okt. '7

Ont-moeter

Humanistisch Verbond

JACK PRINCE

ONT-MOETEN Jaargang 1,nummer 1,Oktober 1974
Informatief tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond,verschijnt 8 keer per jaar,kost f15,- per jaargang,geen losse nummers verkrijgbaar.

Redactie:Albert Nieuwland

Administratie:J.W.Brouwerstraat 18,Amsterdam.
postgiro:456508 t.n.v.A.Nieuwland,Amsterdam.

Omslag: Jack Prince

Technische verzorging:Paul Seyferth
De verantwoordelijkheid van de gepubliceerde artikelen berust alleen bij de schrijvers ervan.

Ten geleide

Dit nummer is jaargang 1 nummer 1 en begint met een redaktioneel artikel "Ont-moeten". Enkele jaren geleden schreven Gerard Kosse en Wim Romein in de "Humanist" een artikel "Humanistische psychologie:uitdaging". Op de uitdaging wordt door het Humanistisch Verbond langzaampjesaan ingegaan. Dit blad is er o.a. het resultaat van. Over de reden van dat langzaampjes aan schrijft Albert Nieuwland in "Plaatsbepaling van de 'humanistic psychology'". Tenslotte bespreekt Jan Hein Nooren in "A scream away from Happiness" het gelijknamige boek van de amerikaanse psychiater Daniel Casriel. We zullen in de toekomst meer artikelen over groepstherapie opnemen,niet omdat de groepen van het H.V. therapeutische groepen zouden zijn,maar omdat iedere groep,ook een actie-of gespreksgroep,een therapeutisch aspect heeft en het daarom uitermate belangrijk is daar oog voor te krijgen.
Tot slot iets over dit blad. Op grond van dit eerste nummer lijkt het alsof het slechts een orgaan is van het 'relationele vormingswerk' van het H.V.,zoals het zo fraai heet:dus de ontmoetingsgroepenbusiness. Dit is niet de bedoeling,het is dus wel uit die hoek voortgekomen, maar stelt zich open voor,mer name,alles war er aan gespreks-,bezinnings-,actie-,studie-,geestelijkverzorgingsgroepswerk,enz. in het kader van het H.V.gebeurt. We zullen proberen de redactie in die richting uit te breiden en stellen ons open voor bijdragen van die kant net zoals we trouwens open staan voor ieder artikel van u, Lezer!

Redactie.

Ont-moeten.

Toen we een naam zochten voor dit blad, dachten we eerst aan 'Ontmoeting' om aan te geven dat het in ons groepswerk inderdaad gaat om de echt-menselijke-ontmoeting, die in onze maatschappij zo dikwerf ontbreekt. Bij nader inzien echter hebben we de term toch maar weer laten vallen, vanwege de prekerige toon die er zo vaak aan vast zit. Die van de dominee van morgenwijding die zegt: 'laatst ontmoette ik in de trein een jonge vriend, die mij zeide....', of van de evangelieverkondigers van de Encounter Movement die de ontmoeting preken als oplossing van wereldproblemen; 'had Nixon ge-encounterd, was er geen Vietnam geweest'. Er moet zo nodig zo héél veel in de maatschappij, vonden we; laten we proberen om in het vormings- en groepswerk, zelfs van een idealistische organisatie als het Humanistisch Verbond, eerst eens af zien te komen van dat hoognodige ook ethische 'moeten' en dus leren te 'Ont-moeten'.

Dit vonden we eigenlijk best een leuke titel zowel voor mensen die 't zien zitten als voor die balen. We waren trouwens wel nieuwsgierig geworden naar de oorsprong, de etymologie van het woord ontmoeten. Het voorvoegsel 'ont-' schijnt drie betekenissen te kunnen hebben (noot 1):

a. 'langs, naar toe', zoals in 'antwoord'
b. 'van...weg', zoals in 'ontberen' ('ontbaren', 'van iets wegdragen', 'iets niet bij zich hebben', 'missen')
c. is voorvoegsel 'in-': 'beginnen te' zoals in 'ontbijt'.

Het woord moeten komt van het oudnederlandse woord 'mōtan' dat 'kunnen', 'gelegenheid hebben', 'mogen' en 'moeten' betekende. In het middelnederlands bestond er een woord 'moete' dat 'vrije tijd', 'tussenpoos tussen het werk' betekende. 'Moeten' hangt samen met 'meten': dit zijn allebei woorden die zijn voortgekomen uit de vlechttechniek. Wanneer in de Germaanse oudheid mensen wat met elkaar hadden, hetzij een conflict hetzij de wil om samen te werken, om een geschil te regelen of om een huwelijk te sluiten, dan gebeurde dat in een bepaalde omtuinde (d.w.z. met vlechtwerk omgeven) uitgemeten ruimte, waar binnen de kring van stamgenoten de twee partijen elkaar tegemoet traden om hun relatie uit te werken. De aanwezigheid van stamgenoten maakte van de gebeurtenis iets dat meer was dan een relatie tussen slechts twee partijen. De overeenkomst, of wat er dan ook maar volgde op de ontmoeting had een religieus karakter, dwz. er bestond een onzichtbare band ('religio') tussen alle aanwezigen, die de individuen te boven ging en iedereen verplichtte.

