

PYTHAGORAS “MODEL ALS HULPMIDDEL”

Drs. A.M.L.Linnenkamp

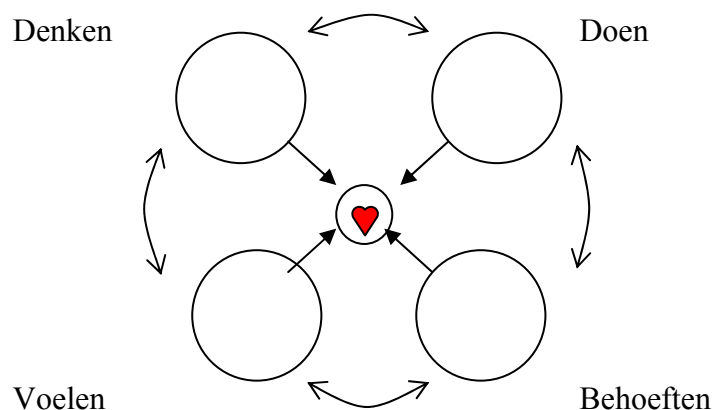
Sinds 1993 gebruik ik regelmatig een zelf ontwikkeld model waarin ik samen met mijn cliënt in kaart breng hoe iemands Script eruit ziet. Ik sluit ook vaak met behulp van ditzelfde model een contract af. In dit artikel wil ik uitleggen hoe het model voortkomt uit een theorie en de volgende keer laten zien hoe je ermee een Script in kaart kunt brengen en hoe het als ondersteuning voor het afsluiten van een contract kan dienen.

Hoe is het model ontstaan

In de eerste plaats de herkomst van het model: M. Kouwenhoven gebruikt een observatieschema waarin denken, doen gevoelens en behoeften een rol spelen. Hij gebruikt dat schema bij het beoordelen van de psychische belastbaarheid van verzekerden en leert verzekeringsartsen dat ook te doen. Het observatieschema is gebaseerd op het model van het miniscript waarbij de Stoppers werden onderverdeeld in vier gebieden, met een chronologische volgorde. Ik vind het een mooi observatieschema en zocht een toepassing voor mijn werk. Achteraf gezien herkende ik deze indeling van de oude filosofen Empodocles en Pythagoras (ja van die stelling) beide wonend rond 500 in Sicilië. In het werk van Gurdjieff en Ouspensky worden deze vier aspecten als werkwoorden beschreven namelijk: Behoeven Voelen Denken en Doen. Ik zocht een model om aan mensen te kunnen laten zien dat en hoe deze vier aspecten samenhangen en dat ze elk op hun beurt een positieve bijdrage leveren aan het bereiken van een doel. Ik wilde ook laten zien dat een van deze aspecten negeren je energie weg laat lekken en je kans op succes vermindert. Ik zocht naar een toepassing die het proces helder maakt en hoe voelen, behoeften denken en doen als ze samenwerken, naar autonomie leidt en naar succes in een IK+ EN JIJ+ situatie.

Het grondmodel

Het eerste model is om te laten zien dat de vier aspecten elkaar kunnen stimuleren en elk een ingang vormen naar het doel (IK + / JIJ+ Intimiteit en Succes). Hier vind je deze vier aspecten dan ook weer terug.

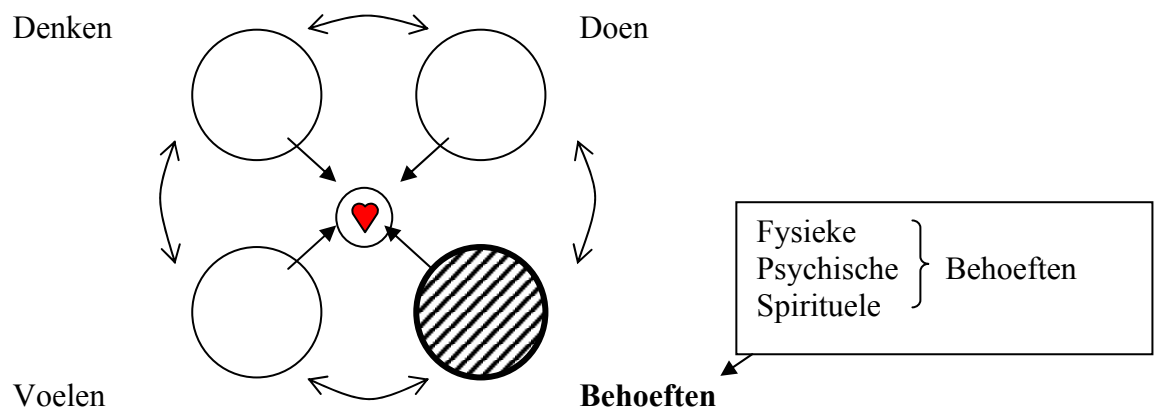


Voor mij was en is van het grootst belang dat deze vier aspecten samen werken om het succes te bereiken en in een IK+/ JIJ+ relatie met mezelf en anderen te kunnen functioneren ♡). Zodra iemand een aspect uitsluit komt die persoon in de problemen. Hij/zij kan nog wel bij het doel komen maar loopt het risico dat zijn positieve energie weglekt via het zwakste kanaal.

