

Belevingspsychologie

Interview met Ed Baas

naar aanleiding van de uitgave van zijn boek
“Zelfbewust Leiderschap”

Nyenrode Business University.
Oktober 2011

Je mag zoveel kopiëren als je wilt. Wees wel zo sportief om deze bron te vermelden.



Wat is belevingspsychologie?

Dat is een tak van de psychologie die gaat over bewustwording van de reis die je als mens maakt door je leven. Het is een psychologische stroming die toepasbaar is op elke levensfase. Het kan je bewustwording brengen over wie jij als mens ten diepste bent en onderbouwt de aansturing van je gedrag en cognitie.

Is het nieuw?

De stroming als geheel is nieuw; de afzonderlijke delen bestaan al meer dan 100 jaar in het werk van diverse psychologen (Adler, Jung, Rogers). Deze hebben het startsein gegeven door veel onderzoek te doen waarop uiteindelijk de belevingspsychologie gebaseerd is.

Ik heb de naam "belevingspsychologie" er aan gegeven omdat het niet meer uitgaat van de ervaring die je als mens hebt maar van de beleving die onder je ervaring verborgen ligt. Je zou een parallel kunnen trekken met het onderscheid tussen verbaal en non verbaal.

Heb je een voorbeeld.

Ja. Stel Sanne leeft met partner en kinderen en één van hen gebruikt spullen van haar. Ze wordt daar boos over want die spullen zijn van haar en ze wil niet dat die ongevraagd gebruikt worden. De partner vraagt of het dure spullen zijn. Het gaat dan om een armbandje van 50 cent, waarop de partner boos wordt omdat "ze zich druk maakt om niets". Sanne wordt daar erg door geraakt omdat de partner haar niet begrijpt en niet kan inzien/invoelen dat het voor haar niet uitmaakt of het goedkoop is of duur. Vanuit gedrag/cognitie wordt de waarde van de armband meegewogen, vanuit de beleving wordt de waarde die ze aan zichzelf toekent meegewogen.

Die dus bij de armband en de partner dezelfde grondtoon hebben.....

Ja, precies! Het gaat namelijk over het ervaren van respectloosheid dat iemand zomaar een armbandje van je gebruikt waardoor jij je niet gezien voelt. De basis onder het conflict tussen de partners is echter hetzelfde. Belevingspsychologie slaat die brug tussen de ogenschijnlijke verschillen in boosheid over de armband en boosheid over het "je druk maken om niets". Vanuit cognitie of gedrag ga je leren dat een armbandje van 50 cent de moeite niet waard is om boos over te worden, bij beleving ligt er natuurlijk een hele ontdekkingsreis onder die gaat van respectloosheid tot het uiteindelijk ervaren van je eigenwaarde.

Vanuit welke stromingen is het gekomen? Je sprak straks van 100 jaar geleden..

Er zijn 3 stromingen bij betrokken: Alfred Adler die veel geschreven heeft over machtsstreven. Elk mens streeft ernaar om macht te verwerven. Belevingspsychologie ziet dit machtsstreven als een uiting van een gebrek aan eigenwaarde. Dit is het fundament van belevingspsychologie: zij gaat uit van een eigenwaarde die door het leven een aantal deuken heeft opgelopen. In essentie kan de eigenwaarde vol en heel zijn, maar door gebeurtenissen wordt deze aangetast. Adler heeft dus over een diepe innerlijke kern geschreven die wij als startpunt zien van de mens.

Carl Jung heeft de reis beschreven die een mens kan maken. Deze reis gaat terug in de tijd en is bedoeld om gebeurtenissen uit het leven te herinneren op een wijze die heelheid tot gevolg heeft. Deze heelheid die zich bij ons uit in het verbeteren van de eigenwaarde. De reis noemde Jung "individuatie". Kort gezegd kun je dat als volgt omschrijven: Je wordt je zodanig bewust van je pijn dat er heelwording optreedt waarmee de wereld in al haar volheid bij je kan binnenkomen. Je wordt dan één met de wereld in de zin dat je de ander echt helemaal kan zien in wie hij of zij is. Omdat jij je van jezelf bewust geworden bent kun jij je eigen delen uitfilteren.

De derde stroming is die van Carl Rogers die het heeft over mens worden. Het doel is om ons op humanistische wijze tot de wereld te kunnen verhouden. Dit houdt in dat je een heel mens kunt zijn zonder deuken en beschadigingen (met de bijbehorende schaduwen) in je eigenwaarde. Hierdoor kun je op een menselijke wijze, zeer bewust van de menselijke maat leven.

't Klinkt wel een beetje als Haarlemmer olie: alles wordt goed.

