid en onbekendheid, kan enkel vanuit het hart het juiste woord of gebaar worden gevonden (Jorna, 2005, p. 40). Uitgangspunt bij de hermeneutische competentie is de subjectieve ervaring van de cliënt, ook al begrijpt de geestelijk begeleider deze (in eerste instantie) niet (Jorna, 2008, p. 269). Ook in de communicatieve competentie staat de bereidheid van de geestelijk begeleider centraal, om zich te openen voor dat wat er is. Geestelijk werk draagt bijna altijd onzekerheid met zich mee en de HGW'er dient deze uit te houden. Wanneer we immers in onze behoefte aan houvast ons toewenden tot 'luisterrasters' die zekerheid bieden, beroven we onszelf van de mogelijkheden van een echte ontmoeting (Jorna, 2005, p. 41). Wanneer we 'vooraf' alles al willen begrijpen, vergeten we ons echt toe te wenden tot de ander. Het is goed om voor ogen te houden dat in deze ontmoeting de een (de HGW'er) nog niets weet, terwijl er met de ander (de cliënt) juist iets is gebeurd (Jorna, 2008, p.285).

## **1.2 HET NARRATIEVE VERHAAL**

Jacobs (2001, pp. 57-58) stelt dat in de narratieve visie op humanistisch raadswerk, waarvan Mooren als de belangrijkste auteur gezien kan worden, de nadruk ligt op het (re)construeren van de levensverhalen van cliënten. Zingeving wordt gezien als een narratief proces; door middel van het vertellen van verhalen geven mensen betekenis aan het eigen leven. In het telkens opnieuw vertellen van belangrijke gebeurtenissen en ervaringen, krijgen deze een nieuwe samenhang en ordening. Mooren (1999, p. 112) schrijft dat structuur, oriëntatie en samenhang kernaspecten zijn van zingeving. Geestelijke begeleiding laat zich daarom in dit verhaal kenmerken als een vorm van ondersteuning van mensen die zich richt op het bevorderen van samenhang in de ervaringen van de cliënt.

Jacobs (2001) beschrijft dat de rol van de geestelijk begeleider wordt gekenmerkt door het actief en vanuit de humanistische levensbeschouwing luisteren en reageren. In de conclusie van het hoofdstuk over de vier verhalen merkt Jacobs op dat het opvalt dat slecht één verhaal, namelijk het narratieve, het handelen van raadslieden verbindt met de inhoudelijke kaders die zij hantieren. In de andere verhalen vormt de persoon van de HGW'er de methode van humanistische geestelijk verzorgers. "Het humanisme krijgt [in die drie verhalen] geen expliciete plaats toebedeeld als inhoud die de werkwijze en gerichtheid motiveert" (Jacobs, 2001, p.63).

Mooren (1999) geeft weer dat het humanistische gehalte van het raadswerk zich op drie niveaus laat zien: motivatie, gedrag en inhoud. De motivatie houdt de inspiratie in van waaruit het werk gedaan wordt, zoals humanistische waarden als solidariteit. Het gedrag heeft betrekking op de grondhouding van de begeleider; de concrete omgang met cliënten. Het inhoudelijke niveau bestaat uit de wijze waarop "humanistische inzichten inzake menszijn en inzake existentiële thema's functioneren in de gesprekken met cliënten" (Mooren, 1999, p. 20).

### 1.3 HET EENVOUDIGE VERHAAL

Het derde verhaal, grotendeels gebaseerd op de benaderingswijze van Elly Hoogeveen, noemt Jacobs (2001, pp. 58-60) het 'eenvoudige verhaal'. Kenmerkend in het eenvoudige verhaal zijn de nadruk op de grondhouding van de geestelijk verzorger, de visie op de persoon van de HGW'er en de methode en de nadrukkelijke situering van het vak in een organisatie. Met betrekking tot dat laatste kunnen we stellen dat een belangrijke doelstelling van het HGW is om te proberen tegenwicht te bieden aan het systeemgeweld van de organisatie. Dit doet zij door individuen binnen deze instituten de ervaring te geven dat zij gezien en gehoord worden. De vrijplaats heeft hierin een belangrijke functie; het is de plek die vrij is van negatieve machtsuitoefening, waar mensen op verhaal kunnen komen.

In het eenvoudige verhaal werken raadsliden niet methodisch en hanteren zij geen vooropgezette interpretatiemodellen, maar is de wijze waarop de HGW'er zich met zijn persoon in de relatie tot de cliënt begeeft 'de methode'.

Er is sprake van een doorlopende wisselwerking tussen de erkenning dat niemand behalve de cliënt kan komen tot heroriëntatie en het besef dat de situatie van de cliënt de HGW'er confronteert met eigen waarden die het vertrekpunt zijn voor zijn betrokkenheid.

Hoogeveen (1996, pp. 23-25) merkt op dat de geestelijk verzorger zich, door het zoeken naar parallellen tussen de cliënt en zichzelf, oriënteert op de betekenis van die waarden die voor de ander verloren gingen of werden aangetast. Hiervoor is zelfreflectie van groot belang, want "Als je meer zicht hebt op jezelf, kun je duidelijker zien waar anderen staan en hen met respect benaderen" (Hoogeveen, 1996, p. 27). Hoogeveen schrijft met betrekking tot de grondhouding van de geestelijk verzorger het volgende:

De houding van de geestelijk verzorger tegenover degene die hij begeleidt wordt bepaald door volledige acceptatie en honorering van die mens in zijn omstandigheden als waardevol individu. Slechts in een relatie die is gebaseerd op gelijkwaardigheid, acceptatie, begrip en liefde kan die andere mens verder komen. Die andere mens is het doel. De relatie is daarmee doel in zichzelf. Daarvan zal de helende en ordende werking kunnen uitgaan. Het gaat er niet om met (mijn) expliciete doelen te werken - het gaat om het contact zelf. (1996, p. 33)

Geestelijk begeleiders houden zich in het eenvoudige verhaal niet alleen bezig met zingevingsvragen maar ook met alledaagse handelingen. Bij de vragen en worstelingen van de cliënt heeft de raadspersoon soms niet meer te bieden dan zijn persoon, aanwezig zijn ofwel 'er zijn'. De geestelijk begeleider is nadrukkelijk niet aanwezig als oplosser. Het ligt bij de cliënt om zelf in het vertellen en doorleven van zijn verhaal een passende houding te ontwikkelen en eigen keuzes te maken. De HGW'er kan daarin wel behulpzaam zijn als medemens, die ook het leven ondergaat.

## 1.4 HET COMMUNICATIEVE VERHAAL

In het vierde verhaal over raadswork, het communicatieve verhaal, is de gerichtheid op humanisering kenmerkend en krijgt de symmetrische, communicatieve relatie tussen de raadspersoon en de cliënt een belangrijke plaats toebedeeld. Van Houten en Kunneman zijn hier de belangrijkste auteurs en zij benadrukken dat zingevingsvragen niet strikt persoonlijk zijn, maar juist op het snijvlak van leef- en systeemwereld voorkomen. HGW'ers dienen zich expliciet te bemoeien met de organisatie om zo een bijdrage te leveren aan het humaniseren van de samenleving. De vrijplaats krijgt niet alleen een functie ten dienste van de cliënt, maar levert bovendien een bijdrage aan het 'communicatiever' maken van de organisatie door regels en gebruiken kritisch tegen het licht te houden. In het contact met de cliënten tonen geestelijk begeleiders zich als mensen met twijfels, grenzen en emoties, die kunnen leren van de cliënt. Het streven naar gelijkwaardigheid en dialoog staat in die contacten centraal.

## 1.5 EEN VIJFDE VERHAAL: HET EXISTENTIEEL-FENOMENOLOGISCHE VERHAAL

Jacobs (2001) geeft in haar proefschrift een suggestie voor een vijfde, feministisch verhaal, dat ze reconstrueert op grond van vraaggesprekken met feministisch geïnspireerde humanistisch raadvrouwen, aangezien dit verhaal in de literatuur nog nauwelijks hoorbaar was.<sup>4</sup> Ik wil in deze scriptie iets soortgelijks doen als Jacobs en een existentieel-fenomenologisch verhaal voorstellen. Dit verhaal heeft als basis het gedachtegoed van Van Praag en zou door humanistici met behulp van bronnen uit het existentialisme en verschillende existentiële begeleidingsbenaderingen geconstrueerd kunnen worden. In dit verhaal zijn (her)oriëntatie, reflectie en de humanistische levensbeschouwing kernelementen.

Evenals de meerderheid van de verhalen zal dit verhaal zich vooral oriënteren rond zingeving(sproblemen) en op verbale manieren van begeleiden. Daarmee doet mijn scriptie weinig recht aan een herhaalde oproep van studenten en mensen uit het veld om in het vak het belang van humanisering niet te vergeten en zingeving niet enkel via het gesprek te benaderen. Het is dus beargumenteerbaar dat mijn scriptie een platgetreden pad volgt, namelijk het begeleiden van cliënten op verbale, cognitieve wijze. Aan de ene kant klopt dit. In het existentieel-fenomenologische verhaal staat het gesprek centraal en het is een belangrijk doel de cliënt te helpen reflecteren, opdat hij zich kan (her)oriënteren in zijn bestaan. Ik ben echter van mening dat, hoewel dit inderdaad een algemeen beeld is van het werk, dit niet betekent dat de beroepsgroep voldoende heeft geformuleerd hoe ze dit doet en kan doen. Hoewel het op verbale wijze begeleiden van cliënten in zingevingsprocessen weliswaar maar één van de aspecten is van het geestelijk werk is, is het zeker een zeer belangrijk aspect en bovendien een kunst om goed te kunnen. We zullen ons er daarom in moeten blijven ontwikkelen, net zoals in de andere vaardigheden die een goede HGW'er tot zijn beschikking moet hebben.

---

<sup>4</sup> Ik bespreek het feministische verhaal niet in mijn scriptie, aangezien het sinds de publicatie van Jacobs boek weinig navolging heeft gekregen.

## 2. Van Praag

In de inleiding noemde ik al Van Praags grote invloed op het Nederlands humanisme en humanistisch raadswerk van vandaag. Mooren ziet Van Praags invloed op het raadswerk op drie niveaus. Allereerst bekleedde Van Praag verscheidene invloedrijke posities van waaruit hij zowel beleidsmatig als strategisch invloed kon uitoefenen op de profilering van en inhoud van het beroep. Daarnaast is hij één van de belangrijkste mensen in het Nederlands taalgebied geweest die vorm hebben gegeven aan het humanisme als levensovertuiging.<sup>5</sup> Tot slot heeft Van Praag door in zijn teksten aandacht aan HGW te besteden, de parameters uitgezet waarlangs het raadswerk zich kon ontwikkelen (Mooren, 1997, pp. 11-12). De door hem in 1953 geschreven brochure *Geestelijke verzorging op humanistische grondslag* is zeer bepalend voor het vak geweest. Met deze tekst, vormgegeven als een schriftelijke cursus, zette Van Praag de eerste stap naar professionalisering van de humanistische geestelijke begeleiding.<sup>6</sup> In het boek *Grondslagen van humanisme: inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld* uit 1978 geeft Van Praag zijn visie op de theoretische grondslagen en praktische consequenties van het humanisme. Hij besteedt hierin enkele paragrafen aan het humanistische raadswerk, welke we kunnen begrijpen als (een deel van) het resultaat van een voortdurend aanpassen en bijschaven van zijn formuleringen uit 1953.

Voordat ik Van Praags visie op geestelijke verzorging uiteenzet, vind ik het nodig om het humanistische mensbeeld zoals hij dat voorstelt te verkennen.<sup>7</sup> Aannames betreffende het mensbeeld kunnen we als bouwstenen zien voor de uitgangspunten van professionele vakkringen en ideologische stromingen. Hieruit worden de visies op het menselijk (dis)functioneren en vervolgens op de methodische begeleidingsaspecten geconstrueerd. Het lijkt me aannemelijk dat de existentiële begeleidingsbenaderingen enkel vruchtbaar voor het HGW kunnen zijn, wanneer de onderliggende mensbeelden duidelijke overeenkomsten vertonen. Ik behandel in de volgende paragraaf ook kort het wereldbeeld van Van Praag, omdat daarin kan doorschemeren dat Van Praags humanisme diep gekleurd is door het existentialisme en de fenomenologie.

---

<sup>5</sup> Dit is met name van belang aangezien een uitgangspunt van geestelijke begeleiding is dat er altijd een religie of levensbeschouwing aan ten grondslag ligt (Mooren, 1997, p. 12).

<sup>6</sup> In 2006 werd deze tekst heruitgegeven als een jubileumuitgave van het Humanistisch Verbond (HV), omdat men binnen het HV van belang achtte om het vertrekpunt van het HGW te blijven kennen. Zonder vertrekpunt is het, zoals Rein Zunderdorp (toenmalig voorzitter van het HV) in het ten geleide schrijft, onmogelijk om de richting te vinden van je doel of eindbestemming (Van Praag, 1953/2006, p. 6-7).

<sup>7</sup> Van Praag (1978) verstaat onder het mensbeeld de wijsgerige bezinning op het menszijn. Kwant (1986) beschrijft dat de term mensbeeld dat uitdrukt wat verwacht wordt van de gehele mens en het ligt tussen een visuele voorstelling en het verstandelijke idee of begrip van de mens in (p. 9). Het is een geordend geheel van veronderstellingen en vormt een referentiekader dat aan mensen ter beschikking staat. Aan de hand van dit referentiekader weten zij hoe zich te gedragen en kunnen zij zichzelf en anderen beoordelen. Een persoon kan een mensbeeld hanteren, zonder zich daar bewust van te zijn. Dit wordt een fungerend mensbeeld genoemd. Een dergelijk impliciet waarden en normensysteem staat aan de basis van bereflecteerde mensbeelden, zoals het liberale of humanistische mensbeeld, vaak door vakkringen of ideologische stromingen neergeschreven. Bereflecteerde mensbeelden hebben vervolgens weer invloed op fungerende mensbeelden (Kwant, 1986, p. 87).



## 2.1 VAN PRAAGS WEERGAVE VAN HET HUMANISTISCHE MENS- EN WERELDBEELD

“Humanisme is een levensovertuiging, gekenmerkt door het pogen leven en wereld te verstaan en er in te handelen met een uitsluitend beroep op menselijke vermogens en gericht op ieders zelfbestemming in een gezamenlijk menszijn” (Van Praag, 1978, p. 78).

Van Praag had als streven het humanisme voor het voetlicht te brengen als alternatief voor het (dreigende) nihilisme. Het nihilisme omschrijft hij als een levenshouding waarin een gebrek aan bewustzijn tekenend is, waarin geen enkele overtuiging als waardevol erkend wordt en er daarom sprake is van een vervlakking van het geestelijke leven. (Van Praag, 1960, p. 15)

Van Praag (1978, pp. 74-75) verkiest de term levensovertuiging boven anderen, zoals filosofie (*philosophy of life*), levensbeschouwing, mens- en wereldbeeld en levenshouding. Levensovertuigingen berusten volgens hem op een (meestal ongearticuleerde) geesteshouding: een oorspronkelijke gerichtheid van de geest waarmee alle ervaring benaderd wordt. De geesteshouding wordt gevormd (en veranderd) door aanleg, opvoeding, ervaringen en cultuur en is de grondslag van iemands vermogen om de werkelijkheid te ervaren. Door zijn geesteshouding groepeerd en ordent iemand zijn ervaringen op een bepaalde wijze en krijgen sommige ervaringen het karakter van een richtpunt. “Zo ontstaat een oriëntatiepatroon, dat iemands mens- en wereldbeeld beheerst” (Van Praag, 1978, p. 77). Hieraan ontleent de levensovertuiging haar motiverende karakter: de mens leeft zijn geesteshouding en is zijn levensovertuiging<sup>8</sup> (idem, p. 78).

Een geesteshouding ontstaat en ‘voltrekt’ zich volgens Van Praag grotendeels onbewust, maar op deze grondslag kan onder bepaalde omstandigheden een meer bewuste levens- en wereldbeschouwing worden opgebouwd. Een levensovertuiging is kortom het samenvloeien van identiteitsbesef en oriëntatievermogen, geënt op noties omtrent mens en wereld<sup>9</sup> (Van Praag, 1978, p. 179).

### 2.1.1 Humanistisch mensbeeld

Van Praag (1978) ziet het mens- en wereldbeeld als onmisbare bouwstenen voor een levensovertuiging en hij probeert volgens de fenomenologische methode de belangrijkste kernelementen van het humanisme te herleiden. Hij wil daarmee geen onaantastbare waarheden verkondigen, maar een systeem van kernideeën voorstellen, die ook bij nadere toetsing ten grondslag blijken te liggen aan alle humanistische uitingen (Van Praag, 1978, p. 83). Deze voorlopige, maar fundamentele noties noemt hij ‘postulaten’: vereisten voor het denken en alle verdere rederingen. Ze hebben betrekking op de mensen en de wereld en vormen een samenhangend geheel. Van Praag (1978, p. 85) noemt dit de ‘humanistische antropologie’, oftewel de wijsgerige bezinning op het menszijn, en de humanistische ontologie, oftewel de wijsgerige bezinning op de wereld. Deze zijn in de humanistische overtuiging intrinsiek met elkaar verbonden, daar in het

---

<sup>8</sup> Vergelijkingen met Taylors (2007) visie op moraal en identiteit liggen hier voor de hand.

<sup>9</sup> Ik zelf hanteer -in en buiten deze scriptie- wel de term levensbeschouwing. In mijn opinie geven Alma en Smaling (2010) met hun ruimere opvatting van levensbeschouwing een vruchtbaar kader om levensbeschouwing in zijn verschillende dimensies te doordenken. Zie hiervoor paragraaf 3.2.

humanisme de wereld of werkelijkheid vanuit de mens begrepen wordt. De ontologische postulaten kunnen daarom gezien worden als uitbreidingen van de antropologische.

Van Praag (1978, pp. 88-95) kent de mens de antropologische beginselen 'natuurlijkheid', 'verbondenheid', 'gelijkheid', 'vrijheid' en 'redelijkheid' toe.

### ***Natuurlijkheid***

Van Praag (1978, p. 89) begrijpt de mens als deel van de natuurlijke ervaarbare wereld en als een natuurlijk wezen met natuurlijke vermogens. Mensen zijn in de wereld geworpen en daarmee onderworpen aan de krachten van de natuur, maar ze hebben tegelijkertijd het vermogen om de natuurlijke omgeving te manipuleren. Het is hun bewustzijn dat hen in staat stelt de wereld niet alleen te ondergaan, maar er ook afstand van te nemen. Als intentionele wezens scheppen zij zowel praktisch als geestelijk hun eigen werkelijkheid, bijvoorbeeld door de taal en de cultuur.

### ***Verbondenheid***

Verbondenheid ligt als existentieel gegeven dicht tegen deze natuurlijkheid aan, want alle mensen zijn met elkaar verbonden door hun gesitueerdheid in de wereld. Mensen zijn op elkaar aangewezen om te groeien en zichzelf te ontplooien. "De enkeling ontdekt zich zelf aan de ander; hij wordt ook zichzelf door de ander" (Van Praag, 1978, pp. 89-90). Een mens kan niet als individu worden gezien, zonder daarin rekenschap te geven van de samenleving waarin hij leeft. Hoewel verbondenheid een idealistische en positieve connotatie heeft, omvat het ook negatieve menselijke verhoudingen als onderdrukking en conformisme. Het besef van verbondenheid kan echter wel de basis zijn van een gevoel van saamhorigheid, wederzijdse verantwoordelijkheid of liefde.

### ***Gelijkheid***

Van Praag (1978, p. 92) stelt dat mensen ondanks de grote verschillen een overeenkomstige biologische en geestelijke structuur vertonen. Zonder deze fundamentele verwantschap zouden we de verschillen tussen mensen niet eens kunnen duiden. Met gelijkheid wordt geen uniformiteit bedoeld, maar wordt de gelijkwaardigheid van mensen benadrukt en hun vrijheid om zich op eigen wijze vanuit eigen vermogens te ontwikkelen te waarborgen.

### ***Vrijheid***

De mens is vrij. Vrijheid verwijst naar kiezen uit mogelijkheden en daarmee je bestaan en de wereld waarin je leeft vorm geven. Mensen zijn veroordeeld tot vrijheid. Ze moeten kiezen, ook al zijn de mogelijkheden grotendeels bepaald en worden beslissingen veelal in collectieve patronen genomen (Van Praag, 1978, pp. 92-93).

### ***Redelijkheid***

Mensen zijn niet altijd redelijk, maar worden in het humanisme wel in staat geacht tot redelijkheid. Het gebruik van dit vermogen karakteriseert hun mens-zijn. Redelijkheid is geen 'koud rationalisme', gezuiverd van emotie of moraal. Als term verwees het oorspronkelijk onder andere naar verstandhouding, verwoording en rekenschap. Redelijkheid wordt daarom in humanistische kringen begrepen als de taalvorm, waardoor mensen met elkaar tot een verstandhouding

kunnen komen. Rede is verstand, toegepast op waarden of waarderingen. Het is belangrijk om het eigen handelen en denken te verwoorden en zo de eigen beweegredenen te onderzoeken. "Redelijkheid vergt de bereidheid tot verantwoording van denken en doen" (Van Praag, 1978, p. 95).

### **2.1.2 Humanistische wereldbeeld**

De wereld wordt door humanisten als ervaarbaar, bestaand, volledig, toevallig en dynamisch geacht. Allereerst als 'ervaarbaar' geacht. Onder 'ervaarbaar' wordt verstaan dat we met behulp van onze zintuigen de wereld op twee complementaire wijzen ervaren: beleven en beschouwen. Het tweede ontologische postulaat hangt nauw samen met de ervaarbaarheid van de wereld en houdt het bestaan van mens en wereld in onverbreekelijke samenhang in.

Bestaan betekent hier in feite ervaarbaar zijn, direct of indirect (door instrumenten bijvoorbeeld) tastbaar of ontastbaar (zoals de constatering van gemoedstoestanden). Het drukt ook uit dat ervaringen niet als schijn worden opgevat, maar ernstig genomen als dat wat ze voor de mensen zijn. Want het betekent ook dat de wereld is wat zij is voor de mensen, en dat mensen zijn-wat-zij-zijn in deze wereld-voor-de-mensen. (Van Praag, 1978, p. 97).

De werkelijkheid is dus geen afspiegeling of constructie, maar de existentiële ervaring van de door mensen geïnterpreteerde wereld. De wereld is naast ervaarbaar ook volledig; de wereld is wat zij is en daar zullen mensen mee moeten leven. De mensen interpreteren gezamenlijk 'in confrontatie met het zijn' de wereld. Er is geen werkelijkheid achter die wereld die invloed heeft op het bestaan of die de interpretatie ervan controleert of beheerst. De wereld is eveneens 'toevallig'; zij is er zonder aanwijsbare oorzaak en bestaat zonder duidelijk doel. Zij openbaart uit zichzelf geen zin.<sup>10</sup> Tot slot is de wereld dynamisch. Allerlei krachten zorgen ervoor dat er voortdurend beweging en verandering is<sup>11</sup> (Van Praag, 1978, pp. 97-101).

In hoofdstuk 4 geef ik de contouren van het filosofische existentialisme weer. Het zal dan duidelijk worden dat het humanistische mens- en wereldbeeld zoals weergegeven door Van Praag diepgaand beïnvloed is door existentialistische filosofen als Heidegger en Sartre.

---

<sup>10</sup> Van Praag citeert Sartre met de zin "dat de wereld niet voor mensen gemaakt is". Daarmee bedoelt hij dat er weinig menselijke troost te vinden is in de wijze waarop de kosmische en natuurlijke orde functioneren. De weerbarstige werkelijkheid vormt het kader voor het menselijk bestaan, maar daarmee is zeker geen betekenis gegeven. Mensen zijn in staat om delen van de wereld bewoonbaar te maken, zowel ideëel als materieel. Toch is de wereld als geheel eerder beangstigend dan idyllisch, eerder overweldigend en ongerijmd dan bemoedigend of geruststellend. Daaruit komt het menselijk leven als een experiment te voorschijn, "een ogenschijnlijk onmogelijk avontuur om iets te verwezenlijken dat de moeite waard is" (Van Praag, 1978, p. 101).

<sup>11</sup> De menselijke ervaring wordt volgens Van Praag echter veelal in patronen van voortzetting of tegenstelling uitgedrukt, waaruit wetmatigheden kunnen worden gevormd. Van Praag benadrukt dat natuurwetten en formules de vorm zijn waarin de menselijke ervaring systematisch is vastgelegd, maar dat deze enkel kunnen verklaren hoe dingen functioneren en niet waarom de wereld is zoals ze is (Van Praag, pp. 101-102).

## **2.2 VAN PRAAG OVER HET MENSELIJK FUNCTIONEREN: ZINGEVING EN ZELFBESTEMMING**

De moeite waard is een leven dat zich verzoend heeft met de menselijke situatie en dat daarin betekenis verkrijgt; temidden van de tegenstrijdigheid en eindigheid, maar gericht op een verwerkelijking van menszijn, dat tegelijkertijd steunt op de wereld en er door bedreigd wordt. (Van Praag, 1978, p. 101)

### ***Menselijk functioneren***

In deze paragraaf werk ik de visie van Van Praag op het menselijk functioneren uit. Hoewel het begrip functioneren wellicht wat ongebruikelijk is in deze context, zal ik het gebruiken om 'de omgang van de mens met zijn leven' te beschrijven. Met functioneren wordt doorgaans een bepaalde taak uitvoeren of 'doen wat je moet doen' bedoeld, en ik gebruik het hier om in kaart te brengen voor welke taken de mens in zijn leven staat en welke processen hij daardoor kan of zal ondergaan. Zoals in het citaat hierboven te lezen is, heeft dit voor Van Praag te maken met het de moeite waard maken of ervaren van het leven. Daarbij hoort ook een schets van scenario's waarin het de mens niet lukt deze taak op te vatten en in die zin 'disfunctioneert'.

### ***Menselijk functioneren in de moderne samenleving***

Van Praag (1978) schetst de moderne samenleving als een met ongekende mogelijkheden, fundamentele democratisering en bedreigingen als oorlog, overbevolking en klimaatsverandering. Dit brengt voor de individuele mens een groeiende en vaak overweldigende verantwoordelijkheid met zich mee, terwijl men zich vaak vervreemd voelt tot zijn omgeving. Mensen zijn de vertrouwde zekerheden in hun omgang met eigen omgeving en samenleving kwijt en proberen (vergeefs) een eigen identiteit te ontwikkelen. Deze onzekerheid wordt gevoed door het besef dat we door middel van de snel voortschrijdende wetenschap mogelijkheden hebben om doelbewust in te grijpen, in combinatie met het feit dat enkel specialisten de vereiste kennis hiervoor hebben (Van Praag, 1978, p. 6).

Mensen zijn steeds beter geschoold, hebben meer toegang tot informatie en beginnen zich mede daardoor in hun denken en doen steeds meer los te maken van conventies en dogma's. Dit betekent echter niet dat zij ook in staat zijn zin aan hun leven te kunnen geven en in staat zijn nieuwe maatschappijvormen inhoud te geven (Van Praag, 1978, pp.11-12). Hoewel Van Praag opmerkt dat er geen toverspreuken of recepten voor levenszin zijn te ontwikkelen, staat hij wel een humanistische methode voor. Het is een methode waarin men vanuit zelfaanvaarding tot oriëntatie en uiteindelijk tot zelfbestemming kan komen. Ik zal eerst het belangrijke sleutelbegrip 'zingeving' uiteenzetten, om vervolgens de begrippen zelfaanvaarding, existentiële leegte, vrijheid en verantwoordelijkheid, zelfbestemming en zelfverwerkelijking te verhelderen. Deze termen geven volgens Van Praag (1978, p. 207) inhoud aan de term geestelijk leven.

### **2.2.1 Zingeving**

Zingeving behelst volgens Van Praag de samenhang van levenservaringen en wat iemand met zijn leven aan wil vangen. Het gaat niet per se om een alomvattende visie over het leven, maar om de betekenis van gebeurtenissen in het leven te ontdekken. Ook mislukkingen en momenten van verdriet horen hierbij, aangezien deze ook een beslissende rol hebben gehad in de levens-

loop en in het vormen van wie iemand op dat moment is (Van Praag, 1978, p. 228). Zingeving bevindt zich op de grens van verleden en toekomst, waarin vanuit het nu het verleden alsnog samenhang kan vertonen en de toekomst een bestemming kan krijgen. Het is voor ieder mens de voortdurende uitdaging om op eigen wijze het leven de moeite waard te maken en dit is van cruciaal belang aangezien zinnering een fundamentele behoefte is van de mens. Van Praag stelt dat zin niet zozeer wordt bedacht, maar ondervonden.

### **2.2.2 Zelfaanvaarding**

Een voorwaarde voor het kunnen ervaren van zin is 'zelfaanvaarding in alle beperktheid'. "Dat is wat de zingeving te winnen heeft: "werkelijk te zijn wie men kan zijn, en daarin de waarde van zijn leven zien" (Van Praag, 1978, p. 182). Hiervoor is het nodig dat de mens zichzelf kan zien als iemand om van te houden. Zelfaanvaarding houdt ook in dat de mens de wereld en het leven gaat aanvaarden zoals het is. Naast de vreugde moeten we ook het leed accepteren om niet ten onder te gaan aan het lijden. Het lijden helpt ons bewust te kiezen voor een leven dat de moeite van het leven waard is en oog te krijgen voor de medemens (Van Praag [ws. 1946] in: Derkx & Gasenbeek, 1997, pp. 114-115). Een tekort aan zelfaanvaarding is een van de meest voorkomende karaktertrekken van 'gedesoriënteerde' mensen. Zij hebben een fundamenteel gevoel van tekortschieten, ondervinden ook voortdurend last van het tekort van anderen en deze situatie leidt tot gevoelens van onmacht tegenover de 'omstandigheden' (Van Praag, 1978, p. 206).

### **2.2.3 Existentiële leegte, lijden en de dood**

We kunnen dus vast komen te zitten in het zingevingproces en Van Praag vraagt zich zelfs af of niet een deel van de psychische stoornissen veroorzaakt worden door een onbevredigend zingevingskader en het daarbij horend gevoel van doelloosheid. Door de secularisatie is met het bijgaande verlies van de levensovertuiging de mogelijkheid van existentiële leegte geboren, die zich kan manifesteren in een (dreigend) gevoel van fundamentele verveling.<sup>12</sup> Om tot 'levensvervulling' te komen, dient men zich ervan bewust te zijn dat je leeft in voortdurende spanningen. "Het menselijk bestaan is een eenheid van tegendelen: het beweegt tussen tekort en vervulling, schuld en aanvaarding, agressie en solidariteit, angst en extase" (Van Praag, 1978, p. 231). Het leven heeft een tragisch accent; verdriet is een wezenlijk element van het bestaan. Van Praag houdt ons voor dat het in onze technologische cultuur kan lijken alsof persoonlijk leed eigenlijk onterecht is (wat soms klopt), maar dat mensen in iedere cultuur hun leed moeten leren verwerken. Wanneer mensen er van overtuigd zijn dat ongeluk niet behoort te bestaan, dan scheppen we er nog een nieuw ongeluk bij: het ongelukkig zijn over ons ongeluk. Toch is Van Praag ervan overtuigd dat mensen kunnen leven met hun verdriet als iets dat hun bestaan mede inhoud verleent en waarin hun menselijkheid zich ook in verwezenlijkt, net als in vreugde.

Eenzelfde koppeling maakt hij met betrekking tot dood en leven. Zonder de dood zou het leven van de mens een eindeloosheid van tijd zijn en zijn menselijke karakter verliezen. Doordat de dood een altijd aanwezige mogelijkheid is, worden we teruggeworpen op het ene onherhaalbare nu, dat tussen het verleden en de onzekere toekomst het enige moment is dat we tot onze be-

---

<sup>12</sup> Van Praag koppelt hier de massale zucht naar sensatie, genot en geluk aan. Stuk voor stuk zijn dit geen verkeerde zaken, maar ze kunnen de leegte nooit echt vullen.

schikking hebben om onze menselijkheid te verwerkelijken. Het besef van de eigen dood verleent het leven juist zijn volle intensiteit (Van Praag, 1978, p. 232).

#### **2.2.4 Vrijheid en verantwoordelijkheid**

Het antropologische beginsel van de vrijheid heeft een grote invloed op het zingevingsproces, zoals Van Praag dat schetst. Hij ziet de vrijheid van de mens zeker niet als een totale bandeloosheid. De mens is wel degelijk geconditioneerd.

Zijn vrijheid betekent geen vrijheid van de voorwaarden van zijn bestaan, maar de vrijheid om die voorwaarden te hanteren. Met die vrijheid gevangen in de wereld vraagt de mens naar de functie van zijn bestaan. Hij streeft er naar in zijn ontplooiing antwoord te geven op de uitdaging waarvoor hij gesteld is. Dat is de uitdaging om zijn alledaagsheid, zijn onverschilligheid, zijn bangelijkheid en zijn machteloosheid te overwinnen en op te staan tegen zijn lot; een rebel te worden. (Van Praag, 1978, p. 233)

Deze vrijheid vormt de basis van een verantwoordelijkheid van de mens om met de (beperkte) eigen vermogens vanuit de eigen waarden nieuwe mogelijkheden te creëren. Het humanisme heeft een mensbeeld waarin de mens binnen de afhankelijkheden waarin hij is geplaatst, nooit enkel als een product van de omstandigheden moet worden gezien. Mensen zijn ook altijd vormgevers van hun eigen lot, scheppende wezens die de mogelijkheden hebben om ware, goede en mooie dingen te realiseren. Van Praag ziet geen reden om optimistisch te zijn over de menselijke mogelijkheden, maar ook te weinig reden om de mogelijkheid van de mens tot het goede af te schrijven. De mens heeft zowel aanleg tot het goede als een neiging tot het kwade. Het kwade zal nooit geheel uit te bannen zijn, maar hierin is zingeving de sleutel tot menswaardig leven (Van Praag, [1947] in: Derkx & Gasenbeek, 1997, p. 127). De verantwoordelijkheid voor het leven ligt namelijk bij de mens zelf en dit vraagt om een bereidheid voortdurend te bezinnen op wat dit eigenlijk inhoudt en de vraag te stellen naar wie je bent en wie je wilt zijn (Van Praag, [ws.1946] in: Derkx & Gasenbeek, 1997, pp. 113-114).

Het nemen van verantwoordelijkheid in de wereld kan alleen via concrete mogelijkheden die binnen het bereik liggen. Vormen van idealisme of utopische modellen van samenleven kunnen zeer onvruchtbaar zijn als ze geen aanleiding geven of handvatten bieden voor praktisch handelen. Alles wat daar van afleidt, is volgens Van Praag een vlucht voor concrete verantwoordelijkheid en een verdoezeling van de levenszin. Hij noemt het volmaakte als de doodsvijand van het goede.

#### **2.2.5 Zelfbestemming en zelfverwezenlijking**

Mensen moeten hun leven vorm geven door beslissingen binnen een gegeven kader, in het perspectief nu van identiteitsbesef, oriëntatievermogen en zelfbewustzijn, gaat het er om dat hun beslissingen hun leven zodanig richting geven, dat dit hun een besef van doelgerichtheid verschaft, dat hun leven de moeite waard maakt. (Van Praag, 1978, p. 180).

Van Praag vat dit samen met het begrip 'zelfbestemming'. Hij relateert dit begrip aan zelfverwerkelijking, terwijl we daar misschien ook iets anders onder zouden kunnen verstaan.

In mijn optiek hanteert Van Praag de begrippen zingeving, zelfbestemming, zelfverwezenlijking en zelfverwerkelijking wat slordig, in de zin dat hij ze soms willekeurig door elkaar lijkt te gebruiken, zonder de onderlinge verhoudingen scherp te zetten.<sup>13</sup>

In mijn optiek maakt Van Praag vaak een combinatie tussen zelfbestemming en zelfverwerkelijking. Het gaat om de verwerkelijking van de menselijkheid in het hier en nu (Van Praag, 1978, p. 233). Binnen de gegevens kan men zijn eigen mogelijkheden ontdekken en daar vrijheid in ervaren (idem, p. 235). Op dit punt zijn zelfverwerkelijking en zelfbestemming aan elkaar gekoppeld. Zelfverwerkelijking (voor Van Praag de vertaling van *self-actualization*) betreft het tot uitdrukking laten komen van menselijke aspecten in jezelf, waardoor zelfbestemming mogelijk wordt.

Zelfbestemming als begrip toont ons in mijn optiek een uitgebalanceerde autonomie, waarin het samenbrengen van 'zelf' en 'bestemming' de mogelijkheid meebrengt iets nieuws van beide te begrijpen. Het zelf heeft een bestemming nodig, en wordt er in zekere zin door bepaald. De keuze met betrekking tot de bestemming moet je 'zelf' maken en het behoort tot je eigen verantwoordelijkheid om daadwerkelijk de reis naar je bestemming te maken. Dit betekent echter niet dat wij volledig bij machte zijn te bepalen wat onze bestemming is. Het maken van de keuze is ingeperkt en we kunnen het eerder zien als beamen dat een bepaalde bestemming bij ons past, of dat we ja of nee kunnen zeggen tegen een bepaald traject dat we doorlopen. Het verschil tussen zingeving en zelfbestemming duidt Mooren (1999, p.16) als volgt: zingeving betreft de algemeen menselijke behoefte om het bestaan betekenis toe te schrijven, terwijl in de notie van zelfbestemming de humanistische visie zit vevat dat het bestaan benaderd wordt met uitsluitend menselijke vermogens. Mooren koppelt zelfbestemming aan geestelijke weerbaarheid. Zelfbestemming maakt individuen namelijk weerbaarder, doordat zij zelf kiezen hoe zich te verhouden tot de onontkoombare gegevens, in plaats van dat gebeurtenissen hun levensgevoel kunnen ondermijnen, daar ze passief worden ondergaan (Mooren, 1997, p. 14).

### ***Zelfbestemming en de ander***

Het tweede humanistische postulaat over de mens, 'verbondenheid', drukt uit dat zelfbestemming zeker geen individuele aangelegenheid is. Andere mensen maken onze reis juist mogelijk en stellen ons in staat deze te kunnen beschouwen en waarderen. Wanneer we onszelf verwerkelijken ervaren we juist de betrokkenheid op aspecten buiten onszelf, zoals het gezin, werk of de samenleving (Van Praag, 1978, pp. 182-184). Zelfbestemming houdt ook altijd de aanvaarding van de verantwoordelijkheid voor de medemens in. De ander is net als wij in de wereld geworpen. De mens is in wezen eenzaam, maar omdat iedereen eenzaam is, leidt dit tot 'gemeenzaamheid'. Het gedeelde lot kan leiden tot solidariteit.

### **2.2.6 Identiteitsbesef, oriëntatievermogen en zelfbewustzijn**

Zoals in het vorige citaat van Van Praag is te lezen, zijn de begrippen identiteit, oriëntatie en zelfbewustzijn de bouwstenen om tot zelfbestemming te komen. Voor zelfbestemming is het besef van het 'zelf' van groot belang, dat berust op weten van het met anderen in de wereld zijn (Van Praag, 1978, p. 177). De mens ontdekt zichzelf door de ander, maar op zo'n manier dat de

---

<sup>13</sup> Bovendien geeft Van Praag niet aan of en zo ja aan wie hij de term zelfbestemming ontleent. Het is mij ook niet gelukt dit te achterhalen.

mogelijkheid van een zelf, een 'ordeningscentrum', aan de ontdekking van het andere en de eigen ik vooraf moet zijn gegaan. Daar kan een samenhang in de veranderlijkheid in worden geopenbaard en dit vormt de identiteit van het zelf (Van Praag, 1978, p.177). Identiteit wordt niet van buiten opgelegd, maar de mens schrijft het aan zichzelf toe. Tegelijkertijd wordt de identiteit bepaald door de rollen die men op zich neemt in de relaties met anderen. Het gaat om de integratie binnen de persoon, waarin verschillende aspecten samenkomen en ondanks veranderingen een samenhang vormen (Van Praag, 1978, p.178).

De identiteit is van belang voor het eigen oriëntatievermogen. Dit vermogen wordt gevormd door noties omtrent de mens, de wereld in het algemeen en de waarden die daarmee samenhangen. Binnen een veranderende, seculiere samenleving kan er vervreemding en desoriëntatie ontstaan. Van Praag wil de nuttige functie van desoriëntatie onderstrepen, het kan immers de uiting zijn van bevrijding van verouderende en beperkende kaders. Toch kan het ook leiden tot innerlijke chaos en vervreemding van zichzelf en de omgeving. In dat geval moet men zich op eigen kracht kunnen heroriënteren. Oriëntatievermogen heeft te maken met het vermogen samenhang te brengen in de 'wederwaardigheden' van het bestaan. Het bewust worden van de eigen wijze van in het leven staan stelt de mens in staat een bepaalde geesteshouding uit een oriëntatiepatroon te ontwikkelen en zo nodig te wijzigen.

Identiteit en oriëntatievermogen maken deel uit van de levensovertuiging die het fundament vormt voor innerlijke zekerheid en zelfstandigheid. Dit noemt Van Praag zelfbewustzijn, dat van belang is om niet in automatisme of conformisme te raken.

In verband met het raadswerk schrijft Van Praag het volgende: "Als raadsman en cliënt gewerkt hebben aan zelfaanvaarding en zelfbewustzijn, dan is het nog maar een stap naar zingeving en zelfbestemming" (Van Praag, 1978, p. 226). Van Praags visie op het raadswerk is het onderwerp van de volgende paragraaf.

### **2.3 VAN PRAAG OVER HET HUMANISTISCH RAADSWERK**

Zo staat dan de humanistische begeleider in een existentieel 'wij' met de ander, niets verwachtend; alles hopen; niet beschikkend over een toverwoord, dat alle moeilijkheden oplost; doordrongen van de raadselachtigheid van het leven, dat zelf weer de vernieuwende krachten voortbrengt, die het verder stuwen. (Van Praag, 1978, pp. 234-235)

Voorgaande begrippen en gedachten staan natuurlijk niet op zichzelf, maar zijn uiterst bepalend voor het HGW, dat Van Praag een vorm van praktisch humanisme noemde. Hij schrijft daarover dat het humanistische in de geestelijke begeleiding op het ideële niveau zijn uitgangspunt vindt in de postulaten over de mens. Deze komen vervolgens tot uitdrukking in het agogische niveau in het proces van zelfaanvaarding, gericht zijn op de ander, heroriëntatie en zelfbestemming.<sup>14</sup> Tot slot werkt het humanisme door op het methodische niveau in de houdingen van de begeleider, zoals acceptatie, beschikbaarheid, gelijkwaardigheid en bespreekbaarheid. Ook de werkvormen van het HGW komen uit het humanisme voort, maar daar gaat Van Praag niet concreet op in (Van Praag, 1978, p. 194). Mooren noemt in dit verband wel dat Van Praag constateert dat

---

<sup>14</sup> Dit niveau wordt door mij aangeduid als 'het menselijk functioneren'.



raadslieden gesprekstechnisch niet veel anders te werk gaan dan andere hulpverleners (Mooren, 1997, p. 17).

In deze paragraaf zal ik eerst de definitie van humanistisch geestelijke begeleiding uitwerken om vervolgens het perspectief en de houding van raadslieden te bespreken. De laatste subparagraaf zal over de inhoud van de raadsgesprekken gaan.

### **2.3.1 Definitie en belangrijke begrippen**

Van Praag heeft humanistische geestelijke begeleiding twee keer gedefinieerd, waarin verschillende accenten zijn gelegd. Ik hanteer hier de meest recente definitie uit 1978.

Humanistische begeleiding is de ambtshalve, systematische benadering van mensen in hun situatie in een sfeer van veiligheid en empathie, zodanig dat hun vermogen geactiveerd wordt tot zingeving, oriëntatie en zelfbestemming, mede door confrontatie met de mogelijkheden van het menszijn naar humanistisch inzicht, waardoor zij zelfstandig een levensvisie kunnen ontwerpen en hanteren. (Van Praag, 1978, p. 210)

In paragraaf 2.2 zijn al enkele kernbegrippen van deze definitie uitgewerkt, zoals zingeving, oriëntatie en zelfbestemming. Ik behandel hier enkele andere belangrijke elementen van de definitie.

#### ***Systematisch en ambtshalve***

Geestelijke begeleiding onderscheidt zich van een toevallige ontmoeting of een vriendschappelijk contact, daar het volgens Van Praag een organisatorische, deskundige, functionele en methodische bemoeienis met de medemens is. De benadering van de cliënt wordt niet bepaald door de eigen gevoelens, maar door de bereidheid om op grond van een 'beroep' de ander te dienen (Van Praag, 1953/2006, p. 16; 1978, p. 210).

Hier is ook de ambtelijke zending aan verbonden. Als humanistisch geestelijk begeleider ben je een representant van het humanisme en 'gezonden' door het Humanistisch Verbond.

#### ***Zelfstandig een levensvisie hanteren***

De benadering van de HGW'er heeft eerder een emancipatoire doelstelling dan één van humanistische verkondiging. Uitgangspunt is dat de begeleider met zijn humanistische overtuiging en zijn inzichten ruimte kan scheppen voor de ander, zodat de cliënt afstand kan nemen van zijn desoriëntatie en zelf een vernieuwende visie kan vormen. De geestelijk begeleider wil uitgangspunten en mogelijkheden aanbieden, maar geen kant-en-klare oplossingen (Van Praag, 1953/2006, p. 16; 1978, p. 210).

#### ***Sfeer van veiligheid en empathie***

Een sfeer van veiligheid acht Van Praag van het grootste belang. De cliënt moet weten dat de raadsman er niet is om hem te veroordelen en de raadsman moet voor ogen houden dat er ondanks de verschillende rollen sprake is van een fundamentele gelijkwaardigheid. Dat houdt ook in dat de raadsman de ander in zijn anders-zijn dient te aanvaarden, zonder dat de indruk wordt gewekt dat hij het altijd eens is met de opvattingen en het gedrag van de cliënt (Van Praag, 1978, p. 223). Hoewel mensen 'krachtens de overeenkomstigheid van hun structuur' in een gezamenlijke wereld leven, wordt die wereld door ieder verschillend beleefd. Om werkelijk dichterbij een ander te kunnen komen en diens beleven enigszins te verstaan, zal de geestelijk

begeleider zich in diens ervaringswereld moeten inleven. Van Praag (1978, p. 229) schrijft dat de empathie tijdens het gesprek zeker wel bezinning erna vraagt en dat intuïtie enkel kan functioneren op grond van zorgvuldig overwegen. De raadsman zal zich continu moeten afvragen wat er eigenlijk is gebeurd en wat zijn rol daarin was en had moeten zijn.

### **2.3.2 Waartoe: het perspectief van de humanistische geestelijke begeleider**

Van Praag omschrijft het specialisme van de raadsman als de verheldering van de menselijke situatie op grond van zijn humanistische overtuiging. Ieder mens kan in een situatie komen die maakt dat hij behoefte heeft aan heroriëntatie en dit met de begeleiding van een geschoolde gesprekspartner zou willen doen. Van Praag meent dat de HGW'er methodisch niet veel anders te werk gaat dan andere hulpverleners, maar wel duidelijk een ander referentiekader heeft. Een geestelijk verzorger kijkt niet 'waardoor' iets komt, maar wel 'waartoe' het kan leiden en hoe het kan bijdragen aan zingeving en zelfbestemming (Van Praag, 1978, p.227-228).

Hierbij maakt Van Praag (1960) onderscheid tussen twee verschillende vormen van zelfkennis, namelijk psychologische zelfkennis en fenomenologische zelfkennis. Psychologische zelfkennis gaat over 'aanleg en levenslot', als het ware de resultante van onze aanleg en hoe ons karakter zich heeft kunnen ontwikkelen. Fenomenologische zelfkennis betreft andere aspecten van het menszijn. Van Praag schrijft: "De fenomenologische zelfkennis heeft betrekking op wat de mens vertegenwoordigt aan mens-zijn als zodanig, op wat hem, overigens gemeenschappelijk met alle ander mensen, waarlijk tot mens maakt, maar waarvan hij niettemin een hoogst eigen, individuele en onvervangbare vorm vertegenwoordigt" (1960, p. 19).

Mooren (1997, p. 15) legt deze misschien wat cryptische zin uit als betrekking hebbend op een mensbeeld en over noties over menswaardigheid. Een overeenkomst van beide vormen van zelfkennis is dat voor beide de moed nodig is om echt naar jezelf te kijken. Van Praag ziet het als onze taak om door de menselijke verbondenheid en de kracht van onze overtuigingen omtrent het mens zijn, de krachten bij de ander te wekken die hem kunnen helpen deze moed op te brengen. Wanneer het psychologische zelfkennis betreft ligt dit op het werkterrein van de psycholoog, de psychiater en maatschappelijk werker, waarbij de raadsman eventueel een aanvullende taak kan vervullen (Van Praag, 1960, pp. 18). Het is echter de fenomenologische zelfkennis die het werkdomein van de raadsman vormt. Het is de taak van de raadsman om de mens de klassieke vragenreeks te stellen: Wat is de mens, wat kan hij weten, wat moet hij doen? Dit noemt Van Praag (1978, p. 20) de fundamentele vraagstelling waarmee iedere raadsman de cliënt tegemoet treedt en door middel waarvan de cliënt tot zelfkennis kan komen, die hij nodig heeft om de mogelijkheden te scheppen voor een echt en volwaardig menselijk leven.

### **2.3.3 De houdingen van de humanistische geestelijk begeleider**

Zoals ik in de inleiding van deze paragraaf al besprak, werkt humanisme volgens Van Praag door op het methodische niveau in de houdingen van de begeleider, zoals acceptatie, beschikbaarheid, gelijkwaardigheid, openheid en bespreekbaarheid.

Een centraal humanistisch methodisch uitgangspunt is dat de geestelijk verzorger het recht op zelfbestemming van de cliënt ten volle erkent. Hiervoor is een houding nodig waarin het 'oog, oor en hart' belangeloos openstaan voor de gevoels- en denkwereld van de ander. De raadsman heeft een rustige en warme aandacht voor de levensvragen en –problemen van de cliënt, zonder dat hij hem per se gelukkig wil maken (Van Praag, 1978, p. 221). De aandacht, belangstelling en

beschikbaarheid van de geestelijk verzorger kan de cliënt sterken in het besef dat hij de moeite waard is en iemand die ondanks alle mislukkingen en falen toch het menselijk avontuur inhoud geeft. De raadsman dient steeds de concrete mens in diens bestaanswijze te aanvaarden en de betekenis van hun levensloop en de mogelijkheden van de cliënt duidelijk proberen te krijgen. Zolang het maar enigszins mogelijk is zal de geestelijk verzorger een beroep doen op de zelfbeschikking van de mens en hem tegemoet treden als iemand die, "hoe verward, verdwaald of verdorven misschien ook, zelf voor zijn leven verantwoordelijk is, en daar zelf mee klaar moet komen" (Van Praag, 1978, p. 221).

