

Oefening in psychologische tact

Verslag van een lezing door Prof. Dr Rudolf Dreikurs gehouden aan het Instituut voor Toegepaste Psychologie'

Bron: onbekend. Eerder verschenen in 'Opvoeding en Zelfopvoeding' 3e jaargang nr.3 Juni 1977. Uitgave STIP-Westervoort

Hoe kan men zich oefenen in psychologische tact?

In deze lezing stellen we ons de vraag, hoe men kan leren zich psychologische fijngevoeligheid eigen te maken.

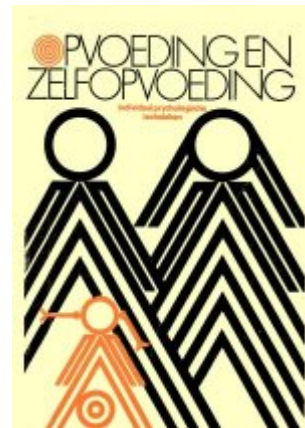
Eerst moeten we duidelijk definiëren wat "psychologische fijngevoeligheid" is. De definitie is afhankelijk van de vraag, welk mensbeeld ons voor ogen staat. 'Waarvoor heeft men psychologische kennis nodig? Om de mensen te begrijpen, vooral hun gedrag, hun doen en laten zowel in het goede als in het slechte. Zolang mensen zich goed gedragen, dus dat doen wat de situatie vereist, heeft men geen psychologisch inzicht nodig. Maar ieder van ons doet wel eens dingen die hij niet zou moeten doen en doet andere dingen niet die hij wel zou moeten doen. Zo hangt het er maar van af, hoe men dit gedrag - of misschien beter wangedrag - van de mensen verklaart.

Gedachten over de mens

De eerste gedachte over de mens en zijn gedrag is gebaseerd op de veronderstelling, dat alles aangeboren is.

Deze voorstelling is in een autocratische maatschappij noodzakelijk, omdat men alleen daardoor verklaren en motiveren kan, waarom sommige mensen verheven en andere mensen eenvoudig zijn: Ze zijn nu eenmaal zo geboren. Capaciteiten en waarden hangen van de geboorte af.

Bij een voortgaande democratische ontwikkeling komen andere ideeën daarvoor in de plaats: de mens wordt beschouwd als het resultaat van alle krachten waaraan hij inwendig – en uitwendig onderworpen is. Nu hangt het er maar weer vanaf, welke krachten men als bepalend beschouwt voor het gedrag of wangedrag van de mens. Het behaviorisme gelooft heel simpel dat de mens een reflexorganisme is: alles wat we zijn is het gevolg van onze training, van de invloeden waaraan wij blootgesteld waren. Beschikte men over psychologische tact, dan kon men er slechts aan denken wat deze arme drommel in zijn



leven meegemaakt had en kon men begrijpen waarom hij zich zo en zo gedroeg.

Dan komen hogere verklaringsvormen: in het algemeen neemt men aan, dat de mens door zijn gevoelens gedreven wordt. Fijngevoeligheid zou dan betekenen dat men zich ongeveer indenken kan wat mensen voelen. Er zijn veel mensen die hun fijngevoeligheid gebruiken om te begrijpen wat mensen voelen. Men neemt aan dat er bepaalde driften zijn die het gedrag van de mensen opleggen. De takt of fijngevoeligheid stelt men zich zo voor, dat men op de een of andere manier zou kunnen bevroeden of raden welke processen zich afspelen.

Een voorbeeld

Een enigszins monistisch voorbeeld (monisme: eenheidsleer, namelijk van het ideële en het reële) van een zogenaamde psychologische fijngevoeligheid:

Een jonge psychiater in Chicago kreeg iedere dag bezoek van een psychoanalyticus in zijn ziekenhuis. De psychiater probeerde te begrijpen hoe deze man de mensen beoordeelde. Hij vroeg daarom de analyticus in aanwezigheid van een patiënt wat hij dacht dat er in de patiënt omging. De analyticus had contact met de patiënt gehad en een persoonlijke indruk van hem gekregen. Hij probeerde nu het tegendeel te zeggen van wat hij over de patiënt dacht. En het had inderdaad effect.

De psychiater was erg verbaasd over zijn psychologisch inzicht en fijngevoeligheid.

Het begrijpen van de patiënt

Prof. Dreikurs voelt zich geroepen over takt te spreken zoals hij haar verstaat en zoals hij het van Adler geleerd heeft.

Adlers leerlingen waren eens zeer onder de indruk van hem, toen hij zei dat hij slechts in één uur in staat was alles van een patiënt te weten, wat de moeite waard was, dus hem geheel en al te begrijpen. Prof. Dreikurs bekent dat deze uitspraak hem niet met rust liet. Hij zei bij zichzelf: als Adler dit kan, moet er een methode zijn waardoor zijn leerlingen dit ook zouden kunnen leren.

Dreikurs stelde zich tot doel zich niet alleen deze bekwaamheid eigen te maken, maar deze ook aan zijn leerlingen door te geven. Alle bekwame individualpsychologen die Dreikurs opleidt, moeten in staat zijn om in één uur iedere patiënt en ieder mens principieel te begrijpen. Dat betekent niet dat ze daarvoor maar één uur gebruiken. Men wil grondig te werk gaan en besteedt in de praktijk gewoonlijk drie uur hiervoor. De methode is nu zover ontwikkeld, dat we in tien, twintig maar hoogstens dertig minuten ons een grof beeld van een mens kunnen vormen. Wanneer Prof. Dreikurs in het navolgende wil duidelijk maken hoe men dat doet, dan betekent dat natuurlijk niet dat iedereen dan deze methode beheerst,

om de diagnostische bekwaamheid volkomen te gebruiken, is toch iets meer oefening nodig. Maar feit is dat iedereen het leren kan.

“Persoonsgebonden logica” en “rationele logica”

Hoe is dit inzicht mogelijk? Wat willen we onderzoeken? Waarom gedragen mensen zich niet zoals ze zich behoren te gedragen? Is het het irrationele waarop we geen vat kunnen krijgen, het diep-irrationele? Veel filosofen en psychologen hebben er steeds weer de nadruk op gelegd, dat de mens geen rationeel levend wezen is en door irrationele krachten gedreven wordt. Zijn het de gevoelens en de klierfuncties die ons drijven en ons leven richting geven?