'Moeten heeft dan ook eigenlijk twee grondbetekenissen, ten eerst: 'ruimte hebben' om temidden van anderen een stuk menselijke existentie te kunnen verwezenlijken, en ten tweede: 'verplicht zijn' om er de verantwoordelijkheid voor te dragen. De ontmoeting omvat 'ruimte', 'groei', 'zelfontplooiing' én 'verantwoordelijkheid'.

'Ont-moeten'
Tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond
Red. en adm. Jan Willem Brouwersstraat 18, Amsterdam

Dit is een proefnummer van het nieuwe tijdschrift 'Ont-moeten'. We hopen, dat u een abonnement zult willen nemen. Het blad kost f 15,- per jaargang van 8 nummers.

Antwoordstrookje: (Op te zenden aan 'Ont-moeten' J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam.

Hierbij abonneer ik me op 'Ont-moeten', het geld heb ik overgemaakt op postgiro 456508 t.n.v. A. Nieuwland, Amsterdam.

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Handtekening:

'Ont-moeten' moeten we dan ook niet opvatten als een ongedaan maken van dit al,maar kan best lekker-negatief begrepen worden als protest tegen het verstarde ethische moeten, want het is juist een 'beginnen te',een beginnen om de uitdaging van het volle leven te aanvaarden.

Redactie.

noot 1)."Nederlands Etymologisch Woordenboek" van Jan de Vries,Leiden 1971.

HUMANISTISCHE PSYCHOLOGIE: UITDAGING.

door Gerard Kosse en Wim Romeijn.

De naam

De naam Humanistische psychologie-in het engels meestal aangeduid als Humanistic Psychology of als Third Force-wekt bij sommigen de indruk dat het wel (iets) van het Humanistisch Verbond zal zijn.Dit is beslist niet het geval. Wel hebben HV-leden en zij die zich als humanistisch psycholoog aandienen levensbeschouwelijk bezien veel gemeen.Dat zal verderop wel blijken.De psychologen die zich humanistisch noemen doen dit omdat het woord zelf geassocieerd wordt met begrippen als menselijke waardigheid,verantwoordelijkheid,zelfverwerkelijking,en dergelijke.Dit nu zijn alle onderwerpen waarmee de humanistische psycholoog zich beroepshalve bezig houdt.
De vraag rijst onmiddelijk of andere psychologen dat dan niet doen.Als antwoord hierop is het goed erop te wijzen dat er tot het verschijnen van de humanistische psychologie eigenlijk maar twee belangrijke psychologische stromingen waren:
Ten eerste: de behaviouristische psychologie die het accent legt op meetbaar gedrag en er daarbij vanuit gaat dat alles een kwestie van conditioneren is.
ten tweede: de psycho-analytische stroming (Freud) die ervan uitging dat de mens eigenlijk een mechanisme is waarin allerlei krachten (driften) om de voorrang strijden.
Beide stromingen hebben gemeen dat zij een nogal negatief, pessimistisch mensbeeld hebben.(noot 1).De begrippen menselijke vrijheid en verantwoordelijkheid nemen in deze wetenschapsopvattingen geen plaats in. De humanistische psychologen betrekken deze begrippen daarentegen wel in hun theorievorming en onderzoek.
Om een duidelijk onderscheid te maken tussen deze richting en de twee andere genoemde wordt de humanistische psychologie ook wel de Derde Weg (Third Force) genoemd.

De relatie met de filosofie

Hiermee zijn we aangeland bij de kern. Het gaat namelijk om het probleem van het mensbeeld dat men hanteert. Ingebouwd hierbij is het postulaat van de vrijheid. Dit in tegenstelling tot dat der noodzakelijkheid (van de oudere psychologien). Dus, met andere woorden, het dynamische van de humanistische psychologie tegenover het statische, het onveranderlijke van de andere stromingen. (1)
Als individu nu, heeft men die vrijheid zelf in handen. Dit schept verantwoordelijkheid. Hij is dus niet een produkt van omgevingsinvloeden (behaviourisme) of een speelbal van mechanische krachten/driften (psychoanalyse). Het individu bevindt zich in een constant wordingsproces. Hij groeit, hij is creatief bezig, hij wordt zichzelf. Dit verloopt niet altijd optimaal. Met het voorgaande in het achterhoofd kunnen dan ook facetten van het menselijk bestaan, zoals vervreemding en eenzaamheid, worden aangepakt.
De oudere psychologien hielden zich voornamelijk bezig met de negatieve aspekten van de persoonlijkheid. Voor een groot deel is dat veroorzaakt door het ongelukkige feit dat zij gebruik maken van een zgn. 'medisch model'. Dit houdt -onder meer- in dat problemen meteen worden bestempeld als ziektes. De weerslag hiervan is te vinden in een eindeloze reeks publicaties over 'afwijkingen' en negatieve uitingen zoals bijvoorbeeld agressie. De gezonde mens komt niet of nauwelijks aan bod.
De humanistische psychologie daarentegen houdt zich juist per definitie bezig met de positieve kanten van de mens. Voor het eerst verscheen de gezonde mens ten tonele als objekt van studie. Vanuit zijn dispositie heeft het individu de mogelijkheid identiteit te verwerven (zelfverwerkelijking) en kreatief te zijn.
Opvallend daarbij is, dat de gezonde mens in staat blijkt bestaande denkmanieren te doorbreken, zijn mening te veranderen en tegenstellingen met elkaar te verzoenen.
Maslov, een der grondleggers van de humanistische psychologie, legt hier sterk de nadruk op (2). Hij merkt daarbij echter op dat naar zijn mening slechts 1 à 2 procent van de mensen in onze samenleving bestempeld kunnen worden als echte zelfverwerkelijkers. Dit lage cijfer zou voor een groot deel te wijten zijn aan de negatieve invloed die de maatschappij op veel individuen uitoefent. De studie van de relatie individu-maatschappij is dan ook in volle gang. (3)