#### **2.3.4 De inhoud van de gesprekken: motieven en bronnen van zin**

Van Praag (1978, p. 225) ziet motieven en zingevingen als leidraad voor de inhoud van de gesprekken. Hij beschrijft ze als een appèl op de herstellende kracht van het leven en een 'getuigenis' van de zin van het bestaan. Ze zijn duidelijk terug te herleiden tot de postulaten volledigheid, toevalligheid, vrijheid en verbondenheid. Onder motieven verstaat Van Praag houdingen die de mens in beweging kunnen brengen en zingevingen ziet hij als mogelijkheden die de mens zijn bestaan als zinvol kunnen doen ervaren. Hij noemt twee 'grondmotieven' (trouw en moed) en twee bronnen van zin<sup>15</sup> (creativiteit<sup>16</sup> en gemeenschap).

Van Praag koppelt trouw aan aanvaarding van het bestaan, het zelf en de anderen. Trouw omschrijft hij als een volstreekte accepteren van het 'onontkoombaar hier-en-nu' en het ernstig nemen van de situatie waarin jij of de ander verkeert, deels door de eigen beslissingen en deels als resultaat van de omstandigheden. Wij dienen deze actuele situatie als persoon te beantwoorden en hem te nemen als uitgangspunt voor het verdere handelen. Van Praag (1953/2006, p. 51) stelt dat de 'actieve' tegenhanger van deze trouw de moed is. Moed is nodig om de onontkoombaarheid van alle beslissingen, waarin iemand met heel zijn persoon aanwezig is, te lijf te kunnen. "Zij vergt inzicht in eigen en anderer beperkingen en mogelijkheden en de bereidheid om aan te pakken als vormgever van de bestaanssituatie, waarin men verkeert" (Van Praag, p. 1978, p. 225).

Creativiteit is het vormgeven van bestaande gegevens tot een nieuw geheel, zowel met betrekking tot materiële als immateriële dingen. Wanneer men dingen of gebeurtenissen in het leven als een uitdaging tot creativiteit kan zien, kunnen we spreken van een zingevend moment. Werk kan, ondanks de vaak 'dehumaniserende' tendensen, betekenis verschaffen omdat het de mens op de wereld betreft en hij er zich hierdoor in kan thuis voelen. Dit scheppen betreft de mens innig op het niet-zelf (Van Praag, 1953/2006, p. 51). Hij kan zich deel voelen van een groter geheel of van een betekenisvolle keten van gebeurtenissen.

Naast het scheppend bezig zijn zet Van Praag de basiszingeving 'beleving van gemeenschap'. Eenzaamheid is de grondslag van psychische en geestelijke storing en wanneer iemand weer in sociaal verband kan opereren geeft dan nieuwe uitzichten op levensmogelijkheden. Volgens Van Praag is: "Niemand . . . zo verlaten of er is een wereld, waarin hij functioneren kan en daarin ligt een stuk bevrijding uit menselijke tekort besloten" (1978, p. 226). Vanuit het besef van de destructieve kracht van eenzaamheid is Van Praag van mening dat het initiatief voor contact ook bij de geestelijk verzorger kan liggen, aangezien hij 'de menselijke solidariteit' als het ware

---

<sup>15</sup> Van Praag gebruikt de term 'zingevingen' (Van Praag, 1978, p. 225).

<sup>16</sup> In de tekst uit 1953 hanteert Van Praag nog het begrip 'arbeid' in plaats van 'creativiteit'.

vertegenwoordigt. Hij schetst dat de raadsman voor mensen in crisissituaties als een katalysator kan fungeren. De geestelijk verzorger vertegenwoordigt met zijn aanwezigheid namelijk de vier motieven en zingevingen en daagt de ander uit het daarmee te proberen.

### **2.3.5 De rol van de humanistische levensovertuiging**

Van Praag (1978, p. 227) benadrukt het gevaar om de invloed van de begeleider te onderschatten. Het meest schadelijk vindt hij de illusie neutraal bezig te zijn, aangezien dat velerlei oncontroleerbare eenzijdigheden met zich meebrengt. Een geestelijk verzorger hanteert een referentiekader en heeft dit ook nodig om de uitingen van de ander een plaats te geven. Hij dient zich echter bewust te zijn van de existentiële strekking die erin besloten ligt. Een dergelijk kader kan helpen door vragend en soms suggererend perspectieven te openen, waardoor de ander verder kan. Hoewel een gevoelig verstaan dient te voorkomen dat de cliënt toch in een bepaald model geduwd wordt, kan het werken volgens een omliggende werkwijze binnen een bewust, maar open referentiekader bevorderen dat de geestelijk verzorger zijn eigen aandeel kritisch kan beoordelen. De humanistische levensovertuiging heeft dus zeker niet alleen een gespreksinhoudelijke invloed. Volgens Van Praag is het de taak van de HGW'er om het humanisme 'tot zijn eenvoudigste vorm te herleiden', zodat niet alleen op het vlak van de beschouwing, maar vooral ook in de belevings sfeer het humanisme voelbaar gemaakt kan worden (1953/2006, p. 44).

### 3. De existentiële dimensie van psychotherapie

In dit derde hoofdstuk zal duidelijk worden dat existentiële zingeving (in de Engelse literatuur meestal aangeduid met *meaning in life*) een heikele kwestie is in het psychotherapeutische veld. Dit heeft niet in de minste plaats te maken met de omstreden plek van zingeving in de sociale wetenschappen. Ik werk in dit hoofdstuk de begrippen psychotherapie, (existentiële) zingeving en levensbeschouwing uit en geef hun onderlinge verhouding weer.

#### 3.1 PSYCHOTHERAPIE

Psychotherapie is een veranderingsgerichte behandeling, gebaseerd op psychologische en/of psychiatrische kennis en technieken. Psychologie is de wetenschap die zich bezighoudt met het gedrag van de mens als individu (Wijsman, 2001, p. 12). Psychologische kennis betreft de menselijke psyche en beschrijft gedragsmatige en inter- en intrapsychologische processen en kenmerken. De psychiatrie bestrijkt als medisch specialisme de diagnostiek en behandeling van psychische ziektebeelden en wordt ook wel 'abnormale psychologie' genoemd. De trend in de huidige geestelijke gezondheidszorg (GGZ) is om zich te richten op een duidelijk omschreven klacht, bij voorkeur gedefinieerd in termen van de officiële psychiatrische classificatie van stoornissen, de DSM<sup>17</sup>. Hier vanuit wordt gezocht naar een passende psychotherapie, zoals cognitieve of inzichtgevende psychotherapie. Verscheidene vormen van psychotherapie hebben volgens Jaspers (1964) het volgende gemeen: "Psychotherapy is the name given to all those methods of treatment that affect both psyche and body by measures which proceed via the psyche" (p. 1). Het doel van de psychotherapeutische behandeling is het herstel van het vermogen van de cliënt tot bevredigende vormgeving van het eigen leven, door te werken aan het onvermogen of psychische disfunctioneren van de cliënt (Mooren, 1989, pp. 57-58).

#### 3.2 EXISTENTIËLE ZINGEVING EN LEVENSBESCHOUWING

De kwestie van zingeving en de zin van ons leven is pas in de moderne tijd urgent geworden. Dit komt met name door teloorgang van de traditionele religie en het opkomen van het existentiële denken. De wereld was altijd begrepen als intrinsiek waardevol en 'opeens' werd het een gangbaar idee dat al het leven op de aarde komt zonder reden en vervolgens 'per ongeluk' sterft. Existentialisten beargumenteerden en maken nog steeds aannemelijk dat zingeving en zinloosheid basiselementen zijn van de menselijke conditie en dat ze in zeer sterke mate het menselijk denken, voelen en handelen beïnvloeden (Debats, 1996, p. 3).

Zingeving is het plaatsen van iets in een breder verband van betekenissen, die het menselijk bestaan betreffen. Existentiële zingeving is te omschrijven als een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, opdat er een richting, doel of waarde in ons leven ervaren kan worden (Alma &

---

<sup>17</sup> DSM staat voor: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

Smaling, 2010, pp. 17-21).<sup>18</sup> Alma & Smaling vullen de befaamde definitie van Van der Lans (1992) aan, aangezien ze vinden dat hij eenzijdig de nadruk legt op zingeving als cognitieve, mentale activiteit. Van der Lans' definitie luidt: "het complex van cognitieve en evaluatieve processen die bij het individu plaatsvinden bij diens interactie met de omgeving en die resulteren in motivationele betrokkenheid en psychisch welbevinden" (1992, p. 12). Smaling en Alma (2010) willen hier de zinbeleving en zinervaring aan toevoegen; zinbeleving brengt de emotionele en lichamelijke aspecten van zingeving in het vizier en zinervaring draagt de betekenis met zich mee dat zin de mens zomaar kan overvallen. Hierbij wijzen ze een negental ervaringsaspecten aan die onderdeel uitmaken van hun invulling van zingeving als een persoonlijke verhouding tot de wereld: doelgerichtheid, samenhang, waardevolheid, verbondenheid, transcendentie, competentie, erkenning, motiverende werking en welbevinden (Alma & Smaling, 2010, pp. 18-23). In deze scriptie wordt vanaf dit punt met 'zingeving' altijd 'existentiële zingeving' bedoeld. In verschillende geesteswetenschappelijke disciplines als de filosofie, taalwetenschappen en de semiotiek heeft de zin van het leven als onderwerp van oudsher de nodige aandacht gekregen. Langzaam maar zeker wordt zingeving ook een belangrijk onderwerp in de sociale wetenschappen (Corveleyn, 2003, pp. 61-62). In de geesteswetenschappen is de kwestie meestal op twee niveaus geadresseerd. De eerste verwijst naar een breed, filosofisch onderwerp van de betekenis van het leven en behelst de vraag of het leven een doel dient (*meaning of life*) (Debats, 1996, p. 4). Smaling en Alma (2010, p. 24) noemen dit globale zingeving. Op het tweede niveau staat de waarde van het persoonlijke bestaan en de vraag wat de zin van 'mijn' leven is centraal (*meaning in life* of lokale zingeving). Deze lokale zingeving wordt inmiddels in psychologisch onderzoek gekoppeld aan psychische gezondheid e.d. en krijgt bijvoorbeeld 'handen en voeten' in het proefschrift van Debats (1996), getiteld: *Meaning in life. Psychometric, clinical and phenomenological aspects*. Debats borduurt in zijn conceptualisering van zingeving voort op de theorie van Battista en Almond (1973). Deze onderzoekers nemen een metaperspectief in ten opzichte van verschillende theorieën over zingeving, die ondanks hun zeer verschillende opinies ten opzichte van de aard van zingeving wel eenduidig over vier noties zijn. Wanneer individuen hun leven als betekenisvol duiden, houdt dit in dat ze (a) op positieve wijze geëngageerd zijn aan een bepaald concept over de zin van het leven; (b) een referentiekader of een set van levensdoelen hebben; (c) het idee hebben dat ze hun referentiekader passend naleven of hun levensdoelen ofwel hebben vervuld of aan het vervullen zijn; en (d) dit naleven/vervullen als zinvol ervaren.

Zingeving is zoals ik hiervoor schreef het plaatsen van iets in een breder verband. Een dergelijk 'breder verband' kunnen we een zingevingskader noemen, waarbij een levensbeschouwing kan worden opgevat als een bepaalde 'gestalte van zin'. Levensbeschouwing is dan de algemene aanduiding voor de verschillende wijzen waarop zingevingsactiviteit tot uitdrukking komt (Dijkhuis & Mooren, 1988, p. 45).

Alma en Smaling (2010, pp. 26-31) onderscheiden een substantieel betekenisaspect en een functioneel aspect van levensbeschouwing. Het substantiële aspect bestaat uit vijf inhoudelijke dimensies: de ontische, epistemische, valuatieve, existentiële en spiritueel-transcendente di-

---

<sup>18</sup> In de literatuur wordt ook wel de term 'ultieme zingeving' gehanteerd: het plaatsen van het zelf in een groter kader, waarbij naar het wezen van het bestaan wordt gevraagd (zie bijv. Leijssen, 2004). Existentiële zingeving is in mijn optiek een meer omvattend begrip.

mensie. Dit houdt in dat een levensbeschouwing (mogelijke) antwoorden verschaft op vragen over wat we voor waar aannemen (waaronder het mens- en wereldbeeld), wat we kunnen kennen en op basis waarvan, wat we als mooi of goed waarderen, wat we als een waardig leven beschouwen en aspecten van het leven die het menselijke bewustzijn overstijgen. Wanneer in de spiritueel-transcendente dimensie het geestelijke enigszins losgemaakt wordt van het wereldlijke wordt er gesproken van een religie en van een godsdienst wanneer het verbonden wordt aan een godheid. Het functionele betekenisaspect gaat over de manier hoe mensen met hun levensbeschouwing leven. Een levensbeschouwing kan bijvoorbeeld een bron van zingeving voor iemand zijn, maar voor iemand anders een middel om deel uit te maken van een bepaalde groep.

### **3.3 ZINGEVING ALS KWESTIE VOOR DE PSYCHOTHERAPIE**

Zingeving was lange tijd een verwaarloosd onderwerp in wetenschappelijk onderzoek (m.u.v. de geesteswetenschappen) en klinische praktijk. Vermoedelijk komt dit doordat dat het begrip zingeving voor veel personen te zeer een religieuze of filosofische connotatie heeft (Corveleyn, 2003; Debats, 1996, p. 4). Andere redenen zijn het ideaal van de waardevrije therapie en de - meestal niet positieve - betekenis die met name aan het religieuze werd toegeschreven. Freud schreef in 1909 over het neutrale karakter van de professioneel beoefende psychotherapie en men heeft lang vastgehouden aan deze visie op psychotherapie als waardevrije onderneming (Berger, 1989, p. 7; Kuilman & Uleyn, 1986, p. 7). Existentiële problemen van de cliënt en vragen rondom religie of ethiek werden uitgelegd als een uitvlucht om niet aan de behandeling van de neurose te hoeven werken (Kuilman en Uleyn, 1986, p. 41). Dientengevolge werd 'oneindig' als de passende afstand tussen het psychotherapeutische veld en de levensbeschouwelijke systemen gezien. In de jaren 70 kwam de relatie tussen psychotherapie en zingeving mondjesmaat onder de aandacht. Dit werd drastisch versneld toen Alan Bergin (vooraanstaand Amerikaans onderzoeker) een lezing kwam houden en de Nederlandse psychotherapeuten confronteerde met de vraag hoe ze omgaan met het verschil tussen hun waardesysteem en dat van hun cliënten (Berger, 1989, pp. 7-10). Bergin toonde (naast anderen) in talloze onderzoeken (zie o.a. 1980) aan dat de claim van waardevrije therapie onhoudbaar blijkt. Verschillende publicaties en activiteiten van het Katholiek Studiecentrum voor Geestelijke Volksgezondheid (KSGV) hebben bijgedragen aan de status van zingeving als belangrijk onderwerp in de Nederlandse GGZ.

In het veld van de psychiatrie en psychotherapie zijn sindsdien ruwweg twee tendensen te onderscheiden: de *evidence based* benadering en de persoonsgerichte of humanistische benadering (Tijhuis, 2008, p. 109). De laatste van de twee stelt dat de psychotherapeut door het wegvallen van religieuze en maatschappelijke zingevingsvragen in de huidige tijd in zijn vertrouwensrol de functie van de 'priester van weleer' vervult. Hierin wordt benadrukt dat psychotherapie geen medische verrichting of techniek is, maar veeleer een levensbeschouwelijke onderneming inhoudt en op een praktische levensfilosofie of modern zingevingssysteem is gaan lijken (Van Kalmthout e.a, 2001, p. 15). Van Ree en Van Kalmthout menen dat zingevingproblemen niet te onderscheiden zijn van andere problemen en de laatste (Van Kalmthout, 2002, p. 15) stelt dat psychotherapie als interdisciplinaire bezigheid het midden houdt tussen wetenschap en religie. De visies van Van Ree en Van Kalmthout kunnen we zien als een eindpunt van de opmars die zingeving als onderwerp in de Nederlandse GGZ gemaakt heeft sinds de jaren 70.

De andere tendens, de *evidence based* benadering, kenmerkt zich door de visie dat menselijke problemen met de inzet van wetenschappelijke kennis en technologie opgelost kunnen worden (Tijhuis, 2008). Psychotherapie is er dan niet voor levensvragen, maar voor (psychiatrische) ziekten. In de huidige GGZ is dit de trend en is men gewend eerst een diagnose aan de hand van de DSM te stellen, de classificatie voor de psychiatrische ziekten. Er wordt van een psychiatrische stoornis gesproken op het moment dat het abnormale gedrag van iemand in een DSM-categorie te plaatsen valt. Klachten of 'symptomen' staan binnen deze *evidence based* benadering centraal en vaak heeft men de opvatting dat deze via een vast protocol behandeld dienen te worden. Vaak komt het er in de praktijk op neer dat onderwerpen die te maken hebben met zingeving en levensbeschouwing wel aan de orde komen in therapie, maar dat therapeuten 'er niet op in horen te gaan' (Mooren, 1998, p. 15).

In de volgende hoofdstukken zal blijken dat zingeving het centrale onderwerp is van existentiële therapie en dat deze zich daarmee onderscheidt van de in de Nederlandse psychotherapie gangbare focus op het psychisch (dis)functioneren. Zingeving wordt gezien als dat waar het menszijn om draait, zich in toont. Existentiële psychotherapie vertoont derhalve grote overeenkomsten met de zogenaamde humanistische of persoonsgerichte stroming, zoals Tijhuis (2008) die beschrijft. In Nederland zijn er echter zeer weinig psychotherapeuten werkzaam die zichzelf existentieel therapeut noemen.<sup>19</sup> Misschien is dit verbonden aan de uitzonderlijke aanwezigheid van geestelijk verzorgers in Nederland en de meer recente opkomst van de filosofische counseling.

---

<sup>19</sup> Zie de site: [http://www.idee-pmc.nl/psychotherapie/existentiele\\_therapie.html](http://www.idee-pmc.nl/psychotherapie/existentiele_therapie.html). Markant detail hierbij is dat bij deze constatering ook wordt gemeld dat het aantal werkzame existentieel begeleiders erg laag blijft, zelfs wanneer degenen die werken met terminaal zieken en de *humanistische raadslieden* er bij worden gerekend.





## 4. Het filosofisch existentialisme

“Even if we might say, then, that human existence is constricted like a rat in a cage, this is very different from saying that a human being is a cage” (Cooper, 2003, p. 18).

Existentiële therapieën onderscheiden zich van andere therapieën doordat zij schatplichtig zijn aan en een uitgesproken affiniteit hebben met het existentialisme als filosofische stroming. Ideeën en aannames uit deze stroming vormen de basis aan de hand waarvan existentiële begeleiders een visie op het functioneren van de mens en de begeleiding ontwerpen en evalueren.

Het existentialisme is een filosofische stroming waarin het leven van ‘binnenuit’ beschouwd wordt. Uitgangspunt is de manier waarop een mens het leven zelf ervaart, en de nadruk ligt op de vrijheid van het individu om deel te nemen aan het eigen levensontwerp. Van Deurzen (Van Deurzen & Arnold-Baker, 2005) beschouwt filosofische teksten als zeer vruchtbaar voor een therapeutische beroepspraktijk, aangezien filosofie niet zozeer het doel heeft empirische kennis te vermeerderen (zoals in de sociale wetenschappen), maar om meer inzicht te verkrijgen in structuren of kwesties die het menselijk leven raken. Religieuze teksten tonen zich minder behulpzaam, aangezien ze volgens Van Deurzen nog weleens neigen naar een dogmatische inhoud of prekende toonzetting.<sup>20</sup>

Ondanks deze veronderstelde vruchtbaarheid brengt dit filosofische fundament ook problemen met zich mee. Zo is het filosofische veld waarop de existentiële therapeutische praktijk is gebaseerd enorm breed en putten begeleiders daarom uit een waaier van verschillende ideeën en aannames voor de uitoefening van hun vak. Ik hoop in deze paragraaf aan te tonen dat, hoe breed ‘het existentialisme’ ook is en hoe zeer de auteurs onderling ook verschillen, er toch genoeg gemeenschappelijks is om aan de hand daarvan de identiteit van existentiële begeleidingsbenaderingen te kunnen duiden. Ik bespreek in deze paragraaf alleen het existentialisme als filosofische stroming en laat het literaire existentialisme buiten beschouwing.

In de eerste paragraaf zal ik uitleggen waarin Warnock (1970), een Engelse filosofe, de gemeenschappelijke basis van het existentialisme ziet, namelijk in een gedeeld doel en een gedeelde interesse, afkomst en vooronderstellingen. Vervolgens geef ik in de tweede paragraaf de ‘voorouders’ van het existentialisme weer, om daarna in de laatste paragraaf op de belangrijkste onderwerpen van het existentialisme in te gaan. Dit houdt tevens in dat ik daar themagebonden schrijf en dus het werk van de existentialistische filosofen niet per persoon, maar per onderwerp aan bod laat komen. Het is overduidelijk dat dit hoofdstuk geen gedegen inleiding kan zijn op het gedachtegoed van bijvoorbeeld Heidegger. Hopelijk biedt het de lezer wel genoeg inzicht in de globale lijn van het existentialisme en enkele ‘interne’ verschillen, en een ‘kapstok’ om belangrijke uitgangspunten van de existentiële therapie aan op te hangen.

### 4.1 INTERESSE, DOEL, AFKOMST EN VOORONDERSTELLINGEN

Hoewel een label als ‘het existentialisme’ problemen met zich meebrengt, sluit ik me aan bij Warnock (1970, p. 1) wanneer zij stelt dat de term ‘existentialisme’ gebruikt kan worden om een

---

<sup>20</sup> Hierbij valt op te merken dat Van Deurzen een vrij specifieke vorm van religiositeit voor ogen heeft.

bepaalde vorm van filosofie bedrijven te beschrijven. Deze vorm van filosofie bedrijven floreerde met name in de jaren 40 en 50 op het Europese continent en werd getekend door een bepaalde gedeelde interesse, afkomst en vooronderstellingen. De gezamenlijke interesse waarin de existentiële filosofen zich verenigen is de menselijke vrijheid. Ze zijn allemaal geïntrigeerd door de wereld die beschouwd wordt als de omgeving van de mens; het unieke object van aandacht vanwege zijn mogelijkheden om zijn eigen wijze van handelen te kiezen. Warnock (1970, p. 2) stelt dat het doel van de existentialistische filosofen was om mensen te laten zien dat ze vrij zijn, ook al hebben ze dat tot dan toe vaak om de een of andere reden niet kunnen herkennen. Ze hebben daarbij vooral de vrijheid voor ogen om te kiezen wat te waarderen en hoe te leven, tegenover de vrijheid om te kiezen wat te doen bij een specifieke gebeurtenis. Existentialisten hebben een bepaalde bekeringsdrang.<sup>21</sup> Ze willen de lezers illusies ontnemen, waardoor hun visie op zichzelf en hun bestaan kan transformeren.

Warnock (1970, pp. 135-136) schrijft dat een existentialistisch filosoof boven alles de wereld zodanig zal proberen te beschrijven dat de zin of betekenis ervan kan verschijnen. Hiervoor kan de filosoof dus niet de wereld als geheel gaan weergeven, maar zal hij voorbeelden zo gedetailleerd mogelijk moeten uitwerken en hopen dat vanuit deze voorbeelden zijn intuïtie van de betekenis duidelijk zal worden. De existentiële methode kunnen we dus zien als het ontdekken van betekenissen in de wereld; op het moment dat we ze bevatten, realiseren we ons dat we in feite deze betekenissen aldoor aan de wereld hadden toegeschreven.

De grote namen uit deze traditie zijn Heidegger, Merleau-Ponty en Sartre<sup>22</sup>, waarvan hun respectievelijke boeken *Sein und Zeit* (1927), *Phénoménologie de la Perception* (1944) en *L'Être et le Néant* (1943) als specifiek existentialistisch<sup>23</sup> te duiden zijn (Warnock, 1970, p. 71).

In de gedeelde afkomst van existentialistische werken moeten we twee lijnen onderscheiden die verantwoordelijk zijn voor een ongewone compositie met een gelijk emotioneel deel en een gelijk intellectueel deel. Deze samenstelling zou wellicht de sleutel tot het succes van het existentialisme kunnen zijn, maar haar tegelijkertijd ingewikkeld en obscuur maken (Warnock, 1970, p. 23). De emotionele component is te traceren tot de ethische traditie gestoeld op het denken van Kierkegaard en Nietzsche, ook wel het voluntarisme genoemd, waarin de mens als een actor met een vrije wil wordt gezien. De tweede lijn, de intellectuele component, ontspruit aan de fenomenologie van Husserl (Warnock, 1970, p. 5). Beide takken zijn zeer bepalend voor het existentialisme en ik zal deze verder uitwerken in de volgende paragraaf.

---

<sup>21</sup> Merleau-Ponty is een uitzondering wat dit betreft. Zijn denken vertoont weinig sporen van het werk van Nietzsche en Kierkegaard en de daarbij behorende profetische toon. Toch schaaft Warnock (1970, p. 72) hem onder de existentialisten. Als argumentatie geeft zij dat zijn werkwijze gekenmerkt wordt door een grote verscheidenheid van bronnen waar hij uit put en een even grote variëteit van onderwerpen die hij aanpakt.

<sup>22</sup> Cooper wijst in *Existential Therapies* (2003), naast de namen die Warnock noemt, verschillende filosofen aan die eveneens deel uit zouden maken van de existentialistische filosofie en daarmee inspiratiebronnen voor de existentiële psychotherapie zijn. Dit zijn Buber, Jaspers, Tillich, Marcel en Camus.

<sup>23</sup> Het is te betwijfelen of de term existentialisme de beste is, bijvoorbeeld omdat veel mensen deze term vooral met Sartre associëren en Heidegger zich bovendien van het existentialisme heeft willen distantiëren. Andere titels voor de filosofen die hier besproken worden zijn 'existentieel-fenomenologen' of existentiële filosofen. Ik zal in deze scriptie -met name vanwege de leesbaarheid- de termen existentialistische filosofen/filosofie en existentialisme bezigen, zonder daarmee te willen stellen dat dit inhoudelijk de enige of beste aanduiding is.

## 4.2 DE VOORoudERS: KIERKEGAARD, NIETZSCHE EN HUSSERL

Warnock (1970, p. 5) traceert de ethische oorsprong van het existentialisme bij Kierkegaard en Nietzsche en duidt deze als 'ethisch voluntarisme'. De centrale overtuiging van dit voluntarisme is het kantiaanse geloof dat mensen totaal verschillen van andere wezens in het universum door de redelijkheid van hun wil, waarvan het bestaan de bron van alle (hoge of lage) waarde is. Enkel dingen die gebeuren als een handeling vanuit de wil zijn waardegeladen, omdat ze anders 'maar' toevallig plaatsvonden.

### 4.2.1 Kierkegaard

Kierkegaards werk geeft blijk van de overtuiging dat mensen verschillende stadia in hun leven kunnen doormaken. Wanneer iemand naar een hoger niveau beweegt, kan dit enkel wanneer het individu daar geheel zelf voor kiest. Die persoon moet tot het inzicht komen dat zijn realiteit tot dan toe een illusie was en bereid zijn deze nieuwe visie in het geheel te doorvoelen en uit te leven als een niet-rationele toewijding (Warnock, 1970, p. 7).

Kierkegaard wilde de mensen vooral van de illusie van objectiviteit bevrijden. Dit houdt in dat hij de wetenschappelijke mythe onderuit wil halen dat alles causaal gedetermineerd is en er daarom een complete en objectief ware verklaring voor alle gedragingen zou kunnen bestaan. Deze mythe beperkte zich namelijk niet tot het academische domein, maar woekerde volgens hem ook in het ethische en religieuze leven. Wanneer de mens de rol van de observant aanneemt, zal hij zichzelf herhaaldelijk de volgende vraag stellen: 'Aan welke natuurlijke wet is het menselijk gedrag en daarmee mijn eigen gedrag onderhevig?'. Met dergelijke vragen is de spontaniteit en innerlijkheid van het menselijk leven verloren gegaan (Warnock, 1970, p. 8). Kierkegaard beargumenteert dat mensen zich tot hun eigen subjectieve waarheden moeten wenden en via deze innerlijkheid een echte en doorleefde verhouding tot god kunnen ontdekken.

### 4.2.2 Nietzsche

Voor Kierkegaard is de isolatie van de vrije mens dus nooit absoluut. Nietzsche, de andere voorouder van het existentialisme, benadert echter de vrije mens als totaal geïsoleerd en onafhankelijk. Ook hij zag objectiviteit als de grootste vijand voor kennis en dan met name het idee dat er harde identificeerbare feiten bestaan, waarover corresponderende harde en definitieve uitspraken gedaan kunnen worden. Volgens Nietzsche plakken we alle concepten die we hanteren om de wereld te beschrijven en voorspellen zelf op die wereld en gebruiken we ze vaak om onze eigen doeleinden te verwezenlijken (Warnock, 1970, p. 15). "Our very sense perceptions are altogether permeated with valuations" (Nietzsche in Warnock, 1970, p. 14) De mens, behept met zijn wil, probeert namelijk altijd de omgeving zo te veranderen als handig voor hem is. De wens van de objectiviteit is eigenlijk het verlangen naar controle, wat neerkomt op het menselijke verlangen naar veiligheid.

"Men choose their own values; just as in describing the world they choose those categories of descriptions which seem most useful, which enable them to manipulate the world best, so, still more manifestly, they exercise their will to power in praising and admiring those features of the world which help them to dominate and master their environment." (Nietzsche in Warnock, 1970, p. 16)

Nietzsche stelt dat het ieder mens vrij staat om simpelweg te kiezen om, los van zijn verleden en de waarden van de maatschappij, iets anders te waarderen. Hij kijkt ronduit neer op de persoon die onnadenkend morele opinies overneemt als ware het feiten (Warnock, 1970, p. 21).

Zowel Kierkegaard als Nietzsche doet een emotioneel appèl op de lezer en wil hem bevrijden van zijn ketenen. De twee grote concepten die ons hiervan zouden moeten bevrijden zijn die van de vrije wil en van de afzondering. De wereld is een plek waarin ieder mens voor zich de macht heeft zijn leven vanaf de fundamenteën te kiezen.

### **4.2.3 De fenomenologische methode van Husserl**

Husserl stelde dat alles wat we kunnen weten dat is wat we ervaren; een 'innerlijk bewijs' dat we intuïtief verkrijgen door het bewust ervaren van de dingen. Wanneer we onszelf willen kennen, zullen we onze aandacht moeten richten op onze bewuste, geleefde ervaringen (Cooper, 2003, p. 10). Hij had de overtuiging dat er een soort van universeel element in ervaring zit; wanneer er sprake is van een waarlijke, onmiddellijke ervaring kunnen universele of algemene essenties begrepen worden (Warnock, 1970, p. 31).

Hiervoor schetste Husserl verschillende methodes of 'reducties', waaronder de fenomenologische methode. Hij zag deze methode zeker niet enkel als een filosofische denkvorm; hij had er ook wetenschappelijke ambities mee. De fenomenologische methode is door Spinelli (1989) uiteengezet in drie verschillende, intergerelateerde stappen of regels.

#### ***1. De regel van epoché***

In de filosofie wordt onder de Griekse term epoché het theoretische moment bedoeld waarop alle oordelen over het bestaan van de externe wereld en alle actie in de wereld worden opgeschort. Deze regel houdt in dat we onze oorspronkelijke vooroordelen en voorkeursneigingen ten aanzien van dingen aan de kant zetten en onze verwachtingen en aannames uitstellen. Het is de bedoeling om alles - voor zover dat mogelijk is - tussen haakjes te zetten en te focussen op de primaire data van onze ervaring (Spinelli, 1989, p. 17). Hierin is het vooral belangrijk dat we onze natuurlijke houding aan de kant schuiven, die gekenmerkt wordt door het beschouwen van objecten in de externe wereld als objectief bestaand in de tijd en ruimte. Daarentegen dienen we alleen af te gaan op onze onmiddellijke en aanwezige ervaring ervan, op 'pure fenomenen' (Warnock, 1970, p. 29). Hierbij gaat Husserl er niet van uit dat we onze aannames totaal kunnen omzeilen, maar wel tijdelijk uitstellen. Hierdoor kunnen we andere mogelijkheden overwegen en een dieper begrip ontwikkelen over hoe we eigenlijk de wereld ervaren. Een doel van epoché kan gezien worden als het ontrafelen van de constitutie van objecten. Door onszelf te ontdoen van onze aannames, kunnen we de manier ontmaskeren waarin deze objecten door ons zijn geconstrueerd tot de betekenis van onze onmiddellijke ervaringen (Warnock, 1970, p. 35).

#### ***2. De regel van de beschrijving (description)***

Deze tweede regel benadrukt het belang van het beschrijven in plaats van verklaren van ervaringen. Husserl verzoekt zijn lezers terughoudend te zijn met het produceren van verklaringen, hypothesen en theorieën als het gaat om onze ervaringen.

### **3. De regel van horizontalisatie**

Deze regel houdt het vermijden in van het hanteren van onze oorspronkelijke hiërarchie in belang of betekenis ten aanzien van de losse onderdelen van onze beschrijvingen. Elk onderdeel dient in eerste instantie dezelfde waarde of belang toegewezen te krijgen (Spinelli, 1989, p. 18).

We kunnen stellen dat het existentialisme begint op het moment dat filosofen de methode van Husserl combineren met de aandacht voor de concrete existentie zoals die door Kierkegaard en Nietzsche was geproclameerd (Braeckman, Raymaekers & Van Riel, 2010, p. 151). Om het menselijk bestaan te begrijpen werden abstracte hypothesen en analytische procedures niet als behulpzaam gezien. De focus diende volgens existentialistische filosofen te liggen op het menselijke bestaan zoals dat daadwerkelijk ervaren en geleefd wordt. Deze filosofen hebben echter wel Husserls idee afgewezen dat we door talrijke reducties bij puur bewustzijn zouden kunnen aankomen. De nadruk kwam meer te liggen op het menselijk bestaan dat fundamenteel en onlosmakelijk verbonden in zijn wereld is ondergedompeld. Daarnaast verlieten ze de husserliaanse nadruk op cognitieve en bewuste processen voor een belichaamde en concrete betrokkenheid op de wereld (Cooper, 2003, p. 11). Hier zien we de emotionele component van het ethisch voluntarisme in terug. Existentialisten wilden namelijk verder gaan dan het ontwikkelen of uitvoeren van een nieuwe wetenschappelijke methode. Ze wilden menselijke illusies doorprikken, daarmee mogelijk makend dat hun lezers anders tegen hun eigen bestaan zouden gaan aankijken en er dientengevolge een transformatie zou plaatsvinden.

### **4.3 HET MENSELIJK BESTAAN ALS CENTRAAL AANDACHTSPUNT IN HET EXISTENTIALISME**

Zoals hiervoor is beschreven staat het bestaan ofwel de existentie centraal bij existentialistische denkers.<sup>24</sup> Ik zal nu de belangrijkste kenmerken of aspecten van dit bestaan weergeven, te weten: uniciteit, dynamiek, onverbreekbare eenheid van mens en wereld, intentionaliteit, lichamelijke stemming, menselijke vrijheid, authenticiteit, angst, begrenzing, geworpenheid, verwevenheid met het bestaan van anderen, sterfelijkheid en polariteit.

De notie 'existentie' heeft traditioneel als tegenhanger de 'essentie'. De essentie van een object is 'wat' het is: de universele en onveranderlijke karakteristieken die het van een ander object onderscheiden. Bestaan of existentie van een object is het feit 'dat' het is, dat het een concreet en bijzonder zijn heeft. Het is meer dan een collectie van abstracte eigenschappen, het is de realiteit van een actuele entiteit (Cooper, 2003, p.8).

De wetenschap is opgekomen als een essentialistisch project. In de negentiende en twintigste eeuw is een dergelijke essentialistische kijk ook meer en meer toegepast in het begrijpen van de mens. Dit positivisme leidde tot de ontwikkeling van essentialistische psychologische benaderingen als het behaviorisme en de psychoanalyse, waarin het concrete individu werd opgedeeld in constitutieve delen als id en superego, et cetera (Cooper, 2005, p. 9). Existentialistische filoso-

---

<sup>24</sup> In deze subparagraaf wordt ook en naar de schrijvers Tillich, Buber, Scheler, Marcel en Jaspers verwezen. Dit omdat zij in verschillende boeken over existentiële psychotherapie als bron voor de existentialistische identiteit worden genoemd.

fie heeft zich vooral verzet tegen de uitbreiding van de essentialistische kijk naar het begrijpen van menselijke wezens, omdat daarmee de volheid van onze menselijkheid teniet wordt gedaan. Het doel van existentialistische filosofie is een dieper en meer compleet begrip van het bestaan, de onreduceerbare, ondefinieerbare totaliteit die mensen zijn.

Het menselijk bestaan is dus **uniek**. Elk van ons is bijzonder, onvervangbaar en onuitwisselbaar en brengt een unieke potentie met zich mee in de wereld. Daarnaast moeten we het menselijk zijn of bestaan als een werkwoord lezen, als menswording. Het is fundamenteel **dynamisch**. Merleau-Ponty noemt het een flux, Jaspers een pad. (Cooper, 2003, p. 12) Mensen zijn geen 'fixed selves', maar een relatie ten opzichte van hun eigen zijn.

Het bestaan is daarmee niet gelokaliseerd in het individu, maar tussen het individu en zijn wereld. Heidegger gebruikt de termen Dasein ('er-zijn') en 'in-de-wereld-zijn' om deze **onverbrekbare eenheid van mens en wereld** te benadrukken. Sartre omschrijft het menselijk bewustzijn als niets anders dan het gericht zijn op of openstaan naar de wereld, bijvoorbeeld op waarnemende, verbeeldende of affectieve wijze. De wortels van dit filosofische standpunt kunnen gevonden worden in het fenomenologische concept van **intentionaliteit**, waarin bewustzijn altijd het bewustzijn van iets veronderstelt (Sartre, 1958, p. 113; Spinelli, 1989, pp. 11-13; Van der Weegen, 2002, p. 3; Van Deurzen, 2005).

Onze intentionele natuur en de aard van ons bewustzijn als de plek waar het zijn aan het licht kan komen, zoals Heidegger het formuleert, maakt dat we zorgende wezens zijn. Onder zorg (Sorge) verstaat hij onze inspanningen om bijvoorbeeld dingen uit het verleden te bewaren of herinneren, of te zorgen voor de toekomst door plannen te maken (Van Deurzen, 1999, p. 225).

Heidegger (1927) bracht in dat de manier waarop wij de wereld begrijpen lichamelijk van aard is. Merleau-Ponty heeft dit denken over **lichamelijkheid** voortgezet en zich fel verzet tegen de Cartesiaanse scheiding tussen lichaam en geest. "The union of soul and body is not an amalgamation between two mutually external terms, subject and object, brought about by arbitrary decree. It is enacted at every instant in the movement of existence" (Merleau-Ponty, 1962, p. 89). In een traditioneel Cartesiaans standpunt wordt het lichamelijke gezien als een secundair, irrationeel proces, terwijl vanuit een existentieel proces lichamelijkheid van groot belang wordt geacht voor ons intellectueel begrijpen van de wereld.<sup>25</sup> Onze lichamelijk ervaren gewaarwording is namelijk het op een rechtstreekse, directe en intuïtieve manier bevatten van onze wereld, dat aan onze intellectueel begrip vooraf gaat (Cooper, 2003, p. 21). Het idee dat we onze wereld vanuit een directe en lichamelijke manier benaderen brengt Heidegger ertoe om te stellen dat de mens altijd in een bepaalde **stemming** verkeert. Dit houdt niet in dat we altijd chagrijnig zijn bijvoorbeeld, maar dat het menselijk zijn altijd intrinsiek 'afgestemd' is op zijn wereld. Deze stemmingen kunnen als ingang fungeren om bepaalde bijzondere gegevens van ons bestaan te herkennen. Angst onthult bijvoorbeeld een element of gebied van de wereld als zijnde bedreigend en tegelijkertijd onszelf als kwetsbaar (Warnock, 1970, p. 56).

De **menselijke vrijheid** is, zoals hiervoor al beschreven is, de kern van existentiële filosofie. Voor Kierkegaard en Sartre 'barst' het menselijke bestaan uit het niets in de wereld en kan het daar-

---

<sup>25</sup> Merleau-Ponty is een van de weinigen existentialisten die seksualiteit gethematiseerd heeft en schrijft dat in de seksualiteit van de mens zijn manier van zijn in de wereld gevangen zit (Cohn, 2003, p. 14).

om nooit gereduceerd worden tot een set van determinatieve oorzaken. Vrijheid is kortom geen accidentele toevoeging bovenop het menselijk bestaan, maar we *zijn* onze keuzes. "Man does not exist first in order to be free subsequently; there is no difference between the being of a man and his being-free." (Sartre, 1958, p. 30) Het is de structuur van het bewustzijn zelf die de mens vrij maakt. Daarom zegt Sartre dat wij mensen gedoemd zijn tot vrijheid.<sup>26</sup> De vrijheid is niet enkel een feitelijk gegeven, maar draagt ook een opdracht met zich mee. De ontologie impliceert een ethiek. Het feit dat het bewustzijn ontologisch gezien vrij is, wil namelijk niet zeggen dat wij hier ook altijd naar handelen. Hier toont zich de mogelijkheid van de 'kwade trouw', wat inhoudt dat ik vlucht voor de vrijheid die ik ben en het wezen van mijn mens-zijn ontken. 'Kwade trouw' laat zich begrijpen als de tegenpool van **authenticiteit** (Van der Weegen, 2002, pp. 5-11).

Authenticiteit en inauthenticiteit zijn verbonden aan responsen van de mens op het bestaan als angst, schuld, wanhoop of een beleving van absurditeit. Het is begrijpelijk dat de mens deze gevoelens niet met open armen verwelkomt en ze liever uit de weg gaat. Dit ontlopen bestempelen existentialistische filosofen als inauthenticiteit en zelfbedrog. Zelfbedrog kunnen we op meerdere manieren vormgeven, bijvoorbeeld door onszelf als een 'ding' te benaderen of simpelweg de realiteit van ons bestaan te ontkennen (Cooper, 2003, p. 23); door als individu in de massa op te gaan (Kierkegaard, 1946; Nietzsche, 1913); door het ondergaan van je leven alsof je een 'person-in-general' bent (Heidegger in Warnock, 1970, p. 136); door het klakkeloos overnemen van culturele aannames die er in ons dagelijks handelen verborgen zitten (Heidegger, 1927), en door te doen alsof bepaalde gegevenheden en beperkingen van het leven niet bestaan. De dood is bij uitstek een 'gebeurtenis' die we vooral aan anderen toeschrijven of waarover we liever willen denken dat het een vredige sluimerstaat is in plaats van de totale afwezigheid van bestaan.

De kern van al deze vormen van ontkenning zit in het willen vluchten van onze vrijheid en verantwoordelijkheid. En hoe begrijpelijk ook, we betalen er volgens de existentialistische filosofen een hoge prijs voor. In plaats van het verwezenlijken van ons hoogstpersoonlijke potentieel vervallen we in een flauw, karakterloos en gemiddeld bestaan. We zijn van onszelf vervreemd en hiermee verliezen we de mogelijkheden van een leven doordrongen van passie, creativiteit en vitaliteit. Bovendien zijn we, doordat we ons niet verbinden met het leven zoals het echt is, minder goed in staat om de uitdagingen en gegevenheden waar we onvermijdelijk mee geconfronteerd worden tegemoet te treden. Tillich (1952, pp. 64-70) beargumenteert dat, doordat de realiteit van ons bestaan hetzelfde blijft, de ontkenningen waarmee we onszelf beschermen op een gegeven moment zullen falen en daarmee existentiële angst en schuld kunnen transformeren tot pathologische angst.

**Angst** krijgt bijzondere aandacht in de existentiële filosofie en wordt gezien als een stemming die ons kan helpen de waarheid over ons bestaan te herkennen. Sartre stelt allereerst: "Anguish then is the reflective apprehension of freedom by itself" (1958, p. 39). Angst is een voorwaarde

---

<sup>26</sup> Sartre stelt dat mens vrij en is en maker van zijn eigen waarden, maar dit wordt niet door alle existentiële filosofen gedeeld. Marcel en Scheler beargumenteerden bijvoorbeeld dat waarden niet worden gekozen maar herkend (Cooper, 2003, p. 15). Dit gegeven is relevant voor de paragrafen waarin de logotherapie van Frankl uiteengezet zal worden.



zonder welke we onze verantwoordelijkheid niet nemen en niet oog in oog met de kwesties die het leven ons stelt zouden komen te staan. Het is de kunst om angst de juiste plek in ons leven toe te wijzen (bijvoorbeeld een niet te grote of kleine plek) en daarmee tot een reflectief, betekenisvol leven te kunnen komen (Kierkegaard, 2009; Van Deurzen, 1999, p. 220). Wanneer we op onszelf reflecteren realiseren we ons dat we ook vrij zijn om op ieder moment iets anders te gaan doen dan waar we ons nu mee verbinden of identificeren. Dat besef vervult ons met angst. Wat als onze keuzen en daarmee wijzelf niet te verantwoorden zijn? Ook de realisaties dat we eigenlijk niets hebben om onze keuzes op te baseren, dat er wellicht een beter alternatief dan onze gemaakte keuze is of dat we onze levenskeuzes enkel op sociale conventies hebben gebaseerd, kunnen behoorlijk beangstigend werken (Cooper, 2003, p. 22). Vrijheid brengt daarom volgens Heidegger niet alleen angst, maar ook **schuld** teweeg wanneer de mens heeft gefaald om het eigen potentieel te verwezenlijken. Tot slot blijkt angst intrinsiek verbonden met de eindigheid en beperktheid van het bestaan; wanneer we tegen de onbeweeglijke grenzen als de dood of toeval aanlopen.

Hieruit komt een ander aspect van het menselijk bestaan naar voren: het bestaan als **begrensd**. Hoewel eerder beargumenteerd is dat mensen fundamenteel vrij zijn hun toekomst te kiezen, zou het verkeerd zijn aan te nemen dat de mens vrij is te doen wat hij maar zou willen. Het menselijk bestaan wordt namelijk door ontelbare dingen beperkt. Jaspers bespreekt in dit verband 'grenssituaties' zoals dood, lijden, strijd en schuld, die nimmer overstegen, vermeden of opgelost kunnen worden. Jaspers noemt ze niet 'overzienbaar'. Ze zijn als een muur waar we tegenaan lopen of op stuklopen (Van Deurzen, 1999, p. 222; Jaspers, 1932, p. 203). Heidegger en Sartre gebruiken de term 'facticiteit' om de beperkende factoren weer te geven. Een factisch gegeven is bijvoorbeeld de hiervoor besproken vrijheid, maar ook het gegeven dat we onszelf altijd in een specifieke, concrete situatie zullen bevinden, wat inhoudt dat onze vrijheid altijd op een zeer echte manier is begrensd. **Geworpenheid** is een bekende term, door Heidegger gehanteerd om aan te duiden dat we gelijk vanaf het begin onszelf geworpen vinden in een specifieke situatie, waar we niet zelf voor gekozen hebben (Cohn, 1997, p. 13; Cooper, 2003, p. 17; Van Deurzen, 1999, p. 222).

Dat brengt ons bij een ander belangrijk punt, namelijk het leven tussen en met andere mensen. Heidegger beargumenteert dat de wijze waarop wij entiteiten in de wereld schikken gebaseerd is op publieke indelingen, zoals de taal een publieke indeling is waarmee het individu zich mee moet zien uit te drukken. Het bestaan is daarmee fundamenteel **verweven met het bestaan van anderen**. De rol of plaats van de 'Ander' met betrekking tot authenticiteit is zeer uiteenlopend bij verschillende existentialistische denkers (Rubinstein, 1994, pp. 133-134). Voor Sartre of Nietzsche is authenticiteit als het ware bereikt, wanneer iemand aan zijn eigen projecten en mogelijkheden is geëngageerd. Voor Kierkegaard en Tillich is de wending naar binnen de mogelijkheid om een authentieke relatie met god of iets transcendentiaals aan te gaan (Cooper, 2003, p. 28). Buber (1965) meent dat de weg tot god zich niet kan ontsluiten door het afsnijden van relaties met anderen, maar door het ontwikkelen van innige en intieme interpersoonlijke contacten. The inmost growth of the self is not accomplished, as people like to suppose today, in man's relation to himself, but in the relation between one and the other" (Buber, 1965, p. 61 geciteerd in Cooper, 2003, p. 28; zie ook Rubinstein, 1994).

Het een-na-laatste kenmerk dat ik hier zal bespreken is **sterfelijkheid**; wij kunnen niet zelf bepalen wanneer ons bestaan begint of het einde tegenhouden. Voor Heidegger (1927) is ons bestaan een '*being-towards-death*'. "Dying is something that we do, little by little and on a daily basis. Living is dying" (Van Deurzen, 2005, p. 5). Sterfelijkheid is een intrinsiek element van het bestaan en daarmee bepalend voor de toekomstgerichtheid van de mens. In tegenstelling tot Husserl met diens nadruk op het heden en de onmiddellijke ervaring, hecht Heidegger meer belang aan de relatie van de mens met de toekomst (Warnock, 1970, p. 68). Door deze gerichtheid kan de mens ook aan het licht komen als een vrij subject, dat in staat is om dingen te doen en veranderingen in de wereld te initiëren.

Bovenstaande alinea's zouden de indruk kunnen wekken dat de mens volgens existentialistische filosofen een lineaire ontwikkeling doormaakt; de mens komt in een wereld van vervreemding terecht en kan van daaruit een authentieke attitude naar het leven ontdekken. Het is echter zo dat existentialistische filosofie opkwam als een reactie op die moderne verhalen, die de mens (individueel en collectief) als alsmaar voorwaarts bewegend omschreven. Vanuit een existentieel perspectief is het leven geen eenrichtingsproces, maar een kluwen van verscheidene spanningen of paradoxen (Van Deurzen, 1999, p. 227). Mensen worden heen en weer geslingerd tussen hun vrijheid en de begrensdheid van het bestaan, zichzelf en de anderen, hoop en wanhoop en hiervoor bestaan geen intrinsiek 'goede' antwoorden of oplossingen. Dit werpt de kwestie op of authentiek leven meer kan zijn dan 'af en toe' een moment waarin we onszelf onder ogen zien en of een complete authentieke levensstijl of levensfase wel mogelijk is (Cooper, 2003, p. 30). Het idee dat het menselijk leven voortdurend plaatsvindt in de spanning tussen twee tegengestelde krachten (polariteiten) is in de hele existentiële filosofie aanwezig. Ik wijs daarom hier de **paradox** als stijlfiguur en als middel om het leven in zijn tegenstrijdigheid te kunnen beschouwen, als laatste kenmerk van de existentialistische filosofie aan.



## 5. De continentaal-Europese benaderingen: Daseinsanalyse en logotherapie

In de jaren 20 en 30 van de vorige eeuw waren er enkele Europese psychiaters die uit de existentialistische filosofie putten om een nieuwe psychiatrische structuur op het psychoanalytisch fundament van Freud te bouwen. Hieruit zijn de Daseinsanalyse van Binswanger en Boss en de logotherapie van Frankl ontstaan (Spiegelberg, 1972, pp. 333-354).

