

Children learn what they live



- If a child lives with criticism,
He learns to condemn.
- If a child lives with hostility,
He learns to fight.
- If a child lives with ridicule,
He learns to be shy.
- If a child lives with shame,
He learns to feel guilty.
- If a child lives with tolerance,
He learns to be patient.
- If a child lives with encouragement,
He learns confidence.
- If a child lives with praise,
He learns to appreciate.
- If a child lives with fairness,
He learns justice.
- If a child lives with security,
He learns to have faith.
- If a child lives with approval,
He learns to like himself.
- If a child lives with acceptance +
friendship,
He learns to find love in the world.

mensenkennis opvoeding persoonlijke groei



1979 JAAR VAN HET KIND
OOK VOOR UW KIND(EREN)?

Beste lezers,

Wegens omstandigheden kon het augustusnummer niet op tijd verschijnen, daarom heeft u nu een **DUBBELNUMMER** in uw handen. Graag vestigen wij uw aandacht op de datums van de verschillende lezingen en studieweekenden die onze organisatie voor het komende najaar voor u hebben gepland. Kijk daarvoor op resp. blz. 94 en 112.

INHOUD VAN DIT NUMMER:

- Blz. 94 Wijziging opzet avondkursus N.W.I.P.
Datums van de lezingen in Krasnapolsky
- 95 Tekening van Luc van Krieken
- 96 Hulp gevraagd van onze lezers
- 97 MOED door Erik Blumenthal
- 99 DE MENS IS EEN WEZEN DAT BESLISSINGEN NEEMT
door Toni en Theo Schoemaker
- 112 STIP NAJAARSPROGRAMMA
- 115 UITSLAG STIP ENQUETE
- 117 BOEKEN EN BROCHURES
- 118 BEMOEDIGING ALS LEERHULP door Dick Schermer
- 123 RATIONEEL-EMOTIEVE THERAPIE door Dr. O.H.J. Donnenberg
- 127 DE BIJDAGEN VAN RUDOLF DREIKURS AAN DE THEORIE
EN PRAKTIJK VAN DE INDIVIDUALPSYCHOLOGIE
door Wim van Alphen
- 134 WIE IS BOUDEWIJN ANKER ?
- 136 CHILDREN LEARN WHAT THEY LIVE

Beschikt u over een adresseermachine of een IBM computer ? U kunt ons helpen. Zie bladzijde 96

WIE IS WIE ?

drs. Boudewijn Anker

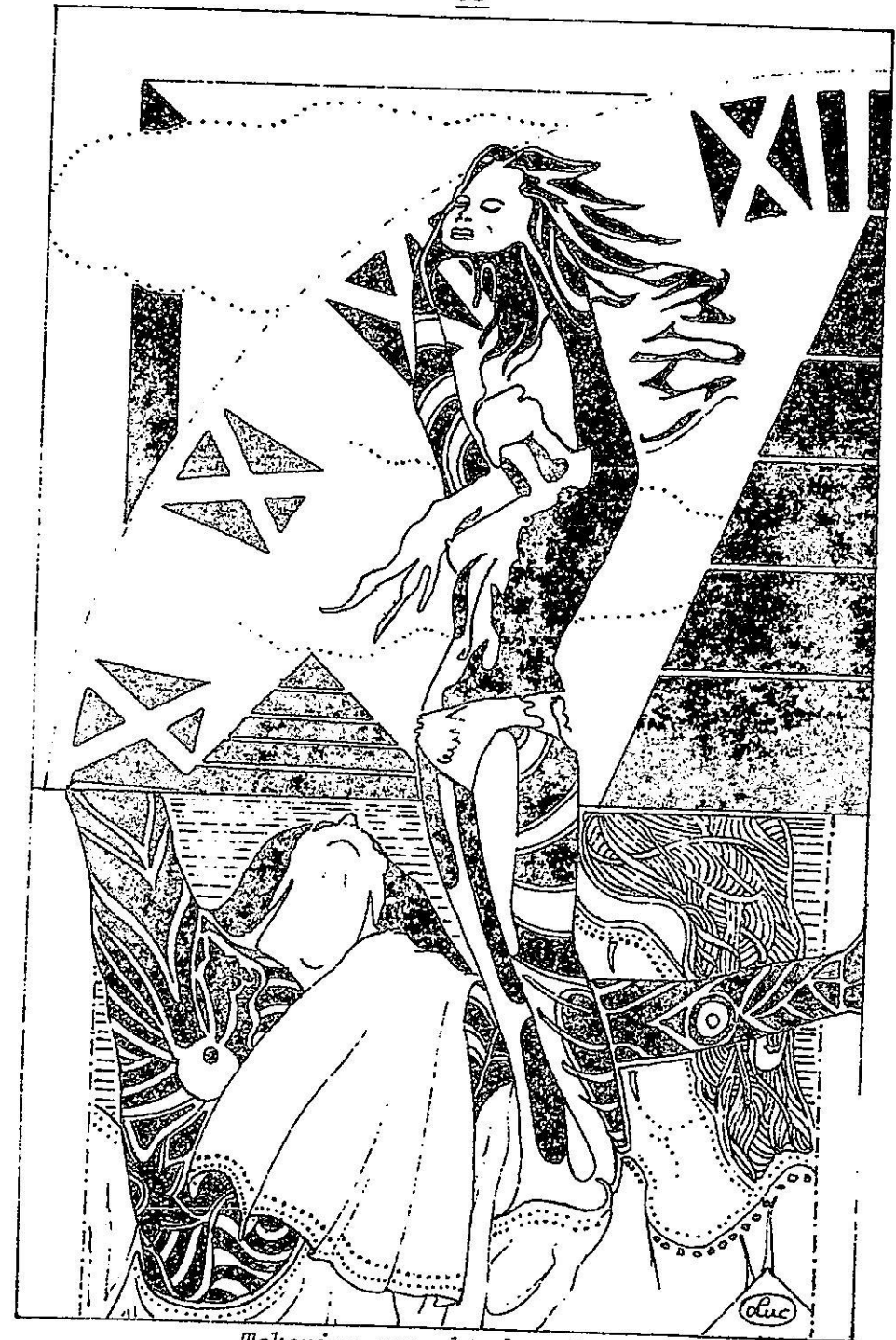
Het STIP-bestuur heeft in 1978 tweemaal en in 1979 eveneens tweemaal drs. Boudewijn Anker gevraagd een studiedag of studieweekend te leiden.

Op Boudewijn doen we nooit een vergeefs beroep. Bij het opmaken van een jaarplanning voor studiedagen houden we er rekening mee, dat Boudewijn bereid is voor de vrienden van de stichting tweemaal per jaar bijeenkomsten te leiden, en wel één in het voorjaar en één in het najaar.

De redactie heeft Boudewijn verzocht enkele persoonlijke gegevens te verstrekken, opdat ieder die dit blad leest, weet'welk vlees hij in de kuip heeft', als hij van plan is een door Boudewijn geleide bijeenkomst bij te wonen.

Boudewijn schrijft ons:

"Zo'n 15 jaar geleden ben ik gestart met het organiseren van communicatiegespreksgroepen voor twintigers en dertigers. Via het lesgeven van gespreksvoering bij de Haarlemse Stichting voor Opleiding tot Sociale Arbeid, ben ik gesprekstechniek en communicatie gaan geven op de Middelbare beroepsopleiding voor Personeelswerk. Via een kollega aldaar ben ik les gaan geven op de Volksuniversiteit, en wel in de vakken maatschappijleer, ik en mijn omgang met anderen en communicatiegespreksvoering. Naast deze communicatieve vakken geef ik op middelbaar beroepsopleidingsniveau les in algemene psychologie, bedrijfspsychologie en sociale psychologie. Verder heb ik een eigen praktijk en werk samen met huisartsen, verschillende sociale diensten en de politie.



