

Psychologie van het menselijk bestaan

Onderbouwing, theorie en klinische toepassing

Peter Prudon



Eburon
Utrecht 2025

Opgedragen aan Helma Jonkers en Frank Zuidhof

ISBN 978-94-6301-579-0

Academische Uitgeverij Eburon
Vredenburg 40
3511 BD Utrecht
www.eburon.nl

Omslagontwerp: Textcetera, Den Haag

© 2025 P. Prudon. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoudstafel

Voorwoord	5
Inhoudstafel	8
1 Fenomeen, probleemstelling en werkwijze	19
1.1 Waaroever gaat dit boek en waarom?	19
1.2 Opzet	19
1.3 Empirische onderbouwing	22
1.4 Relevantie	23
1.5 Situering binnen de vakliteratuur	24
Deel A	
Analyse van gedrag als fenomeen	27
2 Gedrag: voortbewegen, handelen en communiceren	29
2.1 Omschrijving en typering	29
2.2 Wat is de essentie van gedrag?	30
2.2.1 <i>Planten</i>	30
2.2.2 <i>Dieren</i>	31
2.2.3 <i>Mensen</i>	32
2.2.4 <i>Object-"gedrag"</i>	33
2.3 Effect en gerichtheid	33
2.4 Gerelateerde karakteristieken van (menselijk) gedrag	35
2.4.1 <i>Aanleidingen: betekenis en belang</i>	35
2.4.2 <i>Actieve rol van het organisme</i>	36
2.4.3 <i>Indirecte determinatie</i>	37
2.4.4 <i>De directheid van de relatie waarneming-actie</i>	38
2.4.5 <i>Waarnemen als voorwaarde voor actie</i>	39
2.4.6 <i>Waarneming is tweezijdig vervlochten met actie</i>	40
2.5 Overige karakteristieken van menselijk gedrag	41
2.5.1 <i>Bewustzijn</i>	41
2.5.2 <i>Communicatie</i>	42
2.5.3 <i>Denken, zich voorstellingen maken</i>	43
2.5.4 <i>"Het" ik</i>	45
2.5.5 <i>Vooruitzien, overzien</i>	46
2.5.6 <i>Zelfbewustzijn</i>	46

2.5.7	<i>Het "zelf"; iemands identiteit</i>	47
2.5.8	<i>Flexibiliteit in de aanpassing</i>	48
2.5.9	<i>Wilsvrijheid</i>	49
2.5.10	<i>Gedragssysteem en gedragsrepertoire</i>	52
2.6	Samenvatting	52
3	De biologische, praktische en sociale functie van gedrag	55
3A.	De biologische functie van gedrag	55
3A.1	<i>De evolutionaire basis van gedrag</i>	55
3A.2	<i>De biologische functie van gedrag</i>	57
3A.3	<i>Instrumenteel gedrag</i>	60
3A.4	<i>Primaire motivationele factoren: intern en extern</i>	61
3A.5	<i>Hedonistische relevantie van gedrag</i>	63
3B.	De praktische functie van instrumenteel gedrag	64
3B.1	<i>De rol van weerstand in de motivatie tot instrumenteel gedrag</i>	65
3B.2	<i>Weerstand als secundaire motivationele factor</i>	66
3B.3	<i>Externe vs. interne doelgerichtheid</i>	67
3B.4	<i>De rol van drie emoties in instrumenteel gedrag</i>	68
3B.5	<i>Emotionele oriëntatie-reacties op cognitief greepverlies</i>	72
3B.6	<i>Verdriet en vreugde als inactiverende reacties op volledig greepverlies</i>	74
3C.	De rol van leren in instrumenteel gedrag	75
3C.1	<i>Effectleren</i>	76
3C.2	<i>De rol van leren in gedrag: situatie-leren</i>	78
3C.3	<i>Functionele relevantie van gedrag</i>	80
3C.4	<i>Motatieverlies in instrumenteel gedrag</i>	83
3D.	De sociale functie van gedrag	84
3D.1	<i>Onderlinge afhankelijkheid</i>	84
3D.2	<i>Sociale relevantie</i>	84
3E.	Samenvatting van 3A, -B, -C en -D	85
4	Differentiatie en integratie van het gedragsrepertoire	91
4.1	Ontwikkeling en differentiatie van het repertoire aan instrumenteel gedrag	91
4.2	Verfijning van het instrumentele gedragsrepertoire	93
4.3	De gespannen relatie tussen aanpassing en doelgerichtheid	94
4.3.1	<i>Uiterlijke doelgerichtheid</i>	94
4.3.2	<i>Innerlijke doelgerichtheid: de emotioneel gemotiveerde gedragstendens</i>	95
4.4	Ontwikkeling en behoud van doelgerichtheid	97
4.4.1	<i>Het belang van ervaringsleren</i>	97
4.5	Kenmerken van een goede integratie	99
4.5.1	<i>Intuitieve externe doelgerichtheid</i>	100
4.5.2	<i>Motivationele continuïteit</i>	100
4.6	Wat belemmert een goede differentiatie en integratie?	100