Frankl wees het verschil tussen de benaderingen aan door te stellen dat Daseinsanalyse de '*illumination of being*' betreft, terwijl het bij logotherapie (logos: de zin van het zijn) om '*illumination of meaning*' gaat (Frankl, 2010, p. 81). Evenals bij Van Praag zal ik per benadering het mensbeeld, de visie op het functioneren van de mens en methodische elementen uitwerken. Vervolgens geef ik kort enkele punten van kritiek weer, die de afgelopen decennia zijn geuit met betrekking tot de inhoudelijke en methodische uitgangspunten van de betreffende benaderingen.

### 5.1 DE DASEINSANALYSE

Een van de eerste pogingen om een existentiële therapiebenadering te ontwikkelen, de Daseinsanalyse, is gebaseerd op één van de latere geschreven werken uit het existentialisme. Binswanger en Boss zochten een inhoudelijk fundament in de filosofische concepten van Heidegger (Cohn, 1997, pp. 4-6). Binswanger (1963) schrijft:

In thus indicating the basic structure of the Dasein as being-in-the-world, Heidegger places in the psychiatrist's hands a key by means of which he can, free of the prejudice of any scientific *theory*, ascertain and describe the *phenomena* he investigates in their full phenomenal content en intrinsic context. (p. 206)

Boss onderhield intensief contact met Heidegger en de laatste was betrokken bij het opzetten van het Daseinsanalyse trainingsinstituut en zou zelfs meegeschreven hebben aan Boss' boek *Psychoanalyse en Daseinsanalyse* (1958), het resultaat van jarenlange uitwisseling van een psychoanalist en één van de belangrijkste existentialisten. Boss en Binswanger hebben een uitgebreid raamwerk geleverd, waarop verscheidene existentiële begeleidingsbenaderingen hebben voortgeborduurd. Met name hun kritiek op de klassieke freudiaanse psychoanalyse is binnen het discours van de existentiële psychotherapie nergens zorgvuldiger of uitgebreider uitgewerkt. Dit hield in dat ze kernelementen kritisch tegen het licht hielden en er iets nieuws voor in de plaats probeerden te zetten. In hun benadering staat het in-de-wereld-zijn van de mens centraal in tegenstelling tot de driedelige menselijke psyche (Boss, 1958, p. 28). Daarnaast vervangt een 'geslotenheid naar de wereld' de notie van het onbewuste en staat de echte relatie tussen cliënt en therapeut centraal in plaats van overdracht. Tot slot wordt de cliënt benaderd als een vrij, in plaats van gedetermineerd wezen (Cooper, 2003, pp. 37-44).

Daseinsanalyse is te zien als een poging om een meer menswaardig en holistisch begrip van het menselijk bestaan te bewerkstelligen en heeft als doel de cliënt te helpen zich te openen voor de wereld. Binswanger beschreef de menselijke psychopathologie in termen als '*the sufferer's*

*way of being-in-the-world*, waarbij hij het lijden intact probeerde te laten door het niet te reduceren tot een deterministisch mechanisme (Van Deurzen, 1997, pp. 148-149).

Binswanger verdiepte zich primair in psychopathologie vanuit een existentieel en fenomenologisch perspectief en Boss zette dit door en onderzocht de implicaties voor de therapeutische praktijk.

### **5.1.1 Mensbeeld van de Daseinsanalyse**

“Het wezen van de mens is zijn mogelijkheden” (Boss, 1958, p. 62).

Het centrale uitgangspunt van Daseinsanalyse is de notie dat mensen fundamenteel verbonden zijn met hun wereld en een openheid naar het Zijn hebben. Boss beschrijft het ware wezen van de mens als “de ontvankelijke plaats, waar het zijn tot schijnen kan komen” (Boss, 1958, p. 60). Deze visie op de mens als een wereld ontsluitende openheid staat tegenover de analyse van een psyche als een geïsoleerde, dingachtige entiteit.

Binswanger (1942) dichtte, geïnspireerd door Heidegger, de menselijke wereld drie niveaus of dimensies van de menselijke bewuste beleving toe: *Umwelt*, *Mitwelt* en *Eigenwelt*. Kort beschreven zijn dit respectievelijk de biologische (fysieke) dimensie, de sociale dimensie en de subjectieve, persoonlijke dimensie (Cohn, 1997, p. 17; May, 1983, p. 85; Wong, 2006, p. 199). Daar Van Deurzen (overigens in navolging van May) deze dimensies een prominente plek toewijst in haar werk en er bovendien nog een dimensie aan toevoegt, ga ik hier in paragraaf 7.2 uitgebreider op in.

### **5.1.2 De Daseinsanalytische visie op het functioneren van de mens**

Problemen in het menselijk leven worden in de Daseinsanalyse geconstrueerd als een partiële geslotenheid van het individu ten opzichte van zijn eigen wereld. Aangezien de mens oneindige mogelijkheden heeft om zich tot de wereld te verhouden, is een ‘psychische stoornis’ de ontbering of blokkering van al deze mogelijkheden. Wanneer iemand bijvoorbeeld anderen diep wantrouwt, staat hij wel open voor de boosaardigheid en agressie van anderen, maar niet voor hun liefde en belangstelling (Van Deurzen, 1997, p. 152).

Psychische gezondheid is vanuit een Daseinsanalytisch perspectief geconstrueerd als een staat van openheid en kunnen laten zijn wat er is. Dit vraagt een flexibiliteit en openheid om door het hele spectrum van wereldgerelateerde mogelijkheden te kunnen bewegen. Twee vragen kunnen hierbij inzichtgevend zijn: ‘Welke aspecten van jouw wereld ben je geneigd om te verlichten en welke aspecten ben je geneigd om in de duisternis te laten?’ (Cooper, 2003, p. 39).

### **5.1.3 Methodische elementen van de Daseinsanalyse**

Het therapeutische proces van de Daseinsanalyse houdt een exploratie in, betreffende het ontwerp van de cliënt van zijn wereld. Om de openheid van cliënten te kunnen bekrachtigen dienen therapeuten ondersteunend en warm richting hun cliënten te zijn en een houding van liefdevolle acceptatie naar alle aspecten van het bestaan van de cliënt aan te nemen. Een houding die veel weg heeft van Rogers’ *‘unconditional positive regard’*. Op deze manier kunnen cliënten zich langzamerhand openen voor de totaliteit van hun wereld en oefenen met een meer open manier van zijn. Dit kan onder meer inhouden dat de cliënt wordt aangemoedigd zijn haatgevoelens richting therapeut en anderen te uiten. Hiermee kan hij de mogelijkheden van de wereld openlijk te

haten leren kennen en hij kan deze manier van zich verhouden tot anderen ook als behorend tot zijn wereld leren benaderen.

In de Daseinsanalyse wordt als consequentie van het afwijzen van noties van intrapsychische, onbewuste dynamieken, ook de notie van overdracht verworpen. Dit houdt niet in dat Daseinsanalisten niet geïnteresseerd zijn in hoe cliënten zich tot hun therapeuten verhouden. Deze specifieke verhouding kan namelijk aanwijzingen geven van hoe cliënten doorgaans in het leven staan, daar ze, net als alle mensen, voor bepaalde aspecten van de mensen die ze ontmoeten open staan en voor andere niet (Boss, 1958, pp. 123-124). Hierbij maakt het niet uit of het gedrag van de cliënt voortkomt uit een vorige relatie. De Daseinsanalist zal het eerder simpelweg opmerken en wellicht zoiets vragen als: 'Het lijkt alsof je het moeilijk vindt om te erkennen dat ik niet de antwoorden voor jouw vragen in pacht hebt en ik vraag me af of je ook bij anderen geneigd ben hun onzekerheden over het hoofd te zien?' (Cooper, 2003, p. 41).

De verwerping van overdracht houdt ook in dat het ideaal van de 'neutrale therapeut' vaarwel wordt gezegd. ". . . from a Daseinsanalytic perspective, however, a therapist can never be other than an integral part of a unique, complex en fundamentally two-way relationship" (Cooper, 2003, p. 41). Het ideaal van de neutrale therapeut en de beperkte manier van met elkaar omgaan, die daaraan 'vastkleeft', zou ervoor kunnen zorgen dat cliënten zich nog meer voor hun wereld afsluiten. Therapeuten zouden juist oprecht en echt moeten zijn en daarmee hun cliënten tonen dat er ook responsieve en open manieren van in de wereld staan zijn. Boss (1958) schrijft:

De patiënt moet weten dat de arts in ieder geval en in ieder opzicht 'het goed met hem meent', dat hij hem niet alleen vanuit zijn weten en kunnen als een object wil repareren, maar dat hij hem ook vanuit zijn vertrouwende achting als een persoon wilt helpen. . . . Deze communicatie (in de psychotherapeutische behandeling) mag in geen geval . . . worden opgevat louter als een herhaling . . . veeleer vormt de verhouding van arts en patiënt steeds een afzonderlijk communicatief novum, een nieuwe losverbondenheid, en dit niet alleen ten opzichte van de patiënt-arts-relatie, maar ook, en vooral!, ten opzichte van de zuiver medemenselijke relatie in de zin van een echt met-elkaar-zijn. (pp. 103-104)

De Daseinsanalyse neemt veel klassieke psychoanalytische praktijken over, maar ze geeft er wel een eigen betekenis aan. Zo gebruikt Boss droomduiding en de vrije associatie als mogelijkheden om de cliënt in staat te stellen toegang te vinden tot het hele terrein van zijn werkelijkheid.

De Daseinsanalyse is net als de fenomenologische methode gericht op beschrijven in plaats van verklaren. Het gaat er niet om cliënten te helpen ontdekken waarom ze bepaalde ervaringen hebben, zoals vanwege onbewuste krachten of ervaringen uit het verleden. Boss (1958) beschrijft het doel als volgt: een steeds gedetailleerder en complexer beeld opbouwen van de manier waarop de cliënt de wereld (en daarbij hoort ook het verleden) ervaart, om daarmee het bewustzijn van zijn manier van in de wereld staan te verbreden. De therapeut moet beginnen bij de ervaring van de cliënt en proberen om enige hypothetische of abstracte interpretaties tussen haakjes te zetten (Boss, 1958, pp. 79, 108-110).

#### 5.1.4 Kritiek op de Daseinsanalyse

De kritiek die de Daseinsanalyse de afgelopen decennia heeft gekregen, bestaat allereerst uit de constatering dat enkel de meest stereotype en orthodoxe variant van psychoanalyse is bestreden en werpt daarmee de vraag op hoe relevant Daseinsanalytische kritiek is. Daarnaast had de energie die in het bekritisieren werd gestoken wellicht beter gericht kunnen worden op het ontwikkelen en verbeteren van de eigen benadering. Bovendien werd Boss' enorme loyaliteit aan Heidegger als onconstructief gezien, doordat de benadering daardoor stagneerde in zijn ontwikkeling. De belangrijkste kritiek is misschien nog wel dat de Daseinsanalyse, die openheid en flexibiliteit bepleit, duidelijke neigingen naar dogmatisme en geslotenheid vertoont. Boss maakt in zijn droomanalyses gebruik van symboliek en interpretaties die niet van de cliënt zelf komen, maar uit eigen persoonlijke waarden of ideeën. Daarmee komt hij niet voorbij het symbolisme van Freud (zie bijvoorbeeld Boss, 1958, pp. 136-137) en ook niet voorbij de bepaalde medische, normatieve noties van die tijd zoals homoseksualiteit zien als een seksuele perversie<sup>27</sup> (Cooper, 2003, pp. 47-49; May, 1983, p. 153).

## 5.2 LOGOTHERAPIE

Logotherapie is rond 1929 ontworpen door Victor Frankl en is misschien wel de meest bekende vorm van existentiële therapie. De logotherapie wordt wel als de derde Weense School in de psychotherapie beschouwd, naast die van Freud en Adler. Waar Freud het streven naar genot of lust centraal stelde en Adler de gerichtheid op 'meerderwaardigheid' oftewel macht, hanteert Frankl als centrale notie de mens die er van nature op uit is om zin aan het leven te geven. Frankl verzet zich sterk tegen oversimplificerende tendensen in de wetenschap, zoals het idee dat het menselijk geweten niets meer dan een conditioneringsproces zou zijn. Zijn denken vertoont - hoewel het grotendeels onafhankelijk van het bredere filosofische veld is ontwikkeld - in bepaalde mate overeenkomsten met Heidegger en Sartre. Frankl is daarnaast expliciet geïnspireerd door de fenomenoloog Max Scheler (Lewis, 2011, pp. 28-29).

Hoewel de Tweede Wereldoorlog overduidelijk impact op Frankls kijk op de wereld en op logotherapie heeft gehad, is het niet correct om aan te nemen dat de logotherapie voortkomt uit Frankls ervaringen in het concentratiekamp. Zijn ideeën zijn daar eerder aangescherpt. Belangrijker is waarschijnlijk de periode van totale zinloosheid geweest, de '*hell of despair*', waar hij als jong mens doorheen is gegaan. De Tweede Wereldoorlog heeft wel bijgedragen aan Frankls felheid in het willen bevechten van nihilisme en cynisme, aangezien hij de Holocaust als het logische eindstation van een nihilistische levensbeschouwing zag (Cooper, 2003, pp. 52-53).

De logotherapie heeft vergeleken met de andere existentiële benaderingen een duidelijke 'levensbeschouwelijke *feel*', bijvoorbeeld in de aanname dat elk mens een spirituele kern heeft. Het Jodendom schijnt door in verschillende logotherapeutische veronderstellingen, zoals de overtuiging dat we allen een taak in het leven hebben en dat lijden, schuld en angst een positieve rol hebben in het leven. Cooper (2003, p. 52) stelt voor om Frankl tussen de andere spirituele existentialistische filosofen als Marcel en Buber te scharen.

---

<sup>27</sup> Ook Jaap van Praag valt te verwijten dat hij homoseksualiteit als 'minderwaardig' zag. Hij schrijft: ". . . al menen wij dat de hetero-sexualiteit een vollediger, want meer het gehele leven omvattende bevrediging schenkt en ook een diepere psychische en biologische zin heeft" (Van Praag, 1947, p. 248).

### 5.2.1 Mensbeeld van de logotherapie

Frankl stelt dat de mens van nature erop uit is zin aan het leven te geven (Frankl, 1980, p. 5).

De mens is een wezen dat openstaat voor de wereld. Het gebonden zijn aan een omgeving is specifiek voor zijn soort en tegelijkertijd is het een kenmerkend aspect van de menselijk existentie om de grenzen die hem door de natuurlijke omgeving worden gesteld te (willen) doorbreken. "De mens strekt zich uit naar de wereld, hij bereikt en verovert haar" (Frankl, 1980, p. 30). Het mensbeeld van de logotherapie is gebaseerd op drie fundamentele noties: de vrijheid van de wil, de wil zin aan iets te geven en de zin van het leven (Frankl, 1980, p. 18).

#### ***De vrijheid van de wil***

De vrijheid van de wil staat tegenover het principe van het determinisme, namelijk dat de mens door innerlijke of externe omstandigheden bepaald zou worden. De mens is vrij om op zijn eigen manier met de omstandigheden om te gaan. Frankl (1980) meent dat het afstand kunnen nemen van de slechtste omstandigheden een uniek menselijk vermogen is en noemt het wel ons zuivere geweten. Zo kunnen we ons altijd verhouden ten opzichte van onze driften en impulsen, zonder eraan overgeleverd te zijn. Frankl past hier een indeling toe die hij ontleent aan het gedachtegoed van Scheler. Die bestaat eruit dat de menselijke realiteit kan worden onderverdeeld in drie dimensies: de biologische, psychologisch en geestelijke of spirituele dimensie en dat de geest afstand kan nemen van of zich zelfs kan afkeren van lichamelijke of psychische noden of impulsen. Deze zelfdistantie houdt in dat vanuit de hogere geestelijke dimensie gereflecteerd kan worden op het lagere bio-psychosociale gebied (Frankl, 1980, p. 20). Elke situatie die de mens tegenkomt bevat betekenissen en mogelijkheden die erop wachten om vervuld te worden, zij het door creatieve activiteit, een verhoogde ontvankelijkheid voor de wereld of door onze houding te veranderen. De mens is vrij en daarom ook verantwoordelijk voor het vormen van zijn eigen karakter.

#### ***De wil zin aan iets te geven***

Frankl stelt dat de mens van nature erop uit is zin aan het leven te geven, waarbij we geluks- of lustgevoelens als *gevolg* en macht als *middel* tot de zinservaring kunnen zien. Kenmerkend voor dit menselijk bestaan is dat de mens zichzelf overstijgt in zijn uitstrekking naar de wereld (of de ander) toe. De mens is geen gesloten systeem waarbinnen evenwicht gevonden kan worden. Slechts wanneer iemand in de buitenwereld een betekenis vervult, vervult hij zichzelf (Frankl, 1980, p. 35). Deze betekenis is zowel uniek als specifiek, aangezien slechts het individu zelf haar kan vervullen: slechts dan zal zij voldoende gewicht hebben om de eigen wil-tot-betekenis van de mens te bevredigen. Maar zelfactualisatie is niet de uiteindelijke bestemming of het belangrijkste streven van de mens. Frankl haalt hier Jaspers aan: "Wat de mens is, dat is hij door de zaak, die hij tot de zijne maakt" (Jaspers in Frankl, 1980, p. 35).

Als het oorspronkelijke streven naar betekenisvervulling gefrustreerd is, zal iemand tevreden zijn met macht of gericht zijn op genot. In wezen is dit een zwaktebod, dat gevoelens van leegte dient te verbloemen. Een gebrek aan betekenisgerichtheid en de daaraan vaak verbonden taakgerichtheid kan beginnend bij de ervaringen van leegte, verveling en wanhoop tot neurotische symptomen leiden.



### ***De zin van het leven***

Mens zijn betekent gericht zijn op iets anders dan jezelf, aangezien volgens Frankl zelftranscendentie de essentie van de existentie is. Deze oorspronkelijke gerichtheid van de mens op waarden en betekenissen kan volgens hem echter in gevaar worden gebracht door het heersende subjectivisme en relativisme. Wanneer kennis subjectief is, wordt moraal namelijk een persoonlijke aangelegenheid. Hier komt een aspect van het wereldbeeld van Frankl om de hoek kijken, namelijk zijn visie op de gegeven zin van het leven, die in de externe wereld ligt en hoort bij diens objectiviteit. Frankl heeft het idee van Scheler overgenomen dat waarden intuïtief ervaren kwaliteiten van dingen zijn en dat mensen daarom de ware betekenis of zin van een situatie kunnen ontdekken (Frankl, 1980, p. 49). Hij verzet zich tegen het idee dat we enkel van een subjectief perspectief op de werkelijkheid kunnen spreken en dat daarmee de werkelijkheid niet meer dan één van vele interpretaties kan zijn. Volgens Frankl doet subjectiviteit niets af aan de objectiviteit van de werkelijkheid zelf. Dit geldt zowel voor de objecten als voor waarden of 'zin' en daarom wordt de zin van iets ontdekt en niet uitgevonden. Frankl keert zich hierin af van Sartre en schrijft:

. . . dat polaire spanningsveld dat de mens zo hard nodig heeft voor zijn geestelijke gezondheid en morele integriteit kan alleen tot stand komen als de objectiviteit van de objectieve pool blijft bestaan en de transsubjectiviteit van de betekenis wordt ervaren door degene die deze betekenis moet vervullen. (Frankl, 1980, p. 51)

Het subjectieve perspectief maakt niet dat we dan ophouden een objectieve wereld te beschouwen.

### **5.2.2 De logotherapeutische visie op het functioneren van de mens**

In de logotherapie worden drie soorten waarden onderscheiden, die de manieren aangeven waarop de mens zin in zijn leven kan vinden; creatieve waarden, ervaringswaarden en houdingswaarden. Creatieve waarden omvatten dat wat de mens 'geeft', in de vorm van scheppingen. Onder ervaringswaarden valt dat wat de mens van de wereld neemt, door ervaringen en ontmoetingen. Houdingswaarden hebben betrekking op het standpunt dat de mens inneemt ten opzichte van zijn situatie, juist wanneer hij deze niet kan veranderen. De zin ligt dan namelijk besloten in het vinden van een oprechte en goede manier om het lijden te dragen. Frankl stelt dat de mens niet onder de tragische elementen pijn, schuld en dood uit kan en meent dat er te allen tijde een positieve prestatie tegenover gezet kan worden.

Maar hoe is de dood anders te beschouwen dan een destructieve, elke zin ondermijnende kracht? Hoe kan de mens leven met vergankelijkheid? Frankl (1980, p. 61) verwijst hier naar een analyse van Max Scheler. Scheler merkt op dat alles wat gebeurt nooit ongedaan gemaakt kan worden. Dit houdt ook in dat niets van het verleden verloren kan gaan; alles wordt voor eeuwig behouden. Vandaar dat de mens verantwoordelijkheid heeft. Omdat zijn leven vergankelijk is, heeft hij de plicht in te gaan op voorbijgaande kansen om zijn mogelijkheden te verwezenlijken en de eerdergenoemde creatieve, ervarings- en houdingswaarden in de wereld te brengen. Wanneer de mens eenmaal de zin van iets heeft gevonden dan is die er voor altijd.

### ***Het existentiële vacuüm***

Wanneer de mens niet slaagt in zijn pogingen een zinvol bestaan te leiden, volgen hieruit neurotische symptomen en gevoelens van leegte. Volgens Frankl (1980, p. 66) klagen er steeds meer

mensen over een 'innerlijke leegte', door Frankl het existentiële vacuüm genoemd. Het ontstaan van deze toestand heeft verschillende oorzaken. Allereerst is de mens geen dier, dat door innerlijke driften of instincten te weten krijgt wat hij moet doen. Daarnaast is de mens niet meer zoals vroeger ingebed in een systeem van tradities, normen en waarden, waarin het duidelijk is wat hij behoort te doen. Daarbij weet de mens veelal niet wat hij zelf zou willen doen. Deze situatie zorgt ervoor dat de mens makkelijk te verleiden is tot conformisme en totalitarisme. Frankl stelt zelfs dat het enthousiasme en idealisme van de jongere generaties wordt ingedamd, doordat ze worden opgevoed met noties van de mens als generator van reactiepatronen en verdedigingsmechanismen of de mens als speelbal tussen de driften en het geweten.

Frankl oppert dat dit existentiële vacuüm tot nu toe foutief als een pathologisch verschijnsel is geïnterpreteerd. Het verschil tussen existentiële wanhoop en een emotionele stoornis werd jammer genoeg vaak niet herkend. Hij stelt dat we daarom bij het diagnosticeren niet alleen moeten kijken naar welke symptomen op welke neurose duiden, maar we ook de aard van de neurose dienen te achterhalen. Frankl (1980, p. 28) noemt dit dimensionale diagnose, waarbij verschillende dimensies ook tegelijkertijd kunnen meespelen. Een neurose kan psychogeen zijn, wat een neurose in de conventionele betekenis inhoudt. Daarnaast bestaan er somatogene neurosen, dus voortgekomen uit lichamelijke condities, zoals een teveel van een bepaald hormoon. Tot slot is er de groep van noögene neurosen, volgens Frankl een belangrijke en grote groep, die veroorzaakt wordt door frustratie van de wil tot zingeving. Een existentieel vacuüm kan leiden tot een neurose, maar dit hoeft overigens zeker niet het geval te zijn.

Het worstelen met de zin van het leven moet vooral opgevat worden als een voorrecht en een bovendien moedige onderneming om het leven als niet vanzelfsprekend aan te nemen. Frankl ziet het als een uiting van oprechtheid en zuiverheid van denken, waarbij het wel van fundamenteel belang is dat de mens over het geduld en de veerkracht bezit om te wachten totdat hem de zin van het leven helder wordt. Ook moet de persoon in kwestie blijven onthouden dat het geen symptoom van ziekte is, maar een essentieel element van het menselijk leven.

### **5.2.3 Methodische elementen van de logotherapie**

Volgens Frankl heeft ieder tijdperk zijn eigen collectieve neurose en ieder tijdperk heeft daarmee behoefte aan een eigen therapie om deze te bestrijden. Ik zal nu ingaan op de praktijk van de logotherapie, die ernaar streeft cliënten te helpen betekenissen en doelen te ontdekken in hun levens en gevoelens van zinloosheid en wanhoop de baas te worden. Omdat voor Frankl elk mens een onbewuste kennis heeft van de betekenis die sluimert in zijn situatie, dient de logotherapeut te handelen als een 'vroedvrouw' om de geboorte van deze diepverborgen inzichten mogelijk te maken. Cooper (2003, p. 55) typeert de therapeutische houding in de logotherapie als 'uitdagend'.

Ik heb al vermeld dat Frankl voor een dimensionale diagnostiek pleit. In navolging van deze constatering stelt Frankl (1980) met zijn logotherapie ook een (multi)dimensionale therapie voor. Logotherapie is beter te zien als een supplement dan een substituut voor therapie en is volgens Frankl zeer veelzijdig, waardoor toepassing mogelijk zou zijn in een hele reeks van hulpverleningscontexten.

Ik heb uit het boek *De wil zinvol te leven* (1980) vier basistechnieken gedestilleerd. Drie worden door Frankl expliciet genoemd. De vierde is sterk aanwezig, maar krijgt geen naam. Die techniek lijkt erin te bestaan er bij de cliënten op aan te dringen dat hun leven wel degelijk zin heeft of

hen te suggereren wat die zin zou kunnen zijn. Zo 'preekt' Frankl in een gesprek met een cliënt dat de wanhoop die de man ervaart gezien moet worden als het bewijs dat hij in de zin van het leven gelooft. Hij vergelijkt dit met het hebben van dorst. Wanneer er geen water op de wereld zou zijn dan zouden we ook geen dorst kunnen ervaren. Frankl (1980, p. 75) zegt dat hij meent dat de cliënt altijd al in zijn hart heeft geloofd in een uiteindelijke en fundamentele zin en dat het hart vaak wijzer lijkt te zijn dan onze hersenen. Cooper (2003, p. 55) valt hetzelfde op en hij noemt deze techniek de '*appealing technique*', wat ik zal vertalen met appellerende techniek. Tegenwoordig heeft deze techniek niet de voorkeur, maar wordt gezien als een laatste redmiddel als een cliënt echt wanhopig is of met zelfmoord dreigt.

De tweede techniek is de socratische dialoog, waarbij de logotherapeut een debat met de cliënt aangaat om hem naar een bepaalde zingeving in zijn leven te sturen of naar het inzicht dat het leven of het lijden een intrinsieke waarde met zich meedraagt. Vragen en opmerkingen worden zo ingezet dat cliënten zich bewust worden van hun onbewuste beslissingen, onderdrukte hoop en niet erkende zelfkennis. Frankl (1980, p. 91) geeft een voorbeeld van een man die naar hem toe kwam en vertelde over de depressie die hij had nadat zijn vrouw overleed. Frankl overtuigde de man dat zijn lijden toch zin had aangezien zijn vrouw nu niet degene was die dit lijdensproces te hoefde ondergaan.

De derde techniek heet paradoxale intentie en bevat de uitnodiging aan de cliënt om datgene uit te voeren of zich voor te stellen, wat hem of haar het meest vrees inboezemt. Dit gebeurt vanuit de veronderstelling dat de cliënt een positieve houding kan aannemen ten opzichte van de meest weerzinwekkende mogelijkheden. Een simpel voorbeeld hiervan is het vragen aan iemand die lijdt aan slapeloosheid om te proberen zo lang mogelijk wakker te blijven. De taak van de begeleider bestaat daarin dat hij de cliënt een minder streng geweten probeert te bezorgen (Frankl, 1980, p. 87). Cliënten kunnen door paradoxale suggesties vaak wat afstand tot hun problemen bewerkstelligen, door ze vanuit een absurd of inconsequent perspectief te beschouwen. Paradoxale intentie is net als de volgende techniek van een andere aard dan de eerste twee. Ze gaat voorbij zingeving en bestaansangst en is gericht op behandeling van een breder domein van psychologische stoornissen.

De laatste techniek is dereflectie, waarin de cliënt het liefst met humor wordt aangemoedigd om de aandacht weg te leiden van de eigen problemen en zorgen en in plaats daarvan te concentreren op de wereld rondom hem. Een man die bijvoorbeeld lijdt aan impotentie kan aangemoedigd worden zich tijdens de seks niet meer te focussen op zijn staat van opgewondenheid, maar om zijn aandacht op zijn partner te richten. Iemand kan door zijn neurose of stoornis zo gepreoccupeerd raken met zichzelf, dat hij zijn fundamentele externe oriëntatie kan ondermijnen, iets dat Frankl 'hyperreflectie' noemt.

Zie hier een fragment uit een gesprek van Frankl:

Denk niet over uzelf na, maar geef u aan die ongewrochte werken die u nog moet realiseren. Pas als u ze heeft gerealiseerd kunt u weten hoe het is en hoe u bent. . . . Een identiteit krijg je niet door je op jezelf te concentreren, maar door je aan een zaak te wijden en jezelf te vinden in het volbrengen van je eigen specifieke taak. (1980, p. 98)

Frankl geeft ook aanwijzingen wanneer (bij welke neurosen) de technieken het beste in te zetten zijn. Zo zou bijvoorbeeld bij psychotische depressies de paradoxale intentie beslist vermeden moeten worden.

#### **5.2.4 Kritiek op de logotherapie**

De belangrijkste aanklacht die tegen de logotherapie is geuit, is gericht op de uitzonderlijke autoritaire toonzetting en de indruk die gewekt wordt dat logotherapeuten volstrekt geen morele moeite lijken hebben met het sterk beïnvloeden van de cliënt (Yalom, 1980, p. 473). Men vraagt zich daarbij af of een dergelijke directieve aanpak wel als existentieel benoemd zou moeten worden en we niet beter van een vorm van pastorale counseling of didactische gedragstherapie kunnen spreken (Van Deurzen & Kenward, 2005, p. 80).

Het lijkt erop dat logotherapeuten ervan overtuigd zijn dat hun therapeutisch systeem op onveranderlijke waarheden is gefundeerd, in plaats van op een set van aannames. De belangrijkste hiervan zijn dat het goed is om een positieve kijk op het leven te hebben en dat het leven intrinsiek betekenisvol is. Met name deze laatste stelling wordt niet even overtuigend beargumenteed. De aanname dat het leven betekenisvol is, omdat mensen behoefte aan betekenis hebben of omdat mensen die een doel in het leven hebben meer tevreden zijn, wordt niet door iedereen als logisch ervaren. Ook het uitgangspunt dat elke situatie één ware betekenis in zich draagt en om die ene juiste respons vraagt en dat elke leven één 'superbetekenis' heeft, zijn zeer omstreden. Tot slot zouden velen de mens liever als 'betekenistoekenner' in plaats van 'betekenisontdekker' duiden (Cooper, 2003, pp. 60-61).

We zouden kunnen zeggen dat logotherapie, gezien als supplement voor psychotherapie, therapeuten en andere hulpverleners uitdaagt om gevoelens van betekenisloosheid van cliënten serieus te nemen. Deze gevoelens vragen om een directe benadering, waarbij overwogen moet worden of ze niet aan de basis staan van de (meer concrete) problemen van de cliënt.



## 6. De Amerikaanse existentieel-humanistische benadering

Het begin van de Amerikaanse variant van existentiële therapie is te traceren tot de publicatie van *Existence: A New Dimensions in Psychiatry and Psychology* in 1958, geschreven door May en zijn collega's. Door dit boek werden ideeën van Europese existentialistische psychiaters, zoals Binswanger, geïntroduceerd in het Amerikaanse denken over psychotherapie. Het doel van de therapie wordt beschreven als het helpen van cliënten om hun weerstanden te identificeren en te overwinnen, hun zelfbedrog te ontmaskeren en bestaansangst met een houding van besluitvaardigheid, toewijding en moed tegemoet te treden (May, R. e.a., 1958, p. 67).

May wordt als de grondlegger van deze benadering gezien. Bugental, Yalom en Schneider hebben Mays inzichten met meer methodische details uitgewerkt en worden naast May als de belangrijkste vertegenwoordigers van deze stroming beschouwd. Ik laat voor deze scriptie Schneiders werk buiten beschouwing.<sup>28</sup> Net als de Daseinsanalyse en logotherapie is de Amerikaanse benadering diep beïnvloed door de psychoanalyse. Ze verschilt echter van deze vormen van begeleiding in haar verwevenheid met de humanistische psychologie van o.a. Maslow en Rogers en daarom wordt de benadering de existentieel-humanistische psychotherapie genoemd.

De existentieel-humanistische psychotherapie verschilt het meest van de in hoofdstuk 4 besproken Daseinsanalyse. De Daseinsanalyse hanteert een expliciet met de wereld verbonden mensbeeld, terwijl de existentieel-humanistische therapeuten meer focussen op de innerlijke worsteling van het individu om trouw te zijn aan zijn eigen subjectieve bestaan. Hierbij wordt veel aandacht besteed aan intrapsychische concepten als weerstand, overdracht en het onbewuste (Cooper, 2003, pp. 63-65).

Existentieel-humanistische therapeuten zijn met name beïnvloed door de werken van Kierkegaard en Nietzsche (zie bijvoorbeeld May, 1978, p. 53 en pp. 68-88). Er wordt intensief uit de individualistische elementen van de existentialistische filosofie geput, die de nadruk leggen op de mens die alleen kan staan en moedig het vreeswekkende bestaan dient te trotseren. Bugental is het meest uitgesproken in zijn focus op intrapersoonlijke processen. In zijn begeleidingen streeft hij naar 'innerlijke heelwording', door middel van het genezen van het verdeelde en vervreemde zelf en de 'verloren ervaring van zijn' te herstellen (Bugental, 1976, p. 10; 1978, p. 124). Mensen kunnen bevrijd worden van de ketenen van angst, schuld, schaamte en conflict wanneer zij zich radicaal tot hun eigen subjectieve bewustzijn wenden. Bugental vat de benadering als volgt samen:

. . . a kind of psychotherapy that is centered on the fact of being alive, that seeks to heighten consciousness, and that tries to work with the fundamental life process of awareness as its main means for bringing to the client the possibilities for richer and

---

<sup>28</sup> Bugental en Yalom hebben -in tegenstelling tot Schneider- allebei een uitgebreid en eenduidig oeuvre geschreven en leken mij daarom het meest geschikt voor dit hoofdstuk over de Amerikaanse benadering. Inhoudelijk voegt Schneider (1999) aan Mays uitgangspunt van de 'fundamentele polariteit van het bestaan' toe dat de alle menselijke ervaring zich in een spanningsveld van vernauwing en uitbreiding plaatsvindt. Aan de ene kant is er de pool van terugtrekken en klein zijn en aan de andere kant grootheidsgedvoelens en uitbreiding. In psychopathologische gevallen beperken individuen zich meestal tot één van de polen of slingeren ze er juist extreem tussen heen en weer. Dit komt vaak voort uit een angst voor vernietiging die plaats zou vinden als ze zich ofwel zouden openstellen ofwel afsluiten voor de wereld. Voor geïnteresseerden raad ik het volgende boek aan van Schneider: *The Paradoxical Self: Towards an Understanding of Our Contradictory Nature* (1999).

more meaningful living. The basic theory of this psychotherapy is called existential because it has to do with the fact of existence. The value orientation of this psychotherapy is called humanistic because it sees the greater realization of the potentials of human beings as the most desirable outcome of the therapeutic work. (Bugental, 1978, p. v)

De existentieel-humanistische psychotherapie wijkt af van andere vormen van humanistische therapie door existentiële gegevens centraal te stellen en daarmee verder te gaan dan het subjectieve en intersubjectieve niveau. Hier is de invloed van Tillich, de mentor van May, in te herkennen. De existentieel-humanistische opvattingen dat neurotische angst kan ontstaan wanneer existentiële angst wordt ontkend en dat mensen zich tot bepaalde '*ultimate concerns*' zullen moeten verhouden, zijn terug te herleiden tot zijn werk (Cooper, 2003, p. 64; May & Yalom, p. 2; Wong, 2006, p. 197).<sup>29</sup>

Yalom stelt vier '*ultimate concerns*' centraal in zijn werk, die ik hier binnen de context van Yaloms tekst met 'onvermijdelijkheden' zal vertalen, aangezien het onafwendbare de belangrijkste karakteristiek van deze gegevens is. Yalom toont, door deze onvermijdelijkheden uitvoerig te thematiseren, ten opzichte van Bugental een wat zwaarder, meer Europees perspectief en verschilt daarnaast van zijn collega in de focus op interpersoonlijke processen in de therapie (Krug, 2009, p. 4).

In paragraaf 6.1 zal ik het mensbeeld van de Amerikaanse existentieel-humanistische benadering behandelen. In paragraaf 6.2 komt het menselijk functioneren aan de orde, met daarin specifiek aandacht voor de betekenis van Yaloms vier onvermijdelijkheden met betrekking tot het individuele leven en het belang dat wordt gehecht aan het contact kunnen maken met de eigen subjectieve beleving. Paragraaf 6.3 behelst een weergave van de existentieel-humanistische visie op hoe cliënten in therapie zo goed mogelijk in hun functioneren ondersteund kunnen worden. Wat dient er in de begeleiding aan bod te komen en hoe kunnen cliënten het best worden benaderd? Tot slot bespreek ik in paragraaf 6.4 kort de belangrijkste kritieken op de Amerikaanse benadering.

## 6.1 MENSBEELD VAN DE EXISTENTIEEL-HUMANISTISCHE BENADERING

Being is that which remains. It is that which constitutes this infinitely complex set of deterministic factors into a person to whom the experiences happen and who possesses some element, no matter how minute, of freedom to become aware that these forces are acting upon him. (May, 1983, p. 96)

Vergeleken met de andere existentiële begeleidingsbenaderingen heeft existentieel-humanistische benadering de meest optimistische kijk op het leven en de menselijke mogelijkheden daarbinnen. Dit optimisme klinkt door in Mays definitie van '*being*' als zijnde het patroon van mogelijkheden van een individu (May, 1983, p. 17). Daarbij is hij van mening dat de

---

<sup>29</sup> In de Nederlandse vertaling van Tillichs werk wordt '*ultimate concern*' aangeduid met 'oneindigheidsrelatie': een betrokkenheid op het (on-)eindige (Tillich, 1958, p.8). Het begrip '*ultimate concern*' kent bij velerlei denkers (o.a. Fowler, Emmons, Porpora en Van Deurzen) verschillende betekenissen (voor een uitwerking hiervan zie Mooren (2011, p. 65).

belangrijkste vraag is hoe iemand zich tot deze mogelijkheden verhoudt en gaat verhouden.<sup>30</sup> Het onbewuste van de mens wordt in het verlengde van deze definiëring niet gezien als een reservoir van cultureel ongeaccepteerde impulsen en wensen, maar als die mogelijkheden van kennen en ervaren die het individu niet kan of wil actualiseren.<sup>31</sup>

Bugental onderschrijft dit 'open' mensbeeld. Voor hem is identiteit een proces en hoe we de wereld zien een toevallige en arbitraire constructie van ons bewustzijn (Bugental, 1978, pp. 133-135). Wanneer een individu zich daarvan bewust kan zijn, opent dat de mogelijkheid dat iemand zelf kan kiezen om zijn leven te herconstrueren.

May (2007, p. 13) vat zijn mensbeeld onder de noemer 'persoonlijkheid', omdat in Amerika daarmee de basisnatuur van een mens die hem tot een persoon maken wordt aangeduid.<sup>32</sup> Persoonlijkheid wordt gekarakteriseerd door de volgende vier principes: vrijheid, individualiteit, sociale integratie en religieuze spanning. May (2007) schrijft: "Personality is an actualization of the life process in a free individual who is socially integrated and is aware of spirit" (p. 14). May bedoelt hiermee dat de mens een vrij, uniek, verbonden, natuurlijk en spiritueel is.

May verhoudt zich in het uitwerken van het eerste principe van vrijheid, net als veel andere existentialistisch georiënteerde therapeuten, kritisch ten opzichte van het freudiaanse systeem. Hij ziet vooral gevaar wanneer het psychoanalytische systeem wordt omgezet in een deterministische interpretatie van de persoonlijkheid en de theorie als een schema van oorzaak en gevolg wordt begrepen. "Blocked instinctual urge equals repression equals psychic complex equals neurosis. And the cure consists theoretically of merely reversing the process . . ." (May, 2007, p. 17). Hoewel deze causaliteit accuraat is voor sommige aspecten van de psyche, zou het onjuist zijn die toe te passen op de hele persoonlijkheid en is er bovendien het gevaar dat het slechts deels geïnformeerde publiek concludeert dat het slachtoffer is van hun instinctieve driften en hun geschiedenis (idem).

Vrijheid wordt gezien als het basisprincipe van persoonlijkheid en wordt gelijkgesteld aan het bezitten van creatieve mogelijkheden<sup>33</sup>. De gezonde geest is in staat verschillende impulsen in

---

<sup>30</sup> May neemt de menselijke natuur waar als een dynamische dialectiek, waarin 'zijn' en 'niet-zijn' paradoxaal en intrinsiek aan elkaar verbonden zijn. De paradox is een zeer belangrijk element in Mays opvatting van de menselijke natuur. Het is volgens hem de uitdaging voor ieder mens om de dialectische polen van ons bestaan -het vermogen jezelf tegelijkertijd als object en subject te ervaren, vrijheid en het lot, het leven en de dood- te integreren. Het zijn uitingen van de fundamentele dialectische polariteit van zijn en niet-zijn (Kiser, 2007, p. 199). 'Zijn' en 'niet-zijn' worden in de volgende paragraaf verder toegelicht.

<sup>31</sup> Opgemerkt dient te worden dat May het onbewuste niet consequent hanteert. In het hoofdstuk "*Creativity and the unconscious*" (1975) lijkt hij toch een onafhankelijke, intrapsychische entiteit voor ogen te hebben, hetgeen niet overeenkomt met de existentialistische visie op de mens als een geheel of 'in-de-wereld-zijn'.

<sup>32</sup> Theorievorming met betrekking tot persoonlijkheid vindt binnen het veld van de psychologie plaats en houdt het onderzoeken van eigenschappen waarin mensen van elkaar verschillen en overeenkomen in. Persoonlijkheid is dan het patroon van psychologische en gedragskenmerken, waardoor de ene mens zich van de ander onderscheidt (Ellis & Abrams, 2009, p. 22). In deze scriptie verkies ik de term mensbeeld. Zoals in de inleiding te lezen was, versta ik daar het (bereflecteerde of fungerende) referentiekader onder wat bepalend is voor hoe iemand mens-zijn wezenlijk ervaart, beschouwd en wat hij van zichzelf en anderen verwacht. Het is een ideologisch geheel aan veronderstellingen met betrekking tot de mens en is in die zin omvattender dan een visie op persoonlijkheid.

<sup>33</sup> In *Discovery of being* definieert May (1983, p. 29) vrijheid als het bewustzijn van de mens van zijn situatie en zijn mogelijkheden daarin.



een onbesliste balans te houden om uiteindelijk een keuze te maken waarbij een van de impulsen 'overwint' (May, 2007, p. 19).

Het tweede principe is individualiteit. Elk mens is uniek en zal de eigen manier van zijn moeten accepteren. Zelfontwikkeling wordt in dat licht gezien als zich ontwikkelen in dat wat je eigenlijk bent. 'Jezelf zijn' is volgens May (2007, p. 22) zeker niet simpel, aangezien mensen vaak nog moeten ontdekken wat dat voor hen inhoudt.

Het derde principe is de sociale setting van persoonlijkheid, naar mijn mening ook wel aan te duiden met verbondenheid. May mist in de psychoanalytische theorie het concept van de relatie. Doordat de echt menselijke ontmoeting (*encounter*) geen adequate plek in de therapie kreeg toegewezen, was het volgens hem onvermijdelijk dat in het freudiaanse mensbeeld (liefdes)relaties werden gesimplificeerd en aan betekenis konden inboeten (May, 1983, p. 19). May (2007, p. 32) benadrukt dat we wanneer we niet goed kunnen samen zijn met anderen (*social integration*), we zijn verloren. Ieder mens zal zich in een wereld, die bewoond wordt door andere mensen, moeten kunnen bewegen. De sociale constellatie waarin we leven, houdt in dat elk individu deel uitmaakt van een web van onderlinge afhankelijkheidsrelaties. Te midden van onze medemensen is er een tweeledig motief dat ons parten speelt. De mens heeft namelijk last van inferioriteitsgevoelens, gekoppeld aan verlangens naar aanzien (*will to prestige*) en het is de kunst om hier zo mee om te gaan dat ze het sociale systeem niet te gronde richten, maar een constructieve bijdrage worden aan het welzijn van anderen.

Het laatste principe is gekoppeld aan de persoonlijkheid als een dynamisch, creatief gegeven. May (2007, p. 36) plaatst de mens in een religieuze spanning. Deze spanning komt voort uit het verschil tussen de actuele situatie en de situatie die de mens zich kan inbeelden; hoe het zou kunnen zijn. Aangezien de mens creatieve vrijheid bezit, vangt hij ook voortdurend glimpen op van nieuwe mogelijkheden, die uitdagingen met zich meebrengen. De mens wordt via zijn creatieve vrijheid uitgedaagd te bewegen richting het bereiken van nieuwe mogelijkheden. Elementen van schuld komen echter op dezelfde manier in het spel. Schuldgevoelens worden veelal benaderd als symptomen van psychisch disfunctioneren, maar May conceptualiseert schuldgevoelens als de omgekeerde kant van iemands '*sense of spirit*' en als de waarneming van het verschil tussen wat iets is en wat het zou moeten zijn, de kloof die nog te overbruggen zou moeten worden. Het geweten is hier één aspect van.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Religiositeit lijkt hier in Mays beschrijving neer te komen op het zich voorstellen van een 'ideale' wereld. Ik zou daarmee Mays inzichten over dit onderwerp echter geen recht doen. In *Man's Search for Himself* definieert hij religie als de aanname dat het leven betekenis heeft, iemands totale oriëntatie naar het leven; dat wat het individu aanneemt als dat waar zijn leven ten diepste om gaat (May, 1953, p. 180). May ziet 'ware religie' als een pad van genezing en mentale gezondheid, wanneer mensen de uitdagingen van het leven op moedige en overtuigende wijze aangaan.

Every individual needs some belief in purpose, however fragmentary, to achieve any kind of personality health. Without purpose there is no meaning; and without meaning one, in the end, cannot live. . . . Personality health also requires that the individual believe in some purpose in the total life process as well as in his or her own life. . . . This is what constitutes religion. Religion is the belief in the total life process . . . as a basic attitude with which we confront our existence. (May, 2007, p. 166)

Wanneer onze basishouding zich kenmerkt door vertrouwen in en het beamen van de betekenis van het leven, kan het helpen om onze angsten en onzekerheden te overwinnen. "Religion ideally is an aid to turn neurotic anxiety into normal, creative anxiety" (May, 2007, 163).

Deze spanningen en conflicten in het leven worden als onvermijdelijk gezien. We zijn zowel geconditioneerd als niet-geconditioneerd; we zijn lichamelijk en gebonden aan het natuurlijke bestaan en tegelijkertijd ook spirituele wezens. May (2007, P. 39) koppelt deze polen aan horizontale en verticale dimensies en stelt dat op het kruispunt van deze dimensies sprake is van een basale spanning. "What we [existential- humanistic psychotherapists] desire is a new and constructive adjustment of tensions rather than any final unity" (May, 2007, p. 36). Gezocht dient te worden naar een manier om destructieve conflicten in constructieve conflicten te transformeren (May, 2007, p. 35).

## 6.2 DE EXISTENTIEEL-HUMANISTISCHE VISIE OP HET MENSELIJKE FUNCTIONEREN

Existentieel-humanistische therapeuten stemmen in met Freuds uitgangspunt dat veel van de menselijk energie wegsijpelt in pogingen om angstige gevoelens af te wenden en dat dit proces zich grotendeels onbewust afspeelt. De oorsprong van deze angst zoeken zij echter niet bij seksuele en agressieve driften of als gevolg van een onevenwichtigheid tussen ongezonde invloeden en de weerstand van de persoon (Yalom, 1980, p. 13). Existentiële angst komt volgens hen voort uit het bewust worden van de realiteit van ons bestaan met de daarbij behorende onzekerheid, pijn, vrijheid en zinloosheid. Het model van de psychoanalyse [drift » angst » afweermechanisme] wordt dus [bewustzijn van de existentiële gegevens » angst » afweermechanisme]<sup>35</sup> (Yalom, 1980, pp. 9-10). Ontkenning en vervorming, eventueel uitmondend in neuroses, ontstaan wanneer mensen zich afkeren van de inherente grenzen, paradoxen en angsten van hun levens.

Om te kunnen bevatten wat het inhoudt om te bestaan, moeten we het feit onder ogen zien dat dit ook *niet* het geval zou kunnen zijn, en we ons elk moment op de rand van mogelijke vernietiging bevinden (Bugental, 1978, p. 135; May, 1983, p. 105; May & Yalom, 1985, p. 312). Ons bestaan wordt bedreigd door 'niet-zijn'. Juist door dit niet-zijn onder ogen te zien krijgt het leven vitaliteit en betekenis. We dienen angst, vijandelijkheid en agressie te accepteren. Dit houdt in dat we het zonder repressie dienen toe te laten, zolang het mogelijk blijft het constructief aan te wenden. Tillich schrijft: "The self-affirmation of a being is the stronger the more non-being it can take into itself" (Tillich (zonder verwijzing) in May, 1983, p. 108).

Alle mensen worden volgens May geconfronteerd met een basiskeuze tussen ontologische schuld en ontologische angst. Ontologische schuld komt voort uit het kiezen voor de status quo en vertrouwde gebruiken uit het verleden. We spreken hier van schuld, aangezien men er een gevoel van gemiste kansen aan overhoudt. Existentiële angst heeft betrekking op kiezen voor de toekomst, ondanks angst voor het onbekende en voor moeilijkheden. Authenticiteit kan worden bereikt wanneer men de moed heeft de onbekende toekomst in te stappen (Wong, 2006, p. 210). De toekomst wordt binnen de existentieel-humanistische benadering als even bepalend, zo niet meer bepalend gezien voor het menselijk gedrag (Groth, 2000, p. 20; May, 1958, pp. 65-70; May & Yalom, 1985, pp. 315-316; Yalom, 1980, pp. 346-350). "Personality can be understood only as

---

<sup>35</sup> Afweermechanismen komen bij Freud voort uit het onderdrukken en vervormen van onacceptabele gedachten en verlangens. May ziet het als de acceptatie of verwerping van de cliënt van zijn eigen mogelijkheden. De cliënt heeft met betrekking tot zijn eigen mogelijkheden een keuze en die kennis is volgens May (1983, p. 155) wat vaak onderdrukt wordt: het bewustzijn dat we deze vrijheid hebben.

we see it on a trajectory towards its future; a man can only understand himself as he projects himself forward" (May, 1958, p. 69).

Ons idee van en wensen met betrekking tot de toekomst zijn richtinggevend voor onze handelingen in het heden. Motivatie vormt daarin een sleutelbegrip en May (1969) doet met dit begrip een poging om Freud en de existentialisten samen te brengen.

