

Inleiding in de counselling

Inleiding in de counselling

Hulpverlening bij functioneringsproblemen

Markus van Alphen

Boom

Voorwoord

Mijn tweede boek bij Boom Lemma was bijna verschenen toen Marc Appels, mijn uitgever, mij benaderde voor een nieuw project. De term counselling is in Nederland nog niet zo ingeburgerd als in Engelssprekende landen. Daarom zijn er betrekkelijk weinig titels te vinden over dit onderwerp. Vandaar dit boek. Het resultaat mag er zijn. Dat is mede de verdienste van Marc Appels en Martine Harsema, die het proces van begin tot eind hebben gecoördineerd, waarvoor mijn felicitaties en dank.

Graag zou ik ook alle anderen die mij hebben geholpen dit boek te realiseren hartelijk willen bedanken, waarbij ik een aantal mensen specifiek wil noemen: Peter Boxelaar voor zijn redactionele hulp om mee te beginnen. Tijdens het schrijven van het eerste hoofdstuk gaf ik toevallig een cursus over de persoonlijkheidsleer. Tijdens die cursus trof ik meerdere studenten die mij van commentaar op dat hoofdstuk hebben voorzien. Vooral Margriet Salomons en Jolanda Veeken hebben uitgebreid gereageerd. Van hun opmerkingen heb ik dankbaar gebruikgemaakt. Omdat ik weinig ervaring heb met het toepassen van het psychoanalytische gedachtegoed op casuïstiek, heb ik een goede kennis en vriend, dr. Gilberto Safra van de Universiteit van São Paulo, gevraagd om mij daarbij te helpen, waarvoor mijn hartelijke dank. Aan mijn collega Mirjam Schippers heb ik wederom veel steun gehad, naast haar rake opmerkingen over de inhoud, de structuur en de vorm van mijn schrijfwerk, waarvoor mijn hartelijke dank! En dan niet te vergeten de meelezers die mij tijdens het schrijfwerk voorzien hebben van hun inzichten en tips: Jolanda van der Meijden en Dienie van Wijn-gaarden-de Bodt, hartelijk bedankt! Als laatste bleken ook de cases op de website een flinke klus te zijn, waarvoor dank aan twee van mijn collega's, Carlijn Sanders en Jolanda van der Meijden voor hun hulp en goede opmerkingen, en Leo Vogelenzang voor de redactionele wijzigingen op de website.

Markus van Alphen, Radovljica, januari 2016

Inhoud

Voorwoord	5
Inleiding	11
Leeswijzer en website	15
Deel I Theoretische basis	21
1 Visies over de mens en het ontstaan van functioneringsproblemen	23
1.1 Persoonlijkheid en denkkaders	23
1.2 Psychoanalyse en psychodynamische benaderingen	29
1.3 Gedragmatige benadering	47
1.4 Humanistische benadering	60
1.5 Cognitieve en cognitief-gedragstherapeutische benaderingen	71
1.6 Traitbenadering: aangeboren persoonlijkheidstrekken	81
1.7 Systeemgerichte benadering	92
1.8 Benaderingen vanuit de emotie	107
1.9 Integratieve of eclecticische benadering	115
Conclusie	116
2 Functioneringsproblemen	119
2.1 Wat is functioneren?	119
2.2 Wat zijn functioneringsproblemen?	121
2.3 Een model voor gedrag	140
2.4 Waarom veranderen zo moeilijk is	143
2.5 Basisbegrippen aanpak van functioneringsproblemen	149
Conclusie	164
3 Counselling	167
3.1 Historisch overzicht – waar komt counselling vandaan?	167
3.2 Het biopsychosociale model en psychosociale hulpverlening	174
3.3 Wat doen counsellors?	178
3.4 Wat doen counsellors niet?	180
3.5 Waar werken counsellors?	183
3.6 De competenties van een counsellor	185
3.7 Is counselling effectief?	189
Conclusie	195

4	Empowerment	197
4.1	Sociologisch en ethisch kader	198
4.2	Sociaalpedagogisch en agogisch kader	202
4.3	Psychologisch kader	206
	Conclusie	211
5	De houding van de counsellor	213
5.1	Een open houding	213
5.2	Het samenwerkingsverband	217
5.3	Empowerment als houding	222
5.4	De presentiebenadering	224
5.5	Welke houding dan aannemen?	227
	Conclusie	230
Deel II	Het counsellingsproces	233
6	Hulpverleningsmodellen	235
6.1	De empirische cyclus	235
6.2	Het diagnostische proces	240
6.3	De regulatieve cyclus, de klinische cyclus en zijn vertalingen	246
6.4	Het model van de emotionally focused therapy	251
6.5	Het model van Egan	255
	Conclusie	264
7	Het counsellingsmodel: van aanmelding tot afscheid	267
7.1	Fasen in het counsellingstraject	267
7.2	Fase 1: aanmelding en diagnostiek	273
7.3	Fase 2: beginfase in verandering	273
7.4	Fase 3: actiefase	277
7.5	Fase 4: bestendigingsfase	278
7.6	Fase 5: finetuning, terugvalpreventie, terugblikken	280
7.7	Fase 6: afscheid	282
7.8	Hoe ziet een sessie eruit?	283
	Conclusie	286

8 Casussen	289
8.1 Burn-out (wat zwaardere problematiek)	289
8.2 Piekeren (wat lichtere problematiek)	291
8.3 Relatieproblematiek (problematiek in de interactie tussen twee mensen, beiden cliënt)	292
8.4 Lichte depressie (een lichte stoornis)	293
Conclusie	294
Slot	295
Literatuur	297
Index	303
Over de auteur	307

Inleiding

Na het verschijnen van mijn vorige twee boeken, *Diagnostische vaardigheden voor psychosociale hulpverleners* (Van Alphen, 2014) en *Psychosociale gespreksvoering – observatief luisteren in de hulpverlening* (Van Alphen, 2015), beide boeken die breed ingezet kunnen worden in verscheidene vormen van (psychosociale) hulpverlening, lijkt dit boek juist weer in te zoomen op een specifiek gebied: counselling. Lijkt, omdat ik van mening ben dat counselling in de toekomst breder zal worden toegepast. In vele Engelssprekende landen worden counselling en psychologie in één adem genoemd. Men onderscheidt daar het vakgebied van de counselling psychology. Dit vakgebied wordt aan de universiteit gedoceerd, voornamelijk aan de Faculty of Arts. Die opleiding komt globaal gesproken overeen met wat in het Nederlandse- of Germaanse taalgebied een hbo of hogeschool wordt genoemd.

Net zoals voor het doorlopen van het diagnostische proces of het inzetten van communicatievaardigheden geldt, is counselling breder toepasbaar dan alleen in één heel specifiek, afgebakend gebied. Immers, of het nu gaat om beroepen zoals (toegepaste) psycholoog, counsellor, coach, trainer, casemanager, (ortho)pedagoog, maatschappelijk werker, sociaalpedagogisch hulpverlener of sociaalpsychiatrisch verpleegkundige, zij zullen allen hun hulp vormgeven via het gesprek en door gebruik te maken van een raamwerk of model. Desondanks zal ik trachten het gebied van de counselling ook als specifiek beroep te schetsen. In Nederland zijn er namelijk een aantal beroepsverenigingen die de termen counselling en counsellor met een specifieke betekenis gebruiken. Het boek richt zich niet alleen op die specifieke groep counsellors, maar ook op iedere hulpverlener die via het gesprek op psychosociaal gebied cliënten helpt.

Zoals in vele vormen van de hulpverlening het inzicht doordringt dat de methode die gebruikt wordt maar weinig toevoegt aan andere factoren die gedragsverandering, klachtenvermindering en het beter functioneren teweegbrengen, is ook hier het uitgangspunt dat de methode en de modellen ten dienste staan van de gebruiker. Zij bieden de counsellor een raamwerk en houvast voor het tot uitdrukking kunnen brengen van juist die effectieve ingrediënten. Als inleidend werk is het eindpunt daarom: kennis over de modellen die gebruikt *zouden kunnen worden*. Nog een reden waarom de inhoud ook zinvol zal zijn voor andere vormen van psychosociale hulpverlening.

Wat is counselling?

Counselling is een psychologisch specialisme dat via de dialoog op het werkgebied van het persoonlijke en interpersoonlijke functioneren verandering teweeg tracht te brengen. Met functioneren wordt bedoeld het functioneren op het emotionele, sociale, beroepsmatige, opvoedkundige, gezondheids- en ontwikkelingsvlak. Counsellor is daarmee een van de psychosociale beroepen.

Het woord psychosociaal kan worden opgedeeld in twee delen: psycho en sociaal (zie hoofdstuk 3). Wanneer de mens als biopsychosociaal wezen wordt gezien (Tomkins, 1995; Kiesler, 1999), dan wordt ervan uitgegaan dat beleving tot stand komt in de wisselwerking tussen drie gebieden:

- het biologische;
- het psychologische;
- het sociale gebied.

Zowel positieve als negatieve belevingen ontstaan uit en worden beïnvloed door elk afzonderlijk gebied en de drie gebieden beïnvloeden op hun beurt elkaar. Psychosociale hulpverlening richt zich vooral op de laatste twee gebieden. Wanneer mensen problemen ervaren in de manier waarop zij hun leven ervaren, dan probeert een psychosociale hulpverlener hen te helpen om veranderingen op deze gebieden aan te brengen, bijvoorbeeld door dingen anders te interpreteren (psychologisch gebied), anders om te gaan met hun omgeving (sociaal gebied) of waar mogelijk zelfs door de omgeving aan te passen. Typische vragen die hierbij horen zijn:

- Wat kan de cliënt aan zichzelf veranderen?
- Wat kan de cliënt aan de omgeving veranderen?
- Hoe kan de cliënt anders omgaan met de omgeving?
- Hoe kan de cliënt met het probleem leren omgaan?

Een psychosociale hulpverlener zal wel kennis moeten hebben van de biologie, maar is in de regel geen arts die direct op biologisch niveau ingrijpt. In de psychosociale hulpverlening ligt de focus weliswaar op het gedrag, het psychische en het sociale gebied, maar de biopsychosociale aard van de mens wordt nimmer uit het oog verloren.

Het woord counselling is afkomstig van het Engelse werkwoord *to counsel* en betekent bijstaan met advies en raad. Het Engelse woord is afkomstig van het Latijnse woord *consilium*, waarvan ook het woord *consult* is afgeleid. Cliënten raadplegen dus een counsellor (degene die adviseert) voor raad over hoe zij met een bepaalde situatie moeten omgaan. Het kernwoord is 'bijstaan'. Wat precies het gebied is van de counselling (en ook wat het niet is), is onderwerp van hoofdstuk 3. Voorlopig houden wij het abstract door het in algemene termen te beschrijven: hulp bij functioneringsproblemen (die wij in hoofdstuk 2 verder zullen behandelen).

Counselling is een op empowerment gebaseerde hulpverlening, wat inhoudt dat de counsellor een betrokken voorbijganger is in het leven van de cliënt. Een hulpverlener die hem weer veerkrachtig maakt, in zijn eigen kracht stelt en zodanig helpt dat hij geen hulp meer nodig heeft. Dit sluit aan bij drie basisbehoeften die ieder mens nastreeft: om grip op de eigen omgeving te hebben, een autonoom persoon te zijn en om aansluiting te kunnen vinden zodat hij zelfstandig kan participeren in de maatschappij. Empowerment komt in hoofdstuk 4 uitgebreid aan de orde.

Waarom komen cliënten naar de counsellor?

Dit is een goede vraag. Wanneer ik studenten deze vraag stel bij hun eerste contact met de opleiding, dan geven zij een verscheidenheid aan antwoorden. Het vaakst hoor ik 'inzicht'. Ik ga daar dan wat pesterig mee om door te poneren dat cliënten helemaal niet komen voor inzicht. Pesterig, omdat inzicht een mooi neveneffect is van waar zij werkelijk voor komen. Zelden is inzicht namelijk een doel op zich. Het gaat ook voorbij aan de werkelijke vraag, want inzicht is een stap in de richting van oplossen. De truc is dus om het vanuit de positie van de cliënt te bezien. Hij komt omdat hij ergens last van heeft (al is het maar dat hij last heeft van zijn omgeving die hem pusht om hulp te zoeken). Het is hem nog niet gelukt om dat zelfstandig op te lossen. Waarom komt hij dan? Omdat hij hulp wil om zijn probleem op te lossen.