4.7	Gebrekkige, c.q. zwakke integratie	102
4.8	Samenvatting	103

Deel B

Gedrag als bestaanswijze	105
---------------------------------	-----

5 De existentiële functies van het menselijk gedrag 107

5.1	Doelen als middel tot activiteit	107
5.1.1	<i>Doelen zoeken of creëren voor tijdspassering</i>	107
5.1.2	<i>Arbitraire doelen nastreven</i>	108
5.1.3	<i>Bestaanszingeving</i>	109
5.1.4	<i>Conclusie</i>	110
5.2	De onmisbaarheid van weerstand	111
5.2.1	<i>Gedachte-experiment</i>	111
5.2.2	<i>Uitdagingen zoeken</i>	112
5.2.3	<i>Zonder weerstand geen evolutie en geen persoonlijke ontwikkeling</i>	112
5.3	De dubbele betekenis van succes en falen	113
5.3.1	<i>De tweede betekenis van succes en falen</i>	113
5.3.2	<i>Werkelijkheid is werkzaamheid</i>	114
5.4	De dubbele functie van communicatie	116
5.5	De drie existentiële functies van actie en communicatie	118
5.5.1	<i>Bestaansinvullende functie</i>	118
5.5.2	<i>Bestaans- en zelfbevestigende functie</i>	120
5.5.3	<i>Existentiële relevantie</i>	121
5.6	Beleving als voorwaarde	122
5.7	Samenvatting	123

6 Een existentiële motivatietheorie 125

6.1	Een existentiële motivatietheorie	125
6.1.1	<i>Latente vs. manifeste vervulling: een analogie</i>	126
6.1.2	<i>Latente vs. manifeste vervulling van de existentiële functies van gedrag</i>	127
6.1.3	<i>De betrekkelijkheid van de ondergeschiktheid aan het goede doel</i>	128
6.2	De existentiële actienoodzaak opereert niet naast , maar via de inhoudelijk motivationele factoren	130
6.3	Verdere afbakening van het begrip existentiële actienoodzaak	131
6.3.1	<i>Gedragmatige behoeften</i>	131
6.3.2	<i>Drift tot zelfbehoud</i>	133
6.3.3	<i>Prestatiemotivatie en consorten</i>	134
6.3.4	<i>Is existentiële motivatie niet evenzeer een tautologisch begrip?</i>	134
6.3.5	<i>Andere punten van discussie</i>	136
6.4	Intrinsieke en extrinsieke motivatie	137

6.4.1	<i>Kritiek op dit begrippenpaar</i>	137
6.5	De psychologische basisbehoeften theorie	138
6.5.1	<i>Drie psychologische basisbehoeften</i>	138
6.5.2	<i>Zin- of betekenisgeving: een vierde psychologische basisbehoefte?</i>	140
6.5.3	<i>Maakt de motivatietheorie van Deci en Ryan de mijne overbodig?</i>	140
6.6	Samenvatting	141

Deel C

Het menselijk functioneren 143

7 Invulling en opbouw van het bestaan 145

7.1	Doelprecisering, stellingname, zich committeren	145
7.1.1	<i>Het belang van duidelijkheid</i>	146
7.1.2	<i>De bron van motivatie</i>	146
7.2	Gedrag reguleren: specificeren van subdoelen en middelen, omgaan met regels	148
7.2.1	<i>Weerstand en aanpassing</i>	148
7.2.2	<i>Aanpassing</i>	149
7.2.3	<i>Motivatie tot aanpassing</i>	149
7.3	Continuïteit bevorderen: trouw aan doelen, middelen, plekken, relaties	150
7.4	Centrale, perifere en triviale instrumentele activiteiten	151
7.5	Samenvatting	153