De oudste indeling van de oude filosofen gaat uit van een synergetische werking tussen die aspecten en beschrijft een onderlinge afhankelijkheid. Dit komt ook overeen met de TA opvatting van Ware die beschrijft dat elk van de aspecten kunnen bijdragen aan gezondmaking (open deuren theorie). Ook de theorie van het miniscript van Kahler & Capers gaat uit van een cyclus, bij hen start de cyclus bij behoeften, een behoefte dient zich aan via een gevoel, vervolgens ga je denken en tenslotte handelen om de behoefte te bevredigen.

Nu al die vier aspecten afzonderlijk onder de loep

Behoeften



Figuur 2

Wat betekenen Behoeften voor mensen.

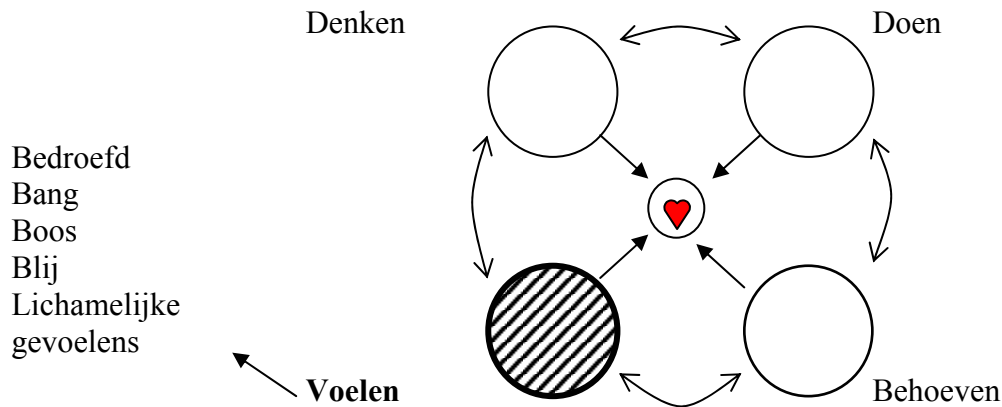
Het woord “Behoeften” verwijst volgens Gurdjeff en Ouspensky naar werkwoord Behoeven en is in de oudste wetenschappelijke verhandelingen beschreven als het aspect dat direct gerelateerd is aan het voortbestaan. Bij dit model wordt de bekende indeling Fysieke Psychische en Spirituele behoeften aangehouden. Ook naar mijn idee spelen deze alle drie een rol en beïnvloeden ze op hun beurt elkaar weer. Dit betekent niet dat je, door goed voor een van de drie behoefteaspecten te zorgen, een van de anderen kunt negeren. Net zoals je bij een auto de pech van een lekke band niet opheft door de andere drie banden harder op te pompen .Een voorbeeld van zo’n misvatting speelt wanneer een kind bijvoorbeeld moe is en een lichamelijke behoefte heeft nl : rust. Soms wordt zo’n kind zijn lichamelijke behoefte genegeerd en op een familiefestje “zoetgehouden” met psychologische Strooks. “Wat ben jij een lieve jongen, Opa en Oma zijn erg trots op je”. Deze bevrediging van de psychologische behoefte aan erkenning kan wel het fysieke beïnvloeden maar het kan ook verwarren.

Ander voorbeeld: Er zijn mensen die jarenlang in therapie gaan terwijl zij systematisch hun lichamelijke of spirituele behoeften (zingevingaspect) verwaarlozen. Anderen mediteren en bidden met veel toewijding maar uiten nog steeds niet wat zij aan

♡) Dit is hier in de figuren weergegeven als een ♡

psychologische behoeften hebben en de behoefte aan erkenning bijvoorbeeld blijft zodoende on vervuld. Het geijkte maar wellicht ook verhelderende voorbeeld is dat sommige mensen sportief of seksuele buitengewoon actief zijn omdat zij denken zo hun psychologische behoeften aan erkenning te kunnen bevredigen.

Voelen



Figuur 3

Ook ik gebruik de basisgevoelens te weten Bang Boos Blij Bedroefd en Lichamelijke gevoelens. Elk van hen hebben een functie en ook ik zie ze vooral als signalen dat er iets is met de behoeften.

Hier maak ik gebruik van de opvattingen van Thomson. Hij beschrijft dat angst een gevoel is dat verwijst naar een probleem. Er ontstaat angst wanneer in de naaste toekomst een behoefte in gevaar komt.

Boos is een gevoel dat vooral aan de orde komt wanneer ik in het hier en nu merk dat mijn behoeften in gevaar komen (frustratie). Boosheid geeft kracht om voor de behoeften die in het nauw komen, op te komen.

