

DE THEORIE VAN POSITIEVE DESINTEGRATIE (TPD) VAN DABROWSKI

Foto-Gerd Altmann via Pixabay

DR. KAZIMIERZ DABROWSKI (1902-1980) WAS EEN POOLSE PSYCHOLOOG, PSYCHIATER EN FILOSOOF. HIJ WAS THUIS IN KUNST, MUZIEK, LITERATUUR, FILOSOFIE EN WETENSCHAP. TYPERENDE EIGENSCHAPPEN VAN HEM WAREN ZIJN KALMTE, ENERGIELEVEL, WARMTE, MINZAAMHEID EN INTELLECT.

Dabrowski maakte 2 wereldoorlogen mee en is gevangen gezet ten tijde van het nazisme en het stalinisme. In WO II was hij oprichter van een instituut dat in het geheim onderdak bood aan oorlogsvluchtelingen, Poolse soldaten, verzetsleden en Joodse kinderen. Naar eigen zeggen was hij getuige van zowel het laagst mogelijke inhumane gedrag als het hoogst nobele.

Dabrowski ontwikkelde de Theorie van Positieve Desintegratie, die hij staaft hij met veel klinisch, empirisch en biografisch onderzoek. Hij richtte zich daarbij vooral op getalenteerde en begaafde mensen. Hij heeft heel veel werk nagelaten waarvan een deel nog niet is ver-

taald. Omdat hij pas later Engels leerde, is veel van zijn werk in het Pools. De eerste versie van zijn theorie schreef hij in 1937.

PERSOONLIJKHEID

Dabrowski definieert persoonlijkheid als een volledig ontwikkeld individu, zelfbewust en zelfgekozen. De persoonlijkheid ontwikkelt zich door desintegratie (uiteenvalen) van de bestaande emotionele en cognitieve structuren dat nodig is om structuren van een hoger niveau te ontwikkelen en te groeien als mens.

Dabrowski ziet psychoneuroses (overspannenheid, stress, grote angst, minderwaardigheidsgevoel, schuldgevoel, depressie) niet als

ziekte. Psychoneurose en innerlijk conflict zijn niet noodzakelijk negatief en hoeven niet dadelijk te worden bestreden. Het innerlijk conflict is mogelijk een aanwijzing van emotionele groei of in ieder geval de potentie daartoe.

De 3 factoren die bij de persoonlijkheidsontwikkeling een rol spelen zijn:

1. *De eerste factor:* de aanleg van de persoon; dat wil zeggen de aangeboren kenmerken, mogelijkheden en capaciteiten (nature)
2. *De tweede factor:* de invloed van de sociale omgeving (nurture)
3. *De derde factor:* de wil om te groeien; het gaat hier dus om de wil om te veranderen en het individu is daar bewust mee bezig.



Deze factor speelt in de ontwikkeling vanaf niveau 3 een rol. De derde factor vloeit voort uit maar overstijgt de eerste en tweede factor.

Verder hanteert Dabrowski het begrip ontwikkelingspotentieel (developmental potential). Het ontwikkelingspotentieel bestaat uit iemands aangeboren talenten en begaafdheden (eerste factor), de 5 overprikkeldheden (overexcitabilities, OE's) en de wil om te groeien (derde factor).

PIECHOWSKI

Piechowski werkte en co-publiceerde regelmatig met Dabrowski en vormde later met zijn werk de link tussen de Theorie van Positieve desintegratie van Dabrowski en het wetenschappelijk onderzoek in verband met hoogbegaafdheid.

Piechowski beschouwt de 5 overprikkeldheden als indicatoren van hoogbegaafdheid. Ze voeden en ondersteunen het aanwezige talent. Hoogbegaafdheid is veel ruimer dan de concepten IQ en intelligentie.

Intelligentietesten alléén geven geen prognose over het verdere verloop van de ontwikkeling van het aanwezige talent. Het concept ontwikkelingspotentieel doet dat volgens hem wel.

OVERPRIKKELBAARHEDEN

Overprikkeldheid is kenmerk van het centrale zenuwstelsel waarbij er sprake is verhoogde gevoeligheid voor én verhoogde respons op stimuli. De persoon is sneller geprikkeld dan gemiddeld en zijn beleving is ook anders van kwaliteit.