Daarom is inzicht zelden een doel op zich, maar hooguit een stap in het proces en een waardevol neveneffect. Dat maakt het counsellingsproces per definitie handelingsgericht, oftewel, gericht op het activeren van cliënten om zaken aan te pakken. Als er niets verandert, dan zal het probleem voortduren. Het is pas opgelost wanneer de cliënt anders handelt in zijn dagelijkse leven. Dit laatste betekent dat de cliënt op zo'n manier handelt dat hij geen of op een acceptabele wijze last heeft van het probleem. Counselling impliceert dus altijd verandering.

Waarom dit boek?

Dit boek richt zich op alle mensen die werkzaam zijn (of willen zijn) in de counsellingspraktijk. Een valide vraag is echter: waarom dan dit boek? Er is al een klein aantal boeken over counselling geschreven, wat zou deze uitgave daaraan kunnen toevoegen? Wat opvalt bij de beschikbare boeken is dat zij vaak veel (weliswaar interessante) zijwegen inslaan, vaak zo veel dat de lezer het overzicht kwijtraakt. Het eerste doel van dit boek is dan ook om vanuit een theoretische blik een helder raamwerk te geven. Dat wil zeggen, zorgen dat er een focus is, waardoor duidelijk wordt hoe het counsellingstraject en het counsellingsmodel eruitzien.

Want wil een counsellor effectief zijn, dan zal hij over kennis, kunde en een flink aantal vaardigheden moeten beschikken, waaronder gespreksvaardigheden en de gereedschappen om methodisch te kunnen werken. Juist omdat dit boek bedoeld is als een inleidend werk ligt de focus op kennis en kunde. Wij gebruiken daarvoor een trechtermodel: breed beginnen, de details als laatste. Daarom wordt eerst stilgestaan bij de mens in het algemeen. De verschillende visies passeren de revue, zodat duidelijk wordt wat er bedoeld wordt met gedrag en met functioneringsproblemen. Daarna zijn wij in staat het gebied van de counselling af te bakenen en te bezien over welke competenties de counsellor zal moeten beschikken en welke houding hij zich zal moeten aanmeten. Vanuit deze basis heeft het pas zin het counsellingsmodel te presenteren.

Een ander verschil is dat vaardigheden (en in het bijzonder gespreksvaardigheden) in dit boek niet worden behandeld. Dit mede omdat de vaardigheden in verschillende beroepen minder van elkaar verschillen dan het doel waarvoor zij worden ingezet. De socratische dialoog kan bijvoorbeeld in de counsellingspraktijk worden ingezet om inzicht te vergroten, maar behoort ook tot de standaarduitrusting van bijvoorbeeld de psycholoog en de coachingspraktijk. In dit boek wordt dus de nadruk gelegd op wat specifiek is voor counselling in de praktijk.

Het laatste verschil is het toepassen van het counsellingsmodel. Omwille van de helderheid is ervoor gekozen om pas in het laatste hoofdstuk van dit boek een aantal typerende casussen te beschrijven (zie hoofdstuk 8). Deze casussen hebben we getracht meer interactief te maken door de uitwerking daarvan op de website (www.inleidingindecounselling.nl) aan te bieden. We hebben ervan afgezien om verspreid over de overige hoofdstukken een aantal minicasussen te beschrijven. Wel geven we een aantal fragmenten van casussen om een bepaald punt te illustreren. Hierdoor kan de lezer vanuit een helicopterview de vertaalslag zien van het model naar de praktijk.



Samengevat: het doel van dit boek is dus om een gemakkelijk te lezen en heldere uiteenzetting te geven van de mens, zijn gedrag en zijn functioneringsproblemen. We beschrijven wat counselling inhoudt en presenteren een raamwerk voor een counsellingstraject. Daardoor is het boek vooral geschikt als een inleidend werk over het vakgebied, zodat counsellors vanuit een basis een helicopterview krijgen voordat zij zich vakinhoudelijk gaan verdiepen en zich vaardigheden gaan aanleren.

Leeswijzer en website

In deze leeswijzer wordt uitgelegd welke schrijfwijze is gehanteerd, hoe het boek is ingedeeld, hoe de hoofdstukken zijn opgebouwd, hoe het boek het beste is te gebruiken en waar de ondersteunende website toe dient.

Schrijfwijze

Al ben ik me volledig bewust van het feit dat de meeste counsellors (in spe) vrouwen zijn, kies ik toch voor de neutrale term counsellor (Britse spelling met een dubbele l, zoals de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling dat ook doet, zie www.abvc.nl). En om taalkundig correct te zijn, wordt er in de hij-vorm naar de counsellor verwezen. Voor de duidelijkheid wordt alleen de term counsellor gebruikt. Die term mag je in gedachten vervangen door alle verschillende beroepen en rollen die zowel vrouwelijke als mannelijke counsellors vervullen.

Mensen die naar een counsellor gaan worden in de regel geen patiënt genoemd (wat een ziekte of pathologie suggereert) maar cliënt. Deze term geeft beter de impliciete zelfredzaamheid weer, als ook het vrijwillige kader waarin een persoon de diensten van een counsellor afneemt. Qua schrijfwijze wordt bij cliënten gewisseld qua geslacht: bij problematiek die zich vooral voordoet bij vrouwen wordt de vrouwelijke vorm aangehouden, bij de overige de mannelijke vorm. Ik vermijd dus om overal 'hij of zij', 'zijn of haar' en dat soort constructies te gebruiken, om geen ander reden dan dat het de leesbaarheid van de tekst vergroot. Verder is ervoor gekozen om in de je-vorm te schrijven, omdat het mijn persoonlijke ervaring is dat de stof van andere boeken mij meestal meer aanspreekt wanneer een meer informele toon wordt gehanteerd.

Daarnaast zal het mij aangerekend worden dat ik soms te populistisch schrijf en dat mijn voorbeelden te anekdotisch zijn. Ik kies er echter uitdrukkelijk voor om de didactiek als leidende principe te beschouwen. Daarom heb ik getracht een goede balans te vinden tussen professioneel taalgebruik en een populistische schrijfwijze. Soms heb ik een begrip verhelderd door er een sappig, gechargeerd of humoristisch voorbeeld van te geven. De richtlijn die ik voor het taalgebruik hanteer, is dat het ook begrijpelijk zou moeten zijn voor de niet-professional. Kortom: gewoon Nederlands, met zo weinig mogelijk vakjargon, afkortingen of moeilijke woorden.

Het is echter wel belangrijk dat de counsellor de professionele terminologie uit het beroep goed beheerst. Daarom worden de vaktermen wel aangeboden, in



eerste instantie in zogenoemde jargon- en definitiekaders (te herkennen aan het icoontje in de marge). Op deze manier is de stof gemakkelijk te begrijpen en is er bovendien een verbinding met de vaktermen. Deze kaders staan in de nabijheid van de behandeling van die vaktermen. Om het gemakkelijker te maken de termen terug te vinden, worden ze opgenomen in de index, waarbij het eerste paginanummer verwijst naar de pagina waarop zij gedefinieerd worden. De eerste keer dat zo'n term wordt gebruikt in de lopende tekst, staat hij *cursief*.

Bronvermeldingen zijn een belangrijk onderdeel van elk boek en worden in de tekst en in de kaders gegeven, met een volledige literatuurlijst aan het einde van het boek. Echter, om de leesbaarheid te bevorderen zullen alleen de belangrijkste bronvermeldingen (lees: die er echt toe doen) worden vermeld. Verder is het een balans zoeken tussen recente publicaties (die de voorkeur hebben omdat de nieuwste inzichten daarin verwoord zijn) en terugverwijzen naar de oorspronkelijke bronnen, die vaak van een oudere datum zijn. Sommige begrippen, zoals cognitieve dissonantie (Festinger, 1957), worden vandaag de dag in nagenoeg dezelfde betekenis gebruikt als toen zij bedacht werden. In zulke gevallen is ervoor gekozen om zo veel mogelijk de oorspronkelijke bron te citeren.

Website



Om het een en ander te faciliteren, hoort er een website bij dit boek: www.inleidingindecounselling.nl. Werkbladen, links en schema's worden zo digitaal aangeleverd. Voor elk hoofdstuk worden zelfstudievragen (met antwoorden) aangeboden, zodat je je kennis gelijk kunt toetsen. Daarnaast wordt een aantal casussen en oefencasussen op de website aangeboden. Er is ook besloten om de uitwerking van de casussen niet in het boek op te nemen, maar op de website te plaatsen.

Daarnaast wordt aanbevolen de website vóór het lezen van het boek te raadplegen, eventuele errata die sinds het verschijnen zijn ontdekt worden daarop vermeld en gecorrigeerd. Eventuele aanvullingen worden ook op de website gegeven.

Indeling van het boek

Het boek beslaat twee delen, een theoretische inleiding die de basis vormt voor het gebied van de counselling, gevolgd door het counsellingsmodel en het toepassen daarvan op een aantal casussen.

De inhoud wordt hier in vogelvlucht uiteengezet.

Deel I in vogelvlucht: een theoretische basis

In hoofdstuk 1 wordt vanuit een biopsychosociaal uitgangspunt gekeken naar theorieën over de mens en hoe gedrag ontstaat. Dit wordt in historische volgorde gedaan, beginnend bij Freud en eindigend met de integratieve of eclecticische visie. Het doel is niet een uitputtende verhandeling te geven over deze visies. Wel wordt een degelijke verhandeling gegeven waarin het kenmerkende wordt uitgelegd van hoe elk van deze visies de mens en zijn persoonlijkheid ziet, hoe die visie verklaart hoe deze mens met zijn persoonlijkheid interacteert met de omgeving en hoe dit kan leiden tot (problematisch) functioneren en stress.

In hoofdstuk 2 wordt stilgestaan bij wat een counsellor precies (samen met zijn cliënt) aanpakt. Daarvoor wordt stilgestaan bij het begrip functioneren, wat dat precies betekent en hoe dat verband houdt met de situatie van de cliënt. Cliënten melden zich aan omdat zij ergens last van ondervinden. Dit is voor iedere cliënt een subjectieve beleving. De counsellor zal moeten vaststellen of het hierbij gaat om een dilemma, een probleem of een stoornis. Dit omdat de counsellor voornamelijk dilemma's en problemen als werkveld heeft en dus moet kunnen signaleren of hij eventueel moet doorverwijzen.

Het functioneren kan in algemene zin tot gedrag worden gerekend. Het counsellingstraject is dus handelingsgericht. Dat wil zeggen, inzicht in het dilemma of probleem van de cliënt is zelden een doel op zich, het gaat uiteindelijk om de stap die leidt tot gedragsverandering. Daarom wordt de vraag over waarom het zo moeilijk is te veranderen expliciet gesteld. Immers, als het zo gemakkelijk zou zijn, dan hadden cliënten de counsellor niet nodig! Door een model van gedrag te presenteren dat de link tussen denken, voelen en doen tracht te verhelderen, kan de stap worden gezet naar het veranderen van gedrag. Meestal is het beter cliënten te helpen zich nieuw gedrag aan te leren, in plaats van zich oud gedrag af te leren.

Hoofdstuk 3 is een inleiding over counselling. Het geeft een korte historische ontstaansgeschiedenis en plaatst het beroep in perspectief tot andere beroepen in de psychosociale hulpverlening. Vanuit het biopsychosociale model (menselijk functioneren als een samenspel tussen biologische, individuele en sociale factoren) worden vervolgens de kaders gedefinieerd om het werkgebied van de counsellor af te bakenen en te kijken over welke competenties een counsellor zal moeten beschikken. Ook wordt stilgestaan bij waar de counsellor gevonden kan worden en hoe hij past binnen de sociale kaart. Als laatste staan we stil bij het begrip evidence-based practices en stellen de vraag of counselling ook effectief is op het gebied waarvoor zij bedoeld is.