Nu, als je in een dergelijk proces zit is het inderdaad olie, soms zelfs veel olie, maar dan op het vuur van je eigen teleurstelling, verdriet of misschien zelfs wanhoop. De essentie van therapie vanuit belevingspsychologie is niet om de diepste vraag te herkennen want die weten we al bij ieder mens. Uiteindelijk, geloof me of niet, is de kernvraag: "Mag ik er wel zijn"? Zoals we fysiek willen blijven leven door hygiëne, goed eten en uitkijken bij oversteken, willen wij er ook psychologisch zijn. Elke (verbale) aanval op een deuk in de eigenwaarde laat ons wankelen. De essentie van therapie is dat de cliënt herkent waardoor die deuk is ontstaan. Het is niet langer oplossingen zoeken zoals bij gedragsmatige benaderingen, maar bewustwording van het effect van de deuken op je eigenwaarde. En dat doet de goede therapeut. Die kan bewustwording spiegelen op de thema's die bij jou de deuken heeft veroorzaakt. En da's zo super persoonlijk dat dit voor iedereen anders is. Je kent de assertiviteitstrainingen....

Ja, zelf ook gedaan.

...waar je geleerd wordt om vaker nee te zeggen als je to-do lijst te lang wordt. Dat is voor de belevingspsycholoog niet belangrijk, veel belangrijker is de onderliggende drijfveer waarom je zo vaak ja zegt! Want ja zeggen, terwijl je eigenlijk nee zou willen zeggen is een rechtstreeks geval van er niet mogen zijn. Dat onderzoeken is moeilijk maar geeft wel veel voldoening.

Zitten we weer in dat verleden te wroeten, ik dacht dat die tijd wel voorbij was.....

Denken dat de tijd van kijken naar je verleden voorbij is, is de wens om niet meer naar de gedeukte eigenwaarde te hoeven kijken. Het doet pijn en dus moet die tijd voorbij zijn. Hoe meer deuken, hoe meer die tijd voorbij moet zijn.

Wat is de wetenschappelijke onderbouwing?

We zitten daarmee in een moeilijk pakket. De wetenschap is gebaseerd op reproduceerbare feiten en uitkomsten. Statistiek speelt daarbij een belangrijke rol. Het individu en zijn/haar persoonlijke reis laten zich helaas niet vangen in statistieken: het is daarvoor te persoonlijk. Gelukkig komen er steeds meer oplossingen voor dit type problemen omdat we steeds specifiek in de menselijke psyche doordringen waarbij we steeds minder exact dezelfde verifieerbare feiten tegenkomen.

En toch wil ik ook dat de belevingspsychologie wetenschappelijk kan worden onderbouwd. Maar daarvoor moeten we nog wel een aantal bruggen slaan op het gebied van onbewuste aansturing.

Het slimme onbewuste?

Als je doelt op het boek van Ap Dijksterhuis dan is ons onbewuste niet zozeer slim maar eerlijk. Ap beschrijft overigens, zonder hem tekort te willen doen want het boek heeft deuren geopend, meer de intuïtie dan het onbewuste. Het onbewuste is niet direct bereikbaar maar via een omweg. Denk maar aan de visser die de vis 'ziet' via zijn dobber. Daarbij geeft niet alleen de beweging zelf maar ook de wijze waarop de dobber beweegt, informatie over de bewegingen van de vis, de grootte van die vis, zwemrichting etc. Projectie is de dobber van het onbewuste.

Maar even praktisch: wat kan een doorsnee mens met belevingspsychologie?

Ik weet niet wat een doorsnee mens is, die ken ik niet, maar elk mens die nieuwsgierig is naar zijn irritaties, boosheid, onmacht, verdriet enz. heeft baat bij de belevingspsychologie. Want al deze emoties tonen, via een omweg, de deuken in de eigenwaarde aan. En daar kun je wat aan doen. En je kunt daar meer aan doen dan we ons kunnen voorstellen. Het proces is alleen complexer dan aan je uiterlijk gedrag sleutelen.

Laten we de dobber weer eens nemen: stel dat deze aan het oog wordt onttrokken, hoe kun je ooit de vis waarnemen die diep onder water zwemt? Maar als ik de dobber goed observeer, als ik de ervaring meeweeg van andere dobbers, dan kan ik langzamerhand een beeld krijgen van de vis ofwel van mijn projecties.

Is er geen eenvoudiger manier om bij het onbewuste te komen?

Niet dat ik weet. Er is naar mijn mening, maar ik laat me graag verrassen, niet een andere methode die een direct zicht geeft op mijn onbewuste aansturing. Dat maakt het voor mij ook duidelijk dat je er niet komt door diep na te denken. Onze cultuur heeft nog steeds het idee dat je door slimheid, intelligentie etc. je onbewuste aansturing kunt ontdekken. Dat maakt belevingspsychologie ook een moeilijk te communiceren onderwerp: We willen iemand de kleur Rood laten ervaren die geen kleur nog kan onderscheiden.