Tekening gemaakt door Luc van Krieken

teruggegeven. Bijv. "Ik vind het leven gevaarlijk, ik word overheerst door anderen, mijn enige troost is te weten dat ik gelijk heb en neer kan kijken op mijn kwelgeesten."

formulering van basisfouten: Dreikurs gebruikte de term 'basisfouten' voor overdreven, nutteloze, destructieve en zelf-ontmoedigende gedragingen, meningen en doelen. Van de bovengenoemde levensstijl formuleerde Dreikurs de volgende basisfouten:

- a. zij wantrouwt het leven en de mensen en ze onderschat haar vermogen om met anderen te wedijveren.
- b. zij overdrijft het belang om gelijk te krijgen, omdat het de enige manier is waarvan zij verwacht voldoening in het leven te vinden.
- c. zij oordeelt over anderen en vindt dat zij een persoonlijk recht heeft om te oordelen en kijkt neer op allen die het niet met haar eens zijn.

Deze formuleringen werden met haar besproken en gebruikt als leidraad voor psychotherapie. Dreikurs verwachtte dat een succesvolle correctie van de basisfouten tot een succesvol therapeutisch resultaat zou leiden. Dreikurs verwachtte ook dat veranderingen in het gedrag van deze cliënte zou leiden tot veranderingen in de vroege jeugdherinneringen.

raden van de verborgen redenen die iemand heeft voor een bepaald gedrag. Als de therapeut goed raadt, dat ziet hij dat aan het verschijnen van boven beschreven herkenningsreflex.

Een vorm van therapie die Dreikurs gebruikte, was om de cliënten aan te moedigen om op te houden met *tegen hun symptoom te vechten*. Wanneer de cliënt daar het nut van inzag en niet langer tegen zijn symptoom vechten zou, nam in de regel de intensiteit van het symptoom af. Ook de confrontatie van de cliënt met zijn eigen gedrag had vaak een nuttige invloed.

MOED

Erik Blumenthal

Voor we onszelf kunnen opvoeden, is het belangrijk vast te stellen hoe groot onze moed is. Meestal hebben wij daar verkeerde voorstellingen van omdat we tegenover onszelf (niet alleen tegenover anderen) onze angsten niet willen bekennen.

Ook mensen die voor zeer moedig doorgaan, zoals bekende sportlui, kunnen in deze tijd nauwelijks zonder angst zijn. *We leven in een tijd van angst, wij zijn bang geworden, een bang geworden generatie.* Dikwijls zijn dit juist die mensen, die in hun omgeving voor zeer moedig doorgaan, voor wie het n.l. nodig is zichzelf en anderen hun moed te bewijzen, omdat ze vol angst zitten. Dat betekent echter niet, dat mens-zijn gelijk is aan bang-zijn. We kunnen onze angsten, zo niet volledig, dan wel grotendeels overwinnen.

Allereerst moeten we moedig genoeg zijn om onze eigen angsten te bekennen. Om vast te stellen hoeveel angst, of positiever uitgedrukt, hoeveel moed iemand heeft, moet ons eerst het begrip moed duidelijk zijn. Onder moed mag men niet de heldenrol verstaan, waarbij één of andere halsbrekende toer wordt verricht, maar moed is een eigenschap die bij alle mensen kan voorkomen en is geen typisch mannelijke eigenschap.

Men kan onder moedig zijn het volgende verstaan:

Zijn houding bepalen t.o.v. het leven in zijn wisseling van vreugde en leed.

Ook onder moeilijke omstandigheden volhouden en daarmee klaar zien te komen. Overwinning is één van de opgaven van ons leven. (Eén van de belangrijkste !)

Zich verantwoordelijk voelen voor zijn handelingen en de konsekwenties daarvan op zich nemen. Dit behoort tot de z.g. 'Zivilcourage' en heeft niets met mannelijk of

de herkenningreflex: Dreikurs beschreef de herkenningreflex als een automatische en onvrijwillige reactie van het kind, wanneer deze de doelen van zijn handelen verteld wordt. Deze reactie bestaat uit een schalkse glimlach en een bijzondere twinkeling in de ogen.

Opvoeding: net als Montessori trok ook Dreikurs een directe parallel tussen het sociale klimaat van de tijd en de moeilijkheden die ouders en kinderen met elkaar hadden. Hij maakte duidelijk dat de problemen in het gezin en op school niet alleen bij de zogenaamde moeilijke kinderen voorkwamen, maar dat ze over de hele linie in de meeste gezinnen en op de meeste scholen voorkwamen. Hij zag dat de maatschappij zich ontwikkelde van een autocratische tot een meer democratische. Hij zag dat deze evolutie gedurende vele generaties plaats vond en dat ze een nieuwe en kritieke fase bereikte in onze tijd. Het resultaat was dat de traditionele methodes om kinderen op te voeden niet meer paste bij de behoeften van deze tijd. Hij voorzag dat er een hele set nieuwe opvattingen nodig was en adviseerde veranderingen. Hij verklaarde de onbewuste vooroordelen tegen kinderen, het protest van de jongeren en voorspelde de enorme generatiekloof. "De ontwikkeling van een autocratische tot een democratische maatschappij gaat gepaard met een toenemende bewustwoording van het feit dat iedereen gelijkwaardig is, zelf zijn beslissingen neemt en daar zelf voor verantwoordelijk is. De vroegere opvatting om zich zelf te zien als zijnde overgeleverd aan uitwendige krachten vermindert, omdat ze niet langer houdbaar blijkt te zijn. Gelijkwaardigheid betekent echter niet dat ieder maar mag doen wat hij wil, omdat vrede en orde nu eenmaal noodzakelijk zijn. De ware betekenis van gelijkwaardigheid zit hem in de volledige erkenning van iemands waarde. Democratie betekent de grootste vrijheid voor iedereen zonder inbreuk te maken op de vrijheid van anderen." Terwijl Adler verspreid in zijn hele werk principes

DE MENS IS EEN WEZEN DAT BESLISSINGEN NEEMT Toni en Theo Schoenaker

"De mens is een wezen dat beslissingen neemt." Dit is een van de basisprincipes van de individualpsychologie. Wij kunnen ons geen succesvolle individualpsychologische therapie voorstellen met een daarop aansluitende succesbelovende zelfopvoeding, zonder dat de cliënt deze gedachte goed begrepen en verwerkt heeft. "De mens is een wezen dat beslissingen neemt" betekent natuurlijk ook: de mens neemt in wat voor zaken dan ook beslissingen, bijvoorbeeld hij neemt de beslissing naar de bioscoop te gaan; hij kan ook anders beslissen: thuis blijven of vrienden bezoeken. Als wij echter zeggen: "*De mens is...*" dan geven wij daarmee niet bepaalde bekwaamheden aan, maar beschrijven wij daarmee de mens in een hoedanigheid zonder welke hij geen mens zou zijn. Wanneer wij zeggen: "De mens is een wezen dat ademt", dan wordt daarmee tot uitdrukking gebracht dat de mens niet onder het proces van in- en uitademen uitkan. Hij kan niet leven zonder te ademen. "De mens is een wezen dat beslissingen neemt" betekent: de mens kan zich niet onttrekken aan het proces van beslissingen nemen. Alles wat hij doet, voelt, denkt, verwacht en droomt is het resultaat van *zijn eigen beslissing*.

Het woord 'beslissing' maakt het ons niet gemakkelijk. In de gewone spreektaal verstaan wij onder beslissing: bewust een voornemen maken en dit voornemen uitvoeren. Wij kunnen bijvoorbeeld de beslissing nemen een bepaald iemand de weg te vragen. Wij gaan dan naar die persoon toe met de bedoeling dit voornemen uit te voeren, d.w.z. hem de weg te vragen. Als wij echter vlak bij de desbetreffende persoon zijn en deze is ons onsympathiek, dan kunnen we de beslissing nemen ons voornemen niet uit te voeren. Wat wij beslissen komt hoogstwaarschijnlijk altijd in ons handelen tot uiting! Ook wie achteraf wil weten welke beslissing hij genomen heeft, hoeft maar te kijken naar wat hij gedaan heeft!