Neen, wij denken er anders over. Wij veronderstellen en geloven te kunnen bewijzen, dat achter iedere houding en ieder gedrag van de mens - het doet er niet toe hoe slecht en onzinnig het ook mag zijn - een bepaalde logica schuilt. Adler noemde deze logica de “private Logik”, in tegenstelling tot wat hij gezond verstand noemde.

Onder “common sense” verstaat hij niet zonder meer het gezonde verstand. Onder “common sense” verstaat hij dat wat wij “in het algemeen gemeenschappelijk” hebben, of anders gezegd: ons geweten. We weten tamelijk nauwkeurig hoe we moeten handelen. In het algemeen heeft ook de misdadiger hiervan weet. Iedereen weet tamelijk goed wat de levensopdrachten zijn. Slechts in kleine grensgebieden heersen meningsverschillen.

We doen echter niet wat we behoren te doen!! En dit door onze persoonsgebonden logica, de z. g. “private Logik”.

Een voorbeeld:

Een student moet een examen afleggen. Hij weet heel goed dat men vóór het examen studeren moet. Om de een of andere reden kan hij niet leren,- hij kan zich niet concentreren, hij heeft nerveuze klachten, hoofdpijn, hij laat zich afleiden door een meisje of door een vriend. Dat is toch idioot. Hij beklagt zich en is kwaad op zich zelf. Geen mens kent zijn “private Logik” (in deze tekst wel eens met “persoonsgebonden logica” weergegeven.) Als men met hem praat, kan men ontdekken waarom hij niet gestudeerd heeft. Hij is misschien iemand met een te grote eerezucht, die gelooft dat hij altijd de beste punten moet halen. Als hij studeert en de hoogste punten niet haalt, voelt hij zich vernederd. Maar als hij niet studeren kan en dan geen goed werk levert, heeft hij een verontschuldiging. Zijn persoonlijke logica is: het is veiliger om niet te studeren, dan kan mij niet zoveel gebeuren, als ik zak heb ik een verontschuldiging. Mocht ik toevallig toch een goed punt halen, dan kan men zien wat een flinke vent ik ben.

Dit voorbeeld als bewijs voor het wezenlijke: achter onze handelingen schuilt een logica, een rationele logica. We zijn zelfs zover gekomen, dat

we beginnen te zien hoe zelfs in de psychose die de hoogste vorm van irrationaliteit schijnt te zijn een persoonlijke logica bestaat. Wat irrationeel schijnt te zijn, is slechts irrationeel voor hen die het rationalisme van de logica van de mens niet verstaan. En bij de psychotici is het soms niet erg gemakkelijk de logica te verstaan, hoewel momenteel juist op dit gebied veel vooruitgang geboekt is.

Een psychiater in militaire dienst schreef samen met zijn collega een boek waarin hij tot de conclusie komt, dat het psychotische symptoom een communicatiemiddel is.

Achter al onze handelingen ligt een denkproces waarvan wij ons zelf niet bewust zijn. Wil men echter iemand begrijpen dan moet men zijn intellectuele denkproces kunnen verstaan. Het oefenen in de psychologische fijngevoeligheid berust daarop, dat wij technieken moeten ontwikkelen die het ons en onze studenten mogelijk maken om gemakkelijker en met grotere zekerheid en betrouwbaarheid datgene te begrijpen wat in de mensen omgaat met wie wij te maken hebben. Dat is het probleem van de psychologische fijngevoeligheid.

Het bewuste en het onbewuste

Waarom weet niemand wat er in hem omgaat?

We zijn de laatsten die onszelf kennen. Onze omgeving weet veel beter en veel juister, wat we eigenlijk zijn en wat we willen.

In het kader van deze lezing kan Prof. Dreikurs alleen maar op één ding attenderen, dat duidelijk toont hoe weinig wij onszelf kennen.

Als we een vriend of collega hebben, over wie wij bijna iedere dag onze mening moeten wijzigen, dan zullen we toch moeten toegeven dat wij hem niet kennen. Hem kennen zou betekenen, dat we een bepaalde mening over hem bevestigd zouden zien. Pas we ons zelf gadeslaan, zullen we zien dat onze mening ook over onszelf voortdurend verandert, We weten veel meer over onszelf dan iemand anders kan weten. We kennen onze gevoelens en het is soms erg moeilijk ze tegenover iemand te uiten. We kennen onze gedachten, wensen en onze ideeën beter dan we ze uiten kunnen. Maar wat we werkelijk zijn, wat onze echte bedoelingen zijn, dat weten we niet. Wat we geloven dat onze bedoelingen zijn, is erg onbetrouwbaar.

Dat blijkt ook hieruit, dat we weliswaar de beste bedoelingen hebben en ze toch niet in praktijk brengen. We zoeken daarvoor naar redenen en uitvluchten waarom wij het nalieten. Waarom is dat zo?

Hier komt natuurlijk het grote probleem van het onbewuste, dat door Freud en zijn aanhangers zo verheerlijkt werd. Een feit is dat het onbewuste niet het abnormale maar het normale is. Van alle intellectuele,- gevoelsmatige, lichamelijke en andere processen in ons komt slechts een heel klein percentage in ons bewustzijn naar boven. Wanneer we ons bewustzijn gadeslaan en ons afvragen, of het ons ten

dienste staat of schaadt, moet men tot de conclusie komen dat ons bewustzijn ons meer in conflicten brengt dan het onbewuste, het onbewuste is betrouwbaarder. Als iemand zichzelf gelooft en zichzelf vertrouwen schenkt, is de waarschijnlijkheid dat hij doet wat juist is, groter dan wanneer hij uitkient wat en hoe hij het moet doen en zijn gedachten langs verkeerde wegen laat gaan. Maar tegenwoordig geldt het onbewuste als het "slechte", het "irrationele" en het bewuste als het "goede", het 'rationele'

We zullen het onbewuste precies zo van de "schuld" moeten bevrijden als we de gevoelens in een juister daglicht moeten stellen: de gevoelens worden aangeklaagd, dat ze ons in verwarring brengen, terwijl ze in feite alleen maar dát zijn wat wij zelf naar voren brengen om datgene te bereiken wat we willen.