8 Voorwaarden voor existentieel relevant gedrag 155

8.1	Zestien voorwaarden die de existentiële relevantie van gedrag helpen bepalen	155
8.1.1	<i>Effectiviteit</i>	155
8.1.2	<i>Respons krijgen</i>	156
8.1.3	<i>Feedback</i>	157
8.1.4	<i>Normen ten aanzien van het effect</i>	159
8.1.5	<i>Overeenkomst van het effect met de intentie</i>	160
8.1.6	<i>Interne en externe doelgerichtheid van het handelen</i>	161
8.1.7	<i>Zelfattributie van het resultaat</i>	162
8.1.8	<i>Autonomie, zelfbepaling</i>	163
8.1.9	<i>Exclusiviteit</i>	165
8.1.10	<i>Weerstand</i>	166
8.1.11	<i>Gemotiveerdheid</i>	166
8.1.12	<i>Inhoudelijke relevantie</i>	167
8.1.13	<i>Aansluiting op primaire motivationele factoren (behoeften etc.)</i>	169
8.1.14	<i>Aansluiting op talenten en bekwaamheden</i>	170
8.1.15	<i>Continuïteit</i>	170
8.1.16	<i>Belevingsintensiteit</i>	172
8.2	Reflecties op de eerste 15 voorwaarden voor existentiële relevantie	173

8.2.1	<i>Onderlinge afhankelijkheid van de voorwaarden</i>	173
8.2.2	<i>Beperkte verenigbaarheid van de voorwaarden</i>	174
8.3	Goede en slechte vervulling van de existentiële functie onder de beide condities van het motivatiemodel	175
8.3.1	<i>Opgeëist en in beslag genomen worden</i>	175
8.3.2	<i>Veel ruimte hebben voor zelfbepaling</i>	177
8.4	Motivationale implicaties van de voorwaarden voor existentiële relevantie	178
8.5	Samenvatting	178
9	Levensdramatiek	181
9.1	Levensdramatiek	181
9.2	Onbedoelde of op de koop toe genomen extra impact van onze actie	183
9.3	Levensdramatiek is een existentiële noodzaak	184
9.4	Ontketenen en beheersen	184
9.5	Het dramaturgische perspectief in de psychologie	186
9.6	Hoe dient de motivatie tot levensdramatiek gezien te worden?	187
9.6.1	<i>Helwigs model</i>	188
9.6.2	<i>Het begrip existentiële actienoodzaak als uitweg</i>	189
9.7	Samenvatting	189
10	Alternatieve benaderingen	191
10.1	Behoeftte aan bevestiging, erkenning, ertoe doen	191
10.2	Beperkingen van de existentiële verklaringen	192
10.3	De psychologische basisbehoeften theorie (Ryan en Deci)	193
10.4	Streven naar zelfontplooiing: een fundamentele behoefte?	193
10.5	Streven naar zelfontplooiing: een vierde existentiële functie?	195
10.6	Een kritische kanttekening bij het begrip zelfontplooiing	196
10.7	Samenvatting	197
Deel D		
Existentiële klinische psychologie		199
11	Verminderd functioneren en mogelijke reacties daarop	201
11.1	Bestaansstagnatie: onvoldoende vooruitgang in projecten	201
11.1.1	<i>Actieversterking als reactie</i>	201
11.1.2	<i>Zelfaanpassing als reactie</i>	202
11.2	Isolement: onvoldoende respons	202
11.2.1	<i>Problematische reacties</i>	203
11.3	Bestaansarmoede: onvoldoende relevantie van de resultaten	203
11.3.1	<i>Problematische reacties</i>	204
11.4	Bestaansleegte: een gebrek aan doelen	205

