

Dirk Marivoet. De plaats van het lijden in de psychotherapie (2009)

Deze tekst is een weergave in het Nederlands van een presentatie die Dirk Marivoet gaf voor de Fédération Française de Psychothérapeutes en Psychanalystes (FF2P) in 2009 (in het Frans).



Instinct cannot be freed without freeing the mind, just as the mind divorced from instinct is condemned to futility. Not that the tie between mind and instinct is necessarily a harmonious one. On the contrary it is full of conflict and means suffering. Therefore the principle aim of psychotherapy is not to transport the patient to an impossible state of happiness, but to help him acquire steadfastness and philosophical patience in face of suffering. Life demands for its completion and fulfilment a balance between joy and sorrow.

(Carl Jung, Collected Works Vol. 16, par 185)

He who has a why to live for can put up with almost any how.

Friedrich Nietzsche

Man does not simply exist but always decides what his existence will be, what he will become in the next moment.

Viktor Frankl

Iedere dag wordt er beroep gedaan op psychotherapeuten om menselijk lijden te verzachten en er betekenis aan te geven.

Carl Jung, had hieromtrent het volgende te zeggen:

... het voornaamste doel van psychotherapie is niet om de patiënt te transporteren naar een onmogelijke toestand van geluk, maar om hem te helpen doorzetten en filosofisch geduld te hebben tegenover lijden. Leven vraagt naar afwerking en vervulling een balans tussen vreugde en pijn. (Collected Works, Vol. 16, p.81)

Dit is geen gemakkelijke boodschap die de meeste mensen graag horen. Het is lastig om te accepteren dat lijden een deel is van het leven, dat het betekenisvol is en onvermijdbaar. Het is hard voor patiënten en dikwijls ook hard voor therapeuten om te blijven bij wat pijnlijk is, om te weerstaan aan de drang om af te glijden in wat comfortabeler is, troostend, of

gemakkelijk. Deze manier om therapie te begrijpen druist ook in tegen de “feel-good” oriëntatie die de Westerse cultuur lijkt te domineren. We willen opereren, amputeren, mediceren, mediteren of op een andere manier lijden elimineren, zonder het onder ogen te zien, er in te zitten en zijn betekenis te exploreren. Joseph Campbell heeft eens gezegd: “Neem vreugdevol deel aan de zorgen van het leven” – hij bedoelde hier niet mee dat we ons zouden moeten inschrijven voor een masochistische levenshouding, maar eerder dat we zouden herkennen dat het leven vol moeilijkheid zit en dat een individu de ervaring van levend zijn zou moeten omarmen door affirmatief te leven in het aangezicht van onvermijdelijke zorgen en lijden. Dit is een echo van een Boeddhistische lering die oproept tot “vreugdevolle participatie in de zorgen van de wereld.”

En ook Arthur Schopenhauer (1788-1860), het genie van de melancholie in een krachtige passage in het derde volume van zijn *“Die Welt als Wille und Vorstellung“*, argumenteert dat lijden een expressie is van de ware bestemming van het menselijk bestaan. Parafrazerend komt het hier op neer *“Het leven is verzonken in lijden, en kan er niet uit ontsnappen; onze intrede in het leven heeft plaats temidden van tranen, zijn verloop is in de grond altijd tragisch, en zijn eind nog des te meer.”*

Schopenhauer, net als de Boeddha geraakt, door het spektakel van 's werelds lijden was de eerste belangrijke filosoof van het Westen die de relevantie herkende van de Vedantische en Boeddhistische gedachte voor het zijn; maar in zijn doctrine van de metafysische grond of het unieke karakter van elk en ieder menselijk individu, stond hij mijlenver verwijderd van de onverschilligheid van de Oosterse gedachten met betrekking tot individuatie. Het doel in India, of het nu in Hindoeïsme, Boeddhisme, of Jainisme is, is om de individualiteit weg te purgeren door te insisteren op de absolute wetten van kaste (*dharma*), en vervolgens op de lang-bekende, uitgestippelde stadia van de weg (*marga*) in de richting van onverschilligheid voor de winden der tijd (*nirvana*). De Boeddha zelf vernieuwde enkel de tijdloze leer van de Boeddha's en alle Boeddha's, gereinigd worden van individualiteit, gelijken op de rest. Voor Schopenhauer aan de andere kant (hoewel hij op het einde inderdaad de ontkenning van het wil-leven zag als het hoogste spirituele doel) waren niet kaste of een sociale orde maar intelligente en verantwoordelijke autonomie in het realiseren van karakter het criterium van morele waarde, evenals in sympathie zijn en wel-doen, met als algemene regel de formule: “Kwets geen een; maar indien mogelijk doe voordeel aan ieder.” (Arthur Schopenhauer, *über die Grundlage der Moral* (1840), in *Sämtliche Werke* (Stuttgart: Cotta'sche Bibliothek der Weltliteratur, zonder datum), Vol. 7, pp. 133e.v.

In Schopenhauer's visie, heeft de soort *Homo sapiens* een stadium in de evolutie verworven dat het woord “soort” overstijgt zoals toegepast op dieren, omdat voor hem onder mensen ieder individu in zichzelf, als het ware een soort is. “Geen dier”, stelt hij, “vertoont individualiteit tot op zo'n merkwaardig niveau. De hogere diertypes, weliswaar, vertonen trekken; maar

