

port betaald
port payé
ARNHEM

Strobosch-v. Duijne B. J. M.
Raphaëlstraat 18
1077 PT AMSTERDAM WS

1984 O GROEI menselijke E-kennis OPVOEDING persoonlijke



6e jaargang nr. 4/5 juli - 1984

maandblad voor
individualpsychologie

uitgave van: stip & nwip
postbus 16
NL 6930 AA westervoort

AKTIVITEITEN

11 t/m 16 november 1984

Van zondagavond 20.00 uur tot
vrijdagmiddag 16.00 uur

SOCIAAL - THERAPIE

o.l.v. Ton de Bruijn

in:
Abdij Marieënkroon te Nieuwkuijk

Kosten: f 475,- p.p. all in

Abonnee's van dit blad krijgen
apart bericht thuisgestuurd


stip

Rollenspel

Tot de belangrijkste methode van het individualpsychologische groepswork behoort het rollenspel. In het rollenspel kan het sociale gedrag meteen worden geoefend. Er is nog een veelvoud van andere technieken voor groepstherapie, die geeigend zijn om het gemeenschapsgevoel te versterken. Door het blootleggen van hun negatieve dicht-bij-doelen ervaren de cliënten de doelgerichtheid van hun gedrag en leren ze hun specifieke moeilijkheden te overwinnen.

Dat naast de teleo-analyse (die immers een kortdurende therapie is) nog de klassieke individualpsychologische 'kuur' volgens Adler's ideeën wordt gebruikt en als langdurende therapie bij bepaalde ziektebeelden is geïndiceerd, mag tenslotte nog worden vermeld.

Wie zich daarvoor interesseert, zal de tijd moeten nemen om de geschriften van Adler, die ons ter beschikking staan, te lezen.

(Uit het Duits vertaald door Frans Wertwijn)
Oorspronkelijke titel: Den Menschen verändern
heisst: seine Ziele verändern, erschienen in
"Psychologie Heute" febr. 1977

o-o



ADLER



Aan de leden van de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie (NWIP)

Wij ontvingen van het NWIP-bestuur het bericht dat zij m.i.v. heden weer zelf een mededelingenblad gaan uitgeven.

Dat betekent dus het einde van de samenwerking tussen STIP en NWIP wat betreft het uitgeven van dit blad en ontvangt u dit blad niet meer.

Hiermee neemt het STIP-bestuur dus afscheid van u als lezer van dit blad.

Omdat wij menen, dat er onder u misschien mensen zijn die dit blad willen blijven ontvangen, stellen wij u hiermee gaarne in de gelegenheid.

Voor het resterende halfjaar van 1984 komt dat dan op f 12,50 voor het abonnement.

Als u hiervan gebruik wilt maken kunt u dat kenbaar maken aan ons sekretariaat (S.T.I.P. Lemsterlandhoeve 12, 3137 GM VLAARDINGEN, tel. 010-741427)

(Als u als N.W.I.P.-lid reeds begunstiger van de STIP was, dan blijft u uiteraard ook ons blad ontvangen)

Overigens vertrouwen we -ook in de toekomst - op een fijne en zinvolle samenwerking met de N.W.I.P. en danken u voor wat de afgelopen tijd bereikt is.

Bestuur S.T.I.P.

therapeutische stappen volgen dan uitsluitend binnen de groep.

Het voordeel van groepstherapie t.o.v. individuele therapie ligt - afgezien van een economisch aspekt - in de betere mogelijkheid om de sociale interesse, het gemeenschapsgevoel te bevorderen.

Een zekere mate van gemeenschapsgevoel is volgens Adler het criterium voor 'normaliteit' of 'psychische gezondheid'. Gemeenschapsgevoel hebben of sociale interesse hebben betekent: zich bezighouden met de opgaven die een mensengemeenschap nu eenmaal stelt, vertrouwen te hebben in die gemeenschap, de innerlijke zekerheid te hebben dat men erbij-hoort zonder altijd in het middelpunt te moeten staan en daarbij ook bereid te zijn tot medewerking binnen de gemeenschap door dat te doen wat de situatie vereist.

Wie gemeenschapsgevoel bezit, interesseert zich voor andere mensen, heeft het vermogen tot empathie en richt zich in de omgang met anderen naar de in de cultuur geldende spelregels.

Het hebben van gemeenschapsgevoel is gelijk te stellen aan een 'wij-gevoel' (op de gemeenschap gericht) in tegenstelling tot een 'ik-gerichte' instelling.

Men kan er van uitgaan dat mensen die volgens de gangbare psychiatrische normen als 'abnormaal' worden gekenschetst (d.w.z. als 'neurotisch' of 'psychotisch' worden beschouwd) volharden in een 'ik-gerichte' houding ten opzichte van het leven en te weinig gemeenschapsgevoel opbrengen om met de levensproblemen (arbeid, relatie's en gemeenschap) te kunnen omgaan.

Het therapiedoel van een individualpsychologisch geleide groep bestaat, evenals bij een individuele therapie, uit de afbouw van de 'ik-gerichte' instelling ten gunste van een 'wij-gerichte' instelling om zo te komen tot versterking van het gemeenschapsgevoel.

Leerproces

- Een getrouwde vrouw, die vond dat dat de sexuele relatie met haar man te wensen overliet. Ze was bang dat daardoor haar huwelijk zou stranden.

- Een moeder die het moeilijk had omdat haar kind weigerde zich te wassen.

Het was boeiend te constateren hoe verschillend de reacties waren. Wat de één een conflict noemde, was dit voor de ander helemaal niet.