11.4.1	<i>Problematische reacties</i>	206
11.5	Bestaansslapte: onvoldoende weerstand	206
11.5.1	<i>Problematische reacties</i>	206
11.6	Samenvatting	207
12	Bestaans aantastingen	209
12.1	Bestaans aantastingen: externe veranderingen	210
12.1.1	<i>Verbroken of ondermijnde relaties</i>	210
12.1.2	<i>Falen, desillusie</i>	210
12.1.3	<i>Wegvallen van activiteiten</i>	210
12.1.4	<i>Verzwarende opgaven</i>	211
12.1.5	<i>Onvrijheid, gedomineerd worden</i>	211
12.2	Bestaans aantastingen: interne veranderingen	212
12.2.1	<i>Achteruitgang uiterlijk</i>	212
12.2.2	<i>Achteruitgang van basisvoorwaarden voor gedrag</i>	212
12.2.3	<i>Verlies bekwaamheden</i>	212
12.2.4	<i>Motivatieproblemen</i>	213
12.3	De rol van een gebrekkig gedragsrepertoire	213
12.4	Bijkomende condities	215
12.5	Samenvatting	215
13	Problematisch en pathologisch gedrag: een indeling	217
13.1	Bestaande indelingen	217
13.2	Vier standaardreacties op problemen	218
13.2.1	<i>Emotionele reactie</i>	219
13.2.2	<i>Instrumentele reactie</i>	219
13.2.3	<i>Capitulatie</i>	220
13.2.4	<i>Realiteitsvervalsing</i>	220
13.2.5	<i>Reflectie</i>	220
13.3	De vier standaardreacties in problematische of pathologische vorm	221
13.3.1	<i>Problematisch/pathologisch emotioneel gedrag</i>	221
13.3.2	<i>Problematisch instrumenteel gedrag</i>	222
13.3.3	<i>Pathologisch instrumenteel gedrag</i>	223
13.3.4	<i>Problematisch/pathologisch capituleren</i>	224
13.3.5	<i>Abnormale realiteitsvervalsing</i>	224
13.4	Vijf in principe pathologische reactiewijzen	225
13.4.1	<i>Realisme verlies</i>	225
13.4.2	<i>Regressie</i>	225
13.4.3	<i>Dissociatie</i>	226
13.4.4	<i>Desintegratie</i>	227
13.4.5	<i>Desorganisatie</i>	228
13.5	Samenvatting	229

14	Dwangstoornis als problematische instrumentele reactie	231
14.1	Heterogeniteit van dwangstoornissen	231
14.2	Een geval van precisiedwang	234
14.3	Existentiële interpretatie van deze precisiedwang	235
14.4	Een geval van netheidsdwang	237
14.5	Existentiële interpretatie van deze netheidsdwang	238
14.5.1	<i>Interpretatie</i>	238
14.5.2	<i>Verskil met precisiedwang</i>	239
14.6	Existentieel interpreteren: algemeen	240
14.7	Samenvatting	240
15	Behandeling van existentiële problematiek	243
15.1	Op knelpunten in het bestaan gerichte gespreks- en gedragstherapie	243
15.2	Analyse in termen van verminderd functioneren en bestaans aantasting	244
15.3	Precisering van problematische reacties	245
15.3.1	<i>Emotioneel</i>	245
15.3.2	<i>Instrumenteel</i>	246
15.3.3	<i>Capitulatie</i>	246
15.3.4	<i>Realiteitsvervalsing</i>	246
15.4	Precisering van pathologische reacties	247
15.4.1	<i>Onwillekeurig realisme verlies</i>	247
15.4.2	<i>Regressie</i>	247
15.4.3	<i>Dissociatie</i>	247
15.4.4	<i>Desintegratie</i>	248
15.4.5	<i>Desorganisatie</i>	248
15.5	Filosofisch georiënteerde existentiële psychotherapie	248
15.6	Praktische en realistische existentiële therapie: Van Kalmthout (2005)	250
15.6.1	<i>Psychotherapeutische setting, rol therapeut, effect op cliënt</i>	251
15.6.2	<i>Doel en middelen: de therapeut als instrument</i>	252
15.6.3	<i>Doel van de cliënt met de therapie</i>	253
15.7	Samenvatting	254

Deel E

Gedrags- en belevingspathologie 255

16	Dwanggedrag als gevolg van een continue negatieve feedbackloop	257
16.1	De cybernetische visie op gedrag	257
16.2	De continue negatieve feedbackloop in netheids- en precisiedwang	259
16.3	Het symptoomcluster ten gevolge van de continue negatieve feedbackloop	260
16.3.1	<i>Controleren en herhalen</i>	260
16.3.2	<i>Overmatige precisie en concentratie</i>	260