De 5 overprikkeldheden zijn:

1. *Psychomotorisch:* Het verwijst naar de capaciteit om actief en energiek te zijn. Kenmerken zijn onder andere grote beweeglijkheid, snel praten, impulsiviteit, bezig willen zijn, gedrevenheid, competitiviteit en moeite met ontspannen.
2. *Zintuiglijk:* Het verwijst naar de capaciteit om zintuiglijk te genieten. Kenmerken zijn verfijnde en verhoogde zintuiglijke gevoeligheid die zich kan uiten in het

sterk zintuiglijk genieten van schoonheid, kunst, literatuur, muziek, vormen, kleuren en natuur, maar ook in de behoefte aan bewonderd te worden, in de spotlights te staan en drang naar comfort en luxe. Iemand kan zeer gevoelig zijn voor sterke prikkels zoals fel licht, intense geuren, hard geluid, ruwe kleding of kledingetiketjes.

3. *Intellectueel:* Het verwijst naar de activiteit van de geest. Het is niet hetzelfde als intelligentie en refereert niet naar academische successen. Het gaat om een intellectuele honger. Kenmerken zijn onder andere onophoudelijk vragen stellen, alles analyseren en synthetiseren, een scherp observatievermogen, onafhankelijk denken, kritisch zijn, ontwikkelen van nieuwe ideeën en concepten, sterk zijn in het leggen van verbanden, denken over het eigen denken en grote nieuwsgierigheid.
4. *Verbeeldend:* Het verwijst naar de verbeeldingskracht. Kenmerken zijn onder andere een sterk vermogen tot levendige

visualisaties met vele details, inventiviteit, levendige fantasie, creativiteit en innovativiteit, groot gevoel voor humor, beeld-denken maar ook snel wegdrömen bij verveling, vluchten in fantasie- en droomwereld en dramatiseren.

5. *Emotioneel*: Het verwijst naar de intensiteit van emoties en naar sensitiviteit, niet naar de emotionaliteit. Kenmerken hiervan zijn onder andere complexe en intense gevoelens en emoties, een sterk vermogen tot empathie, sterke gehechtheid aan personen, dieren of plaatsen, maar ook verlegenheid, psychosomatische klachten, bezig zijn met de dood, angsten, depressies, intens gevoel van eenzaamheid, een sterk verantwoordelijkheidsgevoel en een scherp rechtvaardigheidsgevoel.

De laatste 3 overprikkelaarheden zijn cruciaal voor ontwikkeling en het is vooral de emotionele overprikkelaarheid dat hogere ontwikkeling aanstuurt.

NIVEAUS

De Theorie van Positieve desintegratie beschrijft de persoonlijk-

heidsontwikkeling in 5 opeenvolgende niveaus, van primaire integratie via 3 niveaus van desintegratie naar secundaire integratie, het vijfde niveau dat maar door weinig mensen wordt bereikt.

Niveau 1: Primaire integratie

Dit niveau is een samenhangende psychologische structuur dat wordt gestuurd door primitieve drijfveren en socialisatie. Er bestaat geen werkelijke autonomie. Er zijn weinig interne conflicten omdat men leeft volgens 'one gets along by going along'. Zelfreflectie ontbreekt en er is geen eigen verantwoordelijkheid als iets fout loopt. Conformiteit en zich aanpassen worden voortdurend nagestreefd.

Niveau 2: Eénlagige integratie

Dit is het eerste niveau dat gekenmerkt wordt door desintegratie. Eénlagige conflicten, conflicten tussen alternatieven die in wezen gelijkwaardig zijn, veroorzaken de afbraak van de primaire integratie. Ze uit zich in onder andere in humeurschommelingen, depressieve gevoelens, psychosomatische klachten, angsten en onzekerheid. Aanvaarding door anderen en

'doen wat hoort' is nog heel belangrijk. Deze ontwikkeling gaat vaak gepaard met zelftwijfel.

In dit niveau is geen oplossing voor ontwikkeling voor handen. Velen vallen terug naar niveau 1 om zichzelf te beschermen tegen verdere desintegratie. Sommigen blijven hierin steken. De desintegratie krijgt geen richting en er is geen stuwende kracht tot groeien. Anderen groeien door naar niveau 3.