Duidelijk bleek hoe tendentiekus onze waarneming is en hoe we geneigd zijn alles te interpreteren en te plaatsen in het kader waar het naar onze mening hoort.

Zoals Adler reeds zei: "Niet de feiten - maar onze mening over die feiten - is bepalend." Volgens Dreikurs kunnen we goed waarnemen, maar slecht interpreteren.

Kenmerken van een conflictsituatie

We kwamen tot diverse kenmerken van een conflictsituatie:

- Bij een conflictsituatie is meer dan één persoon betrokken,
- Er bestaan ook 'innerlijke' conflicten,
- Er is een conflictsituatie als er een keuze moet worden gemaakt uit twee tegenstrijdige belangen of tegenstellingen,
- Ook bij het niet kunnen kiezen uit twee mogelijkheden ontstaat een conflictsituatie.

Verder werd opgemerkt dat ook de hoeveelheid tijd en energie, die nodig zijn om tot een beslissing te komen, van belang zijn.

Het wezen van een conflict vanuit IP standpunt

Spreker gaat er vanuit dat een conflict geen op zich zelf staand fenomeen is. Hij heeft het daarom niet over conflicten maar over conflictsituatie.

dient echter uiteindelijk ter verontschuldiging wanneer men de volgende dag voor het examen zakt. Gelijktijdig kan het derde dicht-bij-doel (superioriteit) worden nagestreefd, want wanneer men voor het examen slaagt, is dit wel een zéér bijzondere prestatie, aangezien als extra belasting naast het eigenlijke examendoen óók nog de onuitgeslapenheid in aanmerking moet worden genomen. Je bent dan dus wel een superieure figuur wanneer je zélfs onuitgeslapen nog slaagt!

Aandacht trekken

Aandacht trekken kan logischerwijze als negatief nevendoeel altijd in die gevallen worden aangenomen, wanneer een mens zich op de voorgrond dringt en in het middelpunt wil staan. Hij kan dit met verschillende middelen proberen, o.a. bijvoorbeeld door ziekte (fobieën, tic's depressies etc.) die hem verzekeren van de bijzondere aandacht van zijn omgeving.

Superioriteit verkrijgen

Dit is altijd de intentie wanneer een mens zich vermaakt te koste van anderen, de anderen bekritiseert en omlaaghaalt om zichzelf daaraan op te trekken. (Ter compensatie van het minderwaardigheidsgevoel)

Vergelding

Het doel van vergelding moge in zijn onzakelijkheid en egoïsering een ieder duidelijk zijn. Wie dit doel nastreeft wil zijn gekwetste zelfbewustzijn herstellen, maar bereikt in zakelijk opzicht met zijn gedrag over het algemeen niets.

ter sprake. Alle mensen - hoe verschillend ook - zijn volgens Dreikurs gelijkwaardig. Alleen als we de ander als gelijkwaardige beschouwen is naar zijn mening een stabiele relatie mogelijk.

Volgens spreker zouden we los moeten komen van het - veel voorkomende - gevoel 'meer' of 'minder' te zijn dan een ander.

We moeten ons gelijkwaardig gaan voelen aan de ander en de ander als gelijkwaardig gaan beschouwen.

Gelijkwaardigheid werd door enkelen van ons gezien als een fictie, een zeer bruikbare fictie overigens, want we zullen dan handelen alsof gelijkwaardigheid bestaat.

Ten slotte

Bij conflicthantering vanuit I.P.-standpunt gaat het erom dat we kijken naat wat we met ons gedrag trachten te bereiken. We kunnen dan ontdekken welk doel we hebben nagestreefd en krijgen inzicht in ons gedrag. Uiteindelijk komen we dan tot verandering van dat gedrag.

(Verslag van Alie Huisman)

In een volgend nummer van dit blad zal een aanvullend verslag van Ton de Bruijn over 'conflicthantering' worden geplaatst.



'opdracht' om te gaan slapen. Denondanks blijft hij wakker! Onwewust heeft hij namelijk besloten om niet in slaap te vallen. Zo lang bewuste en onbewuste beslissingen niet parallel lopen, bevindt hij zich in strijd met zichzelf.

Zou men de situatie met de cliënt analyseren, dan zou men kunnen vaststellen, dat achter deze schijnbare tegenstrijdigheid van de bewuste en onbewuste intentie één eenheidsgerichte persoonlijkheid staat met ondubbelzinnige doelen.

Deze ambivalentie komt eerst dan tot stand, wanneer men een doel niet volledig bewust is. In het geval van deze cliënt zou het kunnen zijn, dat hij zich de volgende dag aan een belangrijke taak moet wijden, waarvan het resultaat voor hem nog niet vaststaat of onduidelijk is. Zou hij met dit werk inderdaad schipbreuk lijden, dan zou hij kunnen zeggen dat hij niet op grond van persoonlijke onbekwaamheid heeft gefaald, maar vanwege een slechte nachtrust.....! Het (onbewuste) doel van het -niet kunnen slapen- zou in dit geval een 'verontschuldiging voor eigen gebreken' zijn.

In gevallen zoals deze, waar dus sprake is van tegenstrijdigheid tussen bewuste en onbewuste keuzen, is het noodzakelijk, het bewuste doel te bedekken met het onbewuste doel. Men moet de onbewuste beslissing (om niet te slapen) accepteren.

"Paradoxe intentie"

In praktisch-therapeutisch opzicht zien we hier overigens parallellen met de techniek van de paradoxale intentie die door de Weense psycholoog Viktor E. Frankl gesystematiseerd werd. Frankl was oorspronkelijk een leerling van Adler, ontwikkelde echter zijn eigen "logotherapeutische" school en behandelingsmethode.