Aan de basis van motivatie schetst hij het 'demonische': "The daimonic is any natural function which has the power to take over the whole person" (May, 1969, p. 123). Seks, woede en het hunkeren naar macht zijn belangrijke voorbeelden en elk motief duidt May aan als een 'daimon'. Het demonische bestaat uit de drang van elke mens om zich te manifesteren en zijn plek in de wereld te verstevigen. Het kan zowel destructief als constructief zijn en is doorgaans beide (idem). Wanneer we totaal door een van deze motieven in beslag worden genomen, is er sprake van '*daimon possession*'; het neemt het hele zelf over zonder rekening te houden met andere delen van dat zelf of met (de unieke wensen van) andere mensen. Een van de belangrijkste *daimons* is 'eros'. Eros is liefde, de behoefte om samen te smelten met iemand anders. Net als de andere motieven is eros iets goeds, zolang het de niet de persoonlijkheid overneemt. Het vermogen om de *daimon* te kunnen (h)erkennen en te integreren met de persoonlijkheid is daartoe van groot belang. Een ander belangrijk concept is de wil: het vermogen om zichzelf zo te organiseren dat iemand zijn doelen kan behalen. Ergens anders benoemt May het als vermogen om wensen uit te laten komen. Wensen zijn dan speelse verbeeldingen van mogelijkheden en zijn manifestaties van onze *daimons*. Veel van onze wensen komen voort uit eros, maar zijn afhankelijk van de wil om tot realisatie te komen. We hebben de wil ook nodig om los te komen van liefdesbanden die ons in de weg zitten om tot een volwassen leven te komen. May (1969, p. 283) is van mening dat de mens een balans tussen de liefde en de wil moet cultiveren.

Ik zal nu eerst in § 6.2.1 ingaan op Bugentals visie op het subjectieve bewustzijn. In § 6.2.2 bespreek ik de vier onvermijdelijkheden van het leven, werk ik uit hoe deze angst teweeg kunnen brengen en hoe mensen zich daar doorgaans tegen wapenen. Ik beperk me daarin tot de vier gegevenheden zoals Yalom die voorstelt.<sup>36</sup>

### **6.2.1 Authenticiteit en de subjectieve ervaring**

Om het bestaan het hoofd te kunnen bieden moeten we, volgens Bugental (1978, p. 124), beginnen bij het erkennen van de innerlijke wereld van subjectieve ervaring. Hij is er ten eerste van overtuigd dat mensen kunnen (en zouden moeten) leren om een bepaalde sociale conditionering achter zich te laten. Deze conditionering houdt in dat we achterdochtig zijn geworden naar leven en reageren vanuit ons eigen centrum en dat we ons schuldig neigen te voelen wanneer we het daadwerkelijk doen. In zijn opinie zouden we onze interne heelheid de hoogste prioriteit moeten geven en keuzes maken vanuit een innerlijk aanvoelen van onze unieke behoeften en wensen. Bugental noemt dit subjectieve soevereiniteit.

Dit centrum van ons bestaan, ofwel ons 'innerlijke thuis', is een plek waar we toch vaak van vervreemden. Het wordt van groot belang geacht dat mensen in contact zijn met hun ervaring in het 'hier-en-nu' en hun bewustzijn afgestemd kan raken op de eigen subjectieve beleving (Coo-

---

<sup>36</sup> Bugental (1981) heeft een eigen variant ontworpen. Hij stelt zes '*ultimate concerns*' voor: eindigheid, het vermogen om te handelen, keuze, lichamelijke, bewustzijn en '*seperateness*' (later '*separate-but-related*').

per, 2003, pp. 68-69). Bugental (1978, p. 121) noemt het *'getting present'*; een cumulatief proces dat kan beginnen met gewaarwordingen over de kamertemperatuur en kan groeien tot totale aanwezigheid zonder enige afleiding. Aanwezig kunnen zijn is een cruciale stap richting authentiek leven en Bugental wijst er twee componenten van aan: toegankelijkheid en expressiviteit. Toegankelijkheid ziet hij als het hebben van de intentie om toe te laten dat de situatie - en wat daarin gebeurt - iets met je kan doen (Bugental, 1978, p. 71). Het lichaam neemt hier een bijzondere plek in, daar het een toegangspoort is tot onze belevingswereld en signalen kan geven van wat er met ons gebeurt. Onze lichamelijke confronteert ons ook met onze verbondenheid met de wereld en dit kan angst teweeg brengen.

The fact that my body is an entity in space, has this motility and this particular relation to space which my movements give it, makes it a living symbol of the fact that I cannot escape in some way or other "taking a stand". (May, 1969, p. 240)

Aanwezigheid bestaat echter niet alleen uit toegankelijkheid, maar ook uit expressiviteit. Expressiviteit heeft te maken met de bereidheid door anderen gekend te worden, om sommige stukken uit de eigen subjectieve ervaring onvervormd en onaangepast beschikbaar te stellen (Bugental, 1978, p. 37). Authenticiteit bestaat voor existentieel-humanistische denkers dus niet enkel in de bereidheid om jezelf te leren kennen en het bewuster van en vertrouwder raken met het eigen innerlijk, maar ook in de kunst om die kenbaar te maken.

## **6.2.2 De onvermijdelijkheden van het menselijk bestaan**

De existentieel-humanistische benadering onderscheidt zich van andere vormen van humanistische therapie door verder te gaan dan het onderzoeken van de (inter)subjectieve wereld van cliënten en te suggereren dat er bepaalde gegevens zijn waar ieder mens zich toe moet verhouden. In Yalom's (1980) optiek ervaart elk mens existentiële conflicten rondom de volgende onvermijdelijkheden: de dood, vrijheid, isolatie en zinloosheid. "Each of us craves permanence, groundedness, community, and pattern; and yet we must all face inevitable death, groundlessness, isolation, and meaninglessness" (Yalom, 1980, p. 485). Angst voor deze onvermijdelijkheden en daarbij behorende maladaptieve consequenties kunnen leiden tot neuroses. Hoewel deze existentiële kwesties los van elkaar worden besproken, zijn ze in het 'echte leven' verweven met elkaar. Existentiële isolatie raakt bijvoorbeeld aan existentiële vrijheid en verantwoordelijkheid: de onafwendbare waarheid dat ik de enige ben die de verantwoordelijkheid voor mijn leven draagt.

### ***De dood***

Volgens Yalom (1980) is angst voor de dood altijd onderhuids aanwezig en is dit duisterder en ongrijpbaarder dan elk ander fenomeen. Voor zijn onderzoek put hij onder meer uit Kierkegaard, Heidegger, Tillich, Rank en May. 'Doodsangst' heeft voor Yalom niet zozeer te maken met het doodgaan zelf of wat daarna met ons gebeurt, maar komt voort uit de gedachte dat de eigen existentie en projecten een einde zullen vinden. Het simpelweg 'ophouden te bestaan' is zeer bedreigend, aangezien het iets is dat we niet kunnen plaatsen of begrijpen. Het maakt ons hulpeloos, wat vervolgens angst genereert. Deze angst voor het 'niets' willen we vervangen met angst voor 'iets', concreet en tastbaar, want dan kunnen we het 'iets' bijvoorbeeld vermijden, ertegen samenspannen of het tot bedaren brengen (Yalom, 1980, p. 43). Om niet onder doodsangst te bezwijken, creëren we een verdediging die meestal gebaseerd is op ontkenning. Ons karakter

wordt in verre mate door deze ontkenning beïnvloed en er kunnen neurosen uit ontstaan. Dergelijke structureel ineffectieve manieren van omgaan met problemen belemmeren altijd het leven van de cliënt, maar zijn zeer efficiënt in het beschermen tegen een overweldigende doodsangst.

Ondanks dat de dood ons fysiek vernietigt, kan het idee van de dood ons psychisch redden. Wanneer een levend wezen zich bewust is van de dood, wordt hij in een confrontatie geslingerd met zijn existentiële situatie in de wereld. De ervaringen van deze grenssituatie (zie deze scriptie § 4.3) kunnen tot een radicale verschuiving in de levensbeschouwing leiden. Wanneer we bewust met de dood leven, verkrijgen we daarmee een scherpte, die ons dichterbij een authentieke levenswijze brengt. Een levensstijl waarbij afleiding en verdoving niet meer nodig of niet meer zo aantrekkelijk zijn.

Yalom (1980, p. 117) noemt twee afweermechanismen die mensen kunnen inzetten om hun onvermijdelijke dood niet onder ogen te hoeven zien: 'individuatie' en 'versmelting'. Bij iedereen zijn er sporen van deze diametrisch tegenover elkaar staande mechanismen terug te vinden. Er zijn echter ook pathologische vormen. Bij 'individuatie' wordt de eigen autonomie bevestigd en gelooft iemand heilig in de eigen speciaalheid en onschendbaarheid. Ondanks dat iemand wel weet dat niemand ontkomt aan de grenzen van het bestaan, gelooft hij tegelijkertijd dat dat niet voor hem geldt en hij de dans kan ontspringen. Hoewel deze manier van kijken uiterst functioneel kan zijn voor het opbrengen van moed bijvoorbeeld, zijn er ook neurotische syndromen die disfunctioneel zijn, zoals dwangmatig de held uithangen, narcisme en een overmaat aan geweld en controle-uitoefening. De andere neurotische adaptatie - samensmelting met een kracht buiten ons - is het geloven in een persoonlijke levensredder. Eeuwenlang heeft de mens al de neiging om collectief of individueel een persoonlijke god te creëren: een entiteit die altijd aanwezig is en over je waakt. Tegenwoordig wordt deze rol vaak aan 'aardse wezens' toegewezen: partners, docenten, goeroes, nationale leiders, doctoren en therapeuten. Deze techniek is minder effectief dan geloven in de eigen speciale status, aangezien de illusie makkelijker in elkaar valt en omdat de persoon de macht en verantwoordelijkheid uit handen geeft (Yalom, 1980, pp. 117-146).

### ***Vrijheid en verantwoordelijkheid***

Vanuit het existentiële perspectief wijst vrijheid ons op de afwezigheid van externe structuren of kaders. De wereld is een open plek vol mogelijkheden en daarin constitueert de mens zichzelf en de wereld om hem heen, in de zin dat hij er betekenis aan geeft. Ondanks dat we onszelf vaak voorhouden dat de wereld om ons heen onafhankelijk van ons bestaat, is de mens aangewezen als eerste verantwoordelijke voor zijn leven (Yalom, 1980, p. 222). Wanneer iemand zich bewust is van zijn verantwoordelijkheid houdt dat in dat hij ziet dat hij zijn eigen zelf, lot, gevoelens en lijden kan creëren. Net als de dood is een keuze een grenservaring. Deze ervaring kan namelijk als een katalysator werken om van de alledaagse houding te schuiven naar een 'ontologische houding', een manier van zijn waarbij je "*mindful of being*" bent. Je staat oog in oog met het gegeven dat er niets buiten jezelf is dat je wereld vorm geeft (Yalom, 1980, p. 319).

Yalom benadrukt het belang van de wil. Hij verstaat hieronder, in navolging van Rank: "a positive, guiding organization which utilizes creatively as well as inhibits and controls the instinctual drives" (Yalom, 1980, p. 294). Via onze wil projecteren we onszelf in de toekomst en onze wensen met betrekking tot de toekomst zijn het begin van dat proces.

Wanneer we falen onze potenties te verwezenlijken, vermeederen onze gevoelens van existentiële schuld (Bugental, 1981; May, 2007, p.36; Tillich, 1952, p. 52; Yalom, 1980, p. 276). Existentiële schuld onderscheidt zich van andere vormen van schuld in het gegeven dat het een overtreding tegen de eigen persoon betreft, in plaats van een overtreding ten opzichte van een ander mens of externe instituten.<sup>37</sup>

Een afweermechanisme, waarmee iemand de menselijke situatie zonder houvast, maar met verantwoordelijkheid kan proberen te negeren, is compulsiviteit (dwangmatigheid). Men creëert dan een psychische wereld waarin er geen vrijheid wordt ervaren, maar men onder invloed staat van een externe kracht. Andere verdedigingsmechanismen zijn het verplaatsen van de verantwoordelijkheid naar de ander of het zichzelf ervaren als een slachtoffer van omstandigheden die zij zelf onopzettelijk hebben geïnitieerd. Daarnaast beschrijft Yalom (1980, p. 229) een mechanisme van 'totaal controleverlies', waarbij de persoon in kwestie vaak opvallend doelgericht te werk gaat. Dit gedrag kan leiden tot een herstel van de machtsbalans in een relatie of de wens bevredigen om verzorgd te worden.

### ***Existentieel isolement***

De ervaring van existentieel isolement heeft niet zozeer betrekking op de interpersoonlijke situatie, waarbij men zich eenzaam voelt. Ook wordt er niet het afweermechanisme 'isolatie' mee bedoeld, waarbij men met bepaalde delen van zichzelf niet in contact kan komen (intrapersoonlijk). Yalom doelt met het begrip op een fundamenteel isolement; een onderliggende afscheiding met alles in de wereld en alle andere wezens. Hoewel we vaak contact en bescherming wensen, is er in wezen een onoverbrugbare kloof tussen ons en de andere mensen. Soms bevinden we ons opeens in een situatie, waarin alle vertrouwdheid wegvalt, omdat deze realiteit te moeilijk is om te aanvaarden. De alledaagse richtlijnen lijken dan hun zin verloren te hebben en we zijn niet meer thuis in onze wereld. Op zo'n moment zien dat we deze wereld alleen in komen en we haar ook weer alleen zullen verlaten.

Yalom heeft bestudeerd hoe en in hoeverre relaties fundamentele isolatie kunnen verzachten en vindt behoeften als veiligheid, zelfwaardering, bevrediging van lust of macht van secundaire orde. Hij betoogt dat we allereerst dienen te leren om ons tot een ander te verhouden, zonder daarmee toe te geven aan het verlangen om uit de isolatie te stappen, en te willen versmelten. We moeten daarbij leren om ons met de ander te verbinden zonder daarbij de ander tot een instrument tegen isolatie te reduceren.

Dat we de ander als 'tegenif' voor existentiële isolatie willen gebruiken, gebeurt volgens Yalom (1980, pp. 374-380) volstrekt onbewust. Het enige dat we dan wel weten is dat we niet alleen kunnen zijn, dat we willen dat de ander ons iets geeft waar we nooit zelf voor zouden kunnen zorgen en dat het altijd misloopt in onze relaties. Dergelijke gedachten zijn verbonden aan een gebruikelijke misvatting in de liefde dat we alleen bestaan wanneer de ander ons ziet. Dat we, wanneer we uitverkoren worden, meer bestaansrecht hebben of dat het geluk brengt wanneer

---

<sup>37</sup> Ook belangrijk in therapie -maar van een andere orde dan existentiële schuld- zijn neurotische schuld en 'echte' schuld. Er is van neurotische schuld sprake wanneer er geen echte maar imaginaire overtredingen zijn begaan. Neurotische schuld dient te worden benaderd via het doorwerken van minderwaardigheidsgevoelens, onbewuste agressiviteit en de wens om gestraft te worden, aangezien deze schuld niet door daadwerkelijke interactie ontstaan is. Wanneer er wel sprake is van echte schuld, dienen er daadwerkelijke of symbolische herstellingswerkzaamheden te worden geïnitieerd.

we versmelten met iemand anders of hetzelfde worden. De behoefte om onze egogrenzen te vergeten zijn ook terug te zien in de mystiek, waarin overweldigende momenten van éénzijn met het universum centraal staan. "Fusion eliminates isolation in a radical fashion - by eliminating self-awareness" (Yalom, 1980, p. 380). Door dergelijke verdedigingsmechanismen leiden deze individuen eerder een meer geïsoleerd leven, dan minder.

Wanneer we ons geïsoleerd zijn onder ogen zien, kunnen we wel komen tot een diepe en betekenisvolle verbinding met een ander. "No relationship can eliminate isolation. Each of us is alone in existence. Yet aloneness can be shared in such a way that love compensates for the pain of isolation" (Yalom, 1980, p. 363). Liefde is een manier van in de wereld zijn waaraan geen exclusieve en magische connotaties verbonden dienen te worden. Het is een wederkerig proces dat bevredigend kan werken, maar dit kan nooit worden nagestreefd.

Yalom houdt ons kortom voor dat er geen oplossing is voor isolatie. Het besef dat anderen dezelfde eenzame situatie hebben, kan wel maken dat we compassie kunnen voelen voor anderen en ons de ervaring geven dat we niet meer zo bang hoeven te zijn (Yalom, 1980, p. 398). Relaties hebben helende krachten, en ik zal in de laatste paragraaf van dit hoofdstuk ingaan op hoe er vanuit dat perspectief naar de (therapeutische) relatie wordt gekeken.

### **Zinloosheid**

Hoewel Yalom met betrekking tot zingeving in verre mate put uit het werk van Frankl, verschilt hij in zijn basisaanname dat het leven op zichzelf geen betekenis in zich draagt. Yalom meent dat, hoewel mensen verwachten dat de wereld hen een waardensysteem zal verschaffen, de wereld toevallig en betekenisloos is. We stuiten hier dus op een probleem. Mensen kunnen niet leven zonder een persoonlijke zinvolle levensinvulling, maar toch leven zij in een systeem zonder absolute waarheid of intrinsieke betekenis.

Yalom (1980, pp. 423-424) maakt onderscheid tussen '*cosmic meaning*' en '*terrestrial meaning*'. De eerste houdt in dat de wereld en het menselijke leven deel zijn van een goddelijk ontwerp en hier vloeit de taak van het individu uit voort, namelijk om Gods wil te ontdekken en deze te vervullen. Iemand die kosmische zin ervaart, ontleent daaruit over het algemeen een corresponderende 'aards' betekenisstelsel met richtlijnen voor de concrete levenshouding en -stijl. Mensen kunnen echter ook voldoende hebben aan seculiere 'aardse zingeving', zonder daarbij te hoeven putten uit een kosmisch zingevingssysteem. Volgens Yalom zoeken mensen in de moderne tijd vaak naar een persoonlijke betekenis van hun leven, als substituut voor kosmische betekenisgeving. Ze richten dan hun geloof op een coherent -boven het dagelijks leven verheven- patroon in het leven dat zij ontwaren, waarin zij een unieke rol voor zichzelf zien weggelegd.

Het blijkt dat zelfs zingeving ten aanzien van een absurde wereld mogelijk is. Camus ontwikkelde een visie op waardig leven in ogenschouw van de absurditeit, een soort heroïsch nihilisme. Hij leefde voor dat de onverschilligheid van de wereld overwonnen kan worden door trots tegen de eigen situatie te rebelleren (Yalom, 1980, p. 427).

Yalom (1980, pp. 431-440) geeft enkele activiteitscategorieën weer, die zich empirisch hebben bewezen als 'goede' seculiere bronnen van zin: altruïsme, toewijding aan een iets buiten jezelf, creativiteit, hedonisme (het zo volledig mogelijk en in verwondering ervaren en genieten van alles dat het leven te bieden heeft), zelfactualisatie/zelfontplooiing (het volledig ontwikkelen van het eigen potentieel), deel uit maken van de cyclus van het leven en zelftranscendentie. Deze

(vaak overlappende) bronnen kunnen mensen richtlijnen verschaffen hoe de hun zinervaring kunnen blijven voeden.

Hoe meer iemand is verwickeld in de dagelijkse gang van leven en overleven, hoe minder de kwestie van de zin ervan aan het licht kan komen. Als deze kwestie zich wèl aandient, dan staat de mens volgens Yalom voor de taak te erkennen dat persoonlijke betekenissen ontwikkeld moeten worden, en dat ze zich volledig aan deze betekenis dienen toe te wijden.

Veel van de traditionele bronnen van zin, zijn in de huidige cultuur niet meer toegankelijk, of in ieder geval omstrede. "A citizen in today's urbanized, industrialized secular world must face life sans a religiously based cosmic meaning-system and wrenched from articulation with the natural world and the elemental chain of life. We have time, too much time, to ask disturbing questions" (Yalom, 1980, p. 449)<sup>38</sup>.

Yalom verschilt daarnaast van Frankl in zijn opvatting dat de angst voor zinloosheid niet een primaire angst is, maar een substituut voor angst gerelateerd aan de dood, de houvastloosheid of isolement. Wanneer iemand wanhopig zoekt naar een levensbestemming kan dit voortkomen uit de wens de dood te overstijgen door middel van het creëren van een bijzonder nalatenschap. Een individu kan evengoed denken dat zijn leven betekenisloos is, vanwege een onvermogen om intieme relaties aan te gaan. Het ervaren van zinloosheid vindt dus vaak zijn oorsprong in een gebrekkig vermogen om verbindingen met de wereld te kunnen aangaan en onderhouden. Het is dan ook dit vermogen om verbindingen met de wereld aan te gaan, door Yalom (1980, p. 470) engagement genoemd, dat in een zingevingscrisis versterkt zal moeten worden.

Elk van deze vier onvermijdelijkheden, de dood, vrijheid, existentieel isolement en zinloosheid, kan een bepaald facet van het bestaan verhelderen. De dood help ons angst te begrijpen; vrijheid om onze verantwoordelijkheid op te pakken en te committeren aan verandering, besluiten te nemen en ernaar te handelen; isolement verheldert de rol van relaties en door zinloosheid komt het belang van engagement aan het licht (Yalom, 1980, p. 213).

### **6.3 METHODISCHE ELEMENTEN VAN DE EXISTENTIEEL-HUMANISTISCHE PSYCHOTHERAPIE**

Een existentieel-humanistische begeleider streeft naar het 'in vrijheid stellen' van de cliënt zodat hij zijn eigen unieke, autonome zelf kan ontwikkelen en enkele van de onbenutte mogelijkheden van zijn mens-zijn kan realiseren (May, 2007, p. 156) Hiervoor is het belangrijk cliënten te helpen om hun weerstanden te identificeren en te overwinnen. In aansluiting op de psychodynamische theorie benadrukken Bugental en Yalom dat de weerstand van een individu diep verankerd en vaak onbewust is. De confrontatie met deze weerstanden wordt doorgaans als zeer pijnlijk ervaren, maar het is nodig om in harmonie met de basisgegevens van het menselijke bestaan te kunnen leven en te kunnen groeien als mens. Binnen deze benadering gaat het primair om het faciliteren van zelfinzicht van de cliënt en de cliënt te empoweren. Daarbij hebben existentieel-

---

<sup>38</sup> Hierbij valt op te merken dat Giddens in *Modernity and self-identity* (1991) aannemelijk maakt dat juist de weerszin van mensen om bepaalde verontrustende zaken onder ogen te zien (*sequestration of experience*), bijdraagt aan ervaringen van zinloosheid.



humanistische therapeuten vanwege het willen doorbreken van weerstanden wel een relatief uitdagende houding naar hun cliënt (May, 2007, pp. 116-127).

May en Yalom vinden dat cliënten geschikt zijn voor deze therapeutische benadering wanneer zij niet alleen een verlossing van symptomen verlangen, maar ook de wens hebben om zich persoonlijk te ontwikkelen. De existentieel-humanistische psychotherapeuten achten de therapie als zeer geschikt voor cliënten die midden in een confrontatie zitten met de onvermijdelijkheden van het menselijk leven (May & Yalom, 1985, p. 26).

In de existentieel-humanistische psychotherapeutische literatuur wordt benadrukt dat het belangrijk is dat de therapeut de cliënt genoeg tijd geeft om te praten. Bugental stelt hiervoor een 'praatverhouding' van 19:1. Daarnaast dienen therapeuten het dominante, terugkerende, emotionele thema uit de verhalen van de cliënt te ontwaren en bovendien aandacht te geven aan hun eigen gevoelens en deze als een richtlijn te gebruiken voor dat wat de cliënten wellicht aan het ervaren zijn. Tot slot dient de therapeut er op te vertrouwen dat de pijn en gekwetstheid van de cliënt uiteindelijk zal transformeren en de cliënt te assisteren in het verwerven van dat vertrouwen (Cooper, 2003, p. 69).

Ik zal in deze paragraaf aandacht besteden aan methodische elementen met betrekking tot de vier onvermijdelijkheden, het ondersteunen van het afstemmen op de eigen innerlijke ervaring en het belang dat wordt gehecht aan een oprechte relatie tussen cliënt en therapeut.

### **6.3.1 Psychotherapie en de onvermijdelijkheden**

Yalom (1980) beoogt met zijn therapie drie doelstellingen te verwezenlijken. In de begeleiding wordt gewerkt aan het herstellen en/of doen groeien van (a) het vermogen tot acceptatie van de onvermijdelijkheden van het leven, (b) het vermogen om vastberaden keuzes te maken (*willful choice*) en (c) het vermogen om intieme relaties aan te gaan.

Zijn methode is er op gericht om aan het licht te laten komen hoe een persoon hierin geblokkeerd is. Op welke manieren misleidt of blokkeert de cliënt zichzelf? De cliënt wordt aangemoedigd om werkelijk bij zijn gevoelens van angst of ongemak te blijven of er op gewezen wanneer hij zich aan de therapeutische relatie lijkt te willen onttrekken. Yalom beschouwt het werken met het 'hier-en-nu' als krachtige methode om weerstanden bloot te leggen. Om deze verdedigingsmechanismen op te lossen besteedt men in de therapie aandacht aan de noodzaak om deze zelfmisleidingen de baas te worden (Yalom, 2002, p. 43). Yalom (1980) werkt voor elke '*ultimate concern*' therapeutische richtlijnen uit.

#### ***Psychotherapie en de dood***

Veel therapeuten vermijden de dood als gespreksonderwerp in hun therapie. Ze vrezen dat de dood een te grote angst teweeg kan brengen bij de cliënt die toch al angstig is. Yalom (1980, p. 166) vindt echter dat een lange termijn therapie niet compleet is wanneer er niet aan bewustzijn van en angst voor de dood is gewerkt. Hij wil niet suggereren dat therapeuten de cliënten specifiek zouden moeten confronteren met het feit dat ze doodgaan. Ze zouden eerder op momenten dat cliënten hun verdediging tegen de dood tijdelijk niet hoog kunnen houden (door bijvoorbeeld de dood van een ouder), deze schok kunnen 'verzorgen' in plaats van verdoven. Het kan al helpen dat therapeuten hun cliënten uitnodigen te praten over hun doodsangst in tegenstelling tot het geruststellen van de cliënt en zeggen dat alles wel zal goed komen.

Wanneer de therapeut te maken heeft met een cliënt die in diepe ontkenning is met betrekking tot de dood, zal de begeleider moeten volhouden, door bijvoorbeeld simpelweg observaties over de dood te geven. Yalom (1980, p. 204) geeft het voorbeeld van een depressieve cliënt, die hem zowel vertelde over haar verlangens naar de dood als de dingen die ze zou willen doen in het leven. Yalom reageerde dan met de observatie dat er maar één mogelijk volgorde voor deze gebeurtenissen zou zijn: eerst ervaren en dan de dood als laatst.

### ***Psychotherapie en vrijheid***

In het werken met deze existentiële gegevenheid zitten twee doelstellingen van Yaloms therapie vevat: het herstel en de groei van de vermogens tot acceptatie van de onvermijdelijkheden in het leven en het vastberaden keuzes kunnen maken (*willful choice*). Door te ontkennen dat ze het vermogen om te kiezen hebben, ondermijnen mensen hun vermogen om te handelen op een voor hen betekenisvolle manier. Zo kunnen ze zich machteloos, hopeloos en nutteloos gaan voelen en groeien de eerder genoemde existentiële schuldgevoelens. Het doel is om cliënten te helpen hun vrijheid te ontdekken en te realiseren.

Yalom noemt verandering het (geheime) doel van iedere therapeut en claimt dat inzicht alleen meestal niet genoeg is om daadwerkelijk te veranderen. Hiervoor zal de begeleider de wil van de cliënt moeten zien aan te boren. De wil van een individu is verbonden aan projecties met betrekking tot zijn toekomst (Yalom, 1980, p. 291).

Allereerst kan de therapeut de cliënt aansporen om te erkennen dat de hij verantwoordelijk is voor wat hem gebeurt in het leven. Deze strategie blijkt doorgaans zeer ontoereikend te zijn. Therapeuten kunnen bij de cliënt geen wil of engagement creëren, hoogstens de factoren beïnvloeden die de wil van de cliënt beïnvloeden. De wil staat niet gelijk aan wilskracht; het is een combinatie van wensen en kiezen. "One initiates through wishing and he enacts through choice" (Yalom, 1980, p. 302).

Het probleem is vaak dat mensen niet meer in staat zijn om te voelen wat ze wensen. De wil kan geobstrueerd zijn in de ontwikkeling van kind naar volwassene. Als deze obstakels later geïnternaliseerd zijn, is het individu niet in staat om vrij te handelen, ook al zijn er objectief gezien geen obstakels die hem of haar hinderen. De taak van de therapeut is te helpen deze obstakels te verwijderen, zodat mensen weer inzicht krijgen met betrekking tot hun wensen en uiteindelijk tot '*willful choice*' kunnen komen (Yalom, 1980, p. 328).

Zo omschrijft Yalom bijvoorbeeld hoe therapeuten bewuste en onbewuste beslissingsprocessen kunnen benaderen. Op het bewuste niveau kunnen verschillende keuzealternatieven onderzocht worden, waarbij voor ogen gehouden moet worden dat het de cliënt is die zowel de verschillende opties in kaart moet brengen als ertussen kiezen.

Het onbewuste niveau dient indirect geadresseerd te worden. Therapeuten kunnen allereerst helpen om perspectieven te genereren die een bepaalde beslissing betreffen en te assisteren in het blootleggen van de diepere implicaties ervan, waardoor de sluimerende wil zou kunnen ontwaken (Yalom, 1980, p. 333). Daarnaast kan de therapeut de onvermijdelijkheid en de alomtegenwoordigheid van keuzes op de kaart zetten. Iemand kan niet niet beslissen, hoogstens beslissen om passief te beslissen door bijvoorbeeld de actieve keuze aan iemand anders over te laten. De therapeut kan ook de cliënt bewust laten worden van de keuzes die hij al voortdurend maakt, bijvoorbeeld met betrekking tot de therapie. Een andere strategie is het herkaderen van een beslissing, het aanreiken van een nieuw perspectief. Yalom illustreert deze laatste methode

aan de hand van een verassend, vrij extreem verhaal uit zijn eigen supervisie, waarin zijn slape-  
loosheid een gespreksonderwerp was. Zijn supervisor adviseerde hem om niet te vergeten een  
pistool mee te nemen op zijn reis. Dan zou Yalom zich namelijk altijd nog kunnen doodschieten,  
wanneer het niet lukte om in slaap te komen. Voor Yalom zette deze opmerking zijn insomnia in  
een totaal ander daglicht en het hielp hem om er in het vervolg beter mee om te gaan.

Het gebeurt vaak dat de cliënt de wens heeft om te veranderen, maar niet kan beslissen om te  
veranderen, dus het niet in actie om kan zetten. Yalom (1980, p. 337) stelt dat de therapeut in  
zo'n situatie niet moet focussen op de weigering om te beslissen, maar op de beslissing die feite-  
lijk gemaakt is. De keuze om de situatie te laten zoals hij is, levert blijkbaar iets op en deze voor-  
delen, inclusief de grenzen ervan, dienen uitvoerig onderzocht te worden. Iemand is namelijk  
meer geneigd om zich een keuze echt toe te eigenen, wanneer hij ook de tekortkomingen van elk  
van de 'voordelen' van andere opties zet.

### ***Psychotherapie en existentieel isolement***

Het is Yaloms inzet dat cliënten in de therapie ontdekken dat interpersoonlijke relaties isolatie  
kunnen verzachten, maar het nimmer kunnen elimineren. Cliënten leren niet alleen de belonin-  
gen van intimiteit kennen, maar ook haar grenzen. Ze worden geconfronteerd met wat ze niet  
van anderen kunnen krijgen en het is belangrijk om deze kwestie in de therapie op een directe  
manier te benaderen. Cliënten worden aangemoedigd om in hun gevoelens van verloren zijn en  
eenzaamheid te duiken en soms kunnen therapeuten cliënten zelfs adviseren om een periode  
van zelfopgelegde isolatie in te bouwen. Therapeuten dienen hun cliënten uit te dagen om te  
kijken naar de manieren waarop ze proberen zichzelf te beschermen tegen fundamentele isola-  
tie en hiervoor is de therapeutische relatie een goede oefenplek. Ik ga hier in paragraaf 6.3.2  
verder op in.

Een therapeutische relatie heeft twee helpende aspecten. Allereerst kan de therapie door het  
doorwerken van de problematiek van de cliënt andere en/of toekomstige relaties dienen, als  
ware het een oefenpartijtje voor de echte wedstrijd. De therapie heeft dan een verhelderende en  
faciliterende functie (Yalom, 1980, p. 404). Daarnaast kan de therapeutische relatie in zichzelf  
waardevol zijn. De ontdekking van het zelf dat kan ontstaan door intimiteit is permanent, ook al  
is de therapeutische relatie tijdelijk. Het is de therapeut die de cliënt op zijn fundamentele isola-  
tie wijst en hem confronteert met de verantwoordelijkheid die hij alleen draagt voor zijn leven.  
Hiermee kan de cliënt de grenzen van een relatie ontdekken. Men leert wat men wel en wat men  
niet in een relatie kan vinden. Wat men wel uit de therapeutische relatie kan halen is dan bij-  
voorbeeld dat de persoon inclusief zijn zwaktes en donkere kanten geaccepteerd wordt door  
iemand waar hij doorgaans respect voor heeft en die hem bovendien echt kent.

### ***Psychotherapie en zinloosheid***

Bij de andere existentiële kwesties (dood, isolement, vrijheid) kiest Yalom voor een aanpak  
zonder omwegen, in de zin dat het onderwerp uitvoerig en in al zijn pijnlijkheid wordt geadres-  
seerd en onderzocht. Dit is anders voor de zingevingsvragen, waarbij de waarde en het doel van  
het eigen leven ter discussie staan. Een directe aanpak zal er immers ten eerste toe leiden dat de  
cliënt vanuit een 'objectief' onderzoeksperspectief de zin van zijn leven zal proberen te achter-  
halen. Wanneer de cliënt zichzelf als toeschouwer buiten zijn leven plaatst, wordt de zin van  
dingen echter vanzelf moeilijker zichtbaar. Hoe groter de afstand is, waarmee we naar onszelf,

onze omgeving en de zin van ons leven kijken, hoe absurder en nietiger het allemaal lijkt. De ervaring van zinloosheid kan vooral voortwoekeren wanneer we ons leven vanuit een kosmische perspectief beschouwen. Therapeuten zouden cliënten moeten helpen dat perspectief achter zich te laten. Want: “When things matter, they [people] don’t need meaning to matter” (Yalom, 1980, p. 480). Daarnaast gaat Yalom, zoals in de vorige paragraaf is omschreven, er van uit dat zinloosheidsgevoelens meestal substituten zijn voor angst gerelateerd aan de dood, gebrek aan houvast of isolement. Een directe focus op de zinloosheidservaringen van de cliënt zou dan contraproductief zijn.

Engagement –het zich verbinden met de omgeving– is Yaloms (therapeutische) antwoord op zinloosheid. De *mindset* die de begeleider nodig heeft, kenmerkt zich door een verhoogde sensitiviteit ten opzichte van de kwestie van de zin van het leven. Begeleiders dienen afgestemd te zijn op zingeving en moeten nadenken over de overkoepelende focus en de richting van het leven van de cliënt. De therapeut dient zich te verdiepen in het geloofssysteem van de cliënt, zijn liefde voor anderen en creatieve interesses en bezigheden. Yalom (1980, p. 474) verwerpt Frankl’s ‘dereflectie’, de techniek waarbij de aandacht van de cliënt voor zijn eigen problemen wordt verlegd naar zijn omgeving, aangezien deze aanpak vanwege de autoritaire ondertoon de persoonlijke groei van de cliënt zou ondermijnen. De Amerikaan vindt het wel van belang dat begeleiders de cliënt helpen nieuwsgierigheid naar en zorg voor anderen te ontwikkelen en is van mening dat groepstherapie daarvoor erg geschikt is.

Engagement, het opgaan in activiteiten die de banden met het leven versterken, brengt twee voordelen met zich mee. Allereerst zijn deze activiteiten intrinsiek verrijkend.<sup>39</sup> Daarnaast verzachten de activiteiten de pijn, wanneer men bestookt wordt met de gruwelijke gegevens van het leven (Yalom, 1980, p. 482). Het verlangen om zich te verbinden met het leven is eigen aan de mens, dus de existentiële therapie richt zich het identificeren en opruimen van hindernissen die de betrokkenheid in de weg staan (May & Yalom, 1985, p. 26; Yalom, 1980, p. 470).

### **6.3.2 *Getting present* en de ‘echte’ relatie**

Zoals ik al eerder vermeldde (§ 6.2.1), hechten existentieel-humanistische psychotherapeuten relatief veel waarde aan ‘innerlijkheid’. Bugental (1978, p. 133) ziet het als de belangrijkste doelstelling van de therapie om te leren bewust te worden van de eigen innerlijke beleving en hij noemt dit ‘*getting present*’ of ‘*presence*’. Hierin focust hij niet primair op het accepteren van de grenzen en tragische aspecten van het bestaan, maar eerder op het feit dat onze identiteit enkel een proces is, waar vanuit we op een vrij willekeurige manier onze wereld construeren. Wanneer iemand hier in de therapie bewust van kan worden, kan hij ontdekken dat hij op de rand staat van een verschrikkelijke leegte en wonderbaarlijke vrijheid en dat hij daarom ervoor kan kiezen zijn wereld anders in te richten.

Cooper (2002) destilleert verschillende strategieën uit de existentieel-humanistische literatuur om de cliënt te helpen focussen op zijn eigen innerlijke ervaring. Zo worden cliënten gevraagd naar wat ze op dat moment, bij een bepaalde uitspraak of in relatie tot de therapeut, voelen; uitgenodigd om zo gedetailleerd mogelijk hun ervaring te beschrijven; aangemoedigd om hun

---

<sup>39</sup> Denk hierbij aan Van Praags (1980, pp. 225-226) bronnen van zin “creativiteit en gemeenschap” of Moorens uitwerking van het begrip creativiteit (Mooren, 2011, pp. 28-29).

ervaringen te hervertellen; uitgenodigd om vanuit een 'ik-perspectief' in de tegenwoordige tijd te praten; geholpen om verschillende emoties te labelen en differentiëren; uitgenodigd een bepaald scenario te visualiseren of uit te spelen in een rollenspel, en tot slot aangemoedigd om het vermogen tot zelfbewustzijn ook buiten de therapeutische setting te oefenen (Cooper, 2003, p. 68).

Op deze wijze kunnen cliënten leren zo bewust en participatief mogelijk te zijn op dat moment, in die omstandigheden. Bugental hecht ook belang aan het zo aanwezig mogelijk kunnen zijn met betrekking tot anderen; het kunnen communiceren van dat wat er in hen leeft. Doordat hij aanwezigheid zowel aan expressie als aan toegankelijk zijn koppelt, krijgt overdracht een bijzonder karakter; het is een bijzondere vorm van weerstand om op dat moment 'echt' aanwezig te zijn. Door een bepaalde relatie met de therapeut op te bouwen, die lijkt op een relatie uit het verleden, ontloopt de cliënt de bestaansangst die hoort bij het waarlijk contact hebben met een unieke, onbekende en onvoorspelbare ander (Cooper, 2003, p. 72). Door te onderzoeken op welke wijze cliënten hun therapeuten verkeerd waarnemen en wat de bron hiervan is, kunnen cliënten geholpen worden om op een meer authentieke manier om te gaan met anderen.

Dit kan alleen als de therapeut zich oprecht tot zijn cliënt verhoudt. Anders zou het nooit duidelijk kunnen worden hoe cliënten hun beeld van de ander vervormen en zou er ook niet geoefend kunnen worden in het aangaan van een authentieke relatie. Een voorbeeld van deze oprechtheid en openheid is te zien in de volgende dialoog tussen een cliënt en therapeut.

CL-1: I had the feeling just then I was irritating you by my questions

TH-1: Yes, I guess that's right. I know I felt kind of edgy when you kept on pressing me.

CL-2: Why was that?

TH-2: It has to do with something in your manner which suggests you find a delight in pursuing me, and it comes also from something in my own history which make me more than usually sensitive about being teased.

CL-3: What happened to you to make you sensitive like way?

TH-3: I really don't think it would be useful for your therapy to get into those experiences now. Another time, we might talk about them. For now, I think it would be most helpful for you to see what your feeling may be about me and about our exchange right now. (Bugental, 1978, p. 68)

Het belang van de oprechte therapeutische relatie is misschien wel het belangrijkste kenmerk van de existentieel-humanistische benadering en hiervoor is het onontbeerlijk dat ook de therapeut zo volledig mogelijk met zijn persoon aanwezig is (Groth, 2008, p. 90; May, 1958, p. 80). Aan de basis van de theorieontwikkeling met betrekking tot deze thematiek staat Mays (1983, p. 19-22) concept van *encounter* (welke weer gebaseerd is op Bubbers, 1965, notie van de 'ik-gij'-relatie). In een therapeutische ontmoeting is sprake van een totale relatie met verschillende niveaus: die van de elkaar concreet (lijfelijk) zien, van vriendschap, van waardering of *agape* en erotiek.

Ook Yalom (1980, p. 404) is van mening dat effectieve therapeuten vanuit oprechtheid op hun cliënten reageren. Hij beweert dat het voor therapeuten bijna altijd nuttig is om zowel hun eigen, persoonlijke ervaringen met hun cliënten te delen, als hun visies op de mechanismen van therapie en hun gevoelens naar de cliënt in het 'hier-en-nu'. De reden van Yalom om gebruik te maken

van het hier-en-nu is dat menselijke problemen hoofdzakelijk op relaties betrekking hebben en dat de intermenselijke problemen van de cliënt zich uiteindelijk zullen manifesteren in het hier-en-nu van het therapeutische proces (zie ook May & Yalom, 1985, p. 30).

Zelfexpressie van de therapeut kan bijvoorbeeld in de vorm van eerlijkheid of spontaniteit aanwezig zijn, wanneer het in dienst staat van het welbevinden van de ander. Het belangrijkste instrument dat de therapeut heeft is zijn eigen persoon, die staat namelijk in verbinding met de cliënt. De therapeut leidt de cliënt naar betrokkenheid en verbinding met anderen door eerst zelf dat contact met hem aan te gaan. Yalom beschrijft de rol van de therapeut als de rol van een reisgenoot: we zijn allemaal in dezelfde situatie en geen mens is immuun voor de inherente tragedies van het bestaan (Yalom, 2002, p. 8). Hij wil daarmee het onderscheid tussen de 'psychisch zieken' en de 'genezers' elimineren. Hiervoor is een eerlijke, intieme en zelfonthullende relatie met de cliënt van groot belang (Krug, 2009, p. 18).

Yaloms definitie van het werken met het hier-en-nu lijkt op Bugentals versie. Bij beiden ligt de focus op het actuele heden en niet op het verleden. Maar het 'hier' van Yalom heeft betrekking op de relatie tussen de therapeut en cliënt (interpersoonlijk), terwijl bij Bugental de processen binnen de persoon worden bedoeld (intrapersoonlijk) (Krug, 2009, pp. 17-18).

#### **6.4 KRITIEK OP DE EXISTENTIEEL-HUMANISTISCHE PSYCHOTHERAPIE**

De besproken Amerikaanse psychotherapeuten worden allereerst regelmatig bekritiseerd vanwege hun (vermeende) gebrek aan filosofisch begrip of diepte. Vooral Bugental en May zouden ontologische concepten reduceren tot het ontische niveau, bijvoorbeeld door te suggereren dat Dasein of 'er-zijn' in mindere of meerdere mate zou kunnen plaatsvinden.

Ten tweede beoordelen critici de theoretische elementen die subjectiviteit en isolatie betreffen als zwak. Het menselijk denken en de taal zijn cruciale elementen van bewustzijn én zijn sociaal geconstrueerd. Het zou derhalve niet kloppend zijn de mens losgekoppeld van zijn voorgangers en zijn omgeving te zien. Met betrekking tot dit kritiekpunt dient mee te worden genomen dat zowel Yalom als Bugental in hun meer recente werken meer richting verbondenheid als uitgangspunt zijn opgeschoven.

Een derde aanmerking is dat deze benadering zwaar leunt op onbewuste processen, zoals weerstand, terwijl in het filosofisch existentialisme juist de aandacht voor het concrete bestaan en het bewustzijn van de mens centraal staan.

Daarnaast beschouwen sommigen het presenteren van authenticiteit als een doel waar cliënten naar toe kunnen werken als onjuist en vinden authenticiteit en het afgestemd zijn op het eigen innerlijk veeleer een altijd voorbijgaande vorm van het verhouden tot zichzelf. Ze keuren daarbij de neiging van existentieel-humanistische therapeuten af om het therapeutische proces voor te stellen als lineaire groei en vinden dat daarmee aan de immer voortkomende lastigheden van het leven voorbij wordt gegaan. Bovendien zetten deze critici vraagtekens bij de status van authenticiteit als een soort superieure manier van zijn. Weerstand en de wens van de cliënt om zichzelf te beschermen zijn niet bij voorbaat al verwerpelijk. Van Deurzen stelt: "The essential nature of Dasein requires us to be as open to inauthenticity as to authenticity" (Van Deurzen, 1999, p. 123). Therapeuten kunnen door een dergelijk kader hun cliënten te snel 'de juiste weg' willen wijzen, ofwel instrueren, overhalen of *pushen* om authentiek en vrij te zijn. Dit kan met zich meebrengen dat cliënten zich veroordeeld voelen wanneer ze ervoor kiezen een beangsti-

gende stap (nog) niet te zetten. Ook voor deze laatste kritiekpunten geldt echter dat er de laatste jaren in de Amerikaanse stroming (o.a. in het werk van Schneider) een minder lineaire, oordelende en directieve tendens te bespeuren is (Cooper, 2003, p. 88).

## 7. De Britse school voor Existentiële Analyse

In dit zesde hoofdstuk bespreek ik de laatste existentiële begeleidingsbenadering, alvorens over te gaan tot een analyse van elementen uit de verschillende benaderingen die vruchtbaar voor het HGW zouden kunnen zijn. De Britse school voor Existentiële Analyse heeft voornamelijk kunnen ontstaan door het pionierswerk van Van Deurzen. In 1982 zette zij in Engeland het eerste existentialistische opleidingsprogramma op poten en inmiddels is de stroming mede door de lancering van het tijdschrift *Existential Analysis* een belangrijke paraplu-organisatie en platform geworden voor verschillende visies op existentiële begeleiding.<sup>40</sup> De meest invloedrijke en prominente vertegenwoordigers zijn op dit moment Van Deurzen en Spinelli (Wong, 2006, p. 203).

Het boek *Existential Counselling and psychotherapy in Practice* (2002) van Van Deurzen en Spinelli's *The interpreted world: An introduction to Phenomenological Psychology* (1989) zijn jarenlang de belangrijkste literatuurbronnen geweest voor de existentiële opleiding in Londen<sup>41</sup>, en vormen dan ook de basis voor dit hoofdstuk. Spinelli (1989) beschrijft het doel van de Britse stroming als volgt: "to offer the means for individuals to examine, confront, clarify and reassess their understanding of life, the problems encountered throughout their life, and the limits imposed upon the possibilities inherent in being-in-the-world" (p. 127). De filosofische inspiratoren van de Britse school zijn met name Kierkegaard, Nietzsche, Sartre, Jaspers, Buber en Merleau-Ponty. De grootste invloed valt wederom Heideggers boek *Sein und Zeit* (1927) toe te schrijven, wat duidelijke overeenkomsten tussen de Britse Existentiële Analyse en de Daseinsanalyse tot gevolg heeft.<sup>42</sup> Net als Daseinsanalytici leggen therapeuten van de Britse school voor Existentiële Analyse een grote nadruk op de fundamentele in-de-wereld-zijn-met-anderen-structuur van het menselijk bestaan en wijzen ze de individualistische en subjectivistische tendensen af die deel uitmaken van de meer humanistische (Amerikaanse) benaderingen. Van Deurzen en Spinelli hebben zich uitgebreid verdiept in Boss' en Binswangers werk en zich bij hen aangesloten in de kritiek op de aannames in het traditionele psychoanalytisch denken, zoals de notie van het onbewuste. Leden van de Britse school voor Existentiële Analyse zijn vergeleken met de Daseinsanalytici echter sceptischer als het gaat om de toepasbaarheid van Heideggers geschriften voor het therapeutische veld. Daarnaast zijn de Britten meer direct beïnvloed door Husserls fenomenologische methode en ligt er een grotere nadruk op de kunst van het 'tussen haakjes kunnen zetten' (Spinelli, 1989, p. 129; zie ook deze scriptie § 4.2.3). Ze hechten er veel waarde aan descriptief, in plaats van analyserend of interpreterend te werken. Cooper (2003, pp. 108-109) stelt dat in de Daseinsanalyse, de logotherapie of de existentieel-humanistische benadering de eigen interpretaties, verklaringen en diagnoses van de begeleider - ondanks principiële bezwaren daartegen - (soms) toch nog opduiken. Hij is van mening dat de

---

<sup>40</sup> Het tijdschrift wordt gepubliceerd door de 'Society for Existential Analysis', die in 1988 op initiatief van Van Deurzen is opgericht. Deze vereniging is gekoppeld aan de 'School of Psychotherapy and Counselling' aan het Regents College in Londen (Van Deurzen, 1997, p. 174). De vereniging en school zijn onder andere vanwege de grote invloed van Van Deurzen in sterke mate met elkaar verweven en met de term 'Britse school voor Existentiële Analyse' doel ik op beide.

<sup>41</sup> Zie voor een overzicht van het ontstaan van de stroming: <http://www.emmyvandeurzen.com/?p=11>

<sup>42</sup> Spinelli is het meest door Husserls fenomenologie en juist minder door Kierkegaard en Nietzsche beïnvloed. Daarnaast put Spinelli meer dan Van Deurzen uit intersubjectieve en dialogische existentieel-fenomologen als Buber, Binswanger en Farber.



Britse benadering er beter in slaagt bij de actualiteit van de belevingswereld van de cliënt te blijven.<sup>43</sup> De ervaringen van de cliënt worden geduid in termen van wat het voor hen betekent en in deze betekenissen zitten volgens Van Deurzen vier dimensies verscholen. Deze betekenisvelen komen in paragraaf 7.2.2 uitvoerig aan bod.

De Existentiële Analyse is het krachtigst in haar afwijzing van het medische model van geestelijke gezondheid en wordt er getracht zonder diagnoses of klinische categorieën en het onderscheid tussen 'gezond' en 'pathologisch' te theoretiseren en te werken. Cliënten worden gezien als mensen die problemen met (het) leven hebben (net als de therapeuten) en hoeven niet geholpen te worden een bepaalde norm van psychisch functioneren te behalen (Spinelli, 1989, pp. 135-136; Van Deurzen, 1998, p. 2). Hoewel cliënten van enkele symptomen zouden kunnen 'genezen' in het therapeutische proces, is dit nimmer het doel. Het streven is cliënten te assisteren in het verkrijgen van meer controle en zeggenschap over hun leven, zodat ze een meer authentieke manier van in het leven staan kunnen ervaren en vormgeven. De focus ligt dan op onderzoeken en verhelderen van hun manier van in de wereld zijn, opdat ze ofwel hiervoor werkelijk kunnen kiezen of anders, door onnodige en contraproductieve beperkingen te identificeren, over kunnen gaan tot een proces van transformatie (Spinelli, p. 1989, p. 127).