Onderwerpen van studie hierbij zijn vooral vraagstukken die de oudere psychologien hebben laten liggen. Kwalitatieve onderwerpen als liefde, kreativiteit, zelfverwerkelijking, autonomie, verantwoordelijkheid, identiteit, bewustzijnstoestanden, worden sterk benadrukt. Bekende namen op deze terreinen van studie zijn Goldstein, Fromm, Horney, Rogers, Maslov, Allport en Bühler (4).

Toepassingen in therapie,onderwijs en anderszins

Therapie: Voor de geestelijke gezondheidszorg betekent de humanistische psychologie onder meer,dat de client/patient niet meer wordt benaderd door een autoritaire geneesheer die de oplossing van de problemen van de patient bij de hand meent te hebben. De therapeut(counselor) manipuleert niet. Hij helpt zijn client slechts bij diens zoeken naar een eigen oplossing (client-centered). Carl Rogers was de grondlegger van deze non-directieve benaderingswijze;wespreken dan ook van de Rogeriaanse therapie.
De nog vrij jonge Gestalttherapie is ontstaan door het werk van Frederick Perls.Ook hier ligt de nadruk op positieve richtingen en doelstellingen in het leven.De Gestalttherapeut vraagt de client om te specificeren welke veranderingen hij in zichzelf zou wensen,probeert hem te helpen zich te realiseren wat de vervulling van zijn wensen belemmert en geeft hem de gelegenheid tot experimenteren en veranderen.
Bij het ontplooien van zijn werk is Perls sterk beïnvloed door de Gestaltpsychologie.In tegenstelling tot de psychoanalyse benadrukt de Gestalttherapie het 'hier en nu',en is niet het verleden van de client het onderwerp van de therapeutische aanpak.De bewustmaking van waarneming in het hier en nu door alle zintuigen,van de motoriek en de gevoelens vormt de kern van het therapeutische bezig zijn.Alleen door verveling en angst in het heden te beleven komt men erachter wat men vermijdt en wat zijn mogelijkheden blokkeert. Deze nadruk op het heden resulteert in een'humanistisch hedonisme' waarbij besef van de tijdelijkheid en de dood de ervaringen van het leven versterkt(5).Deze nadruk op het heden houdt niet in dat veranderingen ongewenst zouden zijn.Integendeel;in The paradoxical Theory of Change(in 5) wijst Boisser erop dat verandering plaatsvindt als men wordt wat men is.

Onderwijs: Onder de benamingen 'humanistic education' en 'confluent education' vinden we een ander gebied van toepassing:het onderwijs.Veel onderwijsvernieuwingen zijn in deze hoek onder te brengen.Rogers formuleerde enige belangrijke gedachten in zijn boek "Leren in Vrijheid".(6) Ondermeer benadrukt hij hier het belang van de affektieve betrokkenheid bij het leerproces.Als humanistisch psycholoog heeft hij een optimistische,een positieve kijk op het lerende individu.Hij gaat er van uit dat de mens in gunstige omstandigheden tot de juiste keuzen komt om zijn problemen op te lossen.

Van buitengewoon belang voor het leerproces,waarbij men niet alleen aan onderwijs maar ook aan sensitivitytrainingen en psychotherapie moet denken, is de persoon van en de relatie met de leerbegeleider.Het allerbelangrijkste is,dat de persoon echt is,dwz.niet een rol speelt maar zichzelf is met alles wat daaraan positief en negatief en emotioneel en irrationeel is.De lerende moet zich bovendien gewaardeerd en aanvaard voelen en ervaren dat hij begrepen wordt.Is dat zo,dan leert een lagere-school leerling op het direkte vlak van lezen-schrijven-rekenen al meer en sneller dan wanneer hij zich onbegrepen voelt.Bovendien worden de kinderen zelfstandiger, spontaner,kreatiever en ontwikkelen zij zich meer als persoonlijkheidjes.(7)

Brown houdt in zijn boek Human Teaching for Human Learning (8) een pleidooi voor een integratie van gevoelens en verstandelijke aspekten. Dit houdt onder andere in dat de leerling aktief betrokken is bij het leerproces. Er wordt niet klakkeloos tegen hem aangepraat, maar hij is aktief bezig. Hij ervaart. Brown stelt in zijn boek dat we groeien en wijzer worden door werkelijke ervaringen. De meeste leerstof is echter taaie intellektuele kennis. Maar omdat die kennis is voortgekomen uit menselijke ervaringen, kan de leerstof ook weer daar naartoe teruggebracht worden. In het door Browns instituut gepubliceerde materiaal(9) komen we ettelijke voorbeelden tegen van 'confluent education' in de klas. In alle gevallen wordt ernaar gestreefd de leerlingen (van kleuterschool tot universiteit) al hun zintuigen te laten gebruiken, hun motoriek en hun verstand.