De methode van de paradoxe intentie werd overigens al eerder door Adler zelf toegepast. Hij gaf bijv.

DOELGERICHTHEID

door Theo Schoenaker.

De Individualpsychologen gaan met de stichter van de Individualpsychologie (Alfred Adler 1870-1937) van de veronderstelling uit dat: "wij niet in staat zijn te denken, te voelen, te willen, te handelen zonder dat ons een doel voor ogen staat" (Alfred Adler, Praxis und Theorie der Individualpsychologie pag. 21) en "ieder psychische verschijnsel kan, wanneer wij daarmee een persoon moeten begrijpen, enkel als voorbereiding op een doel opgevat en begrepen worden" (Adler, Praxis, pag.21).

Adler verduidelijkte dat met het volgende voorbeeld: "Als men een kamer betreedt en een man allerlei rare bewegingen aan een rek ziet maken, dan zou men kunnen zeggen dat die man gek is, want waarom zou hij die rare bewegingen maken? Begrijpt men echter dat de man van plan is boven op het rek te gaan zitten, dan moet men al zijn bewegingen als doelmatig aanmerken. Misschien is zijn doel zonder enige waarde, maar met betrekking tot zijn doel zijn al zijn bewegingen goed" (Alexandra Adler, Handbuch der Neurosenlehre München 1976, pag.226)

Je doel begrijpen betekent: jezelf begrijpen

Zo kunnen wij ook probleemgedrag en psychogene symptomen alleen dan goed begrijpen wanneer wij het doel daarvan begrijpen. Degene die daaraan lijdt kan ons meestal niet informeren over zijn doel, omdat hij het niet kent. *Het is juist de bedoeling van een neurotisch arrangement ervoor te zorgen dat men zijn eigen doelstelling niet begrijpt....*

Sonderveranstaltung
für
Pädagogen, Berater, Erzieher, Therapeuten, Eltern

Leitthema
**DAS KIND
IN DER FAMILIE UND SCHULE**
aus individualpsychologischer Sicht

Dozentin: **BRONJA GRUNDWALD, Chicago USA**

Themenauszug: Das heutige Dilemma der Kinder ● Das Eltern- und Lehrerverhalten in kritischen Situationen ● Wie ermutigen wir Kinder? ● Traditionelle Strafen und deren Folgen ● Die Anwendung logischer Konsequenzen ● Krisen der Jugendlichen ● Die besondere Situation der Lernbehinderten ● Tägliche Demonstration von Gruppengesprächen im Klassenzimmer und in Familien ● Der Schulberater ● Gestaltung einer positiven Gruppenatmosphäre.

Zeit: 8. - 13. 10. 84

Ort: Düsseldorf

Gebühr: 650,- DM, zuzügl. MWSt.

Diese Veranstaltung wird mit 40 Unterrichtsstunden angerechnet auf den

Studiengang
zum
individualpsychologischen
EHE- und FAMILIENBERATER

Ziel: Tätigkeit in freier Praxis Umfang: 185 Stunden

Fachl. Leitung: **Reinh. Ruthe**, Psychotherapeut (DGIP), Ehe- und Familienberater

Voraussetzung: Weiterbildung als „**Psychologischer Berater**“ bei: IIP, DGIP, WIRTH, Alfred-Adler-Institut Rendsburg. Für AGIP-Mitglieder gelten Sonderregelungen.

Dauer: Nebenberuflich über 2 Jahre

Ort: Düsseldorf

Gebühr: auf Anfrage

Änderungen jeder Art vorbehalten

Anmeldung und ergänzende Fragen bitte an:

iip Institut für berufsfördernde Individual-Psychologie
Karlheinz Wolfgang · Eisenstraße 17 · 4040 Neuss 1 · Tel. 0 21 01/27 50 16

zou je doen, als je van je neurosen bevrijd was?" ,
bijvoorbeeld het volgende antwoord op:

"Als ik me beter zou kunnen concentreren, dan:

- zou ik vrolijker zijn,
- zou ik méer contacten aanknopen,
- zou ik een vriendin vinden en aan trouwen denken."

Het doel van de symptoomvorming is dus: de ontwikkeling van deze vermogens, resp. de aapak van deze levens-taken te vermijden!

De patiënt is bang: vrolijker te worden; meer contacten aan te knopen; een vriendin te zoeken en aan trouwen te denken!

Bij het bekijken van deze antwoorden komt spontaan de vraag op: "Waarom is dit alles zo gevaarlijk voor de patiënt?" en "Wat is de samenhang tussen deze drie antwoorden?"

Angst voor meer contacten en angst om aan trouwen te denken, drukken beide een angst uit voor nauwere betrekkingen - angst zich over te geven - angst voor intimiteit - angst voor menselijke nabijheid - of hoe men dat verder nog kan omschrijven.

Als we dieper ingaan op het eerste antwoord en vragen: "Wat zou je dan veranderen, als je vrolijker was?", krijgen we als antwoord: "Dan zou ik spontaner op andere mensen afstappen, anderen zouden dan ook naar mij toekomen."

Dát is het dus waarvoor hij angst heeft! Nu wordt ook de samenhang tussen de drie antwoorden duidelijk. Deze angsten moeten behandeld worden. We moeten achterhalen waarop deze angsten teuggaan om de patiënt te helpen de lage achting die hij heeft van zichzelf en zijn medemensen, te corrigeren.