Bijdragen aan de theorie

Zijn grootste bijdrage aan de theorie van de I.P. bestond wel uit de verduidelijking en systematisering van de theorie van Alfred Adler. Enkele van de in het artikel beschreven bijdragen zijn:

privé logica: hieronder verstond Dreikurs drie psychologische processen: a. de lange termijn doelen van de levensstijl, b. de direkte doelen in een gegeven situatie en c. de verborgen redenen als rechtvaardiging voor bepaalde gedachten of daden.

de vierde en vijfde levenstaak: Dreikurs en Mosak voegden aan de eerste drie door Adler geformuleerde levenstaken (werk/beroep, liefde/huwelijk, gemeenschap) een vierde, het omgaan met jezelf en een vijfde taak, de zin van je leven toe.

de betekenis van emoties: "emoties vormen de brandstof, de stoom voor ons handelen, de drijvende kracht zonder welke we machteloos zijn. Zij bieden ons de mogelijkheid onze beslissingen uit te voeren. Zij stellen ons in staat een standpunt in te nemen, bepaalde gedragingen te ontwikkelen en overtuigingen te vormen. Emoties vormen de enige basis voor sterke persoonlijke relaties met anderen, om interesses te ontwikkelen en om met anderen banden aan te gaan. Zij maken het ons mogelijk te genieten en een afkeer te hebben van iets; zij maken ons tot menselijke wezens."

Dreikurs wees erop dat emoties beschouwd zouden moeten worden als een betrouwbare informatiebron over onszelf, i.p.v. ze te zien als irrationele en mystieke krachten. De culturele vooroordelen over emoties werden door hem gezien als een overblijfsel van de wetenschappelijke revolutie, die emoties beschouwde als dierlijk of bijgelovig en als belemmeringen voor 'hogere' intellectueel gedrag.

echter niet helpen; iets in mij was sterker dan ik" zijn gevallen van zelfbedrog en belemmeren onze kijk op ons zelf.

Wanneer iemand met een treurig gezicht in een hoek zit, kan hij zijn situatie als volgt beschrijven: "Ik heb de beslissing genomen in een hoek te gaan zitten en een bedroefd gezicht te trekken." Slechts hijzelf kon immers in de hoek gaan zitten en zijn gelaatsspieren zijn *zijn eigen gelaatsspieren met trekken die slechts hij zelf kan bepalen*. Wanneer iemand zijn lippen op elkaar drukt, zijn adem er met kracht achter zet en daardoor een bepaald woord niet kan uitspreken, dan kan hij tot het inzicht komen: "Ik heb de beslissing genomen mijn lippen op elkaar te drakken, met mijn adem erachter te persen en dit woord niet uit te spreken (stotteren)." Het zijn immers werkelijk zijn lipspieren, het is zijn eigen ademdruk *en niemand anders dan hijzelf roept deze krachten in hem op*. Daarmee komen we terecht bij het begrip waardering en het begrip verantwoordelijkheid.

Waardering en verantwoordelijkheid

"Wanneer mijn handelen de verwerkelijking is van mijn eigen beslissing, dan draag ik voor mijn handelingen ook de verantwoordelijkheid." Deze uitspraak lijkt ons een doel van het volwassen worden. Of wij echter bereid zijn te accepteren dat ons handelen de uitvoering is van onze eigen beslissingen, hangt wel nauw samen met het feit of wij onze handelingen als positief of negatief beoordelen. Wanneer iemand vrolijk is, vriendelijk is, een boek leest of een sigaret rookt, dan kan hij deze stemmingen en handelingen als positief of neutraal waarderen en toegeven: "Ik heb de beslissing genomen een boek te lezen. Ik heb de beslissing genomen om vrolijk te zijn. Ik heb de beslissing genomen om vriendelijk te zijn. Ik heb de beslissing genomen een sigaret te roken." In andere gevallen zoals bedroefdheid, huilen, stotteren, ontrouw, vinden wij het moeilijker om deze formuleringen

achtergrond dus gebaseerd op de opvattingen van Freud.

Hij voelde zich daar op de duur niet gelukkig mee, omdat hij en anderen in de praktijk ontdekten dat diep gerichte interventies juist ook verstoring en verergerend konden werken. Zijn latere denkbeelden heeft hij ontleend aan de stoïcijn Epictetus, Alfred Adler en anderen. In een boekje van Epictetus, "Het handboekje voor ethiek" lezen we onder meer: *"Niet de feiten zelf verontrusten de mensen, maar de meningen daarover"*.

Ook bij Adler vinden we de gedachte, dat niet de feiten bepalend zijn maar onze mening daarover.

De rationeel-emotieve therapie kan ons helpen onze irrationele ideeën te ontdekken en bewust te maken. Het is een weg voor therapie, maar ook voor zelfopvoeding, want het kan ons leiden tot nieuwe gedachten over onszelf, over anderen en de wereld.

Door onze meningen en ideeën te veranderen kunnen we bewust en opzettelijk tot daadwerkelijke veranderingen van onszelf komen.

Dit verslag is gemaakt door Alie Huisman.

ik nu niet huilen."

"Ik heb de beslissing genomen te stotteren, anders zou ik nu niet stotteren."

"Ik heb de beslissing genomen ontrouw te zijn, anders zou ik immers niet ontrouw zijn."

"Ik heb de beslissing genomen agressief te zijn, anders zou ik niet agressief zijn."

"Ik heb de beslissing genomen eenzaam te zijn, anders zou ik immers niet eenzaam zijn."

enz....

Zodra wij deze gedragingen als onze beslissingen kunnen accepteren, *zonder ons slecht te maken*, zijn we ook in staat zakelijk in te gaan op de vragen:

"Waarom heb ik dat nodig?"

"Waarom beslis ik niet anders?"

"Wat wil ik ermee bereiken?"

Dat zijn de vragen naar de doelen van ons gedrag waarop wij later zullen terugkomen.

Ik neem de beslissing om..., ik wil..., ik zou graag willen..

Een moeilijkheid is dat wij niet alleen vele van onze beslissingen niet begrijpen, maar dat wij ook vele niet willen toegeven. "Hoe kan ik nu accepteren dat het stotteren mijn beslissing is, terwijl ik toch zo graag vloeiend zou willen spreken?" "Hoe kan ik nou accepteren dat ik de beslissing genomen heb agressief te zijn, terwijl ik toch zo graag vreedzaam met anderen zou willen omgaan?" Welnu dat wat wij graag zouden willen is meestal niet dat wat we doen. Wanneer wij dat bij onszelf nagaan, zullen we opmerken dat wat wij bedoelen met 'graag zouden willen' meestal een wensbeeld is en het tegengestelde is van hetgeen we feitelijk doen.

"Ik zou graag ordelijker willen zijn"

"Ik zou graag actiever willen zijn"

"Ik zou graag eindelijk deze brief willen beantwoorden"

"Ik zou graag verdraagzamer willen zijn"

"Ik zou graag vriendelijker willen zijn"

"Ik zou graag meer contacten willen leggen" enz.

Waarom is deze man zo teneergeslagen? Heeft hij misschien het idee, de mening, dat hij altijd de eerste behoort te zijn? Twijfelt hij anders aan zichzelf?

Volgens Albert Ellis ontstaat de gevoelsstoornis, het kwaad worden in het eerste voorbeeld en het teneergeslagen zijn in het tweede voorbeeld, *door de mening die men heeft over de dingen en de houding die men ten opzichte van de dingen aanneemt, kortom door de irrationele ideeën die men heeft.*

Bij de rationeel- emotieve therapie tracht men deze opvattingen te ontdekken en bewust te maken. Ook probeert men duidelijk te maken hoe we steeds bezig zijn om onszelf te *indoctrineren*. Verder wil men de client wegen wijzen om van deze irrationele ideeën af te komen.

Bij deze therapie vallen twee dingen op. In de eerste plaats *het directief en doortastend optreden* van de therapeut, ten tweede *het pedagogisch element*, dat in de therapie is ingebouwd.

Dit heeft Albert Ellis met Alfred Adler gemeen. Ook Adler was pedagogisch bezig en had een actief directieve stijl.

De kerngedachte van de rationeel -emotieve therapie is, *dat de client zich met grote vasthoudendheid dagelijks toetsende vragen moet stellen*. Hij krijgt dit als het ware als huiswerk mee van de therapeut.