16.3.3	<i>Objectivering van de afsluitingscriteria</i>	261
16.3.4	<i>Formalisering van het handelen</i>	262
16.3.5	<i>Ritualisering</i>	262
16.3.6	<i>Rigiditeit</i>	263
16.4	Voortgaand verlies van externe doelgerichtheid	264
16.5	Netheidsdwang: tevens een positieve feedbackloop?	265
16.6	Samenvatting	266
17	Extern doelgerichtheidsverlies in dwangstoornis: zwakke integratie	269
17.1	De hiërarchische structuur van menselijke activiteit	269
17.2	Voorwaardelijkheid van de betekenisvolheid van gedrag	271
17.3	Teloorgang van de hiërarchische structuur in netheids- en precisiedwang	272
17.4	De predispositie: zwakke integratie van het gedragsrepertoire	273
17.5	Samenvatting	274
18	Intern gerichtheidsverlies in dwangstoornis: het desintegratiesyndroom	275
18.1	Desintegratie van het gedrag in extreme netheids- en precisiedwang	275
18.2	Typering van deze pathologie door Von Gebattel (1938)	276
18.3	Het desintegratiesyndroom binnen de dwangstoornis	277
18.4	Interne doelgerichtheid in het gedrag	279
18.5	Gedragsregulatie en -beleving onder invloed van interne gerichtheid	280
18.5.1	<i>Gedragsregulatie</i>	280
18.5.2	<i>Gedragsbeleving</i>	280
18.6	Intern gerichtheidsverlies, oorzaken	281
18.6.1	<i>Herhaald falen</i>	281
18.6.2	<i>Overmatige aanpassing</i>	282
18.6.3	<i>Verlenging en complicering van het doelstreven</i>	283
18.7	Verregaand intern gerichtheidsverlies en de impact daarvan	283
18.7.1	<i>Verregaand gerichtheidsverlies in de dwangstoornis</i>	284
18.7.2	<i>Impact</i>	284
18.7.3	<i>Gespaard gebleven activiteiten</i>	285
18.8	Het desintegratiesyndroom in het kielzog van een zware depressie	285
18.9	Onderzoeksresultaten betreffende het desintegratiesyndroom	287
18.9.1	<i>De nieuwe analyse</i>	288
18.9.2	<i>Conclusie:</i>	289
18.10	Samenvatting	290
	Appendix bij §18.9	291
19	Intern gerichtheidsverlies in self-disorders: zelfvervreemding en desintegratie	293
19.1	Het begrip self-disorder	293

19.1.1	<i>Een stoornis in het “zelf”, of in de interactie met de sociale omgeving?</i>	294
19.2	Vervreemding door contactverlies met de mensenwereld	295
19.2.1	<i>Een voorbeeld contactverlies en de gevolgen ervan</i>	296
19.3	Innerlijk gerichtheidsverlies als oorzaak van zelfvervreemding en desintegratie	297
19.4	Verregaand gerichtheidsverlies: verslagen uit de eerste hand	299
19.4.1	<i>De beleving van intern gerichtheidsverlies</i>	299
19.5	Gevolgen voor de beleving: verslagen uit de eerste hand	301
19.5.1	<i>Derealisatie, depersonalisatie</i>	301
19.5.2	<i>Lichaamsvervreemding</i>	301
19.5.3	<i>Fragmentatie</i>	302
19.5.4	<i>Betekenisverlies</i>	303
19.5.5	<i>Verlies aan selectiviteit, versterkt appél van het onbelangrijke</i>	304
19.5.6	<i>Voorbehoud: selectiviteitsverlies zonder algeheel gerichtheidsverlies</i>	305
19.6	Gevolgen voor het gedrag: verslagen uit de eerste hand	306
19.6.1	<i>Aantasting gedragsregulatie</i>	306
19.6.2	<i>Robotmatigheid</i>	307
19.6.3	<i>Verlies toekomstgerichtheid</i>	308
19.7	Behandeling en preventie	309
19.8	Discussie	310
19.8.1	<i>Etiologie van self-disorders</i>	310
19.8.2	<i>Hyperreflectie – oorzaak of symptoom?</i>	311
19.8.3	<i>Ziektebesef</i>	311
19.8.4	<i>Predispositie</i>	311
19.9	Samenvatting	312
20	Realismeerverlies in dwangstoornis: de rol van zwakke differentiatie	313
20.1	Zwakke integratie en zwakke differentiatie als predisposities	313
20.1.1	<i>Zwakke integratie als predispositie tot doelgerichtheidsverlies</i>	313
20.1.2	<i>Zwakke differentiatie als predispositie tot realismeerverlies</i>	314
20.2	Angst om ongemerkt en ongewild onheil te stichten	315
20.2.1	<i>Het ongedifferentieerde karakter van deze angst</i>	316
20.2.2	<i>“Op scherp stellen”</i>	316
20.2.3	<i>Wassen als zelfneutralisering</i>	317
20.2.4	<i>Angst voor “schuldige nalatigheid”</i>	317
20.3	Actieve en passieve smetangst	318
20.4	De beleving van een diffuus-magische schadelijke werking	320
20.4.1	<i>Symbolische weergave van diffuus-magisch kwaad doen en gedaan worden</i>	321
20.4.2	<i>Voorbehoud ten aanzien van ongewenste seksuele intimiteiten</i>	323
20.5	De predispositie tot de diffuus-magische beleving	323
20.6	Samenvatting	324
21	Differentiatie en/of integratie belemmerende opvoedingsstijlen	325