Hoofdstuk 4 introduceert het begrip empowerment. Juist omdat het een kerntaak van de moderne hulpverlener (en daarbij ook de counsellor) is om mensen te emanciperen, hen zover te brengen dat zij zelfstandig zo volledig mogelijk

kunnen participeren op alle levensgebieden, wordt op dit begrip uitgebreid ingegaan.

Hoofdstuk 5 behandelt de houding die de counsellor zich zou moeten aanmeten om een goede werkrelatie met zijn cliënten te kunnen opbouwen. Een belangrijk deel hiervan is de visie van Rogers en hoe de pijlers van zijn zogenoemde therapeutische relatie ook opgaan voor de counsellingspraktijk.

Deze eerste vijf hoofdstukken leggen een stevige theoretische basis. Je kunt na het bestuderen ervan kritisch nadenken over de mens en zijn gedrag, je hebt kaders om functionering en functioneringsproblemen te kunnen plaatsen, je weet wat empowerment is, waarom het gehele counsellingstraject daarop gebaseerd is en je hebt meer duidelijkheid over de grenzen van de counsellor in de praktijk.

Deel II in vogelvucht: het doorlopen van het counsellingsproces

Hoofdstuk 6 en 7 gaan over methodisch werken, waarbij hoofdstuk 6 vooral de verschillende onderzoeks- en hulpverleningsmodellen met hun verschillen, overeenkomsten en hun toepassingsgebied bespreekt. Hoofdstuk 7 gaat specifiek in op het hulpverleningsmodel dat voor de counsellingspraktijk goed te gebruiken is als algemeen raamwerk.

Al zullen er in de eerste zeven hoofdstukken tussendoor al de nodige praktische tips zijn gegeven, komt de vertaling naar de praktijk vooral tot uitdrukking in het laatste hoofdstuk van het tweede deel. Hierin wordt een aantal casussen uitgewerkt van aanmelding tot en met afscheid. Drie casussen betreffen individuele functioneringsproblematiek, waarvan er een over behoorlijke problematiek gaat, een tweede juist over lichtere problematiek en een derde over een lichte stoornis. Vaak is het model veel gemakkelijker te vertalen naar de praktijk als het om duidelijke en heftige dingen gaat, terwijl veel cliënten juist komen met kleinere dingen. Een vierde casus betreft een ander typisch werkgebied van de counsellor, het relatiegebied. Deze casus wordt juist uitgewerkt omdat de dynamiek in het werken met twee mensen in een relatie een andere uitwerking heeft dan wanneer je met een individuele cliënt werkt.

In het boek komt alleen een overzicht van de casussen met een aantal algemene commentaren, de volledige uitwerking is op de website te vinden. De casussen worden niet als statische tekst aangeboden, maar je wordt gevraagd juist zelf actief aan de slag te gaan met de stof. Dit wordt gedaan door oefenvragen tussendoor waarop jij zelf kunt voortborduren.

De opbouw van de hoofdstukken

Elk hoofdstuk wordt opgebouwd uit een inleiding, een kern en een conclusie. In de inleiding geven we een introductie en een korte uiteenzetting over de onderwerpen van dat hoofdstuk. In de kern komen de verschillende onderwerpen aan bod, in paragrafen verdeeld. Elke paragraaf wordt afgesloten met een samenvatting van de kernpunten uit die paragraaf. Naast het gebruik van praktijkvoorbeelden zullen waar nodig schema's, tabellen en afbeeldingen tussen de tekst worden geplaatst, als ook de jargon- en definitiekaders die eerder al zijn genoemd.

In de conclusie van elk hoofdstuk komt een korte samenvatting van de kernpunten uit het hele hoofdstuk. Oefenvragen worden op de website aangeboden.

De literatuurlijst komt aan het einde van het boek, als ook een index van sleutelbegrippen.


Dit boek en neuroplasticiteit

Het valt buiten het bestek van een inleiding om het begrip neuroplasticiteit uitvoerig te bespreken, toch willen wij het hier even aanstippen. Neuroplasticiteit is in een notendop het idee dat onze hersenen niet statisch zijn, maar zich constant aan het aanpassen zijn (Doidge, 2007; Merzenich, 2013; Sitskoorn, 2008). Het onderliggende idee is dat *de aard* van onze hersenen plastisch is – zichzelf steeds aanpassend. Dit klinkt ook logisch: als de hersenen eenmaal 'vastgesteld' zouden zijn, dan zaten counsellors en alle andere psychosociale hulpverleners zonder werk, want niets zou veranderbaar zijn.

De basisprincipes van neuroplasticiteit zijn:

- *'Use it or lose it'*: gebruik het of je raakt het kwijt. Daarmee wordt bedoeld dat verbindingen tussen hersencellen die niet worden gebruikt langzamerhand oplossen. Neurale paden die wel bij herhaling worden geactiveerd, worden daarentegen versterkt.
- *'What wires together, fires together'*: verbindingen die tegelijkertijd geactiveerd worden, worden (als ze voldoende vaak herhaald zijn) als één verbinding geactiveerd. Dit is het principe van associatie, oftewel de mogelijkheid van de mens om verbanden te leggen. Wanneer één neuraal pad met een ander neuraal pad wordt verbonden, dan wordt bij activatie van het ene ook het andere automatisch geactiveerd, ongeacht welke je activeert. Het betekent dat hoe meer ingangen er zijn naar een begrip of vaardigheid, hoe gemakkelijker deze wordt opgehaald en gereproduceerd. Anders gezegd: hoe meer verbanden er met een begrip zijn, hoe beter.

Wat heeft dit van doen met dit boek? Er zijn twee consequenties. Ten eerste voor de wijze waarop dit boek is vormgegeven. En ten tweede voor de wijze waarop jij als lezer de principes van neuroplasticiteit kunt toepassen bij het bestuderen van dit boek. Om met het laatste te beginnen: het komt erop neer dat je de stof gemakkelijker eigen kunt maken als je deze stof meerdere keren herhaalt en als je meerdere vormen van aandacht tegelijkertijd inzet tijdens dat leerproces. Vandaar het volgende voorstel:

1. Lees een hoofdstuk.
2. Maak een eigen samenvatting.
3. Check je kennis met de vragen op de website.
4.  Maak een mindmap (zoek op het internet naar ‘Tony Buzan’ voor een heldere uitleg over mindmaps of volg de link vanaf de website: www.inleidingindecounseling.nl).
5. Leg alles weg en ga het hoofdstuk hardop uitleggen aan een ander. Het doet er niet toe of die ander het begrijpt, het mag ook aan de hond, de kat, je partner, de muur of de spiegel worden uitgelegd. Als het maar hardop is.
6. Ga zo mogelijk nu de technieken oefenen en de principes toepassen, hetzij in rollenspellen, hetzij in alledaagse gesprekken.

De laatste twee stappen zijn de belangrijkste, omdat daarmee de meeste verschillende neurale paden tegelijkertijd worden geactiveerd:

- Je haalt een abstract begrip op uit je geheugen.
- Dit zet je om naar concrete begrippen.
- Bij een rollenspel vertaal je het begrip naar een strategie.
- Vervolgens maak je een talige formulering van dat begrip of die strategie.
- Deze formulering breng je motorisch voort via spraak.

De zes stappen samen maken een goede toepassing van de twee principes uit de neuroplasticiteit mogelijk: herhaling en het activeren van wisselende delen van het brein. Een neveneffect van de vijfde stap is dat het moeten uitleggen aan een ander ordenend werkt. Je gaat zelf hoofd- en bijzaken van elkaar scheiden en de verschillende aspecten van dat hoofdstuk met elkaar in verband brengen. Ook merk je door dat samenvattend proces vanzelf waar de hiaten in je kennis zitten. Wil je de vijfde stap nog meer power geven? Zorg er dan voor dat je je uitleg met je hele lichaam vertelt: loop rond, gesticuleer, maak er een show van. Waarom? Nog meer paden die naar het begrip toe leiden.

Ook in het boek zelf heb ik getracht een aantal van de ideeën uit de neuroplasticiteit te gebruiken. Dat komt vooral tot uitdrukking in het gebruik van (soms ludieke) voorbeelden, afwisseling tussen theorie en hoe het op een casus toe te passen, verschillende soorten vragen op de website en het meer interactief maken van de toepassing van het counsellingsmodel via de website (in plaats van in het boek).

Deel I

Theoretische basis

De indeling van dit deel gaat van globaal naar specifiek. We beginnen dus met de mens zelf, vervolgens bespreken we zijn gedrag (en dan vooral gedrag dat leidt tot functioneringsproblemen), daarna gaan we in op de rol die counselling daarin kan spelen en we sluiten af met de mens achter de counsellor.

In hoofdstuk 1 kijken we naar de mens vanuit verschillende benaderingen. Om het te chargeren: er komt niet een probleem je spreekkamer binnen, maar een mens met een probleem! Geen enkele van de visies over de mens kan echter *alles* verklaren. Zelfs een samenvoeging van de verschillende visies zal ons beeld van de mens nooit compleet maken. Het gaat erom een overzicht te krijgen van een aantal belangrijke visies waaruit wij kunnen putten als counsellor. De focus is dus op *de mens achter de cliënt*.

Hoofdstuk 2 borduurt daarop voort. Vanuit de basis aan visies gaan we kijken naar gedrag. Counselling is handelingsgericht en veranderingsgericht, dat wil zeggen dat het uiteindelijk erom draait cliënten ertoe te activeren zich anders te gaan gedragen zodat zij minder last gaan ervaren in hun functioneren. Het is daarom verre van overbodig om overkoepelend naar het functioneren van de cliënt te kijken, ongeacht welke visie uit het eerste hoofdstuk als vertrekpunt wordt genomen. De focus ligt op *het gedrag van de cliënt* dat leidt tot functioneringsproblemen.

Waarom die nadruk op functioneren? Omdat het primaire werkveld van de counsellor is het bijstaan van cliënten die last hebben van functioneringsproblemen. In hoofdstuk 3 kijken wij naar wat counselling is, wat counsellors doen, waar zij werken, over welke competenties zij zouden moeten beschikken en of het überhaupt wel zinvol is te denken dat een counsellor een verschil kan maken in het leven van cliënten. De focus van dit hoofdstuk is daarom *wat counselling is*.

Hoofdstuk 4 snijdt een kernwoord aan: empowerment. Een van de sleutelbegrippen en kerntaken van iedere psychosociale hulpverlener, en dus ook van de counsellor, is emancipatie. Mensen zijn geëmancipeerd op het moment dat zij als unieke, autonome en zelfstandige mensen kunnen functioneren en de mogelijkheid hebben te participeren op alle niveaus van de maatschappij. De focus is daarom: *het doel van counselling*.

Wat uit hoofdstuk 3 en 4 zal blijken is dat goede bedoelingen niet voldoende zijn. Competenties gaan over vaardigheden die door kennis moeten worden ondersteund. Kennis en vaardigheden zijn noodzakelijk, maar nog niet voldoende. Daarom gaat hoofdstuk 5 in op wellicht de allerbelangrijkste factor van de counselling: houding. Pas wanneer kennis en vaardigheden ingebed zijn in een houding die gericht is op de emancipatie van de cliënten, hen helpen om zonder de counsellor verder te kunnen, in het kort, hen te empoweren, pas dan gaat het counsellingsproces over de cliënt in plaats van over de counsellor. De focus van dit hoofdstuk is dus *de counsellor*.

Nu pas hebben wij alle ingrediënten die nodig zijn om een *counsellingsproces* te beschrijven: de cliënt, wat hem in zijn functioneren belemmert, welke hulpverleningsrol counselling vervult, welk doel counselling dient en degene die de rol van counsellor op zich neemt. In deel II verbinden wij de ingrediënten met elkaar en passen deze toe in een aantal typerende counsellingscasussen.