Het belangrijkste doel van deze benadering is het verhelderen van iemands kijk op zijn leven en de wereld, zodat de cliënt zijn manier van het bestaan kan beleven, waarnemen en herwaarderen en zijn leven vanuit persoonlijke waarden en idealen kan vormgeven. Een daaruit voortkomend doel is het in het reine komen met de imperfectie en incompleetheid, paradoxen en tragikomische gebreken van het bestaan, waarbij het blootleggen van en wennen aan ontologische onzekerheid en existentiële angst een belangrijk deel vormt. De therapeut zal tot slot de cliënt assisteren in het herontdekken van de bron van leven en nieuwsgierigheid, ondanks de dagelijkse moeilijkheid en complexiteit (Spinelli, 1989, p. 133; Van Deurzen, 1998, p. 13).

Van Deurzen beschrijft drie veronderstellingen die de benadering tekenen. De eerste betreft de veronderstelling dat de mens in staat is om betekenis aan het leven te geven, ook al lijken de chaos en absurditeit soms overweldigend. Het is niet alleen mogelijk voor de mens om het leven te leren begrijpen en zich er steeds beter in te kunnen bewegen, het is ook noodzakelijk om een gedegen levensbeschouwelijk kader te hebben om zo je ervaringen te kunnen organiseren. Mensen die begeleiding zoeken zijn vaak verward omdat ze bepaalde aspecten van het leven niet kunnen bevatten of 'er niet mee uit komen'. Existentiële begeleiding is erop gericht om te exploreren wat het leven zinvol kan maken. Daarvoor is het nodig om de centrale kwesties te onderzoeken en de basisaannames van de cliënt onder de loep te nemen.

Een tweede aanname is dat de mens onder alle omstandigheden in staat is om verantwoordelijkheid te nemen voor zijn manier van leven en houding in het leven. Maar:

The basic assumption is not that people ought to become more responsible and take charge of their lives, but that they are invariably already doing so in some way. The existential practitioner does not teach people to become self-directive; she simply encourages them to notice how they already are so. She also helps them to reassess the direction in which they are going. (Van Deurzen, 2002, p. 10)

---

<sup>43</sup> Mick Cooper, de auteur van *Existential Therapies* (2003), is ook tot de Britse Existentiële Analyse te rekenen. Hij dient niet verward te worden met David Cooper, een collega van Laing.

Tegelijkertijd is een derde aanname dat het hele proces van zingeving en verantwoordelijkheid nemen alleen maar goed kan plaatsvinden als we de realiteit, de beperkingen en de consequenties in acht nemen. We zijn allemaal gebonden aan natuurlijke wetten, sociale wetten, de wetten van onze interne gevoelens en de realiteit van onze innerlijke kracht en zwakte en tot slot ethische wetten. Wanneer we de regels van het leven snappen en we de consequenties van onze keuzes kunnen overzien, kunnen we niet alleen 'effectiever' leven, maar ook leren een authentiek leven te leiden naar ons eigen geweten. Het leven kan als een kunst of ambacht gezien worden; we kunnen er beter in worden door fouten te maken en van de praktijk te leren (Van Deurzen, 2002, p. 13).<sup>44</sup>

## 7.1 HET MENSBEELD VAN DE BRITSE SCHOOL VOOR EXISTENTIËLE ANALYSE

Een van de belangrijkste aspecten die het mensbeeld van de Britse benadering bepalen, is de notie van leegte. Er is sprake van een fundamentele leegte van binnen: de mens is niet-substantieel en niets kan ooit als voor altijd bij ons behorend worden beschouwd (Van Deurzen, 1997, p. 237). In die zin is het ook niet passend om ons karakter, onze bezittingen of prestaties als vanzelfsprekend te zien. Het zelf kunnen we beter als een proces beschouwen, dan als een entiteit of essentie (Deurzen & Arnold-Baker, 2005, p. 166). Deze non-soliditeit maakt onze vrijheid en ons bewustzijn mogelijk, maar de prijs die we betalen voor openheid en flexibiliteit is een diepgewortelde ervaring van kwetsbaarheid, oftewel ontologische onzekerheid, ervaren als existentiële angst (Spinelli, 2007, p. 21; Van Deurzen, 1998, p. 12 en p. 37).<sup>45</sup> Mens zijn gaat om 'ontbreken' en we zijn veroordeeld tot een leven waarin een gevoelens van verlangen en gemis overheersen. Ons verlangen naar liefde en zorg is bijvoorbeeld eindeloos: ons 'niets-zijn' kan nooit volledig gevuld worden met genoeg aandacht of erkenning (Van Deurzen, 1998, p. 13). Ondanks deze leegte is er sprake van innerlijke facticiteit. We bezitten een genetische blauwdruk, die de basis vormt van de gegevens waarmee we moeten werken tijdens ons leven. We zijn lichamelijke en natuurlijke wezens en in die hoedanigheid zijn we primair egocentrisch en gericht op overleving. Er is echter wel een complementair principe voor dit concept van de mens als zelfgericht organisme. Een organisme is namelijk onderhevig aan de bredere wetmatigheid van de natuur en het universum en daarin staat hij niet alleen. De context waarin we zijn geplaatst, maakt dat de principes van verwantschap en gemeenschap aan het licht komen: we

---

<sup>44</sup> Ook op dit punt wordt de humanistische benaderingen verweten dat ze te veel het accent leggen op de menselijke vrijheid. Wanneer iemand bijvoorbeeld leert om meer assertief te zijn, zonder dat dit gepaard gaat met het nauwkeurig onderzoeken van zijn levenssituatie, leidt dit waarschijnlijk tot een fiasco. Dit onderzoek is nodig om bijvoorbeeld te kunnen beslissen in welke situaties hij assertief wil zijn. Bovendien zal de cliënt geholpen moeten worden in het begrijpen van de dynamiek van menselijke relaties. Zelfontwikkeling of zelfactualisatie wordt tegenwoordig in counseling vooropgesteld, waardoor mensen kunnen gaan denken dat ze hun leven helemaal in eigen hand kunnen nemen en fouten uit het verleden ongedaan kunnen maken. Het is daarentegen vaak zo dat mensen zelden verwickeld in iets zijn, zonder dat daar meerdere goede redenen voor zijn. Cliënten kunnen dit makkelijk vergeten, omdat ze op dat moment genoeg hebben van hun bestaan zoals het op dat moment is. Ze zijn gretig om nieuwe en veelbelovende concepten als persoonlijke vrijheid en zelfontwikkeling over te nemen omdat deze tot de verbeelding spreken en een plaatje schetsen waarbij er geen problemen zijn in de wereld. Van Deurzen (2002, pp. 11-14) is van mening dat ook deze mensen zullen ontdekken dat vrijheid een 'leeg' concept is als het geen tegenwicht krijgt van noties als noodzakelijkheid en verplichting.

<sup>45</sup> Spinelli beschouwt onzekerheid en angst als twee van de drie basiscondities van de mens. De derde bestaat uit onze fundamentele verbondenheid met de wereld en anderen (Spinelli, 2007, pp. 7-30).

spelen allemaal een rol in het grotere geheel. We zijn onverbiddelijk aan anderen verbonden en tegelijkertijd centrum van ons eigen bewustzijn. Spinelli schrijft: "From the standpoint of existential phenomenology . . . subjectivity is seen as a particular, perhaps culturally specific, emergent consequence and expression of relatedness" (2007, p. 14). De opgave die ons elke dag te doen staat is die van het in de wereld gaan en staan en tegelijkertijd gecentreerd en evenwichtig te blijven (Van Deurzen, 1997, pp. 232-233).

In deze paragraaf zijn twee aspecten van de mens ter sprake gekomen: de mens als natuurlijk en als sociaal wezen. Binnen de Britse benadering worden Binswangers concepten van *Umwelt*, *Mitwelt* en *Eigenwelt* breed gedragen, waaraan Van Deurzen de spirituele dimensie '*Überwelt*' heeft toegevoegd. Dit houdt in dat in de belevingswereld van de mens vier dimensies onderscheiden kunnen worden, waarbinnen hij verschillende spanningsvelden en paradoxen tegenkomt. Voor het mensbeeld betekent dit dat we de mens in vier hoedanigheden kunnen beschouwen: als lichaam, sociaal ego, persoonlijk zelf en ziel. De vier dimensies komen uitgebreid in de volgende paragraaf aan bod.

## **7.2 HET FUNCTIONEREN VAN DE MENS VOLGENS DE BRITSE SCHOOL VOOR EXISTENTIËLE ANALYSE**

In deze paragraaf bespreek ik allereerst twee belangrijke thema's die verbonden zijn aan de notie van leegte: lijden en passie. Vervolgens beschrijf ik de vier betekenisvelden en de rol van de paradox in deze dimensies.

### **7.2.1 Lijden en passie**

De schrijvers van de Existentiële Analyse verzetten zich tegen het moderne uitgangspunt dat mensen immuun zijn of zouden kunnen zijn voor de moeilijkheden die ze in hun leven tegenkomen. Wanneer, volgens dit uitgangspunt, de beschikbare manieren van *coping* niet volstaan en we begeleiding nodig hebben, wordt dit doorgaans gezien als de consequentie van een intrinsiek persoonlijk probleem. We concluderen dat er iets mis is met deze persoon, in plaats van met de situatie. Van Deurzen (1998) stelt echter dat we 'niet van het leven genezen kunnen worden'. Hiermee probeert ze aan te duiden dat het leven hard, oneerlijk en met momenten ondraaglijk kan zijn. We kunnen de realiteit van het menselijk bestaan niet ontlopen, maar ook niet altijd constructief opvangen. Toch kan het leven lonend zijn voor diegenen die bereid zijn hun schouders eronder te zetten en toch door te gaan. In begeleiding gaat het er dan ook om mensen te helpen deze moed te vinden om de moeilijkheden aan te gaan en terug te leiden naar hun passie voor het leven (Spinelli, 1989, p. 133; Van Deurzen, 1998, p. 2).

Van Deurzen en Spinelli zijn van mening dat de mens een oneindige strijd te voeren heeft met existentiële angst en dat we ons altijd zullen moeten verhouden tot onzekerheid en het niet volledig kunnen bevatten of controleren van onszelf en onze omgeving (Spinelli, 2007, p. 19). Het is volgens hen belangrijk om keer op keer te ontdekken dat er een fundamentele leegte van binnen is en ze zien het bevragen van de lagen van zekerheid om ons heen als een belangrijk aspect van existentiële therapie. Zo kan mogelijk de lege plek gevonden worden, waar iemand in de afgrond van het eigen 'niet-bestaan' kan duiken. We hebben geen essentie en zullen elke keer dingen opnieuw moeten opbouwen. Kierkegaard (1944) was van mening dat er vanuit dat 'niets' een nieuwe subjectiviteit en bewustzijn ontdekt en beleefd zou moeten worden, en zet dit te-

genover het naleven van wat anderen hebben gedaan. Volgens hem zal iemand wanneer hij uitgaat van de eigen subjectiviteit ook nieuwe passie(s) ontdekken. Van Deurzen stemt hiermee in: "It is inevitable that when one confronts the world from this position of vulnerability and with a willingness to fill the empty space with what is real to oneself, such anxiety, responsibility and truthfulness shine through as passion" (1998, p. 142).

Passie verwijst etymologisch naar de passieve ervaring waarbij je blootgesteld wordt aan de drama's van het leven die lijden veroorzaken.<sup>46</sup> Het refereert dus naar onze respons op de wereld die ongeluk in zich draagt. Voor Van Deurzen (1998, p. 63) betekent gepassioneerd zijn bereid zijn om tot de grens te gaan en jezelf over te geven aan wetten die verder reiken dan jezelf. Gepassioneerd leven is leven met angst. Daadwerkelijk om iets of iemand geven genereert angst, omdat je daarmee kwetsbaar wordt voor verlies.

Een leven doordringen van passie gaat niet om het continu proberen te vervullen van onze behoeften, maar om het onder ogen zien van de situatie en het gebruiken van onze talenten, teneinde het beste ervan te maken met wat we hebben. Het besef dat we altijd iets zullen missen helpt ons wanneer we onszelf toestaan vervulling buiten onszelf te zoeken. Door genereus van onszelf te geven, door onszelf te 'leggen', komen we dichterbij onze ware natuur dan door onszelf de hele tijd (kunstmatig) te vullen. Het open en leeg houden van onszelf maakt dat er ruimte komt om de uitersten van het leven te kunnen ervaren (Van Deurzen, 1997, p. 237; 1998, p. 11).

De visie op het zelf als een proces ontspringt aan Heideggers herontdekking van de cruciale rol van het zijn in de tijd. We zijn altijd in een proces van worden, we zijn 'niet langer' of 'nog niet' (Spinelli, 2007, p. 19). De tijd als een essentieel element van wat ons definieert duikt op in elk aspect van het leven zoals dat door mij geleefd wordt op dit moment: de realiteit van mijn continue falen om elke minuut mijn volle potentieel te leven, het continue proces van sterven waarin ik verwickeld zit en wat het toelaat dat ik voorwaarts beweeg en het tegelijkertijd mogelijk maakt mijn lot op een creatieve manier onder ogen te komen. Volgens Van Deurzen (1998) houden humanisten doorgaans te veel vast aan dit laatste uitgangspunt van zelfaffirmatie, het vermogen van de mens zijn leven vorm te geven, en vergeten daarbij het inzicht dat Heidegger in later werk toont. Hij had een tweeledig proces voor ogen, waar vastberadenheid en het laten begaan elkaar uitbalanceren. "A resolute and determined forward movement, facing existence's challenges, is now mellowed by the surrender to what is ultimately beyond one's ken and ability to comprehend" (Van Deurzen, 1998, p. 143). Jaspers' (1932) notie van de grenssituatie zouden we als een 'concretisering' van dit idee kunnen zien; hij brengt het zo gemakkelijk vergeten feit aan het licht dat mensen onvermijdelijk bepaalde situaties en ervaringen ondergaan die hen als het ware op hun plaats zetten. We zijn stervelingen die onderhevig zijn aan de dood, het toeval en schuld, en vroeger of later zullen we lijden. Dit lijden en de scherpte van bestaansgrenzen houdt ons 'echt' en 'levend'. De kwetsbare constructie van het menselijk bestaan - immer verlangend en non-solide - brengt zowel de mogelijkheid van het lijden als van de passie met zich mee.

---

<sup>46</sup> Passie komt van het Latijnse 'patior', dat lijden, dulden, overleven en toestaan betekent (Van Deurzen, 1998, p. 63).

## 7.2.2 De vier dimensies van de betekeniswereld

Binnen de existentiële benadering wordt het menselijk functioneren niet begrepen aan de hand van een diagnostisch kader, maar aan de hand van vier betekenisgebieden, vier dimensies van het menselijk bestaan: de fysieke dimensie, de sociale dimensie, de persoonlijke dimensie en de spirituele dimensie. Van Deurzen stelt: "We are involved in a fourdimensional force field at all times" (1997, p. 100). We bewegen ons niet alleen tussen de vier betekenisvelden, maar ook binnen de dimensies zelf. In elke dimensie zijn er specifieke polariteiten waartussen mensen manoeuvreren, bijvoorbeeld tussen domineren en onderwerpen in de sociale dimensie en tussen de wens om onszelf te accepteren zoals we zijn en onze wens om onszelf te verbeteren in de persoonlijke dimensie. We kunnen de spanning tussen de uitersten niet opheffen zonder iets wezenlijks in ons bestaan kwijt te raken. We zijn gedwongen steeds te zoeken naar een evenwicht, en wanneer we niet meer bewegen, of juist te veel, dan vallen we vroeg of laat. Het lukt ons dan niet meer verder te gaan met ons leven zoals we dat gewend waren.

Binswanger (1946) introduceerde de begrippen *Umwelt*, *Mitwelt* en *Eigenwelt* in het psychologische en psychiatrische veld. De *Umwelt*, de fysieke dimensie, houdt de natuurlijke wereld met zijn biologische en fysieke elementen in, waar een mens doorgaans op een instinctieve wijze in zal opereren. De *Mitwelt*, de sociale dimensie, omvat de publieke wereld met zijn menselijke relaties, waar de persoon over het algemeen op een aangeleerde, door de cultuur beïnvloede manier handelt. De *Eigenwelt*, de persoonlijke dimensie, behelst het private domein met zijn psychologische dimensie van intieme en persoonlijke ervaringen, waarin de persoon doorgaans een gevoel van identiteit en eigenheid ervaart. Aan deze dimensies heeft Van Deurzen (2002, p. 62) de - volgens haar wel door Binswanger geïmpliceerde, maar niet geëxpliciteerde - *Überwelt* toegevoegd. Deze spirituele dimensie beschrijft de ideologische, wereld met zijn overtuigingen, waarin de persoon doorgaans verwijst naar waarden die zichzelf overstijgen en zin geven aan zijn bestaan.

### ***De fysieke dimensie: zijn in relatie tot de natuur***

De fysieke dimensie van het menselijk leven omvat de relatie tussen onszelf als een fysiek lichaam en de natuurlijke, materiële omgeving. Het begrip '*Umwelt*' is geïntroduceerd door de bioloog Von Uexküll om de verschillende ecologische omgevingen van de verschillende soorten te omschrijven. Elke locatie of situatie kan totaal verschillende, subjectieve werelden representeren, afhankelijk van de specifieke relatie tussen het schepsel en de omgeving (Van Deurzen, 1997, p. 103). Ons fysieke bestaan bestaat uit complexe fysische, chemische, genetische, hormonale, zintuiglijke en motorische aspecten en vormt het fundament van de andere dimensies. Het menselijk bestaan omvat de taak om tussen geboorte en dood zo lang en goed mogelijk te leven. Om het beste van de spanne van een mensenleven te kunnen maken, moeten we ons tot een aantal fysieke bronnen wenden. Eerst zijn we aangewezen op de rijkdom en fysieke kracht van onze ouders, maar vervolgens zullen we via onze eigen inspanningen een leven moeten opbouwen. Materiële rijkdom kan naast het veiligstellen van de overleving ook een andere rol gaan spelen, waarbij aspecten van sociale dominantie of persoonlijke prestaties worden geënt op de originele fysieke behoeften. Wanneer iemand succesvol wordt in het vergaren van materiële bezittingen, kan hij door de bevrediging van het succes hardnekkig blijven vergaren en daarmee van zijn eigen fysieke bestaan vervreemden. Gezondheid vormt naast materiële rijkdom een tweede belangrijke fysieke bron, aangezien het samenhangt met overleven en reproductie.

Een belangrijk aspect van het fysieke domein is onze relatie met de aarde. Van Deurzen (1997, pp. 106-107) vindt het begrijpen van de wetten van de aarde essentieel voor onze langetermijn-overleving en beschouwt de menselijke soort als naïef als het gaat om de exploitatie van de natuurlijke hulpbronnen. Het geweld en de achteloosheid waarmee we de aarde behandelen, is ook terug te zien in onze omgang met de eigen lichamen; we gebruiken ons lijf als een bezit dat we kunnen aanpassen aan externe eisen en waar indruk mee kunnen maken. Hoewel we ons lijf kunnen stileren en trainen, kunnen we onze genetische blauwdruk die maakt wat we zijn niet vernietigen. Van Deurzen vindt het zonde dat we vaak de eisen en beperkingen van ons lichaam negeren om iets proberen te worden wat we niet zijn en daarmee de kans voorbij laten gaan om de eigen talenten en uniciteit te ontdekken en cultiveren (Van Deurzen, 1997, p. 107).

De uitdaging in de fysieke dimensie is om zo levenslustig te kunnen leven als mogelijk is in de korte tijd die we hebben op de aarde. De kunst is af te stemmen op de natuurlijke dimensie van het bestaan, met vertrouwen in de ultieme juistheid van de natuurlijke wetten en het ontwikkelen van een talent voor creatief spelen met deze vaste regels. Op deze manier kan de mens zowel plezier genereren als het overleven veiligstellen. Hiervoor moeten we de grenzen van ons fysieke bestaan erkennen en voorbereid zijn op de pijn, de hunkeringen, ontberingen en de uiteindelijke dood, die een onvermijdbaar aspect van ons leven zullen zijn (Van Deurzen, 1997, p. 111).

### ***De sociale dimensie: zijn in relatie tot anderen***

We zullen in ons leven moeten inzien en accepteren dat we niet ik-gericht in een overvloedige wereld kunnen leven. We leven te midden van andere wezens die op ons lijken en tegelijkertijd heel vreemd voor ons kunnen zijn.

Kinderen beschouwen mensen aan de hand van zeer grofmazige onderscheidingen. Iemand is goed of slecht, aardig of onaardig en tot op zekere hoogte gaan we de rest van ons leven door met het herkennen van anderen op eenzelfde manier. Eerst zijn we wel meer geneigd te geloven dat goed en slecht inherente karaktertrekken zijn van sommige mensen en dat ze dus bijvoorbeeld altijd te vertrouwen zullen zijn. Later realiseren we ons dat we allemaal goed zijn in sommige situaties en slecht in andere. De ontdekking van 'het gemengde karakter' maakt de zaken oneindig veel gecompliceerder en vraagt van ons om mensen veel beter en dieper te leren kennen. Het maakt ook mogelijk om ons veel effectiever tot anderen te verhouden door die aspecten in hen aan te spreken die we prettig vinden en waar we verbinding mee kunnen maken en die aspecten af te wijzen die ons storen en/of overstuur maken (Van Deurzen, 1997, p. 113).

De sociale dimensie bestaat uit de relaties van mensen met anderen. Intieme relaties vallen hier niet geheel onder, aangezien zij zich uitstrekken tot het persoonlijke betekenisgebied. De ervaring van de mens is ingebed in een sociale, politieke en culturele omgeving, waarin gedachten, gevoelens en handelingen voor een aanzienlijk gedeelte bepaald worden. De sociale dimensie betreft ook de relatie van een persoon ten opzichte van zijn ras, sociale klasse, land, taal, culturele geschiedenis, familie (en voorouders), werkomgevingen en ook op diens algemene houding ten opzichte van autoriteit en de wet (Van Deurzen, 2002, p. 69).

In het sociale betekenisveld leven we met de paradoxen van nabijheid en afstand, dominantie en onderwerping, haat en liefde, samenzijn en eenzaamheid, erbij horen en isolement. Het bewegen in het sociale betekenisdomein vraagt een zorgvuldige modulatie van onze ervaringen en een

levenslang proces van leren om goed met deze spanningsvelden te kunnen leven (Van Deurzen, 1997, p. 117).<sup>47</sup>

Van Deurzen stelt dat alle menselijke interacties in de publieke sfeer dezelfde basisregels volgen, wat inhoudt dat een machtsconflict op vier manieren opgelost kan worden. De eerste drie zijn gebaseerd op de aanname dat competitie tussen mensen onontkoombaar is. Allereerst kun je proberen meesterschap te verkrijgen over de ander. De tweede optie is je te onderwerpen aan de ander, je aan hem toe te wijden en jezelf op deze wijze onmisbaar te maken. Ten derde kun je jezelf terugtrekken uit het contact en daarmee conflict en competitie (in ieder geval tijdelijk) vermijden. De vierde mogelijkheid is die van samenwerking; een model waarin je jezelf niet in een competitie voorstelt, maar in een bondgenootschap. Over het geheel genomen kan dit alleen als beide partijen verenigbare belangen en doelen hebben en leidt ook deze situatie uiteindelijk tot strijd, namelijk met andere groepen die andere belangen hebben (Van Deurzen, 2002, p. 70).

### ***De persoonlijke dimensie: zijn in relatie tot zichzelf***

De derde dimensie van de belevingswereld betreft de relatie tot zichzelf. Vanuit situaties die we tegenkomen op de eerste twee betekeniswerelden, trekken we als het ware een cirkel om onszelf heen om daarmee duidelijk te maken wat wel bij ons hoort en wat niet. Hiermee stellen we onszelf veilig als een entiteit op zich. We zien en bevestigen aspecten van ons bestaan die suggereren dat we onszelf zijn en niemand anders en dat we belangrijk zijn als het centrum van onze ervaring. Dit centrum van ervaringen noemen we ons 'zelf'; het is waar we ons op ons gemak voelen doordat we omringd worden door vertrouwdheid en verwantschap. Deze entiteit was in de kinderjaren niet veel meer dan een vaag gevoel van een lijfelijk 'ik' in interactie met de fysieke omgeving, waarbij de latere ervaring van het sociale ego een meer duidelijke grens markeerde. Enkel wanneer ons vermogen om te reflecteren op onze ervaringen voldoende toeneemt om concepten te vormen, kunnen we beginnen met het creëren van een concept van een persoonlijk zelf vanuit ons lichaam en de sociale ervaring van 'ik'. In het begin is een dergelijk zelfconcept weinig gearticuleerd, maar door toenemende zelfreflectie en definiëring creëren we een toegeëigende ruimte in onze innerlijke wereld, waar een meer omschreven notie van het zelf kan worden gecultiveerd (Van Deurzen, 1997, p. 118). Wanneer we onszelf als een echt persoon beschouwen, zullen we dit pas ontwikkelde en kwetsbare 'ik' respecteren en beschermen. We doen dit effectiever als ons fysieke lichaam en sociale ego stevig 'op hun plek zitten' en daarmee het zelf mogelijk maken zich te ontwikkelen in veiligheid.

Wanneer de fysieke en sociale aspecten van het bestaan onveilig zijn, ontwikkelt het zelf zich onvolledig gedefinieerd. De grenzen van dit zelfbeeld zijn zo getrokken dat er weinig 'interactie' is tussen de verschillende betekenisdimensies van het bestaan. De persoon profiteert nauwelijks van zijn lijfelijke en sociale ervaringen; die worden dikwijls zelfs afgeschreven als vals en daarom wellicht nooit bevredigend ontwikkeld om het innerlijke zelf veiligheid te verschaffen. Er ontstaat dan een intieme wereld van een geheim zelf, in plaats van een open, organisch en responsief zelf (Van Deurzen, 1997, pp. 118-119). Dit kan leiden tot een 'vals' sterk zelfgevoel; de

---

<sup>47</sup> Van Deurzen (1997) stelt dat existentiële psychotherapie zich hier van humanistische psychologie onderscheidt, aangezien deze laatste pleit voor totale acceptatie van en empathie voor de ander. Deze positieve kenmerken geven echter maar één kant van de onvermijdelijke polariteit van het sociale veld weer. De sociale polariteit bestaat o.a. uit het verlangen van de mens om anderen te domineren, terwijl hij zelf tegelijkertijd wordt blootgesteld aan de pogingen van anderen om hem op zijn beurt te domineren.

groei vindt immer plaats ter compensatie van de andere dimensies en een stevige worteling in dat betekenisgebied ontbreekt. Het tegenovergestelde kan ook plaatsvinden. Het lichamelijke, prereflectieve zelf en het sociale ego worden zulke sterke cirkels dat ze niet genoeg ervaring van het innerlijke zelf doorlaten om te worden ontwikkeld. Ook al kunnen deze mensen de materiële en sociale wereld heel goed aan, ze missen een reflectiviteit en diepte, omdat het gesprek met zichzelf ontbreekt.

Het selecteren, doorwerken en vergaren van ervaringen, herinneringen, verwachtingen en verlangens in de verschillende betekenisvelden levert 'existentieel materiaal', wat zich groepeerd en hergroepeerd tot een zelf. Uit de continue flux van het leven halen wij de bouwstenen en bestaansmiddelen voor de kwetsbare constructie van onszelf. Zij wordt gemakkelijk ondermijnd, maar ook makkelijk gerepareerd. Het is flexibel en veranderlijk ook al zijn de bouwstenen van de ene persoon vanwege genetische en sociaal-culturele redenen duidelijk anders dan die van anderen. Uit de gegevens in en om ons heen, creëren we een zelf. Het zelf dat gecreëerd is blijft een constructie en heeft een illusoir karakter; het kan ongedaan gemaakt worden en herbouwd als de omstandigheden en/of de perceptie ervan veranderen.

Zich vertrouwd voelen bij jezelf is buitengewoon belangrijk om bevredigende relaties in de publieke wereld te kunnen hebben, maar nog essentiëler als je een intieme relatie wilt opbouwen. Echte nabijheid en intimiteit met iemand anders is moeilijk om te bewerkstelligen. Terwijl alle relaties een publiek element hebben, zijn er maar enkele die onderdeel kunnen uitmaken van de privédimensie van verwantschap en affiniteit. In intieme relaties proberen mensen als het goed is niet beter te zijn dan de ander, omdat ze zich identificeren met de ander (Van Deurzen, 2002, pp. 81-82).

### ***De spirituele dimensie: zijn in relatie tot betekenis***

Het spirituele betekenisveld kunnen we zien als een eigen soort betekenisgebied, die betrekking heeft op wat in de andere gebieden gebeurt. In deze dimensie komen we echt tot de ware complexiteit van het menselijk bestaan, waar we onze overkoepelende visies op de fysieke, sociale en persoonlijke wereld organiseren, waar we onze levensbeschouwing genereren en erin worden ingebed. Een levensfilosofie is doorgaans impliciet verweven met wat we doen, zeggen en voelen en wordt niet vaak expliciet geformuleerd. De spirituele dimensie van ons bestaan wordt voor een groot deel ingegeven door de dominante ideologie van de maatschappij waarin we opgroeien of door de religie waar we bij horen. Wanneer we verschillende geloofssystemen tegenkomen en onze geest daarmee verruimen, kunnen we sommige van onze oorspronkelijke overtuigingen gebrekkig vinden en kan onze mening veranderen.

De begrippen religie en spiritualiteit worden weleens door elkaar heen gebruikt, maar ook een atheïst kan volgens Van Deurzen ten diepste spiritueel zijn. Zelfs nihilisten en mensen die een wetenschapsideologie aanhangen hebben een spiritueel referentiekader tot hun beschikking, in die zin dat het hen voorziet van een maatstelsel voor waarde en waarheid en hun waarneming van de werkelijkheid reguleert (Van Deurzen, 1997, p. 124). Ook therapie kan een systeem verschaffen als alternatief voor religie. Therapie levert immers een consistent referentiekader met aanwijzingen en interpretaties aan de hand waarvan de cliënt zijn eigen verwarrende innerlijke ervaring in een chaotische wereld kan begrijpen. Dit kader zou volgens Van Deurzen weleens een van de belangrijkste genezende factoren van de psychotherapie kunnen zijn.



De uitdaging van de 21<sup>e</sup> eeuw is volgens Van Deurzen (1997, p. 126) om de grootse, maar gewone en alledaagse mysteriën te herkennen en tegelijkertijd de concrete aspecten van het leven actief te ontraadselen. Mensen verlangen naar een gevoel van betekenis dat het genot van het consumeren en het najagen van gezondheid en rijkdom overstijgt. De huidige preoccupatie met zelfverbetering, voortkomend uit de humanistische psychologie, is vaak de oppervlakkige vermomming van het verlangen om een hernieuwde zin in het leven te kunnen ontdekken. Mensen kunnen zin in hun prestaties en relaties vinden en zelfs in deze zoektocht naar hun 'ware zelf', maar er blijft sprake van een betekenisvacuüm en een verlangen om in een breder kader van betekenis te zijn met de garantie dat dit van uitiem belang is.

In de moderne tijd ligt de taak op onze schouders om onszelf, onze moraliteit en ons levensdoel uit te vinden.<sup>48</sup> Zoals ook in het citaat aan het begin van deze scriptie te lezen is, stelt Van Deurzen (1997, p. 126) dat menselijkheid niet te vinden is in de 'veilige schoot van God' of in de prestaties van technologische mens'. Het is een dagelijkse strijd en een constante aanspraak op inventiviteit, die wellicht uiteindelijk een grotere betekenis in zich draagt dan we nu kunnen voorzien. Een dergelijke positie kunnen we alleen innemen als we accepteren dat we de waarheid niet kunnen kennen, ook al kunnen we wel relatieve kennis over de wereld en onszelf vergaren.

De teleurstelling die we voelen wanneer we ons realiseren hoe kwetsbaar we zijn en hoe bescheiden de plek is die we innemen, kunnen we proberen te neutraliseren door onszelf met materiële goederen en pleziertjes te overladen. Uiteindelijk zullen we ontdekken dat een dergelijke houding enkel tot een eeuwig gevoel van onvrede zal leiden. We kunnen leren over de natuurlijke cycli en het principe van 'goed genoeg' en dat minder soms meer is. We kunnen proberen ons gebrek aan veiligheid te onderdrukken door macht te verkrijgen en anderen te onderdrukken, of ons laten overheersen door anderen in een zoektocht voor ultieme goedkeuring. We zullen moeten ontdekken dat we moeten samenwerken en onze omgang met anderen altijd een compromis zal zijn. We kunnen, wanneer we wanhopig zijn, op zoek gaan naar een zekerder gevoel van persoonlijke identiteit, naar ons 'ware ik'. In de hoop dat zo'n uitgesproken zelfgevoel onze kwetsuren kan verzachten en dat alles op zijn plek zal vallen. Maar voor de ervaring van authenticiteit en persoonlijke soliditeit zal elke keer weer gewerkt moeten worden en we zullen in het reine moeten komen met een zelf dat fluctueert tussen leegte en volheid (Van Deurzen, 1997, p. 127).

We zijn gebonden aan de krachten, die ons bestaan besturen. Deze existentiële wetten, waaraan we onderworpen zijn, kunnen we wel leren kennen om vertrouwd te raken met hun paradoxale karakter. De mysterieuze wetmatigheid van het universum, in zijn materiële, relationele, persoonlijke en ontologische dimensies, is genoeg om de mens een gevoel van verwondering en ontzag te geven, maar hiervoor zullen we ons wel moeten openen naar onze 'spirituele leegte'. Daarmee bedoelt Van Deurzen dat we onze behoefte aan en vermogens tot zin aanspreken en ons niet afsluiten door nihilistische geloofssystemen over te nemen. In deze ideologieën zit

---

<sup>48</sup> Volgens Van Deurzen zit de morele kracht hier in het opgeven van de notie van het gecreëerd zijn en het gered kunnen worden door God. Dit vraagt van ons om het idee los te laten dat we het favoriete kind zijn en eerstgeborenen rechten hebben. We zullen de uitdaging van het simpelweg 'deel uitmaken van wat er is' moeten aannemen, en onze rol daarin leren spelen.

namelijk al het vooroordeel ingesloten dat er geen ultieme waarheid kan zijn en daarmee zou de zoektocht naar zin onbelangrijk en overbodig worden.

### **Paradoxen in de vier dimensies**

Het schema hieronder is opgesteld door Van Deurzen en toont verschillende tegenstellingen die op elke van de vier niveaus onder ogen gekomen worden en wijst punten aan waar stagnatie kan voorkomen als één kant van de paradox eenzijdig wordt nagestreefd. Leven betekent in conflicten onderhandelen en paradoxen toelaten. We zitten altijd ergens tussen in, tussen geboorte en dood, vrijheid en noodzakelijkheid, vertrouwen en twijfel.

<b>Dimensie</b>	<b>Basisstreven</b>	<b>Ultieme bedreiging</b>	<b>Realistisch streven</b>
<b>Fysiek (lichaam)</b>	gezondheid kracht geluk leven	ziekte zwakte misère dood	overleven doeltreffendheid comfort veiligheid
<b>Sociaal (ego)</b>	succes macht erbij horen liefde	mislukking onmacht isolement afkeuring	erkenning invloed verwantschap respect
<b>Persoonlijk (zelf)</b>	integriteit vrijheid authenticiteit zekerheid	desintegratie versmelting inauthenticiteit verwarring	individualiteit autonomie originaliteit identiteit
<b>Spiritueel (ziel)</b>	waarheid perfectie wijsheid het goede	onwaarheid imperfectie absurditeit het kwaad	begrip deugdzaamheid betekenis verantwoordelijkheid

(vrij vertaald naar Van Deurzen, 2002, p. 140)

Het model levert een representatie van de fundamentele grenzen van het menselijk bestaan en de basistegenstrijdigheden die in de verschillende dimensies onvermijdelijk ontmoet worden. Mensen kunnen betekenis vinden in hun bestaan op de vier verschillende velden van ervaring. Op elk niveau wordt een basisstreven gecontrasteerd met een *'ultimate concern'*. Het eerste begrip representeert de waarde of het ideaal dat iemand bewust of onbewust nastreeft. De

tweede term heeft voor Van Deurzen (2002, p. 140) de betekenis van de logische en onvermijdelijke schaduwkant van deze aspiratie, in de vorm van een bedreiging ten opzicht van het bereiken van dit ideaal. Als derde term introduceert ze de *'intermediate goals'*, de meer realistische doelen waar de meeste mensen genoegen mee nemen. Wanneer iemand een dergelijk compromis heeft bereikt kan dat betekenen dat hij hiermee het basisconflict tussen de zinstreving en de bedreiging ervan vermijdt. In de existentiële therapie wordt echter niet dit compromis als doelstelling genomen, maar een dynamische uitwisseling tussen de twee extremen.

Zin kan op alle vier de dimensies van de ervaring gevonden worden, maar het is cruciaal om elke mogelijk doel met zijn schaduwzijde te contrasteren. Zo is bijvoorbeeld een dynamische integratie van ons streven naar absolute waarheid aan de ene hand en een sceptisch uitgangspunt van twijfel aan de andere kant noodzakelijk. Geen enkele waarheid kan gevonden worden zonder verwijzing naar twijfel en een verhouden ten opzichte van absurditeit.

Mensen proberen over het algemeen het leven makkelijker te maken door vast te houden aan eenzijdige noties over de realiteit of hanteren een beperkt beeld met betrekking tot hun persoonlijkheid. Iemand kan bijvoorbeeld zichzelf als koppig en rigide beschrijven, waarbij zijn eigenlijke talent vastberadenheid is. Het onderliggende principe is hier de wil, dat twee polariteiten in zich draagt. Deze polen bezitten zowel positieve en negatieve kwaliteiten en zullen daarom elkaar constant tegenwicht moeten bieden. Ultieme wilskracht leidt namelijk tot (zelf)destructie en zonder wil zou er besluiteloosheid en onverschilligheid zijn (Van Deurzen, 2002, p. 119).

### **7.3 METHODISCHE ELEMENTEN VAN DE BRITSE SCHOOL VOOR EXISTENTIËLE ANALYSE**

Relatief zijn Van Deurzen en Spinelli bescheiden over de verwachte resultaten van therapie. Van Deurzens wat pessimistische visie op het leven werkt door in de therapie: ook daar wordt er niet vanuit gegaan dat er makkelijke oplossingen bestaan voor de continue uitdagingen die het leven op je pad brengt. Ook met een constructieve, reflectieve houding is het leven nog steeds oneerlijk en hard. Spinelli is uitgesproken kritisch naar therapeutische praktijken. Hij hekelt met name de machtsongelijkheid, waarvan hij vreest dat die vaak een therapeutische relatie tekent, en het zogenaamde 'Dombo-effect'. Met deze term verwijst hij naar de Disneyfilm waarin een klein olifantje gelooft dat hij enkel kan vliegen met behulp van een veertje. De cliënt zou volgens Spinelli geneigd zijn te geloven dat hij bepaalde dingen voor elkaar krijgt vanwege de therapie, wat ertoe kan leiden dat therapie in de maatschappij te veel waarde toegeschreven heeft gekregen (Spinelli & Marshall, 2001, p. 158).

Inzichten met betrekking tot methodologische aspecten onttrekt Van Deurzen (1998, p. 145) aan het gedachtegoed van Binswanger en Boss. Daarbij noemt ze Marceles notie van het ideaal van beschikbaarheid van de therapeut van groot belang: de bereidheid om aan te gaan wat de toekomst in petto heeft, zonder zich daarbij te verschuilen achter objectiviteit of deskundigheid. De bereidheid de strubbelingen van de cliënt te herkennen als niet wezenlijk anders dan de eigen worstelingen met het leven vormt een voorwaarde voor een filosofische dialoog. Deze dialoog dient benaderd te worden met een fundamentele openheid naar wat menselijk leven en lijden met zich meebrengen en met een gereedheid om (weer) een ander perspectief op dezelfde kwes-

ties te vinden. Dit vraagt dat de begeleider stabiel en kundig genoeg is om zijn eigen uitdagingen en problemen onder ogen te zien en ermee te werken. Alleen dan is het mogelijk dat de begeleider zijn begrip van de menselijke netelige positie kan uitbreiden, door zichzelf bloot te stellen aan de confrontatie van het standpunt en de ervaringen van de ander.

De unieke ervaring van de ander wordt zeer serieus genomen. De begeleider neemt deze in zich op en laat het resoneren, waardoor ook hij veranderd kan worden door het gesprek (Van Deurzen, 1998, p. 106). Spinelli (2007, p. 76) beklemtoont het toelaten van onzekerheid in de gesprekken met de cliënt, aangezien een echte dialoog vanwege haar onvoorspelbare aard altijd onzekerheid met zich mee brengt. Spinelli legt daarbij meer nadruk op de kwaliteit van de relaties tussen therapeut en cliënt en suggereert dat de wijze waarop dingen besproken worden vaak belangrijker is dan de daadwerkelijke inhoud. De existentieel-fenomenologische filosofie kan dan eerder een manier van zijn voorspiegelen waaraan de therapeut zich kan scherpen, wat hij kan proberen te belichamen, dan dat het een kader levert waar vanuit het lijden van cliënten begrepen zou moeten worden (Spinelli & Marshall, 2001, p. 7).

In deze paragraaf bespreek ik allereerst enkele inzichten van Van Deurzen met betrekking tot het begeleiden van de cliënt bij het verhelderen van zijn kijk op het leven en de wereld. Ze zet een proces uiteen waarbij naar de veronderstellingen, waarden en talenten van de cliënt gekeken wordt. Met betrekking tot deze exploratie hebben Spinelli en Van Deurzen ideeën over het belang (en de onderlinge verhouding) van empathie en neutraliteit (§ 7.3.2). Als derde begeleidingsaspect wordt de kunst van het 'tussen haakjes kunnen zetten' besproken. Tot slot beschrijf ik hoe de vier betekenisdimensies aan bod kunnen komen in de gesprekken.

### **7.3.1 Reflecteren op veronderstellingen, waarden en talenten**

Zoals al eerder omschreven heeft de Britse existentiële stroming het in kaart brengen van de levensvisie van de cliënt als doelstelling. Hierbij behoeven volgens Van Deurzen (2002) drie aspecten expliciet aandacht: het herkennen, benoemen en bevragen van (1) basale aannames over de (vierdimensionale) wereld, (2) de waarden waarnaar men wil leven en (3) de talenten die mensen tot hun beschikking hebben om dit te volbrengen.

#### ***Inventariseren van veronderstellingen***

Eerder beschreef ik al dat de existentiële basishouding volgens Van Deurzen (2002, pp. 97-99) gekenmerkt wordt door constante alertheid en scherpte. Wanneer de cliënt vertelt over de situatie waarin hij zich bevindt, dan zal de begeleider inspringen zodra zich een duidelijk thema aan het ontwikkelen is en aanwijzen welke aspecten wellicht zinvol zijn om verder te exploreren. Hierbij is de sleutel de aandacht van de cliënt terug te brengen bij zijn beleving van de wereld. Wanneer de cliënt bijvoorbeeld zegt: "Elke kerst is het hetzelfde verhaal: ik zal het feestje wel weer moeten organiseren", kan de begeleider vragen of de cliënt bedoelt dat hij de indruk krijgt dat hij uitgebuit wordt. Daarbij wordt de focus verlegd naar de ervaring van de cliënt en de essentie van wat er geïmpliceerd wordt in de uitspraak. Het is wel cruciaal dat dit op zo'n manier gebeurt dat de cliënt niet wordt vastgepind op een interpretatie van zijn ervaring, maar enkel wordt uitgenodigd het nog een keer vanuit een ander perspectief te bezien. Het effect van zo'n vraag kan zijn dat de cliënt zijn eerdere uitspraak zal corrigeren en zal vervangen voor één, die meer precies is en meer betrekking heeft op zichzelf als de protagonist van zijn eigen ervaring. De cliënt kan bijvoorbeeld zeggen: "Dat is niet mijn indruk, ik weet dat ik uitgebuit wordt,

maar het is enkel omdat ze afhankelijk van mij zijn bij dergelijke gelegenheden." Dit is een duidelijker statement over hoe de cliënt relaties in zijn sociale wereld ziet en wat verder uitgewerkt kan worden. Het zou zelfs kunnen dat wanneer de therapeut erg zou meeleven met de gevoelens van de cliënt, dit de rijkheid van de ervaring zou reduceren tot één negatief aspect. Het is belangrijk bij deze aanpak dat de begeleider nooit aanneemt dat hij weet wat de visie van de cliënt precies is en dat hij zich onthoudt van primaire oordelen over de waarde of waarheid van deze veronderstellingen.

Het is het doel om een helder beeld te krijgen van de wereld van de cliënt en niet om die te veranderen. Als een cliënt niet bereid is om een aanname op te geven, hoe groot de fout van deze aanname ook mag lijken, is het belangrijk de cliënt toe te staan deze te behouden. In deze fase van de begeleiding, waarin de ideeën over het leven van de cliënt geïnventariseerd worden, staat Van Deurzen (2002, pp. 101-104) voor de cliënt te assisteren in het vinden van principes of antwoorden die stand kunnen houden ondanks een vragenvuur. Deze inventarisatie vormt de basis voor een herwaardering van zichzelf. Sommige veronderstellingen zullen aan de kant geschoven worden zodra de cliënt de implicaties ervan onder ogen ziet, andere zullen de test van tijd en onderzoek doorstaan en erkend worden als van een zekere of ultieme waarde voor de cliënt. Hierbij heeft de bron van deze ideeën en normen (bijv. ouders, cultuur of van zichzelf), volgens Van Deurzen, weinig invloed op hun uiteindelijke realiteit en bruikbaarheid.

Wanneer cliënten bewust worden van hun eigen intenties en basisveronderstellingen en kiezen aan welke zij vasthouden en welke voorbij hun houdbaarheidsdatum zijn, kan er nieuw inzicht ontstaan met betrekking tot het doel of de zin van hun leven. Het betreft een proces van groeiende sensitiviteit met betrekking tot de richting waar iemand met zijn leven naar toe wil. Het assisteren van de cliënt in het vinden van deze richting is de volgende fase van de existentiële begeleiding en vraagt om het uitzoeken van de waarden van een persoon.

### ***Achterhalen en bepalen van ultieme waarden***

Van Deurzen (2002, pp. 105-116) meent dat wanneer de aannames over de wereld onderzocht worden het duidelijk wordt dat sommige achtergelaten kunnen worden, omdat ze oude perspectieven en fouten representeren. Andere overgebleven veronderstellingen zijn standvastig, ook al lijken ze soms wel eens verkeerd. Bijna altijd zijn deze hardnekkig aannames geworteld in een dieper en belangrijker aspect van de levensbeschouwing van de cliënt. Meerdere cognitieve therapeutische benaderingen focussen op de veronderstellingen van cliënten, maar dan worden deze aannames dan meestal gezien als een negatief resultaat van een leerproces dat gecorrigeerd dient te worden of ze worden weggezet als verkeerd. Existentiële begeleiding gaat om wat cliënten als belangrijk aanwijzen en niet om wat zij belangrijk zouden moeten vinden.

Hoewel vaak ondoorzichtig is wat de waarden zijn van iemand, is dit te achterhalen via hun onderscheidingsvermogen van wat ze wel en niet waarderen. Wat juist wel en niet leuk, aantrekkelijk, gepast of begerenswaardig is voor hen 'ontmaskert' hun intrinsiek interne oriëntatie, die mensen vaak intuïtie noemen.

Wanneer duidelijk wordt wat van ultiem belang is voor cliënten, wordt het doel om hen in staat te stellen manieren te vinden waarop ze deze waarden kunnen implementeren op een concrete manier, zonder dat de begeleider directe suggesties maakt over hoe dat zou moeten gebeuren. Van Deurzen (2002) gaat ervan uit dat als cliënten niet de motivatie kunnen opbrengen om actie te ondernemen, dit er bijna altijd op wijst dat ze nog niet echt hun motiverende waarden hebben

aangeboord. Het vinden en volgen van de eigen waarden moet overigens niet worden opgevat als het verkrijgen van garanties op geluk of het ontdekken van een permanent of definitief antwoord op levenskwesties.

### ***Onderzoeken van talenten***

Van Deurzen (2002, pp. 116-122) beschrijft dat de wijze waarop cliënten hun waarden kunnen implementeren en realiseren verbonden is aan hun talenten. Vaak zullen cliënten ontdekken dat ze geneigd zijn hun talenten op manieren in te zetten die haaks staat op wat ze willen. Iemand kan bijvoorbeeld zijn creativiteit en organiserende vermogens op zo'n eenzijdige en controlerende manier aanspreken dat hij zichzelf berooft van het plezier van de vruchten van zijn werk. Om in een zelfmotiverende dynamiek te kunnen belanden is het cruciaal dat de therapeut zorgt dat de focus van de cliënt op de innerlijke ervaring van zichzelf en de wereld blijft. Daarbij zal dan niet de nadruk liggen op dat wat de cliënt fout aan het doen zou zijn en hoe onhandig hij het aanpakt, maar op de talenten die impliciet verweven zitten in de fouten die gemaakt worden. Dit kan bijvoorbeeld door de cliënt aan te moedigen te kijken naar het principe dat aan de basis staat van het negatieve gedrag en welke vaardigheden of talenten nodig zijn om het principe meer recht te kunnen doen. Vervolgens kan gekeken worden hoe de bestaande talenten wellicht beter ingezet kunnen worden. Wanneer iemand bijvoorbeeld klaagt over haar schijnbaar onontkoombare neiging voor overmatig rationaliseren, kan een bruikbare interventie zijn om haar uit te dagen de primaire afwijzing van de eigenschap te herzien door simpelweg te vragen: "Waarom zou je niet rationeel zijn?" Hiermee kan de therapeut laten zien dat hij oprecht deelneemt aan de gezamenlijke exploratie, en niet zomaar blind een opinie volgt. Bovendien brengt de therapeut het gesprek zo in het domein van wat al verworven is, in plaats van dat wat ontbreekt, waarmee rehabilitatie van prijzenswaardige - maar verborgen - karaktertrekken en bestaande - maar verkeerd ingezette - talenten mogelijk wordt.

Ten derde wordt de cliënt aangemoedigd om twee keer na te denken over zijn eigen vertrouwde manier van het verwerpen van bepaalde dingen en het juist aanprijzen van andere dingen. Wanneer een cliënt reageert door te zeggen dat hij zijn rationaliteit echt als handicap ervaart kan het nuttig zijn om samen te definiëren wat rationaliteit voor hem betekent, zodat het onderliggende positieve principe en talent toch aan het licht zou kunnen komen. Van Deurzen (2002, pp. 117-118) expliciteert dat een dergelijke perspectiefswitch niet enkel taalspel is. Het in staat zijn om positieve interpretaties van persoonlijke karaktertrekken aan te duiden is volgens Van Deurzen de sleutel tot bereidheid van de cliënt om te werken aan zijn houding en werkelijkheidsperceptie. Het is belangrijk dat mensen zich eerst op hun gemak en zelfverzekerd voelen met betrekking tot hun eigen positieve kwaliteiten en vaardigheden voordat ze kunnen beginnen met het bevragen van hun negatieve tegengelen. Daarbij ziet Van Deurzen het als een feit dat de meeste mensen enorm goede bedoelingen hebben en het verdienen om wat bevestiging te krijgen voor de positieve aspecten van hun inspanningen om het beste van het leven te maken.