21.1	Zwakke differentiatie op een elementair niveau	325
21.2	Een laissez-faire opvoedingsstijl verzwakt alleen de differentiatie	327
21.2.1	<i>Een mogelijk bezwaar tegen het bovenstaande</i>	328
21.3	Een subtiel dominant en te zeer verbale opvoedingsstijl verzwakt de integratie	329
21.3.1	<i>Terugblik van een dwangpatiënte die als kind tot aanpassing geneigd was</i>	329
21.4	Een afwijzende/repressieve omgangswijze verzwakt differentiatie én integratie	331
21.4.1	<i>Terugblik van een afwijzend/repressief opgevoede dwangpatiënt</i>	331
21.4.2	<i>Harvey's schets van een zowel zwak geïntegreerd als zwak gedifferentieerd type</i>	333
21.5	Schema en samenvatting	334
22	Empirische ondersteuning voor zwakke differentiatie en zwakke integratie als causale factoren in dwangstoornissen	337
22.1	Clustering van dwangsymptomen als indicatie van heterogeniteit	337
22.1.1	<i>Zwakke differentiatie: smetangst en onheilsangst</i>	337
22.1.2	<i>Zwakke integratie: netheids- en precisiedwang; het desintegratiesyndroom</i>	338
22.1.3	<i>Het cluster obsessies</i>	338
22.2	Heterogeniteit in termen van dwangtypen	340
22.2.1	<i>De dwangmatige gedragsstijl</i>	341
22.3	Paarsgewijze matching van de typen	342
22.4	Heterogeniteit qua ervaren opvoedingsstijl	343
22.4.1	<i>Evaluatie van de resultaten</i>	344
22.5	Heterogeniteit qua assertiviteit	346
22.6	Heterogeniteit qua gedragsstijl: differentiatie	347
22.7	Heterogeniteit qua gedragsstijl: integratie	349
22.7.1	<i>Onder-inclusie in een blokjestest</i>	349
22.7.2	<i>Kritische noot bij deze blokjestest</i>	350
22.7.3	<i>Te veel kenmerken essentieel vinden</i>	351
22.7.4	<i>De Niet-essentiële begrippen test</i>	352
22.8	Samenvatting	353

Deel F

Afsluitend materiaal

357

1

Samenvatting.

Psychologie van het menselijk bestaan: onderbouwing, theorie, en

klinische toepassing

359

Inleiding (hoofdstuk 1)

359

Deel A: Analyse van gedrag als fenomeen

359

Deel B: Gedrag als bestaanswijze

363

Deel C: Het menselijk functioneren

364

Deel D: Existentiële klinische psychologie	366
Deel E: Gedrags- en belevingspathologie	370
2 Summary	
Psychology of human existence: foundation, theory, and clinical application	377
Introduction (Chapter 1)	377
Part A: Analysis of behavior as a phenomenon	377
Part B: Behavior as a mode of existence	380
Part C: Human functioning	382
Part D: Existential clinical psychology	384
Part E: Behavioral and experiential pathology	387
3 Referenties	395
4 Auteursindex	413

1 Fenomeen, probleemstelling en werkwijze

1.1 Waarover gaat dit boek en waarom?

Doel van het boek is het ontvouwen van een systematische, rationele, psychologisch goed gefundeerde theorie over het gedrag en functioneren van personen, oftewel over het bestaan van de mens