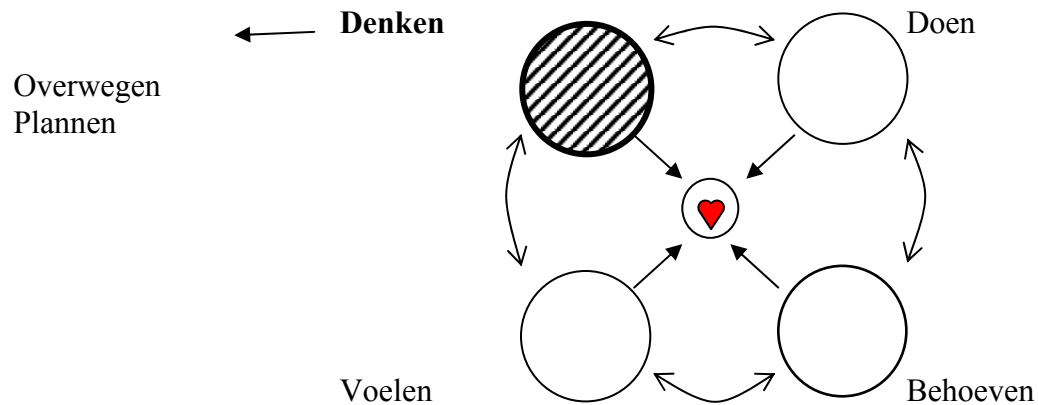
Verdriet is het gevoel dat zich manifesteert wanneer ik rouw om behoeften die niet gerealiseerd zijn en waar afscheid nemen een rol speelt (het verleden). Door verdriet te uiten kunnen we het oude loslaten. Anderen reageren op ons verdriet met troost, daardoor ontstaat nieuwe hechting.

Blijdschap is het gevoel als we ons doel weten te bereiken

Daarnaast is het belangrijk om goed in kaart te brengen met welke Racketgevoelens de cliënt te maken heeft.

Met een racketgevoel wordt bedoeld dat men het ene, vroeger verboden gevoel gaat verhullen met een ander vroeger wel geaccepteerd gevoel. Alhoewel dat vanuit vroeger gezien een slimme oplossing was, leidt dat vaak tot verwarring en disfunctioneel gedrag. Het is vaak weinig effectief als je gaat huilen in plaats van boos te zijn. Deze mensen voelen in eerste instantie geen boosheid meer maar verdriet of angst. Verdriet wordt bijvoorbeeld gevoeld om de keren dat de persoon over zijn/haar grenzen heeft laten heengaan of angst dat het in de toekomst zomaar weer kan gebeuren. Zij tonen geen assertiviteit omdat zij daarvoor de permissie niet ervaren of ervaren hebben.

Denken

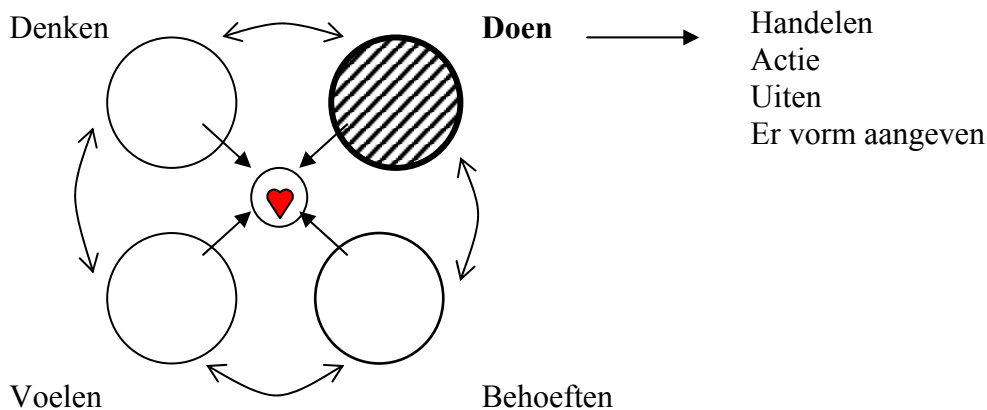


Figuur 4

Denken is het aspect dat het mensen mogelijk maakt gericht en op een prettige effectieve manier hun doel te bereiken en hun behoeften te realiseren. Een vorm van plannetjes maken.

Dit aspect wordt makkelijk door mensen verward met vormen van denken die meer hebben van tobben en dubben. Dat soort van denken bedoel ik uitdrukkelijk niet. Het gaat om een manier van denken die creatief en gericht op het doel is en opties verkent zonder ze meteen te verwerpen op grond van *mogelijke* tegenslag. Dus logisch probleemoplossend denken.