Een andere patiënt antwoordt op de vraag: "Als ik niet voortdurend zou blozen, zou ik onafhankelijker zijn en zou ik nog met een nieuwe studie beginnen". Uit de rest van het gesprek

Petra,

Je vraagt: "Wat kan ik daar aan doen?"
Ik neem aan dat je hiermee je schuldige gevoel bedoelt, dat je dit gevoel niet meer wilt hebben in een dergelijke situatie. De wijze waarop je tegen Saar optreedt is blijkbaar voor jou nogal onbevredigend. Een andere manier van optreden zou kunnen zijn dat je Saar niet negen keer vraagt of ze wil ophouden met rennen (om haar dan uiteindelijk dat pak rammel te geven), maar dat je Saar dat één keer vraagt. Als ze er na deze ene keer niet mee ophoudt, kun je haar zeggen dat wanneer zij zich niet weet te gedragen, zij de kamer uit moet. Besluit hier rustig en vriendelijk toe. Dit bespaart jou een boosheid en Saar had de keuze...

Een andere manier van optreden tegen Saar zou kunnen zijn dat je juist niet ingaat op haar gedrag. Het feit dat ze je opmerkingen negeert zou kunnen betekenen dat ze je aandacht vast wil houden. In plaats van in te gaan op deze negatieve manier van aandacht vragen, kun je haar op een andere manier aandacht geven, b.v. door haar duidelijk te maken dat je het gezellig vindt dat zij er is en dat je het fijn zou vinden als ze bij je komt zitten of even komt helpen met het één en ander. Je negeert haar gedrag en ze zal er mee ophouden als ze merkt dat ze zou er niet mee heeft. Ik hoop dat dit antwoord je zal helpen in deze voor jou moeilijke situatie, sukses

Litha

en de hierboven beschreven methode die wij kort zullen aanduiden met: "Wat zou u doen, als...?"

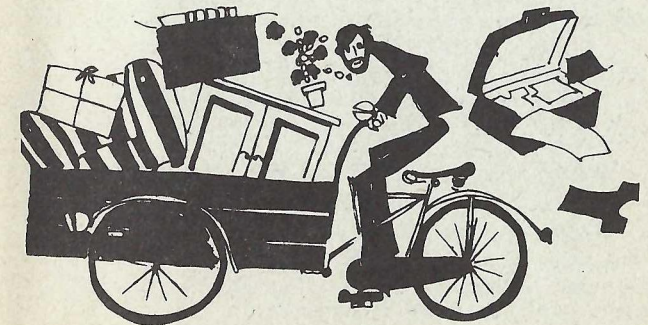
Dit "Wat zou er gebeuren als....?" kan men met sukses toepassen bij de zelfopvoeding in het dagelijks bestaan - en wel iedere keer als men zich met storende gevoelens, lichamelijke reacties, moeheid, geen tijd hebben, enz. voor enige aspecten van de levenstaak drukt.

Men moet zich dan gewoon afvragen: "Wat zou ik doen als ik nu niet zo moe was?"

Vaak ziet men dan duidelijker waarvoor men zich eigenlijk drukt.

Of men zijn gedrag dan verandert, is een individuele zaak, maar vast staat dat men zich dan niet meer zo vol overtuiging slecht, ziek of moe kan voelen.

(Dit artikel verscheen als "Impulschen" een 'Monats-rundbrief' van de AGAIP- Arbeitsgemeinschaft für angewandte Individualpsychologie im Alltag. Het artikel is vertaald door Ceciel van Bergeijk)



Lieve Litha,

Verslag van het studieweekend oudergespreks- groepen

In het weekeind van 7/8 april j.l. organiseerde de STIP een studieweekend speciaal voor die mensen die een oudergespreksgroep willen gaan draaien, draaien of hebben gedraaid.

Met 7 mensen, waaronder de begeleider van het weekeind, Ton de Bruijn, hebben we ons twee dagen bezig gehouden met deze materie.

Behalve de rol als begeleider van een oudergroep zijn andere vragen als, hoe werf je de mensen voor een groep, hoe begeleid je een groep - en wat zijn je verwachtingen daarvan - uitgebreid aan de orde geweest.

Ten aanzien van deze begeleiding bleek dat iedereen dat op zijn eigen manier doet. Terwijl de één zichzelf uitsluitend als gespreksleidster ziet, voelt de ander zich meer aangestoken tot het wat meer 'lesgeven'. Sommigen laten het adviseren aan een ouder over een bepaald probleem aan de groep over, terwijl anderen als groepsleidster ook de adviezen geeft.

Aan de hand van door Ton opgestelde vragen bezinden we ons op het opvoeden van kinderen en het geven van advies hieromtrent aan ouders. Eén manier om hiermee bezig te zijn waren de brieven die Ton ons uitdeelde. Iedere deelnemer ontving een brief van een gefingeerde ouder met een gefingeerd probleem. In de trant van "Lieve Litha", werd daar door de deelnemers schriftelijk op geantwoord.

Eén van deze brieven - met antwoord van een "Litha" uit de groep - drukken we hier af:

Litha,

Nadat ik Saar negen keer gevraagd had op te houden met door de kamer te rennen, werd ik geweldig boos omdat ze m'n opmerkingen gewoon negeerde. Ik gaf haar een pak rammel en stuurde haar naar haar kamer totdat ze zich zou kunnen gedragen.

Na zoiets voel ik me dan telkens schuldig. Wat kan ik daar aan doen?

*Met vriendelijke groet,
Petra Janssen.*

blijkt dat de patiënt als kind door twee jongeren overvleugeld en ontmoedigd is en - in tegenstelling tot de twee anderen - ook van mening was dat hij niet kon voldoen aan de eisen van de ouders en de school. Zo vluchtte hij al in zijn prille jeugd in bedwateren, in angsten, huilen en andere zwakheden. Hij speelde verder de rol van klein kind en kreeg zo de aandacht waaraan hij zo veel behoefte had. De twee anderen zijn nu getrouwd, hij - als 35 jarige - woont nog thuis bij zijn alleenstaande moeder. Zij wekt hem 's morgens, poetst zijn schoenen, maakt zijn ontbijt klaar, regelt zijn post- en bankzaken - en hij laat zich dat alles aanleunen.....