Visies over de mens en het ontstaan van functioneringsproblemen

1

Wij beginnen dit boek met een overzicht van de belangrijkste uitgangspunten van verscheidene manieren om te kijken naar de mens. Het betreft daarbij de persoonlijkheid van de mens, hoe zijn gedrag verklaard zou kunnen worden, hoe daardoor functioneringsproblemen kunnen ontstaan en hoe die als beste aangepakt kunnen worden. Deze visies worden in min of meer historische volgorde gepresenteerd. Min of meer, want het is allerm minst zo dat de ontwikkeling van de ene visie pas is begonnen na afloop van de daaraan voorafgaande. Sterker nog, alle visies zijn blijven bestaan en worden vandaag de dag nog steeds toegepast, zij het in een moderner jasje. Met andere woorden, de visies ontwikkelen zich door.

De visies betreffen de psychoanalyse (die we aan de hand van Freud zullen presenteren), het behaviorisme van Skinner, het humanisme van Rogers, het cognitivisme volgens Kelly, de trekkenbenadering volgens Eysenck, de systeembenadering (zonder een bepaalde aartsvader) en de op emotie gerichte benadering volgens Tomkins.

1.1 Persoonlijkheid en denkkaders

In deze eerste paragraaf staan wij stil bij het begrip persoonlijkheid en introduceren een aantal algemene denkkaders waarbinnen wij de persoon en zijn gedrag kunnen plaatsen.

Wat is persoonlijkheid?

In alle eenvoud is persoonlijkheid dat wat jou een uniek persoon maakt. Het is dat wat kenmerkend (of karakteristiek) is voor jou, dat waaraan anderen jou kunnen herkennen en kunnen onderscheiden van andere mensen. En omdat je morgen ongeveer dezelfde persoon bent als gisteren, is persoonlijkheid dat wat stabiel is over de tijd. Dat is dan ook het beginpunt bij counselling: de counselor werkt met mensen waarvan ieder uniek is, een persoonlijkheid heeft, deze

al zijn hele leven met zich meedraagt en door deze unieke kenmerken gekend kan worden.



Jargon en definities

Zelfconcept: het weten dat jij als losstaand persoon bestaat en tijdens je hele geschiedenis tot nu toe hebt bestaan.

Nature-nurture: Engelse woorden voor het debat over waar gedrag en persoonlijkheid vandaan komen: zijn zij aangeboren (*nature*, de natuur) of worden zij aangeleerd (*nurture*, oftewel verzorging en bescherming bieden)?

Paradigma: basisaannames waarover men het grotendeels eens is dat dit de uitgangspunten voor een wetenschap of theorie zijn. Wordt ook een denkkader genoemd.

Wij weten ook dat wij het waren die gisteren, vorig jaar, tien jaar geleden via ons eigen lichaam aan het ervaren waren. Dit weten wordt soms ook een *zelfconcept* genoemd: een soort van overkoepelend wezen dat onze geschiedenis verbindt met het hier-en-nu. Het zelf, of de persoon, met zijn persoonlijkheid zijn daarom de stabiele factor in ons leven. De vraag wat een persoon is (de aloude vraag: 'Wie ben ik?'), kan echter niet eenduidig worden beantwoord. We kunnen het lichaam niet opensnijden en aanwijzen waar de persoonlijkheid zetelt, of welk orgaan voor zijn werking verantwoordelijk is. Vandaar ook dit eerste hoofdstuk, waarin wij een aantal verschillende visies de revue laten passeren over de persoonlijkheid en het gedrag dat daarmee zou samenhangen.

Nature of nurture?

De eerste hamvraag is dan: worden wij met een persoonlijkheid geboren, of doen wij er eentje op naarmate wij (na de geboorte) ontwikkelen. Dit debat heet het *nature-nurture debat*. Het woord *nature* (wordt uitgesproken zoals in het Engels) duidt op aangeboren, in de biologie meegegeven karaktereigenschappen. *Nurture* daarentegen, is het Engelse woord voor verzorgen, voeden, beschermen en opvoeden. Vanuit *nurture* 'doe je gaandeweg je karaktereigenschappen op' als gevolg van de zorg en opvoeding door je omgeving. Sommige van de visies die wij zullen behandelen zeggen dat alles is aangeboren. Andere spreken dat weer tegen door te zeggen dat wij als onbeschreven blad de wereld binnenkomen en dat alles wat wij meemaken onze persoonlijkheid zowel vormt als is. En wij zullen visies bespreken die ervan uitgaan dat beide, *nature* en *nurture*, een rol spelen.

Uitgangspunten

Naast dit zeer basale verschil, hebben de verscheidene visies alle andere manieren van kijken die horen bij het *paradigma* dat zij aanhangen. Een paradigma bestaat uit de basisaannames die door een groep mensen wordt gedeeld en van waaruit hun theorieën voortvloeien. Zo'n paradigma of denkkader geeft richting aan hun denken. Ik volg hier in grote lijnen de indeling van denkkaders van Schultz en Schultz (2012).

Jargon en definities



Determinisme: het principe dat alles al vooraf is vastgesteld. Het omgekeerde is het voluntarisme, de opvatting dat het individu beschikt over een vrije wil.

Tijdsfocus: de tijdsdimensie waarop de focus ligt. Die focus kan gericht zijn op het verleden, het heden of de toekomst.

Teleologie: 'tele' betekent 'op afstand' (denk maar aan televisie, telefoon enzovoort). Teleologie is de leer die ervan uitgaat dat alles een uiteindelijk doel (een doel op afstand) nastreeft, waardoor alles 'zin' heeft.

Universaliteit: een algemene wet die voor iedereen opgaat. Het tegenovergestelde is uniciteit of uniekheid, wat inhoudt datgene wat specifiek voor een bepaalde persoon opgaat.

Nomothetisch: 'nomo' en 'norm' komen uit dezelfde stam. Een nomothetische benadering gaat uit van algemene wetmatigheden die voor iedereen opgaan.

Homeostase: de neiging om de status quo te behouden, oftewel het mechanisme dat verandering tegenwerkt om de huidige balans te behouden.

Aard van de mens: de visie of de mens van nature goedaardig of kwaadaardig is.

Het *determinisme* is het principe dat alles al is vastgesteld. Volgens deze visie is er weinig ruimte voor de vrije wil, want wat zou jouw wil nu kunnen veranderen wanneer alles al is wat het ooit zal zijn.

Qua *tijdsfocus* kan een visie zich richten op het verleden, het heden of de toekomst. Wanneer de tijdsfocus op het verleden is gericht, dan is al het huidige en toekomstige gedrag het resultaat van wat er in het verleden is gebeurd. Visies die uitgaan van het hier-en-nu geven het individu de mogelijkheid om anders om te gaan met een huidige situatie dan puur uit zijn leerervaringen uit het verleden valt af te leiden. Het gedrag komt dan spontaan tot stand, vaak als gevolg van de situatie. De toekomstgerichte visies stellen dat het individu doelgericht is: het streeft doelen na die het in de toekomst wil bereiken. Een doelgerichte visie wordt ook wel *teleologisch* genoemd.

Een *universalistisch* ingestelde visie geeft een universele verklaring voor gedrag. Dat wil zeggen, volgens deze visie bestaan er algemene wetmatigheden die voor iedereen opgaan, ongeacht sekse, cultuur, afkomst enzovoort.

De wetenschapsfilosofische term daarvoor is *nomothetisch*. Niet alle theorieën trachten zulke algemene wetten te ontdekken, die zijn dan veel meer gericht op de uniekheid van ieder mens: wat voor een bepaalde mens opgaat, hoeft niet voor een ander op te gaan.

Homeostase betreft een natuurlijk proces om de status quo te handhaven. Probeer bijvoorbeeld in de lente onkruid te wieden en kijk hoelang het duurt voordat je toch weer aan het wieden moet gaan. Met andere woorden, sommige visies verklaren welke processen ervoor verantwoordelijk zijn dat welke verandering er ook plaatsvindt deze altijd weer gecompenseerd zal worden en er zo veel mogelijk gestreefd wordt naar het behouden van een balans. Het omgekeerde is dan veranderingsgericht: hoe ontwikkelt een fenomeen zich en hoe groeit iets, wellicht in een totaal andere richting dan voorheen.

De verschillende kaders worden kort samengevat in tabel 1.1.

Tabel 1.1 Opsomming van denkkaders

Begrip	Kenmerk	Range
Determinisme	In hoeverre zijn dingen vooraf vastgesteld	Vastgesteld (gedetermineerd) – niet vastgesteld (voluntarisme)
Tijdsfocus	Focus bij het verklaren van persoonlijkheid	Verleden – heden – toekomst
Universalisme	In hoeverre zijn mensen verschillend	Niet verschillend (universalistisch) – wel verschillend (uniciteit)
Homeostase	Gericht op behoud	Behoudend (homeostase) – niet behoudend (gericht op verandering, ontwikkeling en groei)
Aard	In hoeverre de mens goedaardig of kwaadaardig is ingesteld	Goedaardig (optimistisch) – kwaadaardig (pessimistisch)

Als laatste hebben een aantal visies een uitgesproken mening over de *aard van de mens*. Sommige zien hem als van nature goed, andere zien hem als slechtaardig. In het laatste geval gaat het dan meestal over hoe die mens in het gareel is te houden of zichzelf in het gareel houdt.

Mensbeeld

Het mensbeeld van elke visie kan nog verder worden uitgewerkt. De uitwerking van Rigter (2008) is hiervan een voorbeeld.

Jargon en definities



Mechanistisch: de mens is als een machine: alle onderdelen kunnen los bestudeerd worden.

Organistisch: mensen zijn meer dan de som der delen en staan in constante wisselwerking met hun omgeving.

Personalistisch: de mens geeft *zelf* betekenis aan de omgeving en daarom ook aan zijn leven.

Lineair-causaal: een oorzaak veroorzaakt een gevolg.

Circulair-causaal: oorzaak en gevolg wisselen elkaar af, waardoor beide zowel oorzaak als gevolg zijn, die elkaar beïnvloeden.

Bij een *mechanistisch* mensbeeld worden mensen als een soort ‘machine’ gezien. Door de onderdelen van die machine te bestuderen, doe je kennis op over het geheel, sterker nog: dan ken je het geheel. Dat wil zeggen: de som der delen. Dit mensbeeld maakt gebruik van een *lineair-causaal* verklaringsmodel, iets wat ook in het zogenoemde medische model gangbaar is: als de mens niet gezond is, dan moet het onderdeel gevonden worden dat defect is. Zodra dat defecte onderdeel gerepareerd is, keert de gezondheid terug. Een eenvoudig voorbeeld: als je koorts hebt, dan neem je paracetamol, waardoor de koorts afneemt.

Een *organistisch* mensbeeld zegt echter dat de mens een geheel is en méér dan de som der delen. Meer dan dat, de mens staat in constante wisselwerking met de omgeving. Dat wil zeggen dat zowel de (gehele) mens als de omgeving een groter geheel vormen, wat met elkaar in verband staat. Vanuit deze visie kunnen oorzaak en gevolg niet van elkaar ontward worden. Zij beïnvloeden elkaar in wat een *circulair-causaal* verklaringsmodel genoemd wordt. Het woord circulair doelt erop dat elk gegeven zowel een gevolg kan zijn van iets als een oorzaak zijn voor iets, waardoor uiteindelijk een cirkel wordt gevormd.

Als laatste het *personalistische* mensbeeld. In dit mensbeeld staat de persoon en zijn eigen visie centraal. Doordat ieder mens zelf betekenis geeft aan de (objectieve) omgeving, creëert hij als het ware zijn eigen werkelijkheid en daarmee zijn eigen omgeving. Waarin bij de vorige twee mensbeelden er nauwelijks verschil is tussen mens en dier, dicht het personalistisch mensbeeld de mens creativiteit toe, de mogelijkheid tot spirituele ervaring en zingeving. Daardoor is de mens doelgericht, actief op zoek naar een betere toekomst. Een mens kan daarom alleen als één geheel worden bestudeerd, waarbij er ook aandacht is voor zijn eigen ervaring. In tabel 1.2 worden de mensbeelden kort samengevat.

