

Inhoudsopgave

Voorwoord 5

Inleiding 11

1	Psychoanalyse	15
1.1	Situatieschets	15
1.2	Ontstaansgeschiedenis en mensvisie van de psychoanalyse	16
1.3	Theoretische uitgangspunten van de psychoanalyse	16
	1.3.1 De persoonlijkheidstheorie van Freud	16
	1.3.2 Het onbewuste	19
	1.3.3 Fasen in de ontwikkeling	31
	1.3.4 Collusies	40
1.4	De therapie	43
	1.4.1 Het begrip overdracht vertaald naar het agogisch werk	45
	1.4.2 Tegenoverdracht	46
	1.4.3 De rol van de therapeut tijdens de psychoanalyse	48
1.5	Samenvatting	49
1.6	Vragen en opdrachten	49
2	Gedragstherapie	53
2.1	Situatieschets	53
2.2	Ontstaansgeschiedenis en mensvisie van de gedragstherapie	53
	2.2.1 De belangrijkste principes van het behaviorisme	54
2.3	Theoretische uitgangspunten van de gedragstherapie	55
	2.3.1 Klassieke conditionering	57
	2.3.2 Operante of instrumentele conditionering	65
	2.3.3 Leren door imiteren	77
2.4	De therapie	80
	2.4.1 Systematische desensitisatie	80
	2.4.2 Het beïnvloeden van gedrag met ‘token economy’	83
	2.4.3 Operante conditionering in de praktijk	84
	2.4.4 Assertiviteitstraining	87
2.5	Samenvatting	89
2.6	Vragen en opdrachten	90

3	Humanistische psychologie	93
3.1	Situatieschets	93
3.2	Ontstaansgeschiedenis en mensvisie van de humanistische psychologie	93
3.3	Theoretische uitgangspunten van de humanistische psychologie	95
3.3.1	Abraham Maslow	95
3.3.2	Carl Rogers	99
3.4	De therapie	100
3.4.1	De persoonsbenadering	100
3.4.2	Het doel van het hulpverleningsgesprek, de therapie	104
3.4.3	De vorm	105
3.4.4	De houding van de hulpverlener, de therapeut	106
3.4.5	De fasen in een hulpverleningsgesprek	109
3.5	Afgeleide vormen	113
3.5.1	De gestaltbenadering	113
3.5.2	Psychodrama	122
3.6	Samenvatting	127
3.7	Vragen en opdrachten	127
4	De rationeel-emotieve therapie	131
4.1	Situatieschets	131
4.2	Ontstaansgeschiedenis en mensvisie van de rationeel-emotieve therapie	132
4.3	Theoretische uitgangspunten van de RET	132
4.3.1	Neurolinguïstisch programmeren	135
4.3.2	Het A-B-C-D-E-systeem	137
4.4	De therapie	137
4.4.1	De fase van de rationeel-emotieve diagnose	138
4.4.2	De fase van het rationeel-emotieve inzicht	138
4.4.3	De fase van het rationeel-emotief verwerken I	139
4.4.4	De fase van het rationeel-emotief verwerken II	139
4.5	Cognitieve gedragstherapie	141
4.5.1	Theoretische uitgangspunten	141
4.5.2	De therapie	143
4.6	Samenvatting	145
4.7	Vragen en opdrachten	146