Niveau 3: Spontane meerlagige desintegratie

Dit niveau bevat het begin van meerlagigheid. Er is veel innerlijk conflict maar dat krijgt nu richting en geeft aanleiding tot emotionele groei. Er ontwikkelt zich een eigen waarden- en normensysteem. Men maakt zich steeds meer los van 'wat hoort'. Dabrowski noemt dit positieve onaangepastheid. Er is conflict tussen 'hoe ik ben' en 'hoe ik wil en kan zijn'. Men wordt gedreven door een persoonlijkheidsideaal in zichzelf. Daardoor zijn er gevoelens van ontevredenheid met zichzelf, existentiële angst en innerlijke morele conflicten. Het kan een zeer pijnlijk proces zijn. Er is een groeiend besef van per-

soonlijke autonomie. Men is niet langer in de macht van de wereld om hen heen. Er vindt een stijging van gevoel van eigenwaarde plaats.

Mensen hebben hun eigen lijden onder ogen gezien en er inzicht in gekregen. Dit niveau is cruciaal voor een positieve persoonlijkheids-transformatie en als dit niveau is bereikt, glijdt men niet meer terug naar niveau 2 of 1.

Niveau 4: Georganiseerde meerlagige integratie

Op dit niveau vindt de doorontwikkeling van meerlagigheid plaats. De derde factor treedt hier versterkend op. De persoonlijkheidsontwikkeling wordt nu via innerlijk conflict bewust gestuurd door het individu. Het eigen waarden- en normensysteem wordt sterker en beter afgekaderd. Het eigen persoonlijkheidsideaal wordt duidelijker en meer bereikbaar. Men wordt rustiger. Er is een toename in het vermogen tot empathie. Men toont een sterk verantwoordelijkheidsge-

voel, authenticiteit, zelfbewustzijn, autonomie in praten en handelen en zelfreflectie. Zelfperfectie is hier de motor. Er vindt zelfacceptatie plaats en er is een gevoel van zekerheid dat de ontwikkeling gewoon gebeurt. Er is een sterke vermindering van innerlijk conflict, faalangst en weerstand. Men ontwikkelt een groot mededogen voor de pijn van anderen zonder er zelf door overweldigd te raken.

Niveau 5: Secundaire integratie

Niveau 5 is een levenslange voortzetting van het doel om het eigen persoonlijkheidsideaal en zelfperfectie na te streven. Innerlijke conflicten verdwijnen door het bereiken van het persoonlijkheidsideaal, wat men kan en wil zijn. Er is integratie van de eigen waarden en normen in hoe men is en hoe men zich gedraagt. Denken en voelen zijn met elkaar versmolten in een flexibel en harmonieus geheel. Empathie en altruïsme zijn prominent aanwezig. Niveau 5 is maar voor een enkeling weggelegd.

ONDERWIJS

Dabrowski had ongezouten kritiek op het onderwijssysteem. Educatie omvat volgens Dabrowski geen nivellering naar het statische gemiddelde van de klas. Kinderen zouden gestimuleerd moeten worden om de uniciteit van het eigen karakter te laten reflecteren in de gestelde doelen en gehanteerde waarden. Individuele onderwijsmethoden en voorlichting aan onderwijzers over psychoneurosen in de context van ontwikkeling is volgens Dabrowski derhalve essentieel.

Dabrowski's theorie is de laatste jaren steeds meer in de belangstelling komen te staan. Nog steeds wordt er werk van hem vertaald. Er is een instrument ontwikkeld om de 5 overprikkelaarheden te meten. Het gaat om een vragenlijst die ondertussen in 3 versies gebruikt wordt. Er zijn echter nog geen normen voor handen. Het bevindt zich dus nog in experimenteel stadium.

Ginny de Jong

Dit artikel is een bewerking van een eerder artikel en er is gebruikt gemaakt van de volgende bronnen:

https://nl.wikipedia.org/wiki/Theorie_van_positieve_desintegratie#cite_note-dabrowski_1973-8

<http://www.positivedisintegration.com/index.html>

http://www.hoogbegaafdvaanderen.be/07_Probleemkind/6_Dabrowski.html