Feitelijk is het probleem van het bewuste/onbewuste veel eenvoudiger dan het in vele psychologische richtingen voorgesteld wordt. Prof. Dreikurs heeft als vergelijking het voorbeeld van de oogappel nodig. In een eenvoudige schets geeft de redenaar op het bord de lens, de retina, de lichtgevoelige cel weer. Slechts één enkele plaats, de z.g. fovea centralis, maakt het ons mogelijk om dingen helder te zien. In de richting van de periferie neemt de helderheid van de waarneming af, zodat we van de zijkant slechts globale en vage indrukken opdoen. Als we onze vinger aan de kant van het oor bewegen, kunnen we hem niet duidelijk zien, we hebben maar een heel globaal beeld van de beweging. Dat hebben we nodig om ons te kunnen oriënteren. Als we alleen maar over de fovea centralis beschikten, zouden we niet weten wat om ons heen plaats had en waarheen men het oog zou moeten richten. Wordt de fovea centralis weggenomen, dan kan men alles zien, maar niets scherp.

In het bewustzijn ligt alles wat we helder willen zien; al het andere is meer en meer weggevloeid, tot we op het punt komen waar we bijna helemaal niets weten. Adler zei altijd: Er is niets in ons wat we volkomen helder zien, en niets wat we helemaal niet zien. De meeste processen hebben ons bewustzijn helemaal niet nodig. We zitten zó in elkaar dat alles wat we leren, in diepere hersenlagen dringt, zodat het automatisch verder gaat. Als ik ergens heen wil, dan zeg ik tot mezelf: ik ga naar die en die straat. Hoe ik mijn voeten beweeg, alles gaat automatisch. Het bewustzijn is alleen nodig voor speciale gelegenheden. Alleen die dingen staan ons helder voor ogen die we weten moeten en weten willen.

Het ideaal van de objectiviteit is een miskraam

Als we nu over de bedoelingen spreken, namelijk dat de mens doelbewust is, dat hij beslissingen neemt, dan wordt altijd de vraag opgeworpen: weet hij het of weet hij het niet?

In het algemeen is het volmaakt onbelangrijk of hij het al dan niet weet. Het is misschien nodig dat men zekere bedoelingen tot bewustzijn moet

brengen om de mens zo mogelijkheid te bieden zijn mening te veranderen.

Zolang hij niet weet wat hij gelooft, wat hij denkt en wat hij wil, is het erg moeilijk hem ertoe te brengen dat hij zich bewust verandert.

Dus voor een correctie moet men het op de een of andere manier tot bewustzijn brengen. Maar dit - tot bewustzijn brengen - van onze eigen bedoelingen, inzichten en intenties is altijd maar kort. Na de therapie kunnen we even blind zijn als ooit tevoren alleen dat we onze mening misschien een beetje veranderd hebben, en met betere ideeën functioneren.

Want dit is het wezenlijke: Telkens als we iets verkeerd doen, mislukken of neurotisch worden - wat verkeerd is, zijn onze gedachten, onze ideeën en onze concepten. Ieder van ons heeft een bepaald wereldbeeld. Maar geen van deze vele wereldvisies is juist. Wij allen moeten subjectief zijn, omdat we anders in het sociale proces niet meewerken kunnen. Als men absoluut objectief zou zijn, dan zou men niet veel kunnen doen, omdat men overal een reden tegenover een andere reden zou stellen. We moeten kiezen, aan iets de voorkeur geven, vooringenomen zijn voor dát wat we willen en tégen dat wat we niet willen om in het sociale proces van de ontwikkeling te kunnen deelnemen.

Zo is het onmogelijk dat we ons kennen. Als we ons zouden kennen, zouden we zien wat slecht is en zouden we onze vooringenomenheid inzien, en op dat ogenblik is ze er al niet meer. Daarom is het "zichzelf niet kennen" een voorwaarde voor het sociale proces.

En ik zou me dan vrij voelen om te kiezen wat men wil.

Het ideaal van de objectiviteit is een miskraam. Als iemand objectief wil zijn, dan wil hij iets zijn wat hij niet kan zijn, en als hij objectief zou kunnen zijn, dan zou hij als sociaal mens waardeloos zijn, omdat hij zich niet zou inspannen voor dat wat hem beter en belangrijker voorkomt dan anderen.

Wat is de LEVENsstIJL?

Adler is nu de man die begrepen heeft - zo gaat de redenaar door - dat we een techniek nodig hebben waarmee we deze vooringenomenheid, die we hebben, inzichtelijk kunnen maken. Hij ontwierp het begrip "levensstijl". Wat betekent dat?

Het kind wordt in een situatie geboren die ongelooflijk complex is. Het sociale leven met zijn noodzakelijke verplichtingen is vreselijk gecompliceerd. Zo gebruikt het kind de eerste jaren van zijn leven om: rond zich heen te kijken, indrukken op te doen, conclusies te trekken en zich zelf in een richting te bewegen die het in de gelegenheid stelt om naar zijn idee een plaats in de maatschappij te veroveren.

In de eerste drie a vier jaren hebben wij ons als kinderen een beeld gevormd over het leven, over ons zelf, over de anderen, over dat wat we wel of niet kunnen doen, en hebben ons derhalve in een richting bewogen, die ons vanuit het standpunt van het kind als enige mogelijke voorkwam.

Zeker zijn deze overtuiging niet zeer goed gefundeerd. Op de eerste plaats begrepen we niet alles, en ten tweede hadden we vaak verkeerde indrukken (kinderen nemen vaak erg scherp waar maar trekken dan vaak heel verkeerde conclusies), en dit alles ontwikkelde zich op een tijdstip waarop ons bewustzijn nog helemaal niet in staat was om op te nemen wat we werkelijk wilden - dus onafhankelijk van onze bewuste controle. Dat is de basis van de levensstijl: meningen die wij ons als kinderen over het leven vormden en die we allemaal ons hele leven met ons meedragen. Ieder van u die deze regels leest, gaat nu nog te werk volgens de opvattingen die hij zich als kind eigen heeft gemaakt.

Niemand kan zich in zijn opvattingen herkennen. Hij kan niet inzien dat hij vooringenomen is, omdat hij moet geloven dat de wereld zo is zoals hij haar ziet, anders zou hij zich geen houding weten. [Vaihinger](#)'s theorie van het "[doen alsof. . .](#)" - de realiteit is zoals wij haar zien, wat wij zien is zo, alsof het de werkelijkheid was - daar kunnen wij niet buiten.