zelfs daar, is het het karakter van de soort die predomineert en is er weinig individualiteit van fysionomie. Daarenboven, hoe verder neerwaarts we gaan, hoe meer iedere trek van individueel karakter verdwijnt in het gemeenschappelijke karakter van de soort, tot aan het einde enkel een algemene fysionomie overblijft.” Arthur Schopenhauer, *Die Welt als Wille und Vorstellung*, Book II, Section 26; *Sämtliche Werke*, Vol. 2, p. 176. Door te inter-ageren met de werkelijkheid door middel van onze Wil komen we volgens Schopenhauer onvermijdelijk uit in dit leven bij wanhoop, lijden en onbevredigdheid. Schopenhauer’s pessimistische visie op het leven en zijn betekenis gaat ongeveer als volgt: als onze verlangens en verzuchtingen bevredigd raken, kunnen we weliswaar gedurende een kort ogenblik een gevoel van tevredenheid ervaren, maar zullen we ofwel al snel geleid worden door verveling en leegte ofwel opnieuw het slachtoffer worden van dezelfde verlangens en verzuchtingen. Dus blijven er ons weinig opties over: We weigeren op pijnlijke wijze om onze verzuchtingen te bevredigen, we zijn niet in staat om deze verzuchtingen te bevredigen, de bevrediging van deze verzuchtingen houdt pijnlijke en ongelukkige consequenties in of we bevredigen ze op een manier die ons verveeld en leeg achterlaat. We leren evenwel uit ervaring. En opmerkelijk in tegenstelling tot de Socratisten en Platonisten, voor wie het lichaam niet meer dan een gevangenis is, is zijn visie dat we geen mind zijn die enkel toeschouwer is van de acties die kunnen geobserveerd worden die voortkomen “uit” ons lichaam. Deze notie ondermijnt dus sterk Descartes’ visie van de mind als zijnde perfect transparant op een manier die Freud’s beschrijving van de onbewuste mind zal voorafgaan.

Voor Schopenhauer denken we, niet na over hoe we inter-ageren met ons lichaam terwijl we het doen, we doen het eenvoudigweg. Doorheen ons lichaam hebben we toegang tot onze emoties, verlangens, stemmingen, angsten, verlangens en strevingen. Kennis van onze lichamen is volgens hem innerlijk, niet-rationeel en niet-sensorieel. Onze lichamelijke acties zijn niet enkel beschikbaar voor ons op een onmiddellijke en niet-rationele manier, maar zijn onophoudelijk, veelvuldig, dringend en gewoonlijk conflicterend. Onze mind inter-ageert met ons lichaam op een rechtstreekse manier zonder enige vorm van rationeel denken of het nemen van een beslissing. Schopenhauer verwerpt dus de filosofische idee dat alle kennis van de externe wereld zoals die is onrechtstreeks moet zijn door naar voor te brengen dat we in rechtstreeks en openbarend contact zijn met onze lichamen, die zelf delen zijn van de wereld zoals die is. Descartes’ minder dan optimistische visie dat kennis van het lichaam enkel kan verkregen worden door de zintuiglijke ervaring die noodzakelijkerwijze geïnterpreteerd wordt door een rationeel, *res cogito* klopt volgens Schopenhauer gewoon niet. En hij komt ook uit bij de emotionele ervaring in het lichaam als een rechtstreeks resultaat van de onpersoonlijke en onbevredigbare expressie van de Wil in ons, een expressie die ons in belangrijke mate doet lijden maar ook doet mede-lijden (*Mitleit*). We ervaren dus voortdurend de wereld zoals

die is op een onmiddellijke manier in het lichaam, en het is daarenboven onmogelijk om dat niet te doen in het geval van onze emotionele ervaring, die nauw in verband staat met het meest basale aspect van de realiteit, namelijk “Wil”. “*Hoe is het mogelijk*“, vraagt hij in zijn beroemde essay “*Über das Fundament der Moral*“, “hoe is het mogelijk dat lijden dat het mijne niet is en mij niet aangaat mij rechtstreeks treft alsof het het mijne was en wel met zo’n kracht dat het mij tot handelen aanzet? ... Dit is iets waarlijk mysterieus, iets waarvoor de Rede geen verklaring kan geven en waarvoor geen basis in de praktische ervaring te vinden is. Het is echter een normaal verschijnsel en iedereen kent het uit eigen ervaring. Het gevoel is zelfs de meest hardvochtigen en zelfzuchtigen niet onbekend. Dagelijks zien wij voorbeelden van dergelijke ogenblikkelijke reacties, waarbij iemand zonder nadenken een ander helpt, te hulp schiet, zelfs zijn leven in gevaar brengt voor iemand die hij nooit eerder heeft gezien, met geen andere gedachte in het hoofd dan dat de ander in nood en in levensgevaar verkeert....” (Schopenhauer, 1840, pp. 253-254) Schopenhauers antwoord op deze vraag is dat deze onmiddellijke reactie de doorbraak van een metafysisch besef vertegenwoordigt – namelijk (zoals hij het idee in het Sanskriet formuleert) “*tat tvam asi*”, “gij zijt dat”. (p. 293) Schopenhauer, als Westers filosoof, had Oosterse wijsheid in zijn denken geïntegreerd. “Dit veronderstelt,” zo zegt hij, “dat ik mij in zekere mate heb geïdentificeerd met de ander en daarmee een ogenblik lang de barrière tussen het “Ik” en het “Niet ik” heb geslecht. Alleen dan kan de toestand van de ander, zijn nood, de mijne worden. Dan zie ik hem niet meer op de wijze van een empirische waarneming, als iemand die mij vreemd is, die mij onverschillig is, een volledig “ander” dan ik, maar lijd ik in hem, ondanks het feit dat zijn huid mijn zenuwstelsel niet omsluit.” (p. 254)