Dit zelfonderzoek kan gebeuren aan de hand van een soort schema:"

- Eerst wordt de aanleiding of gebeurtenis bekeken.
- Bovendien wordt nagegaan wat de gevolgen zijn van deze gebeurtenis. Er wordt dus bekeken, welke

van zelfbedrog. Het feit is:"Wanneer ik wil weten wat ik werkelijk wil, moet ik kijken naar wat ik doe!" "Ik wilde dus *niet* spreken!"

Deze gedachte die systematisch tot het einde toe voortgezet is, heeft belangrijke gevolgen, want wij raken ons daardoor bewust van *onbewuste* beslissingen en deze kunnen soms ook pijnlijk zijn. Voor een vrouw die eronder lijdt dat ze geen levenspartner vindt en vaststelt dat de contacten steeds weer door haar nieuwe vriend afgebroken worden, kan de gedachte dat zij er zelf een zeer belangrijk aandeel in heeft, zeer aangrijpend zijn. Want, afgezien van bijzonderheden in haar gedragspatroon, moet ze, nadat al zo vaak een nieuwe vriend de relatie stopgezet heeft, heel algemeen vaststellen: "Als ik wil weten wat ik werkelijk wil, moet ik kijken naar wat ik doe. Ik wil mij blijkbaar zó gedragen dat mijn nieuwe partner van mij wegloopt." Nader gepreciseerd: Ik wil mij om kleinigheden gekwetst voelen." "Ik wil dat hij er slechts voor mij is, ik wil er niet voor hem zijn." "Ik wil hem uitvoerig met mijn problemen opzadelen," enz. De slotconclusie is:"Ik zeg weliswaar tegen mezelf dat ik graag een vaste relatie wil, maar als ik kijk naar wat ik werkelijk wil dan merk ik op dat ik alleen wil zijn en mij onrechtvaardig behandeld wil voelen."

Beslissingen en doelen

Op de vraag naar het waarom van onze gedragingen is vaak moeilijk een duidelijk antwoord te geven. Daarvoor is een psychologisch geschoolde gesprekspartner nodig. Toch kan men inzicht krijgen in enkele aspecten van zijn doel, wanneer men de gevolgen van zijn eigen beslissing kan zien. Hierboven hebben wij dat al laten zien. De jonge vrouw kon tot het besef komen:"Ik gedraag mij zó"- en dat kan een doel van haar zijn-"dat mijn partner van mij wegloopt en ik mij onrechtvaardig behandeld voel. Ook als ik nog

zelfvertrouwen springen hier sterk naar voren.

Het achtste hoofdstuk stelt de bemoediging in de klas, als groep, centraal. De leerkracht komt hier als een 'groepsleider' voor het voetlicht, die (veel) meer stimulator en coördinator dan lesgever is. Ik moet nu sterk denken aan de 'stamgroep' in het Jenaplanconcept van Petersen.

Het negende hoofdstuk bespreekt de weerstanden tijdens het proces van bemoediging. Geen pad gaat uitsluitend over de bekende rozen. Het lijkt me voor de eigen ontwikkeling van de volwassene ook niet wenselijk. Moeten we niet echt leren leven met tegenslagen? De "moed tot onvolmaaktheid" is echter een absolute voorwaarde voor ontwikkeling, voor groei.

Het tiende hoofdstuk geeft dertig levensechte voorbeelden, waarin werkelijke bemoediging tot uitdrukking komt. De 'goede wil' spreekt uit elk exemplaar.

Een uittreksel - voor twee gulden

In één adem nam ik dit boek met z'n 158 bladzijden door, inclusief de talloze praktijkvoorbeelden, de dertig aparte voorbeelden en het register. Tegelijk kwamen er in de kantlijn heel wat potloodstreepjes te staan. Dat leverde later een uittreksel van twintig pagina's op A4 voormaat op.

U kunt dit eventueel bij mij opvragen. Stuur dan twee gulden aan postzegels in een gefrankeerde envelop naar: Dick Schermer, De Hazelaar 41, 6903 BB Zevenaar. Zet ook uw eigen adres even op de achterkant van de envelop.

Bent u als opvoeder -'prof' dan wel 'leek' - enthousiast geworden voor dit mij inspirerende boek? Vraag dan het uittreksel op. Of liever: Schaf het boek aan en bespreek het in groepsverband, een teamvergadering, of met een geestverwant. Veel genoegen daarbij!

Dick Schermer

zelfkennis, vooropgesteld dat we de moed hebben eerlijk tegenover onszelf te zijn en niet uit zelfbescherming anderen te beschuldigen.

Wij kunnen ons misschien iets vrijer voelen wanneer we de werkwoorden ZIJN en DOEN uit elkaar houden. Dat wat wij DOEN is niet dat wat wij ZIJN. Het feit dat ik auto rijdt, betekent niet dat ik chauffeur ben. Wanneer ik mijn vrouw kus, betekent dat niet dat ik een kusser ben en als ik eens wat verkeerd doe, betekent dat nog niet dat ik slecht ben. Zulke uitdrukkingen worden weliswaar in de dagelijkse spreektaal gebruikt, maar ze zijn grenzeloze overdrijvingen. Het enige wat wij ZIJN, is mens. Met het werkwoord ZIJN drukken wij de karakteristieke kenmerken uit waaraan de mens steeds herkenbaar is, zoals bijvoorbeeld: 'de mens is een wezen dat ademt', 'de mens is een wezen dat beslissingen neemt.' Ook het voorbeeld: 'mens zijn betekent onvolmaakt zijn' is van toepassing omdat er géén volmaakte mensen bestaan. Het is goed deze algemene gedachten te accepteren en ze in de kern van ons bewustzijn op te nemen en ze ook op ons zelf te betrekken. Dus: "Ik ben een mens en daarom ben ik een wezen dat beslissingen neemt, daarom ben ik onvolmaakt zoals alle andere mensen. Met die gedachten wil ik instemmen. Die is zo goed." Het is echter niet goed zichzelf te voezien van de etiketten: "Ik ben een roker, ik ben een drinker, ik ben een grapjas, ik ben een stotteraar", omdat deze niet van toepassing zijn op ons ZIJN maar slaan op ons DOEN.

Wat wij ZIJN en wat wij DOEN

Wie eens van ergens iets meegenomen heeft wat niet van hem is, die kan van zichzelf zeggen:

1. "Ik heb de beslissing genomen om te stelen, anders zou ik immers niet gestolen hebben."
2. "Ik wil deze beslissing accepteren als mijn beslissing en de gevolgen daarvan dragen."
3. "Ik zie in dat het beter is dat we iedereen zijn"

Leerkrachten en ouders zo weinig vertrouwd zijn met de toepassing daarvan. En dat in een tijd dat volwassenen ervan overtuigd zijn of raken dat het dwingen van kinderen (zit stil !, ga werken !, eet door !, ga slapen !) eerder dressuur dan opvoeding inhoudt. Met alle gevolgen daarvan ! Het eerste hoofdstuk gaat over de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Een aantal principiële stellingen wordt besproken en wel:

- elke gedraging heeft een sociale betekenis;
- alle gedrag dient een doel;
- het individu moet als subjezt worden gezien;
- elk individu bezit de scheppende kracht tot persoonlijke uitleg van alle gebeurtenissen;
- erbij horen is een basisbehoefte;
- gedrag is het beste te begrijpen vanuit een totale, dynamische basis;
- de levensstijl omvat alles en volgt een model.

De opvoeder, leerkracht én ouder, staat steeds voor de vraag: "Stel ik me zō op dat mijn reactie me met het kind verbindt, of juist een verwijdering tot gevolg heeft ?" De auteurs kiezen duidelijk voor het eerste en daarmee voor bemoediging.

Het tweede hoofdstuk stelt de ontwikkeling van het kind aan de orde. Natuurlijk groeit het kind op in een sociale wereld. Moet het de regels en de grenzen leren kennen en hanteren. Onze hulp daarbij- door bemoediging- kan de band met de jonge mens versterken. Wij hebben immers voor een belangrijk deel in de hand hoe, door onze invloed, de levensstijl van het kind zich zal ontwikkelen.