En in deze pogingen om zijn leven en zijn plaats in het leven vast te leggen, om een invloed in het leven te krijgen, een status te hebben, ontwikkelt de mens de verre doelen van de ("Fernziele des Lebensstils") iedereen en er anders over hoe zijn leven succesvol kan verlopen, Hoe komt dit idee bij hem tot stand? Hoe kunnen wij hierin inzicht krijgen? Naar de mening van Prof. Dreikurs zijn hierin de methoden van Adler verheven boven alle andere theorieën over de ontwikkeling en vorming van de persoonlijkheid. De toepassing van deze methoden is ook veel eenvoudiger en betrouwbaarder.

De "gezinsconstellatie" en de "vroegste jeugdherinneringen"

Er bestaan twee vormen van onderzoek die ons een nauwkeurig beeld geven van de levensstijl en ons de verre doelen van ieder mens leren kennen. Deze twee methoden van onderzoek zijn volgens Adler de gezinsconstellatie en de vroegste jeugdherinneringen

De gezinsconstellatie is het gezin waarin het kind opgroeit en waarin het zijn mening vormt over zich zelf en de anderen. Het is het sociogram van de eerste groep waartoe het kind behoort.

De eerste mensen met wie we moeten optrekken, zijn de ouders. Maar het kind reageert niet alleen op de ouders, maar de, ouders reageren ook op het kind. Alle medemenselijke betrekkingen in het gezin zijn wederkerig. Ieder lid van het gezin beïnvloedt de anderen actief. De mens, het kind, is niet alleen in staat te reageren maar is ook in staat om

actief te zijn, zijn eigen gedachten te volgen in zijn pogingen om zich een plaats te veroveren.

Wanneer we met een volwassene te doen hebben van wie wij de gezinsconstellatie reconstrueren willen, dan beginnen we niet met vader en moeder. We beginnen met de broers en zusters in de opeenvolging van geboorten: eerste kind, tweede kind, derde kind; we proberen te weten te komen, hoever ze verschillend zijn in leeftijd enz. Dan hebben we al een indruk van de positie van de patiënt in dat gezin. Het is van grote betekenis of hij de oudste, de jongste of een middelste kind is. De oudste wil vaak bovenaan blijven staan, de jongste wil vaak anderen in zijn dienst stellen, het middelste kind voelt zich teruggezet, omdat hij niet de rechten van de oudste heeft en evenmin de rechten van het jongste kind. Het middelste kind gelooft dat het leven oneerlijk is.

Maar de plaats in het gezin bepaalt nog niet hoe de kinderen deze positie uitgewerkt hebben. In veel gevallen zal het eerste kind over de tweede domineren, in andere gevallen zal het het tweede kind lukken het, eerste kind te overvleugelen en beter te zijn. Het middelste kind zal in zoveel gevallen de mindere zijn, omdat de eerste en derde kinderen goed zijn, in andere gevallen zal het middelste kind de toppositie innemen.

We kunnen slechts achteraf vaststellen hoe de kinderen hun onderlinge betrekkingen zelf geregeld hebben. Het hangt van de kinderen zelf af wat ze doen. We weten bijvoorbeeld dat het eerste en tweede kind in ieder gezin totaal verschillend zijn. Dat kan men niet met de erfelijkheid en ook niet met de wetten van Mendel verklaren. Ook kan het niet aan de psychoseksuele ontwikkeling liggen. Alleen als we de betekenis van de concurrentie verstaan, die vandaag de dag onze hele maatschappelijke ordening, onze gezinnen beheerst, zien we een antwoord op onze problemen. Waar het ene kind succes heeft geeft het andere kind het op. Waar het ene kind moeilijkheden ondervindt, op dat gebied zal het andere kind zich inspannen.

Het gedrag van ieder kind in het gezin wijst de weg die het gekozen heeft om zijn positie te vinden.

En de ouders versterken en ondersteunen gewoonlijk wat de kinderen beslist hebben. Als het ene kind "goed" kan zijn om zijn plaats te veroveren, zal het tweede kind vinden dat "goed-zijn" in het gezin al voorkomt; als het nu zorgt voor moeilijkheden, krijgt het de volle aandacht; dan wordt het "goede" door de ouders zo behandeld, dat het (nog) beter wordt en het "slechte" zo, dat het (nog) slechter wordt. Alles hangt van de kinderen af.

Als we met een volwassene te doen hebben zoeken we die ene persoon in het gezin op die de meeste invloed op zijn ontwikkeling gehad heeft. Dat is die broer of de zus die het minste op hem lijkt. Hij of zij is de voornaamste concurrent, die daarvoor verantwoordelijk is dat in de

verdeling van de wegen, de ene déze weg en de andere díe weg gevonden heeft.

Een voorbeeld:

Een jong meisje, werkzaam in de kunstnijverheid, heeft in haar beroep veel succes, verdient een hoop geld maar heeft geen vrienden en ook geen betrekkingen met mannen.... waarom?

Ze heeft een oudere zus die beeldschoon is. Ze is een paar jaar ouder, heeft altijd vrienden om zich heen en haar moeder dwingt haar om de jongere zus mee te nemen. Waar zij ook is, voelt zij zich als 'vijfde wiel aan de wagen'! Wanneer zij naar vrienden gaan, staat zij in de schaduw van haar zuster. Ze probeert nooit in deze kringen binnen te dringen, maar doet haar uiterste best om een goede leerlinge en een goed meisje te zijn, een flinke kunstenares te worden.

Daarom moet men haar in de hulpverlening klaar zien te krijgen, dat zij zelf inziet dat ze zich in de schaduw van haar zus stelt, dat zij het haar zus mogelijk maakt om haar het gevoel bij te brengen dat ze geen kansen heeft. Ze haalt zich een verkeerde mening op de hals dat men alleen door "goed-zijn", door kunstenares te worden, door idealisme, mogelijk een plaats heeft.

Men vindt een weg om de verkeerde ideeën over het leven te veranderen, ze stapt van haar hoge paard af, ze hoeft niet meer volmaakt te zijn, heeft geen angst meer om eens iets te doen wat misschien niet zo goed is en past zich sociaal, ook ten aanzien van het andere geslacht, tamelijk goed aan.

Tegen het einde van haar behandeling komt ze op een dag en vertelt dat haar zus zojuist uit het buitenland gekomen is. Ze had een affaire met een gehuwde man gehad waarop een schandaal volgde. Haar zus was nu totaal gebroken.