Schopenhauer was onmiskenbaar de eerste wijsgeer die besepte dat Immanuel Kant in diens *Kritik der reinen Vernunft* (1781) niet alleen de filosofische bouwwerken van zowel het cartesische rationalisme (18e eeuwse Franse Verlichting) als het baconiaanse empirisme (het Angelsaksische “gezond verstand”) had neergehaald, maar ook de eerste voorwaarde had geschapen voor het samenbrengen van de oosterse en westerse metafysische terminologie. (Campbell, Mens, mythe en metafoor, p. 118) “Individuatie is slechts een verschijning in een veld van ruimte en tijd, die de bepalende vormen zijn waardoor mijn cognitieve vermogens hun objecten herkennen. Derhalve zijn ook de veelvormigheid en de verschillen die individuen van elkaar onderscheiden ook slechts verschijningen. Dat wil zeggen: zij bestaan alleen in mijn verbeelding (*in meiner Vorstellung*). Mijn eigen ware innerlijk wezen bestaat in werkelijkheid in elk levend schepsel, even werkelijk en onmiddellijk als het, voor mijn bewustzijn, alleen in mijzelf bestaat. Dit inzicht, waarvoor de standaardformule in het Sanskriet *tat tvam asi* luidt, vormt de basis voor dit medelijden (*Mitleit*) waarop alle ware, dat wil zeggen onzelfzuchtige, deugd berust en dat tot uitdrukking komt in iedere goede daad.(p. 293) Het is ook in deze geest dat een ritueel als bijvoorbeeld

de Noord-Amerikaanse Inipi (Zweethut) kan worden begrepen. De deelname aan het ritueel houdt een vrijwillig lijden in. Men zweet het letterlijk en figuurlijk uit voor zijn naasten die in dit geval “al mijn relaties zijn” (Mutakuye Oyasin : We zijn allemaal verbonden, we zijn allemaal relaties). Niets in dit universum is gescheiden en alles heeft bewustzijn, van de stenen tot de planten en de dieren, de sterren, zon en maan. Het zijn de gloeiende stenen in het midden van de hut die als de adem van de schepper het lijden van de mensen transformeren. Door zelf vuur en stenen te zijn wordt een verloren harmonie hersteld en verrijst men herboren, getransformeerd uit de Inipi. In het veld van tijd en ruimte, verwerven we zodoende individueel en collectief “karakter”: Het aangeboren “*intelligible*” (kneedbare) karakter ontvouwt zich gradueel en imperfect door omstandigheden; en wat in zicht komt noemt Schopenhauer het *empirische* (ervaren of geobserveerd) karakter. Onze naasten, door observatie van dit empirisch karakter, worden dikwijls meer bewust dan wijzelf van de kneedbare, aangeboren persoonlijkheid die op verborgen wijze ons leven vormt. Door te leren uit ervaring wat we zijn, willen, en kunnen doen, en “tot op dat ogenblik”, verklaart Schopenhauer, “zijn we karakterloos, onwetend van onszelf, en dienen we dikwijls teruggegooid te worden op onze eigen weg door harde slagen van buitenaf. Wanneer we echter uiteindelijk geleerd zullen hebben, zullen we wat de wereld “karakter” noemt verworven hebben – t.t.z. *verdiend* karakter. En dit, kort samengevat, is niet meer of niet minder dan de meest volledige kennis van zijn eigen individualiteit. (Schopenhauer, A. , *Die Welt als Wille und Vorstellung*, Book II, section 28 (Vol.2, pp. 202 e.v.) and Book IV, section 55 (Vol. 3, pp. 140 e.v.).

Het leven moet dus geleefd worden en van Hegel’s stelling (Anekdote: Schopenhauer gaf les voor een leeg auditorium op hetzelfde tijdstip dat Hegel in hetzelfde gebouw zijn les gaf voor een vol auditorium) dat geschiedenis cognitief en rationeel is in zijn verloop, zodat het zelfs gezien kan worden als God’s autobiografie die zichzelf uitleeft in de natuur moest Schopenhauer in zijn niet compromitterende engagement tegenover de irrationele Wil, hoegenaamd niets hebben. Volgens Schopenhauer heeft de geschiedenis helemaal geen rationele richting of structuur, wat in feite betekent dat ze geen “zin” heeft. Ook Carl Jung, op zijn beurt Hegel’s visie verwerpend, spreekt in gelijkaardige termen. In 1911/12 (Hij schrijft dan “*The Symbols of transformation*”) stelt hij zich de volgende vraag: Als ik geconfronteerd wordt met een situatie van totale rampspoed, als alles wat ik liefheb en dacht voor te leven, vernield was, waar zou ik voor leven? Als ik thuis zou komen, mijn familie uitgemoord, mijn huis opgebrand, of mijn hele carrière weggeveegd door een of andere ramp, wat zou mij doen volhouden? In *Memories, dreams, reflections* zegt hij: “Amper had ik het manuscript beëindigd, toen het tot me doordrong wat het betekent om te leven met een mythe, en wat het betekent om te leven zonder een...” De gedachte kwam in hem op zichzelf te vragen wat de mythe was die hij aan het leven was, en hij realiseerde zich dat hij het niet wist. “Dus op de meest vanzelfsprekende

manier, heb ik de taak op mij genomen om mijn mythe te kennen, en ik beschouw dit als de taak der taken". Het privilege van een levensloop is te zijn wie je bent. Joseph Campbell zegt: Wat je doet, doe het al spelend. Het leven is zonder betekenis. Jij geeft er betekenis aan. De betekenis van het leven is datgene wat jij eraan toeschrijft. Levendig zijn is de betekenis. De benadering van de Krijger is "Ja" te zeggen tegen het leven. "Yea" aan het hele zootje. Neem vreugdevol deel aan de zorgen van het leven. We kunnen de zorgen van de wereld niet oplossen, maar we kunnen er altijd voor kiezen om vreugdevol te leven. Onze job volgens Campbell, die veel inspiratie vond bij Jung en Schopenhauer, is onze levens recht te trekken. "We moeten ons ontdoen van het leven dat we gepland hebben, zodat we een leven hebben dat op ons wacht." De oude huid dient ontdaan alvorens de nieuwe kan komen. Als we bouwen op het oude raken we vast, als we vasthouden aan enige vorm, riskeren we te rotten of te verharden. En Lao Tse zei het als volgt: *"Human beings are born soft and flexible; When they die they are hard and stiff... Plants arise soft and delicate; When they die they are withered and dry. Thus, the hard and stiff are disciples of death; The soft and flexible are disciples of life."* Lao Tzu, 6th Century BCE