Doen



Figuur 5

Een van de vier aspecten is handelen / uiten. Wanneer iemand het aspect Doen negeert, blijft het tobben. Je kunt nog zulke authentieke gevoelens en behoeften hebben en allerlei gave plannen om die uit te kunnen voeren. maar als je er geen vorm aan geeft, is het succes vrijwel onbereikbaar. Je loopt in de valkuil dat je negatief over jezelf, over anderen of over beide gaat denken wanneer je geen vorm geeft aan die gevoelens, behoeften en gedachten. Dit betekent niet dat het altijd een daad hoeft te zijn. Soms is het uitspreken ook een vorm van handelen. Als ik boos ben op iemand omdat hij/zij over mijn grenzen is gegaan is het voldoende handelen om dat iemand te laten weten (het uit te leggen, te uiten). Daar is geen fysieke handeling voor nodig.

Een andere kant van dit aspect speelt wanneer iemand dit telkens inzet zonder het in verband te brengen met de andere aspecten. Dit kan bijna niet anders dan tot uitputting en

ineffectiviteit leiden. Wanneer je zonder denken handelt of niet weet welke behoefte ermee gediend is ligt een Burn-out in het verschiet.

Wanneer gebruik ik het model

Ik gebruik het model graag bij visueel ingestelde mensen die ik op deze manier stimuleer om procesmatig en oplossingsgericht te werken. Ze hebben een instrument en kunnen voor zichzelf zichtbaar maken hoe dingen samenhangen en dat ze bij elk van de vier aspecten kunnen starten om effectief en op een gezonde manier tot succes bij een IK+/JII+ doel te komen. Voor elk mens geldt dat hij zijn persoonlijke voorkeur heeft (open deur). Dit is een krachtig middel waarmee je des te beter je voordeel kunt doen wanneer je de andere drie aspecten erbij betreft.

Wanneer gebruik ik het model niet

Ik gebruik het model in mindere mate bij mensen die sterk auditief of tactiel ingesteld zijn. Zij hebben niet zoveel met zo'n model omdat ze meer energie steken in het willen begrijpen en vasthouden van het model zelf dan in het doel waar ze naar toe willen. Het is bedoeld als een hulpmiddel en dat wil ik graag zo houden.

Hoe gebruik ik het model

A Soms heel doelgericht om een klein probleem om te zetten in een succes.

Voorbeeld:

1. Als je iets voelt. Wat voel je? Welke gevoelens zitten er mogelijk nog meer?
2. Naar welke Behoeften verwijzen deze gevoelens. Welke behoeften spelen mogelijk nog meer een rol? *Ikzelf gebruik een uitgebreide behoeftenlijst.*
3. Wat kun je allemaal bedenken om deze behoeften te kunnen realiseren? *Het is de kunst het logisch probleemoplossend creatieve denken aan te zetten en het scriptmatig denken eruit te filteren*
4. Vervolgens ga je na wat je allemaal kunt doen om die behoeften die leiden tot die gevoelens vorm te geven en te realiseren. En dat ga je uitvoeren.

B Soms gebruik ik het bij teams of bij koppels. In veel gevallen hebben mensen die samen leven of werken een verdeling die soms kan leiden tot ongezonde symbiose.

Voorbeeld: In een team waren allemaal mensen die hun opendeuren en hun oplossingstrategieën hadden via de bovenste twee kanalen (Denken en Doen) Vervolgens bleek een persoon zijn voorkeurskanaal Voelen te zijn met een directe link naar Behoeven. Dit teamlid werd standaard om de zoveel maanden ziek en voelde zich consequent "niet begrepen". Het was mijn manier van teambuilding om deze (in mijn idee symbiotische relaties) duidelijk te maken en vervolgens te stimuleren dat elk van de teamleden alle vier de aspecten voor zichzelf inzetten Daarbij en daarnaast werd duidelijk dat alle vier aspecten nodig waren om het team en de organisatie goed te laten functioneren. Dit betekent niet dat de mensen hun voorkeursingang naar succes vaarwel hoeven zeggen, integendeel. Maar het is wel wenselijk de andere aspecten in de strategie naar succes te betrekken

C en D: Ik gebruik het model veel om een Script in kaart te brengen en om contracten af te sluiten daarover een volgend keer meer.

DEEL TWEE

“Pythagoras model als hulpmiddel” tweede deel

Opstellen van een Contractdoel

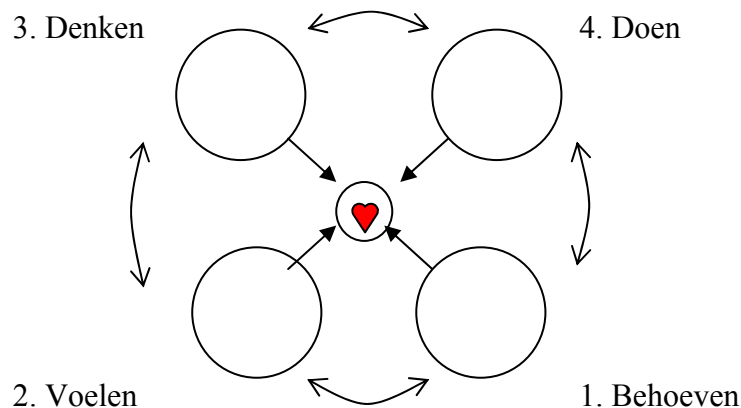
Deel I van dit artikel stond in de Strook van december 2002. Daarin werd in paragraaf A en B uiteengezet dat Pythagoras vier aspecten benoemt die in samenwerking kunnen leiden tot succes.