### **7.3.2 Neutraliteit en empathie**

Een atmosfeer van serieuze en open contemplatie moet volgens Van Deurzen (2002) in eerste instantie voortkomen uit de houding van de therapeut. Simpelweg 'er-zijn' is niet voldoende, aangezien het kan leiden tot een melancholisch rondgaan in cirkels. De therapeut heeft meer nodig dan empathie en sympathie.

Van Deurzen beschrijft dat veel begeleiders die hun taak vooral zien in het bijstaan van de cliënt en hem uit te nodigen zijn gevoelens uit te drukken, vaak na enkele sessies de ervaring beginnen te krijgen vast te zitten met de cliënt. Dit kan vervolgens leiden tot het inzetten van technieken of interventies in een poging een doorbraak te forceren, vaak zonder enig resultaat. Vervolgens kan de begeleider geïrriteerd raken door de koppigheid van de cliënt, die niet lijkt te reageren op zowel empathie als suggesties.

Van Deurzen (2002, p. 30) vindt het belangrijker dat begeleiders mensen helpen zicht te krijgen op hun situatie en hierop een zinvol antwoord te ontwikkelen, dan dat ze hen vol empathie benaderen. In dit zoekproces blijft de begeleider neutraal ten opzichte van verschillende genoemde opties of antwoorden. Het gaat erom dat de cliënt zelf uitkomt bij iets dat het kritische bekijken kan doorstaan, aangezien het zo nauw aansluit bij diens overtuigingen. Hiervoor zijn zeker therapeutische basisvaardigheden nodig als kunnen luisteren in plaats van aannemen, de betekenis van de cliënt te spiegelen in plaats van te vervormen en de cliënt eerder te bevestigen dan te verwarren. Maar tegelijkertijd wordt de wijze waarop deze vaardigheden worden toegepast wel heroverwogen. De existentiële methode bestaat eruit de cliënt te laten herinneren hoe een eigen onderzoek in zijn manier van leven uit te voeren en bij zijn eigen innerlijke kompas te brengen. De houding die bij deze methode hoort wordt gekenmerkt door alertheid en scherpte. De cliënt wordt aangemoedigd niets voor vanzelfsprekend aan te nemen, maar dingen te bevragen, verhelderen, uitleggen, definiëren en onderzoeken zodat hij kan leren reflecteren. De begeleider daagt de cliënt uit zaken te herzien en te doordenken, in plaats van dat hij uitnodigt gevoelens te ondergaan die toch al bij de situatie horen waarin de cliënt gevangen zit (Van Deurzen, 2002, p. 96).

Spinelli (1989) lijkt geen spanningsveld tussen empathie en neutraliteit te zien. Om de cliënt te assisteren in het onderzoeken van zijn levensopvattingen zijn in zijn visie zowel empathie als persoonlijke neutraliteit ten opzichte van de ervaringen van de cliënt nodig. Empathie om de innerlijke ervaring van de cliënt zo diep mogelijk te kunnen betreden en zo accuraat mogelijk terug te kunnen geven en neutraliteit om de eigen betekenissen en interpretaties van de wereld tussen haakjes te kunnen zetten en geen oordeel te vellen over de ervaringen van de cliënten. Therapeuten dienen zich bewust te zijn van het zeer brede spectrum aan existentiële mogelijkheden waartoe de cliënt toegang heeft en de integriteit en bescheidenheid op te brengen om de cliënten tot hun eigen beslissingen te laten komen. Het vraagt de nodige zelfkennis om vraagtekens bij de eigen aannames en vooroordelen te kunnen zetten en deze vraagtekens vervolgens te kunnen verdragen (Spinelli, 1989, pp. 130-131).

### **7.3.3 De kunst van het tussen haakjes zetten**

Husserls fenomenologie is van grote waarde voor de Britse school voor Existentiële Analyse. De fenomenologische methode wordt gekenmerkt door de discipline onze aannames en de betekenis van dingen nimmer voor vanzelfsprekend te nemen (Zie ook § 4.2.3 van deze scriptie). Het streven is daarbij om de eigen mening te scheiden van een zuivere beschrijving van dat wat men observeert. Een beschrijving van fenomenen vanaf de buitenkant beschouwd kan namelijk leiden tot een intuïtief begrip van hun diepere realiteit. Voor therapie betekent dit dat we onze therapeutische aannames tussen haakjes moeten kunnen zetten en ook voorbij de aannames van de cliënt kunnen kijken (Van Deurzen, 1998, pp. 142-143).

Het belang van het tussen haakjes zetten heeft het primaat van de benadering van Spinelli.<sup>49</sup> Het doel is hierbij een openheid naar de ander te genereren, een bereidheid om de kijk- en zijnswijze van de ander te respecteren en te bevestigen, in tegenstelling tot het opdringen van de eigen vooroordelen en aannames. Spinelli (1989, pp. 61-69) wijst uitgebreid op het gegeven dat onze waarneming van de ander totaal vertroebeld wordt door onze eigen persoonlijk vooringenomenheden, angsten, aspiraties en dergelijke. De intersubjectieve betrokkenheid, die onlosmakelijk deel uitmaakt van ons waarnemen van variabelen als uiterlijke verschijning, gezichtsuitdrukkingen, namen, bezittingen, stemgebruik en non-verbaal gedrag, heeft verregaande consequenties voor hoe we iemands verhaal percipiëren en of we bijvoorbeeld geneigd zijn langer bij iemand in de buurt te blijven of niet. De begeleider zal dus eigen aannames zo lang mogelijk dienen uit te stellen, opdat de cliënt meer kans heeft te kunnen verschijnen zoals hij is.

Daarop aansluitend wordt het zoveel mogelijk vermeden om aannames te hanteren over wat geestelijke gezondheid is. De waarde van de therapie ligt verscholen in het kunnen aangaan van een betrokken verbintenis, waarin oprecht gereflecteerd kan worden. De openheid van de therapeut die hiervoor nodig is noemt Spinelli (2007, p. 64) een houding van 'niet-weten', waarmee hij een receptieve en nieuwsgierige houding bedoelt.

In de begeleiding is het descriptief bevragen een belangrijke manier van werken. Het is een wijze van bevragen, waarbij in het uitdiepen van de ervaring van de cliënt niet de focus ligt op het 'wat en hoe' van de ervaring maar op de actuele bewuste ervaringen in het hier en nu. Spinelli acht dit van groot belang omdat cliënt en therapeut anders snel vervallen in theoretiseren over waarschijnlijke oorzaken uit het verleden die het heden zouden hebben gevormd. In navolging van Boss is Spinelli (1989, p. 131) zeer kritisch over de aanname dat ervaringen in het heden veroorzaakt worden door dingen uit het verleden. Hij is eerder van mening dat hoe mensen hun verleden herinneren een consequentie is van de manier hoe ze zichzelf in het heden waarnemen of zouden willen zien in de toekomst. Reconstructies van het verleden kunnen daarbij nooit volledig accuraat zijn. Spinelli meent dat door deze nadruk op de actuele situatie meer adequate en eerlijke conclusies boven kunnen komen drijven en de kans ontstaat dat cliënten de elastische natuur van hun ervaring en hun rol als actieve interpretatoren kunnen herkennen.

#### **7.3.4 Psychotherapie en de vier betekenisdimensies**

Volgens Van Deurzen (2002) heeft iedere begeleider een referentiekader nodig, dat wat duidelijkheid kan verschaffen in waar de cliënt in vastzit of mee worstelt. Natuurlijk kunnen dergelijke modellen makkelijk restrictief in plaats van helpend worden. Daarom is het belangrijk om voorlopige schetsen van de wereld te gebruiken, in plaats van reductionistische modellen van een persoon. Ik beschrijf in deze subparagraaf hoe kwesties in de vier dimensies in de begeleiding aan bod kunnen komen en heb daar een aantal (fragmenten van) casusbesprekingen van Van Deurzen in opgenomen.

---

<sup>49</sup> Spinelli is op dit punt radicaler dan Van Deurzen en vindt dat de Britse benadering de therapie beter 'fenomenologische psychotherapie' zou kunnen noemen. Fenomenologie is volgens Spinelli een bredere term, die zowel Husserls transcendentale fenomenologie als de existentiële fenomenologie van bijvoorbeeld Heidegger omvat en daarom zou de term meer recht doen aan de belangrijkste pijlers van de Britse benadering (Spinelli, 1989, p. 3 en p. 126).



### ***Psychotherapie en de fysieke dimensie***

Het onderzoeken van de houding van de cliënt ten opzichte van de structuur van zijn natuurlijke wereld is een belangrijke stap voor het volledig kunnen begrijpen van zijn wereldvisie.

De polariteit van de natuurlijke wereld bestaat volgens Van Deurzen (2002) uit het controle uitoefenen over de wetten van het universum of ons eraan overgeven. Er zal een balans gevonden moeten worden tussen (huiselijke) veiligheid en het avontuur. Verschillende aspecten, zoals lichaamsbewustzijn, lichaamsbeeld, conditie, seks, voortplanting, voeding, omgaan met ziekte en zwakte, kunnen hierin onderzocht worden. Het zal snel duidelijk worden of de cliënt specifieke moeilijkheden ervaart in zijn fysieke bestaan of dat hij zich veilig 'gedragen' voelt in de natuurlijke wereld. Een obstructie op dit terrein leidt volgens Van Deurzen vaak tot verreikende consequenties op de andere gebieden. Het vermogen om af te stemmen op de natuurlijke dimensie van het bestaan cultiveren mensen vaak in hun hobby's, sport of vrijetijdsbesteding. Activiteiten als vissen, klimmen, paardrijden, tuinieren en zeilen kunnen de ervaring oproepen van het in harmonie zijn met de omgeving en je lijf. De vaardigheden die nodig zijn voor deze activiteiten kunnen soms een goede metafoor verschaffen om de meer gecompliceerde worstelingen met het leven in andere dimensie op een simpele en concrete manier te verduidelijken. Van Deurzen (2002, p. 65) beschrijft een casus, waarin een cliënt radeloos is vanwege de slechte relatie met zijn puberzonen. Door de omgang met zijn zonen te vergelijken met het hanteren van zijn zeilboot in een storm, zoals de kunst van het laveren bij tegenwind, kon hij een heel nieuw spectrum aan handelingsmogelijkheden zien.

Als er wel daadwerkelijke problemen in de fysieke dimensie spelen, wordt dit volgens Van Deurzen vaak onterecht aan interpersoonlijke problemen geweten. De problematische situatie dient juist in de betreffende dimensie geadresseerd te worden. Van Deurzen (2002, pp. 67-68) behandelt onder andere een casus van een vrouw genaamd Sophie, die begeleiding zocht vanwege een ontevredenheid met haar lichaam. Haar overgewicht maakte dat ze zich schaamde en steeds in huis bleef. Sophie was huisvrouw, had drie kinderen, spendeerde de meeste tijd binnen en onderhield geen actief seksleven. Ze verlangde heimelijk naar een krachtig en levendig lijfelijk bestaan, zonder de angst en afkeer die nu deel uitmaakte van haar fysieke ervaringen. De begeleider vroeg haar een beeld van lichamelijk geluk en kracht voor te stellen, waarop ze dacht aan Lady Godiva, die naakt en trots op een paard reed met haar haren wapperend in de wind. Met name aspect van het meesterschap over de omgeving, door de snelheid en het zelfvertrouwen spraken haar aan. Als antwoord op de vraag hoe ze de Lady Godiva in zichzelf kon doen ontwakken, besloot Sophie paardrijlessen te nemen. Na de pijnlijke ontdekking dat een paard niet sterk genoeg zou zijn haar te dragen, werd in de begeleiding naar alternatieven gezocht. Sophie bedacht dat motorrijden wellicht eenzelfde sensatie van snelheid en meesterschap zou geven en dit was een schot in de roos. Weldra spendeerde ze veel tijd met rijden en klussen aan haar motor in de plaatselijke garage. Hoewel ze door haar hobby wel wat gewicht kwijtraakte, bleef haar zwaarlijvigheid. Sophie was er echter niet meer mee gepreoccupeerd. Haar problemen losten natuurlijk niet allemaal op door een betere verhouding tot haar fysieke bestaan, maar het besteden van aandacht aan haar gebrek aan fysieke activiteit en vertrouwen hielp wel degelijk om haar richting te herijken.

### **Psychotherapie en de sociale dimensie**

Van Deurzen (1997, p. 116) stelt dat wanneer mensen erkennen dat ze een probleem hebben in het omgaan met anderen, dit vaak het resultaat is van een lange carrière van pogingen anderen te slim af te zijn of het vermijden van een echte confrontatie met de realiteit en tegenstrijdigheden van menselijke relaties. Bepaald gedrag kan heel lang functioneel zijn en als positief ervaren worden, tot het zijn nut niet meer bewijst en de strategie zelfs een handicap blijkt te zijn. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat iemand zich lang coöperatief en vriendelijk naar anderen toe heeft opgesteld, maar er op een dag achter komt dat een meer competitieve strategie nodig is om promotie te kunnen maken in zijn werk. Zo iemand kan dan het gevoel hebben dat zijn levensstijl tot dan toe een mislukking was en denken dat hij ook nooit kan worden zoals nodig zou zijn, om vervolgens in een depressie terecht te komen of kunstmatig een ander karakter proberen te fabriceren. Eigenlijk heeft deze persoon dan enkel de grenzen van deze specifieke wijze van functioneren, die hem tot dan toe in de wereld van de andere mensen vooruit hielp, bereikt. Als hij over die grens heen gaat, zal hij een nieuw deel van het hele domein van menselijke relaties ontdekken. Het oude deel van de sociale wereld is dan nog steeds toegankelijk als hij dat wil en hij zal zich in dit rijk waarin hij deskundige is, veilig kunnen terugtrekken. Wanneer mensen willen veranderen, doen ze er daarom goed aan hun schepen niet achter zich te verbranden, anders kan hen verwarring en verbijstering ten deel vallen.

Cruciale paradoxen die aandacht kunnen behoeven in het sociale betekenisveld zijn bijvoorbeeld acceptatie/afwijzing en gelijkheid/verschil. Net als in de andere dimensies is het niet het doel om de dimensie uitvoerig op al die elementen te onderzoeken, maar enkel alert te zijn op consequente onevenwichtigheid en de cliënt reflecties te ontlokken. Van Deurzen (2002, p. 70) schrijft dat met name in de puberteit dit betekenisveld lastigheden in zich kan dragen, bijvoorbeeld in de spanning tussen egoïsme en altruïsme. De teleurstelling van jongeren in wat de maatschappij te bieden heeft is vaak gerelateerd aan kwesties van uitbuiting of veronachtzaming van de eigen persoonlijke waarde.

Van Deurzen (2002, pp. 72-78) schetst het verhaal van de zeventienjarige Alex, die diep teleurgesteld raakt in de mensen om haar heen en zich daardoor steeds meer afkeert van haar omgeving. In haar therapie haalt ze 'opeens' een keer ontzettend uit naar haar therapeut: zij zou nep en een hoer zijn, die profiteert van andermans problemen. De keer daarop, nadat het meisje heeft verteld hoe verschrikkelijk ze het vindt wat ze gezegd heeft, vindt de volgende dialoog plaats:

Counsellor: It's horrible to realize that you want to say nasty things to people?

Alex: It's horrible to think them.

Counsellor: Why is that so horrible?

Alex: I don't know [*thinking*]. Because I can't help it, it just happens, I want it to be all good and then something happens to spoil it all and I start having these horrible thoughts about people.

Counsellor: Like with me last Tuesday. You suddenly realized I'm here with you doing my job, not just because I like you [*Alex sighs; ten seconds silence.*] You wanted to think I was all there for you but you just had to see that that wasn't possible and that there was a limit to what I can give you.

Alex: [*hardly audible and choked*] Yeah. [*Paused, then, still tearfully*] I don't want things to be this way.

Counsellor: Which way?

Alex: Cold and nasty. People using one another.

Counsellor: You mean I'm using you to earn a living and you're using me to get some clarity in your confusion?

Alex: Mmm [*nods emphatically*]

Counsellor: Is that cold and nasty? Is that wrong? [*This is spoken very softly*]

Alex: I don't know now. [*Hides face in hands. She weeps inaudibly for nearly two minutes, rubbing tears off her cheeks violently. Then in a half-suppressed sob*] I wanted to believe in love.

Counsellor: But what kind of love? (Van Deurzen, 2002, p. 76)

De begeleider en Alex gingen vervolgens aan de slag met hoe haar ideale menselijke relaties eruit zouden zien en onderzochten daarbij ook de valkuilen en zwaktes van een dergelijk ideaalbeeld. Zo kon bijvoorbeeld haar inzicht groeien over de grenzen van het vermogen van mensen om er voor anderen te zijn zonder daarbij aan zichzelf te denken, waarbij zelfs het goede van deze grenzen aan altruïsme konden onderzocht worden.

De sociale dimensie kan verwarrende en onheldere tegenstrijdigheden in zich dragen en het kan een zware taak zijn voor de mens de sociale wetten te ontwaren en te accepteren. De verwarring kan toenemen wanneer de worstelingen niet verlicht kunnen worden door de ervaring van een vertrouwde innerlijke wereld.

### ***Psychotherapie en de persoonlijke dimensie***

De persoonlijke wereld omvat gevoelens, gedachten, karaktertrekken, idealen, wensen, objecten en mensen in zoverre ze als 'behorend bij onszelf' worden ervaren. Hoewel individualisme, volgens Van Deurzen, zeer wordt bejubeld in onze maatschappij, houdt dit niet in dat het ook de ontwikkeling van een rijk innerlijk leven begunstigt. Net als in de andere dimensies heeft het onderzoeken van dit betekenisveld als doel de eigen ervaring beter te begrijpen en de paradoxen te omarmen die de cliënt mogelijk heeft proberen te ontwijken. Hoe ervaart de persoon zijn unieke karakter en persoonlijkheid en hoe gaat hij innerlijk met zichzelf om? Bij welke aspecten van zichzelf voelt hij zich thuis?

Van Deurzen (2002, pp. 79-82) bespreekt het therapeutische proces van een cliënt, waarbij bovenstaand kwestie het centrale thema was. Deze cliënt, Raymond genaamd, was een geschiedenisdocent van tweeënveertig, kinderloos en vrijgezel en op zoek naar iets dat het leven wat meer vreugde zou geven. Hij had zich in zijn zoektocht bij een encountergroep aangesloten. In deze groep werd hij geconfronteerd met een bijna unanieme afwijzing van iets dat hij zelf als een van zijn belangrijkste verdiensten zag. De groepsleden vonden hem namelijk te analytisch en rationeel; hij zat volgens hen 'te veel in zijn hoofd'. Aan de ene kant viel deze kritiek samen met Raymonds eigen afkeer van zijn huidige levensstijl die hij ook te droog en saai vond. Aan de andere kant deed de aanval afbreuk aan een kwaliteit die hij zeer waardeerde van zichzelf. Hij nam na wat aarzelingen het besluit veranderingen in zijn leven aan te brengen, nam tijd vrij van zijn werk en ging met de encountergroep mee op reis naar India. Daar bleken de verschillen tussen Raymond en de groepsleden te groot en kon hij niet meekomen in de wijze van omgaan

met problemen en conflicten van de groep. Toen Raymond terug kwam in Engeland besloot hij in therapie te gaan. Door zijn persoonlijke eigenschappen te onderzoeken, in plaats van te vergelijken, kwam hij erachter dat zijn intellectualiteit verder ging dan rationalisme. Naast intelligentie en vindingrijkheid, bracht het hem ook inzichten met betrekking tot de onuitgesproken aspecten van een situatie. Dit maakte hem een goede historicus en gevoelig voor grappige en/of tragische kanten van het bestaan. Toen hij terugkeek op zijn ervaringen in de groep, zag hij dat hij de publieke sfeer had toegelaten zijn persoonlijke wereld te infiltreren en dat hij zijn eigen manier van zijn was vergeten te waarderen. Hij vond het ook opeens onwettelijk dat hij was vastgelopen in een saaie routine en herinnerde zich zijn plezier in het ontdekken van de verschillende facetten van geschiedenis en andere interesses in zijn leven. Het bracht hem ertoe zichzelf af te vragen hoe het was gekomen dat het onderwijzen van geschiedenis, de wetenschapsdiscipline die hem zo had gefascineerd, een saai beroep was geworden. Lesgeven en gevatheid leken uitersten voor hem te zijn en hij bedacht zich dat het samenbrengen ervan precies de uitdaging was die hij interessant vond.

Zodra Raymond zijn innerlijke kracht had (her)ontdekt, ontstond er nieuwe motivatie en werden zijn inventiviteit en vermogen om zichzelf te waarderen en vermaken door dat te doen waar hij goed in was van brandstof voorzien. Vanuit de veilige basis kon hij experimenteren en met zelfvertrouwen nieuwe gebieden onderzoeken.

### ***Psychotherapie en de spirituele dimensie***

Het is volgens Van Deurzen (2002, p. 87) goed om de vaak impliciete ideologische visie van de cliënt te achterhalen en oude idealen die er wel waren, maar wellicht verstopt onder het gepolijste oppervlak door het aanpassen aan culturele waarden, te ontdekken en opnieuw te evalueren. Dit wordt menigmaal als een grote opluchting ervaren, aangezien mensen soms denken dat ze niet meer in staat waren om in iets geloven. Wanneer mensen hun verbondenheid met iets groter dan zichzelf herontdekken, een ideaal dat ze boven de dragelijke worstelingen helpt uit te stijgen, kunnen ze nieuwe motivatie in zichzelf voelen stromen. Het verhelderen van iemands omgang met de spirituele dimensie gaat niet om het cultiveren van mystieke en transcendentale ervaringen (hoewel het dat wel kan zijn voor sommigen). Het gaat om het expliciet maken van de aanwezige overtuigingen met betrekking tot het leven. Hoe deze persoon de wereld begrijpt, wat haar zinvol maakt en waar hij voor wil leven of zelfs sterven.

Het expliciteren hiervan kan ook inzicht verschaffen in problemen in de andere dimensies. Wanneer het duidelijk wordt dat sommige zaken of waarden zeer belangrijk zijn voor iemand, kan hij vaak de kracht vinden om deze idealen te realiseren, los van externe of interne druk of belemmeringen (Van Deurzen, 2002, p.91).

## **7.4 KRITIEK OP DE BRITSE SCHOOL VOOR EXISTENTIËLE ANALYSE**

In verschillende boekrecensies en artikelen uit het *Journal of the Society for Existential Analysis* zijn Van Deurzens en Spinelli's teksten kritisch tegen het licht gehouden (zie bijvoorbeeld Wolf, 2000). Een belangrijk kritiekpunt op Van Deurzen is haar normativiteit, terwijl ze neutraliteit zou voorstaan. Cooper is van mening dat Van Deurzen met name prescriptief is in de wijze waarop we het leven moeten aangaan, namelijk voorwaarts en met open vizier. Daarmee zouden cliënten die het leven niet onder ogen willen zien en zich liever verschuilen in dagdromen of

onwaarheden bij haar wellicht tekort gedaan worden. Dus hoewel Van Deurzen stelt dat geen enkele pool van een dilemma intrinsiek beter is dan de andere pool, zou ze op dit punt daarvan afwijken.<sup>50</sup> Van Deurzen zou ook te directief te werk gaan in haar begeleidingssessies en een existentieel wereldperspectief promoten, welke door sommigen als onnodig pessimistisch wordt beschouwd. Waarom zouden mensen niet tot een gelukkiger en een meer ontspannen leven kunnen komen zonder constant te hoeven worstelen? Spinelli is verweten dat hij zeer bedreven is in het bekritisieren van therapeutische praktijken of benaderingen, zonder dat hij daar constructieve alternatieven voor aandraagt. Daarnaast zou Spinelli's benadering wellicht niet als 'existentieel' te duiden zijn, maar is het eerder een cliëntgerichte, fenomenologische manier van werken, zeer gelijkend op die van Rogers (Cooper, 2003, p. 125).

---

<sup>50</sup> Er zijn inderdaad zeer tegenstrijdige elementen te ontdekken in de teksten van Van Deurzen. In de ene context domineert haar visie dat we het leven en zijn moeilijkheden bij de horens moeten vatten, terwijl ze in een ander boek opmerkt dat het juist de kleine illusies, de lopende zaken en afleidingen kunnen zijn die zorgen dat we met twee benen in het leven blijven staan en dat we die onszelf nimmer zouden moeten ontzeggen. Ze laat in haar teksten vaak doorschemeren dat juist een bescheiden notie van onszelf, waarin we geen ware bestormers van het leven zijn, maar eerder op de golven van de zee meedeinen, een redding kan zijn.

Mijn opmerking in dezen zou zijn, dat wanneer Van Deurzen zo intensief werkt met de paradox, ze zich erop zou moeten toeleggen vaker de dubbelheid of tegenstrijdigheid van een bepaalde kwestie aan te stippen.

## 8. Inhoudelijke en methodische elementen doorlicht: naar een existentieel-fenomenologisch verhaal over HGW

In dit hoofdstuk zal ik mijn vraagstelling beantwoorden en weergeven welke inhoudelijke en methodische elementen uit de existentiële psychotherapie in mijn optiek relevant voor en bruikbaar in het HGW zouden kunnen zijn. In hoofdstuk 5, 6 en 7 heb ik van vier verschillende existentiële begeleidingsbenaderingen het mensbeeld en de belangrijkste inzichten met betrekking tot menselijk functioneren weergegeven. Ook bevatte elk hoofdstuk een paragraaf waarin ik methodische elementen besprak. Deze methodische elementen bestonden onder andere uit visies op de begeleidingsrelatie, de mogelijkheden en beperkingen van therapie, de beoogde houding van de begeleider en handvatten voor het begrijpen en begeleiden van de cliënt in zijn levensproblemen. In dat kader zijn verschillende interventies, technieken, gespreksfragmenten en casusbesprekingen langsgekomen om deze onderwerpen te concretiseren.

Met betrekking tot de onderwerpen die ik in dit hoofdstuk uitlicht, ben ik van mening dat ze (de kern van) het vak HGW aangaan en dat ze behulpzaam kunnen zijn met het oog op de methodiekontwikkeling van het beroep.

Uit de literatuur verzamel ik onder andere verschillende concrete interventies die (toekomstige) begeleiders in gesprekken zouden kunnen inzetten. Het is mijn inzet deze interventies als het ware te toetsen aan 'de humanistische grondhouding'. De uitkomst hiervan zal vaak niet eenduidig zijn, maar eerder een aanwijzing voor welk 'type' humanistische geestelijke verzorger het betreffende inzicht wellicht verhelderend of verdiepend kan zijn. Om dit te kunnen doen, gebruik ik de vier verhalen over het humanistisch raadswerk die ik in hoofdstuk 1 heb weergegeven. Daarnaast zullen de verschillende kwesties gekoppeld worden aan Van Praags inzichten over het betreffende onderwerp, aangezien zijn teksten mijns inziens de basis kunnen vormen voor een existentieel-fenomenologisch verhoog over het HGW.

De selectie van onderwerpen die ik heb gemaakt, is natuurlijk beïnvloed door mijn eigen visie op het vak en bijvoorbeeld door mijn stage-ervaringen. Ik zou vooral niet het idee willen overbrengen dat de vraagstukken die in dit hoofdstuk langskomen als *enige* relevant zijn voor het HGW en ook enkel op de wijze waarop ik die relevantie heb geïdentificeerd. Ik zie in de verschillende existentiële begeleidingsbenaderingen juist enorm veel mogelijkheden en niet alleen voor een expliciet existentieel-fenomenologisch gearticuleerd verhaal over het HGW. Ook 'breed georiënteerde' HGW'ers of humanistisch raadslieden die zich op één specifiek verhaal richten, kunnen vermoedelijk geïnspireerd worden door één van de vele bronnen die zijn besproken. In die zin beoogt deze scriptie overzicht te verschaffen en kan het document geïnteresseerden wijzen waar ze theoretische *input* voor hun beroepsuitoefening kunnen vinden.

Paragraaf 8.1 bevat verschillende inhoudelijke onderwerpen die betrekking hebben op de visie die ten grondslag ligt aan de begeleiding en de basis vormen voor de begeleidingssituatie. In paragraaf 8.2 beschrijf ik methodische elementen. In de derde paragraaf geef ik enkele humanistische publicaties over het HGW weer, die elementen uit het filosofische existentialisme of existentieel-psychotherapeutische inzichten bevatten. In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk bespreek ik per 'HGW-verhaal' welke denkers uit de existentiële begeleidingsbenaderingen ik het meest relevant acht.

## 8.1 INHOUDELIJKE ELEMENTEN

### 8.1.1 Het existentialistische mensbeeld

Zoals herhaaldelijk ter sprake is gekomen, zetten existentiële denkers zich af tegen deterministische en/of essentialistische mensopvattingen in de wetenschap. Elk mens is volgens hen uniek, dynamisch, vrij, sterfelijk, verbonden met andere mensen en lichamelijk, intentioneel en onverbreekbaar verbonden met zijn wereld. De vaak paradoxale samenhang van deze begrippen is op velerlei wijze in deze scriptie weergegeven. Verschillende auteurs leggen verschillende accenten of introduceren nieuwe concepten, waarvan ik nu enkel wil uitlichten dat Van Deurzen en May de mens nadrukkelijk als natuurlijk en spiritueel wezen omschrijven.

De menselijke vrijheid lijkt het belangrijkste principe in het existentialistisch mensbeeld. Keer op keer wordt er in de literatuur beschreven dat de mens niet bepaald is, maar eerder een vat vol mogelijkheden. De Daseinsanalyse ontwikkelde, geënt op het gedachtegoed van Heidegger, als eerste van de psychotherapeutische benaderingen een mensbeeld waarin openheid als dominant kenmerk aanwezig is. De mens wordt hierin gezien als fundamenteel verbonden met zijn wereld en hij zou oneindige mogelijkheden hebben om zich tot de wereld te verhouden (Boss, 1958, p. 62). Mays definiëring van *being* als het patroon van mogelijkheden van een individu sluit hierbij aan (May, 1983, p. 17).<sup>51</sup>

Het existentialistische mensbeeld komt op veel punten overeen met de antropologische postulaten van Van Praag (1978), zoals de verbondenheid met andere mensen en de vrije, unieke en natuurlijke aard van de mens. In mijn optiek maakt dit aannemelijk dat de inzichten van de verschillende begeleidingsbenaderingen relevant zijn voor het HGW.

### 8.1.2 Vrijheid en verantwoordelijkheid

Welke inzichten omtrent de menselijke vrijheid zijn relevant voor humanistische begeleiding? In de verschillende therapeutische benaderingen die ik heb behandeld, wordt vrijheid over het algemeen beschouwd als het bewustzijn van de mens van zijn situatie en zijn mogelijkheden daarin (Boss; 1958, p. 62; Frankl, 1980, p. 20; May, 2007, p. 17; Van Deurzen, 2002, p. 8; Yalom, 1980, p. 222).

Zoals is te lezen in hoofdstuk drie, is de vrijheid niet enkel een feitelijk, ontologisch gegeven, zij draagt ook een ethische opdracht met zich mee. Ik zou verantwoordelijkheid op die wijze willen duiden: het ethische aspect van onze vrijheid. Ons bewustzijn is vrij, maar we kunnen voor de vrijheid en het wezen van ons unieke mens-zijn vluchten. Dit zelfbedrog is begrijpelijk aangezien we door onze vrije, niet-solide natuur bloot worden gesteld aan (soms) overweldigende gevoelens zoals angst, schuld en wanhoop.

---

<sup>51</sup> De vrijheid en openheid van de mens krijgt vervolgens in de verschillende benaderingen een verschillende 'klankkleur'. In de meeste van de besproken begeleidingsbenaderingen heeft deze openheid een positieve connotatie. Het geeft ons immers altijd de mogelijkheid om ons anders te verhouden tot een lastige situatie; er is altijd nog een potentieel waar we ons nog niet toegewend hebben. Maar er zijn ook geluiden, zoals bij Van Deurzen, waarin juist de tragiek van de notie doorklinkt. We moeten elke dag onder ogen komen dat we ons volledig potentieel niet benutten, elke dag gaan er mogelijkheden aan ons voorbij en schieten we tekort.

Volgens de denkers die in deze scriptie reeds zijn besproken, betalen we wel een heel hoge prijs voor dit zelfbedrog. We raken van onszelf vervreemd, wat ten koste gaat van de passie, creativiteit en vitaliteit in ons leven. Daarnaast zijn we minder goed in staat om de uitdagingen en gevechten waar we mee geconfronteerd worden tegemoet te treden.

### ***De toekomstgerichte mens***

Eén van de interessante inzichten van de existentialistisch georiënteerde denkers is het idee dat onze gedragingen, gevoelens en gedachten net zo goed of misschien wel vooral gevormd worden door onze ideeën over en wensen voor de toekomst. De verschillende existentiële benaderingen verhouden zich in het uitwerken van hun vrijheidsconcept kritisch tot psychologische theorieën waarin een deterministische interpretatie van de persoonlijkheid is vervat. De aanname dat de mens door innerlijke of externe omstandigheden bepaald wordt, is bijvoorbeeld te vinden in de klassieke psychoanalyse. Daarin wordt beargumenteerd dat wanneer driftimpulsen onderdrukt worden, ze vanuit het onderbewuste een uitweg zullen zoeken en zo pathologische symptomen veroorzaken. Het menselijk gedrag is in een dergelijke redenering het product van het verleden. In navolging van Boss (1958) is Spinelli (1989, p. 131) zeer kritisch over de aanname dat ervaringen in het heden veroorzaakt worden door zaken uit het verleden. Hij draait het zelfs om en stelt dat de manier waarop mensen hun verleden herinneren een consequentie is van de manier waarop ze zichzelf in het heden waarnemen of zouden willen zien in de toekomst. Heidegger (1927) bracht het zijn in nauwe relatie met de tijd. Existentie is het concrete bestaan in de tijd. Hij bekritiseerde het gangbare tijdsconcept als een onomkeerbare stroom van 'nupunten', waarin het heden uit het verleden voortkomt. De tijd is volgens hem de beleefde tijd en daarin is onze ervaring van het verleden, heden en toekomst onlosmakelijk met elkaar verbonden. In Heideggers opvatting vormt de toekomst de primaire tijdshorizon: deze gaat 'voorop', terwijl de 'tegenwoordigheid' (het heden) moet wijken ten opzichte van toekomst en verleden (1927, p. 329). Motivatie is een sleutelbegrip in de notie van de toekomstgerichte mens, aangezien het dat is wat de mens voorwaarts drijft. De verbeelding en de creativiteit van de mens spelen hierin een belangrijke rol. Sartre (1936) thematiseerde de verbeelding als een aspect van bewustzijn waarin de intentionaliteit gericht is op het niet-zijn. De verbeelding kan alternatieve perspectieven op de wereld genereren, waardoor we middels onze wensen voor en projecties met betrekking tot de toekomst onszelf uit de 'status quo' kunnen bevrijden. May (1969, p. 123) definieert een 'wens' als een speelse verbeelding van mogelijkheden. Hij ziet ze als een manifestatie van onze *daimons* (zie § 6.2 van deze scriptie), en maakt duidelijk dat wensen afhankelijk zijn van de 'wil' om tot realisatie te komen. Ik ga in de volgende subparagraaf verder in op deze samenhang.

### ***Vrijheid en de driften***

In de existentiële begeleidingsbenaderingen wordt het menselijke bewustzijn (deels) losgekoppeld van driften en behoeften. De mens kan zich altijd verhouden ten opzichte van zijn driften en impulsen, zonder eraan te zijn overgeleverd. We zijn in staat ze in een onbesliste balans te houden om uiteindelijk te beslissen welk impuls voorrang krijgt. Het afstand nemen of zich zelfs afkeren van lichamelijke of psychische noden of impulsen noemt Frankl (1980, p. 20) 'zelfdistantie'. In dit afzien of lijden ziet hij de mogelijkheid van zingeving. Frankl brengt als het ware een hiërarchie aan, waarin het geestelijke boven het lichamelijke of psychologische staat (zie paragraaf 5.2.1 in deze scriptie).



De Amerikaanse existentieel-humanistische schrijvers nemen de driften echter op in hun constructie van de wil, die we kunnen zien als de motivationele kracht die nodig is om überhaupt verantwoordelijkheid te kunnen nemen. May heeft het over de *daimons*, waaronder hij motieven als seks, woede en het verlangen naar macht en liefde verstaat. Het demonische komt volgens hem voort uit de drang van elk mens om zijn plek in de wereld te verstevigen. Hiervoor is de 'wil' noodzakelijk: het vermogen om zichzelf zo te organiseren dat persoonlijke doelen behaald kunnen worden of wensen uit kunnen komen (May, 1969, p. 123).

Yalom (1980, p. 294) definieert de wil als een positieve, organiserende kracht die zowel gebruik maakt van creativiteit als de instinctieve driften afremt en controleert. Dat de wil zo'n prominente rol inneemt in de Amerikaanse begeleidingsbenaderingen kunnen we toeschrijven aan de nadruk die gelegd wordt op het creëren van het eigen zelf en de wereld. Er is niets buiten jezelf dat jouw wereld vormgeeft.

### ***De mens als eerstverantwoordelijke***

Yalom is misschien wel het meest radicaal in het uitwerken van deze fundamentele verantwoordelijkheid en de afwezigheid van externe structuren of kaders. De wereld is een open plek vol mogelijkheden, toevallig en betekenisloos, en daarin constitueert de mens zichzelf en de wereld om hem heen. Volgens Yalom (1980) is deze realiteit, tezamen met de onvermijdelijke dood en existentieel isolement, zeer bedreigend voor de mens om onder ogen te zien. Wanneer mensen zich afkeren van de pijn, vrijheid en zinloosheid kunnen er vervorming en eventueel neuroses ontstaan. Het aanvaarden van de angsten, de verantwoordelijkheid en de inherente grenzen en paradoxen van het leven wordt als het belangrijkste doel gezien van de therapie. Hiervoor is het belangrijk cliënten te helpen om hun diep verankerde en vaak onbewuste weerstanden daartegen te identificeren en te overwinnen.

### ***De mens als verantwoordelijkheid nemend***

Binnen de Britse school voor Existentiële Analyse hanteert men net als Frankl en de Amerikanen de aanname dat de mens onder alle omstandigheden in staat is om verantwoordelijkheid te nemen voor zijn manier van leven. Een belangrijk verschil is echter dat de Britse school er niet vanuit gaat dat mensen *meer* verantwoordelijkheid voor hun leven zouden moeten nemen en dat er geen mens bestaat die dat niet al op een bepaalde manier probeert te doen. Mensen zullen altijd - hoe onhandig, destructief of ondoordacht ook - trouw proberen te zijn aan dat wat ze belangrijk vinden en verantwoordelijkheid proberen te nemen voor hun leven. Het is echter wel zo dat, hoe minder reflexief of minder bewust men is van de grenzen en consequenties van het leven, hoe groter de kans is dat deze pogingen averechts werken.

### ***Bezwaren bij een eenzijdige opvatting van verantwoordelijkheid***

Hoewel ik verantwoordelijkheid als zeer belangrijke waarde van het humanisme beschouw, ben ik ook altijd wat argwanend tegenover een eenzijdig moreel appèl op verantwoordelijkheid<sup>52</sup>.

---

<sup>52</sup> Guilfoyle levert in zijn thesis *Concealing and revealing power in the therapeutic relationship* (2006) een interessante analyse op basis van Foucaults denken, waarin hij aannemelijk maakt dat begeleiders door hun zelfsturingsdiscours bijdragen aan het in stand houden van de bestaande culturele situatie. De zelfsturingsideologie heeft dan een normaliserende of onderdrukkende werking.

Verantwoordelijkheid nemen voor het eigen leven houdt verband met autonomie (zelfwetgeving), zelfbepaling en zelfsturing. In deze begrippen wordt het menselijk vermogen om het eigen leven en waarden zelf vorm te geven benadrukt. Tegenwoordig vervalt volgens Schreurs (2006, pp. 69-70) de vraag van de 'eigen verantwoordelijkheid' vaak tot het eisen van - overigens ook een belangrijke humanistische waarde - autonomie. Hierdoor wordt het wederkerige karakter van verantwoordelijkheid, evenals de kwetsbaarheid van de mens, uit het oog verloren.

Deze kwestie is natuurlijk van belang op politiek en cultureel niveau, maar ook op het microniveau van de één-op-éénsituatie van het helpende gesprek. Wanneer de waarde 'verantwoordelijkheid' in de begeleiding niet wordt verzacht met een oog voor de omstandigheden en wordt geplaatst boven waarden als dialoog, verbondenheid, bescheidenheid en gelijkwaardigheid, wordt het een potentiële bron voor veroordeling van de ander. Als we onze cliënten beschouwen als mensen die hun verantwoordelijkheid niet of onvoldoende nemen<sup>53</sup>, kan dit tot verharding of vervreemding leiden in het contact. Bovendien zou de begeleider er eerder van overtuigd kunnen raken dat hij de cliënt richting een bepaalde levenswijze of inzicht zou moeten sturen.

Binnen het humanisme en de humanistiek wordt, mede beïnvloed door feministische en spirituele discoursen, de afhankelijke en verstrengelde positie van de mens (steeds meer) geëxpliciteerd. In het voorlaatste onderzoeksprogramma stond bijvoorbeeld: "zelfbestemming van individuen en van groepen rijst op uit relationele netwerken" (Onderzoeksprogramma UvH 2005-2010, p. 4). Schreurs (2006, p. 12) wijst eveneens op een wederkerige opvatting van verantwoordelijkheid, waarin de zorg voor jezelf en het zoeken naar zelfbevestiging altijd in relatie staan tot een oriëntatie op anderen. Verantwoordelijkheid (evenals autonomie) lijkt vanuit dat fenomenologisch perspectief vooral een vruchtbare notie te blijven wanneer het niet gethematiseerd wordt als individualistisch project, waarbij gesuggereerd wordt dat juiste uitvoering gegarandeerd leidt tot succes.

### ***Van Praag over vrijheid en verantwoordelijkheid***

Van Praag (1978, pp. 92-93) stelt, evenals de existentialisten, dat de mens nooit enkel als een product van de omstandigheden moet worden gezien. Mensen zijn, binnen de voorwaarden van het bestaan, ook altijd vormgevers van hun leven en hebben daarin de mogelijkheid om het ware, goede en mooie vorm te geven. Van Praag beschrijft op overeenkomstige wijze de toekomstgerichtheid van de mens, waardoor de mens aan het licht kan komen als een vrij subject dat in staat is tot zelfbestemming. In het tweede hoofdstuk van deze scriptie kwam aan de orde dat Van Praag het nemen van verantwoordelijkheid en zelfbestemming binnen de context van anderen plaatst en de afhankelijke en verbonden positie van de mens onderstreept. In zijn teksten benadrukt hij het belang van trouw én moed, wat neerkomt op het idee dat de mens zal moeten balanceren tussen verzoening met de menselijke situatie enerzijds en verwerkelijking van zijn potentieel anderzijds. Mooren (1997, pp. 11-12) is van mening dat Van Praag zoveel mensen aanspreekt doordat er in zijn teksten consequent een dubbelgelaagde aandacht te vin-

---

<sup>53</sup> Gevangenen worden bijvoorbeeld in het casusboek *De moed om te zien* (2010) in de regel niet beschouwd als zeer bedreven in het nemen van verantwoordelijkheid: "Liever beklagen ze zich over hun onmacht en leggen de oorzaken daarvoor bij anderen" (Verheijen, 2010, p. 129).

den is voor zowel het ontwikkelen van de eigen identiteit en potentieel als de verbondenheid met anderen.

Aangezien de verantwoordelijkheid voor het leven bij de mens zelf ligt, vraagt dit volgens Van Praag een bereidheid om zich voortdurend te bezinnen op wat dit inhoudt. We zullen de vraag moeten stellen wie we zijn en wie we willen zijn (Van Praag, [ws. 1946] in: Derkx & Gasenbeek, 1997, pp. 113-114). Voor geestelijke begeleiding formuleert Van Praag de doelstelling dat het vermogen van de cliënt tot oriëntatie en zelfbestemming geactiveerd wordt. Daarvoor is het stellen van dergelijke vragen om tot (fenomenologische) zelfkennis te komen van groot belang. Eveneens is Van Praag van mening dat, vanwege de verantwoordelijke en toekomstgerichte aard van de mens, een geestelijk verzorger niet zou moeten onderzoeken 'waardoor' iets komt, maar wel 'waartoe' het kan leiden<sup>54</sup> (Van Praag, 1978, pp. 227-228).

### 8.1.3 Zelfontplooiing

In de vorige hoofdstukken werd het zichtbaar dat existentiële begeleidingsbenaderingen zich 'collectief' afzetten tegen de psychoanalyse, onder meer als het gaat om het vormgeven van de therapeutische relatie en de notie van overdracht. De Britse school voor Existentiële Analyse probeert zich daarnaast te onderscheiden door zich tot bepaalde elementen uit de humanistische psychologie kritisch te verhouden. Ik vind deze kritieken van belang, aangezien de humanistische psychologie de afgelopen decennia de meest dominante inspiratiebron voor de methodiek van geestelijke begeleiding is geweest (Corveleyn, 2003, pp. 57-61; Mooren, 1999, p. 10). Het belang van zelfontplooiing en de nadruk op empathie, dialoog en trouw blijven aan de beleving van de cliënt, zijn belangrijke elementen die we daaraan onttrokken hebben. Toch zie ik het als mijn taak om in navolging van de Britten enkele valkuilen van dit perspectief te onderzoeken en mogelijke alternatieve inzichten en manieren van begeleiding aan te wijzen.

Een eerste punt van aandacht duid ik als een te optimistisch, wellicht te maakbaar idee van het menselijk leven, dat in zijn extreme vorm onder het motto 'Succes is een keuze!' is te vatten. Het humanistische optimisme over de menselijke mogelijkheden tot zelfontplooiing en levensvervulling wordt door Spinelli als volgt bekritiseerd:

Obviously, the possibility of enriching one's life is not to be scorned or dismissed, but it is equally important to be aware of the very real physical, social and political obstacles limiting the life experiences of a great many individuals. Such obstacles do not simply 'disappear' as a result, say, of acknowledging one's responsibility for one's subjective experience of the world. (1989, p. 161)

Een tweede punt betreft de ik-gerichtheid, die samenhangt met een nadruk op de eigen behoeften en zelfontwikkeling. Spinelli stelt:

---

<sup>54</sup> Stroink stelt met betrekking tot dit onderwerp in *De moed om te zien* (2010) dat je als geestelijk begeleider in de gesprekken soms tegen de grenzen van de bereidheid en het vermogen tot zelfreflectie van de cliënt aanloopt. Hij ziet dan twee mogelijkheden. De eerste behelst het opgeven van het perspectief op existentiële ontwikkeling en het laten rusten van zaken die niet bespreekbaar zijn. De tweede optie is zich richten op wat met betrekking tot zingeving nog wel in het bereik is, zoals denken over de toekomst. Humanistisch raadslieden kunnen bijvoorbeeld de verlangens en nagestreefde ofwel 'onderliggende' waarden uit deze visioenen uitlichten en expliciteren (Stroink, 2010, p. 118).

Emphasizing only self-growth, self-development and self-interest without paying due consideration to the effects of such on others, most of the North American engendered techniques employed by humanistic psychologists clearly fail to acknowledge and duly consider phenomenology's conclusion with regard to the indivisible definitional nature of the self/other (or 'I'/'not I') relationship. (1989, p. 161)

Volgens Spinelli (1989) heeft de grote meerderheid van humanistische technieken door de nadruk op zelfontwikkeling (onbedoeld) competitie, zelfverheerlijking en minachting voor anderen bevordert, terwijl samenwerking, bescheidenheid en gedeelde verantwoordelijkheid betere doelstellingen waren geweest.

Naar mijn mening zijn deze kritieken relevant voor het HGW, evenals voor de theorievorming over levenskunst en zelfontplooiing. De kwetsbaarheid en verbondenheid van de mens raken binnen de humanistische psychologie te veel naar de achtergrond verschoven, waardoor het mogelijkwerijs begrip voor en een zorgvuldige bejegening van een ('falende') medemens in de weg kan staan. En juist in het HGW kom je mensen tegen bij wie de maakbaarheid van het eigen leven gering blijkt.

De Europese existentiële benaderingen geven mijns inziens de beste handvatten voor een visie op de aan de wereld verbonden mens. In de Daseinsanalyse staat de onverbreekelijke verbondenheid van de mens centraal. Frankl beargumenteert dat mens-zijn gericht zijn op iets anders dan jezelf betekent; zelftranscendentie is de essentie van de existentie. Ook bij Van Deurzen en Spinelli zien we overeenkomstige elementen, waarin zelfverwerkelijking juist bestaat uit toewijding aan en betrokkenheid bij 'iets buiten ons', zoals het gezin, ons werk of de samenleving.

Van Praags denken vertoont in dit opzicht overeenkomsten. In de bronnen van zijn 'creativiteit' en 'beleving van gemeenschap' die hij weergeeft, komt dit verbondenheidsaspect terug. Werken, scheppen en te midden van anderen functioneren kunnen de mens 'innig op het niet-zelf betrekken' en daarmee betekenis verschaffen (Van Praag, 1978, p. 51; pp. 182-184).. Hij kan zich deel voelen van een groter geheel of van een betekenisvolle keten van gebeurtenissen. Daarnaast merkt Van Praag (1978, p. 203) op dat, hoewel de humanistische psychologie zeer relevant voor het humanistisch geestelijk raadswerk is, haar zeer optimistische aard geen ruimte laat voor conflicten die niet op te lossen zijn.

Kortom, wanneer we zelfbestemming als concept actueel willen houden, zullen we allereerst recht moeten doen aan Van Praags opvatting dat we nooit volledig bij machte zijn te bepalen wat onze bestemming is. Daarnaast zal moeten worden meegewogen dat we in grote mate afhankelijk zijn van anderen om de eigen richting te kunnen bepalen en onze reis te maken (zie § 2.2). De besproken Europese denkers zitten meer op deze lijn van redeneren dan de Amerikaanse humanistische psychologen. In mijn opinie schuren de leden van de Britse school voor Existentiële Analyse het dichtst tegen het 'Nederlands-humanistisch'<sup>55</sup> perspectief aan. Allereerst vanwege hun nadruk op aanvaarding van de grenzen van het bestaan en de menselijke vermogens en daarnaast vanwege hun uitwerking van de fundamentele verbondenheid met anderen. In de

---

<sup>55</sup> Deze term ontleen ik niet aan het gedachtegoed van Van Praag, maar introduceer ik hier vooral om een duidelijk onderscheid aan te brengen tussen de humanistische psychologie en het levensbeschouwelijk humanisme zoals Van Praag dat in Nederlands taalgebied heeft vormgegeven.

volgende subparagraaf zal ik de waarde van verschillende inzichten over de grenzen van het bestaan en het daaraan verbonden menselijk leed behandelen.