De hel is leven dat opdroogt. De "hamsteraar", degene in ons die wil houden, zich wil vastklampen, moet eraan geloven. Als we ons vasthouden aan de vorm van nu, gaan we de vorm van straks niet hebben. En je kan geen omelet maken zonder eieren te breken. Afbraak en opbouw is het proces. Uit perfectie kan niets gemaakt worden. Ieder proces houdt in dat iets wordt afgebroken. De aarde moet gebroken worden om nieuw leven voort te brengen. Als het zaad niet sterft is er geen plant. Brood resulteert uit de dood van graan. Leven leeft op leven. Ons eigen leven leeft op de acties van andere mensen. Als je levenswaardig bent, kan je er tegen. Waar we werkelijk voor leven is de ervaring van het leven, zowel de pijn als het plezier. De wereld past bij ons. Wij passen bij de wereld. En we spelen de match. Als onze dromen ons verschrikkingen tonen voorspellen ze niet noodzakelijk gebeurtenissen in de werkelijke wereld. (Hoewel, je het nooit kan uitsluiten dat zulke prefiguraties optreden). Wat het eerder oproept is de als-of metaforische attitude die de droom en zijn implicaties symbolisch neemt en tegelijk ernstig. Kansen om diepere krachten in onszelf te vinden ontstaan wanneer het leven het meest beproevend is. Negativisme tegenover de pijn en ruwe kracht van het leven is negativisme tegenover het leven. We zijn er niet tenzij we een vol "Ja" kunnen zeggen tegen alles en dat is niet gemakkelijk. Een moraliserende houding aannemen tegenover wat ook is het denigreren. Verwondering is hetgeen ons drijft. Als je je eigen pad volgt in het leven, zal het kunnen dat vogels op je schijten, trek het je niet aan, veeg het af. Een "komedische" zienswijze van je situatie geeft je spirituele afstand. Humor redt je. Eeuwigheid is een dimensie van hier en nu.

W.B. Yeats' Vision

W. B. Yeats in “*A Vision*” reikt ons een systeem van beelden aan dat relevant is voor de huidige discussie. Het gaat over wat hij noemt de maskers die we dienen op te zetten om te leven. Jung had ons de idee van de persona gegeven, dat zegt dat we een masker dienen op te zetten, maar Yeats zegt meer: In zijn boek spreekt hij over wat hij noemt het primaire masker, de rol die de maatschappij verwacht dat je speelt. Vanaf de geboorte communiceren de ouders levenspatronen van leven met het kind die de samenleving definiëren zoals de ouder ze ziet. De hoop is dat de leringen uit de kindertijd je leiden in je leven. De eerste helft van het leven gaat over engagement in de wereld. Hier vind je de desi: de beelden van locale cultuur, die je naar de wereld trekken zodat je kiest om er in te gaan. Maatschappij en ouders moedigen je aan om een inspanning te doen om te leven volgens de mogelijkheden die de maatschappij herkent in jou. Er is een tweede soort masker dat Yeats het antithetische masker noemt. En hier wordt het opwindend. Juist op de leeftijd van midden adolescentie, wanneer je tot maturiteit komt, begint het te dagen dat je je eigen leven hebt, dat niet hetzelfde is als datgene wat de maatschappij je aandeed. “Je zag men nooit eerder! Ik ben een uniek iets. Er zijn grootse zaken in mij en kijk maar uit, Ik ga erachter komen wat deze zijn! En zo ontdek je het probleem van je eigen mythe.

Yeats werkt dit conflict tussen de *primaire enantithetische* maskers uit doorheen een beeld van de achtentwintig dagen van de maand. Op de eerste dag van de cyclus is het donker – je bent geboren. Je begint te groeien, grotendeels in het donker. Natuur en maatschappij porren je aan verder te gaan, je draagt het primaire masker. Aan het eind van de eerste week – de achtste dag van de maan – komt de fase van de halve maan, de tijd van adolescentie en belangrijker, het wekken van het potentieel van de volle maan, namelijk het antithetische masker. Plots, ben je erop gebrand om je eigen bestemming, je eigen licht te vinden. Er ontstaat een grote spanning met het *primaire* masker en met de samenleving die het je deed dragen. Je ervaart een verlangen om uit te breken, door te breken: “laat me zijn”. Men breekt door, met voor of tegenspoed. Op de vijftiende dag van de cyclus, krijgen we de volle maan. Op deze dag, bereikt het *antithetische* masker vervulling: midlife, midcarrière. Als er iets van je wil komen, is het nu. Daarna begint de duisternis opnieuw te dalen. Tegen de tweeëntwintigste dag, neemt het primaire masker opnieuw over; de natuur is terug. De rest van je individuele leven wordt kleiner en kleiner, en je brengt het grootste deel van je tijd door bij dokters en slapen en dat soort zaken. Uiteindelijk, natuurlijk op de achtentwintigste dag – uitdoving. Dit is het mysterie van het leven en zijn maskers. Wat ga je doen op het ogenblik als iets breekt en het weer bergaf gaat? Ga je een oude hond zijn die ouder en ouder wordt, die wegzinkt in zijn lichaam? Of ga je op het ogenblik van de volle maan de sprong wagen naar het zonlicht? Op de Grote Vlakten in het centrum van Amerika: op de vijftiende dag van iedere maancyclus, gaat de zon onder in het westen, op het ogenblik dat de volle maan opkomt in het oosten. Ze hebben exact