5	Transactionele analyse	147
5.1	Situatieschets	147
5.2	Ontstaansgeschiedenis en mensvisie van de transactionele analyse	148
5.3	Theoretische uitgangspunten van de TA	150
5.3.1	De structuuranalyse	151
5.3.2	De transactionele analyse in voorbeelden	157
5.3.3	Het script	163
5.3.4	Het spel	166
5.3.5	Zegels sparen	169
5.4	De therapie	170
5.5	Samenvatting	172
5.6	Vragen en opdrachten	173
6	De systeembenadering	175
6.1	Situatieschets	175
6.2	Ontstaansgeschiedenis en mensvisie van de systeembenadering	176
6.3	Theoretische uitgangspunten van de systeembenadering	177
6.3.1	Structuurgerichte systeembenadering	178
6.3.2	Communicatiegerichte systeembenadering	183
6.3.3	Behavioristisch gerichte systeembenadering	192
6.4	De therapie	193
6.4.1	De structuurgerichte benadering	193
6.4.2	De communicatiegerichte benadering	195
6.4.3	De behavioristisch gerichte systeembenadering	202
6.5	Samenvatting	203
6.6	Vragen en opdrachten	204
	Verklarende woordenlijst	207
	Literatuur	211
	Register	213

1.1 Situatieschets

Floor (16) kan zich moeilijk staande houden in de leefgroep van het orthopedagogisch centrum waar hij sinds zes maanden verblijft. Hij is erg teruggetrokken, neemt weinig initiatief in het contact leggen met medecliënten en tijdens conflicten heeft hij de neiging al snel toe te geven aan de eisen van de tegenpartij. Zo ontstaat het gevaar dat zijn medecliënten misbruik van hem gaan maken. Hij laat zich geregeld voor hun karretje spannen.

Het psychoanalytische model gaat ervan uit dat de oorzaak van dit gedrag gezocht moet worden in de eerste vijf levensjaren van de mens. In deze periode wordt de grondslag gelegd voor iemands latere persoonlijkheid.

In het geval van Floor is er iets misgegaan tijdens de periode waarin kinderen voor het eerst een eigen wil ontwikkelen. Als opvoeders in deze periode afkeurend reageren op deze eerste koppigheidsfase ontstaat bij het kind het gevoel: doen wat ik wil, is fout, slecht of leidt tot liefdesverlies. Zeer bedreigende gevoelens voor een kind, dat deze gevoelens dan ook liever niet toelaat. Ze worden verdrongen en situaties die deze gevoelens eventueel zouden kunnen oproepen, worden uit de weg gegaan.

Zolang deze gevoelens verdrongen blijven, is er sprake van een persoonlijkheid zoals bij Floor beschreven. Om Floors gedrag te veranderen zal dan ook de oorzaak hiervan moeten worden aangepakt: deze ligt in het verleden en is onbewust.

In psychoanalyse gaat Floor langzaam terug naar de periode waarin zijn gevoelens van afgewezen worden zijn verdrongen. In de loop van de therapie zal de weerstand tegen deze gevoelens afnemen en op een bepaald moment zal hij deze durven toelaten. Dit is een belangrijk moment in de therapie en het zich weer bewust worden van lang verdrongen gevoelens gaat dan ook gepaard met heftige emoties: de catharsis (zuivering). Pas als deze gevoelens weer bewust zijn geworden, kunnen ze worden verwerkt. Hierdoor zal bij Floor de neiging om conflic-

ten te vermijden uit angst voor afwijzing minder worden: doen wat je wilt, is niet slecht en met iemand een conflict hebben wil niet zeggen dat diegene niet meer van je houdt.

1.2 Ontstaansgeschiedenis en mensvisie van de psychoanalyse

Sigmund Freud (1856-1939), zenuwarts te Wenen, wordt beschouwd als de grondlegger van de psychoanalyse. In navolging van zijn stadgenoot Breuer liet hij patiënten die leden aan hysterische uitvalsverschijnselen, zoals verlammingen, onder hypnose niet-bewuste, emotionele ervaringen opnieuw beleven. Het verwoorden van deze 'vergeten' ervaringen bleek een positief effect te hebben op de verlammingen.

Al spoedig kwam Freud echter tot de conclusie dat de hypnotische methode niet de juiste was en vervangen moest worden door een behandeling in wakende toestand. Hij ging nu geheel zijn eigen weg, ontdekte dat de seksuele drift vaak de geheime motor van neurotische ziekten is en bouwde zijn psychoanalytische leer op.