Het komt tot een ontmoeting: een vrouw, opdringerig seksueel in haar hele verschijning. Men ziet duidelijk dat dát haar sterke kant is. Als ze over haar jeugd jaren te spreken komt, vraagt prof. Dreikurs haar, waarom zij zich altijd op mannen toelegt. En dan antwoordt de oudere zus: "U begrijpt het toch niet dokter, als je een jongere zus hebt, die zo flink is, die zo goed leert, die alles goed doet, dan heb je geen andere mogelijkheden; het enige gebied waarop ik geloofde nog een kans te hebben, zijn de mannen!"

"Waarom", vraagt Prof. Dreikurs haar, "praten beide meisje niet eens met elkaar wat jullie elkaar beiden aandoet?"

De een wekt bij de ander het minderwaardigheidsgevoel, dat ze in een gezelschap niet thuis hoort, de ander, dat ze niet flink kan zijn. Zo hebben deze beide kinderen hun leven ingedeeld en de arme ouders die niet vermoeden wat we aan de hand is, brengen de kinderen steeds verder op dit pad. Ze prijzen de jongere zus om haar flinkheid en hebben kritiek op haar omdat ze geen vrienden heeft. Daarmee versterken ze natuurlijk haar minderwaardigheidsgevoel. De oudere zus verwijten ze

dat ze met allerhande jongens omgaat en versterken daardoor steeds meer haar verkeerde ideeën over haar zelf. Dat is nou typisch voor een dergelijke situatie.

De onderlinge beïnvloeding

Men kan de wederkerige beïnvloeding van kinderen niet begrijpen als men niet het karakter en de persoonlijkheid van ieder kind apart kent. Want deze persoonlijkheid wordt bepaald door die van die andere kinderen. Het gedrag is niet iets wat automatisch komt, maar de expressie van het doelbewuste werken aan zichzelf om op deze manier een plaats te veroveren. Als het eerste kind een goede leerling is, zal het tweede kind niet eveneens proberen om een goede leerling te worden, maar zal een sociale instelling ontwikkelen en zich aan sport wijden of zelfs een onnuttig gedrag aan de dag leggen. Maar als het eerste kind (een goede leerling) een leerkracht krijgt die het ontmoedigt en het kind daarom geen belangstelling voor de school meer heeft, zal ook het tweede kind zich gaan inzetten om een goede leerling te worden.

Prof. Dreikurs heeft in zijn boeken (o.a. '[Kinderen dagen ons uit](#)' en 'Ouders en kinderen: vrienden of vijanden') nader beschreven hoe het eerste en het tweede kind zich beurtelings gedragen. Men kan het kind niet begrijpen, je kunt de individuele mens niet begrijpen als je alleen maar naar hem kijkt en hem alleen maar ziet. Men moet hem in een heel actieveld zien en toekijken, waarom hij nu juist zó is en niet anders. Daarom werken we eerst de gezinsconstellatie uit en zien dan de methode die ieder ontdekt heeft om zich een plaats te veroveren.

"Jeugdherinneringen" als projectiemethode voor het begrijpen van de mens

De eerste stap die Adler ons voordeed - zo gaat Rudolf Dreikurs door - is van principiële betekenis. Hij had de betekenis van de vroegste jeugdherinneringen onderkend, één van de belangrijkste technische methoden om een mens psychologisch te bepalen. Het gaat hier wel om één van de betrouwbaarste projectiemethoden die er zonder meer in de psychologie bestaan.

Waarom? Van al die miljoenen gebeurtenissen die in de kinderjaren voorgekomen zijn, herinnert men zich alleen die, die in de levensvisie passen. Men kiest in zijn herinnering alleen gebeurtenissen uit de eerste kinderjaren tot aan het achtste á tiende levensjaar. Als we weten wat een mens zich uit zijn kinderjaren herinnert, weten we wat hij over zichzelf en het leven denkt. Dit feit heeft Adler omstreeks 1910 tamelijk duidelijk vastgesteld.

Eén enkele zin van Sigmund Freud in "Psychopathologie van het dagelijks leven", waarin hij zei dat jeugdherinneringen slechts verhullende herinneringen ("Deckerinnerungen") waren en waardeloos

zijn, en de werkelijke gebeurtenissen die van traumatische aard waren, verhullen, stelden psychiaters 50 jaar lang niet in staat om aan de vroegste jeugdherinneringen betekenis toe te kennen. Het waren slechts de Adlerianen die steeds weer de vroegste jeugdherinneringen gebruikt hebben om inzicht te krijgen in de persoonlijkheidsstructuur van de mens.

Pas de in de zestiger jaren zijn de psychoanalytici begonnen om de betekenis van de vroegste jeugdherinneringen onder woorden te brengen hoewel ze nog niet zo ver zijn, om ze op de juiste manier te duiden.

De eerste herinnering is zo betrouwbaar, dat wij haar nu gebruiken om het resultaat van een psychotherapie duidelijk vast te stellen.

We laten het resultaat niet ervan afhangen of het klinische beeld verbeterd is en de patiënt zogenaamd genezen is. Als we op het einde van de therapie komen, bekijken we nog eens zijn vroegste herinneringen. Mochten deze herinneringen niet veranderd zijn, dan is geen verbetering ingetreden; zelfs wanneer de symptomen totaal verdwenen zijn, is hij toch nog altijd dezelfde mens.

Wanneer hij verandert, komen karakteristieke verschillen in zijn vroegste herinneringen op. Hij zal ook nieuwe herinneringen opdiepen die een heel ander karakter hebben.

Wij herinneren hem aan dezelfde gebeurtenis die hij eerst vertelde:

“Weet u nog, toen u vijf jaar was, hoe u toen in een park speelde?”

“Aha”. Dan zal de patiënt ons weer zeggen hoe alles zich heeft afgespeeld, maar hij zal het ons anders vertellen, omdat hij het nu anders ziet. En de dramatische gebeurtenis ligt daarin, dat hij toen dat en dat beleefd had. “Ik herinner me niet meer....” Lezen we hem voor wat hij ons verteld heeft, gelooft hij dat er een fout gemaakt is....

Met andere woorden: de herinneringen verdwijnen als ze niet meer bij zijn levensvisie passen.