#### **8.1.4 Lijden: de confrontatie met de grenzen aan de existentie**

Op meerdere plekken in deze scriptie is besproken dat de seculiere mens de taak heeft om betekenis in zijn leven te brengen en vinden. Daarin moet hij ook verlies, oneerlijkheid, de dood en eenzaamheid een plek geven. Yalom, May, Van Deurzen, Spinelli en Frankl hebben stuk voor stuk vanuit een eigen perspectief de onverbiddelijke grenzen van het bestaan bestudeerd en kunnen humanistisch raadslieden voeden in hun begrip van de menselijke situatie. Lijden hoort bij het menselijk bestaan en er zijn 'patronen' in te ontwaren.

Het menselijk bestaan wordt namelijk door ontelbare dingen beperkt, waarvoor ook wel de term 'facticiteit' wordt gebruikt. De grenssituaties van Jaspers (1932) zoals de dood, lijden, strijd en schuld, die nimmer overstegen, vermeden of opgelost kunnen worden, zijn meerdere malen aan bod gekomen (Cooper, 2002, p. 16; Van Deurzen, 1999, p. 222; Yalom, 1980, p. 319). Ons bestaan wordt bedreigd door 'niet-zijn': op ieder moment bevinden we ons op de rand van mogelijke vernietiging en mogelijk verlies. Het onszelf bewust zijn van de realiteit van ons bestaan, maakt dat het bestaan betekenis en vitaliteit kan krijgen. Lijden en passie, vergankelijkheid en betekenis zijn - zoals op meerdere punten in deze scriptie is betoogd - op paradoxale wijze met elkaar verbonden. Ik bespreek nu achtereenvolgens de visies op menselijk lijden van Frankl, de Amerikaanse existentieel-humanistische benadering en de Britse school voor Existentiële Analyse.

#### ***Frankl***

Frankl thematiseerde van de besproken existentiële psychotherapeuten als eerste dat de mens niet onder de tragische elementen pijn, schuld en dood uit kan en was van mening dat er te allen tijde een positieve prestatie tegenover gezet kan worden. Het lijden hoeft volgens Frankl (1980) niet het einde van een volwaardig bestaan te betekenen, en kan juist het leven zin verschaffen. Het gaat om het standpunt dat de mens inneemt ten opzichte van zijn situatie, juist wanneer hij deze niet kan veranderen. De zin ligt dan besloten in het vinden van een oprechte en goede manier om het lijden te dragen.

#### ***De Amerikaanse benadering***

Existentieel-humanistische therapeuten beschouwen het lijden als behorend bij de bedreigende onvermijdelijkheden van het leven. Ze zijn van mening dat mensen veelal bezig zijn met het afwenden van angstige en onzekere gevoelens, die worden gegenereerd door (het bewust worden van) de inherente grenzen en paradoxen van het bestaan (Bugental, 1978, p. 135; May, 1983, p. 105; May & Yalom, 1985, p. 312).

Yalom (1980) werkt vier onvermijdelijke bestaansgegevens uit die volgens hem van significant belang zijn: de dood, het existentieel isolement, vrijheid en zinloosheid. De dood is een manifestatie van niet-zijn, van de voortdurende mogelijkheid van vernietiging. Volgens Yalom is angst voor de dood altijd onderhuids aanwezig en heeft het niet zozeer te maken met het doodgaan zelf of wat daarna met ons gebeurt. Het is verbonden aan de gedachte dat het eigen bestaan en ondernemingen tot een einde zullen komen. De ervaring van existentieel isolement heeft te maken met een onderliggende afscheiding van alle andere wezens. Menigmaal komen we in ons leven situaties tegen waarin we contact en bescherming willen of nodig hebben, maar er sprake

is van een onoverbrugbare kloof tussen ons en andere mensen. We zijn uiteindelijk op onszelf aangewezen. Het bedreigende aan vrijheid is dat niemand anders dan wijzelf verantwoordelijk zijn voor hoe we het leven oppakken, ervaren en vormgeven. Tot slot is het volgens Yalom zeer moeilijk te behappen dat het leven geen ultieme betekenis heeft. Mensen kunnen niet leven zonder een persoonlijke zinvolle levensinvulling, maar toch leven zij in een systeem zonder absolute waarheid of intrinsieke betekenis.

De betekenis van Yaloms onvermijdelijkheden zie ik in het gegeven dat het stuk voor stuk thema's kunnen zijn waar de (met name seculiere) mens mee kan worstelen. Ieder thema kan zich op een ontwrichtende wijze presenteren in het leven. De mens kan bijvoorbeeld hevig lijden aan het gegeven dat contact en verbinding zaken zijn waar hij behoefte aan heeft en maar deels invloed op kan uitoefenen. Hoewel de notie existentiële isolatie in strijd lijkt met de fundamentele verbondenheid van de mens, zoals in de existentialistische filosofie (en door Van Praag) is geformuleerd, kunnen we naar mijn mening toch uit Yaloms werk putten met betrekking tot deze kwesties. Zijn inzichten met betrekking tot de te leren 'lessen' over wat wel en niet te halen is in een (begeleidings)relatie lijken me bijvoorbeeld relevant.<sup>56</sup>

Een (ander) bezwaar tegen Yaloms opvattingen is de geslotenheid van sommige theoretische elementen, zoals de notie dat gevoelens van zinloosheid eigenlijk substituten zijn voor angst gerelateerd aan de dood, de vrijheid of isolement. Deze aanname wordt aan de cliënt toegeschreven en is eigenlijk - vanwege het onbewuste karakter ervan - niet te toetsen aan de daadwerkelijke belevingswereld van de cliënt. Daarnaast zie ik bijvoorbeeld Yaloms visie op existentieel isolement als niet in overeenstemming met de fundamentele verbondenheid van de mens, zoals die in de existentialistische filosofie is geformuleerd.

### ***De Britse school en de logotherapie***

De Britse en Amerikaanse denkers stemmen overeen in hun visie dat de mens in het reine zal moeten komen met de imperfectie en incompleetheid van het bestaan en existentiële angst zal moeten kunnen uithouden. De Britse school voor Existentiële Analyse onderschrijft de Amerikaanse aanname dat mensen, daar waar ze zichzelf als kwetsbaar ervaren, 'valse' zekerheid kunnen proberen in te bouwen. Zij focust echter meer op de gevolgen van het uiteenvallen van deze zekerheid, dan dat ze mogelijke vervormingen in kaart brengt. Van Deurzen en Spinelli betogen dat de mens een oneindige strijd te voeren heeft met existentiële angst en dat we ons altijd zullen moeten verhouden tot onzekerheid en het niet volledig kunnen bevatten of controleren van onszelf en onze omgeving (Spinelli, 2007, p. 19). Deze gedachtegang sluit aan bij een humanistische grondhouding, waarin openheid en bescheidenheid kernelementen zijn.

Spinelli en Van Deurzen brengen de 'mooie kanten' van ontologische onzekerheid in beeld door passie te thematiseren en te laten zien dat de fundamentele leegte die we zijn, implicaties heeft voor wat ons kan vervullen. Volgens Van Deurzen kan het besef dat we altijd iets zullen missen ons helpen in het stoppen te zoeken naar innerlijke balans en heelwording, zodat we onszelf

---

<sup>56</sup> Hierbij wil ik wel opmerken dat voor Yalom het belang van de begeleidingsrelatie deels ligt in de hoedanigheid van een 'oefenpartijtje' voor toekomstige relaties. In een setting van geestelijke begeleiding is dit beduidend minder van belang, aangezien verandering geen intrinsiek doel van HGW is. De relatie tussen geestelijk begeleider en cliënt hoeft daarom niet primair als materiaal te worden gezien aan de hand waarvan over andere relaties kan worden nagedacht.

toestaan vervulling buiten onszelf te zoeken. Ook Frankl onderschrijft Jaspers uitspraak: "Wat de mens is, dat is hij door de zaak, die hij tot de zijne maakt." (Jaspers (geen jaartal genoemd) in Frankl, 1980, p. 35) Door ons in te spannen voor iets dat ons overstijgt, door onszelf te 'leggen', komen we dichterbij onze ware natuur, dan wanneer we continu onze behoeften proberen te bevredigen. Van Deurzen koppelt hieraan dat het open en leeg houden van onszelf bovendien met zich meebrengt dat er ruimte komt om de uitersten van het leven te kunnen ervaren. Het leven wordt door Van Deurzen dikwijls als hard en oneerlijk omschreven, waarbij ze duidelijk maakt dat het wel lonend kan zijn wanneer we er het beste van proberen te maken. Existentiële begeleiding moet volgens haar als een van de belangrijkste doelstellingen hebben mensen te helpen de moed te vinden om de moeilijkheden aan te kunnen (Van Deurzen, 1998, p. 2).

Ik zie het als een belangrijke bijdrage van de existentiële psychotherapie dat hierin niet wordt voorgesteld dat de mens onder de juiste omstandigheden 'vanzelf' gelukkig wordt; dat we ons vrijelijk zouden kunnen ontplooien zonder daarin tegen de grenzen van anderen, van onszelf en van het leven aan te hoeven lopen. Er bestaan eigenlijk geen oplossingen - en al helemaal geen makkelijke - die ervoor zorgen dat het leven je niet continu voor uitdagingen stelt. Lijden maakt een onontkoombaar deel uit van het bestaan.

### ***Van Praag***

Bij Van Praag (1953/2006, p. 51; 1978, p. 225) is eenzelfde argwaan voor oplossingsgerichte theoretische constructies te vinden. Op veel punten in zijn teksten vinden we zijn visie op het bestaan als beangstigend, overweldigend, ongerijmd, bedreigend en tegenstrijdig terug. In die zin is het niet verbazingwekkend dat ook Van Praag de moed die nodig is om dit alles te lijf te kunnen, onderstreept. Daarnaast gelijkt Van Praags grondmotief 'trouw' op Frankl's aanname dat zin te vinden is in het dragen en aanvaarden van het lijden op een oprechte en goede manier.

Lijden is niet te ontvluchten en Van Praag schrijft: "Wanneer mensen er eigenlijk van overtuigd zijn dat ongeluk niet behoort te bestaan, dan scheppen we er nog een nieuw ongeluk bij: het ongelukkig zijn over ons ongeluk" (1978, p. 232). Evenals Van Deurzen (2002) stelt Van Praag dat we moeten accepteren dat we in het leven zullen fluctueren tussen vervulling en leegte, geluk en ongeluk. De geestelijk verzorger schetst hij nadrukkelijk als iemand die geen oplossingen of antwoorden voor deze raadselachtigheid van het leven kan geven.

Ik zal in de volgende subparagraaf uitwerken dat 'geluk - ongeluk' niet de enige uitersten zijn waartussen de mens balanceert.

### **8.1.5 De vier dimensies en paradoxen**

In hoofdstuk 3 is de paradox als stijlfiguur, en als middel om het leven in zijn tegenstrijdigheid te kunnen begrijpen, besproken. Denken in paradoxen is een kenmerk van het filosofisch existencialisme en de verschillende therapeutische benaderingen zetten deze wijze van redeneren voort. May geeft de mens weer als een dynamische dialectiek, waarbij 'zijn' en 'niet-zijn' paradoxaal en intrinsiek met elkaar verbonden zijn. Het is volgens hem de uitdaging voor ieder mens om de dialectische polen van ons bestaan te integreren. Hij doelt dan op polen als onze vrijheid en het lot, maar ook op bijvoorbeeld het vermogen jezelf tegelijkertijd als object en subject te ervaren (Kiser, 2007, p. 199). Ook van Deurzen (2002) benadrukt dat we in het leven menigmaal geconfronteerd worden met conflicterende en paradoxale zaken en dat veel mensen proberen het

leven makkelijker te maken door vast te houden aan eenzijdige noties over de realiteit of over zichzelf. We zien in haar denkbeelden overeenkomsten met de Daseinsanalyse, waarin persoonlijke problemen worden beschouwd als voortkomend uit een ontwikkelde geslotenheid naar de wereld toe (Boss, 1958, p. 62). De mens is namelijk in wezen een openheid naar het Zijn. Aangezien de mens oneindige mogelijkheden heeft om zich tot de wereld te verhouden, betekent het een verlies wanneer hij dat vermogen kwijt is geraakt.

Van Deurzen probeert in haar benadering verschillende belangrijke spanningsvelden aan te wijzen, inclusief de punten waarin mensen vast kunnen komen te zitten. In haar benadering beoogt ze cliënten te helpen om de volledige reikwijdte van de menselijke ervaringen toe te laten (Van Deurzen, 2002, p. 60). Door vertrouwd te raken met de mysterieuze, paradoxale wetmatigheden van het bestaan kunnen we meer flexibel manoeuvreren in de verschillende spanningsvelden en minder in verwarring raken wanneer we paradoxen ervaren.

Van Deurzen brengt expliciete spanningsvelden in kaart die specifiek bij het fysieke, sociale, persoonlijke of spirituele betekenisveld horen. Het model dat in paragraaf 7.2 is besproken, biedt een representatie van menselijke basisstrevingen en de daaraan gekoppelde specifieke bestaansgrenzen of bedreigingen, die we in de verschillende dimensies onvermijdelijk tegenkomen. Zo wordt 'gezondheid' bijvoorbeeld gecontrasteerd met haar schaduwkant 'ziekte'. Deze basisstrevingen tonen dat voor zingeving zeker niet alleen de spirituele dimensie van belang is. Mensen kunnen zin ervaren en betekenis vinden op alle vier de velden van ervaring. In de existentiële therapie wordt geen compromis van de tegenstelling beoogd, maar eerder een dynamische uitwisseling (Van Deurzen, 2002, p. 140). In § 7.3.4 heb ik door casussen te omschrijven proberen inzichtelijk te maken hoe mensen concreet kunnen worstelen met de spanningsvelden en grenzen van een specifieke betekenisdimensie en hoe een begeleider daarin behulpzaam kan zijn. Ik vind de vier betekenisvelden van Van Deurzen een waardevolle toevoeging voor het denken over zingeving en voor het vak HGW. De worstelingen van de mens worden mijns inziens treffend in kaart gebracht, zonder op ook maar enige wijze gepathologiseerd of gemedicaliseerd te worden. Daarnaast laat het ons zien hoe zingeving doorwerkt in de fysieke omgang met de wereld, evenwel als in de omgang met anderen en ervaring van onszelf. Ik kan me voorstellen dat het de HGW'er enige houvast kan bieden in de bezinning in en op een begeleidingsgesprek. Hij kan zich afvragen welke betekenisvelden vooral aan bod kwamen, wat daarin de belangrijkste thema's waren en bij welke pool de cliënt zich vertrouwd lijkt te voelen. Donkers (2010) legt de waarde van Van Deurzens visie op betekenisverlening voor geestelijke begeleiding als volgt uit:

Existentiële vragen kunnen opspelen wanneer basiswaarden worden bedreigd door een stressor. Aan de ene kant bieden waarden en overtuigingen houvast in moeilijke tijden, omdat ze richting geven aan het denken en handelen. Te weten wat belangrijk is in het leven geeft kracht, om te vechten of om gewoonweg door te gaan met het werken naar een bepaald doel. Maar aan de andere kant kunnen waarden en overtuigingen een last zijn, wanneer ze in het zicht van een trauma hun functie verliezen en herzien moeten worden. Een zingevingcrisis maakt eerder onbewuste waardepatronen en denkbeelden zichtbaar en houdt ze als het ware tegen het licht met de vraag: houden ze stand? (p. 28)



### ***Van Praag en paradoxen***

Van Praag schreef in zijn hoofdwerk (1978) dat het belangrijk is dat de mens zich ervan bewust is dat het leven zich afspeelt in voortdurende spanningen. "Het menselijk bestaan is een eenheid van tegendelen: het beweegt tussen tekort en vervulling, schuld en aanvaarding, agressie en solidariteit, angst en extase" (Van Praag, 1978, p. 231). In Van Praags polaire denken is terug te zien hoe hij de onderlinge verhouding van begrippen als trouw en moed, verzoening en verwerkelijking, zelfaanvaarding en zelfonderzoek, uitwerkt. In vind het denken in polen en paradoxen bij uitstek een humanistische onderneming, omdat het een streven vervat de wereld - voor zover mogelijk - op genuanceerde wijze te beschouwen, zonder daarin belangrijke waarden tegen elkaar uit te spelen.

## **8.2 METHODISCHE ELEMENTEN**

### **8.2.1 Empathie, neutraliteit en normativiteit**

Het doel van deze subparagraaf is het blootleggen van een spanningsveld, dat te lokaliseren is in de grondhouding van de existentiële begeleider of HGW'er. Naast veel andere facetten speelt in die houding de wijze van meeleven, inleven, doorvragen en prikkelen een rol. Binnen de context van het humanistische geestelijk werk zijn normativiteit en empathie kernkwalificaties die de begeleidingsaspecten van het vak kenmerken.<sup>57</sup> Ook in de existentialistische literatuur krijgt empathie een centrale plek en heeft het de betekenis van dat wat het mogelijk maakt de wereld van de cliënt te begrijpen en jouw begrijpen van die wereld terug te kunnen geven (1989, pp. 130-131). Van Deurzen (1998, p. 107) gebruikt de term 'resonantie' en vindt het de taak van de begeleider zichzelf te engageren in de levensproblematiek van de cliënt alsof het de eigen worstelingen waren. Ze is van mening dat de menselijke conditie relatief voorspelbaar is en dat we allen dezelfde kwesties vroeger of later tegen zullen komen. Soms kunnen de eigen gevoelens of ervaringen die opkomen bij het bespreken van de levensproblemen van de cliënt, richtingwijzers zijn naar aspecten van de ervaring waarvoor de cliënt zich inmiddels heeft afgesloten.<sup>58</sup> Empathie heeft ook vaak de betekenis van een houding van liefdevolle acceptatie van de cliënt. We hebben kunnen lezen dat Boss (1958, pp. 103-104) een houding voor ogen had die veel wegheeft van Rogers' *'unconditional positive regard'*. De therapeut zou niet, zoals in de psychoanalyse, neutraal moeten zijn, maar juist de openheid van cliënten kunnen verruimen door ondersteunend en warm richting zijn cliënten te zijn.

### ***Empathie en neutraliteit***

Van Deurzen (2002) argumenteert dat een grondhouding waarin empathie - in de zin van een invoelende houding - 'domineert', afbreuk kan doen aan het open en onderzoekende vermogen van de therapeutische relatie. Simpelweg 'er-zijn', de cliënt bijstaan en hem uitnodigen zijn gevoelens uit te drukken, zijn volgens Van Deurzen niet voldoende, aangezien dergelijke responsen kunnen leiden tot een melancholisch rondgaan in cirkels. Zij staat een meer neutrale hou-

---

<sup>57</sup> In hoofdstuk 3 was te lezen dat in de *mainstream* opvatting van de GGZ levensbeschouwelijke normativiteit als niet passend bij psychotherapie wordt beschouwd.

<sup>58</sup> Hierin is een overeenkomstigheid te zien met Hoogeveen. Zij vindt dat door het zoeken naar parallellie tussen de cliënt en zichzelf de geestelijk verzorger zich richt op de betekenis van die waarden die voor de ander verloren zijn gegaan (Hoogeveen, 1996, pp. 23-25).

ding voor, die evenzeer openheid probeert te bewerkstelligen (Van Deurzen, 2002, pp. 97-99). Daaraan zou ik willen toevoegen dat begeleiding die te zeer gefocust is op ondersteuning en empathie ook nog een andere schaduwzijde heeft. De 'empathische' begeleiding zouden we kunnen vergelijken met een warm bad. Wanneer je te lang in een warm bad verblijft, wat verleidelijk is vanwege het comfortabele gevoel, kan dit alle energie uit je doen wegvloeien. Een eenzijdige empathische benadering kan de cliënt als het ware apathisch maken en hem de drive ontnemen om zelf iets aan te pakken of te veranderen in zijn leven.<sup>59</sup> De juiste temperatuur bereikt men door koud water toe te voegen, wat bijvoorbeeld neerkomt op het stellen van prikkelende vragen.<sup>60</sup>

Zoals ik eerder beschreef maakt Van Deurzen duidelijk dat de begeleider om een atmosfeer van serieus en open onderzoek te creëren, meer nodig heeft dan empathie en sympathie. Bovendien kunnen deze houdingen contraproductief werken. Om bij een antwoord te komen dat echt van de cliënt is, en niet is ingefluisterd door de waarden en normen van de therapeut, is het noodzakelijk dat de begeleider neutraal blijft ten opzichte van verschillende genoemde opties of antwoorden.

Het is mijn ervaring dat neutraliteit of een bepaalde 'doen alsof je neus bloed'-houding, waarbij je op dat moment niet laat zien of iets je warm of koud laat, je als begeleider ook kan helpen 'spannende' onderwerpen aan te snijden of vragen te stellen. Het hielp mij in mijn stage om de beladen kwesties op een zo neutraal mogelijke manier te adresseren en het antwoord op onbewogen wijze te beluisteren.

### **Neutraliteit en normativiteit**

Neutraliteit staat hier tegenover sympathiseren met de cliënt, waarbij het open onderzoek naar de achtergrond kan verdwijnen. We kunnen neutraliteit ook tegenover normativiteit zetten. Een van de belangrijke kwaliteiten van een neutrale of open houding is dat er cliëntgericht te werk wordt gegaan. Daarmee bedoel ik dat de responsen van de begeleider aansluiten bij de ervaringswereld van de cliënt en er op gericht zijn deze te verdiepen, te onderzoeken en te versterken. De begeleider poogt de belevingswereld van de cliënt te begrijpen en hem niet op ethisch-normatieve wijze te sturen. Van Deurzen benadrukt dat het zingevingskader van de cliënt verhelderd dient te worden, zonder druk vanuit de begeleider om zich te conformeren naar een bestaand dogma of kader van standaardinterpretaties. De begeleider moet zelf 'onpartijdig' blijven. Op deze argumentatie van Van Deurzen wil ik aanmerken dat de visie van de begeleider op het goede (en kwade) de vragen in het gesprek genereert. In dit opzicht zijn vragen nooit

---

<sup>59</sup> Halverwege mijn stage in de gevangenis gaf één van mijn cliënten aan dat hij onze gesprekken ervoer als 'mentale *wellness*'. *Wellness* associeer ik met begrippen als ontspanning, genieten en rust en deze uitspraak was toen voor mij aanleiding om me nog eens goed te herbezinnen op mijn empathische grondhouding.

<sup>60</sup> Vlug (2010, p. 147) noemt in zijn casusbespreking in *De moed om te zien* dat hij in zijn begeleiding zijn cliënt welkom wil laten voelen en net zo goed weerwerk wil bieden, wat neerkomt op het in aanraking brengen van iemand met de realiteit; de waarden van de maatschappij en de noden van zijn omgeving. Daarbij merkt hij op dat het samengaan van welkom en weerwerk echter niet altijd probleemloos verloopt.

neutraal, maar wanneer het de begeleider lukt om ze neutraal te stellen dan zal de normativiteit van de begeleider mijns inziens geen schadelijke gevolgen hebben.

### ***Normativiteit, neutraliteit en empathie in het HGW***

Binnen de context van het HGW staat de geestelijk verzorger in zijn recht wanneer hij ervoor kiest zijn vragen *niet* neutraal te stellen. Het werk van de raadsman is immers waardegeladen en daarbij vindt menig HGW'er dat we normatieve noties en elementen uit de humanistische levensvisie moeten of kunnen inbrengen. De HGW'er neemt deel aan het gesprek als humanist en in die hoedanigheid vertegenwoordigt hij het humanistisch gedachtegoed. Die normativiteit wil ik zeker niet wegdenken door de waarde van een neutrale/open houding te benadrukken.

Het humanisme kan op diverse manieren doorwerken. Allereerst kan het humanisme een inhoudelijk aandeel hebben, doordat waarden als autonomie, verantwoordelijkheid en gelijkwaardigheid gespreksonderwerpen kunnen zijn. Daarnaast speelt het humanisme een rol doordat de geestelijk verzorger als gesprekspartner bepaalde waarden en vaardigheden probeert te belichamen, zoals bijvoorbeeld de bereidheid om iets van meerdere kanten te willen bekijken en vertrouwen in de medemens<sup>61</sup> (o.a. Van Praag, 1953/2006, p. 44).

De empathische houding kunnen we zien als de poging (humanistische) waarden als menslievendheid, gelijkwaardigheid en autonomie op methodisch niveau te bewerkstelligen. In de teksten van Van Praag (o.a. 1978, p. 222) is te lezen dat empathie de houding van de geestelijk verzorger moet kenmerken, opdat er een vertrouwensrelatie kan ontstaan. Wanneer daar sprake van is, kan de raadsman schakelen naar een meer uitdagende insteek. Een empathische houding dient voor Van Praag (1978, p. 223) de gelijkwaardigheid van beide gesprekspartners en de sfeer van veiligheid, doordat de cliënt merkt dat de HGW'er er niet is om hem te veroordelen. Daarnaast biedt het de mogelijkheid om de wereld van de ander te begrijpen. Het fundament voor een empathische houding is de aanvaarding van de ander in zijn anders-zijn, zonder dat de raadsman de indruk wekt dat hij het altijd eens is met de opvattingen en het gedrag van de cliënt. Van Praag schrijft dat de empathie tijdens het gesprek vraagt om bezinning erna (Van Praag, 1978, p. 229).

Het belang van een prikkelende en uitdagende houding is ook in het licht van het humanisme te begrijpen. Vanuit humanistische waarden als redelijkheid is het 'logisch' dat een HGW'er nooit blindelings kan accepteren wat iemand goed voor zichzelf acht. Het goede, het wenselijke, het mooie; het zijn geen statische gegevens in iemand perceptie, maar ideeën die zich in een dialogische verhouding met de wereld ontwikkelen. Het bevragen van iemands verhaal en eventueel inbrengen van een waardegeladen interpretatie is ook op te vatten als een teken van verbondenheid en het serieus nemen van de cliënt. Dit dient natuurlijk doorgaans wel met de nodige voorzichtigheid te worden omkleed.

Het doel van deze subparagraaf was om een of meerdere spanningsvelden uit te lichten rondom de basishouding die je als begeleider naar je cliënt aanneemt. Empathie, neutraliteit en normati-

---

<sup>61</sup> Dit lijkt op Spinelli's opvatting dat de existentieel-fenomenologische filosofie vooral als een inspiratiebron voor de begeleider gebruikt zou moeten worden, in die zin dat zij een manier van zijn voorpiegelt die de begeleider kan proberen te belichamen (Spinelli, 2001, p. 7).

viteit zijn belangrijke en aan het humanisme en HGW verbonden termen en moeten zeker niet tegen elkaar worden uitgespeeld. Ik hoop dat het onderzoeken van deze onderwerpen bewustzijn creëert dat deze drie houdingen niet 'zomaar' vanzelf samen te brengen zijn. Een goede HGW'er zal de verschillende houdingen in zichzelf moeten zien te verenigen en dit kan in mijn optiek enkel als hij de uitersten zorgvuldig onderzocht en geoefend heeft, opdat hij zich er een vrije toegang toe heeft verworven. Het integreren van deze noties is denk ik niet enkel een kwestie van willen, maar vooral van oefenen en evalueren. Ik kan me voorstellen dat het kan helpen in lessituaties eerst eenzijdig met een bepaalde houding te oefenen. Hierdoor kunnen de waarde van een specifieke houding en de valkuilen die eraan vastkleven duidelijk worden. Later kan er binnen een gesprek geschakeld worden en worden bestudeerd hoe de begeleider dat goed kan doen.

### **8.2.2 De echte relatie**

Gelijk aan het HGW wordt binnen de verschillende existentiële begeleidingsbenaderingen (behalve die van Frankl) het belang van het aangaan van een echte relatie met de cliënt onderstreept. De auteurs zetten zich met dit standpunt af tegen de psychoanalyse; in een klassieke psychoanalyse hebben cliënt en therapeut bij voorkeur geen oogcontact en blijft de therapeut zoveel mogelijk buiten beeld. Dit houdt in dat hij persoonlijke mededelingen vermijdt en zich zo neutraal mogelijk opstelt. Een van onderliggende ideeën hiervan is dat deze houding de overdracht bevordert. De cliënt kan naar 'hartenlust' projecteren op de therapeut en dat levert waardevol materiaal voor de therapie.

Boss (1958) en Binswanger (1942; 1958) verwerpen deze notie van overdracht en daarmee ook het ideaal van de 'neutrale therapeut'. Het ideaal van de neutrale therapeut en de beperkte manier van met elkaar omgaan die er aan verbonden is, kan ervoor zorgen dat cliënten zich nog meer afsluiten voor anderen. Therapeuten moeten juist oprecht en echt zijn en daarmee hun cliënten laten zien dat er ook responsieve en open manieren van in de wereld staan zijn.

#### ***Drie motieven***

Schrijvers uit de Amerikaanse existentieel-humanistische benadering hebben dit uitgangspunt verder uitgewerkt, waarin May (1958, p. 38) het als eerste thematiseerde onder de noemer van *encounter*. In hun teksten zijn drie hoofdmotieven te vinden. Allereerst ziet men potentiële therapeutisch winst, dat door het aangaan van een echte relatie en het werken met het 'hier-en-nu' behaald kan worden. Volgens Yalom (1980, p. 404) hebben menselijke problemen hoofdzakelijk op relaties betrekking en zullen de intermenselijke problemen van de cliënt zich uiteindelijk manifesteren in de relatie tussen cliënt en begeleider. De therapie heeft een verhelderende en faciliterende functie: de cliënt kan daarin zijn relationele problematiek doorwerken, iets dat andere en/of toekomstige relaties kan dienen. Contact aangaan met een unieke en onvoorspelbare ander genereert bestaansangst en de cliënt wordt vervolgens aangemoedigd om bij zijn gevoelens van angst of ongemak te blijven of wordt erop gewezen wanneer hij zich aan de therapeutische relatie lijkt te willen onttrekken.

Een tweede motief heeft betrekking op de intrinsieke waarde van de therapeutische relatie. De ervaring van verbondenheid, de ontdekkingen die je over jezelf kan opdoen in een intieme setting zijn permanent, ook al is de (therapeutische) relatie tijdelijk. Tevens kan men leren wat wel en niet in een relatie te vinden is; wat de grenzen ervan zijn. Hiervoor is een eerlijke, intieme en

zelfonthullende relatie met de cliënt van groot belang. Het eenvoudige verhaal, het spirituele verhaal en Spinelli's visies vertonen overeenkomsten in hun aanname dat niet zozeer de doelen van de begeleiding, of zelfs de inhoud van de gesprekken het belangrijkste zijn, maar de wijze waarop er wordt gesproken. Het is het contact dat helend werkt.

Een derde motief is ook bij Van Deurzen en Spinelli terug te vinden en houdt de intentie in om het onderscheid tussen de 'psychisch zieken' en de therapeuten te elimineren. De therapeut wordt in veel literatuur als reisgenoot beschreven (Bugental, 1978, pp. 62-63; Yalom, 2002, p. 8; Van Deurzen, 2002, p. 164). We bevinden ons allemaal in dezelfde situatie en geen mens is immuun voor de inherente tragedies van het bestaan.

### ***Het aangaan van een relatie 'vanuit je eigen persoon'***

Wat is ervoor nodig om een echte relatie met de cliënt te kunnen aangaan? Het belangrijkste instrument dat de therapeut heeft is zijn eigen persoon, die staat namelijk in verbinding met de cliënt. Yalom (1980) beschrijft dat het nuttig en kloppend is om eigen, persoonlijke ervaringen, de eigen visie op de mechanismen van begeleiding en je gevoelens naar de cliënt in het 'hier-en-nu' met hem te delen. Zelfexpressie van de therapeut kan in de vorm van eerlijkheid of spontaneit aanwezig zijn, zolang het in dienst staat van het welbevinden van de cliënt.<sup>62</sup>

Hoewel voor het HGW de echte relatie niet zozeer ingezet wordt om verandering tot stand te brengen, maar eerder om vanuit 'menschelijkheid' elkaar te kunnen ontmoeten, zijn de methodische inzichten mijns inziens nog steeds relevant. Allereerst omdat het inzicht verschaft in dynamieken die kunnen plaatsvinden wanneer je als begeleider een dergelijke relatie voor ogen hebt, zoals het gezamenlijk aftasten van de grenzen van het contact. Daarnaast zie ik een meerwaarde in de teksten van Bugental (1978) en Yalom (1980), die met verschillende gespreksfragmenten laten zien hoe bijvoorbeeld *selfdisclosure* op een adequate manier ingezet kan worden<sup>63</sup>. Tegelijkertijd thematiseren ze ook de professionele grenzen van de echte relatie.

Zoals in hoofdstuk 2 is te lezen, omschrijft Van Praag (1978) de ontmoeting tussen raadsman en cliënt als een 'existentieel wij' en stelt hij dat de houding van de begeleider gekenmerkt moet worden door acceptatie, beschikbaarheid, gelijkwaardigheid, openheid en bespreekbaarheid. Ik denk dat de existentiële therapieën die de 'echte relatie' hebben gethematiseerd kunnen bijdragen aan het concretiseren van deze waarden. We kunnen scherper kijken naar hoe een echte relatie kan werken en wat moeilijkheden zijn in het werken 'vanuit je eigen persoon'. Hiermee kan methodiekontwikkeling aangaande dit onderwerp verder komen dan 'puur idealisme'. De existentiële psychotherapieën leveren dan voor het HGW handvatten om te beschouwen en te (her)evalueren.

---

<sup>62</sup>Gerritsen vertelt bijvoorbeeld in zijn casusbespreking in *De moed om te zien* aan een cliënt dat hij ook op mannen valt, om de cliënt te laten zien dat hij niet door iedereen vanwege zijn seksuele geaardheid zal worden veroordeeld (Gerritsen, 2010, p. 63).

<sup>63</sup> Of de *selfdisclosure* in de tekstfragmenten adequaat wordt ingezet is natuurlijk een goed onderwerp voor discussie.

### 8.2.3 Heroriëntatie: de subjectieve ervaring van de cliënt

Zowel binnen HGW als over het algemeen binnen existentiële begeleiding, staat de ervaring van de cliënt centraal.<sup>64</sup> De mate waarin die beleving het methodische uitgangspunt voor een begeleidingsbenadering levert, verschilt wel.

Met name bij de Amerikaanse existentieel-humanistische therapeuten vinden we een manier van werken waarbij wordt gefocust op de innerlijke beleving en de subjectieve autonomie. Zoals te lezen is in hoofdstuk 6 hebben begeleiders diverse mogelijkheden om de beleving van de cliënt naar boven te brengen en op de voorgrond van het gesprek te plaatsen. De therapeut kan vragen naar de (lichamelijke) ervaring van de cliënt op dat moment, bijvoorbeeld in reactie op een uitspraak van de therapeut of van zichzelf. Ook kan hij vragen naar een zo gedetailleerd mogelijk verslag van zijn ervaringen bij een gebeurtenis. Daarbij kan hij de cliënt verzoeken om vanuit de 'eerste persoon' te praten en hem helpen om emoties te herkennen en te onderscheiden. Tot slot kunnen bepaalde *focusing* oefeningen, rollenspellen en visualisaties de cliënt helpen meer zicht te krijgen op en voeling te krijgen met zijn eigen innerlijke wereld.

De cliënt kan door dergelijke interventies sensitiever worden voor innerlijke signalen en van daaruit meer bewust en meer participatief in zijn wereld bewegen. Hij kan zich wellicht beter uitdrukken tegenover zijn omgeving over wat er in hem leeft en waar hij behoefte aan heeft. Ik zou dergelijke doelstellingen willen aanduiden met 'empowerment': de cliënt wordt zich bewuster van de eigen ervaringen binnen het spanningsveld waar hij zich in bevindt en kan zich krachtiger manifesteren. Een tweede 'hoofddoelstelling' van het uitdiepen van de ervaring zou ik willen aanduiden als het streven naar zelfinzicht. Door de eigen ervaring te exploreren, kan het inzicht omtrent motivaties, gedachten en gedragingen vergroot worden.

Met welk doel een 'subjectiefgerichte' interventie wordt ingezet is zeker van belang voor de doorwerking en uitwerking ervan, mede doordat de interventie geplaatst wordt in een groter geheel van reacties en uitspraken van de begeleider. Waar is het de begeleider om te doen?

Voor Bugental (1978) kan de bewustwording van de eigen ervaring met zich meebrengen dat we ons realiseren dat we onze wereld op een vrij willekeurige manier construeren en dat we ervoor kunnen kiezen de wereld anders in te richten. Echter, van even groot belang is zijn visie op 'innerlijke heelwording'; door zich radicaal tot hun eigen subjectieve bewustzijn te wenden kunnen mensen bevrijd worden van angst, schaamte en conflict. In zijn opinie moeten we onze interne heelheid de hoogste prioriteit geven en keuzes maken vanuit een innerlijk aanvoelen van onze unieke behoeften en wensen. Hiervoor dienen mensen te oefenen met het in contact komen van hun ervaringen in het 'hier-en-nu' en hun bewustzijn af te stemmen op de eigen subjectieve beleving.

#### ***Individualiserende, universaliserende en transpersoonlijke technieken***

De werkwijze van begeleiders die veelvuldig van deze technieken gebruikmaken zou ik als 'individualiserend' willen labelen.<sup>65</sup> Individualiserend werken kunnen we tegenover 'universaliserend'

---

<sup>64</sup> De logotherapie wijkt op dit punt af.

<sup>65</sup> Cooper (2003) beschrijft negen spanningsvelden aan de hand waarvan begeleidingsbenaderingen en interventies vergeleken kunnen worden. Eén daarvan is '*individualising*' versus '*universalising*' en betreft de mate waarin de begeleider de cliënt aanmoedigt te focussen op de individuele dimensies van zijn

serend' werken zetten, een manier van werken die regelmatig terugkomt bij Van Deurzen. Het verschil tussen beide laat zich onder meer zien in de volgende reactiemogelijkheden: "Ik krijg het idee dat je het moeilijk vindt om eerlijk te zijn tegen je vriend over je gevoelens." Of: "Het kan heel beangstigend zijn om de mensen waar we van houden dingen te vertellen die hen kunnen kwetsen." Bij de eerste reactie wordt de cliënt aangemoedigd zijn ervaring als uniek te beschouwen, terwijl bij de meer universaliserende manier zijn ervaring wordt gezien als iets dat wordt gedeeld door de mensheid.

Daarnaast kan in de begeleiding de focus gelegd worden op de persoonlijke, subjectieve ervaring tegenover het leggen van de focus op transpersoonlijke waarden en betekenissen. Existentiële therapeuten die het meer subjectieve standpunt innemen, willen hun cliënt vaak helpen in contact te komen met hun eigen behoeften, terwijl Frankl (1980) bijvoorbeeld zijn cliënten eerder wil helpen zich te verbinden met de ervaringen en noden van anderen (zie ook Cooper, 2003, pp. 142-143).

### ***HGW en de subjectieve beleving***

Bij het spirituele verhaal over HGW is ook een duidelijke nadruk op het innerlijk terug te vinden. Het betreden van de weg naar binnen, de innerlijke reis, om aandacht te geven aan dat wat er is, wordt daarin als centraal element gethematiseerd. Ook in dit verhaal staat heelheid of heelwording centraal, maar deze betreft niet alleen lichaam, hart, hoofd en ziel, maar strekt zich ook uit naar de omgeving en het universum. In die zin is dit verhaal beter aan te duiden met holistisch, dan met subjectief. Een overeenkomst met Bugental is echter wel het idee dat een radicale wending naar binnen 'echte' antwoorden kan geven. Voor (toekomstige) begeleiders die zich aange trokken voelen tot het spirituele verhaal en meer handvatten zouden willen verkrijgen hoe ze de cliënt kunnen assisteren in contact te komen met zijn innerlijke ervaring, verschaffen May, Bugental en Spinelli relevante literatuur.<sup>66</sup>

In hoofdstuk 2 over Van Praag is duidelijk geworden dat voor hem oriëntatie, zelfkennis en zelfbewustzijn fundamentele bouwstenen zijn om tot zelfbestemming te komen en dat de geestelijke verzorging in zijn optiek een plek is waar heroriëntatie en herbezinning plaats kunnen vinden.<sup>67</sup> Voor zelfbestemming is het besef van het 'zelf' van groot belang. Het bewust worden van de eigen wijze van in het leven staan, helpt de mens een geesteshouding uit een oriëntatiepatroon te ontwikkelen en eventueel te wijzigen.

Deze geesteshouding en levensovertuiging kunnen de basis zijn van een innerlijke zekerheid en zelfstandigheid, wat Van Praag 'zelfbewustzijn' noemt. Het focussen op de eigen beleving, gedachtes en gevoelens, is zeker relevant in Van Praags 'humanistische methode'. Wel benadrukt hij dat hoe we ons 'zelf' ervaren, altijd berust op het zijn in de wereld met anderen (1978, p. 177).

---

ervaring (zoals bij Bugental en Yalom) in tegenstelling tot de meer universele, transpersoonlijke dimensie (zoals bij Van Deurzen).

<sup>66</sup> Daarbij dient echter wel opgemerkt te worden dat het verkrijgen van handvatten tegenstrijdig lijkt met de afkeer voor 'luisterrasters' of houvast, die terug te vinden is in het spirituele verhaal.

<sup>67</sup> Dat het Van Praag zeker niet alleen om de theoretische of beschouwelijke aspecten te doen is, laat zich zien in zijn constructie van het begrip levensovertuiging en het samenbrengen van 'beleving' en 'beschouwing' als complementaire aspecten van de menselijke ervaring (zie paragraaf 2.1 van deze scriptie).

Van Praags (1978, pp. 182-184) inzichten met betrekking tot de kracht van 'gemeenzaamheid' zijn in dit kader ook relevant. De mens is in zijn optiek in wezen eenzaam. We zijn dat allemaal, maar ons gedeelde lot kan leiden tot solidariteit. Door in begeleidingssituaties te focussen op de individuele, persoonlijke beleving kan de meer universele, transpersoonlijke dimensie aan het oog onttrokken worden. Het besef of de ervaring van het gedeelde lot kan helpen om existentiële pijn uit te houden, wat de geestelijk verzorger zou kunnen motiveren zich ook van 'universaliserende' interventies te bedienen.

#### **8.2.4 Heroriëntatie: het exploreren van veronderstellingen, waarden en talenten**

In de vorige subparagraaf kwam aan de orde dat het uitnodigen van de cliënt om zijn innerlijke wereld te onderzoeken een zeer belangrijk element is in de begeleiding. Een belangrijke vraag is echter wel: Wat wil de begeleider bereiken door het uitspitten van de beleving? Wanneer zelfinzicht bijvoorbeeld de doelstelling is, is het wellicht handiger de subjectieve ervaringen te onderzoeken op de veronderstellingen en waarden die aan de ervaring ten grondslag liggen. We zouden kunnen zeggen dat het onderzoeken van deze ervaringen de volgende stap is. Een stap die ik voor het gemak nu aanduid met 'zelfreflectie'. Het gaat om de wisselwerking van de twee complementaire wijzen van ervaren: beleven en beschouwen (Van Praag, 1960, pp. 17-19). Met betrekking tot zelfreflectie als doelstelling vind ik de methodiek die Van Deurzen beschrijft, zinvol voor het HGW.

Om de veronderstellingen van de cliënt helder te krijgen vermeldt Van Deurzen dat de begeleider op neutrale wijze 'inspringt' wanneer de cliënt iets zegt wat om verheldering vraagt. Ik bedoel daarmee niet zozeer per se een (heftige) uitspraak van existentiële aard, maar eerder een uitspraak waarachter een norm of waarde zit verscholen. De cliënt kan bijvoorbeeld aangeven dat hij zich, op weg naar de therapie, aan het afvragen was wat hij kon inbrengen, zodat de therapie nuttig besteed zou worden en er geen waardevolle tijd zou worden verspild. Wanneer je veronderstellingen aan het licht wilt brengen, ligt het niet voor de hand om begrijpend te knikken en te reageren met: Ik merk dat je bezorgd ben om wat we vandaag gaan doen in de therapie. De existentiële begeleider kan wel vragen of de cliënt wil nagaan wat hij met 'de therapietijd nuttig besteden' bedoelt; wat hij verstaat onder tijd verspillen of wat tijd potentieel waardevol maakt. Een dergelijke onderzoekende manier van vragen kan in potentie op alle aspecten en dimensies van het leven toegepast worden om de onderliggende aannames helder te krijgen. In dit verband noemt Van Deurzen (2002, p. 117) de 'waarom niet?' interventie. Wanneer de cliënt bijvoorbeeld afgeeft op de eigen rationaliteit, vindt Van Deurzen het belangrijk de verwerping van deze eigenschap simpelweg te bevragen door te zeggen: Waarom niet rationeel zijn? Zo kan de cliënt zichzelf opnieuw beoordelen.

Het uiteindelijke doel is dat de cliënt principes of antwoorden vindt die overeind blijven staan, omdat ze voor deze persoon ultiem 'waar' en waardevol zijn. Wanneer cliënten bewust worden van hun eigen intenties en basisveronderstellingen, kan er nieuw inzicht ontstaan met betrekking tot het doel of de zin van hun leven. 'Hardnekkige' aannames zijn meestal geworteld in een diepe en belangrijke waarde die gekoppeld is aan de levensbeschouwing van de cliënt. Waarden zijn ook te achterhalen via de onderscheidingen die iemand maakt met betrekking tot dat wat hij wel of niet waardeert. De intrinsiek interne oriëntatie laat zich mede blootleggen door uitingen te bevragen over welke mensen hij waardeert en waarom. Wanneer de ultieme waarden aan het



licht zijn gekomen, adviseert Van Deurzen te kijken naar manieren hoe deze concreet een plek kunnen krijgen in iemands leven. Hiervoor zijn de talenten die iemand tot zijn beschikking heeft van belang.

Vaak worden talenten zodanig ingezet dat mensen juist paradoxaal het tegenovergestelde krijgen van wat ze verlangen. Soms gebeurt dit vanwege een gebrek aan reflectie op het gedrag en de consequenties die het heeft. In de begeleiding komt het er vaak op neer dat ook in zeer destructief gedrag talenten en belangrijke intenties zitten verscholen. Het is de taak om die verborgen merites aan het licht te brengen. Het geven van positieve interpretaties van persoonlijke karaktertrekken kan de bereidheid van de cliënt katalyseren om te werken aan zijn houding en werkelijkheidsperceptie. Het kan zeer motiverend zijn om te realiseren dat we wel degelijk proberen onze principes na te jagen, ons geweten trouw proberen te zijn en daar kwaliteiten en vaardigheden voor hebben. Vervolgens kan gekeken worden naar de negatieve tegendelen of deconstructieve inzet van de talenten.

### ***Van Praag over zelfreflectie en heroriëntatie***

Jaap van Praag omschrijft het specialisme van de humanistische geestelijke begeleider als de verheldering van de menselijke situatie op grond van zijn humanistische overtuiging. Ieder mens heeft af en toe behoefte aan heroriëntatie. Van Praag (1978, pp. 227-228) meent dat de HGW'er methodisch niet veel anders te werk gaat dan andere hulpverleners, maar wel een ander referentiekader heeft waarin de nadruk op zelfbestemming en oriëntatie ligt. Fenomenologische zelfkennis ziet hij als een belangrijk aspect voor (her)oriëntatie; het heeft betrekking op het achterhalen van het mensbeeld van de cliënt, zijn noties over menswaardigheid en de implicaties hiervan voor zijn leven. Het is volgens Van Praag (1960) de taak van de raadsman om de mens de klassieke vragenreeks te stellen: Wat is de mens, wat kan hij weten, wat moet hij doen? Van Praag noemt dit de fundamentele vraagstelling waarmee iedere HGW'er de cliënt tegemoet treedt en door middel waarvan de cliënt tot zelfkennis kan komen. Deze zelfkennis is onontbeerlijk voor het scheppen van een echt en volwaardig menselijk leven (Van Praag, 1978, p. 20). Deze vragenreeks is uiteraard niet letterlijk in Van Deurzens werkwijze terug te vinden, maar ze komt wel aan bod doordat de veronderstellingen met betrekking tot deze onderwerpen bevroegd worden.

### **8.2.5 Begeleiding in het nemen van verantwoordelijkheid**

Zoals in de eerste paragraaf van dit hoofdstuk is te lezen, zijn er tussen de logotherapie, de Amerikaanse en de Britse benadering aanzienlijke verschillen in de uitwerking in de begeleiding, ondanks een gedeelde aanname dat de mens altijd verantwoordelijkheid voor zijn leven kan nemen.

Voor geestelijk verzorgers die verantwoordelijkheid als primaire of in ieder geval belangrijke waarde in hun levensvisie hebben en het ook als hun taak zien het vermogen van hun cliënten om verantwoordelijkheid te nemen te doen groeien, zijn met name Frankl en Yalom interessante bronnen. Frankl (1980) laat met zijn technieken (de appellerende techniek, de socratische dialoog, de paradoxale intentie en de dereflectie) verschillende manieren zien waarop begeleiders hun cliënten kunnen prikkelen tot een houdingsverandering ten aanzien van hun lijden en

leven.<sup>68</sup> Een belangrijke kanttekening die hierbij echter geplaatst moet worden is dat het directe gehalte van Frankls interventies volgens velen de autonomie van de cliënt ondermijnt.

Yalom (1980) koppelt het nemen van verantwoordelijkheid met name aan het onder ogen zien van het eigen vermogen om te kiezen en vastberaden keuzes te maken. Een belangrijk doel is om cliënten te helpen hun vrijheid te ontdekken en te realiseren. Hiervoor is inzicht alleen meestal niet genoeg en zal de begeleider de wil van de cliënt moeten zien aan te boren, die verbonden is aan diens toekomstprojecties. Met *will* bedoelt Yalom geen 'wilskracht', maar een combinatie van wensen en kiezen. "One initiates through wishing and he enacts through choice" (Yalom, 1980, p. 302).

In hoofdstuk vijf is besproken welke mogelijke strategieën Yalom voor de therapeut. De eerste - overigens doorgaans ontoereikende - strategie is het aansporen van de cliënt om te erkennen dat hij verantwoordelijk is voor wat hem gebeurt in het leven (1). Het probleem is echter dat mensen vaak niet meer in staat zijn om te voelen wat ze wensen. De wil kan geobstrueerd zijn in de ontwikkeling van kind naar volwassene. De taak van de therapeut is te helpen de obstakels te verwijderen, zodat mensen weer inzicht krijgen in hun wensen en uiteindelijk tot '*willful choice*' kunnen komen (Yalom, 1980, p. 328). Op het bewuste niveau kunnen vervolgens verschillende keuzealternatieven onderzocht worden, waarbij voor ogen gehouden moet worden dat het de cliënt is die zowel de verschillende opties in kaart moet brengen als ertussen zal moeten kiezen. Het onbewuste niveau van wensen en kiezen dient volgens Yalom indirect benaderd te worden. Therapeuten kunnen allereerst helpen om perspectieven te genereren die een bepaalde beslissing betreffen en te assisteren in het blootleggen van de diepere implicaties ervan (2), waardoor de sluimerende wil aangewakkerd kan worden (Yalom, 1980, p. 333). Daarnaast kan de therapeut de onvermijdelijkheid en de alomtegenwoordigheid van keuzes uit iemands verhaal lichten en ter sprake brengen (3). De therapeut kan tevens de cliënt bewust laten worden van de keuzes die hij reeds voortdurend maakt, bijvoorbeeld met betrekking tot de therapie (4). Tot slot bestaat de strategie van het herkaderen van een beslissing, het aanreiken van een nieuw perspectief (5). Het gebeurt vaak dat de cliënt de wens heeft om te veranderen, maar dit niet in actie om kan zetten. Yalom stelt dat de therapeut in zo'n situatie niet moet focussen op de weigering om te handelen, maar op de beslissing die feitelijk gemaakt is. De keuze om de situatie te laten zoals hij is, levert blijkbaar iets op en deze voordelen, inclusief de grenzen ervan, dienen uitvoerig onderzocht te worden (6).