Het is duidelijk dat in de doelstellingen van 'confluent education' melding gemaakt wordt van het streven 'de leerlingen te helpen meer zichzelf te worden, vrijer te worden en hen te helpen hun verantwoordelijkheidsgevoel te ontwikkelen'. Er dient een evenwicht bereikt te worden. Te veel verantwoordelijkheid onderdrukt de vrijheid om te veranderen en leidt daardoor tot een autoritaire staat. Te veel vrijheid kan tot chaos en anarchie leiden. Vandaar dat individuen moeten leren om beiden te kombineren.

Humanistische psychologie in de praktijk

Op andere terreinen dan onderwijs en therapie is de invloed van de humanistische psychologie vooral merkbaar waar het gaat om sensitivitytrainingen, onderzoek naar veranderde bewustzijnstoestanden door druggebruik, meditatie oefeningen, hypnose, paranormale verschijnselen en kreativiteitstrainingen. De maatschappelijke konsekwenties van de bevindingen van de humanistische psychologie zijn talrijk, zoals uit het voorgaande al is gebleken. Bevreemdend is echter te zien dat de humanistische psychologie wel aandacht heeft voor wat er in allerlei instellingen als scholen, huwelijken en kerken belemmerend werkt op de ontplooiing van het individu, maar dat de volgende stap, de sociale aktie namelijk, nog zo weinig wordt gezet.

Situatieverkenningen

In de Verenigde Staten verschenen tijdens en meteen na de tweede wereldoorlog al verschillende publikaties (Rogers, Maslov, Moustakas). Het duurde echter tot 1962 voordat men een organisatie voor humanistische psychologie oprichtte: Association for Humanistic Psychology (AHP, 416 Hoffman Street, San Francisco, California 94114).
Sindsdien schoten er overal instituten en trainingscentra als paddestoelen uit de grond. Naast de stroom boeken verschijnt er nu ook een tijdschrift: "Journal for Humanistic Psychology" en publiceren verschillende instituten Newsletters. Al met al lijkt de humanistische psychologie zich in de verenigde Staten een stevige plaats verworven te hebben.

In Nederland is dit beslist nog niet zo. Enkele pogingen in het verleden om tot een organisatie te komen mislukten. Maar er worden wel duidelijke vorderingen gemaakt: Zo is er aan de Groningse Universiteit een lektoraat in de humanistische psychologie (dr. G. Huizinga). Binnen het psychologisch laboratorium van de Leidse Universiteit is de humanistische psychologie in opkomst en in de Gemeentelijke Universiteit van Amsterdam werken een aktieve groep psychologiestudenten en afgestudeerden (De Ronde Regenboog) die ook informatie verspreiden naar niet-universitaire instellingen en belangstellenden. Tot hun doelstellingen behoort onder meer het opsporen en bundelen van humanistisch psychologische trends in ons land (10).

Bibliografie:

(1): E. Fromm, De zelfstandige mens, Erven J. Bijleveld
(2): A. Maslov, De psychologie van het menselijk zijn, Lemniscaat, 1971.
(3): Carl Rogers, Individuveel, Stichting Uitgeverij N.V.S.H., 1971, 's-Gravenhage.
(4): Sutich and Vich (eds.), Readings in Humanistic Psychology, The Free Press, New York, 1969.
(5): Fagan and Shepherd (eds.), Gestalt therpy Now, Harper and Row, Colophon edition, 1971.
(6): Carl Rogers, Leren in Vrijheid, De Toorts, Haarlem, 1971
(7): Johanna Fortuin, Kinderen achter hun nieuwsgierigheid aan laten jagen, in 'Student' 8e jaargang no. 8-32 apr./mei '72.
(8): George I. Brown, Human Teaching for Human Learning, The Viking Press, New York, 1971.
(9): Materiaal over lesprogramma's, trainingen enz. van de hand van Prof. G. I. Brown en medewerkers: Informatie hierover bij de Ronde Regenboog, v. Eeghenstraat 38 Amsterdam, telefoon 020-726030.
(10): Bij Lemniscaat verschijnt een reeks vertalingen van werken van Maslov, Moustakas, Rogers e.a..

(Dit artikel verscheen eerder in de Humanist van 24-6-1972.)

PLAATSBEPALING VAN DE 'HUMANISTIC PSYCHOLOGY'

door Albert Nieuwland.

Dit artikel is niet bedoeld als schets van de 'humanistic psychology' - hiervoor zijn andere publicaties geschikter 1) - maar als poging tot plaatsbepaling ervan binnen de wetenschappelijke en humanistische tradities.

De vertaling 'humanistische psychologie' heeft tegenwoordig burgerrecht verworven, hoewel ze op een misverstand berust. Ik weet nog heel goed, dat toen ik de term voor het eerst hoorde, de kwaadaardige vraag bij me opkwam: is er dan ook een hervormde of katholieke psychologie? omdat ik best wist dat dit onderscheid niet bedoeld werd. Het misverstand schuilt in de gedachte dat 'humanistic' klakkeloos met 'humanistisch' vertaald kan worden.