Vanaf 1902 groepeerde zich rond Freud een aantal aanhangers van zijn leer, onder wie Bleuler en Jung (Zwitserse psychiaters) en later Adler en Stekel. In het begin van de twintigste eeuw maakte Freuds theorie een triomftocht door West-Europa en de Verenigde Staten. Men richtte een 'internationale psychoanalytische vereniging' op, met een eigen tijdschrift. Hoewel velen Freuds werkwijze voortzetten, scheidde een aantal van zijn leerlingen zich af om een eigen richting uit te werken:

- 1910: Adler, leider van de Individualpsychologie;
- 1913: Jung, leider van de analytische psychologie, de Züricher school.

1.3 Theoretische uitgangspunten van de psychoanalyse

1.3.1 De persoonlijkheidstheorie van Freud

Volgens Freud is de persoonlijkheid opgebouwd uit drie componenten: Id (Es), Super Ego (Über Ich) en Ego (Ich). Deze drie componenten moet je niet zien als afzonderlijk functionerende systemen, maar als een elkaar beïnvloedend geheel.

Id

Het Id is het gedeelte van de persoonlijkheid waar onze instincten zijn opgeslagen. Deze instincten liggen ten grondslag aan het handelen van de mens. Alle gedrag dat iemand vertoont, is ten slotte terug te voeren tot deze instincten: van het levensinstinct, de drijfveer onszelf in stand te houden en iets of iemand te creëren, tot het doodsinstant, de drijfveer onszelf en anderen te gronde te richten, kapot te maken. Denk maar eens aan het kind dat een mooie toren heeft gebouwd, maar de grootste lol heeft als hij deze weer in laat storten, of hoe het zou zijn als je het eeuwige leven zou hebben.

Vanuit deze instincten ontstaan de verschillende behoeften van de mens, zoals de behoefte aan liefde en warmte. Deze behoefte wordt dan weer omgezet in een verlangen, bijvoorbeeld om degene van wie je houdt te omhelzen, wat dan weer een prettig gevoel oproept. Kortom: alle emoties die iemand heeft, zijn ten slotte terug te voeren tot de instincten die opgeslagen liggen in het Id.

Het Id fungeert als een energiebron, een drijfveer die zit achter het handelen van de mens. Een soort emotionele spanning die ontladen moet worden. Daar streeft het Id naar: een ontlading van zijn energie. Deze spanning of energie die ontladen moet worden, wordt wel libido genoemd. Wanneer dat gebeurt, geeft het intense bevrediging. Zolang dat niet gebeurt, roept het spanning op. Freud noemt dat het lustprincipe. Het Id functioneert immers op een heel primitief niveau: de spanning die een drift oproept, moet koste wat kost kunnen worden ontladen. Gevoelens die je hebt, wil het Id direct uiten, behoeften die je hebt, moeten meteen worden bevredigd. Het Id houdt dan ook weinig rekening met normen en waarden of verwachtingen uit de omgeving. Het is slechts gericht op pure ontlading van emoties, zonder rekening te houden met de omliggende realiteit. Boosheid wordt ongecontroleerde woede (iemand wordt echt driftig), liefde wordt in haar puurste vorm geuit, angst in de meest afschrikwekkende visioenen.

Het Id heeft geen realiteitszin: het maakt geen onderscheid tussen fantasie en fysieke werkelijkheid.

Super Ego

Een ander aspect van de persoonlijkheid noemt Freud het Super Ego. Dit functioneert als een tegenpool van het Id.

Het Super Ego wordt gevormd door de verinnerlijkte geboden en verboden van de opvoeders, die het kind zich, onder invloed van maatschappelijke waarden en normen, heeft eigen gemaakt.

Het Super Ego is het morele aspect van de persoonlijkheid. Het is meer gericht op ideaal dan op realiteit.

Het Super Ego heeft twee kanten: het ideaal-ik en het geweten. Wanneer je aan de normen van het ideaal-ik voldoet, gaat dat gepaard met een gevoel van trots. Kom je in conflict met het geweten, dan volgt een gevoel van schuld.