In dit deel (paragraaf C) wordt beschreven hoe een cliënt met ondersteuning en met behulp van dit model in kaart kan brengen hoe het Script eruit ziet en hoe dit op zijn beurt het probleem in stand kan houden.

Tenslotte paragraaf D waarin beschreven wordt hoe de cliënt het model gebruikt om zijn gezonde doel te beschrijven waarmee het dienst kan doen als een visueel contract.

Korte samenvatting van het Grondmodel

Het basismodel bestaat uit 4 aspecten die elkaar kunnen stimuleren en elk een bijdrage leveren aan het bereiken van het gewenste doel (ik + / jij+ , intimiteit en/ of succes).




Wanneer iemand zijn Probleem/ Problemen wil oplossen en zijn/haar Script wil veranderen, is het heel behulpzaam eerst eens te kijken hoe die persoon het oude patroon in stand houdt. Dit kun je heel goed met behulp van dit model in kaart brengen .

C. De stappen om met behulp van dit model Script in kaart te brengen:

- I. Het noteren van de Injuncties/ Stoppers
 - a) soms in een van de vier aspecten
 - b) meestal in meerdere
 - c) vaak genuanceerd
- II. Het noteren van andere persoonlijke“ouderboodschappen”
- III. Toevoegen van Contra-injuncties (Drivers) en Racketgevoelens
Racketgedrag/gedachten

Ad Ia) Noteren van de Injuncties/ Stoppers

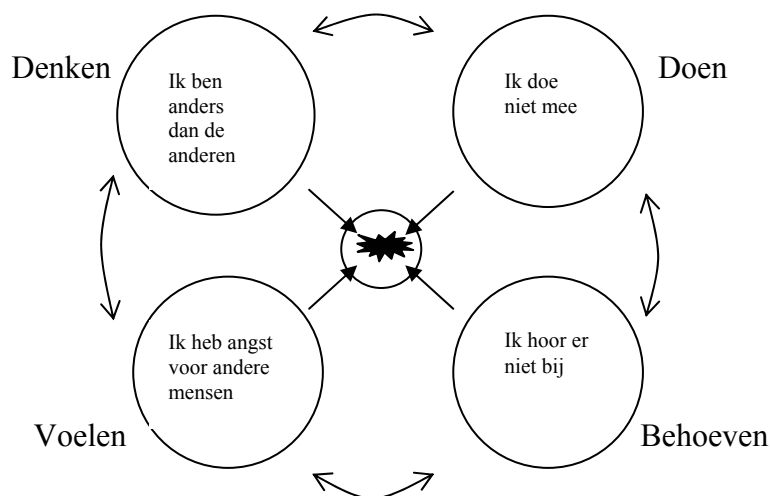
De eerste stap is de Stoppers te benoemen en de cliënt te stimuleren deze Stoppers om te zetten in Go ers. Pas in een later stadium komen de Drivers aan bod. Wanneer de cliënt zich eerst richt op de Stoppers kunnen de Drivers voorlopig nog dienst doen zodat de cliënt aan noodzakelijke voorwaardelijke Strooks komt.

In het midden zet de cliënt “het Probleem”  en vervolgens kan de cliënt -veelal met hulp- zijn Stoppers invullen. Eerst de Stoppers zoals uitgebreid beschreven door de Gouldings (TAJ, 6, 1, 1976, 41-8)

1. Besta niet
2. Wees niet jezelf- eigen sekse
3. Wees geen kind
4. Groei niet op -wordt niet autonoom wordt niet seksueel volwassen
5. Slaag niet Wees niet succesvol, maak het niet
6. Handel/doe niet
7. Wees niet belangrijk- vraag niet wat je nodig hebt
8. Hoor er niet bij
9. Kom niet dichtbij
10. Wees niet (lichamelijk geestelijk) gezond
11. Denk niet
12. Voel niet

Ad Ib) Sommige Injuncties/ Stoppers omvatten meerdere facetten

Dit geldt bijvoorbeeld voor een persoon met een “Hoor er niet bij” stopper. Deze kan hierin een behoeven, een voel, een denk of een doe aspect herkennen en soms meerdere. (zie voorbeeld). Het is belangrijk dat hij/zij deze ook zo opschrijft en dat de persoon deze invult in meerdere cirkels.