'Humanism' heeft in het Engels een aantal betekenissen, waarvan de belangrijkste zijn 2):

a. 'devotion to human interests', dus een centraal stellen van de mens in denken en doen,
b. 'religion of Humanity', waarmee niet anders dan bij ons bedoeld wordt 'de levensovertuiging, die probeert leven en wereld te begrijpen uitsluitend met menselijke vermogens' 3),
c. 'literary culture, esp. that of the humanists' en is dan de aanduiding van de - literaire - alfa-traditie van mensen, die de 'humanities', de humaniora of geesteswetenschappen zoals filosofie en taalwetenschap beoefenen. 'Humanism' staat in deze betekenis tegenover 'naturalism', de bèta-mentaliteit van de natuurwetenschappers.

In het Nederlands kennen we deze laatste betekenis niet toe aan 'humanisme' en dat is eigenlijk gek, want de humanistische traditie heeft zich inderdaad mede voortgezet in de geesteswetenschappen. Deze zijn nl. ontstaan uit de 'studia humaniora' van de Renaissance-humanisten, de studies 'menselijker' dan de theologie, de bestudering van geschriften uit de Oudheid, waarbij het niet om kennisoverdracht maar om vorming van de menselijke geest ging. Deze mentaliteit, die nog voortleeft in onze gymnasia, de literaire faculteiten, maar ook in ons hele opvoedingsideaal is een belangrijk stuk humanistisch erfgoed.

We moeten eigenlijk spreken van twee humanistische tradities: de levensbeschouwelijke en de geesteswetenschappelijke. In de levensbeschouwelijke gaat het - om maar enkele topics te noemen - om verantwoordelijkheid, redelijkheid, zedelijkheid, gerechtigheid en medemenselijkheid. In de geesteswetenschappelijke humanistische traditie gaat het om vorming, zelfontplooiing, groei en creativiteit. Er bestaan dus geen principiële verschillen tussen beiden, er is wel sprake van duidelijke accentverschillen. De eerste is meer ethisch en beschouwend, de tweede meer activerend en belevend. De eerste is meer te vinden in het Europese humanisme, de tweede in het Amerikaanse.

De 'humanistic psychology' nu vindt zijn plaats vnl. in deze tweede humanistische traditie en daar is m.i. in Nederland te weinig aandacht aan geschonken. 'Humanistic' staat niet tegenover 'godsdienstig' maar tegenover 'natuurwetenschappelijk'. De 'humanistic psychology' analyseert niet slechts 'meetbaar gedrag' zoals de behavioristische psychologie en niet slechts het 'driftmechanisme' van de mens, zoals de psychoanalyse zou doen, maar heeft aandacht voor de hele mens. Ze maakt daarbij geen gebruik van de analyse, letterlijk de 'ontleding' als methode, maar van het 'Verstehen', het inlevingsvermogen van de mens. Ze probeert de mens in zijn totaliteit te begrijpen en onderzoekt de omstandigheden, waarbinnen mensen tot een rijker innerlijk leven, tot zelfverwerkelijking kunnen komen. Daarbij heeft ze meer dan de genoemde scholen aandacht voor psychisch gezonde mensen, mensen, die hun mogelijkheden optimaal weten te verwerkelijken. 'Humanistic psychology' is dis niet een slecht beschrijvende en verklarende wetenschap, op grond waarvan therapie bedreven kan worden, maar is zelf 'therapie', d.w.z. een voortdurende uitnodiging tot innerlijke verrijking. De titels van de boeken zeggen het al: geen 'neuroseleer' of 'Agressie', maar 'Ik ben o.k. - Jij bent o.k.', 'Blij', 'Ken uw zelf!' en 'Genieten' 3).

Het zich afzetten van de 'humanistic psychology' tegen de andere psychologische scholen doet wat onrijp aan. Deze hebben ons immers al heel wat over de mens geleerd en er zijn toch genoeg moderne en flexibele behavioristen en psychoanalytici, die zich niet alleen ,aar star aan hun methode houden maar de hele, gezonde mens op het oog hebben. Aan de andere kant bestaan er ook in Nederland in de psychotherapeutische wereld wantoestanden zoals uitgebeeld in films als 'Family life' en beschreven in 'Wie is van hout...' 4). De 'humanistic psychology' heeft dus door haar alternatieve opstelling t.o.v. de gevestigde wetenschappelijke en psychotherapeutsiche orde zeker een kritische functie, maar is verder qua inhoud en aanpak - hoewel broodnodig - eerder aanvullend dan vervangend.

Iets dergelijks kunnen we ook zeggen over het humanistische van de 'humanistic psychology'. Ook hier heeft ze de kritische functie van het op de korrel nemen van de overbeschouwelijke, overrationele en daardoor kille en 'kale' sfeer, die ook het Nederlandse levensbeschouwelijke humanisme kenmerkt 5). Ze kan hieraan warmte bieden, spontaneïteit, een herwaardering van het gevoel en zelfs een zekere vorm van maatschappijkritiek, maar ze kan de levensbeschouwing, de redelijkheid, de zedelijkheid, de verantwoordelijkheid en de fundamentele maatschappijkritiek niet vervangen.