Boosheid zal niet in haar pure vorm worden geuit, maar op een sociaal aanvaardbare wijze, waarbij je erop let de betrokkenen niet onnodig te kwetsen. Bij verliefdheid houd je rekening met de ander en de omgeving, zul je niet te hard van stapel lopen en zul je je niet verliezen in onbezonnen gedrag: het blijft allemaal heel netjes en vooral zoals je denkt dat het hoort.

Als je je te veel door je Super Ego laat leiden, loop je het gevaar te vervreemden van je werkelijke behoeften, die opgeslagen liggen in het Id. Je houdt je dan meer bezig met wat de omgeving verwacht dan met wat je zelf wilt. Verliefdheid zul je minder snel spontaan tonen, uit angst dat je door de ander wordt afgewezen of dat de omgeving het raar zal vinden. In een conflictsituatie zul je slecht voor jezelf opkomen uit angst om brutaal of agressief over te komen. Zo loop je het risico het onderspit te delven.

Ego

Het derde aspect van de persoonlijkheid noemt Freud het Ego. Je Ego of Ik – het woord zegt het al – is hoe je jezelf beleeft, je jezelf bewust bent: je ik-besef. Het Ego neemt innerlijke processen waar, zoals die ontstaan onder invloed van Id-impulsen, maar ook datgene wat zich afspeelt buiten jezelf: de omgeving waarin je leeft. Het Ego beschikt over de zintuigen, de motoriek en het denken. Kortom: alleen je Ego is in staat om de impulsen vanuit het Id om te zetten in handelingen, zodat het Id bevredigd kan worden. Maar dan wel op zo'n manier dat je niet te veel in conflict komt met het Super Ego. Het Ego zoekt naar een compromis, waarin zowel het Id als het Super Ego zich kan vinden. Werkt het Id volgens het lustprincipe, een directe ontlading van Id-impulsen, zonder rekening te houden met de realiteit en de omgeving, het Ego werkt volgens het realiteitsprincipe. Het houdt rekening met de werkelijkheid, met wat reëel haalbaar is. Freud noemt het Ego de ruiters die de kracht van het paard, het Id, moet beteugelen. Mensen met een zwakke Ego-functie lopen het gevaar de controle over hun Id-impulsen te verliezen. Zo kan iemand met een licht verstandelijke beperking onbezonnen gedrag vertonen, omdat zijn Ego de gevolgen van dat gedrag voor hemzelf of de omgeving niet kan overzien en te weinig weerstand biedt tegen opgeroepen Id-impulsen. De begeleiding zal in deze situaties als

het ware de functie van het Ego van die cliënt over moeten nemen: de cliënt is zelf niet in staat de directe bevrediging van zijn behoeften uit te stellen. Aan de andere kant kan iemand zich ook te snel verzetten tegen het bewust laten worden van Id-impulsen. Hier gaan we in de volgende paragraaf wat verder op in. Het Super Ego is dan zo sterk ontwikkeld dat het de Id-impulsen overheerst. Denk maar aan Floor uit de situatieschets.

Deel de lesgroep op in groepjes van vier à vijf studenten.

Opgdracht

Beeld een situatie uit waarin je laat zien hoe die zich zou ontwikkelen als je alleen maar uit je Id zou reageren, en een situatie waarbij je alleen vanuit je Super Ego reageert.

Beeld ten slotte uit hoe je vanuit je Ego op die situatie zou reageren.

Bespreek plenair na.

1.3.2 *Het onbewuste*

Een ander aspect van Freuds persoonlijkheidstheorie is nog niet aan de orde geweest: het onbewuste. Het onbewuste is het gedeelte van de persoonlijkheid waarin de instincten van het Id liggen opgeslagen. De behoeften en verlangens die uit deze instincten voortkomen, kunnen pas worden bevredigd nadat ze in het bewuste Ego zijn doorgedrongen.