Hij meent dat hij alles vanzelfsprekend zélf zou doen als hij niet zo zou blozen....

Diep van binnen - blijkt uit een gesprek -, vindt hij dat hij niet op eigen benen kan staan en dommer is dan zijn jongere broer en zus.

Wij herkennen de alibi-functie van het symptoom. Zolang hij het probleem zo opblaast, hoeft hij niet toe te geven dat hij gelooft niet op eigen benen te kunnen staan en niet te kunnen leren.

Als hij de symptomen zou opgeven, moet hij zijn leervaardigheid, waaraan hij van kindsaf getwijfeld heeft, en zijn vermogen - op eigen benen te staan -, bewijzen. De Patiënt kan voortgang boeken in de therapie als deze twee terreinen bewerkt worden.

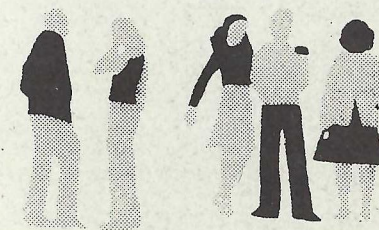
Behalve de analyse van de gezinsverhoudingen en de eerste jeugdherinneringen hebben wij voor de doeldiagnose de beschikking over de mogelijkheid van de 'moedige gedragsanalyse' op basis van:

"Als je wilt weten, wat je werkelijk wilt, moet je bekijken, wat je doet"

Op deze wijze werden we min of meer gedwongen - niet alleen na te denken over de opvoeding en de toepassing van de principes die genoemd worden in het boek 'Kinderen gaden ons uit', - maar ook over hoe je een ander kunt adviseren, zo, dat hij of zij zich niet alleen begrepen voelt in een moeilijke situatie, maar daar ook praktisch iets aan kan doen. Het was leuk om te merken hoe verschillend er gedacht kan worden over opvoeden en het adviseren daarin. Het weekeind was erg leerzaam en zeker de moeite waard om nog eens te herhalen.

een deelnemster,

Solveig van Andel



Ja....., maar...

Vanuit Individualpsychologisch standpunt betekent neurotisch-zijn dat de mens - als sociaal wezen - weliswaar de verplichtingen die met het leven in de samenleving samenhangen, aanvaardt, maar tegelijkertijd probeert zich daarvoor te drukken door zich met symptomen te beschermen.

Hij gedraagt zich volgens het "Ja....., maar.." model waarmee hij zijn onvermogen - of zijn onwil - om te functioneren verontschuldigt.

De zin van het neurotische symptoom is het zelfvertrouwen van de patiënt te beschermen. Men kan de symptomen dus beschouwen als een afweerreactie tegen iedere bedreiging van buitenaf met als doel een taak uit de weg te gaan.....

De doelstellingen - en de ontwikkeling van neurotische symptomen - zijn het product van onbewuste processen. De mens lijdt aan zijn symptomen, maar weet niet met welk onbewust doel hij ze ontwikkelde.

Wat zou u doen, als....?

Uit Adlers neurosenleer ontstond de individualpsychologische vraag: "Wat zou u doen als u van uw neurosen (symptomen) bevrijd was?"....

Daar Adler de neurotische symptomen beschouwt als een middel om taken, waarvoor het de betrokkene aan moed ontbreekt, uit de weg te gaan, onthullen de antwoorden op die vraag ons precies die gebieden en taken waarvoor de patiënt bang is, resp. welke hij met behulp van de symptomen wil vermijden.

Als men de zaak van de positieve kant bekijkt, kan men ook zeggen dat de symptomen het vermogen van de patiënt tot uitdrukking brengen zich zonder gezichtsverlies voor zijn taak te drukken.

In de praktijk van de therapie levert de vraag:"Wat

De mens veranderen betekent: zijn doelen veranderen

Brigitte Titze

(Deel 2)

De Teleo-analyse (Dreikurs)

In de maart-uitgave van dit blad werden een aantal omstandigheden beschreven die bepalend kunnen zijn voor de vorming van de levensstijl. Hierdoor is het mogelijk aspecten van de levensstijl te leren kennen.

Onder het begrip 'Levensstijl' wordt het totaal van meningen en ideeën bedoeld die ieder mens zich uit de ervaringen van de eerste levensjaren vormt over zijn medemensen, het leven en de 'wereld'.

Deze persoonlijke levensstijl, die meestal onbewust is, verantwoordt zich in hoofdlijnen niet meer in het verdere leven van de mens, maar beïnvloedt wel in hoge mate zijn voelen, denken, handelen, ervaringen en verwachtingen.