Het derde hoofdstuk gaat in op ontmoediging en moedeloosheid. Zelden in de geschiedenis vertoonde de mens zō weinig 'moed' (durf, nek uitsteken) en zo vëël 'vrees' (ik zie het niet zitten).

het feit te verontschuldigen dat hij nu eenmaal een moordenaar is: "Ik kan er niets aan doen."
Hij zal niet de volledige verantwoordelijkheid voor zijn beslissing op zich willen nemen.

Ik stotter

Het is een gezonde instelling om vast te stellen:

1. "Ik neem de beslissing om nu en dan te stotteren, d.w.z. ik wil in bepaalde situaties stotteren, anders zou ik het immers niet doen."
2. "Ik zal de consequenties van mijn beslissing dragen." Vanuit zo'n instelling ken men zijn situatie verder onderzoeken. Wat gebeurt er nu precies ?
 1. Wanneer iemand op me af komt en over zakelijke onderwerpen met mij spreekt, dan kan ik mij goed en tamelijk vloeiend uitdrukken.
 2. Wanneer iemand meer persoonlijke dingen van mij wil weten, waarbij ik over mijn gevoelens of zwakheden moet spreken, dan kan ik geen woord uitbrengen; dit betekent dat ik de beslissingen neem geen woord te zeggen als het om persoonlijke dingen gaat.
 3. De ander is na enige tijd niet meer in een gesprek met mij geïnteresseerd en spreekt mij nog slechts op zakelijk terrein aan. Dit betekent dat ik het voor elkaar gekregen heb hem duidelijk te maken wat ik eigenlijk wil: *ik wil dat hij mij niet over persoonlijke dingen aanspreekt.*

Met dat wat ik DOE, geef ik een teken aan anderen. Meestal begrijpen ze het.

Voorbeeld: We zijn met elkaar in gesprek. Plotseling vraagt de ander mij wat ik van de abortuswet denk. Ik krijg een rood hoofd. Hij begrijpt mijn teken en gaat op een ander thema over. Wat wil ik, wat doe ik ? Ik wil blozen ! Dat is wat ik doe. Wat gebeurt er daardoor ? Hij gaat op een ander thema over. Hij heeft begrepen dat ik er liever niet met hem over wil spreken.

Voorbeeld: Wanneer ik stotter, steek ik mijn tong naar buiten en spuug. De mensen laten mij in de steek. Wat ik

BEMOEDIGING ALS LEERHULP

In dit verhaal ga ik een en ander vertellen over een boeiend boek van Don Dinkmeyer en Rudolf Dreikurs. Ik ben van mening dat elke onderwijzman en-vrouw het hoort te kennen. Maar ook ouders kunnen er veel aan hebben. Zeker als zij met de school in gesprek willen komen. De noodzaak hiervan wordt hieronder hopelijk duidelijk.

Een bemoedigend voorbeeld

Peter, het kind uit een 'tweetalig' gezin, had een taalprobleem. Hij leerde lezen, maar dit ging wel erg langzaam. Toen hij op een dag na schooltijd nables om mij te helpen, vroeg ik hem of hij me wat spaars wilde leren. Hij was verrukt. Thuis vertelde hij het aan zijn ouders. Ik had enige kennis van het spaans, en we begonnen elkaar les te geven. Hij leerde mij de ene taal, ik hielp hem met het lezen in de andere taal.

Deze onderwijzer ontdekte het sterke punt van Peter: zijn kennis van het spaans. Hij toonde daar echte belangstelling voor, wilde van het kind wat leren en ontwikkelde daardoor een wederzijdse houding van -elkaar willen helpen-. Peter merkte daarbij bovendien, dat ook de onderwijzer leerproblemen kan hebben. Natuurlijk veranderde dit zijn opvatting over respect tegenover de leerkracht. Aldus een voorbeeld op blz. 105 in het te bespreken boek.

Waarom juist dit boek ?

Alweer enige jaren maak ik deel uit van een gespreks-groep, in Zevenaar. Eerst namen we het bekende boek

situatie te stotteren, anders zou ik het niet gedaan hebben. Ik begrijp alleen nog niet waarom. Ik ben echter niet bereid mezelf wijs te maken dat er in mij wat voor krachten dan ook bestaan die mij beheersen. Ik wil geen slaaf zijn. Daarom wil ik ook mijn stotteren niet bestrijden, maar het gewoon laten komen. *Waarom zou ik tegen mijn eigen beslissing gaan vechten. Wanneer ik werkelijk anders wil, zou ik het ook doen.*"

2. "Ik zal zonder schuldgevoelens onderzoeken welke voordelen het stotteren mij oplevert. Als ik daarvoor -therapeutische hulp nodig heb, dan zal ik die proberen te vinden."

"Kan ik met mijn stotteren mij onttrekken aan verantwoordelijkheden, aan initiatieven, aan activiteiten ?"

"Word ik door mijn stotteren ontzien en krijg ik oplettendheid, aandacht, verdraagzaamheid en bewondering die ik zonder mijn stotteren niet zou krijgen ?"

"Is mijn stotteren een geschikt excuus (alibi) dat ik tussen mij en mijn levensopgaven kan schuiven of voel ik mij met mijn stotteren juist iets bijzonders ?"

3. Je zult vorderingen maken,
 - a. omdat je minder met jezelf vecht en omdat je jezelf niet als een speciaal geval 'stotteraar' beschouwt,
 - b. omdat je de verantwoordelijkheid voor je eigen ontwikkeling in eigen hand neemt,
 - c. omdat je het doel van je beslissing om te stotteren in de loop der tijd beter doorziet en steeds minder overtuigd kan stotteren.

Veel geluk.

Uit het Duits vertaald door Wim van Alphen.

(Met excuses aan de niet-stotteraars onder onze lezers; zij kunnen voor het stotteren hun eigen probleem invullen het doel daarvan ontdekken en deze aanbevelingen opvolgen.

Redactie)

S.T.I.P. NAJAARSPROGRAMMA *zie voor méér gegevens
het rondschrijven dat u
ontvangen heeft.*
22 en 23 september a.s. studieweekend **SANTPOORT**
Thema: "Wijsheid en vooroordelen"
Leiding: drs. Boudewijn Anker (Zie blz. 134)
Plaats: SPAARNBERG, Wüstelaan 10 Santpoort (bij Haarlem)
Ontvangst: zaterdag 22 september om 13.30 uur
aanvang programma om 14.00 uur
Sluiting: zondag 23 september om 16.00 uur
Prijs * : inclusief maaltijden en overnachting f 40,-
Opgave : aan het sekretariaat. Bel nu 073-416189 en
informeer bij Margriet Ebbing of er nog plaats is.
Aantal deelnemers: maximaal 30
Lakens en een sloop meenemen !

27 oktober a.s. dag voor ouders en leerkrachten **LELYSTAD**
Thema: "onderwijs en opvoeding als eenheid"
Leiding: Bill Nicoll, nederlandse vertaling Hans Niels
Plaats: KBO school DE REGENBOOG, Voorhof 4 Lelystad
Ontvangst: zaterdag 27 oktober om 10.00 uur
aanvang programma om 11.00 uur
Sluiting : ongeveer 17.00 uur
Prijs : inclusief koffie/thee f 10,-
Opgave : liefst schriftelijk aan het sekretariaat.
(Ook zonder opgave bent u welkom)

3 en 4 november a.s. therapeutisch werkweekend **ARNHEM**
Thema: "Privé logika en levensstijl, de functie van
negatieve verwachtingen en gevoelens"
Leiding: Toni en Theo Schoenaker
Plaats : Jeugdherberg ALTEVEER, Diepenbrocklaan 27 Arnhem
Ontvangst: zaterdag 3 november om 13.00 uur
aanvang eerste lezing 14.00 uur
Sluiting : zondag 4 november om 17.00 uur
Prijs * : inclusief maaltijden en overnachting f 47,50
Opgave : schriftelijk aan het sekretariaat (noodzakelijk)
vóór 16 november !
Lakens en een sloop meenemen

De jeugdherberg is bereikbaar met buslijn 3 vanaf het
station, uitstappen: gemeenteziekenhuis.