Gelukkig heeft het H.V. de uitdaging van de 'humanistic psychology' aanvaard door moderne vormen van groepswerk, zoals ontmoetings- en trainingsgroepen in zijn vormingspakket op te nemen, door ruimte ervoor te scheppen in de opleiding aan het Humanistisch Opleidins

Instituut en door er regelmatig in publiciteitsorganen aandacht aan te besteden 6). Hopelijk zal er hierdoor inderdaad wat meer warmte, speelsheid, creativiteit en daardoor jeugd in het Vaderlandse humanisme komen. Maar ook hier is dit alles geen vervanging maar een - m.i. hoognodige - aanvulling op het levensbeschouwelijk en ethisch getinte humanisme van de Beginselverklaring en kan hiermee kritisch doorlicht pas met recht humanistische psychologie geneemd worden.

Noten: 1) Zie bijv. voorgaand artikel. Dit en een aantal andere artikelen zijn opgenomen in de documentatiemap 'Humanistische psychologie' te bestellen bij het Humanistisch Verbond, postbus 114, Utrecht. Verder worden er 4 radiouitzendingen van het Verbond - op de Zondagochtenden - in de maand November aan gewijd.

2) 'The concise Oxford Dictionary', 1959.

3) Prof.dr.P.C.Kuiper: 'Neurosenleer', Deventer, 1972
F.Hacker: 'Agressie, de verloedering van de moderne wereld', Amboboeken, 1972.
Thomas.A.Harris: 'Ik ben o.k.-Jij bent o.k., hoe we kunnen leven en laten leven', Amboboeken, 1973.
William C.Schutz: 'Blij, het verruimen van het menselijk bewustzijn', Alphaboeken 1970.
Perls, Goodman, Heffer Line: 'Ken uw zelf!', Bakker, Den Haag, 1972.
Alexander Lowen: 'Genieten, hoe het te bereiken', Alphaboeken, 1974.

4) Jan Foudraine: 'Wie is van hout...' Amboboeken.

5) Vraaggesprek met Prof.dr.P.Thoenes in 'Het woord van de week' van 7 oktober 1973

6) zie noot 1.

BOEKBESPREKING

A SCREAM AWAY FROM HAPPINESS

is een boek over groepstherapie van de Amerikaanse psychiater Daniel Casriel.
Casriel was oorspronkelijk psychoanaliticus met een praktijk in New York. In 1963 begint hij met groepstherapie voor zijn patienten. Langzamerhand ontwikkelt hij een methode waarin verbale encountertechnieken gekombineerd worden met op schreeuwen gerichte "oefeningen". Bij deze oefeningen wordt het gebruik van woorden geminimaliseerd en komt de nadruk te liggen op "survival based" emoties.

Casriel onderscheidt 5 survival based emoties: vrees, woede, pijn, liefde en lust. Hij noemt ze survival based, omdat ze volgens hem een fundamentele rol spelen in de handhaving van het individu in zijn omgeving.

In zijn boek zet Casriel uiteen hoe hij tot groepstherapie gekomen is,wat de funktie is van het schreeuwen als techniek,welke de voordelen zijn van groepstherapie boven individuele psychotherapie (met name boven de psychoanalyse) en wat volledige therapie volgens hem moet inhouden. Hoewel in het oog moet worden gehouden,dat Casriel schrijft over therapie-groepen,en relatietrainingen niet de opzet hebben therapeuties te zijn,lijkt veel van wat Casriel over bovenstaande punten schrijft belangwekkend genoeg om er een samenvatting van te geven. Een aantal eveneens in het boek ter sprake komende onderwerpen laat ik hierbij achterwege. Dit betreft onderwerpen als de rol van groepsleiders,funktie van katalysatoren(soort co-trainers,die echter door hun positie minder rol gebonden zijn en daardoor vrijer zijn m.b.t. emotionele uitingen),regels en strukturen,marathons,gevaren welke aan groepen verbonden zijn/lijken,groepsverslaving en groeps-"cultisme".

Casriel gaat uit van de reeds eerder genoemde 5 survival based emoties. Onze cultuur is niet afgestemd op bevrediging van de op overleving gebaseerde emotionele behoeftes van de mens. Indien deze behoeftes onbevredigd blijven,is destruktief gedrag het gevolg. C.maakt een onderscheid tussen nuttig gedrag voor de maatschappij en nuttig gedrag voor het individu zelf. Destruktief gedrag is dan gedrag waardoor individuele produktiviteit (=anticiperen op behoeftebevrediging en geluk) stagneert. Hierbij moet rekening worden gehouden met het feit dat er van destruktief gedrag in bovenstaande betekenis sprake kan zijn,terwijl het individu volgens de sociale normen gezond is,dwz. geen symptomen vertoont,b.v. de carrierebouwer. Waaruit volgt,dat gericht zijn op genezing van symptomen(=waarneembaar afwijkend gedrag) niet voldoende is.

De therapie van Casriel richt zich vooral op die mensen, welke onder de psychiatriese labels "neurotici" en "karaktergestoorden" vallen(Ik zal in deze samenvatting de terminologie die Casriel gebruikt handhaven ondanks een aantal bezwaren die ik daartegen heb.).