Van Deurzen (2002) geeft, zoals benoemd, een meer gematigde interpretatie van verantwoordelijkheid. Haar visie kenmerkt zich door de overtuiging dat mensen altijd al trouw proberen te zijn aan dat wat ze belangrijk vinden en in die zin verantwoordelijkheid proberen te nemen voor hun leven. Voor haar heeft begeleiding met betrekking tot verantwoordelijkheid veeleer met herijking, heroriëntatie, bewustwording, heroverweging, het expliciteren van waarden en het in kaart brengen van de consequenties te maken, dan met proberen het vermogen te vergroten. Dit proces is in de vorige subparagraaf aan bod gekomen. Ik denk dat de verschillende uitgangspunten subtiel of minder subtiel kunnen doorwerken in de begeleiding. Het lijkt me dat begeleiders

---

<sup>68</sup> De vier technieken en de waarde ervan voor het HGW worden in de laatste subparagraaf besproken.

met een 'mildere visie' iets minder het gevaar lopen hun cliënten vanuit een 'bovenpositie' te benaderen en hen te sturen naar hun visie op het goede leven.<sup>69</sup>

### 8.2.6 De logotherapeutische technieken

In hoofdstuk 4 staat de logotherapie van Frankl beschreven. Logotherapie heeft als doel het helpen van cliënten betekenissen en doelen te ontdekken in hun leven, en gevoelens van zinloosheid en wanhoop de baas te worden. Omdat voor Frankl elk mens onbewuste kennis heeft van de betekenis die sluimert in zijn situatie, dient de logotherapeut te handelen als een 'vroedvrouw' om de geboorte van deze diep verborgen inzichten mogelijk te maken.

De vier technieken die ik heb besproken zijn zeker niet allemaal voor het HGW geschikt. De '*appellerende techniek*', waarbij cliënten overreed moeten worden om aan te nemen dat hun leven wel degelijk zin heeft en waarin bovendien gesuggereerd wordt wat die zin zou kunnen zijn, lijkt in tegenspraak met de waarde die humanisten hechten aan de autonomie van de cliënt.

De tweede techniek is de *socratische dialoog*, waarbij de logotherapeut het gesprek met de cliënt aangaat om hem bepaalde inzichten te laten opdoen. Vragen en opmerkingen worden op zo'n manier ingezet dat cliënten zich bewust worden van hun onbewuste beslissingen en sluimerende zelfkennis. Frankl zette deze techniek vrij directief en normatief in, maar bij Van Deurzen kunnen we een mildere variant ontwaren. De metafoer van de vroedvrouw, die helpt om geboorte van deze diep verborgen inzichten mogelijk te maken, is niet alleen bij Frankl en Van Deuren, maar ook bijvoorbeeld in het spirituele verhaal over HGW terug te vinden. Het zou mijns inziens interessant lesmateriaal opleveren om dergelijke gespreksfragmenten te vergelijken op de wijze van inzetten van de techniek.

De derde techniek, de *paradoxe intentie*, bevat de uitnodiging aan de cliënt om datgene uit te voeren of zich voor te stellen wat bij hem veel angst genereert. Dit gebeurt vanuit de veronderstelling dat iedereen een positieve houding kan aannemen ten opzichte van de meest verschrikkelijke situatie. Cliënten kunnen door paradoxale suggesties vaak wat afstand tot hun problemen nemen door ze vanuit een absurd perspectief te beschouwen, wat soms kan helpen als ze last hebben van een zeer streng geweten. Hoewel deze techniek primair is gericht op het behandelen van psychologische stoornissen, kan ik me voorstellen dat het binnen het humanistische geestelijk werk, soms en voor een specifieke cliënt, behulpzaam kan zijn.

De laatste techniek is *dereflectie*, waarin de cliënt het liefst met humor wordt aangemoedigd om de aandacht weg te leiden van de eigen problemen en zorgen en in plaats daarvan te concentreren op de wereld rondom hem. Mensen kunnen, volgens Frankl, zo gepreoccupeerd raken met zichzelf dat ze hun fundamentele externe oriëntatie kunnen ondermijnen (hyperreflectie). Ik vind deze techniek ook nuttig voor het geestelijk werk, temeer omdat het vaak in contexten gesitueerd is waarbinnen mensen zeer op zichzelf zijn aangewezen.<sup>70</sup>

---

<sup>69</sup> Van Praags visie over vrijheid en verantwoordelijkheid en de rol van de geestelijke verzorging daarin is in paragraaf 8.1.3 al voldoende aan de orde gekomen.

<sup>70</sup> Veel van de ideeën en technieken in het veld van counseling en begeleiding zijn afkomstig uit de jaren 60 en 70 waarin empowerment een belangrijke en begrijpelijke doelstelling was. We zouden ons kunnen afvragen of in de huidige individualistische maatschappij meer 'omgevingsgeënte' interventies ontwikkeld of toegepast zouden moeten worden.

### 8.3 EXISTENTIALISTISCHE INVLOEDEN IN THEORIEVORMING OVER HGW

Zoals ik in het begin van mijn scriptie duidelijk maakte, kunnen we het overzicht aan inhoudelijke en methodische inzichten van deze scriptie zien als 'leeswijzer', die aanwijst met behulp van welke bronnen een existentieel-fenomenologische benadering geconstrueerd kan worden. Hoewel de ambities van een dergelijk perspectief niet eerder als zodanig zijn geformuleerd, zijn er meerdere teksten over het HGW te vinden waarin het filosofische existentialisme of existentieel-psychotherapeutische inzichten doorklinken. In mijn zoektocht naar wat de existentiële psychotherapie het HGW te bieden heeft zou ik niet voorbij willen gaan aan deze uitingen. De paragraaf levert een weergave van deze theoretische inspanningen in het HGW.

#### ***De moed om te zien***

De meest in het oog springende bijdrage is het boek *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële inrichtingen* (2010), waarin Mooren een theoretisch kader verschaft in de vorm van een begin- en slothoofdstuk. Hiertussen bevindt zich een achttal casusbesprekingen van de hand van verschillende humanistisch raadslieden werkzaam binnen justitie. Mooren (2010, p. 158) gebruikt voor dit casuïstiekboek de invalshoek van het existentialisme en beargumenteert de keuze voor het existentialistische perspectief op het raadswerk door enkele overeenkomsten tussen het levensbeschouwelijk humanisme en eerder genoemde filosofische stroming voor het voetlicht te brengen. Verantwoordelijkheid, autonomie, authenticiteit en de notie dat de mens zelf - in verbinding met zijn omgeving en gebonden aan de grenzen van het leven - zin geeft aan het bestaan, beschouwt Mooren als kernelementen behorende bij beide denktradities.

Mooren heeft met het centraal stellen van het existentialisme het bevorderen van reflectie op het zelf en het bestaan voor ogen.<sup>71</sup> In de casuïstiek is het nemen van verantwoordelijkheid voor het eigen leven en het gepleegde delict een centraal thema. Daarnaast proberen de HGW'ers hun cliënten zo te ondersteunen dat zij hun detentietijd om kunnen vormen tot iets constructiefs en uitzicht krijgen op een zinvol bestaan.<sup>72</sup>

Mooren illustreert deze doelstellingen door enkele gespreksfragmenten in het schema van Van Deurzen met de vier dimensies van de menselijke ervaring (zie § 7.2.2 van deze scriptie) te plaatsen. Aan de hand van enkele schema's wijst hij aan welke existentiële thema's in deze raads gesprekken in het geding waren en hoe de raadsman/vrouw de existentiële ontwikkeling van het morele zelf van de cliënt probeert te ondersteunen en bevorderen.

Mooren (2010, p. 168) noemt de indeling van het diagram waardevol, omdat het de existentieel georiënteerde begeleider in staat stelt de ervaringswereld van de cliënt te beschrijven in plaats van voor te schrijven, zonder daarbij gebruik te hoeven maken van intrapsychische classificaties zoals afweermechanismes of ontwikkelingsfasen.

Mooren (2010, pp. 153-154) wijst het ondersteunen en bevorderen van een proces van reflectie over zichzelf en het bestaan aan als één van de essenties van het HGW, waarbij een oriëntatie op het goede onontbeerlijk is. Hierin onderscheidt hij twee lagen. Het eerste is een proces van

---

<sup>71</sup> In zijn hoofdstukken put Mooren intensief uit Van Praag, Van Deurzen en May.

<sup>72</sup> Daarnaast besteedt Mooren aandacht aan Mays invulling van counseling waarin het concept *encounter* centraal staat. Deze ontmoeting is een "relatie van intense betrokkenheid, waarbij de gesprekspartners het *zijn* van de ander ervaren" (Mooren, 2010, p.160). De onmiddellijke ervaring van de ander als levende persoon is leidraad en zeker geen eventuele kennis of diagnose over deze mens.

zelfreflectie; de eigen reacties, houdingen en denkbeelden worden beschouwd in relatie tot wie de persoon zelf is, hoe hij zo is geworden en waar hij voor staat. Daarnaast betreft dat reflectieproces het leven in bredere zin, waarin het gaat om de visie en het waardenkader met betrekking tot mens-zijn en menswaardigheid, de maatschappij en de kosmos. Deze twee lagen zijn op elkaar betrokken en Mooren ziet het bevorderen van de wisselwerking tussen beide aspecten als het 'methodisch hart' van het HGW.<sup>73</sup> In het verlengde hiervan ligt Moorens uitwerking van de notie 'existentiële ontwikkeling':

Existentiële ontwikkeling behelst - oog in oog staande met de wereld, met eigen mogelijkheden, met het lot van anderen en met eindigheid en beperkingen - het aanleren van een zelfreflectieve en filosofische houding, die erop gericht is mensen dichter bij hun vermogen te brengen hun menselijkheid te realiseren. (2010, pp. 154-155)

Mooren bedoelt daarmee dat mensen vorm geven aan existentiële thema's als vrijheid, waardigheid, engagement en verantwoordelijkheid. Hij benadrukt dat het niet de inzet is om de menselijke geconditioneerdheid en de beperkingen teniet te willen doen, maar om een verhouding tot mens, wereld en bestaan te ontwikkelen. De mens geeft zijn bestaan immers vorm "tegen de achtergrond van het paradoxale besef van vrijheid enerzijds en de ervaring van begrenzing en tekortschieten anderzijds" (Mooren, 2010, p. 154).

Een dergelijk oriëntatieproces kan de mens op zichzelf terugwerpen. Mooren stelt in navolging van Yalom dat het gegeven dat niemand anders dan de persoon zelf zijn eigen leven leeft (en er verantwoordelijk voor is), de mens de ervaring van fundamentele eenzaamheid kan geven. Het vraagt ook de nodige moed. De titel van het boek verwijst naar de moed die nodig is om naar onszelf te kijken. Dit kijken kan ons niet alleen confronteren met negatieve gevoelens over onszelf, maar ook met wat we van het bestaan verwachten en wat we ervan waarmaken. Wanneer we daarin niet trouw zijn aan onszelf, betalen we volgens Mooren een prijs. De te behalen winst schetst hij in termen van authenticiteit, zinervaring en verbondenheid met en betrokkenheid op de mens en de wereld. Het is deze winst, en niet de plicht om 'moreel verantwoord' te leven, die het de moeite waard maakt de moed op te brengen om onszelf onder ogen te komen.

Een aspect van existentiële ontwikkeling is de ontwikkeling van het morele zelf, waarin we het streven naar authenticiteit en de gerichtheid op menswaardigheid<sup>74</sup> kunnen onderscheiden. Authenticiteit is de richtinggevende waarde voor de ontwikkeling van de eigen persoon, menswaardigheid wordt gezien als de waarde met betrekking tot het omgaan met de medemens en attitude ten opzichte van de maatschappij (Mooren, 2010, p. 155).

### ***UvH-scripties***

In het zoeken naar existentialistische of existentieel-psychotherapeutische elementen in UvH-scripties viel het op dat (minstens) drie auteurs Van Deurzens (2002, p. 140) schema hebben gebruikt. Gibson (2008) verdiept zich in het levensverhaal van iemand met een psychiatrische achtergrond en gebruikt de vier ervaringsdimensies van Van Deurzen om existentiële thema's te analyseren. Ook Groenveld (2009) en Donkers (2010) zetten de vier dimensies van Van Deurzen in om respectievelijk uit de egodocumenten of ervaringsverhalen van mensen met schizofrenie

---

<sup>73</sup> Dat Mooren hier voortborduurde op Van Praags notie van zelfbestemming behoeft naar mijn mening geen verdere toelichting.

<sup>74</sup> Moorens begrip menswaardigheid komt overeen met de door mij gehanteerde term 'menslievendheid'.

en adolescenten kinderen van een CVA-getroffene<sup>75</sup> belangrijke existentiële thema's in kaart te brengen. De auteurs gebruiken het diagram van Van Deurzen<sup>76</sup> en haar opvattingen over existentiële betekenisgeving als invulling van het concept 'zingeving'.<sup>77</sup>

Naast de drie scripties waarin Van Deurzens visie op existentiële betekenisgeving een centraal element vormde, heb ik in de scriptie van Jenner-Klarenbeek (2010) de nodige existentieel-georiënteerde elementen teruggevonden die hij met name 'nodig heeft' om 'de individualisering' van de geestelijke begeleiding te kunnen adresseren. Hij schrijft: "De geestelijk verzorger is zich steeds meer gaan richten op de individuele cliënt en haar/zijn individuele zinbeleving" (Jenner-Klarenbeek, 2010, p. 45). In zijn scriptie onderzoekt hij de rol en de eigenheid van geestelijke verzorging bij het begeleiden van een studiegroep in de ouderenzorg, waarin hij gemeenschapszin en gemeenschappelijke bronnen van zin als belangrijke elementen ziet.

#### 8.4 DE VIER VERHALEN OVER HGW EN DE EXISTENTIËLE PSYCHOTHERAPIE

In het eerste hoofdstuk van deze scriptie zijn de vier dominante verhalen over het HGW weergegeven. Ik bespreek nu kort enkele overeenkomsten tussen de vier verhalen en de existentiële begeleidingsbenaderingen die in deze scriptie langs zijn gekomen. Dit heeft als doel aan te wijzen waar mogelijkheden liggen voor de methodiekontwikkeling van het HGW en waar individuele geestelijk verzorgers of studenten uit kunnen putten om hun professionele ontwikkeling te bevorderen.

In mijn opinie is allereerst uit dit hoofdstuk op te maken dat voor 'liefhebbers' van het eenvoudige verhaal, Spinelli een goede bron kan zijn. Spinelli en Hoogeveen geven beiden voorrang aan de wijze waarop er gesproken wordt, boven de inhoud van het gesprek. Beiden zijn wars van vooringenomen kaders met betrekking tot de problemen van de cliënt.

Voor het spirituele verhaal zie ik met name mogelijkheden in de teksten van May en Bugental en in tweede instantie bij Spinelli. Bij Bugental vinden we eenzelfde opvatting over het betreden van de 'weg naar binnen', waarin de diepte en de heelwording van het eigen subjectieve bewustzijn wordt gezocht en wordt getracht toe te laten en te ervaren 'wat er is'. In mijn beleving ligt er aan het spirituele verhaal en aan Bugentals inzichten een 'harmonieus levensgevoel' ten grondslag, waarin de heelheid en eenheid van het zelf en de kosmos verondersteld wordt. Ook zie ik in beide verhalen noties van een 'waar zelf' en 'ware kennis' doorschemeren.<sup>78</sup> Net zoals voor het

---

<sup>75</sup>Met CVA-getroffene bedoelt Donkers (2009, p. 11) iemand die is getroffen door een beroerte, een Cerebro Vasculair Accident (CVA), waardoor er (hersens)functies kunnen uitvallen.

<sup>76</sup>Groenveld (2009) en Donkers (2010) maken naar aanleiding van de empirie van hun onderzoek enkele toevoegingen en wijzigingen in het schema van Van Deurzen. Binnen de persoonlijke dimensie voegt Groenveld (2009, pp. 79-80) de volgende existentiële 'set' toe (de aan elkaar verbonden basiswaarde, *ultimate concern* en realistisch doel tezamen): 'gevoel van onwerkelijkheid - vitaal contact met de werkelijkheid - betrokkenheid'. De sociale dimensie stelt ze voor met de set 'gevoel van dreiging - vertrouwen - sociale wederkerigheid' aan te vullen. Donkers (2010, p. 53) voegt aan de fysieke dimensie de reeks 'sterfelijkheid - levenslust - tevredenheid' toe. De thema's 'kracht - zwakte - doeltreffendheid' zijn door Donkers bij de spirituele dimensie geplaatst, naast de oorspronkelijke plek in de fysieke dimensie bij Van Deurzen. Tot slot voegt ze 'openheid - verdoofdheid - humor' aan de spirituele dimensie toe.

<sup>77</sup>De studenten hanteren het diagram van Van Deurzen voor het analyseren van (levens)verhalen. Mooren (2010) zoomt echter in tot op het gespreksniveau en gebruikt het schema om uitspraken van de HGW'er en van de cliënt te ordenen.

<sup>78</sup>Daarin zie ik grote verschillen tussen het spirituele verhaal en Van Deurzen. Haar benadering is eerder gestoeld op een 'postmoderne' notie van meervoudigheid en een oneindig op elkaar inwerken van krach-

eenvoudige verhaal is Spinelli voor het spirituele verhaal interessant vanwege opvattingen over het toelaten van onzekerheid in de gesprekken met de cliënt en de argwaan tegen vastomlijnde theorieën of kaders over de situatie van de cliënt.

Voor het narratieve verhaal vind ik de inzichten van Van Deurzen het meest interessant, vanwege haar aanwijzingen voor het begeleiden van (her)oriëntatieprocessen. Ook ben ik van mening dat het werken vanuit de humanistische levensbeschouwing - wat alleen expliciet in het narratieve verhaal wordt gethematiseerd (Jacobs, p. 2001, p. 63) - gevoed kan worden door de opvattingen van Van Deurzen. Veel aspecten van het 'Nederlands humanisme' zoals bescheidenheid, oog voor complexiteit, twijfel en de verhouding tussen individualiteit en verbondenheid resoneren in haar teksten.

Het communicatieve verhaal zal, naar ik vermoed, weinig theoretisch materiaal in de existentiële psychotherapie kunnen vinden, om zijn humaniseringsperspectief te versterken.

Voor alle verhalen vind ik de kunst van het tussen haakjes kunnen zetten, de inzichten met betrekking tot de 'echte relatie', de vier betekenisvelden en 'het paradoxdenken' relevant.

Het zogenaamde existentieel-fenomenologische verhaal, dat gefundeerd zou zijn op Van Praags inzichten over het humanisme en het HGW, komt naar mijn idee het meest overeen met het narratieve verhaal. Deze verhalen delen de nadruk op oriëntatie en het werken vanuit de humanistische levensbeschouwing.

---

ten. Een overeenkomst is echter wel de voorliefde voor theoretiseren aan de hand van de paradox als stijffiguur.

## Conclusie

In deze conclusie geef ik mijn bevindingen weer en laat ik zien hoe ik tot deze bevindingen ben gekomen. Met het oog op de methodiekontwikkeling van de humanistisch geestelijke begeleiding heb ik in deze scriptie bronnen voor een existentieel-fenomenologisch perspectief op het raadswerk onderzocht. In de vier in de literatuur dominante verhalen over het HGW constateerde ik een lacune: de vier verhalen 'als geheel' lijken voorbij te gaan aan inzichten uit verschillende existentieel-therapeutische benaderingen. Met betrekking tot deze kwestie valt natuurlijk in te brengen dat het hier om psychotherapie gaat; een wezenlijk ander beroep met een ander referentiekader (Mooren, 1989). Ik heb in deze scriptie echter proberen aan te tonen dat de verschillende psychotherapeutische benaderingen nauw aansluiten op het humanistische mensbeeld van Van Praag en zijn visie op het menselijk bestaan. Bovendien worden veel van de spanningen waar we binnen het HGW mee worstelen op eenzelfde wijze gethematiseerd binnen het veld van de existentiële psychotherapie. Daarbij verschilt existentiële psychotherapie van de 'mainstream' *evidence based* psychotherapie, door zingeving tot zijn 'core bussiness' te maken.<sup>79</sup> Door de existentieel-psychotherapeutische bronnen te onderzoeken, verwachtte ik allereerst op het theoretische niveau voor de humanistiek en het HGW interessante bijdrages te vinden. Daarnaast was ik benieuwd naar methodische elementen, die aanwijzingen kunnen verschaffen voor studenten en HGW'ers om begeleiding vorm te geven. Dit laatste vind ik van belang, omdat ik in sommige verhalen over het HGW een hoog abstractiegehalte heb geconstateerd, die weinig concrete handvatten biedt voor de beroepsuitoefening (zie de inleiding van deze scriptie). In het HGW zijn niet alleen levenservaring en een goede grondhouding van belang, maar ook concrete handelingen en uitspraken. Ik mijn scriptie heb ik daarom geprobeerd een antwoord te vinden op de volgende vraag:

*Welke inhoudelijke en methodische elementen uit de existentiële psychotherapie zijn relevant voor en bruikbaar in humanistische geestelijke begeleiding?*

In hoofdstuk 4 heb ik het filosofisch existentialisme behandeld, daar het een voedingsbodem heeft geleverd voor zowel Van Praags geschriften als de existentiële psychotherapie. Het existentialisme bleek een vorm van filosofie bedrijven te zijn, waarin het leven van 'binnenuit' beschouwd wordt en waarin de nadruk ligt op de vrijheid van het individu. In het hoofdstuk heb ik uiteengezet hoe de existentialisten de mens als uniek, veranderlijk, dynamisch, vrij en open bij de gratie van zijn (zelf)bewustzijn hebben beschreven. Tegelijkertijd is de mens volgens hen paradoxaal en onverbreekbaar op intentionele en lichamelijke wijze verbonden met de wereld. Deze ver- of gebondenheid is te zien in de stemmingen van de mens, de grenzen waar de geworpen mens tegen aanloopt, onze sterfelijkheid en onze afhankelijkheid van anderen. Ook bleken de existentialisten te waarschuwen voor de vervreemding die optreedt wanneer we onze vrijheid niet erkennen of vluchten voor de realiteit van ons bestaan en de daaraan verbonden bestaansangst.

Van Praag is diep beïnvloed door het existentialisme; zijn mens- en wereldbeeld zijn er onmiskenbaar op gefundeerd. Van Praags visie op het (moderne) menselijke leven en voor welke

---

<sup>79</sup> In hoofdstuk 3 is een invulling gegeven aan de begrippen 'existentiële zingeving' en 'psychotherapie' en wordt de onderlinge relatie uitgewerkt.



taken een persoon in zijn leven komt te staan, heb ik in hoofdstuk 2 weergegeven aan de hand van zijn notie 'zelfbestemming'. Van Praag is ervan overtuigd dat in de weerbarstige werkelijkheid die de wereld is, mensen in staat zijn om de wereld leefbaar te maken en er zin aan te geven. Hiervoor schetst hij een humanistisch methode; een methode waarin men vanuit zelfaanvaarding tot identiteitsbesef, oriëntatie en zelfbewustzijn komt. Dit proces noemt hij zelfbestemming. De geestelijke begeleiding, zoals hij die voor ogen heeft, bevat dan ook het doel met cliënten te komen tot "zingeving, oriëntatie en zelfbestemming, mede door confrontatie met de mogelijkheden van het menszijn naar humanistisch inzicht, waardoor zij zelfstandig een levensvisie kunnen ontwerpen en hanteren" (Van Praag, 1978, p. 210).

## **DE EXISTENTIËLE BEGELEIDINGSBENADERINGEN**

Al in de beginfase van mijn onderzoek bleek dat we niet kunnen spreken van 'de existentiële psychotherapie'. Ik heb uit de kluwen van existentiële benaderingen, met behulp van de indeling van Cooper (2003), voor vier benaderingen gekozen en deze systematisch op drie onderwerpen besproken: het mensbeeld, de visie op het menselijk functioneren en methodische elementen. De vier benaderingen die ik koos waren de Daseinsanalyse, de logotherapie, de existentieel-humanistische benadering en de Britse school voor Existentiële Analyse.

### ***Daseinsanalyse***

In hoofdstuk 4 beschreef ik allereerst hoe Binswanger en Boss onder de noemer Daseinsanalyse een existentieel en fenomenologisch perspectief op psychopathologie ontwikkelden en de implicaties van een dergelijke zienswijze voor de therapeutische praktijk onderzochten. De mens wordt beschouwd als een wezen dat openstaat voor de wereld. Dit uitgangspunt vormde de basis van een doordringende kritiek op de freudiaanse psychoanalyse, waarin de ideeën omtrent overdracht, de neutrale therapeut, projectie, driften en het onbewuste werden verworpen. De cliënt werd benaderd als een vrij, in plaats van gedetermineerd wezen. De openheid die mensen naar hun wereld hebben, of eigenlijk *zijn*, wordt binnen de Daseinsanalyse van cruciaal belang geacht en het doel van Daseinsanalyse is openheid te herstellen wanneer deze is beschadigd. In de begeleiding wordt in kaart gebracht hoe de cliënt zijn wereld heeft geconstrueerd, waarbij het beschrijven van de situaties prevaleert boven het verklaren ervan. Boss en Binswanger zijn ervan overtuigd dat de cliënt deze openheid eerder kan bereiken wanneer ze ondersteunend, acceptierend en op oprechte wijze bejegend worden door de begeleider.

### ***Logotherapie***

Frankl construeerde in hetzelfde tijdsframe de logotherapie en ook zijn mensbeeld bestaat uit een schets van een wezen dat openstaat voor en gebonden is aan de wereld. In zijn opinie is de mens te allen tijde vrij om op zijn eigen manier met de omstandigheden, zijn eigen driften, behoeften en gevoelens om te gaan. Eveneens ziet hij in de mens de wil en de behoefte zijn unieke betekenis te vervullen en beschouwt hij het leven als intrinsiek betekenisvol. De mens kan zin vinden in zijn lijden, scheppingen en ervaringen. Wanneer de mens er niet in slaagt een zinvol bestaan te leiden, komen hieruit neurotische symptomen en gevoelens van leegte voort: het existentiële vacuüm. De logotherapie heeft als doel cliënten te helpen om betekenissen en doelen

in het leven te ontdekken. Hiervoor ontwierp Frankl vier technieken (de appellerende techniek, de socratische dialoog, de paradoxale intentie en de dereflectie).

### ***De Amerikaanse existentieel-humanistische benadering***

In de jaren 60 werden door May en zijn collega's ideeën van Europese existentialistische psychiaters, zoals Binswanger, geïntroduceerd in het Amerikaanse denken over psychotherapie. De benadering die uit deze cross-over ontstaan is, wordt aangeduid als de existentieel-humanistische benadering en heeft als belangrijkste vertegenwoordigers May, Yalom en Bugental. De verwevenheid met de humanistische psychologie is kenmerkend en is te zien in onder meer de focus op zelfontplooiing en innerlijkheid. In § 6.3.2 van deze scriptie kwamen verschillende strategieën aan de orde om de cliënt te helpen af te stemmen op zijn eigen innerlijke beleving.

Existentieel-humanistische therapeuten blijken niet wars van theoretiseren over en werken met intrapsychische concepten als weerstand, overdracht en het onbewuste. Het doel van de therapie is het helpen van cliënten om hun weerstanden en zelfbedrog te herkennen en te overwinnen. In de therapie wordt gewerkt aan het vermogen tot acceptatie van de onvermijdelijkheden van het leven, zoals de dood, vrijheid, isolatie en zinloosheid, en het vermogen om vastberaden keuzes te maken en om intieme relaties aan te gaan. Het aangaan van een transparante, eerlijke en gelijkwaardige relatie met de cliënt en de mogelijkheden van het werken in het hier-en-nu worden binnen deze benadering uitgebreid gethematiseerd.

### ***Britse school voor Existentiële Analyse***

In het zevende hoofdstuk kwamen de visies van Van Deurzen en Spinelli aan de orde, die deel uitmaken van de Britse school voor Existentiële Analyse. Zijn zien mens-zijn als een proces; we zijn niet-substantieel en non-solide en dit maakt onze vrijheid en bewustzijn mogelijk. Tegelijkertijd brengt deze 'wezensstructuur' een diepgewortelde ervaring van kwetsbaarheid met zich mee en maakt het de mens 'vatbaar' voor lijden en passie. Binnen de Britse benadering vinden we een grote nadruk op de structuur van het fundamentele in-de-wereld-zijn-met-anderen van het menselijk bestaan en de manier waarop we door allerlei krachten, ofwel universele wetten, gebonden zijn aan de wereld.

In de Britse school voor Existentiële Analyse is de veronderstelling dat de mens in staat is om betekenis aan het leven te geven, dat hij onder alle omstandigheden in staat is om verantwoordelijkheid te nemen (en dat zonder uitzondering ook al probeert te doen) en dat dit alleen maar goed kan gebeuren als beperkingen en consequenties in acht worden genomen. Een doel van de begeleiding is dan ook het helpen van de cliënt om in het reine komen met de imperfectie en paradoxen van het bestaan.

In de begeleiding ligt de focus - vergelijkbaar met de Daseinsanalyse - op het onderzoeken en verhelderen van de levensvisie van de cliënt en zijn manier van in de wereld staan. De ervaringen van de cliënt worden geduid in termen van wat het voor hen betekent en de therapeut dient de eigen aannames en vooroordelen tussen haakjes te zetten. Deze betekenissen kan de begeleider voor zichzelf plaatsen in een raamwerk dat de vier dimensies van het menselijk bestaan omvat: fysiek, sociaal, persoonlijk en spiritueel. Binnen deze vier betekenisvelden, zo stelt Van Deurzen, kan de mens zin vinden in zijn bestaan. Ze schetst in een diagram hoe verschillende

existentiële thema's op paradoxale wijze samenhangen en stelt dat wanneer mensen eenzijdig één kant van de paradox nastreven, ze vast kunnen komen te zitten.

Om de levensvisie van de cliënt te exploreren, werkt Van Deurzen drie elementen of faseringen in de begeleiding uit: basale aannames, waarden en talenten. In dit proces dient de cliënt te worden aangemoedigd niets voor vanzelfsprekend aan te nemen, maar te bevragen, zodat hij kan leren reflecteren. Hierin ziet Van Deurzen voor de begeleider een alerte en neutrale houding weggelegd.

Uit deze vier verschillende benaderingen heb ik in hoofdstuk 8 verschillende inhoudelijke en methodische elementen geselecteerd en besproken. Ik heb deze elementen met het oog op het HGW gekozen en gestructureerd en tezamen kunnen ze naar mijn mening goede bouwstenen vormen voor een existentieel-fenomenologisch verhaal over het HGW.<sup>80</sup>

## **INHOUDELIJKE EN METHODISCHE ELEMENTEN**

Allereerst besprak ik vrijheid en verantwoordelijkheid. Vrijheid is aan het menselijk bewustzijn gekoppeld en bevat de potentie van de toekomstgerichte mens om zich via zijn wil, geweten, creativiteit, verbeelding en wensen los te maken van zijn (onmiddellijke) behoeften en actuele situatie. Verantwoordelijkheid is geduid als het ethische component van de menselijke vrijheid en in de verschillende benadering zien we visies waarin direct en indirect met de cliënt gewerkt wordt aan het kunnen nemen van verantwoordelijkheid, met name door de beslissingskracht van de cliënt te vergroten. Eveneens is het perspectief van de Britse school voor Existentiële Analyse naar voren gekomen, waarin de waarde van verantwoordelijkheid wordt onderstreept en men tevens stelt dat er geen mens bestaat die dat niet al op een bepaalde manier probeert te doen. Dit lijkt me een intrigerende notie om in het humanistische vertoog over verantwoordelijkheid op te nemen en/of te bekritisieren. Ook zijn de bezwaren van verantwoordelijkheid als richtinggevende waarde geschetst, met name wanneer het als een individualistisch en maakbaar project opgevat wordt. Deze bespiegelingen zijn verwant aan een kritiek op de humanistische psychologie die ik in § 8.1.3 heb verwoord. De humanistische psychologie is lang de meest dominante inspiratiebron voor de methodiek van geestelijke begeleiding geweest en in haar gerichtheid op zelfontplooiing zag ik enkele bezwaren zoals een te maakbaar, optimistisch en ikgeoriënteerd vertoog. In dat kader zijn er verschillende vormen van 'het werken vanuit verbondenheid' (ofwel 'universaliserend' en 'transpersoonlijk') aan de orde gekomen. Deze werkwijzen zouden mijns inziens een belangrijke aanvulling kunnen zijn voor het humanistisch raadswerk in het verlengde van Van Praags inzichten over verbondenheid en verzoening met de tragische en onvermurwbare grenzen van de existentie.

Dit betekent niet dat individualiteit of subjectiviteit als onbelangrijk voor het vak is aangeduid. Ik heb namelijk diverse beschrijvingen uit de literatuur om de beleving van de cliënt naar boven te brengen, weergegeven. Het onderzoeken van de subjectieve ervaring vormt een belangrijk

---

<sup>80</sup> Zoals in de hoofdstukken 5, 6 en 7 bleek, zijn ook kritische kanttekeningen bij de existentiële benaderingen te plaatsen. Frankl lijkt bijvoorbeeld in zijn technieken te autoritair, waarmee hij de autonomie van zijn cliënten ondermijnt en Yalom en May zijn bijvoorbeeld toch geneigd 'onbewuste geestelijke inhoud' hun theorie in te smokkelen, terwijl zij er zich op voorstaan in hun theorievorming uit te gaan van het concrete bestaan zoals zich dat aan mensen toont.

deel van het genereren van zelfbewustzijn en is een cruciaal element in heroriëntatie. Zelfreflectie heb ik geduid als een volgende stap in dit heroriëntatieproces en hierin is het bevragen van veronderstellingen en waarden die aan de ervaring ten grondslag liggen de kern. Uiteindelijk wordt er een wisselwerking beoogd tussen de twee complementaire wijzen van ervaren: beleven en beschouwen. Het kader van Van Deurzen met betrekking tot betekenisverlening en de vier ervaringsdimensies kan de HGW'er en humanisticus (zo blijkt uit recente publicaties) helpen (levens)verhalen te begrijpen en existentiële thema's daarin te herkennen.

In het laatste hoofdstuk is eveneens de verhouding tussen empathie, neutraliteit en normativiteit besproken, waarin ik de neutrale houding als toevoeging aan het denken over HGW zie. Neutraliteit zou mijns inziens kunnen helpen in het cliëntgericht werken, bij het vergroten van (zelf)inzicht en het aan de orde kunnen brengen van spannende of beladen onderwerpen. Deze drie 'basishoudingen' van de begeleider hebben allen hun waarde en plek binnen het raadswerk en HGW'ers zouden zich erin moeten bekwamen deze houdingen te kunnen integreren.

Tot slot zijn de opvattingen uit de existentiële psychotherapie over de waarde, het belang en de praktijk van de begeleidingsrelatie als 'echte' relatie besproken. Hiermee hoop ik dat de mogelijkheden en moeilijkheden die kleven aan het aangaan van een echte relatie en werken vanuit je eigen persoon door HGW'ers beschouwd en geëvalueerd kunnen worden.

Een existentieel-fenomenologische verhaal dat geïnspireerd is door Van Praags gedachtegoed staat niet los van de andere verhalen over het HGW en vertoont op belangrijke punten overlap. Het verhaal staat echter steviger geworteld in het levensbeschouwelijk humanisme (van Van Praag) en heeft zelfbestemming en (her)oriëntatie als belangrijkste elementen.

Kortom, op basis van literatuuronderzoek is geconcludeerd dat inzichten uit de existentiële therapie relevant zijn voor het HGW. Deze relevantie is allereerst gevonden in de concrete aanwijzingen voor de beroepspraktijk. In teksten van de besproken auteurs zijn verscheidene interventies, technieken, gespreksfragmenten en casusbesprekingen te vinden, die professionals kunnen helpen hun begeleiding vorm te geven, evenals uitdagen hun beroepsuitoefening te evalueren. Deze methodische elementen kunnen bovendien studenten helpen geestelijke begeleiding te leren kennen als een concrete manier van begeleiden, waar je je in kunt oefenen. Ten tweede zijn de existentieel-psychotherapeutische inzichten van belang wanneer we Van Praags referentiekader recht willen doen en willen voortzetten. Meer adequate aanwijzingen over hoe de cliënt te begeleiden in het proces van zelfaanvaarding, het verwerven van (fenomenologische) zelfkennis, verzoening met de menselijke conditie, (her)oriëntatie, recht doen aan onze verbondenheid met anderen en zelfbestemming zal men, naar ik vermoed, in geen andere denktraditie kunnen vinden. Hierin schrijf ik Van Deurzens visie het grootste potentieel toe, aangezien haar inzichten in mijn optiek Van Praags humanisme het dichtst naderen.



## Literatuur

- Alma, H. (2005). *De parabel van de blinden: psychologie en het verlangen naar zin*. Amsterdam: Humanistics University Press.
- Alma, H., & Smaling, A. (red.). 2010. *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Humanistics University Press.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry* 36, 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Berger, J.W. (1989). Developing the story in psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, 43, 248-259.
- Bergin, A. E. (1980). Psychotherapy and religious values. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 95-105.
- Binswanger, L. (1942). *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*. Zürich: Niehans.
- Binswanger, L. (1963). *Being-in-the-World: Selected papers of Ludwig Binswanger*. New York: Basic Books.
- Binswanger, L. (1946). The existential analysis school of thought. In R. May, E. Angel, & H.F. Ellenberger (eds.). (1958), *Existence* (p.191-212). New York: Basic Books.
- Boss, M.D. (1958). *Psychoanalyse en Daseinsanalyse*. Utrecht: J. Bijleveld.
- Braeckman, A., Raymaekers, B., & Van Riel, G. (2010). *Handboek wijsbegeerte*. Leuven: LannooCampus.
- Buber, M. (1965). *The Knowledge of Man: Selected Essays*. New York: Harper & Row.
- Bugental, J.F.T. (1978). *Psychotherapy and Process. The Fundamentals of an Existential-Humanistic Approach*. Massachusetts: Addison-Wesley.
- Bugental, J.F.T. (1981). *The Search for Authenticity: An Existential-Analytic Approach to Psychotherapy*. New York: Irvington.
- Burston, D. (2003). Existentialism, Humanism and Psychotherapy. *Existential Analysis*, 14, 309-319.
- Cohn, H.W. (1997). *Existential thought and therapeutic practice: an introduction to existential psychotherapy*. London: Sage.
- Cooper, M. (2003). *Existential Therapies*. London: Sage.
- Corveleyn J. (2003). *De psycholoog kijkt niet in de ziel. Thema's uit de klinische godsdienstpsychologie*. Tilburg: KSGV.
- Debats, D. (1996). *Meaning in life. Psychometric, clinical and phenomenological aspects*. Proefschrift Rijksuniversiteit Groningen.
- Derckx, P. & B. Gasenbeek (red.). (1997). *J.P. van Praag: vader van het moderne Nederlandse humanisme*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Dijkhuis, J.H., & Mooren, J.H.M.(1988). *Psychotherapie en levensbeschouwing*. Baarn: Ambo.
- Donkers, L. (2010). *Leren loslaten, de betekenis van de CVA van de ouder in het leven van het adolescente kind*. Masterthesis Universiteit voor Humanistiek.
- Ellis, A., & Abrams, M. (2009). *Personality Theories: Critical Perspectives*. Los Angeles: Sage.
- Frankl, V.E. (1980). *De wil zinvol te leven: logotherapie als hulp in deze tijd*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Frankl, V. E. (2010). *The Feeling of Meaninglessness: A Challenge to Psychotherapy and Philosophy* (A. Batthyany, Ed.). Milwaukee: Marquette University Press.
- Gerritsen, R. (2010). 'Op beperkingen'. In: J.H.M. Mooren (red.), *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële inrichtingen*. Utrecht: De Graaff.
- Gerven, van J. (2007) *De onthulling van zijn: een existentiële benadering in counseling*. Scriptie opleiding Coaching en Counseling aan het Europees Instituut voor Educatie. Verkregen op 02-01-2012 van <http://papers.praktijkbeing.nl/wordpress/wp-content/scriptie-publish.pdf>
- Gibson, P. (2008). *Tijdelijk en telkens opnieuw: een onderzoek naar zingeving in een levensverhaal*. Masterthesis Universiteit voor Humanistiek.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Groenveld, G. (2009). *Zelfverlies in schizofrenie*. Masterthesis Universiteit voor Humanistiek.

- Guilfoyle, M.C.G. (2006). *Concealing and revealing power in the therapeutic relationship*. Proefschrift Universiteit Utrecht. Verkregen op 01-06-2011 van <http://igitur-archive.library.uu.nl/dissertations/2006-1127-200357/title.pdf>
- Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit*. Tübingen: Max Niemeyer Verlag.
- Hoogveen, E. (1991). *Eenvoud en strategie. De praktijk van Humanistisch Geestelijk Werk*. Amersfoort: Acco.
- Hoogveen, E. (1996). *Verbondenheid. Opstellen over humanistische geestelijke verzorging*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Jacobs, G. (2001). *De paradox van kracht en kwetsbaarheid. Empowerment in feministische hulpverlening en humanistisch raadswerk*. Proefschrift. Amsterdam: SWP.
- Jaspers, K. (1932). *Philosophie II*. Berlijn: Springer.
- Jaspers, K. (1964). *The Nature of Psychotherapy. A Critical Appraisal*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jenner-Klarenbeek, W. (2011). "Gesprekken die er toe doen!", *Een studiegroep als werkvorm van geestelijke verzorging*. Masterthesis Universiteit voor Humanistiek.
- Jorna, A.A.M. (2005). De geestelijke dimensie in de geestelijke verzorging: kritische noties bij Bouwers competenties van het vak. *Tijdschrift Geestelijke Verzorging*, 8 (34), 36-46.
- Jorna, A.A.M. (2008). *Echte woorden: Authenticiteit in de geestelijke begeleiding*. Amsterdam: Humanistics University Press SWP.
- Keshen, A. (2006). A New Look at Existential Psychotherapy. *American Journal of Psychotherapy*, Vol. 60(3), 286-298.
- Kierkegaard, S. (1944). *Philosophical Fragments*. Princeton: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1946). *Concluding Unscientific Postscript*. Princeton: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (2009). *Het begrip angst*. Budel: Damon.
- Kiser, S. (2007). Sacred dialectic: The centrality of paradox in the worldview of Rollo May. *The Humanistic Psychologist*, 35(2), 191-201.
- Krug, O.T. (2009). James Bugental and Irvin Yalom: Two Masters of Existential Therapy Cultivate Presence in the Therapeutic Encounter. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(3), 329-354.
- Kuilman, M., & Uleyn, A. (1986). *Hulpverlener en zingevingsvragen*. Baarn: Ambo.
- Kwant, R.C. (1986). *Mensbeeld als referentiekader*. Amersfoort: Acco.
- Leijssen, M. (2004). Zingeving en zingevingproblemen vanuit psychologisch perspectief. In: *Wetenschappelijk denken: een laboratorium voor morgen? Lessen voor de eenentwintigste eeuw* (pp. 241-268). Leuven: Universitaire Pers Leuven.
- Lewis, M.H. (2011). *Defiant Power: An Overview of Viktor Frankl's Logotherapy and Existential Analysis*. Verkregen op 19-10-2011 van: [http://homepage.mac.com/mhlewis/papers/Logotherapy\\_Overview.pdf](http://homepage.mac.com/mhlewis/papers/Logotherapy_Overview.pdf)
- May, R. (1953). *Man's Search for Himself*. New York: W.W. Norton and Co
- May, R., Angel, E., & Ellenberger, H. (eds.). (1958). *Existence: A New Dimensions in Psychiatry and Psychology*. New York: Basic Books.
- May, R. (1961) *Existential Psychology*. New York: Random House.
- May, R. (1969). *Love and will*. New York: W.W. Norton and Co.
- May, R. (1975). *The Courage to Create*. New York: W.W. Norton & Co.
- May, R. (1983). *The Discovery of Being. Writings in Existential Psychology*. New York: W.W. Norton & Co.
- May, R. (1989). *The Art of Counselling*. New York: Gardner Press.
- May, R. & Yalom, I. (1985). Existential psychotherapy. In: R. Corsini (Ed.), *Current Psychotherapies* (pp. 310-341). Belmont, CA: Thomson.
- Merleau-Ponty, M. (1944). *Phénoménologie de la Perception*. Paris: Gallimard.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Mooren, J.H.M. (1989). *Geestelijke verzorging en psychotherapie*. Baarn: Ambo.
- Mooren, J.H.M. (1997). Een werkelijke ontmoeting. De visie van Jaap van Praag op het humanistisch raadswerk. *Praktische Humanistiek*, 4(6), 11-19.
- Mooren, J.H.M. (1998). Zingeving en cognitieve regulatie, een conceptueel model ten behoeve

- van onderzoek naar zingeving en levensbeschouwing. In: J. Janssen, R. van Uden & H. van der Veen (red.), *Schering en inslag* (pp. 193–206). Nijmegen: KSGV.
- Mooren, J.H.M. (red.). (1999). *Bakens in de stroom: Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: SWP.
- Mooren, J.H.M. (red.). (2010). *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële inrichtingen*. Utrecht: De Graaff.
- Mooren, J.H.M. (2011). *Verbeelding en bestaansoriëntatie*. Utrecht: De Graaff.
- Nietzsche, F. (1913). *Aldus sprak Zarathoestra, een boek voor allen en voor niemand*. Amsterdam: Van Looy.
- Rubinstein, G. (1994). Expressions of Existential Philosophy in Different Therapeutic Schools. *Journal of Contemporary Psychotherapy, Vol. 24(2)*, 131-148.
- Sartre, J.-P. (1936) *L'imagination*. Paris: Alcan.
- Sartre, J.-P. (1943). *L'être et le néant: essai d'ontologie phénoménologique*. Paris: Gallimard.
- Sartre, J.-P. (1958) *Being and Nothingness. An Essay on Phenomenological Ontology*. London: Routledge.
- Schneider, K. (1999). *The Paradoxical Self: Towards an Understanding of Our Contradictory Nature*. Amherst: Humanities Books.
- Schreurs, M. (2006). Autonomie, een humanistisch pleidooi. *Filosofie en Praktijk, 27(2/3)*, 68-77.
- Spiegelberg, H. (1972). *Phenomenology in Psychology and Psychiatry*. Evanston: Northwestern University Press.
- Spinelli, E. (1989). *The Interpreted World. An Introduction to Phenomenological Psychology*. London: Sage Publications.
- Spinelli, E. (2007). *Practising Existential Psychotherapy*. London: Sage.
- Spinelli, E., & Marshall, S. (eds.). (2001). *Embodied Theories*. London: Continuum.
- Stroink, F. (2010) Vastzitten. Over existentiële ontwikkeling en humanistisch raadswerk in de gevangenis. In: J.H.M. Mooren (red.), *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële inrichtingen*. Utrecht: De Graaff.
- Taylor, C. (2007). *Bronnen van het zelf. De ontstaansgeschiedenis van de moderne identiteit*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Tijhuis, L. et al. (2008). *Individuele, existentie, psychotherapie; Het individuatieproces van een psychotherapeut met een zeldzaam carcinoom*. Tilburg: KSGV.
- Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. New Haven: Yale University Press.
- Universiteit voor Humanistiek (2007). *Humanisme en humaniteit in de 21ste eeuw: Onderzoeksprogramma van de Universiteit voor Humanistiek (2005-2010)*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Van Deurzen, E. (1997). *Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy*. London: Routledge.
- Van Deurzen, E. (1998). *Paradox and Passion in Psychotherapy: An Existential Approach to Therapy and Counselling*. Chichester: Wiley.
- Van Deurzen, E. (1999). Existentialism and existential psychotherapy. In C. Mace (ed), *Heart & Soul: the therapeutic face of philosophy* (pp. 215-235). London: Routledge.
- Van Deurzen, E. (2002) *Existential Counselling and Psychotherapy in Practice*. London: Sage.
- Van Deurzen, E., & C. Arnold-Baker (eds.). (2005). *Existential Perspectives on Human Issues: a Handbook for Practice*. London: Palgrave Macmillan.
- Van Deurzen, E., & R. Kenward (2005). *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counseling*. London: Sage Publications.
- Van Kalmthout, M.A. et al. (2001). *Spiritualiteit in Psychotherapie?* Tilburg: KSGV.
- Van Kalmthout, M.A. (2002). *Psychotherapie; tussen wetenschap en religie*.  
Táhirih-lezing. Verkregen op 14-07-2011 van: <http://www.bertusgroot.com/support-files/kalmthout.pdf>
- Van Kalmthout, M.A. (2005). *Psychotherapie en de zin van het bestaan*. Utrecht: De Tijdstroom
- Van der Lans, J.M. (1992). Zingeving en levensbeschouwing: Een psychologische begripsverkenning. In: F. Eijkman (red.), *Weer zin leren. Over levensbeschouwing en educatie* (pp. 7-20). Best: Damon.



- Van der Weegen, L. (2002). *"Van Mijzelf Vervreemd": de Ander en de kwade trouw in Sartres l'Être et le Néant*. Master thesis Radboud Universiteit.
- Van Praag, J.P. [ws. 1946]. Waarvoor leven wij? Uit *Levend humanisme*. Humanistisch Verbond, Utrecht, p. 3-7. In: P. Derkx & B. Gasenbeek. (1997). *J.P. Van Praag: Vader van het moderne Nederlandse humanisme*. Utrecht: De Tijdstroom.
- Van Praag, J.P. (1953/2006). *Geestelijke verzorging op humanistische grondslag*. Utrecht: Humanistisch Verbond.
- Van Praag, J.P. (1960). Nihilisme. Uit: *Rekenschap. Driemaandelijks tijdschrift voor wetenschap en cultuur*, 7(1), 14-20.
- Van Praag, J.P. (1978). *Grondslagen van Humanisme, inleiding tot een humanistische levens- en denkwereld*. Meppel: Boom.
- Verheijen, V. (2010) Op zoek naar zin. Het perspectief van existentiële communicatie. In: J.H.M. Mooren (red.), *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële inrichtingen*. Utrecht: De Graaff.
- Vlug, P. (2010) Schaamte en verantwoordelijkheid. In: J.H.M. Mooren (red.). *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële inrichtingen*. Utrecht: De Graaff.
- Warnock, M. (1970). *Existentialism*. Oxford: Oxford University Press.
- Wijsman, E. (2001) *Psychologie en sociologie*. Groningen: Wolters Noordhoff.
- Wolf, D. (2000). Everything you wanted to know about Heidegger (but were afraid to ask your therapist). *Journal of the Society for Existential Analysis*, 11(1), 54-62.
- Wong, P.T.P. (2006) Existential and Humanistic Theories. In: J.C. Thomas, D.L. Segal & M. Hersen (Eds.). *Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology, Vol. 1: Personality and Everyday Functioning* (pp. 192-211). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I.D. (2002). *The Gift of Therapy. An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients*. New York: HarperCollins.