Wat is de toekomst van de belevingspsychologie.

Een langdurige, intensieve en belangrijke naar mijn idee. Stel je eens voor (dat is een ideaalbeeld natuurlijk) dat we allemaal een goede eigenwaarde zouden bezitten. Dan raken woorden je niet meer, dan kun je empathisch naar de ander zijn, dan kun je verdriet laten binnenkomen, ervaren en doorleven zonder schaamte, schuld, angst. Dan kun je de wereld volledig ervaren en binnen laten komen maar zonder van slag te raken. Dan kun je werkelijke liefde geven omdat je ander ook werkelijk kunt zien. Dat is een lonkend perspectief!

En waar komt ACT® in dit hele verhaal voor?

ACT® geeft ons een soort dobber. ACT® geeft zicht op welke wijze je bepaalde competenties hebt aangeleerd. Door de beelden van ACT® komen we als het ware gelijk door ons cognitieve masker heen. Want de dobber zal zich niet laten zien, als we cognitief altijd een antwoord klaar hebben. Elke keer als je bij een persoonlijk thema zegt: "Ik begrijp het" verdwijnt de dobber ogenblikkelijk uit beeld. Je hebt het onderzoek al bij voorbaat afgerond, want je begrijpt het toch al?

En wat cognitie begrijpt, is klaar, over en uit. Het is de nieuwsgierigheid en de verbazing die de vooruitgang geeft.

Iedereen die ACT® 'doet' wordt er op één of andere manier door geraakt. Iemand zei het eens heel treffend toen hij een inzicht kreeg in zijn eigen functioneren: "Altijd geweten maar nooit beseft".

En dat is...

Iedereen? Is dat niet wat overdreven?

Ja, iedereen maar niet in de betekenis van dat iedereen ACT® goed vindt of accepteert. Sommigen raken niet geïnspireerd (stomme plaatjes, wat moet ik er mee!), anderen worden boos ("jij zegt dat ik verantwoordelijkheid heb aangeleerd, maar ik neem mijn hele leven al verantwoordelijkheid op mijn schouders") of willen het analytisch begrijpen maar die beelden zijn niet te 'snappen' want snappen dat is cognitief. Zo je ook niet je verbeelding met een spijker aan de muur kan nagelen, zo kun je ook de beelden niet ontleden en er iets technisch of begrijpelijks van maken.

Ik begrijp het nog niet helemaal

Ok! Je doet de meting, fysiek met kaartjes, of via internet. Je ziet acht beelden, je hebt geen idee. Maar de vraag is om je voorkeur of afkeur voor bepaalde beelden uit te spreken en vast te leggen. Als deelnemer heb je geen idee waar de beelden voor staan, wat ze vertegenwoordigen. Vooral cognitief ingestelde mensen beginnen dan te zuchten bij het kiezen, ze kunnen het niet 'pakken'.

Dan ga je 24 competentiekaartjes lezen (het zuchten houdt op want dit is te begrijpen!) en daar selecteer je er tien van. Dan ben je klaar. Erg simpel, erg snel.

Echter, het model op de achtergrond (dat de deelnemer niet kent natuurlijk!) bepaald welk beeld bij welke competenties hoort. Op de achtergrond weten we dus direct of je kerncompetenties hebt (beeld in de voorkeur met gekozen competenties) of aangeleerde competenties (een afgekeurd beeld met gekozen competenties).

Daar wordt de rapportage op gebaseerd.

Dus het beeld is beleving en de teksten cognitief en die vergelijk je met elkaar.

Precies! We hebben al heel veel metingen in de database zitten en dat worden er snel meer.

Je maakt me nieuwsgierig. Wil je nog iets ter afronding kwijt?

Niet specifiek. De meting is nieuw, anderen werken alleen nog met teksten, vraaggelassen, rollenspellen, maar ACT® doet dat in 12 min. En beter. Want we vergelijken onze rapporten met de rapporten van gerenommeerde bedrijven na een dag met interviews, rollenspellen etc. En we komen dezelfde teksten tegen als het gaat om de Natuurlijke kwaliteiten, en dat is prachtig want bij ons duurt het maar 12 minuten, maar ook met een meer realistische tekst op aangepast gedrag. Andere rapporten prijzen je de hemel in met zo'n sterke kwaliteit. Wij ook, maar maken de kanttekening dat die bepaalde competentie ook veel energie kost en vervormt onder druk. Dat is de eye-opener, dat geeft inzicht!

En die boze mensen.....

Na de boosheid, is onze ervaring, komt toch een stukje herkenning. Soms pas na jaren, maar dat maakt dit vak nu juist zo leuk!