Pijn of vrees zijn emoties die aanzetten tot vecht of vluchtreakties. Deze reakties zijn kenmerkend voor de neuroticus, met dien verstande dat bij hem de bron van gevaar niet uitwendig is,maar inwendig. Hij ontwikkelt een gedragspatroon voor de bevrediging van zijn emotionele behoeftes,dat er op gericht is om angst opwekkende situaties te vermijden. Dit zal nooit geheel lukken,en om de in de loop der tijd steeds verder toenemende druk van de angst te verlichten ontwikkelt hij een psychologiese "afwijking",die hierop neerkomt dat vecht en vlucht reakties niet langer adekwaat optreden. Van belang in verband met wat nog volgt is dat de neuroticus zijn gevoel ervaart,hij lijdt eronder,ondanks dat hij het misschien niet kan uiten.

Naast 'flight' of 'fight' ziet Casriel nog een derde natuurlijke reaktie op pijn of vrees:bevriezen. Dit is het onderdrukken van een emotie en het in gedachten en in gedrag streven naar het zichzelf isoleren van het gevaar(dit houdt niet zonder meer in het vermijden van de situatie die gevaarlijk zou zijn).

We spreken van 'karaktergestoord' als deze onderdrukking van emoties verregaand of volledig is en tot een emotioneel isolement leidt. Bij de karaktergestoorde maken de symptomen deel uit van zijn persoonlijkheid. Het gedrag dient als schild tegen de ervaring(acted out camouflage):pijn en angst worden niet meer gevoeld.

Bij de neuroticus gaat het erom het gevoel van angst(en de daardoor ervaren hulpeloosheid) weer om te zetten in een gevoel van vrees of pijn (hier en nu ervaring). Hoewel vrees vaak geassocieerd wordt met hulpeloosheid,stelt Casriel dat vrees juist een demonstratie is dat men niet hulpeloos is: het zet aan tot een adekwate 'flight' of 'fight' reaktie.

Bij de karatergestoorde gaat het erom de inkapseling van het gevoel te doorbreken. Hiervoor is het nodig dat het symptomaties gedrag wordt opgegeven. Deze eis stelt Casriel dan ook aan zijn patienten:Doe alsof je geen.....bent!(Gewonere voorbeelden van gedrag ter vermijding van spanning dan alcoholisme of drugverslaving zijn te vinden in b.v. Games People Play,E.Berne,vertaald als "Mens erger je niet",Alphaboek.) Tot zover de gedragsfaktor.

Gevoel van angst of pijn kan een schreeuw als reaktie tot gevolg hebben. Casriel draait dit om:Begin met schreeuwen, je komt dan vanzelf het eronder liggende(getransformeerde of weggedrukte) gevoel tegen. Schreeuwen mobiliseert het lichaam en gevoel is in eerste instantie lichamelijk. Woorden leiden misschien wel tot inzicht,maar de ervaring die aan het veranderingsproces ten grondslag moet liggen blijft achterwege. Het uiten van het gevoel door schreeuwen is de belangrijkste kracht van deze therapie.

Het uiten van gevoel en veranderen van gedrag is nog niet voldoende voor een succesvolle therapie. Iemands persoonlijkheid ontwikkelt zich behalve op 'dynamies nivo' (gevoel) en'symptomaties nivo'(gedrag) ook op 'identiteitsnivo'. Dit laatste slaat op de attitudes die iemand ten opzichte van zichzelf heeft. Het identiteitsnivo wordt vroeg in het leven gevormd en bepaalt voor een groot deel het funktioneren op beide andere nivo's. De kern van de identiteit van een kind vormt zich rond zijn behoefte aan lust/liefde aan de ene kant,en de prijs-pijn/gevaar- die hij ervoor moet betalen. Hij leert anticiperen op genot of pijn.

In de wijze waarop het individu anticipeert op genot of pijn,onderscheidt Casriel 3 persoonlijkheidsprofielen:gezond, acceptor en rejector. In het begin van het boek(hfdst.4) stelt Casriel 8 vragen ter diagnose en min of meer daarop aansluitend geeft hij 8 uitspraken,die tesamen een profiel van 'emotioneel gezond' vormen. Konkluderend uit deze uitspraken stelt hij,dat het punt waar het om gaat bij het bepalen of iemand gezond is of niet,is dat een gezond persoon anticipeert op succes waar hij/zij plezier aan beleeft,niet op pijnlijke of angstige mislukking.

De 'Rejector' daarentegen anticipeert op pijn,vreest deze, trekt zich terug en leeft in een emotioneel isolement. Ogenschijnlijk neemt hij gewoon deel aan het leven(hij/zij kan b.v. trouwen) maar zal niet emotioneel betrokken zijn. De prijs voor liefde is te groot(n.l. het opgeven van zijn/haar zelfstandigheid)Hij kan geen pijn laten zien.

De Acceptor is bereid voor warmte,liefde,erkenning te betalen. De grootste prijs is wel identiteitsverlies. Voor hem is alleen zijn het ergste wat er bestaat.

Inzicht in de wijze waarop iemand reageert m.b.t. bevrediging van de emotionele behoeftes vormt de derde hoeksteen van de therapie van Casriel.

Casriel wil zijn therapie zien als opvoedingsproces. Opvoeden gebeurt in relaties en hiervoor is de one-to-one relatie niet voldoende.Hij poogt op te voeden tot emotionele zelfstandigheid.Vaak is door de aard van de individuele-therapie -relatie(helper-geholpene) juist sprake van een autoritaire relatie,waarin de patient afhankelijk is van zijn/haar therapeut.