Tabel 1.2 Opsomming van mensbeelden

Begrip	Kenmerk
Mechanistisch	Mens als machine
Organistisch	Mens staat in constante wisselwerking met zijn omgeving
Personalistisch	Mens geeft zelf betekenis

Casus

De volgende casus wordt gebruikt om wat handen en voeten te geven aan elk van de visies. Bij elke benadering zullen wij stilstaan bij Marja en hoe er vanuit die visie naar haar en haar problemen gekeken kan worden.



Casus

Marja

Marja is een drukke dame van 35 jaar. Met een partner die vaak voor zijn werk weg is en zelf een baan van 32 uur in de week, valt het niet mee om ook nog voor de twee kinderen van 5 en 7 jaar te zorgen. Ze dacht dat het gemakkelijker zou worden wanneer de jongste ook naar de basisschool ging, maar ze merkt er weinig van. Ze zou graag wat minder gaan werken, maar dat kan weer niet: met een mooi huis en een flinke hypotheek – die dankzij de crisis nu onder water staat – kunnen zij zich dat niet veroorloven. Het huis verkopen zou hen in de schulden brengen, waardoor zij ook nog eens geen huis zouden hebben om in te wonen. Dus: door ploeteren, want het geld is gewoon nodig.

De stress begint wel zijn tol te eisen. Marja slaapt zich 's ochtends met moeite uit bed en loopt als een zombie te doen wat ze moet doen. Aandacht opbrengen voor de kinderen is lastig en vaak snauwt zij hen af wanneer het haar allemaal te veel wordt. En dat wordt het zo langzamerhand de hele tijd. Ze voelt zich daar schuldig over, want haar vader gedroeg zich vroeger net zo.

Haar vader had eigenlijk geen kinderen gewild, maar deed het toch omwille haar moeder. Toen hij vorig jaar overleed voelde Marja eigenlijk helemaal niets: geen verdriet, geen boosheid, gewoon niets. Marja dacht vroeger ook vaak: ik sta hem meer in de weg dan dat hij van mij houdt.

Waar zij vroeger nog 's weekends de energie kon opbrengen om het huis op te ruimen en schoon te maken, ligt ze nu op de bank te zappen, zelfs wanneer er gewoon niks interessants op de televisie is. En seks? Ze moet er niet aan denken! Ze heeft er gewoon geen zin in en het is al minstens een jaar geleden sinds zij en haar man voor het laatst hebben gevreeën.

Afsluitende opmerkingen

Elke benadering zal zo sec mogelijk gepresenteerd worden, dus vanuit de visie van die benadering. Wel zullen de belangrijkste punten aan de kaak worden gesteld die door onderzoek zijn weerlegd. Dit wil niet zeggen dat de rest van de gepresenteerde visie waar is, alleen dat deze nog *niet onwaar* is bevonden.

Sowieso zijn de onderliggende aannames die aan elke wetenschap ten grondslag liggen niets meer dan dat: aannames. Dat zij niet getoetst worden komt meestal doordat zij niet te toetsen zijn. Om een voorbeeld uit de geschiedenis te geven: de aanname was dat de aarde het middelpunt van het universum was. Ten overvloede, zo'n basale aanname (of een set van zulke aannames) heet een paradigma. Elke wetenschap gaat uit van een bepaald paradigma. Een die wellicht later onhoudbaar bevonden wordt, wanneer het inzicht zich bijvoorbeeld aandient dat de aarde om de zon en om haar eigen as draait, en niet de zon om de aarde draait. Blijf daarom kritisch!

Geen enkele visie kan alles verklaren. Elke visie gaat uit van haar eigen paradigma en haar basale aannames geven de richting aan van waaruit gekeken wordt. Het is hetzelfde als kijken naar een grote berg: vanuit elke windrichting bezien, zie je wat anders. Toch kijk je naar dezelfde berg. En juist door diezelfde berg vanuit verschillende optieken te bekijken, krijg je een breder beeld van die berg. Dat is dan ook het doel van dit hoofdstuk: het geven van een brede basis, waardoor wat counselling beoogt te bereiken richting krijgt. Klinkt allemaal mooi en poëtisch, nu maar aan de slag.

Samenvatting

Persoonlijkheid is dat wat gekenmerkt wordt door stabiele karaktertrekken en eigenschappen, en maakt dat een mens zichzelf kan kennen en door anderen gekend kan worden. Sommige denken dat zo'n persoonlijkheid is aangeboren, anderen dat zij aangeleerd is. Het debat tussen deze tegenovergestelde standpunten wordt het nature-nurture debat genoemd. De visies gebruiken elk een aantal uitgangspunten die verschillen, bijvoorbeeld qua determinisme, tijdsfocus, universalisme, homeostase en de aard van de mens. Determinisme is het principe dat alles vooraf is vastgesteld. De tijdsfocus kan het verleden, het heden of de toekomst betreffen. Universalisme betreft algemene wetten die voor iedereen opgaan. Homeostase is de neiging in de natuur om de huidige balans te behouden. En de aard van de mens kan goed- of kwaadaardig zijn. Ook gaat elke visie uit van een bepaald mensbeeld, zoals een mechanistisch, organisch of personalistisch mensbeeld. Een mechanistisch mensbeeld ziet de mens als een machine, een organisch mensbeeld ziet de mens als een wezen dat steeds in wisselwerking staat met zijn omgeving en een personalistisch mensbeeld gaat ervan uit dat een mens zelf betekenis aan zijn leven ervaart en geeft. Elk van de visies over de mens en zijn gedrag belicht het onderwerp vanuit een andere optiek. Daaruit kun je concluderen dat geen van de visies alle gedrag kan verklaren.

1.2 Psychoanalyse en psychodynamische benaderingen

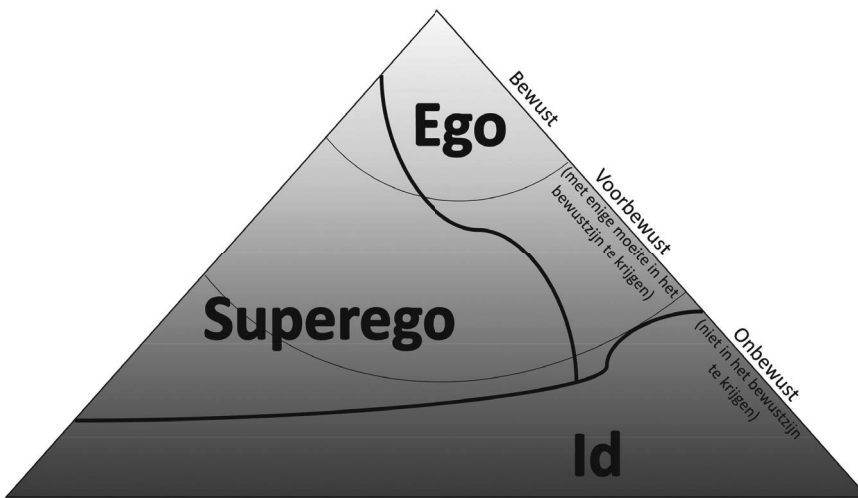
De aartsvader van deze benadering is Sigmund Freud, een neuroloog uit Wenen. Velen beschouwen hem als de stichter van psychologie als wetenschap, zelfs al worden zijn theorieën vandaag de dag niet echt meer serieus genomen.

Toch zijn er een groot aantal freudiaanse ideeën die inmiddels zo ingebakken zijn in de westerse cultuur dat zij nauwelijks weg te denken zijn. Vraag de man op de straat wat de oorzaak is van iemands psychische problemen en de kans is vrij groot dat naar zijn jeugd zal worden verwezen: een typische uitgangspunt van de psychoanalytische visie.

In deze paragraaf zullen wij de belangrijkste freudiaanse uitgangspunten bespreken. We beginnen met de structuur van de persoonlijkheid. Vervolgens bespreken we hoe die structuur tot stand komt en hoe die werkt. En we sluiten af met hoe psychische problemen ontstaan en verholpen kunnen worden.

De structuur van de persoonlijkheid

Volgens Freud bestaat de persoonlijkheid uit drie verschillende structuren: het *id*, het *ego* en het *superego* (zie figuur 1.1).



Figuur 1.1 Structuur van de persoonlijkheid volgens Freud

Het id is een heel eenvoudige structuur dat zich helemaal aan het bewustzijn onttrekt. Freud gaat uit van twee krachten die zich in het id afspelen, het zogenoemde *libido* en de *doodsdrift*, die soms ook naar Eros en Thanatos worden vernoemd. Deze kunnen gezien worden als driften om te overleven (*libido*) en agressief te zijn (*doodsdrift*). Zij zijn verder volledig egocentrisch en zijn alleen uit op hun eigen bevrediging. Om een karikaturaal voorbeeld te geven: je loopt op straat en je ziet een aantrekkelijke man. Je id zegt dan: 'Bespring hem!' Nu komt je ego roet in het eten gooien, want dit deel van de persoonlijkheidsstructuur toetst de wens tot bevrediging tegenover de realiteit. Het ego zegt

dan: *‘Wacht eens even, mijn partner staat te kijken. Die gaat heel boos worden als ik zomaar een wildvreemde (al is het een knappe) man bespring. Doe maar niet.’*

Het ego is deels bewust, deels onbewust en is letterlijk gespitst op wat de *consequenties* van jouw handelen zijn. Hij vraagt zich niet af of je handelen juist of onjuist is, alleen wat de gevolgen daarvan zullen zijn. Wat hoort of niet hoort is het domein van het superego: daarin worden de morele waarden getoetst. Deze zijn op hun beurt grotendeels afkomstig uit de cultuur waarin men is geboren. Dus zelfs al is je partner er niet en lijkt die knappe man gewillig, je cultuur zegt je dat trouw en monogaam zijn de moreel juiste handelswijze is. En je superego, of geweten, vertelt je dat het in deze situatie bespringen van een wildvreemde, aantrekkelijke man op straat in strijd is met deze morele waarden. Daarom loop je gewoon door.

De ontwikkeling van de persoonlijkheid

Freud wilde in zijn theorie niet alleen de structuur van de persoonlijkheid beschrijven, maar ook hoe die structuren tot stand komen. Daarvoor deelde hij de ontwikkeling op in wat de *psychoseksuele ontwikkelingsstadia* worden genoemd. En gezien de tijd waarin Freud leefde, betrof deze theorie in eerste instantie alleen de ontwikkeling van de mannelijke persoonlijkheid.

Freud geloofde dat aan elk stadium een zogenoemde *erogene zone* was gekoppeld. De term *erogene zone* is afgeleid van Eros. Een *erogene zone* is het lichamelijke gebied dat in een bepaald stadium de focus heeft voor wat betreft het bevredigen van het libido. Verder meende Freud dat elk stadium een conflict betrof dat het opgroeiende kind moet oplossen.

Jargon en definities



Id: deel van de persoonlijkheid dat uit is op bevrediging van eigen lust.

Ego: deel van de persoonlijkheid dat het vervullen van wensen tegenover de realiteit toetst.

Superego: geweten, of dat deel van de persoonlijkheid dat het gedrag toetst aan morele waarden en normen.

Libido (Eros): een op overleving gerichte (seksuele) energie of drift.

Doodsdrift (Thanatos): een op agressie gerichte energie of drift.

Psychoseksuele ontwikkelingsstadia: opeenvolgende stadia in de kinderlijke ontwikkeling die ervoor zorgen dat een persoonlijkheidsstructuur komt te ontstaan. Het betreft de zogenoemde orale, anale, fallische, latentie- en genitale fasen.

Erogene zone: een gebied van het lichaam dat tijdens de psychoseksuele ontwikkelingsstadia de focus heeft bij de bevrediging van het libido.

Castratieangst: de angst van een jongen dat zijn vader hem zal castreren.

Penisnijd: de theorie dat een meisje tijdens haar psychoseksuele ontwikkeling beseft dat ze geen penis heeft. Dit besef vertaalt zich naar boosheid jegens haar moeder omdat zij haar penis zou hebben afgesneden.

Oedipuscomplex / Elektracomplex: het principe waardoor in de fallische fase jongens (Oedipus) en meisjes (Elektra) zich gaan identificeren met de ouder van hetzelfde geslacht.