Daarbij vat ik “bestaan” op twee manieren op:

- 1) het bestaan als geheel, d.w.z. de menselijke levensloop van geboorte tot dood;
 - 2) de ervaring te bestaan, er werkelijk te zijn – in contact met de wereld die al evenzeer bestaat.
- Wat betreft 1, de levensloop, gaat het om de vragen: Waarmee vullen we het bestaan van geboorte tot dood? Waarom vullen we het? Hoe vullen we het? En wat voor problematiek of zelfs pathologie kan zich daarbij voordoen?
 - Wat betreft 2, bestaans- en werkelijkheidservaring, gaat het om de vragen: Waar aan ontnemen we de beleving dat onze omgeving er werkelijk is in plaats van een illusie? En wat maakt dat we onszelf als werkelijk bestaand ervaren, als levend en lichamelijk mens in plaats van als een geest of robot?

En hoe kan het komen dat die werkelijkheidsbeleving bij een aantal personen ernstig aangetast raakt, soms zelfs vrijwel opgeheven.

Met dit boek tracht ik tevens:

- 1) bestaande en betrekkelijk losstaande psychologische theorieën in een groter verband te plaatsen;
- 2) veel deugdelijke, maar losse en impliciete opvattingen van mensen over het menselijk bestaan expliciet te maken en tot een samenhangend geheel te smeden;
- 3) het psychologisch begrip te vergroten van wat mensen tot problematisch en pathologisch gedrag drijft, en waarom dat zo is.

Daarmee wil ik bijdragen aan het verminderen van het manco waaraan de psychologie, volgens Jack Martin (2020; zie het citaat in het voorwoord) en anderen (zie ook §1.3 en 1.4) in toenemende mate is gaan lijden, namelijk dat die veelal te weinig over *personen* gaat.

1.2 Opzet

Deel A bevat een gedragsleer. Kern daarin vormen de begrippen doelgerichtheid van gedrag en aanpassing ervan aan de fysieke en sociale omgeving.

Vanuit de opvatting dat gedrag in principe een adaptieve functie heeft, wordt aan de begrippen motivatie en emotie een rol toegekend in het tot stand brengen van *interne*

doelgerichtheid in het gedrag (een bepaalde verandering graag of noodgedwongen willen bereiken).

De omgeving biedt vaak *weerstand* (een begrip van Helwig) tegen een vlot en simpel doel bereiken; gedrag moet aan de bijzonderheden van die weerstand aangepast worden om het doel van de betrokkene te verwezenlijken. Leren maakt dat men het gedrag om een bepaald doel te bereiken steeds beter kan aanpassen aan die bijzonderheden. Dat leidt tot *externe* doelgerichtheid.

Wat betreft leren onderschrijf ik Skinners onderscheid tussen a) ervaringsgebaseerd leren en b) het adopteren en afleiden van verbale regels met betrekking tot de gedrag-omgeving interactie. Ervaringsgebaseerd leren is belangrijk voor een vlotte, intuïtieve, zelfverzekerde, zowel goed aangepaste als doelgerichte gedragsregulatie. Verbaal leren is een aan mensen voorbehouden weg naar het leren kennen en begrijpen van de omgeving, met als voordeel dat je er sneller op intelligente wijze mee kan omgaan.

Al deze aanpassingen mogen echter niet leiden tot een verlies van de interne gerichtheid op het doel, en daarmee de activerende en sturende kracht achter het betreffende gedrag.

Ontwikkeling wordt geanalyseerd in termen van differentiatie en integratie van het gedragsrepertoire. Differentiatie van het repertoire slaat op het veelzijdig, detailgevoelig en verfijnd leren omgaan met de omgeving; integratie ervan staat voor het behouden en herstellen van externe en interne doelgerichtheid van het zich differentiërende gedrag.

Deel B slaat de brug van gedragsleer naar de existentieel-psychologische theorie in dit boek.

De vraag wordt gesteld waarom we vaak ook tot instrumenteel gedrag gemotiveerd worden op momenten, dat biologische en sociale motivatiebronnen enerzijds en de praktische problemen die er bij komen kijken anderzijds ons daar *niet* toe dwingen of verleiden. Die observatie leidt tot de conclusie dat instrumenteel gedrag tevens een *bestaansinvullende* functie heeft: het is onze bestaanswijze, en men heeft een existentieel probleem, als men langdurig tot geen enkel gedrag echt gemotiveerd zou worden.