In het vorige artikel werd achtereenvolgens beschreven:

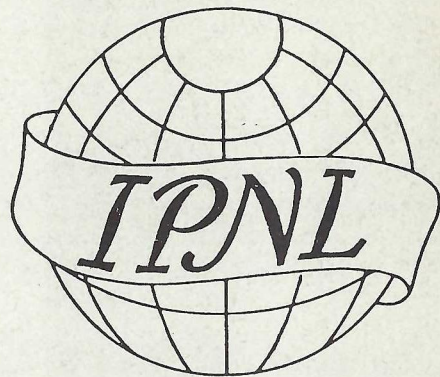
- tendentieuze apperceptie (= waarnemen op een sekektieve wijze, n.l. dat wat de eigen levensstijl bevestigt),
- privé logika,
- invloed van de gezinssamenstelling,
- vroege jeugdherinneringen,
- creatief vermogen- beslissingsvrijheid,
- ervaringen

In dit tweede deel gaan we in op:

Tegenstrijdigheid

Vaak zijn bewuste en onbewuste beslissingen van gedrag tegenstrijdig. Een cliënt b.v. die lijdt aan slapeloosheid ligt 's avonds in zijn bed en geeft zichzelf de

(OP) NIEUW VERSCHENEN :



Individual Psychology News Letter

**ORGAN OF THE INTERNATIONAL
ASSOCIATION OF
INDIVIDUAL PSYCHOLOGY**

IPNL - Individual Psychology News Letter is the Organ of the "International Association of Individual Psychology". Published twice a year, April and October.

Editor: Horst Gröner, Ruffinistraße 10, D-8000 München 19
Subscription is free of charge in 1984. IPNL can be obtained by writing to the Editor.

We thank all the publishers who kindly gave us the right to reprint articles from their original editions.

Printed at Ilmgaudruckerei, Türlltorstraße 14,
D-8068 Pfaffenhofen, West Germany.

Deadline for No. 2/1984: September 20.

een kind, dat door zijn getreuzel (onbewuste keuze) iedere morgen het gezinsleven tyranniseerde (onbewust doel) de opdracht om iedere ochtend bewust zó veel tijd te vertreuzelen als maar enigszins mogelijk was.

Tegenwoordig wordt de techniek van de paradoxale intentie vooral in de communicatietheorie gebruikt.

Negatieve 'dicht-bij' doelen

De mens streeft bij alles wat hij doet een doel na. Zoals reeds opgemerkt, kunnen deze bewust of onbewust zijn. Een bewust, zakelijk doel zou bijv. daaruit kunnen bestaan, dat men geld gaat sparen om een auto te kopen. De onbewuste doelstellingen zijn medestal van onzakelijke aard en zijn dikwijls gericht op 'ik-verhoging'.

Daarbij kunnen zogenaamde verte-doelen van dicht-bijdoelen worden onderscheiden, waarbij vooral de laatsten het actuele gedrag van de mens bepalen.

Ieder storend gedrag streeft bijna altijd één van de vier hieronder, door Rudolf Dreikurs geformuleerde, doelen na:

1. verontschuldiging voor eigen tekortkomingen,
2. aandacht trekken,
3. superioriteit verkrijgen (inferioriteit vermijden)
4. vergelden.

Het gaat hier om 'ik-betrokken' en onzakelijke doelstellingen, waarbij verhogen, bewaren respectievelijk herstellen van het gevoel van eigenwaarde in het middelpunt staat.

Verontschuldiging voor eigen gebrek

Wie bijv. vlak voor een examen niet kan slapen, verklaart dit meestal vanuit de samenhang met zijn opgewondenheid. De in slapeloosheid doorgebrachte nacht

Spreker heeft van Adler geleerd dat de mens een sociaal wezen is en dat alles wat er gebeurt zich afspeelt in een sociaal veld en dus sociale consequenties heeft.

Het gedrag van de mens is daarom alleen te begrijpen als we de situatie kennen waar dit gedrag deel van uitmaakt.

Er zal dus altijd meer dan één persoon bij een conflict zijn betrokken.

Volgens Adler moeten we als we willen weten, wat iemand werkelijk wil, kijken naar wat hij doet. Als we constateren wat iemand met zijn gedrag bereikt, kunnen we gissen omtrent het doel dat hij nastreeft.

De mens is een finaal-gericht wezen. Alles wat de mens doet is gericht op een bepaald doel.

Ook onze gevoelens worden gebruikt om dat doel te bereiken en hebben derhalve in ons leven een strategische positie.

Soms is een mens bereid een zeer hoge prijs - bijv. zich ongelukkig voelen - te betalen om te bereiken wat voor hem belangrijk is en hij zich ten doel heeft gesteld.

Ook schuldgevoelens kunnen geproduceerd worden om ons gedrag voort te kunnen zetten.

Wat door andere psychologen als conflicten wordt gezien noemt Adler arrangementen om het gestelde doel te kunnen bereiken.

Horizontale en verticale relaties

Dreikurs onderscheidde verticale en horizontale relaties. Bij de verticale relatie is er sprake van 'boven' en 'onder', dus van een machtsverhouding. Conflicten, die vaak beginnen met kleine irritaties die niet worden uitgesproken, hebben volgens spreker dikwijls met macht te maken.

De kern van onze irritaties is doorgaans, dat de ander niet doet wat wij willen!

In dit verband kwam ook het begrip gelijkwaardigheid

De voorbeelden zijn ontleend aan de 'alldagspsychopathologie', maar ook klinische symptomen kunnen bij de teleo-analytische aanpak tot deze zeer simpele dicht-bij-doelen worden teruggeleid.

Na het bloodleggen van de levensstijl worden in de teleo-analyse de vier negatieve dicht-bij-doelen met de cliënt besproken en de therapeut en cliënt proberen gezamenlijk het storende en onaangepaste in het gedrag m.b.v. deze doelen te analyseren. Hier heeft de teleo-analyse overigens raakvlakken met de gedrags-therapie.

Verder is het belangrijk, dat de cliënt de samenhang tussen bewust en onbewust, de verte-doelen en de dicht-bij-doelen en de levensstijl duidelijk te maken. De cliënt begrijpt zeer snel, dat zijn levensstijl de rode draad van zijn levensvoering betekent en dat negatieve dicht-bij-doelen altijd dan worden nagestreefd, wanneer er gevaar bestaat dat de door de levensstijl bepaalde verte-doelen, (die tenslotte gericht zijn op een beveiliging van het 'ik') niet worden bereikt.