De pasgeboren baby is een en al id. De pasgeborene kan nog geen onderscheid maken tussen zichzelf en zijn omgeving en heeft als primaire erogene zone de mond. Zijn libido bestaat goeddeels alleen uit het zoeken naar voeding en dit wordt vooral met borstvoeding in verband gebracht. Daarom heet deze fase ook het *orale ontwikkelingsstadium*. Het conflict waarmee het kind moet leren omgaan is dat hij en zijn moeder niet één, samengesmolten wezen zijn.

Pampers beginnen echter duur te worden. En het is lastig die steeds te moeten verschonen. Vroeg of laat breekt de tijd aan om aan de zindelijkheidstraining te beginnen. Daardoor verschuift de erogene zone naar de sluitspier van de anus, vandaar de naam voor deze fase: het *anale ontwikkelingsstadium*. Het kind leert dus hoe zijn ontlasting op te houden en op het juiste moment ook weer los te laten. Hierbij speelt macht een grote rol – zowel macht over zijn eigen lichaam als macht over zijn ouders door wel of juist niet zich te houden aan wat zij willen.

De volgende fase is de *fallische fase*. Van deze fase zullen wij het wellicht het moeilijkst vinden om die serieus te nemen. Volgens Freud verschuift de erogene zone in deze fase naar de penis. Het kind beleeft de fantasie dat het zijn moeder zou willen bezitten. Echter, zijn vader is veel groter en sterker dan hij. Daarom zou het kind lijden aan *castratieangst*: zijn vader zal het niet dulden dat hij zijn moeder wil bezitten en zal hem als straf zijn geslachtsdeel willen afsnijden. Om dit conflict te beslechten, zal het kind dus afzien van zijn behoefte zijn moeder te bezitten en zich volledig identificeren met zijn vader. Hij zorgt er daarmee voor dat zijn vader niet meer zijn vijand is of zal zijn. Deze fase wordt vaak uitgelegd aan de hand van het verhaal van *Oedipus*, een Griekse koning die zijn vader vermoordde (zonder dat hij wist dat het zijn vader was) en met zijn moeder trouwde (zonder dat hij wist dat het zijn moeder was). Een leuke filmclip uit de film *Analyse this* illustreert dit punt op hilarische wijze en is te vinden op de website www.inleidingindecounselling.nl.



Heeft het kind dit stadium doorlopen, dan komt hij in rustiger vaarwater terecht in wat de *latentiefase* wordt genoemd. Nu gaat het niet meer om een erogene zone, maar om het maken van vriendschappen met leeftijdsgenoten, school en de buitenwereld.

Op een gegeven moment wordt de rust verstoord met de intrede van de puberteit. Het lichaam wordt seksueel rijp en de focus komt te liggen op volwassen seksuele relaties, verliefdheid enzovoort. Deze fase wordt dan ook de *genitale fase* genoemd. Deze fasen worden op een rij gezet in tabel 1.3.

Tabel 1.3 Psychoseksuele ontwikkelingsstadia volgens Freud

Fase	Erogene zone	Te herkennen aan
Orale	Mond	Driftbevrediging door te zuigen en dingen in de mond te stoppen.
Anale	Anus	Driftbevrediging via de sluitspier tijdens zindelijkheids-training, koppigheidsfase als teken van streven naar autonomie.
Fallische	Geslachtsdeel	Oedipuscomplex, rivaliteit met ouder van dezelfde sekse met uiteindelijke identificatie met deze ouder.
Latentie	-	Nadruk op vriendschappen, school en activiteiten in de buitenwereld. Vrij rustige periode.
Genitale	Voortplanting	Intrede van de puberteit, lichaam wordt seksueel rijp, eerste verliefdheden, seks en volwassen (partner)relaties.

Er was echter nog een groot manco in de theorie: meisjes en de vrouwelijke persoonlijkheid. Daarvoor is een list verzonnen, maar velen haken op dit punt af. Aangezien meisjes geen penis hebben, gaat Freud uit van *penisnijd*. Het meisje merkt dat zij misvormd is (dat zij geen penis heeft) en gaat er vervolgens van uit dat de moeder hiervoor verantwoordelijk is. Waarom de moeder dat zou hebben gedaan is niet helemaal helder. Initieel zou het meisje zich dus tegen haar moeder afzetten (en zich richten op haar vader). Maar later zal ze zich toch met haar moeder identificeren uit angst om haar liefde te verliezen. De naam die door Jung (een van Freuds leerlingen, waarover later meer) aan dit complex werd gegeven, is het *elektracomplex*.

De werking van de persoonlijkheid

Tot dusver hebben we gesproken over wat volgens Freud de persoonlijkheid is en hoe die tot stand komt. Freud wil ook kunnen verklaren waarom mensen doen zoals zij doen. Hij komt dan met termen als angst, weerstand en afweermechanismen.



Jargon en definities

Weerstand: het zich afzetten tegen iets wat angst oplevert.

Afweermechanisme: een manier om met angst om te gaan zodat deze vermindert of verdwijnt.

Verdringing: de angst wordt weggestopt zodat hij zich niet meer in het bewustzijn opdringt.

Verplaatsing (verschuiving): de lust wordt alsnog bevredigd door het op een ander object uit te leven.

Projectie: de eigen driften (die voor angst zorgen) op een andere persoon projecteren.

Identificatie: afzien van de lustbevrediging door zich te identificeren met een (sterkere) partij.

Reactieformatie: in plaats van de eigen lusten te bevredigen, wordt die energie gestopt in het (overdreven) bestrijden van anderen die toegeven aan diezelfde lusten.

Rationalisatie: goedpraten van eigen gedrag met gebruik van oneigenlijke argumenten.

Regressie: letterlijk terugval. De persoon valt terug in een eerder ontwikkelingsstadium.

Sublimatie: afzien van de lustbevrediging en die energie transformeren naar het streven naar het tegenovergestelde – en tegelijkertijd verheven – doel.

Om terug te grijpen naar ons karikaturale voorbeeld: wanneer het id en het ego met elkaar in discussie komen, dan voelt dat niet lekker (onthoud dat dit veelal onbewust gebeurt). Het id wil iets, het ego verbiedt het. De vraag is nu wie er wint. En wat gebeurt er zodat het id en het ego weer met elkaar door één deur kunnen? In dit voorbeeld gaat het over een conflict tussen het id en het ego, maar hetzelfde geldt voor een conflict tussen het id en het superego. Freud zegt dat elk conflict tussen deze structuren angst oplevert. Hij onderscheidt daarbij drie soorten angst:

- reële angst, die met objectieve bedreigingen te maken heeft, bijvoorbeeld het wegspringen voor een snel naderende auto;
- neurotische angst, die ontstaat bij conflicten tussen het id en het ego;
- morele angst, die ontstaat als het id en het superego met elkaar in conflict zijn.

Volgens Freud heeft de energie die in zo'n angst besloten ligt een uitlaatklep nodig. De globale opties komen uiteindelijk neer op juist wel, of juist niet de lust te bevredigen. In het eerste geval is de uitlaatklep het bevredigen van de lust, in het tweede zal de energie op de een of andere manier moeten worden omgebogen (hij volgt hierin de natuurwetenschappelijke principe van het behoud van energie: de energie kan niet gemaakt of vernietigd worden, alleen van vorm veranderen). De *afweermechanismen* zijn dan de manieren waarop de energie die in de angst besloten ligt wordt gekanaliseerd, zodat de angst vermindert of verdwijnt. Overigens, de uitwerking van de afweermechanismen is de verdienste van de psychoanalytica Anna Freud, de dochter van Sigmund Freud.

Het eenvoudigste afweermecanisme is *verdringing*. De lust wordt niet bevredigd en wordt zo diep in het onbewuste weggestopt dat het er botweg (voor de persoon) niet meer is. Het probleem bestaat dan niet. Volgens Freud geeft dit een gevoel van schijnveiligheid, want die energie blijft onbewust woelen en zal zich vroeg of laat toch uitdrukken. De Freudiaanse verspreking zou daarvan een voorbeeld zijn: je bedoelt één ding te zeggen, maar zegt per ongeluk net iets anders (wat niet bedoeld was): ‘*Wat zie je er kreuk uit vandaag!*’

Bij *verplaatsing* wordt wel aan de drift toegegeven, maar de bevrediging van de drift is niet gericht op het oorspronkelijke object. Wanneer je boos bent op je baas en het niet handig is die boosheid op hem af te reageren, kom je thuis en geef je je partner een snauw, of je kind een preek. Of je kat krijgt een schop omdat hij je voor de voeten loopt. Om het bij het karikaturale voorbeeld te houden dat we eerder noemden: je verleidt je partner in plaats van die knappe man!

Projectie betekent dat je je eigen drift parkeert door die toe te schrijven aan de ander. Als jij je boos voelt, bijvoorbeeld, dan zou je je partner kunnen verwijten dat hij al dagenlang uit is op ruzie. Dit heeft raakvlakken met rationalisatie, die zo dadelijk wordt behandeld. Het kenmerkende is echter dat jij *jouw gevoel* toeschrijft aan een ander. In het eerdergenoemde karikaturale voorbeeld kom je thuis nadat je die knappe man op straat hebt gezien. Je maakt je partner dan het verwijt dat hij altijd zit te kijken naar andere vrouwen. Projectie heeft dus als doel de aandacht van jouw drift af te wenden door die op een ander te richten.

Identificatie zijn we al tegengekomen toen we het oedipus- en elektracomplex hebben behandeld. Bij identificatie zien wij af van de bevrediging van een drift door ons te verbinden met een machtiger object. De voetbalfan die zelf nooit voetbalt, identificeert zich met zijn club of favoriete speler en beleeft zijn drift (om uitstekend te voetballen, of de aandacht die dat oplevert) via die ander. Speelt zijn team een uitmuntend spel, dan hebben ‘wij zo mooi gespeeld’, verliezen zij een keer dan hebben ‘zij het echt verknald’. Zo zou je een mooie film kunnen kijken en helemaal opgaan in de gevoelens van de hoofdrolspeelster tegenover een foute man (zoals Jack Nicholson hem soms kan spelen, bijvoorbeeld in *The witches of Eastwick*) – je identificeert je met haar en laat haar je onbewuste lustgevoelens voor die aantrekkelijke, foute man uitleven.

Ooit het idee gehoord dat een homofobisch iemand dat wellicht alleen maar is om zijn eigen homoseksuele gevoelens te verbergen? Daar gaat de film *American Beauty* onder meer over. Dat is namelijk een uitstekend voorbeeld van *reactieformatie*. Dit afweermecanisme verschilt van projectie in dat je je eigen gevoel niet op een ander projecteert, maar dat je je overdreven gaat afzetten tegen anderen die precies doen wat jij eigenlijk (onbewust) zou willen doen. Je gaat je dus afzetten tegen al die promiscue vrouwen die met wildvreemde mannen vrijen – bijvoorbeeld degene die bij het stappen een onenightstand

heeft na een avond flink doordrinken. Je zou dit bijna kunnen vertalen in: 'als ik het niet mag, dan mag een ander het vooral ook niet'.