Een voorbeeld

Een vrouw was haar hele leven onder de indruk van het feit dat zij haar vader verloren had toen zij zes jaar was, ze was zijn lieveling. Hij had zichzelf van het leven beroofd. Sinds die tijd had ze een strijd tegen haar moeder en haar jongere broer uitgevochten, die de oogappel van zijn moeder was. Zo is zij opgegroeid met het gevoel dat zij goed moest zijn, alle andere mensen zijn slecht, het leven is slecht en zij moet lijden. Zij werkte om haar broer naar school te kunnen sturen, ze offerde zich altijd op en was daarbij ongelukkig.

Haar eerste herinnering was: ze had met haar moeder in hetzelfde bed geslapen. Op een dag zei haar moeder: “Jij slaapt op je eigen kamer, je broer mag bij mij komen slapen.” Dat kwam haar typisch voor. “Je hebt geen mogelijkheden. Alle andere mensen hebben voordelen, maar ik heb er geen”

Op het einde van de behandeling kwamen weer de herinneringen ter sprake en er werd weer over hetzelfde gebeurtenis gesproken. Zij herinnerde zich nu plotseling dat haar broer kinkhoest had en iemand 's nachts voor hem moest zorgen. "Moeder had me toen gevraagd, of ik een ander bed wilde nemen, dan kon zij beter op haar zoon letten". Dát is nu het verschil!! Er is nu geen sprake van onrecht meer! Haar broer was ziek! De moeder versmaadde haar dochter niet, maar moest voor de zieke jongen zorgen. Haar hele zienswijze is veranderd, dit blijkt uit de verandering van haar eerste herinnering.

De "verre doelen" van de mens als basis voor zijn hele gedrag - en de "nabije (directe) doelen":

In de methoden van de gezinsconstellatie en de vroegste jeugdherinneringen hebben we de mogelijkheid om de verre doelen van de mens, de principiële rationele basis, de "private Logik" voor zijn gehele gedrag te leren kennen. Maar men leeft niet alleen van de toekomst, men leeft nu!

Daarom moeten we een onderscheid maken, dat er behalve de verre doelen ook nog directe doelen bestaan. We hebben in de laatste lezingen al iets over de vier doelen van de kinderen gehoord, die zich slecht gedroegen. (Aandacht, Macht, Wraak, Onvermogen) Dat zijn de doelen die het juist ná heeft. Deze zijn ondergeschikt aan de levensstijl. Een treffend voorbeeld zal tonen hoe de levensstijl het gedrag verklaart, zelfs waarom het gedrag van de mens verandert bij dezelfde levensstijl:

Een jong meisje dat in een gezin in het Wilde Westen van Amerika geboren was, had twee oudere broers. Het hele gezin had vurig uitgezien naar een meisje. Toen zij geboren was, was zij natuurlijk het middelpunt. Ze wilde iets aparts zijn, maar niet beslist daarom, omdat zij een meisje was. In dat land waren de meisjes in die tijd niet zo in tel - de jongens, de mannen waren iets waard. Daarom wilde zij laten zien dat zij als meisje even flink kon zijn als iedere jongen. Zij werd aanvoerster van een bende van jonge jongens, die alle heldenrijke daden verrichtten: ze beklommen bergen en klommen in bomen en zij was als de jongens. Toen ze ongeveer 10 of 12 jaar was, begon ze in te zien, dat haar zoiets niet past. Ze veranderde plotseling, werd een boekenwurm, een goede leerlinge, een heel keurig meisje - de beste van haar klas. In het dorpje waar ze woonde, was ze de mooiste, alle jongens liepen haar na, ze was weer iets aparts, ze was weer boven. Ze deed het beste eindexamen van de middelbare school ... en dat was haar ongeluk: ze stuurden haar naar de universiteit van Chicago. Daar had ze geen mogelijkheden om de beste te zijn. Ze haalde goede punten, maar andere studenten waren beter. Ze was geliefd, maar andere meisjes waren meer geliefd. Dat kon ze niet uitstaan. Op een dag bezocht ze een kollege over vallende ziekte (epilepsie.) Dat was het! Van die dag af was zij overtuigd dat zij aan

vallende ziekte leed. Ze leefde alleen nog maar in gedachten dat het haar op straat zou overkomen, hoe iedereen zich om haar bekommerde, hoe ze bewusteloos met bloedend schuim op haar mond op de grond lag.

Toen zij bij Prof. Dreikurs in behandeling kwam, schuwde ze geen moeite om hem te bewijzen dat zij de zwaarste patiënt was die hij ooit in zijn leven gezien had.

Wat hebben al deze gevallen gemeenschappelijk? Ze moest 'apart' zijn. Als ze niet de beste kon zijn, dan maar de slechtste - iets buitengewoons. Deze buitengewoonheid veranderde al naar de omstandigheden; we zien dus dat het directe doel dat zij zich voor ogen stelde, veranderde

Doelen kunnen veranderen

De vier doelen van het kind kunnen veranderen. Het kind kan - hoe zijn levensstijl ook is - zijn nabije doelen aan de gegeven omstandigheden aanpassen. Een kind dat verwend is, heeft misschien het idee 'Ik kan niet op eigen benen staan. Ik kan me geen plaats veroveren met hetgeen ik heb. Ik heb alleen een plaats in de maatschappij door wat anderen voor mij doen.'

Nu kan het kind zowel aandacht op zich vestigen maar ook macht tonen: het kan zelfs vervelend worden en naar wraak streven, als men het niet geeft wat het wil. Het kan ook de moed opgeven en helemaal niets doen omdat er niemand is die het helpt.

De directe doelen zijn aan de verre doelen van de levensstijl ondergeschikt. En dat is wat iedereen die met mensen omgaat, moet leren: te proberen de directe doelen van een mens te begrijpen. De levensstijl te doorgronden en te veranderen vraagt kennis van de psychotherapie en zal waarschijnlijk voorbehouden moeten blijven aan degenen die psychotherapie gestudeerd hebben. Prof. Dreikurs heeft de laatste jaren een heldere formulering van zijn techniek ontwikkeld. Hij werd zich zelfs nog bewuster ervan, toen hij twee jaren geleden in Israël gedwongen was om door intensieve arbeid met de mensen zo snel mogelijk vooruit te komen.