dezelfde grootte, zelfs dezelfde kleur, en ze zijn zichtbaar op exact hetzelfde ogenblik. Dat is het ogenblik van de volheid van je krachten in midlife, wanneer de drive voor je eigen leven zijn hoogtepunt bereikt heeft. Vanaf dat moment moet het in je spirit, in je mind blijven. De maan is symbolisch voor het leven van het lichaam, dat de dood in zich draagt. De zon is symbolisch voor de pure spirit die geen donkerte kent, geen dood in zich draagt. Het is de pure spirit die met mededogen kan toekijken terwijl je lichaam de weg van alle lichamen gaat. Het kan delen in de amplitude van je spirituele ervaring van het leven van alle wezens. Joseph Campbell vroeg tijdens zijn lezingen dikwijls naar de bron van verlichting aan het plafond van de kamer te kijken. We kunnen over deze verlichting spreken als licht of als meerdere lichten. Elk van deze manieren van kijken voorziet een algemeen principe, namelijk licht. Als een lamp nu stuk gaat, zegt niemand. "Oh mijn God, wat hielden we van die lamp, en is het niet verschrikkelijk zonde."... je draait een andere lamp in. Je kan over de wereld denken op twee manieren: een is de weg van de afzonderlijke lampen, en de andere is de weg van een algemeen licht dat zich toont door lampen. Als ik nu kijk naar de mensen in de ruimte, dan zie ik geen lampen, ik zie hoofden. Wat zit er in die hoofden? Bewustzijn. Elk hoofd is een voertuig van bewustzijn. Waar identificeer je je nu mee? Is het met de lamp of is het met het licht? Is het met het lichaam of is het met het bewustzijn?

Dit is een basis mythologisch motief. Wat jongeren doen is dit voertuig – zijn lichaam – tot volle rijpheid te brengen, op zo'n manier dat het de best mogelijke drager van bewustzijn wordt. En op dat ogenblik, wijzigt het zwaartepunt van het voertuig naar bewustzijn naar identiteit met bewustzijn, je zal het lichaam uiteindelijk kunnen laten gaan. Dat is de grote crisis van op het ogenblik van de volle maan. Het is de crisis waarvan Dante vertelt dat hij ze ervoer op zijn vijfendertigste levensjaar; dit is de visie van de *Divina Comedia*, waarin het ganse universum een manifestatie, niet zozeer van bewustzijn, maar in zijn woordenschat van liefde wordt. Hij identificeert zichzelf met die liefde, die gratie die voortschrijdt van de transcendentie troon en zich toont in de prachtige voertuigen waarvan Beatrice er een was. Geen enkele cultuur behalve de moderne en de laat-middeleeuwse Europese cultuur heeft individuen toegestaan om het antithetische masker te ontwikkelen. In de Westerse wereld, hebben onze mythologiën typisch de bedoeling om Yeats' antithetische masker wakker te maken. Om die reden is het een prachtige wereld, omdat het antithetisch is op een bepaalde manier, antithetisch t.o.v. het primaire masker. Dat antithetische masker, net als het onbewuste zelf in Jung's model van het onbewuste, vertegenwoordigt het potentieel van je vervulling. Alle Oosterse culturen vereisen dat je leeft volgens de patronen die de cultuur je oplegt. M.a.w., zij verwachten dat je je identificeert met de primaire maskers, met wat Freud het superego genoemd heeft. In India, noemen ze het dharma, of plicht; in China wordt het de Tao genoemd, de weg of pad. In elk van deze gevallen, betekent het concept dat je je identificeert met het cultureel beeld. Dante, in tegenstelling tot Yeats met

zijn lunaire metafoor, vergelijkt het leven met de dagelijkse transit van de zon. Hij vernoemt vier leeftijden, die elk corresponderen met een tijdstip van de dag en elk ervan heeft zijn eigen set van deugden. De eerste is kindertijd, die gaat tot aan de leeftijd van vijftientig, moet je weten. De kwaliteiten voor kindertijd zijn gehoorzaamheid, een gevoel van schaamte, goed voorkomen, en zoet gedrag. Dit is de ochtend. Dan kom je aan de leeftijd van vijftientig tot wat maturiteit genoemd wordt, en dit stadium zal duren tot vijfenveertig jaar. Je hebt het hoogtepunt van je leven bereikt, en voor dit stadium noemt hij de waarden van de middeleeuwse ridder: gematigdheid, moed, liefde, hoffelijkheid, en trouw. Wanneer je in je leven geleefd hebt in termen van wat de maatschappij van je verlangt zal je op een moment van midcarrière komen, rond vijfenveertig jaar, wanneer je in feite de ervaring hebt van wat je eerder eenvoudigweg werd aangeleerd; dan ben je kandidaat om de kennis door te geven. Dit is de namiddag. Dante noemt de leeftijd van vijfenveertig tot zeventig het tijdperk van wijsheid. In India, trekken de wijzen het bos in; niet in het Westen. Hier wordt van je verwacht dat je in de maatschappij blijft, rond je kijkt met een kritisch oog, en het voordeel van je ervaring deelt. In deze fase zijn de kwaliteiten wijsheid, rechtvaardigheid, generositeit, en humor of opgewektheid. Wat ga je anders doen? Je hebt niets te verliezen; je hebt de avond bereikt. Vanaf zeventig noemt hij decrepitude, creperen, en de kwaliteiten zijn terugkijken op je eigen leven met dankbaarheid en voorwaarts kijken naar de dood als een terugkeer huiswaarts. Nu is het nacht. Dit kleine schema, dit levenspatroon – dit is mythos. En het is een belangrijk schema in relatie tot het thema lijden. Uiteindelijk leef je met jezelf en komt er voor iedereen een kritisch moment waarop je de vraag stelt: als lijden al onvermijdelijk is, waar ga ik naartoe? Naar het licht van het antithetische masker of wordt ik opgeslokt door de draak van “gij zult” en inertie? Wat goede raad werd gegeven aan de jonge Indiaan op het ogenblik van zijn initiatie: “In de loop van le leven, zal je een kloof (een scheiding, een breuk) tegenkomen. Spring! Ze is niet zo diep als je denkt.” En Chief Standing Bear (Lakota) zei: “The white man is.... with primitive fears.” Wij zijn lijdende boeddha’s als we onze splitsing niet herkennen en zo devalueren we ook al diegenen die verschillend zijn. Psychisch zieke mensen kunnen we benaderen met mededogen. Zij zijn onze broeders en zusters in nood. Om echt te helpen dienen we een geweldloze taal te spreken die de ander niet tot vijand maakt. Een verhaal dat volgens de theoloog Walter Wink in *“The Powers that be”* 8000 jaar teruggaat. Zolang denken gepaard gaat met dominantie, straffen en belonen, schuld en schaamte, en het oordeel over goed en slecht zitten we gevangen in de splitsing. Antropologen die ik vertrouw vertellen dat 8000 jaar geleden toen de mensen jager-verzamelaars waren, was er niet zo’n geweld. In de zeer oude tradities ligt het accent om “Yea” tegen de wereld zoals die is. Dat is niet eenvoudig; je kijkt naar de wereld, en ziet creaturen die elkaar opeten, doden, en je realiseert je dat leven, leven opeet. Je kan het gevoel hebben dat sommigen hadden, dat dit kannibalisme te