Impulsen uit het Id kunnen zo heftig zijn dat het Ego in een te groot conflict komt met het Super Ego en dat niet meer kan hanteren vanwege de grote angstgevoelens of schuldgevoelens die dat oproept. Het Ego kan deze bedreigende Id-impulsen dan terugdringen naar het onbewuste, zodat deze het Ego niet meer belasten.

Maar het feit dat een Id-impuls uit het bewuste naar het onbewuste is teruggedrongen, wil nog niet zeggen dat hij daarmee ook is vernietigd. Immers, het Id werkt volgens het lustprincipe, dus het zal koste wat kost proberen zich te ontladen. Op allerlei slinkse manieren zal het proberen het wakende Ego te slim af te zijn. Zo vindt alsnog een gedeeltelijke ontlading van Id-impulsen plaats, zonder dat het Ego dat in de gaten heeft. Met andere woorden: Id-impulsen kunnen zich ook in vermomming ontladen. Dit kan gebeuren door middel van drie verschillende fenomenen:

- 1 freudiaanse versprekingen/vergissingen;
- 2 dromen;
- 3 afweermechanismen.

Freudiaanse versprekingen/vergissingen

Als het Ego een bepaalde behoefte niet onder ogen wil zien en naar het onbewuste heeft verdrongen, zoekt deze behoefte alsnog een weg om zich te ontladen. Soms zien we dit gebeuren in de vorm van freudiaanse versprekingen: je zegt iets voordat je er erg in hebt en laat daarmee iets zien wat je eigenlijk verborgen wilt houden.

Bijvoorbeeld na een zeiltochtje met een getrouwde vriend zeggen: 'Zal ik het dekbed alvast halen?' (in plaats van het dekzeil). De wens om met die vriend naar bed te willen, wordt onder invloed van het Super Ego verdrongen. Onder de vermomming van een 'verspreking' wordt deze wens echter tóch een stukje ontladen.

Ook als je iemand 'per ongeluk' bij de verkeerde naam noemt, kan er sprake zijn van een freudiaanse verspreking. Als iemand, hoewel al jaren gescheiden, zijn huidige partner met de naam van zijn ex aanspreekt, kan dit erop duiden dat deze persoon de laatste tijd veel aan zijn ex moet denken, deze misschien wel mist, zich daar schuldig over voelt ten aanzien van zijn huidige partner en via zijn Ego dit gevoel verdringt. Door zijn huidige partner met de naam van zijn ex aan te spreken wordt zijn heimelijke behoefte tóch in de openbaarheid gebracht.

Ook cliënten kunnen zich freudiaans verspreken. Door goed naar hen te luisteren en een verspreking niet af te doen als zomaar een vergissing, kan de begeleider meer te weten komen over wat een cliënt in zijn diepste wezen bezighoudt, maar waarover hij liever niet vertelt. Als een cliënt op de vraag of hij mee gaat wandelen, antwoordt: 'Ik heb geen zin in een behandeling, o sorry, wandeling', zegt dit meer over zijn afkeer tegen zijn behandeling dan over het geen zin hebben in een wandeling. Daar zou de begeleider dan op een rustig moment nog eens op terug kunnen komen.

Dromen

Tijdens de slaap is het Ego minder waakzaam en dus minder alert op ongewenste Id-impulsen. Zo krijgen behoeften die overdag door een wakker en waakzaam Ego worden verdrongen de kans zich, weliswaar goed vermomd in de vorm van dromen, gedeeltelijk te ontladen.

Dromen kunnen dus worden gezien als symbolen van verdrongen wensen en verlangens vanuit het onbewuste. Vandaar dat de meeste mensen bij het wakker worden hun dromen 'vergeten': deze worden door het wakkere Ego gelijk weer naar het onbewuste teruggedrongen.