Aan de hand van voorbeeldjes en gedachte-experimenten wordt betoogd, dat de beleving van het werkelijk zijn van de omgeving berust op het ontmoeten van de *weerstand* die deze biedt op ons doelstreven. Als die weerstand té vaak slechts gering is, ervaart men de omgeving en zichzelf als minder werkelijk. Weerstand ontmoeten heeft een *bestaansbevestigende* werking.

Het *onzelf* als werkelijk ervaren berust tevens en vooral op het met enige regelmaat een stevige of complexe weerstand kunnen *overwinnen*. Dat komt neer op het met kracht en/of intelligentie de omgeving kunnen veranderen, zodanig dat ons doel bereikt wordt. Daardoor beleeft men zich als de initiërende en sturende kracht achter het eigen omgeving-veranderende gedrag: *agency*: Die ervaring heeft een *zelfbevestigende* werking.

Deze drie subjectieve bijeffecten van gedrag – bestaansinvulling, bestaansbevestiging en zelfbevestiging – beschouw ik als de drie existentiële functies van gedrag. De mate van vervulling ervan bepaalt de kwaliteit van ons functioneren.

Activiteiten ten behoeve van biologische uitdagingen, maatschappelijke taken en plichten, ideële doelen, en de praktische besommeringen daarbij, vervullen deze functies *latent*: we doen het er niet om, maar de vervulling is er evengoed.

Op andere momenten is de functievervulling *manifest*: als we dingen volledig of gedeeltelijk doen om het prestige, de sensatie, het excelleren in iets. Of als het ons om de sport, het spel, het tijdverdrijf of de uitdaging gaat. Maar ook als we tijdens al dat noodgedwongen ploeteren een moment de tijd nemen voor de vraag, of dit nu werkelijk het bestaan is dat we willen.

In deel C wordt de existentieel-psychologische theorie gepresenteerd:

- Hoe wordt een menselijk bestaan opgebouwd en ingevuld? De focus is hier op grootschalige eenheden van gedrag.
- Welke kenmerken moet gedrag hebben om als bestaansinvulling te voldoen en om er bestaansbevestiging aan te ontleenen? Er worden er 15 genoemd. Sommige daarvan zijn onderling deels afhankelijk van andere, andere staan op gespannen voet met elkaar.

Uitgelegd wordt hoe de existentiële functies een motivationele rol kunnen spelen in het gedrag, zonder dat er een corresponderende, specifieke motivatiebron (bijv. behoefte aan bevestiging) voor gepostuleerd hoeft te worden. Dat zou slechts een tautologie zijn.

Helwigs begrip *levensdramatiek* (het interactieve karakter van het menselijk functioneren) en het existentiële belang ervan (het creëren van steeds weer nieuwe uitdagingen) wordt uitgelegd. Vervolgens worden de verschillen van mijn theorie met de – ook existentieel georiënteerde – invloedrijke *self-determination theory* van Ryan en Deci (2017) besproken en geëvalueerd.

In deel D volgt de klinische toepassing van deze existentiële visie op gedrag.

- Welke zijn de karakteristieke wijzen van *minder goed functioneren*? Waarom zijn ze minder goed. En hoe reageren we daarop? Welke reacties zijn problematisch?
- Wat zijn uitgesproken *aantastingen van ons functioneren*? Welke gebeurtenissen, omstandigheden, levensstijlen en repertoire-kenmerken spelen daarin een rol?
- Hoe reageren mensen op die bestaansaantastingen? Welke reacties zijn zeer *problematisch*? Hoe beïnvloeden die het verdere functioneren? (Als voorbeeld dienen twee gevallen van dwangstoornis: precisiedwang, resp. netheidsdwang.)
- Wat kan het *therapeutisch* contact met een professional voor ons doen als het mis is met de kwaliteit van ons bestaan; wat gebeurt er in zo'n contact? Van Kalmt-houts visie daarop wordt onderschreven en beknopt besproken.

In deel E gaan we in op de vraag hoe en waardoor verslechterd functioneren bij sommige mensen tot *pathologisch* gedrag kan leiden.