verschrikkelijk is om te dragen: “Ik zal niet meedoen, Ik zal niet spelen.” Deze verandering in denken is wat Joseph Campbell “*de Grote Omwenteling*” heeft genoemd. Voor hem ligt dat historisch gezien rond de zesde eeuw voor Christus, met Boeddha’s statement “All life is sorrowful”.

Wel, er is ontsnappen mogelijk uit het lijden. Ik speel niet meer mee. Ik distantieer mij. We hebben twee hoofdattitudes tegenover het centrale verschrikkelijke mysterie, voorbij goed en kwaad: affirmatie en negatie. Zoroastrianisme (Zarathustra) introduceerde een derde weg van reageren op het verschrikkelijke mysterie van het leven in de idee van twee godheden, een goede en een kwade. Een god vertegenwoordigde waarheid en licht, en de andere vertegenwoordigt duisternis en leugens. De god van het goede is *Ahoera Mazda* en de god van het kwade is *Angra Mainyu*. De goede godheid creëert een goede wereld, en de kwade godheid corrumpeert de wereld. Er gaat een strijd tussen de krachten van het licht tegen de krachten van de duisternis en een gevecht om de goede wereld te reconstitueren. Geen van de twee affirmeren of negeren het leven zoals het is – dit kan men compromis noemen – en dit vertegenwoordigt een soort progressieve visie. Boeddhistisch aforisme zegt: “Deze wereld – zoals die is met al zijn verschrikking, al zijn duisternis, al zijn brutaliteit – is de gouden lotus wereld van perfectie.” De progressieve of verbeterende weg zegt, “Laat er ons op gaan en hem verbeteren.” Dit is net als iemand huwen om vervolgens de persoon te gaan verbeteren. Dit kan men moeilijk affirmatie noemen. Het zet je gewoonlijk in de positie van lichte superioriteit: “Als God het mij maar had gevraagd, dan had ik Hem een hint kunnen geven.” Je hebt dus deze wonderbaarlijke cultuur waarvan het ganse doel is om iedere individuele ziel te reinigen van de verschrikkelijke vergissing van de ongehoorzaamheid in het Hof van Eden. En mensen leven zo in gespletenheid. Dit is de lijm die een maatschappij samen houdt.

Maar Schopenhauers vraag hoe het mogelijk is dat een menselijk wezen kan deelnemen in het gevaar van een ander, zijn eigen zelf-bescherming vergetend, spontaan de ander ter hulp snelt, de eerste wet van in de natuur, nl. die van zelf-behoud opzij zettend, heeft aangetoond dat de werkelijkheid anders is.

Maslow’s basisbehoeften : die van zelf-behoud, maar ook die van veiligheid, er bij horen, Zelf-waarde, zelf-actualisatie drijven volgens Campbell mensen potentieel uit elkaar!! Maslow’s hiërarchie van waarden corresponderen met de onderste 3 chakras. Dit zijn waarden die we delen met de dieren. We hebben een dierlijk lichaam, evenwel niet het lichaam van een hond of een gazelle, maar het lichaam van een menselijk dier. En we leven het dierlijke leven op een menselijke manier. Maar laten we onszelf niet flatteren dat dit het hoogste aspect zou zijn van onze menselijkheid. We willen ons vastklampen aan het leven, net als dieren. We hebben seksuele driften, net als dieren. En we hebben het verlangen te winnen of de oppositie te verslaan, en neer te slaan wat ons blokkeert, net als dieren. En dat is een opsomming van de hiërarchie van waarden van Maslow. In de Kundalini

Yoga filosofie, vertelt men dat wanneer de kundalini slang de vierde chakra bereikt, de ziel de ervaring van ontwaken heeft, en dit wordt gesymboliseerd in het horen van de sacrale klinker *aum*. Dit is iets wat dieren niet horen. Het opvangen van dit geluid opent een dimensie van mysterie in het universum, en het gevoel om dat mysterie te willen begrijpen is het begin van het spirituele leven. In het kundalini systeem, ligt de vierde chakra ter hoogte van het hart. Het is ter hoogte van het hart, zeggen ze, dat de handen van de aanbidder de voeten van de god raken. En het zijn nog maar de voeten van de god waar je bent op dat ogenblik; je moet verder. Het is dus wanneer de zin van mysterie zich opent dat we beginnen....ook in de psychotherapie. Een patiënt die geen verwondering kent, ondergaat lijdzaam de dwingende krachten van de dierlijke chakras en heeft de neiging te streven naar onmiddellijke behoeftebevrediging. In het kundalini systeem, begint de grote menselijke ervaring wanneer *aum* gehoord wordt. Op dat ogenblik is de geest aangetrokken om de inspanning te doen om het meer te kennen, om het dichterbij te brengen, en deze aandrang wordt geassocieerd met de vijfde chakra, die zich situeert ter hoogte van de larynx, alwaar het woord begint, en dit is waar dieren niet meer volgen. Zij kunnen niet spreken. Zij maken geluiden, maar – voor zover we weten – geen verbale communicatie, geen concept communicatie. En dit niveau is opnieuw waar de psychotherapeutische relatie haar kracht demonstreert. Datgene wat het hart leeft of niet leeft ter hoogte van de larynx verbale expressie te geven die door de luisterende therapeut met zin voor verwondering als *aum* kan worden gehoord, een *aum* die je niet wegduwt, maar een die je leert ontvangen, net zoals in het geluid van je koelkast die voor de ene “storend” gezoem wordt, en voor de ander ook expressie is van de *aum* die in alles weerklinkt en waarin alles verbonden is.