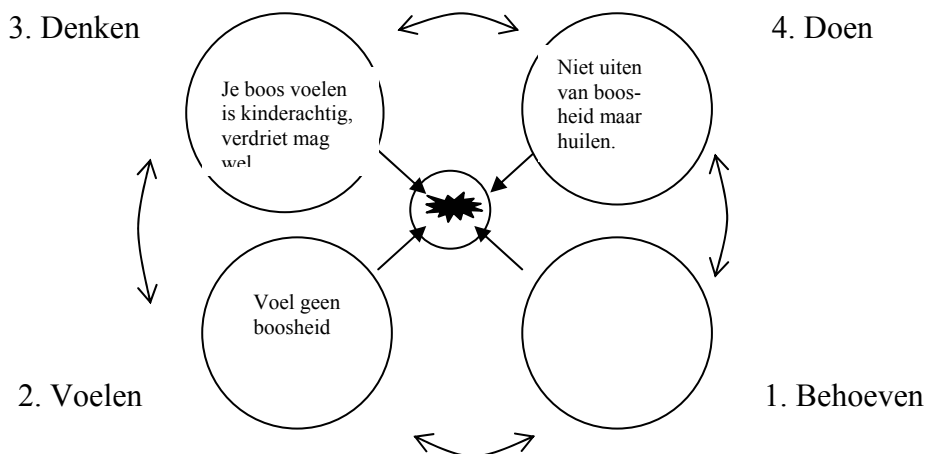
Samen maakte dit voor deze persoon een “Hoor er niet bij”

Ad Ic) Genuanceerde Injuncties/ Stoppers

Omdat het juist belangrijk is dat de cliënt zich herkent, is het goed een onderscheid te maken tussen bijvoorbeeld een algehele “Voel niet” of een “Voel geen angst” Stopper. De cliënt kan deze Stopper soms niet eens herkennen omdat hij/zij juist veel gevoelens registreert en ze regelmatig uit en er maar een of twee systematisch negeert. Wanneer je de nuances respecteert kan dit veel aanknopingspunten bieden.

Een voorbeeld

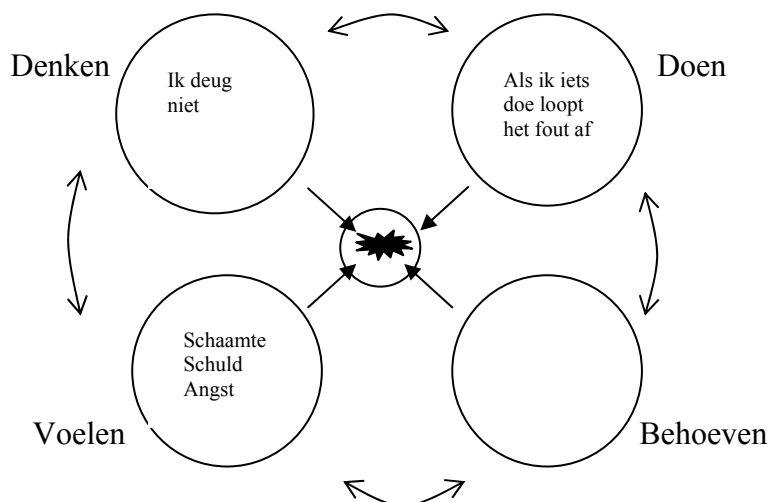
Een persoon die eerst de “Voel niet” stopper niet herkent en heel vaak verdriet uit merkt vaak later dat hij het gevoel “boos zijn” wel degelijk mist. Als er bij deze cliënt speelt dat hij geen boosheid voelt en wel verdriet mag uiten, kan hij dit als volgt invullen:



Ad CII) Andere ouderboodschappen

Het is een belangrijke stap om de actuele gedragingen tijdens de analyse ook op te nemen in het schema door bijvoorbeeld te vragen wat de client nu denkt, voelt of verwacht. Soms herkent de cliënt of ik heel specifieke gedragingen die opvolgingen zijn van negatieve ouderboodschappen en die hij of zij niet terug vind in de door de Gouldings beschreven Stoppers.

Het is behulpzaam om die conclusies die mensen noemen ook letterlijk in hun bewoordingen op te nemen. Bijvoorbeeld toen iemand vertelde dat hij herhaaldelijk en van jongs af aan over zichzelf gehoord had “Jij deugt nergens voor”. Deze boodschap was ook non verbaal al in zijn peuterjaren aan hem doorgegeven en de cliënt had de conclusie getrokken “Ik deug niet”. Deze cliënt bracht dit onder als volgt:



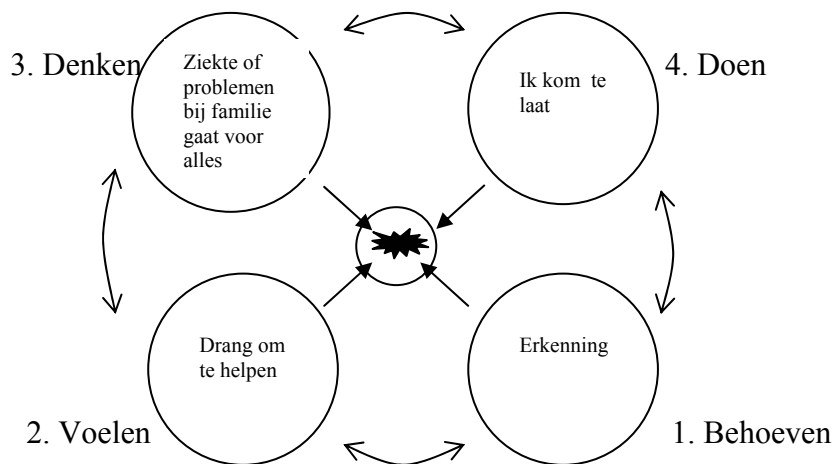
andere specifiekere “ouderboodschappen”

In een flink aantal situaties bleek dat “Geniet niet “ als een Stopper werkte. Zo vaak dat ik geneigd ben de “Geniet niet” toe te voegen aan de lijst met Stoppers.

Een ander voorbeeld van specifiekere “ouderboodschappen” is als cliënt bepaalde persoonlijke dominante gewoontes bij zichzelf opmerkt:

Als iemand vertelt dat hij regelmatig voor hem of haar belangrijke afspraken afzegt omdat een familielid in de problemen zit of ziek is en zichzelf daarmee in de problemen brengt.

Je kunt dit gedrag onderbrengen in Stoppers (v.b. Wees niet belangrijk) en derhalve bij de Driver Please me. Toch is het soms juist behulpzaam dit concrete gedrag te benoemen en evenzo concreet op te nemen omdat het daarmee ook verschillende concrete aanknopingspunten biedt om te veranderen.



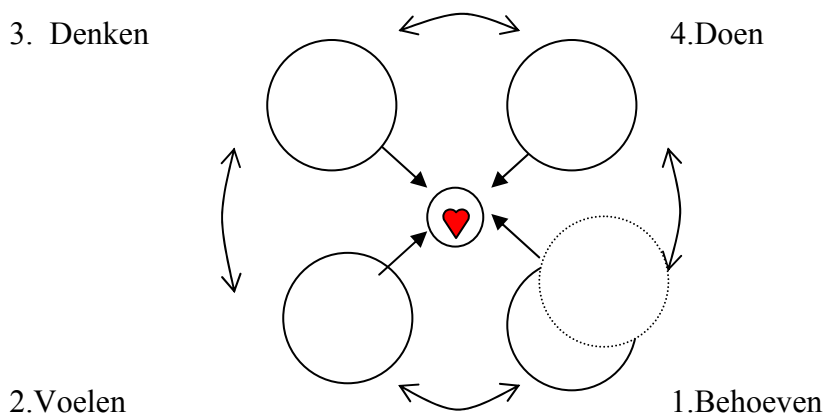
Ad CIII) Toevoegen van Contra-injuncties (Drivers) en Racketgevoelens/ Racketgedrag en gedachten

Als iemand er aan toe is kun je met dit model ook de Contra-injuncties (Drivers) en Racketgevoelens / Racketgedrag in beeld brengen.

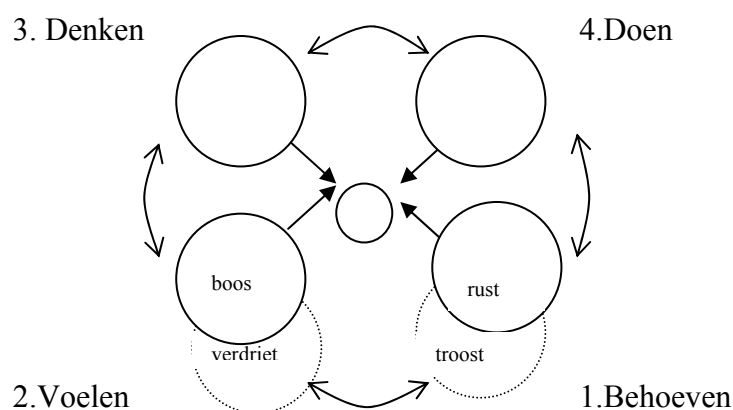
Voorbeeld:

Een man die met dit hulpmiddel wilde werken, beschreef hoe hij effectief gefunctioneerd had in een buitengewoon stressvolle situatie waarin een van zijn jongere broers betrokken was. Toen bleek dat hij behoeven, voelen, denken, en doen buitengewoon adequaat kon inzetten. In zijn persoonlijke situatie zag hij al enkele jaren geen enkel perspectief en hij voelde alleen nog een kleine verantwoording naar anderen.

Hij vertelde hoe hij zijn behoeven had uitgeschakeld op een heel aantal terreinen alleen fysiek kende hij er nog enkele (behoefte aan drinken en met rust gelaten worden gaven nog sterke impulsen). Hij vulde het in als een verschoven cirkel bij behoeven.