De spreker was in een tehuis voor moeilijk opvoedbare kinderen (jongens) en keek naar een voorstelling, sloeg de jongens gade hoe zij zich gedroegen en met elkaar fluisterden en hoe hun opvoeders hun best deden om de orde te bewaren. Als een bliksemslag kwam bij hem de gedachte op: In de hele organisatie weet waarschijnlijk geen mens, wat zich in de hoofden van de kinderen afspeelt. Men wil ze beïnvloeden en met hen werken en men weet niet wat in hen omgaat. Met de vier doelen van het kind zijn we al bij de beginfase waarin men het kind begrijpen kan, waarin men kan tonen welke bedoeling en het kind heeft en waarop het dan met de herkenningreflex reageert. Maar we moeten nog een

beetje verder gaan. We moeten leren begrijpen wat zich in de gedachten van een mens afspeelt, als hij iets verkeerd of slechts doet. Welke "reden" heeft hij daarvoor? Dreikurs vond daarvoor de uitdrukking "verborgen redenen" ("Versteckte Gründe") Men moet leren om de verborgen grond te vinden. Als je iemand vraagt: waarom heb je dat gedaan? Waarom doe je dat?" zal hij zeggen: "Ik weet het niet, ja ik doe het zomaar." Of hij zal een rationalisatie vinden. Maar hij zal niet weten waarom hij het doet. Je zult het moeten raden. Adler beschouwde al jaren geleden het raden als een ernstige methode tot inzicht.

Het principe

Het principe: het kind doet iets. Nu moet men zich indenken wat er in zijn hoofd om kan gaan. Dan begint het raden. Lukt het iemand die woorden te gebruiken die het kind zelf ook zou zeggen, dan zal interessant genoeg onze veronderstelling bevestigd worden, ofschoon het kind dat vooraf niet wist. Dit nu toont duidelijk, dat het verschil tussen dat wat we bewust weten en dat wat we niet bewust weten, maar erg klein is. De meeste onbewuste processen spelen zich direct onder het bewustzijnsniveau af.

Enkele voorbeelden

Een vrouw, lid van de Adleriaanse groep van onderwijzers, was in behandeling gekomen. De professor vroeg haar of zij met de individualpsychologie vertrouwd was. Zij gaf toe dat deze ideeën strookten met haar eigen inzichten. Ze had maar één bezwaar: "Je kunt toch niet zeggen dat alles een doel heeft?" De verslaggever vroeg om een voorbeeld waarin een handelen geen doel had.

Ze vertelde: ik woonde bij mijn moeder en ben sinds kort getrouwd. Mijn man en ik hadden besloten ons zelfstandig te maken en een eigen woning te zoeken. Maar mijn moeder wilde ons niet laten gaan.

Nu deed ik iets dat erg onzinnig was: na het werk had ik een woning bekeken en mijn man ervan verteld.

Mijn moeder zei dat ze me niet zou laten gaan en ik werd woedend. Ik schold haar uit en had een woede-uitbarsting. Dat was volkomen onnodig. Deze woede-uitbarsting zal mijn moeder noch mij veranderen. Mij zenuwen waren na het werk te zeer belast.

Prof. Dreikurs antwoordt: "Misschien hebt u de woede-uitbarsting gebruikt om uw moeder niet meer op de hoogte te stellen moeten en haar dan met het besluit te kunnen verrassen en te kunnen wegtrekken."

"Ja, ik heb mijn moeder gezegd, als je me opwindt zal ik niets meer vertellen."

Ze zei het zelfs tegen haar moeder en wist dat ze nu een reden had om niets meer te hoeven vertellen en bracht het nu als voorbeeld van een woede-uitbarsting die geen doel had!

Dit heeft een zeer vergaande betekenis voor groepstherapie en therapie in het algemeen: nu heerst de verkeerde veronderstelling dat het veel

belangrijker is dat kinderen en volwassenen iets zelf inzien. Volgens de ervaring van Prof. Dreikurs is dat onzinnig. Het effect werk veel dieper als een ánder zegt, wat men doet.

Een ander voorbeeld:

Een negermeisje van 14 jaar werd door haar moeder om advies gebracht omdat het erg ongelukkig was. Het had als typisch middelste kind het idee, dat zij door alle mensen slecht behandeld werd. Ze zei: "Mijn zussen kunnen alles doen wat ze willen, maar mijn ouders worden niet zo woedend als wanneer ik hetzelfde doe."

Waarom winden de ouders zich minder op? We moeten het verschil tussen de doelen van haar broers en zusters kennen. Als de twee meisjes hetzelfde doen, de ene om aandacht te trekken, maar de ander om een machtsstrijd te beginnen, dan is de reactie van de ouders heel anders. Hetzelfde gedrag van een kind kan verschillende doelen dienen: als het gebeurt om de aandacht te trekken, worden de ouders vervelend, - maar een uitdaging voor een strijd maakt hen woedend. Hetzelfde gedrag kan zelfs wraak beogen (doel 3), - het heeft dan een andere betekenis, een ander verband, en daarom reageren de volwassenen verschillend.

Men zag dus, hoe het meisje leed - iedereen behandelde haar slecht - en de verslaggever vroeg: "Misschien wil je dat wij je zullen helpen?"

"Neen". Dreikurs vroeg zijn studenten waarom zij niet wilde dat men haar hielp. Daarop kwam een hele reeks mooie psychologische verklaringen, die allemaal klopten, maar niet ervan overtuigden dat zij wisten wat er in het hoofd van het meisje omging. Men moest inzien wat de verborgen reden was en die in haar woorden inkleden.

Toen een van de studenten zei, dat het meisje bij zich zelf dacht: "waarom willen jullie mij helpen? Jullie moeten toch de anderen helpen!" zei zij spontaan: "Ja". Ook haar moeder was het direct eens met deze opvatting. Gisteren had het meisje zelf nog gezegd: "Ze moeten jullie helpen, maar mij niet. "

Het kind "wist" het zelf, maar was zich er niet goed van bewust. Wanneer het kind dat in niemand gelooft en geen vertrouwen heeft, plotseling meemaakt dat iemand weet wat het denkt, heeft dat een ongelooflijk effect en scheidt het vertrouwen. Psychologische verklaringen hebben geen waarde als de ander ze niet kan doorgronden. Zelfs al zijn ze nog zo juist'. Deze praktische vorm van raden wat in het hoofd van een ander omgaat, heeft voor de snelle totstandkoming van een inzicht ongehoorde betekenis.

Enkele voorbeelden:

De kleine Jacob in Israël was een interessant geval. Hij kwam met een groep van vijf stotteraars naar de groepsbehandeling. Hij was ongeveer 15 jaar en bezocht de school niet meer omdat hij niet leren kon.