* De genoemde prijzen zijn minimumprijzen die niet de
werkelijke kosten dekken. U kunt vrijwillig uw
bijdrage verhogen.

HET NAJAAR IS DE BESTE TIJD OM MET EEN GESPREKSGROEP TE
BEGINNEN. INFORMEER EENS BIJ HET SEKRETARIAAT NAAR
MOGELIJKHEDEN EN VRAAG OM HULP BIJ HET OPZETTEN ERVAN.
U KUNT VAST WEL BELANGSTELLENDE BIJ U IN DE BUURT VINDEN.
veel sukses !

S.T.I.P. BOEKEN & BROCHURES

gereduceerde prijzen

OPVOEDING:			
Rudolf Dreikurs	"Kinderen dagen ons uit"	Uitg. Bert Bakker	f 25,-
Rudolf Dreikurs & Erik Blumenthal	"Ouders en kinderen, vrienden of vijanden ?"	Uitg. Bert Bakker	f 25,-
Brochures, uitgave S.T.I.P. Westervoort:			
Vicki Soltz	Handleiding voor leidsters van oudergespreksgroepen behorende bij "Kinderen dagen ons uit"		f 10,-
Erik Blumenthal	Oefenboekje voor oudergroepen, behorende bij "Ouders en kinderen, vrienden of vijanden?"		f 5,-
Mark R. Arnold	"Laat ze vechten" (stencil)		f 1,-*
Ken Marlin	"Grondregels voor een praktische opvoeding"		f 1,-*
Elsa Andriessens	"De angst van het kind"		f 3,50
Francis X. Walton	"Kinderen (leren) begrijpen"		f 3,50
Rudolf Dreikurs	"Het verwezenlijken van gelijkwaardigheid in het gezin"		f 3,50
Rudolf Dreikurs	"Uitspraken van Dreikurs"		f 1,50
Rudolf Dreikurs/ Hans Maussen	"Een eerste kennismaking met Individualpsychologie"		f 2,-*
Rudolf Dreikurs	"Hoe ga ik met mezelf om ?"		f 3,50
Toni en Theo Schoenaker	"De levensstijl" 3e uitgave		f 8,-
Toni en Theo Schoenaker	"Een kijk op stotteren"		f 6,50
Harold Mosak	"Vroege jeugdherinneringen als een projektietechniek"		f 6,-
Andere boeken over Individualpsychologie en opvoeding, zelfopvoeding en onderwijs:			
Gerben Hellinga	"Het heersende type"	Uitg. Boom Meppel	f 26,50
Rudolf Dreikurs, Shirley Gould & Raymond Corsini	"Familiënrat"	Uitg. Klett-Stuttgart	f 18,-
Rudolf Dreikurs	"Soziale Gleichwertigkeit"	Uitg. Klett-Stuttgart	f 21,-
Rudolf Dreikurs	"Grundbegriffe der I.P."	Uitg. Klett-Stuttgart	f 18,-
Rudolf Dreikurs Don Dinkmeyer & Rudolf Dreikurs	"Psychologie im Klassenzimmer"	Klett-Stuttgart	f 15,-
Erik Blumenthal	"Ernütigung als lernhilfe"	Uitg. Klett-Stuttgart	f 12,-
Erik Blumenthal	"Wege zur Inneren Freiheit"	Uitg. Rex-Verlag München	f 18,-
Albrecht Schottky & Theo Schoenaker	"Verstehen und Verstanden werden"	Uitg. Rex-Verlag München	f 21,-
	"Was bestimmt mein Leben ?"	Uitg. Rex-Verlag München	f 18,50

Bovenvermelde uitgaven kunt u bestellen bij de S.T.I.P.: noteer de gewenste titels
op uw girokaart en maak het bedrag over op gironummer 31 01 100 t.n.v. STIP te Arnhem.
U kunt ook schrijven of bellen naar Adrie en Miep van der Horst, Vredenburgstraat 47
6931 EG Westervoort, telefoon 08503-2964. U ontvangt dan met de zending een akseptgirokaart
Mensen die de STIP met een jaarlijkse bijdrage steunen (min. f 25,-) betalen geen
verzend en verpakingskosten. Voor anderen wordt f 5,- per zending in rekening gebracht.
(* bij 10 stuks 25% korting)

wil en wat ik doe ? Ik wil als ik met iemand spreek mijn tong uitsteken en spugen. Wat gebeurt daardoor ? De ander laat mij met rust ! Hij heeft mijn teken begrepen !

Door deze voorbeelden is het duidelijk dat we de reacties van de omgeving kunnen beïnvloeden als wij ons eigen gedrag veranderen, d.w.z. als wij de beslissing nemen een ander gedrag te vertonen.

Ik ben een stotteraar

Wie de beslissing neemt in bepaalde situaties te stotteren, is net zo min een stotteraar als iemand die gestolen heeft een dief is. Met dat etiket blaast men de zaak te veel op en tenslotte gelooft men dat men niet anders kan. Wie zichzelf ingeprent heeft: "Ik ben een stotteraar" heeft, zoals de ervaring leert, de volgende neigingen:

1. Hij beschouwt zichzelf als een speciaal geval dat ontzien moet worden en dat recht heeft op extra aandacht, medelijden of hulp.
2. Wanneer hij zich erop betrappt vloeiend te spreken, dan verbaast hij zich daarover, concludeert dat er iets niet 'normaal' is en begint direct weer te stotteren.
3. Wanneer hij stottert, voert hij als excuus aan dat hij het immers niet kan helpen omdat hij nu eenmaal een stotteraar is.
4. Hij ziet zijn stottergedrag niet als een uitvoeren van zijn eigen doelgerichte beslissing. Daarom vindt hij het onrechtvaardig als mensen hem mijden, als mensen medelijden tonen of van hem wegkijken.
5. Hij is niet bereid de volledige verantwoordelijkheid voor zijn stotteren en de gevolgen ervan te dragen en zal liever de reacties van de luisteraars dan zijn eigen gedrag willen veranderen.

Het is duidelijk dat men met deze instelling de deur tot vooruitgang op de weg tot beter spreken dichtgooit.

En nu ?

1. Begin toch eens na een stottersituatie tegen jezelf te zeggen: "Ik heb de beslissing genomen in deze

van Dreikurs door: Kinderen dagen ons uit. Eerlijk gezegd daagde de schrijver ons uit om opvoeden als een uitdaging te zien. En wel op een zodanige manier dat je positieve ervaringen opdoet. Zowel in een gespreksgroep als bij het opvoeden van leerlingen en kinderen.

Door kursussen van een pedagogisch centrum destijds droeg ik de herinnering mee: "Begin een discussie met iets opbeurends; vraag naar wat er goed ging." Als schoolbegeleider trof me later eenzelfde ervaring en suggestie van professor Petersen, de ontwerper van wat het Jenaplan is genoemd. Als hij over wereldoriëntatie spreekt, dan benadrukt hij: "Begin na het 'verslag' door een kind of een groepje met positieve opmerkingen van de kring luisteraars." Toen ik dan ook een tijdschrift van de S.T.I.P. in handen kreeg, was het pleit al beslecht. In de afgedrukte boeken lijst- na al 24 titels ! - stond namelijk dit boek vermeld: "Ermutigung als Lernhilfe"voor maar twaalf gulden. Vooral de gedachte om het beginsel van 'bemoediging' toe te passen bij leerhulp sprak me bijzonder aan. En zo toog ik op weg naar Adrie en Miep van der Horst in Westervoort.

Dick Schermer

Bemoediging als leerhulp

In zo kort mogelijk bestek wil ik nu de inhoud van het boek doorwandelen. In het voorwoord betogen Dinkmeyer en Dreikurs dat bemoediging één van de belangrijkste aspecten is bij het beïnvloeden of korrigeren van gedrag.