Nog een aantal andere nadelen van de psycho-analytische one-to-one therapie worden voorkomen.
Analyse vereist een zeker intellectueel nivo waar veel mensen of door opvoeding (lower class addicts) niet over beschikken, of dat ze door de situatie waarin ze zitten(emotionele moeilijkheden)niet kunnen gebruiken.
Schreeuwen,huilen,uitwisseling van emoties zijn in die patient-therapeut relatie moeilijk te realiseren.De aanwezigheid van meer mensen geeft betere waarborgen tegen nadelige gevolgen van de (volgens de psycho-analyse)noodzakelijke overdracht en van projecties.
Bovendien ziet Casriel groepstherapie als een veel efficientere werkwijze(tijd,geld,beschikbare therapeuten).

Een argument tenslotte dat niet voortkomt uit de vergelijking tussen beide therapie-vormen is dat Casriel het leven in groepen als kenmerkend voor de mens ziet en dat deze behoefte biologisch bepaald is.

Een aantal meer praktiese zaken zijn in het bovenstaande niet aan de orde gekomen.Een daarvan is het "kontrakt" tussen deelnemers en groepleiders.Veel van wat er in groepen gebeurt lijkt te herleiden tot dit kontrakt.In tegenstelling tot de groepen zoals deze door het H.V. georganiseerd worden,is het kontrakt voor de "New Identity Groups" therapeutisch van aard. Dit heeft enkele verschillen tot gevolg.Met name het diagnostisch selecteren van mensen,die wel of niet geschikt zijn, gebeurt niet bij relatie-trainingen.Ook de eis van gedragsverandering(doe alsof)is enkel vanuit een therapeutisch kontrakt te stellen.De deelnemers van relatie-trainingen werken aan die facetten van hun persoonlijkheid waaraan ze willen werken.Ook is (mede vanuit het oogpunt van vorming i.t.t. therapie) het gebruik van medisch-diagnostische etiketten (patient,neuroticus,karaktergestoord)volkomen onhoudbaar. Casriel zegt weliswaar bezwaar tegen deze etiketten te hebben desondanks gebruikt hij ze toch.Bij dit bezwaar aangekomen wil ik nog een aantal punten van kritiek noemen.
Casriel hanteert een biologisch model:hij grijpt terug op het leven bij de bavianen als voorbeeld voor op overleving gebaseerde groepsvormen,waarin cultuur nog geen storende factor is. Van daaruit stelt hij dat therapiegroepen zoals hij die schetst een biologisch bepaalde behoefte bevredigen.

Deze argumentatie is volgens mij niet waar te maken en bovendien zou hij volstrekt overbodig zijn,als Casriel zich hield bij wat er lichamelijk gebeurt door schreeuwen.Hier gaat hij zeer weinig opin,nogal merkwaardig gezien de centrale plaats van schreeuwen in zijn methode.
Een ander bezwaar heb ik tegen enkele waardepatronen die zonder enige discussie of uitleg gehanteerd worden.(b.v.een homoseksueel met kontaktmoeilijkheden wordt voor het eerste behandeld).
Desondanks vond ik "A scream away from happiness" een goed boek.Ondanks de terminologie is het leesbaar geschreven en sterk praktisch gericht.(De theorie ontstond ook pas na de praktijkervaring,zoals hij zelf zegt).Wat hij schrijft over groepsregels en andere punten die ik aan het begin genoemd heb,maar die hier niet aan de orde zijn geweest vond ik erg waardevol.Zeker de moeite van het lezen waard.

Jan Hein Mooren.

A scream away from happiness.
Daniel Casriel,M.D.
Grosset/Dunlap,Inc.
Publishers New York.

De "STICHTING CENTRUM VOOR ZELFBEZINNING" organiseert deze winter een aantal avonden tijdens welke verschillende sprekers een inleiding zullen houden waarover vervolgens in kleine groepjes gepraat zal worden.Deze avonden zijn:

vrijdag 18 oktober,M.Schlemper,psychiater en voorzitter van het centrum voor zelfbezinning en P.de Koning,therapeut en medewerker van het Centrum '45 te Leiden.
over:"Ervaren en ontmoeten in de groep".
vrijdag 15 november,M.van Nieuwenhuysen,psychiater en een vertegenwoordigster van de Stichting Center te Amsterdam
over: " De plaats van de ontmoeting en de atmosfeer in de groep"
vrijdag 20 december,R.Maas,therapeut in Utrecht,redaktielid Sfinx en J.Voet,sensitivitytrainer,redaktielid Sfinx
over:"Stilstaan bij ervaringen in de groep".
vrijdag 17 januari, N.Cuvelier,trainer,medewerker Interaktie akademie Novo,Belgie en M.vam Nieuwenhuysen,psychiater en mental health consultant te Utrecht,lid van de Raad van Advies van het Centrum voor Zelfbezinning over:
"Emoties en gevoelens in het groepsgesprek".

Plaats: Forestershuis,Serphatiestraat 8 t/m 10 te A'dam.
Het Forestershuis is bereikbaar vanaf het Centraal Station met tramlijn 4,vanaf Leidseplein met lijn 7,10.

Aanvang van de bijeenkomsten:
Vanaf 19.30 bent u welkom in het Forestershuis om een kop koffie te drinken en met wat mensen te spreken.
Om 20.00 begint het programma.