De existentialistische stroming in de psychotherapie Victor Frankl

Victor Frankl, was een Oostenrijks psychiater en filosoof van wereldformaat, die tussen 1942 en 1945 in vier verschillende Nazi concentratiekampen had gezeten, met inbegrip van dat van Auschwitz. Aan het eind van de oorlog werden zijn zwangere vrouw, zijn ouders en zijn broer vermoord: van zijn nabije familie overleefden enkel hij en zijn zuster. Na de oorlog schreef hij “*Man’s Search for Meaning*”, een boek geïnspireerd op zijn ervaringen in de kampen, waarin men veel wijsheid en troost kan vinden. Hij heeft een methode ontwikkeld, nl. “logotherapie”, die toestaat om te ontsnappen aan de wanhoop en smaak in het leven te vinden door er ...een zin aan te geven. Opmerkelijk is dat Frankl Nietzsche’s concepten van de “*will to power*” en “*overcoming*” integreert, die de basis vormden van zijn concepten van “*the will to meaning*” en “*self-transcendence*“. [Verschillende andere existentiële psychotherapeuten hebben therapeutische modaliteiten ontwikkeld gecentreerd op de existentiële filosofie van mens zijn. Medard Boss ontwikkelde een existentiële psychotherapie, “*daseinsanalyse*“, die gebaseerd is op Heidegger’s filosofie van “*dasein*“, een term die de

menselijke weg van zijn in de wereld reflecteerd. Hedendaagse existentiële psychotherapeuten zoals Rollo May, Irvin Yalom, Adrian Van Kaam, en Emmy van Deurzen hebben allen betekenisvolle bijdragen geleverd in de ontwikkeling van de theorie en de praktijk van existentiële psychotherapie. Wat stelt Frankl voor? Frankl die de beproeving had doorstaan van de deportatie toont ons drie wegen. 1. Een werk realiseren of een daad te stellen; 2. door iets te ervaren of iemand te ontmoeten; en 3. door de attitude die we aannemen tegenover het onvermijdelijke lijden. (pp. 111-115) In "Man's Search for Meaning" stelt Frankl dat ieder individu een aangeboren neiging heeft om te zoeken naar de zin, de betekenis van zijn bestaan. De ervaringen van de auteur in een Nazi doodskamp worden zeer efficiënt gebruikt om aan te tonen hoe het focussen op de redenen achter de situatie eerder dan op de resultaten die volgen, de persoon toestaat om zelfs de meest kwellende omstandigheden te overleven. Gepaste counseling, volgens Frankl, verwijdert de obstakels die individuen verhinderen om deze capaciteit te gebruiken en/of hun wil naar betekenis ("will to meaning") uit te drukken. Deze wil naar betekenis is bijzonder omdat enkel unieke individuen de bron van hun eigen unieke betekenis kunnen vinden. Toch kan de counselor assisteren in het begeleiden van het individu in de richting van het overkomen ("overcoming") van de obstakels die hen weghoudt van het exploreren van mogelijke antwoorden. Wanneer een persoon verhinderd is om zich te verbinden met de wil naar betekenis, kan dit volgens Frankl resulteren in extreme frustratie en eventueel in een psychische decompensatie. De rol van de therapie is dus van vitaal belang om het individu te helpen om de gesluisde betekenis te ontbloten om vervolgens geestelijke gezondheid te herstellen en te onderhouden.

1. Een werk realiseren of een daad te stellen

De mens leeft niet enkel van materiële veiligheid, maar van de zin die hij geeft aan hetgeen hij heeft gerealiseerd. "Het gebeurt", schrijft Viktor Frankl, "dat de situatie waarin een persoon zich bevindt vereist dat de persoon in actie komt om zijn eigen lot vorm te geven". Een krijgsgevangene had de intentie om zichzelf van het leven te beroven omdat hij niets meer van het leven verwachtte. Frankl die zelf ook gevangene was geweest, slaagt erin om hem te overtuigen dat het leven nog iets van hem verwachtte: deze man was een geleerde, hij was begonnen aan het schrijven van een serie boeken en hij was de enige die zijn redactie kon afmaken. Hij was onvervangbaar! De werkloze die zich engageert in vrijwilligerswerk of die zich inschrijft in een avondcursus lost zijn economische situatie niet op, maar hij zal niet in de depressie vervallen: de mens leeft niet enkel van materiële zekerheid maar van een activiteit die rijk is aan betekenis. Wat we kunnen onthouden is dat ieder persoon specifieke talenten heeft, dat hijzelf de enige is om ze in werking te zetten. Het volstaat van dit te erkennen en...van ze voor je te laten werken! Het is de artiest die het leven mooier maakt, de verzorgster die

kleine attenties schenkt, de leraar die goed zijn les voorbereidt, de moeder die haar kind opvangt.

2. De ervaring hebben van schoonheid of liefde

Momenten van verwondering die voldoende zijn om het leven te transformeren.