Tijdens de therapie wordt het actuele gedrag van de cliënt steeds weer met betrekking tot deze doelen onderzocht en met de levensstijl in verband gebracht. De cliënt wordt uitgenodigd om zich voortdurend rekenschap over zijn gedragsdoelen te geven.

Groepstherapie

Vanzelfsprekend is de teleo-analytische methode niet alleen in een individuele therapie te gebruiken. Ze kan ook in het kader van een groepstherapie worden toegepast.

Op klinisch stationair gebied werden goede ervaringen met een combinatie van individuele- en groepstherapie opgedaan.

In enkele kortdurende privé-zittingen wordt met de cliënt de levensstijl doorgewerkt. Alle verdere

Conflicthantering

IP

Verslag van de lezing van Ton de Bruijn, gehouden in januari 1984 voor de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie te Amsterdam

Spreker begon met te zeggen dat hij ons niets nieuws zou vertellen en dat we van hem niet iets zouden horen, wat we in feite niet wisten. "Niemand van ons zal iets kunnen leren dat niet reeds in de wijsheid van zijn eigen hart besloten ligt", zei K. Gibran reeds.

Voorbeelden uit de praktijk

Vervolgens kwam spreker met een aantal voorbeelden uit zijn praktijk als psychotherapeut. Hij stelde ons de vraag, na te gaan of er al dan niet sprake was van een conflictsituatie. Bovendien vroeg hij ons te bekijken waarom we de beschreven situaties al of niet een conflict noemden.

- Een jonge vrouw, die niet kon beslissen met welke man ze wilde trouwen. Ze had twee vrienden, waarop ze verliefd was en waarvan ze hield.
- Een middelbare scholier, die op school aardig goed meekon, maar met één vak problemen scheen te hebben. Zijn vader kwam daardoor in tweestrijd of hij een handje zou helpen of niet.
- Een man en een vrouw die overwogen met elkaar te gaan trouwen. Ieder had zo zijn twijfels. De vrouw vroeg zich af of de man wel voldoende aan de relatie zou willen werken. De man was bang zijn vrijheid te verliezen en niet zichzelf te kunnen zijn.

Overeenkomstig de gehele opzet van de individualpsychologie staat de groep als geheel in het brandpunt van de belangstelling. De groep moet een leerproces doorlopen, waarbij het leerdoel uit de ontwikkeling van het gemeenschapsgevoel bestaat.

Bij de groepsleden gaat het in doorsnee om mensen, die moeilijkheden met de sociale spelregels hebben; die in de omgang met hun medemensen veel dingen verkeerd doen, die dus, om Adlers woorden te gebruiken, 'slechte mensenkenners' zijn. Zij beschikken over een ontoereikende mogelijkheid tot zelfkennis en kennis van anderen.

Omdat ze niet het vermogen hebben anderen te beoordelen en niet weten hoe ze zelf met hun gedrag op anderen inwerken, gelukt het hen niet op een zodanige wijze aan het sociale samenspel deel te nemen, dat het voor hen zelf en voor anderen ook bevredigend is.

Verder bestaat bij deze mensen de tendens, het sociale gebeuren als onbevredigend, moeilijk, angstverwekkend enz. te waarderen en zichzelf bovendien als inadekwate - en in andermans ogen lastige - medespelers te beschouwen.

Het is belangrijk deze mensen in een groep met een op realiteit gerichte waarneming van de sociale verbanden, te trainen en ze gevoelig te maken voor de nuances van de sociale interactie.

Binnen het groepstherapeutische werk moet vooral rekening worden gehouden met de 'lichaamstaal'. De groepsleden leren (door te letten op de lichaams-expressie) met meer aandacht hun medemensen tegemoet te treden en daarbij niet alleen gevoelig te zijn voor het gesproken woord, maar voor de gehele mens in zijn functioneren als 'universele overdrager' van boodschappen.

Dat daarbij de non-verbale (onbewust gestuurde) mededelingen vaak niet overeenstemmen met de (bewust gestuurde) verbale mededelingen, kan binnen het kader van de groep intensief worden uitgewerkt.

1984 **groei**
mensen- opvoeding
persoonlijke

Verschijnt 10x p. jaar

**MENSENKENNIS
 OPVOEDING
 PERSOONLIJKE GROEI**

is bestemd voor iedereen die belangstelling heeft voor de leer en de toepassing van de INDIVIDUALPSYCHOLOGIE van ALFRED ADLER e.a. Het blad wordt toegezonden aan de leden van de NEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP voor INDIVIDUALPSYCHOLOGIE en aan hen die d.m.v. een jaarlijkse bijdrage van min. f 25,- het werk van de STICHTING voor TOEPASSING van de INDIVIDUALPSYCHOLOGIE mogelijk maken. (Postgiro 3101100 tnv STIP-VLAARDINGEN, ovm bijdrage 1984)