Omdat het Id niet wordt gehinderd door het realiteitsprincipe van het Ego, is het mogelijk de meest fantastische voorstellingen te dromen, die zich in werkelijkheid nooit kunnen voordoen.

Door dromen wordt heel wat energie van het Id ontladen, waardoor je je na een goede nachtrust niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk 'uitgerust' voelt. Uit een experiment is gebleken dat mensen die wel konden slapen maar niet konden dromen, zich op den duur geprikkeld, gespannen en ook heel angstig gingen voelen.

Het proces waarmee de verdrongen Id-impulsen worden omgezet in dromen noemt Freud *droomarbeid*. Dit proces verloopt via een drietal mechanismen:

1. Verdichting

Onder verdichting wordt het proces verstaan waarmee verschillende beelden worden samengevoegd tot een droombeeld. In een droombeeld hebben dus meerdere gedachten samengewerkt om tot dat beeld te komen. Bijvoorbeeld: een cliënt die zich binnen de instelling in zijn doen en laten belemmerd voelt en de avond daarvoor een politiefilm gezien heeft, kan een droombeeld krijgen dat hij 's ochtends in zijn slaapkamer met tralies voor de ramen door zijn begeleider in een politie-uniform gewekt wordt.

2. Verschuiving

Als een verdrongen Id-impuls in een droombeeld wordt omgezet, moet dat beeld van dien aard zijn dat het Ego niet wakker schrikt. Omdat volgens Freud vooral seksuele driften door het Ego worden verdrongen, hebben dromen meestal een seksuele lading. Als gevolg van verschuiving moeten volgens Freud de volgende droomobjecten dan ook als volgt worden verklaard:

- Langwerpige objecten, zoals bomen, paraplu's enzovoort, evenals langwerpige wapens vertegenwoordigen het mannelijk lid.
- Bussen, doosjes, kisten en kasten symboliseren de vagina.
- Het beklimmen of afdalen van ladders en trappen symboliseert de geslachtsdaad.

Wie is er nu nog in staat een droom te hebben zonder seksuele grondtoon?

3. Dramatisering

Droombeelden die dicht op elkaar volgen, krijgen een causaal verband, waardoor hun emotionele lading wordt vergroot. Bijvoorbeeld: de draak die de cliënt achtervolgt, verandert plotseling in zijn begeleider.

Duidelijk is dus dat volgens Freud een droombeeld niet letterlijk genomen moet worden. Via de 'koninklijke weg' van de droomduiding komt men slechts achter de onderliggende betekenis: de latente droominhoud. Vooral

het begrip vrije associatie speelt hier een belangrijke rol. Hier komen we nog op terug in paragraaf 1.4. Via vrije associatie over de manifeste droominhoud, de droom zoals je je die herinnert, komt men tot de latente droominhoud: de ware boodschap van het Id.

Jung (1875-1961)

Een heel andere benadering van dromen heeft een van Freuds leerlingen, Carl Gustav Jung. Dit verschil komt voort uit het feit dat Jung ook andere opvattingen had over het begrip onbewuste. Hier willen we kort op ingaan. Jung hanteert het begrip *collectief onbewuste*. Hij ontdekte dat in overgeleverde mythologieën en dromen van verschillende volkeren beelden en fantasieën voorkwamen die hij herkende bij de dromen van zijn cliënten. Hij nam aan dat in het collectief onbewuste herinneringen zijn opgeslagen van de gehele psychische ontwikkeling van de mens door de generaties heen. Deze herinneringen noemde Jung *archetypen*.

Zoals bij Freud het onbewuste bestaat uit driften van het Id, wordt het collectief onbewuste bevolkt door verschillende archetypen. Er is een aantal archetypen dat een belangrijke plaats inneemt in Jungs theorie: *persona*, *schaduw*, *logos*, *eros*, *animus* en *anima*.

De *persona* is dat gedeelte van de persoonlijkheid dat tegemoetkomt aan de normen, waarden en verwachtingen van de omgeving van het individu. Het komt overeen met wat Freud het Super Ego noemt.