Zijn onderwijzer was erg onbekwaam. Als men Jacob iets vroeg, gaf hij altijd hetzelfde onzinnige antwoord. Onverschillig hoe zwakzinnig een kind ook is, zegt het toch niet altijd hetzelfde.

Dreikurs zei hem: "weet je hoe je op mij overkomt? Je houdt je dom. Je denkt als je dom bent, hoef je niets te doen. Je hoeft niet naar school, je onderwijzer kan niets met je beginnen en dat vind je fijn." "Daarbij zag men in zijn ogen een schittering - maar Jacob hield zich nog steeds dom. Was hij werkelijk zo dom, dat het over zijn hoofd heen gegaan was? Bij de volgende bespreking stelde de woordvoerder de jongens de vraag: "Wat herinneren jullie je nog van de vorige bespreking?" Jacob antwoordde: "U zei mij dat ik me dom hield omdat ik dan niet hoef te werken."

Van dat ogenblik af hield hij zich niet meer dom. Het succes kwam bij hem ook heel vlug op school. Kort voordat de spreker uit Israël vertrok was Jacob met zijn gezinsleden verschenen, opdat men nog eens kon zien, hoe het met hem ging. De studenten zaten als gewoonlijk in een kring en de moeder zei: "Hij is nu veel beter. Hij werkt, wat hij vroeger nooit deed en hij gedraagt zich behoorlijk. Slechts een enkele keer gedraagt hij zich als vroeger, wanneer hij iets begrijpt en toch niets doet." Prof. Dreikurs vroeg hem dan: "Is dat waar?"

"Ja."

"Waarom doe je dat?"

"Ik weet het niet."

Hij wist het echt niet. Nu liet men de studenten raden, waarom hij dat deed. Wil hij veranderen? Ongetwijfeld, anders zou hij het niet gedaan hebben. Als hij veranderen wil, waarom valt hij dan weer terug? Wat is daarvan het doel? Toen men raadde wat er in zijn hoofd omging, gaf hij het toe.

Zijn idee was: "Ik wil me veranderen, maar niet zo snel."

Dat was alles!

Het volgende voorbeeld toont, hoe zorgvuldig men te werk moet gaan om de verborgen reden in de woorden van de betreffende persoon in te kleden.

Er was eens een jonge man, een enig kind, enige kleinzoon, en buitengewoon verwend. De kleine prins deed altijd wat hij wilde. Nu gebeurde het dat hij bij het onderzoek iets moest doen dat erg belangrijk maar onaangenaam was. Hij deed het niet. Men vroeg hem waarom hij het niet deed.

"Ik weet het niet."

Natuurlijk wist hij het niet. Met het oog op zijn levensstijl dacht de spreker, dat hij niets wilde doen wat voor hem onaangenaam was. Toen zei de jongen:

"Nee, ik doe veel dingen die ik niet prettig vind."

Hij gaf daarvan ook enkele voorbeelden. Dus had men geen verklaring waarom hij deze keer het niet deed. Nu moest men weer raden. Wat kwam er uit de bus?

“Ik kan wel onprettige dingen doen, maar alleen als ik het wil. En deze keer heb ik geen beslissing genomen.”

U ziet, het is bijna hetzelfde.

We hebben nu de mogelijkheid alle mensen te bekwamen, die met kinderen en volwassenen beroepshalve omgaan, opdat zij in staat zijn te raden wat er in het hoofd van een mens omgaat. Daarvoor heeft men twee theoretische voorwaarden nodig:

1. Te weten, dat gedachteprocessen werkelijk de beslissende motivatie zijn.

2. Het revolutionaire inzicht (dat werkelijk revolutionair is in de psychiatrie), dat men van de patiënt geloven kan, wat hij zegt.

Want men is te wantrouwend ten opzichte van zijn uitspraken. Als wij raden wat er in zijn hoofd omgaat, zal hij het bevestigen. Als hij “nee” zegt, hebben we beslist ongelijk.

Maar men kan alleen maar ermee te beginnen de patiënt te geloven, als men hem begint te begrijpen. Ons wantrouwen tegenover de patiënt is gerechtvaardigd, omdat het door hem gedeeld wordt. Hij vertrouwt ons niet, omdat hij niet geloofd dat wij hem begrijpen. Daarvan moet men hem bevrijden. Men moet zien dat achter zijn gedrag een gedachte schuilt, een logica. Daar is geen pathologica, daar schuilt psychologica. Men moet zijn reden begrijpen en hem deze voor ogen houden. Zo geeft men hem een alternatief om zijn redenen te veranderen. Dat alleen is - naar de opvattingen van Prof. Dreikurs - de basis van een correctie van een therapie.

Dit was een poging om in kort bestek een idee te geven, hoe Prof. Dreikurs gelooft vanuit het standpunt van de individualpsychologie, de mensen werkelijk te kunnen oefenen zich zelf een psychologische fijngevoeligheid te ontwikkelen. Zó, dat ze patiënten op een manier kunnen begrijpen, dat de patiënt zich begrepen voelt.

vertaling Hans Maussen

Meer lezen:

[Kinderen dagen ons uit](#)

[Bemoediging als leerhulp](#)

[Vroege jeugdherinneringen als projectietechniek](#)

[Slotbeschouwing in Rudolf Dreikurs' boek "Alfred Adler's Individualpsychologie 1933](#)

[Voorwoord en Slotbeschouwing in Rudolf Dreikurs' boek uit 1933: "Hoe voed ik mijn kind op"](#)

[Grundbegriffe](#)

[Omgaan met jezelf](#)

[Grondregels voor een praktische opvoeding](#)

[De Levenstaken](#)

[Waarom is eigenlijk een nieuwe opvoeding nodig?](#)

[De mens is een wezen dat beslissingen neemt](#)

[Alfred Adlers concept van Gemeenschapsgevoel en de betekenis ervan voor de ouderdom](#)

[Humanisme met andere woorden](#)

[Psychotherapie_Concentrische methode](#)

[Wege zur Inneren Freiheit](#)

[Uitspraken van Dreikurs](#)

[Künkel_Karakterkunde van de jeugd](#)

[Künkel_Genezing van angst](#)

[Künkel_Opvoeding tot persoonlijkheid](#)

[Phyllis Bottome_Alfred Adler_biografie](#)

[Alfred Adler_Mensenkennis](#)

[Ronge_Over de psychologie der levensstijperken](#)

[Kornbichler_Die Individualpsychologie nach Alfred Adler](#)