Losse nummers f 4,- incl. porto

5258 EM BERLICUM	----	Els van de Berselaar Beemden 3	Tel. 04103-1933
5502 TM VELDHOVEN	----	Jos en Corry Ras Irenestraat 4	Tel. 040-531350
3853 WE ERMEL	-----	Riet Pieters Tuinfluiterstraat 121	Tel. 03417-54599
2105 SL HEEMSTED	----	Solveig van Andel Huizingalaan 50	Tel. 023-287605
3134 EH VLAARDINGEN	--	Theo en Margit Arling Koningstraat 51	Tel. 010-351372
3582 TC UTRECHT	-----	Marian Leben Sternstraat 16	Tel. 030-514102
6391 AH NIEUWENHAGEN	-	Barend Agterhorst Exdel 17	Tel. 045-315368
1356 BB ALMERE	-----	Tineke Agterhorst Kolkgrind 33	Tel. 03240-13530
2284 VP RIJSWIJK	-----	Gerda Fierst Pr. Ireneplantsoen 19	Tel. 070-940230
9089 BG WYTGAARD	----	Froukje Dijkstra 'T. J. Roordaschool'	Tel. 05105-1792
6931 EC WESTERVOORT	--	Adrie van der Horst Vredenburgstr. 47	Tel. 08303-2964

Algemeen sekretariaat:
 3137 GM VLAARDINGEN -- Wil Haak
 Lemsterlandhoeve 12
 Tel. 010-741427

STIP REGIOADRESSEN

voor inlichtingen over STIP-activiteiten

BOEKEN & BROCHURES

- KINDEREN DAGEN ONS UIT ----- Rudolf Dreikurs -- f 29,50
- OUDERS EN KINDEREN, VRIENDEN OF VIJANDEN? Rudolf Dreikurs en Erik Blumenthal- f 30,50
- HET HEERSENDE TYPE ----- Gerben Hellinga -- f 31,65
- WEGE ZUR INNEREN FREIHEIT, PRAXIS UND THEORIE DER SELBSTERZIEHUNG ----- Erik Blumenthal -- f 22,45
- VERSTEHEN UND VERSTANDEN WERDEN, DIE NEUE ART DES ZUSAMMENLEBENS ----- Erik Blumenthal -- f 25,90
- SOZIALE GLEICHWERTIGHEIT, DIE FORDERUNG UNSERER ZEIT ----- Rudolf Dreikurs -- f 25,90
- GRUNDBEGRIFFE DER INDIVIDUALPSYCHOLOGIE Rudolf Dreikurs -- f 23,-
- WAS BESTIMMT MEIN LEBEN? Albrecht Schottky & Theo Schoenaker- f 23,-
- PSYCHOLOGIE IM KLASSENZIMMER ----- Rudolf Dreikurs -- f 19,-
- ERMUTIGUNG ALS LERNHILFE Don Dinkmeijer & Rudolf Dreikurs --- f 16,10
- FAMILIENRAT Rudolf Dreikurs, Shirley Gould, Raymond Corsini ---- f 22,45

• BROCHURES:

- Vroege jeugherinneringen als een projectietechniek H. Mosak ---- f 6,90
- De angst van het kind Elza Andriessens ----- f 4,10
- Grondregels voor een praktische opvoeding Ken Marlin ----- f 1,25
- Laat ze vechten Mark R. Arnold ----- f 1,25
- Een eerste kennismaking met Individualpsychologie Hans Maassen --- f 2,50
- Beroediging als leerhulp - stencil-uitrekeel Dick Schermer ----- f 2,50
- Huiswerk voor ouders - stencil - aanvullend leesmateriaal voor deeln. aan oudergespreksgroepen ----- f 2,50

* BESTELADRES: Marian Leben,
 Sternstraat 16
 3582 TC UTRECHT
 Telefoon 030-514102



REDAKTIE



Redactie: namens de NWIP mw. A.Huisman en mw. L.C.M. Richard-Stuurman en namens de STIP Adrie v.d. Horst en Hans Maussen.

Redaktieadressen:

S.T.I.P.: Vredenburgstraat 47, 6931 EC WESTERVOORT
 Adrie van der Horst tel 08303-2964

N.W.I.P. Liendenhof 218, 1108 HN AMSTERDAM
 Mw. A. Huisman

Lay-out, samenstelling, administratie en productie: Adrie v.d. Horst

ADRESWIJZIGINGEN A.U.B. zenden aan S.T.I.P., Postbus 16
 6930 AA WESTERVOORT

Dit blad is een uitgave van de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie (NWIP) en de Stichting voor Toepassing van de Individualpsychologie (STIP). De NWIP en de STIP zijn twee aparte onafhankelijke organisaties die beiden de Individualpsychologie in Nederland vertegenwoordigen. Ook in verscheidene andere landen bestaan soortgelijke organisaties die worden overkoepeld door de International Association of Individual Psychology

ADRESSEN

Sekretariaat S.T.I.P. Lemsterlandhoeve 12, 3137 GM VLAARDINGEN
 Wil Haak, telefoon 010-741427

Sekretariaat N.W.I.P. Raphaëlstraat 18', 1077 PT AMSTERDAM
 Mw. B.J.M. Strobosch-van Duijne, telefoon 020-794363

Boekenverkoop STIP, Sternstraat 16, 3582 TC UTRECHT
 Marian Leben, telefoon 030-514102

NWIP

Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie N.W.I.P.

Doelstelling:

- Bestudering en ontwikkeling van de Individualpsychologie van Alfred Adler.
- Bestudering van grensgebieden en verwante stromingen.
- Bevordering van de toepassing van de I.P. in al die situaties waarbij menselijke relaties een rol spelen, zoals in opvoeding, zelfontplooiing partnerschap, psychotherapie, hulpverlening, leiderschap en allerlei vormen van samenwerking.

STIP

Stichting voor toepassing van de Individualpsychologie S.T.I.P.

Doelstelling:

- Bekendmaking en verspreiding van de principes van de Individualpsychologie van Alfred Adler.
- Bevordering van de toepassing van deze principes in opvoeding, zelfopvoeding, onderwijs en bedrijfsleven.
- Hulp bieden bij de praktische toepassing van de Individualpsychologie.