De *schaduw* is dat gedeelte van de persoonlijkheid dat overeenkomt met de sociaal niet-geaccepteerde wensen en verlangens van het individu. Als de mens zich te veel laat leiden door zijn *persona*, vervreemdt hij dus van zijn eigen wensen en verlangens. Deze strijd van de mens tussen tegemoetkomen aan de verwachtingen van de omgeving en contact houden met zijn werkelijke behoeften zullen wij in hoofdstuk 3, bij de behandeling van de humanistische benadering, opnieuw tegenkomen.

Persona en *schaduw* zijn elkaars tegenpolen, net zoals twee andere belangrijke archetypen: de *logos* (het verstand) en de *eros* (het gevoel). Volgens Jung is de man geneigd binnen de archetypische ervaringen de *logos* te accentueren en de vrouw de *eros*.

In dit kader hanteert Jung twee andere begrippen: *anima* en *animus*. *Anima* is het beeld dat de man heeft ten aanzien van de *eros*, *animus* is het beeld dat de vrouw heeft ten aanzien van de *logos*. Deze twee begrippen zijn het resultaat van de ervaringen van mannen met vrouwen en vrouwen met mannen door de generaties heen. De man loopt volgens Jung het gevaar de *eros* te verwaarlozen, de vrouw de *logos*. Of anders gezegd: de man heeft

weinig oog voor de vrouwelijke eigenschappen (eros) in zichzelf, de vrouw geeft te weinig ruimte aan de mannelijke eigenschappen (logos) in zichzelf. Een laatste begrip dat we hier willen behandelen, is het mechanisme van de *entelechie*. Dit houdt in dat alles naast zichzelf ook zijn tegendeel oproept. Dus iemand die op bewust niveau veel ruimte laat aan zijn logos, roept op onbewust niveau signalen van zijn eros op.

Nu komen we op het grote verschil in droomanalyse tussen Jung en Freud. Freuds dromen hebben slechts een causaal karakter: door middel van droomanalyse kan men ontdekken welke verdrongen traumatische jeugdervaring de oorzaak van een eventuele neurose is. Jung vond dit veel te beperkt. Dromen hebben ook een finaal karakter: een droom kan voor iemand de signaalfunctie hebben zich in het dagelijkse, bewuste, leven anders op te stellen. De droom geeft een doel aan waarnaar gestreefd kan worden, op grond van het hiervoor beschreven mechanisme van de *entelechie*.

Bijvoorbeeld: een groepsbegeleider die in zijn bewuste toestand heel afstandelijk en rationeel (vanuit zijn logos) met zijn cliënten omgaat, kan in zijn droom knuffelig en afhankelijk zijn naar zijn cliënten. Volgens Jung zegt deze droom dan dat de groepsbegeleider meer open zou moeten staan voor zijn eros (gevoelsmatige kant) in de omgang met zijn cliënten. Freud zou waarschijnlijk beweren dat de groepsleider verdrongen seksuele gevoelens voor zijn cliënten heeft. Kortom: Jung neemt de droominhoud veel letterlijker dan Freud, en zijn droomuitleg is minder seksueel gericht.

Geef een voorbeeld uit je werk waarin je handelt vanuit je animus en een voorbeeld waarin je handelt vanuit je anima.

Opdracht

Laat iemand een droom vertellen. Probeer die droom te verklaren volgens de droomuitleg van Freud en volgens die van Jung.

Welke verschillen levert dit op?

Afweermechanismen

Een derde mogelijkheid om het Ego te vrijwaren van te enge (dus angstoproepende) Id-impuls is gebruik te maken van afweermechanismen.

Afweermechanismen zijn een soort pantser tegen te sterke angst-/schuldgevoelens, veroorzaakt door te heftige Id-impuls. Ze zijn een onbewuste poging van het Ego deze buiten het bewustzijn te houden. Ze geven het