Tabel 1.4 De afweermechanismen

Afweermechanisme	Oorspronkelijke drift bevredigd?	Kenmerk	Focus op
Verdringing	Nee	Het bestaat niet	-
Verplaatsing	Ja	Afreageren op een ander	Minder machtige partij
Projectie	Nee	Eigen gevoel toeschrijven aan een ander	De ander
Identificatie	Nee	Via een ander	Prestatie van een bewonderenswaardige ander
Reactieformatie	Nee	Verfoeien wat jij stiekem zelf zou willen doen	Afleiden van jezelf
Rationalisatie	Ja	Oneigenlijke argumenten gebruiken om eigen gedrag goed te praten	Goedpraten
Regressie	Nee	Terugvallen in gedrag dat bij een eerder ontwikkelingsstadium past	Onmacht
Sublimatie	Nee	De energie kanaliseren naar een verheven doel	Een bewonderenswaardig doel

Bij *rationalisatie* gaat het erom dat je je drift wel bevredigt, maar met oneigenlijke argumenten (drogredeken) je gedrag goedpraat. Bij projectie is het gewoon niet waar, terwijl bij rationalisatie het argument wel hout snijdt, alleen is het niet relevant als argument voor wat er goedgepraat wordt. De typische partner-ruzie geeft een goed voorbeeld: 'Waarom kom je altijd zo laat thuis?' 'Ja maar jij kwam gisteren ook pas om 9 uur aankakken!' Het argument kan waar zijn, maar het doet er niet toe. Het maakt jouw gedrag niet opeens goed als een ander datzelfde gedrag laat zien. Om te chargeren: als tien mensen zeggen dat het een goed idee is om van de brug te springen, is dat dan voldoende argument om het daadwerkelijk te doen? Als je dus toch een telefoonnummer van die leuke man ontfoetselt en met hem gaat afspreken 'omdat iedereen dat wel eens doet', maakt dat het opeens goed? Of blijft het vreemdgaan?

Regressie betekent terugval. Waar dit afweermechanisme volgens Freud op neerkomt is dat je je gaat gedragen zoals je deed in een eerder stadium van je ontwikkeling. Daardoor 'ben je er nog niet aan toe' om die huidige drift te

bevredigen en kun je ervan afzien. Door je bij een tegenslag volledig klein en afhankelijk te maken bijvoorbeeld, probeer je de sympathie van een ander te verkrijgen waardoor die ander het probleem wel even voor je oplost, of het niet zo erg vindt dat jij het niet kunt oplossen. In het voorbeeld: je bent nog niet toe aan het bespringen, dus loop je giechelend door alsof je maar 9 jaar bent.

Als laatste komen we bij *sublimatie*. Ook hier wordt de energie die besloten ligt in de wens tot bevrediging van een drift getransformeerd, maar nu om een subliem doel na te streven. Een voorbeeld daarvan is de pyromaan die afziet van het brandstichten en zich bij de brandweer aansluit. In plaats van brand te stichten gaat hij de branden nu blussen, een verheven ideaal. Het is dus niet zo dat hij zich bij de brandweer aansluit om stiekem brand te stichten, die hij daarna zelf mag blussen: hij ziet af van zijn oorspronkelijke wens. Dit afweermechanisme heeft echter wel een raakvlak met die oorspronkelijke drift. Hoe gaan wij dat doen met onze aantrekkelijke man? Dat kan vele kanten op, bijvoorbeeld door je te gaan richten op de emancipatie van vrouwen, of een website te gaan opzetten die het mogelijk maakt dat minder mooie mannen gemakkelijker aan een partner kunnen komen.

De afweermechanismen zijn een voorbeeld van iets wat je in meerdere stromingen (zij het dan ook onder verschillende noemers) kunt terugvinden. Kijk ook naar tabel 1.4, waar hun doel en focus weer beknopt op een rijtje worden gezet.

Hoe psychische problemen ontstaan

Volgens Freud worden afweermechanismen ingezet om met interne conflicten om te gaan. Dit kan goed aflopen, of juist niet. Achter die afweermechanismen gaat geen waardeoordeel schuil, het zijn slechts manieren van omgaan met ongemakkelijke gevoelens. Afhankelijk van de soort situatie en de keuzes die daarin worden gemaakt, kan het inzetten van die mechanismen wel zorgen voor psychische problemen, bijvoorbeeld bij verdringing. Volgens Freud is dit meestal een slecht idee. Doordat er niets met de weggestopte energie (lust) wordt gedaan, blijft deze onderhuids woelen om zich uiteindelijk toch te openbaren. Hieruit komt ook het idee voort dat mensen over hun trauma *moeten* praten, een idee dat door later onderzoek tegengesproken wordt.

Het belangrijkste freudiaanse uitgangspunt bij het verklaren van het ontstaan van psychische problemen is echter dat deze stammen uit de jeugd. Freud ziet het als een probleem bij het doorlopen van de psychoseksuele stadia van ontwikkeling: een fase is nog niet goed afgesloten. Dit noemt hij *fixatie*. Het is namelijk niet zo dat je een volgende ontwikkelingsfase pas kunt doorlopen als de vorige succesvol is afgerond. Het is ook mogelijk dat er wat blijft liggen – en dat is nu precies de fixatie. Zo zouden mensen die de orale fase niet volledig hebben afgesloten, gefixeerd zijn op de mond en daardoor er een sigaret, een

duim, een nagel, eten, drinken of alcohol in willen stoppen (zie tabel 1.5 voor een opsomming van de belangrijkste gevolgen van een fixatie).

Tabel 1.5 Fixaties

Fase	Fixatie leidt tot
Orale	Gedrag dat met de mond te maken heeft, zoals roken, nagelbijten, duimzuigen tot op late leeftijd, te veel eten en drinken en overmatig alcoholgebruik.
Anale	Gedrag dat met controle te maken heeft, zoals krenterigheid, rigiditeit, controledwang, overmatig perfectionisme en overdreven netheid.
Fallische	Aangezien de identificatie met de ouder van hetzelfde geslacht niet is volbracht: ijdelheid, egoïsme, gebrek aan empathie, seksualisering van relaties of homoseksualiteit.
Latentie	Blijft steken in de vriendschapsfase en heeft daardoor onverschilligheid of zelfs afkeer van seks.
Genitale	Narcisme, egoïsme, impulsiviteit en een onvermogen om volwassen partnerrelaties aan te gaan of doelgericht een toekomst op te bouwen.

Een fixatie uit de anale fase zou kunnen leiden tot twee extremen: de *anal retentive* en de *anal expulsive*. De retentieve versie komt doordat het kind in zijn behoeften is gefrustreerd tijdens de anale fase. Deze fixatie kenmerkt zich in de (jong)volwassenheid door extreme pietluttigheid en aandacht voor details, waardoor de mensen met deze fixatie vaak overdreven net en schoon zijn, soms zelfs smetvrees hebben. De expulsieve versie daarentegen komt doordat de ouders tijdens de anale fase te toegeeflijk waren tegenover het kind. De fixatie leidt in zo'n geval tot mensen die wreed zijn, emotioneel labiel zijn, gedesorganiseerd zijn en soms zelfverzekerd en nonchalant zijn.

Een fixatie in de fallische fase kan later leiden tot een seksualisering van relaties (die kan leiden tot promiscuïteit). Bovendien kan deze fixatie volgens Freud later leiden tot het ontstaan van een homoseksuele voorkeur. Let wel, voor deze verklaringen van problemen is er weinig tot geen wetenschappelijke ondersteuning. Homoseksualiteit werd echter tot 1973 gezien als een psychische stoornis (ABC Australia, 2013). Het stond toen zelfs nog als stoornis in de *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, kortweg de DSM, waarvan de vijfde versie in 2013 is verschenen (American Psychiatric Association, 2013). Het moge duidelijk zijn dat dit een product van die tijd was.

Verder zou een fixatie in de latentiefase ertoe leiden dat die persoon niet toekomt aan het ontwikkelen van gezonde seksuele relaties door er of onverschillig tegenover te staan (zogenoemd asexueel zijn), of er een duidelijke afkeer voor te hebben. Een fixatie in de genitale fase zou ook tot een soort onvolwassenheid leiden, waardoor de persoon impulsief handelt, erg op zichzelf gericht is (wat tot narcisme of egoïsme kan leiden) en partnerrelaties niet succesvol kan aangaan.

Hoe psychische problemen aangepakt kunnen worden

De voornaamste behandelwijze vloeit voort uit de focus op het verleden: de cliënt moet zich bewust worden van zijn onbewuste conflicten (uit de jeugd) en deze oplossen. In zijn vroege jaren gebruikte Freud hypnose, maar later koos hij voor de droomduiding en *vrije associatie*. In de vrije associatie ligt de cliënt op een divan en praat voor zich uit over wat er allemaal in hem omgaat. De psychoanalyticus moet het verhaal van de cliënt duiden, waarmee bedoeld wordt dat hij moet aangeven welke onbewuste thema's in dit verhaal een rol zouden spelen. Psychoanalyse was echter een lang proces, dat gemiddeld zo'n acht jaar in beslag nam.

Jargon en definities



Vrije associatie: het vrijelijk uitspreken van alles wat in je opkomt.

Overdracht: het projecteren van gevoelens uit een vroegere relatie op een totaal andere relatie in het hier-en-nu.

Tegenoverdracht: overdracht en tegenoverdracht zijn hetzelfde, alleen wie er op wie overdraagt verschilt. Wanneer de cliënt zijn gevoelens op de psychoanalyticus projecteert, wordt het overdracht genoemd. Wanneer de psychoanalyticus zijn gevoelens op de cliënt projecteert, wordt het tegenoverdracht genoemd.

Catharsis: het plaatsvervangend herbeleven van een (innerlijk) conflict, waardoor dit opgelost wordt.

Enkele termen uit de behandelingsvisie hebben nog wat uitleg nodig, te beginnen bij *overdracht*. Freud merkte dat cliënten soms hun gevoelens uit vorige relaties – en dan vooral kind-ouderrelaties – op de psychoanalyticus projecteerde. Zij stelden zich bijvoorbeeld afhankelijk op, zoals zij dat ook bij hun ouders hadden gedaan. Freud zag dit niet als iets ergs, maar als een uitdrukking van een onbewust conflict dat door de cliënt verdrongen was. Het plaatsvervangend herbeleven van zo'n conflict leidde tot wat hij een *catharsis* noemt – het vrijlaten van de emotionele energie verbonden aan het conflict. En juist dit was een heilzame ingrediënt van de behandeling: het zorgde ervoor dat de cliënt zich van het innerlijke conflict bewust werd en dit kon oplossen.

Tegenoverdracht is niet door Freud zelf bedacht, maar door twee van zijn leerlingen, die zich later overigens van de streng freudiaanse psychoanalyse afkeerden: Otto Rank en Sandor Ferenczi. Terwijl Freud juist geen oogcontact maakte en zelfs met zijn rug naar de cliënt toe zat, waren Rank en Ferenczi van mening dat dit onmenselijk en zelfs sadistisch was. Zij gingen ervan uit dat de menselijkheid van de persoon achter de psychoanalyticus er wel degelijk toe deed en onderdeel was van het psychoanalytische proces. En daaruit kwam dus het idee van tegenoverdracht voort: het idee dat het verhaal van de cliënt ook wat met de psychoanalyticus doet. Daardoor worden gevoelens bij hem opgeroepen uit

zijn vroegere relaties met belangrijke anderen. Met andere woorden, overdracht en tegenoverdracht zijn hetzelfde, alleen wie op wie overdraagt verschilt: bij overdracht is dat de cliënt op de psychoanalyticus, bij tegenoverdracht is dat de psychoanalyticus op de cliënt.

Bijvoorbeeld bij de cliënte die de psychoanalyticus als haar vader ziet en haar boosheid op haar vader op hem afreageert (overdracht), zou de psychoanalyticus kunnen reageren met onderdanig gedrag, net zoals hij dat deed toen zijn dominante moeder boos op hem was (tegenoverdracht). Door dit fenomeen bespreekbaar te maken tussen de cliënt en de psychoanalyticus, zou de cliënt zich bewust worden van haar verdrongen boosheid en deze kunnen verwerken. Tegenoverdracht is daarmee geen trucje, want de gevoelens die de psychoanalyticus ervaart zijn zijn eigen, ware gevoelens.

Ook de begrippen overdracht en tegenoverdracht worden vandaag de dag nog te pas en te onpas gebruikt. Het kenmerkende blijft dat gevoelens uit een vroegere relatie in het verleden worden geprojecteerd op een totaal andere relatie in het hier-en-nu.

Denkkaders en mensbeeld

De psychoanalyse is *deterministisch*: er is weinig ruimte voor de vrije wil, want het ego en het superego zijn eigenlijk alleen maar bezig om het id in het gareel te houden. Op het gebied van *nature-nurture* is het minder duidelijk waar de psychoanalyse precies staat. Vanuit zijn artsenachtergrond zag Freud nature (aangeboren) als de bepalende factor. De driften zijn al vanaf de geboorte aanwezig. Toch is er wel plaats in zijn theorie voor een beetje nurture, in het bijzonder in zijn uitleg over fixaties. Een fixatie zou namelijk ontstaan doordat de ouders hetzij het kind frustreren in zijn behoeften, hetzij overdreven toegeeflijk zijn.