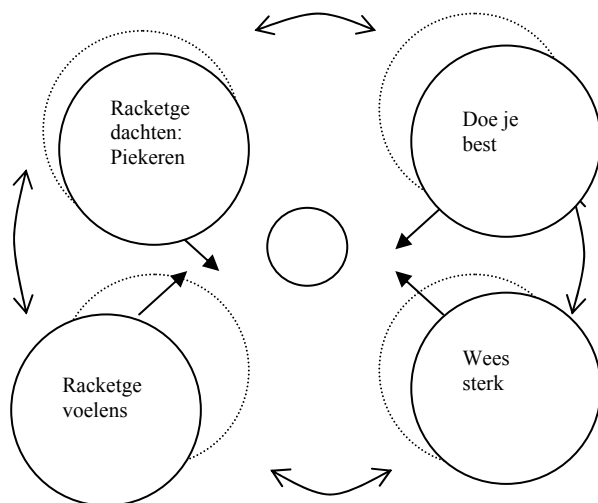


Hij voelde wel maar vertelde dat als hij verdrietig was anderen de politie belden. Ik vroeg of hij op anderen een boze indruk kon maken wat hij beaamde. Als hij verdriet voelde en behoefte had aan troost zette hij het om in boosheid zodat anderen er bang van werden. Zo bang dat zij de politie belden. Deze boosheid ging zo ver dat hij regelmatig gearresteerd werd. Op den duur leek het hem dat hij beter af was als hij met rust gelaten werd. Verdriet en behoefte aan troost werden overdekt door de behoefte aan rust en boosheid. Zo voelde hij zich uiteindelijk op zijn plaats in de gevangenis. Hij registreerde dat en hij vulde zijn Racketgevoelens in een verschoven cirkel in.



Een keer daarop bleek dat hij niet wilde denken over concrete realistische situaties en wel met allerlei filosofische uitspraken kwam en met bijbeluitspraken. Hij bleek veel te piekeren en de hele dag met zichzelf te overleggen en uit te leggen. Voorlopig tekende hij het denkbolletje ook vlak naast het effectieve denken en zette er piekeren in.

Nu werkte de man hard en met weinig succes. Hiermee was ook het vierde aspect verschoven. Het was wel pijnlijk maar niet lastig te zien dat hij op deze manier bijna niet aan succes toe kon komen en het ik oké /jij oké niet kon ervaren. De kans dat hij net langs het doel schampte was groot:



Dit model is duidelijk te herkennen als systematische aanpassing aan de omstandigheden van vroeger. Het aardige van dit visuele model is dat duidelijk is dat het “niet allemaal weg hoeft”. Van meet af aan zie je dat met een bijstelling dichterbij je doel kunt komen en dat de Racketgedragingen/gedachten bijgesteld kunnen worden. Juist de overlap maakt duidelijk dat er veel vaardigheden en mogelijkheden zitten in deze gedragingen en dat het onnodig is volledig afscheid van ze te nemen. Een deel van de eigenschappen passen prima in het gezonde model. Wanneer de cliënt in staat is deze eigenschappen wat te verschuiven kan hij die vaardigheden en energie goed gebruiken. Dan is cliënt in staat bij zijn/ haar doel te komen (♥) in plaats van door Racketgedrag het contact te verliezen met zichzelf en/ of de ander (☠)

D Verder gebruik ik het model om contracten af te sluiten.

Als het Script in kaart gebracht is kan de cliënt zijn doel in het midden zetten van het model en alle acties om dit doel te bereiken rondom invullen. Hoewel ik het nu presenteer alsof deze voorgaande fasen volledig rond horen te zijn voor je een werkcontract afsprekt heb ik tot nu toe nog nooit zo gewerkt. In de praktijk loopt het soms anders. Iemand die bepaalde problemen in kaart gebracht had, wilde meestal ook een alternatief plaatje (contract met doel in midden). Ik heb aan deze manier van werken geen bezwaren ontdekt.

A.M.L.Linnenkamp© Fern
Voor het eerst gepubliceerd in Strook

Berne E. ,Transactional analysis in psychotherapie New York: Grove Press, 1961,1966
Gurdjieff G.I., Gurdjieff tot zijn leerlingen Wassenaar 1981
Kahler T.& Capers H., The miniscripts TAJ 4,1,1974 26-42
Kouwenhoven M., TA in Nederland, 1983 Prins Bernhardlaan 11 3851XL Ermelo
Ouspensky P.D. ,De mens en zijn mogelijke evolutie Katwijk aan Zee: Servire 1988
Stewart I.& Joines V., Transactionele Analyse, het handboek 1996 Uitgeverij SWP Utrecht
Thomson G. ,Fear anger and sadness TAJ 13,1,1983 20-4
Ware P., Aanpassingspatronen van de psychotherapeutische relatie, Strook 9-4, 1987
Woollams S. and Brown M. ,Transactional Analysis Dexter: Huron Valley Institute 1978