In de inleiding staat dat de betekenis van bemoediging veel te weinig wordt ingezien. De middelen om haar juist toe te passen zijn nog minder bekend. De schrijvers vragen zich af waarom

rechtmatig eigendom laten houden. Ook ik heb niet graag dat men mijn spullen van mij afpakt."

Dit is een gezonde instelling. Wie bij zichzelf zegt: "Ik ben een dief", die maakt een fout met belangrijke gevolgen. Wij weten: het enige wat wij ZIJN is méns, en gedragingen als stelen zijn niet van toepassing op wat wij ZIJN, maar slaan op hetgeen wij DOEN. Wie zichzelf inprent en zich er tenslotte van overtuigt dat hij een dief is, die zal geneigd zijn:

1. zich als een ziek speciaal geval te beschouwen, dat ontzien moet worden,
 2. zich erover te verbazen of zich op de borst slaat wanneer hij gedurende tamelijk lange tijd niet gestolen heeft,
 3. zich in het geval dat hij weer steelt zich met het feit te verontschuldigen dat hij nu eenmaal een dief is: "Ik kan er niets aan doen."
- Hij zal niet de volledige verantwoordelijkheid voor zijn beslissing op zich willen nemen.*

De gevaarlijke gevolgen van zulke gedachtengangen kan men zich duidelijk maken met behulp van tal van andere, eveneens dwaze voorbelden. Wie iemand vermoord heeft, vertoont een gezonde instelling als hij kan erkennen:

1. "Ik heb de beslissing genomen deze mens te doden, d.w.z., ik wilde hem vermoorden, anders zou ik het immers niet gedaan hebben."
2. "Ik zal doen wat ik kan doen om het goed te maken."
3. "Ik zal de gevolgen van mijn daad dragen en ervoor boeten."

Wie zichzelf inprent: "Ik ben een moordenaar.", die zal de neiging hebben:

1. zich als een ziek speciaal geval te beschouwen, dat ontzien moet worden,
2. zich erover te verbazen of zich op de borst te slaan wanneer hij gedurende tamelijk lange tijd niemand vermoord heeft,
3. zich in het geval dat hij weer iemand doodt, zich met

Het vierde hoofdstuk geeft een zestal grondregels voor bemoediging. Ik vermeld de eerste: *Je moet het milieu kennen waarin de gedraging zich voordoet; de situatie moet daarbij door de ogen van het kind worden gezien, niet vanuit de waardeoordelen en ervaringen van de volwassene.*

Verder worden er negen methoden genoemd om kinderen een hart onder de riem te steken. Eën daarvan luidt: *Buit de groep kinderen uit om de ontwikkeling van één kind te stimuleren.*

Het vijfde hoofdstuk spreekt over bemoediging op bepaalde gebieden. Zo komen in de aandacht:

- ontwikkeling van vaardigheden en vakkennis;
- verbetering van het lezen;
- ontwikkeling van attitudes.

Het zesde hoofdstuk gaat over het geven van bemoediging als middel om de aanpassing aan medemensen en situaties te bevorderen. Aan de ene kant wil een kind, een mens, er 'bij' horen, aan de andere kant boven anderen uit komen. De worsteling binnen een gemeenschap, op school of thuis, om sociaal én jezelf te zijn, vraagt juist van de opvoeder veel talent.

Het zevende hoofdstuk bespreekt de bemoedigingsmethoden die zijn afgestemd op de ontwikkelingsfasen van het kind. Een negental opgaven wordt genoemd, waar de zuigeling en het jonge kind voor staan; zoals het leren lopen. Evenveel opgaven worden vermeld voor de midden-kindertijd, zoals het omgaan met leeftijdgenoten. Hierna worden de volgende ontwikkelingsfasen uitgewerkt:

- onderbouw (ong. 6-9 jaar)
- middenbouw (ong. 9-12 jaar)
- bovenbouw (ong. 13,14 jaar)

Wat de schrijvers hierbij te vertellen hebben, spreekt mij erg aan, vanwege de duidelijkheid en de praktische toepassing. *Het geven van vertrouwen en de behoefte aan*

helemaal niet begrijp waarom ik dat zo graag wil, kan ik mijn doel inzien. Ik heb de reactie van mijn partner per slot van rekening zelf uitgelokt." *Wie dit begrepen heeft kan ermee ophouden anderen verwijten te maken over een vermeende onrechtvaardige behandeling.*

Omdat Alfred Adler, de grondlegger van de individualpsychologie, stotteren als toonbeeld van neurotisch gedrag beschouwt, willen wij daarover enige voorbeelden geven. *Wie niet met de mond stottert (aarzelt), stottert (aarzelt) op andere manieren in contactsituaties en in voor hem moeilijke situaties en kan voor zichzelf op een iets andere manier over de voorbeelden nadenken.*

Wie stottert en herhaaldelijk merkt dat de luisteraars van hem weggijken, *moet wel een één of ander signaal uitgezonden hebben dat de luisteraars er toe brengt van hem weg te kijken.* Weliswaar kan men de reacties van anderen niet bepalen, maar men kan deze door zijn eigen gedrag wel sterk beïnvloeden. Wie in contact met anderen herhaaldelijk medelijden en hulp krijgt, zal die reacties wel door zijn gedrag bij de ander oproepen. Wie merkt dat de anderen hem links laten liggen, geeft de anderen blijkbaar met zijn gedrag de boodschap: 'Kom niet te dicht bij mij !'

Laten we de volgende gedachten vasthouden:

1. "Ik bepaal zélf (meestal niet bewust) mijn gedrag."
2. "Meestal begrijp ik niet waarom ik beslis een bepaald gedrag te vertonen."
3. "Wat door mijn gedrag in de relatie tot anderen gebeurt, is het gevolg van mijn eigen beslissing."
4. "De gevolgen kunnen mij de tot nog toe verborgen doelen van mijn gedrag duidelijk maken."

Via deze weg kunnen wij al iets verder komen met onze

"RATIONEEL -EMOTIEVE THERAPIE"

Kort verslag van de lezing op 20 januari 1979, gehouden te Amsterdam, door Dr. O.H.J. Donnenberg van het Nederlands Pedagogisch Instituut te Zeist.

De geestelijke vader van deze therapie is de amerikaan Albert Ellis. Volgens deze Albert Ellis berust een groot deel van onze psychische problemen op de *irrationele ideeën*, die we hebben. Met andere woorden: *"De mening die we hebben over dat wat op ons afkomt, beïnvloed onze gevoelens en ook ons gedrag."*

Om met deze gedachtengang vertrouwd te raken een paar voorbeelden.

Stelt u voor, u hebt de bedoeling met de trein naar Zeist te gaan. U gaat naar het station, koopt een kaartje en gaat naar het perron. U wacht geruime tijd, maar er komt geen trein. Als u lang moet wachten gaat u zich ergeren en wordt tenslotte woedend en wordt misschien zelfs agressief als iemand u iets vraagt. Er is een gevoelsstoornis ontstaan, u bent woedend geworden en er is disfunctioneel gedrag ontstaan; het agressief worden als iemand u iets vraagt.

Wat is nu de reden van die gevoelsstoornis en dat disfunctionele gedrag? Dat is niet zonder meer de feitelijke gebeurtenis, -dat de trein niet komt-, maar wij opvatting 'dat de trein behoort te komen, als u er op staat te wachten, op het tijdstip dat u in de dienstregeling vond.'

Een ander voorbeeld: Een man zit erg in de put en is zeer passief geworden nadat hij één van de laatsten werd bij een ski-wedstrijd.

Wanneer wij iets werkelijk willen, dan doen we het ook en dan formuleren we de zin ook met: "Ik wil..." en spreken dan meestal niet over de toekomst, maar over de mogelijkheden waarmee wij een begin kunnen maken. Voor dat wat wij werkelijk willen, nemen we ook de beslissing en op het ogenblik waarop wij deze uitvoeren, weten we dat we het werkelijk wilden. "Ik wil mijn broer opbellen en deze netelige zaak ophelderen." Wie dit voornemen uitvoert, weet dat hij daartoe besloten heeft en weet dat hij dat werkelijk wilde. Wanneer hij dit voornemen niet heeft uitgevoerd, weet hij dat hij het niet wilde, maar hoogstens graag zou willen. "Ik wil de nu geleerde spreektechniek toepassen opdat ik in deze situatie beter kan spreken." Wie dat werkelijk doet, die weet dat hij daartoe besloten heeft en dat hij het werkelijk wilde. Diet hij het niet, dat weet hij dat hij het alleen maar graag zou willen.