Qua *tijdsfocus* is de psychoanalyse duidelijk gericht op het verleden: de schade lijkt altijd terug te voeren op de jeugd jaren. Ook is de psychoanalyse *universalistisch* ingesteld. Ieder kind zou dezelfde stadia doorlopen en met dezelfde structuren begiftigd zijn. En ook qua *homeostase* heeft de psychoanalyse een behoudende blik, dat wil zeggen er is geen bewuste drang naar verandering, groei en ontwikkeling. En over de aard van de mens was Freud niet bepaald optimistisch: wat in zijn visie maakt dat een persoon goed aangepast is, is dat hij zijn id goed heeft weten te beteugelen. Maar dat id is eigenlijk de ware aard van de mens...

De psychoanalyse heeft vooral een mechanistisch mensbeeld. Zij stelt juist een lineair-causaal verband voorop: een verstoring in de jeugd geeft later negatieve gevolgen. Er is sprake van een duidelijk aanwijsbare oorzaak. Zo ook hangt de

psychoanalyse zeker geen personalistische mensbeeld aan: het ego en het super-ego zijn constant bezig het id onder controle te houden, niet met de toekomst, groei of spiritualiteit.

Kortom, de psychoanalyse heeft een vrij pessimistisch en mechanistisch mensbeeld. Dit laatste is niet zo raar, gezien de medische achtergrond van Freud. Als een onbewust conflict bewust gemaakt wordt en daardoor wordt opgelost, dan komt het weer goed met de cliënt. Oftewel: zoek het defecte onderdeel en repareer het.

In tabel 1.6 worden de denkkaders en het mensbeeld van de psychoanalytische benadering samengevat.

Tabel 1.6 Denkkaders en mensbeeld van de psychoanalytische benadering

Begrip	Psychoanalytisch uitgangspunt
Nature-nurture	Nature
Determinisme	Wel deterministisch
Tijdsfocus	Verleden
Universalisme	Universalistisch
Homeostase	Gericht op behoud
Aard	Pessimistisch
Mensbeeld	Mechanistisch

De casus vanuit de psychoanalyse gezien

Wij kijken nu naar Marja, die in de inleiding van dit hoofdstuk werd gepresenteerd. Ik heb de casus voorgelegd aan prof. dr. Gilberto Safra, een bekende Braziliaanse psychoanalyticus aan de Universidade de São Paulo. Hij schrijft het volgende:

‘Marja ziet haar werklast als een van de fundamentele elementen in haar leven, die zij binnen een existentiële context beschrijft. Ze legt ook heel duidelijk de link tussen haar geschiedenis met haar vader en de manier waarop zij met haar kinderen omgaat, iets wat haar schuldgevoelens oplevert. Vanuit psychoanalytische standpunt zie je een vrouw die gegrond is in diepe eenzaamheid en haar verhaal doet vermoeden dat dit uit haar geschiedenis komt. Haar afweer is om zich te concentreren op haar capaciteiten en vermogen tot werken. Echter, het afweermechanisme heeft zijn grenzen overschreden, want het lijkt niet meer te voldoen, waardoor zij de basis in haar bestaansrecht mist. Daarom is het positief te benoemen dat zij nu om hulp vraagt.

Een aantal hypothesen is de moeite waard om verder te onderzoeken. Om te beginnen haar geschiedenis met haar vader. Die zou kunnen leiden tot de onvolledige ontwikkeling van haar psyche op twee fundamentele gebieden: zelfwaardering (door een ontbrekende narcistische investering in zichzelf) en seksualiteit. Qua zelfwaardering is dit vrij voor de hand liggend: Marja voelde zich niet door haar vader geliefd (ze voelde zich eerder een sta in de weg), waardoor zij harder gaat werken om zijn goedkeuring alsnog te bemachtigen. Dit kan hebben geleid tot een gevoel van een ander altijd iets schuldig te zijn.

Voor wat betreft seksualiteit hebben de moeilijkheden in haar jeugd haar vrouwelijkheid aangetast, omdat zij de fase van narcistische investering in haar vader niet heeft kunnen meemaken. Daardoor is de oedipale driehoek om haar identiteit als vrouw te gronden niet, of onvolledig ontstaan. Daardoor gaat zij haar libido kanaliseren in allerhande activiteiten (en later in haar werk en existentiële zaken). In die zin heeft Marja een meer mannelijke dan vrouwelijk bestaan. Dit beïnvloedt haar ideeën over moederschap, haar rol als partner en haar persoonlijke seksuele ontwikkeling. De andere kwestie die (door haar afwezigheid in het verhaal) opvalt, is de plaats van Marja's moeder in haar levensgeschiedenis. Zou het kunnen dat niet alleen de problematische relatie met haar vader een betekenisvolle rol in haar ontwikkeling als moeder en partner heeft gespeeld, maar ook die van haar moeder?

Dan ontkomen wij er niet aan haar rol met haar man te onderzoeken. Zijn afwezigheid zorgt waarschijnlijk ervoor dat zij als man in het huis fungeert en daardoor niet komt tot het vervullen van haar vrouwelijke behoeften.

In de therapie zou Maja eerst geholpen moeten worden met het in aanraking komen met zichzelf, haar gevoel van lijden en eenzaamheid om ook haar schuldgevoel en haar gebrekkige zelfwaardering bewust te krijgen. Hierdoor zal zij kunnen gaan inzien waarom zij zo'n existentiële levenswijze heeft, waardoor zingeving in haar leven ver te zoeken is.'

Andere psychodynamische stromingen

Tot nu toe hebben we ons grotendeels gericht op het werk van Freud. Maar hij was zeker niet de enige psychoanalyticus. Zelfs vandaag de dag (en dan vooral in Duitsland, Oostenrijk en Slovenië) wordt er nog volop volgens de psychoanalytische visie behandeld. Maar niet meer precies zoals Freud dat deed. De theorievorming blijft in beweging. Dat gebeurde eigenlijk ook al in Freuds tijd. Anna Freud, Otto Rank en Sandor Ferenczi zijn al genoemd. Een aantal andere psychoanalytici van het eerste uur is het vermelden waard: Alfred Adler,

Carl Gustav Jung, Henry Murray en Erik Erikson. Er is onvoldoende ruimte in dit boek om de opvattingen van deze theoretici uitgebreid te bespreken. Daarom beperken we ons tot een korte alinea per persoon, waarin zeer beknopt de hoofdpunten van hun standpunten worden genoemd.

Jargon en definities



Inferioriteitscomplex: een gevoel van minderwaardigheid en de behoefte aan dat gevoel te ontsnappen.

Compenseren: het gevoel van minderwaardigheid vermijden door iets anders begeerenswaardigs daarvoor in de plaats te hebben.

Archetype: *arche* komt uit het Grieks en betekent begin. Een archetype is dus een oerbeeld, een symbool dat voor alle mensen uit alle tijden een bepaalde betekenis heeft.

Individuele: het proces waardoor een persoon een volledig individu wordt. Dit gebeurt door zich bewust te worden van en actief aan de gang te gaan met zijn innerlijk, in plaats van met uiterlijke dingen.

Transcendentie: letterlijk overstijgen. Dit begrip refereert vaak aan de eenwording met God of de goddelijke bron.

Claustrale ontwikkelingsstadium: het stadium voor de geboorte, terwijl het kind zich nog in de baarmoeder bevindt.

Psychodynamische benaderingen: de modernere benaderingen die voortborduren op de oorspronkelijke psychoanalyse van Freud.

Adler keerde zich tegen de streng deterministische en mechanistische visie, onder meer door ook de sociale omgeving te betrekken in zijn theorie. Hij stelde bijvoorbeeld dat de geboortevolgorde van een kind een belangrijke invloed had, als ook de opvoedstijl van de ouders. Hij is ook de bedenker van het *inferioriteitscomplex* met de daarbij horende drang tot *compenseren* (karikaturaal voorbeeld: de kalende man die een rode sportauto koopt). Daarnaast zag hij de persoonlijkheid veel meer als een holistisch geheel (*individueel*) dan Freud en kende hij een grotere rol toe aan de vrije wil en creativiteit van de mens. In die zin is Adler een voorloper van de humanistische stroming, die in paragraaf 1.4 wordt besproken.

Jung verschilde in het bijzonder van Freud als het gaat om zijn nadruk op seksualiteit en de seksualisering van de driften. Volgens Jung is het libido een ongedifferentieerde levensenergie die als een soort vuur de psyche drijft. Daardoor is er ook ruimte voor de toekomst. Bovendien streeft de persoon volgens Jung juist naar groei en heelheid. Jung legt de nadruk op het onbewuste en deelt deze vervolgens in twee gebieden op: het persoonlijke onbewuste (ongeveer hetzelfde als Freuds onbewuste) en het collectieve onbewuste, wat de herinneringen van de gehele mensheid beslaat. In het collectieve onbewuste bevinden zich bepaalde oerbeelden die hij *archetypes* noemt, zoals de schaduw, de (grote) moeder, de persona, de animus en anima en het zelf. Zijn ontwikkelingsstadia

gaan verder dan alleen de kindertijd. Volgens hem is de allerbelangrijkste fase de zogenoemde ‘midlifecrisis’, wanneer de persoon zijn focus verschuift naar innerlijke processen (Jung noemt dat verschuiven van focus *individuatie*). Als de persoon een balans kan vinden bij het integreren van de archetypes in zijn innerlijk leven, komt hij vervolgens tot een gevoel van eenwording (Jung noemt dit *transcendentie*).

Murrays visie wordt ook wel de personologie genoemd. Volgens Murray heeft de persoonlijkheid een biologische grondslag. Alles gebeurt in de hersenen: we hebben spanning nodig om te kunnen leven en het proces van spanningsvermindering houdt ons in balans. Net als Jung zegt hij dat de ontwikkeling van de persoonlijkheid doorgaat na de kindertijd en daardoor ook veranderbaar is. Van hem is ook de uitspraak dat persoonlijkheid elementen bevat ‘als geen ander, als sommige anderen en als alle anderen’, waarmee hij een balans tracht te vinden tussen uniciteit en universalisme. Hij schat de mens optimistischer in door aan het id ook positieve driften toe te dichten, zoals liefde en empathie. Het ego krijgt bovendien een organiserende functie toebedeeld, waardoor er meer ruimte is voor de vrije wil. Hij voegt het *claustrale ontwikkelingsstadium* toe, waarmee hij de periode in de baarmoeder bedoelt. Al blijft hij vrij deterministisch qua uitgangspunt, er is wel ruimte voor de vrije wil en een drang naar groei.

Als laatste Erikson, die vooral bekend is vanwege zijn levensloopvisie op ontwikkeling. Hij deelt de ontwikkelingsfasen in acht stadia in, die beginnen bij de geboorte en doorgaan tot op oudere leeftijd. Elke fase kent een specifieke crisis. Het succesvol voltrekken daarvan leidt tot het ontwikkelen van een bepaalde deugd. Erikson bedeeft het ego een grotere rol toe en het id juist een kleinere. Hij hecht ook belang aan de sociale omgeving: volgens hem geeft de genetische opmaak alleen mogelijkheden, die door de omgeving al dan niet kunnen worden geactiveerd.

De term psychoanalyse wordt vandaag de dag gereserveerd voor de freudiaanse benadering. De modernere vormen worden de *psychodynamische benaderingen* genoemd. De psychodynamische stromingen die uit de verschillende loten van de psychoanalytische boom zijn ontsprongen, zijn te veel en te divers om hier te noemen, laat staan te behandelen. Grotendeels zijn zij alle veel meer gericht op korter durende trajecten dan in de oorspronkelijke psychoanalyse. Ook is de tijd van de divan en een met zijn rug naar de cliënt toegekeerde analyticus duidelijk voorbij.