De tweede weg bestaat erin de ervaring van goedheid, van waarheid, of van schoonheid op te gaan. Ook verwondering (esthetisch arrest) in het aangezicht van de natuur is in staat om de menselijke ziel los te rukken van de meest sinistere duisternis : *“Als, gedurende onze reis van Auschwitz naar een Beiers kamp”, vertelt Frankl, “iemand de expressie op onze gezichten had kunnen zien doorheen de tralies van het venster van de treinwagon terwijl we contempleerden op de bergen en hun stralende toppen in de zonsondergang, dan had die nooit geloofd dat deze mensen die hij zag alle hoop verloren waren om te overleven of om de vrijheid terug te vinden”*. Maar nog: het unieke karakter kennen van een ander persoon doorheen de liefde. Frankl herinnert zich hoeveel het denken aan zijn vrouw hem had geholpen om vol te houden wanneer hij in de kampen werkte tot de uitputting: *“Mijn geest was helemaal benomen door de herinnering aan mijn vrouw. Ik stelde mij haar voor met een ongelooflijke precisie. Ik zag haar. Zij antwoorde mij, zij lachte naar mij, zij keek me teder aan; haar blik was stralend, zo stralend als de zon die opkomt. Ik had uiteindelijk de waarheid ontdekt, de waarheid zoals ze geproclameerd werd in de liederen van de poëten en de wijze woorden van de filosofen: de liefde is het grootste goed waarnaar het menselijk wezen kan streven. Ik realiseerde me dat een mens aan wie niets meer rest geluk kan vinden, zelfs gedurende korte momenten, in de contemplatie van zijn teergeliefde. (...) Als men mij had laten weten op dat ogenblik dat ze dood was, dan geloof ik niet dat ik minder zou hebben gecontempleerd op haar beeld, of dat mijn gesprek met haar minder levendig geweest zou zijn. “Zet mij als een emmer op je hart, want de liefde is sterker dan de dood. ‘Pose-moi comme un sceau sur ton coeur, car l’amour est plus fort que la mort.”*

3. Een onvermijdelijk lijden assumeren. Ouderen hebben dromen gerealiseerd, een familie gesticht, hun talenten ontplooid, de pijn erbij genomen... En tegenover pijnlijke, dikwijls onvermijdelijke situaties? Hoe het lijden te boven te komen, en zin te vinden daar waar de “non-sens” lijkt te heersen. Daar ook, opent Frankl een piste. Het lijden (meervoud) kan niet worden weggegomd stelt hij maar men kan het wel transformeren. Hij geeft zo het voorbeeld van een van zijn patiënten die het overlijden van zijn vrouw niet te boven kwam. (Frankl 1963: 178-179) Hij hielp hem ervan bewust te worden dat hij door zijn vrouw te overleven, hij haar had gespaard van een immens verdriet. Dit was voor hem een grote troost. Of nog, het voorbeeld van een vrouw die zich genooddaakt ziet te verzaken aan haar briljante professionele toekomst omdat hij zich diende te ontfermen over haar gehandicapt kind.

Wat een opluchting had ze gevonden door zich bewust te worden van het feit dat ze op die manier een mens, haar kind toestond zich te realiseren: zij vulde haar korte leven met vreugde en liefde. Zij gaf de prioriteit aan de liefde in plaats van te antwoorden aan de sirenes van de macht, van de rijkdom of van het plezier, en voelde zich vervuld. Het is op deze manier dat ouderen volgens Frankl eerder dienen benijd te worden, dan beklaagd: zij hebben hun dromen gerealiseerd, een gezin gesticht, hun talenten geactualiseerd, hun pijn geassumeerd... Er is niemand die hun deze schatten van goede daden, van liefde of van lijden kan afnemen: zij maken hun waardigheid uit. Het lijden kan op deze wijze een gelegenheid zijn om innerlijk te rijpen en zichzelf te overstijgen. Dikwijls opent het de weg naar een dieper begrip van de anderen en staat het toe hen bij te treden in hun lijden. Zijn eigen leiden assumeren met waardigheid trekt de waarde van alles naar zich toe. Zijn schuld assumeren, is soms ook een weg van realisatie wanneer zij gepaard gaat aan de beslissing om het leven te veranderen in de diepte.

Literatuur:

Boss M. Existential foundations of medicine and psychology. Trenton (NJ): Jason Aronson Inc; 1979. Campbell, Collected Works, Campbell, J., Mens, mythe en metafoor. Amsterdam : Contact; 1990, vert. van: The Inner Reaches of Outer Space. Philadelphia: Harper & Row; 1986. Dante Alighieri, Divina Comedia, Eng. Vert. The Divine Comedy, door Charles S. Singleton, 6 dln. Bollingen Series LXXX, Princeton N.J. Frankl VF. The will to meaning: foundations and applications of logotherapy, expanded edition. New York: Penguin; 1988. Frankl VF. Man's search for ultimate meaning. New York: Plenum Press; 1997.

Jung, C, Collected Works, Vol. 16,

May R. Psychology and the human dilemma. New York: WW Norton and Company; 1979. May R. The discovery of being. New York: WW Norton and Company; 1983. May R. Existential psychology. New York: Random House; 1961.

Nietzsche, F., Der Wille zur Macht (1901)

Plato, Wetten, 840c.

Schopenhauer, Arthur, Über die Grundlage der Moral (1840), in Sämtliche Werke (Stuttgart: Cotta'sche Bibliothek der Weltliteratur, zonder datum), Vol. 7, pp. 133e.v.

Schopenhauer, A. Transzendente Spekulation Über die anscheinende Absichtlichkeit im Schicksale des Individuums, Parera und Paaralegomena 1. Teil, Sämtliche Werke, 21 dln, Stuttgart, Verlag der Cotta'schen Buchhandlung, 1895-1895, dl. 8. pp. 205 e.v.

Yalom ID. Existential psychotherapy. New York: Basic Books; 1980.

Wink, W. ,The Powers That Be: Theology for a New Millennium, New York: Doubleday, 1999

W.B. Yeats, *A Vision*, New York: Macmillan, 1925, 1938, 1956, 1961 W. B. Yeats, *The Collected Poems of W. B. Yeats*, "The Second Coming".
Van Kaam A. Counseling and psychotherapy from the viewpoint of existential psychology. In: Arbuckle D, editor. *Counseling and psychotherapy: an overview*. New York: McGraw-Hill; 1967.