Wanneer ik wil weten wat ik werkelijk wil....

Bovenstaande uitspraken hebben ertoe geleid dat de theorie die zit achter de stelling: 'de mens is een wezen dat beslissingen neemt' samengevat werd in de volgende zin: "Wanneer ik wil weten wat ik werkelijk wil, dan moet ik kijken naar wat ik doe!" Daarmee hebben we een belangrijke aanzet verkregen om tot zelfkennis te komen. Wie in vergadering zit en bij zichzelf zegt: "Ik zou graag ook iets willen zeggen en mijn bijdrage leveren", maar uiteindelijk zijn mond houdt en geen bijdrage levert, kan met de zin 'wanneer ik wil weten wat ik werkelijk wil, moet ik kijken naar wat ik doe' een goed inzicht in zichzelf krijgen. Hij weet nu: "Ik wilde tijdens de vergadering niet spreken en geen bijdrage leveren" en alles wat hij verder nog tegen zichzelf zegt zoals "Ik was zo bang dat hetgeen ik wilde zeggen onjuist was" of "Mij schoot uiteindelijk toch niet het juiste woord te binnen" zijn verontschuldigen en zijn vormen

gevoelstoornissen zijn ontstaan en wat voor disfunctioneel gedrag er is opgetreden.
-Daarna probeert men er achter te komen welke meningen, welke opvattingen aan die gevoelens en aan dat gedrag ten grondslag liggen.
-Ten slotte worden die opvattingen getoetst. Er wordt dus nagegaan of ze reëel of irreëel zijn.

Ellis onderscheidt enkele groepen van irrationele opvattingen. De meest voorkomende groepen zijn volgens hem:

- moet-ideeën
- verschrikkelijkheids-ideeën
- veroordelende-ideeën
- ondragelijkheids-ideeën

In "De Psycholoog", 1974, blz. 137-151 somt de heer W. de Moor een twaalfstal voorbeelden op, waarvan we er enkele citeren:

Men moet in alle opzichten volstrekt competent, adequaat, en succesvol zijn wil men zichzelf als achtenswaardig kunnen beschouwen.

Het is een droeve doch absolute noodzaak voor volwassenen om geliefd en erkend te worden door eigenlijk iedereen die belangrijk is in zijn omgeving.

Het is verschrikkelijk en catastrofaal wanneer de dingen niet verlopen zoals men graag zou willen.

Sommige mensen zijn slecht, vals en gemeen en moeten daarvoor ernstig berispt en bestraft worden.

Het is volstrekt onmogelijk te leven met met waarschijnlijkheden en onzekerheden.

Albert Ellis was oorspronkelijk gezins- en sextherapeut. Hij heeft een psycho-analytische achtergrond, een

consequent door te voeren. Deze zouden dan immers luiden:

"Ik heb de beslissing genomen bedroefd te zijn. Ik heb de beslissing genomen te huilen. Ik heb de beslissing genomen te stotteren. Ik heb de beslissing genomen om ontrouw te zijn." De aanname dat deze vormen van gedrag de verwezenlijkingen zijn *van onze eigen beslissingen*, betekent dat wij voor deze ook *de verantwoordelijkheid dragen en de daaraan verbonden gevolgen niet uit de weg kunnen gaan*. Wij merken dat de formulering ook inhoudt dat wij ook een andere beslissing kunnen nemen als wij dat willen. Omdat wij dat onaangenaam vinden, schuiven we liever de verantwoordelijkheid voor onze droefheid, ons huilen, ons stotteren en voor onze ontrouw af op uitwendige omstandigheden of op andere personen en zeggen: "Ik kan er niets aan doen" of "Ik zal me wel graag anders willen gedragen, maar het gaat gewoon niet" enz.

Het instaan voor ons eigen handelen en hun gevolgen is een nastrevenswaardige sociale houding waarbij het individualpsychologisch principe 'de mens is een wezen dat beslissingen neemt' ons kan helpen.

Dat er sociaal nuttige en sociaal schadelijke gedragingen bestaan en dat er verbindende en scheidende gevoelens bestaan, zijn algemeen bekende feiten. Daarvoor hebben we de begrippen 'goed' en 'slecht' en 'positief' en 'negatief'. De angst slecht te zijn of als slecht te worden beschouwd, leidt ertoe dat wij proberen het denkbeeld te ontkennen dat sociaal storende gedragingen en scheidende gevoelens gevolgen zijn van onze eigen beslissingen. Voor onze zelfopvoeding kan het een grote hulp zijn wanneer wij voorlopig waardeoordelen over ons gedrag achterwege laten. Het gaat er niet om of bedroefd zijn, huilen, stotteren, ontrouw, agressiviteit, eenzaamheid, enz. positief of negatief, goed of slecht zijn, maar dat ieder bij zichzelf vaststelt:

"Ik heb de beslissing genomen bedroefd te zijn, anders zou ik immers niet bedroefd zijn."
Ik heb de beslissing genomen te huilen, anders zou

DE BIJDAGEN VAN RUDOLF DREIKURS AAN DE THEORIE EN DE PRAKTIJK VAN DE INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

"Rudolf Dreikurs, een groot man, die als hoogleraar in Chicago de leider werd van een groep door hem gevormde individualpsychologische academici. Hij droeg veel bij tot de theorievorming van de I.P., maar schreef en sprak vooral over praktische zaken als opvoeding, huwelijk, sociale gelijkwaardigheid, groepstherapie, enz. Tot op hoge leeftijd trok hij, soms als een wervelwind, door de wereld om aan te sporen tot en mee te werken aan het stichten van 'aktiegroepen' om de ideeën van Adler en de door Dreikurs zelf uitgewerkte technieken toe te passen en te propageren'.

Dit fragment uit de inleiding die Henk van Asperen schreef voor het eerste nummer van MOP-G (febr. 1979) sluit aan bij een artikel van B.H. Shulman en S. Garland Dreikurs uit een recent nummer van de Journal of Individual Psychology (nov. 1978, volume 34, nummer 2, blz. 153-169):

Dreikurs was een biologiserende leraar en een krachtige persoonlijkheid. Zijn inzet voor de leringen van Alfred Adler gaven nu een grote impuls aan de I.P. in tal van landen. Vanaf begin 1937 tot aan zijn dood in 1972 was hij een drijfkracht die voortdurend in beweging was. Hij bezat een reusachtig vermogen om te bemoedigen. Naast zijn hulp bij het stichten van gemeenschappen en trainingsinstituten, het schrijven van artikelen en zijn I.P. onderricht aan leken én beroepsmensen, heeft hij ook talrijke bijdragen geleverd aan de theorie en de praktijk van de I.P.

Gezien de lengte van bovengenoemd artikel zal ik hier slechts enkele van zijn bijdragen aan de I.P. in het kort behandelen.

Wij nemen slechts weinig beslissingen volgens een bewust plan. De meeste beslissingen nemen wij niet bewust. Daarom begrijpen we ook meestal niet hoe het komt dat we de beslissing nemen een bepaalde handeling te verrichten of een bepaald gevoel of een bepaalde geachte te hebben. Op deze vraag naar het 'hoezo' of 'waarom' van onze beslissingen willen wij hier slechts terloops ingaan; we zullen ons voornamelijk concentreren op het thema 'de mens is een wezen dat beslissingen neemt!

Wanneer iemand terwijl hij een boek leest in zijn neus zit te peuteren, is het duidelijk dat zijn vinger geen eigen leven leidt en niet zonder toedoen van de lezer in diens neus rondpukt, maar dat de lezer, misschien zonder dat dat hij het zich bewust is, de beslissing genomen heeft, met zijn vinger in zijn neus te peuteren. Het zou immers bespottelijk zijn om aam te nemen dat de vinger een eigen leven leidt. De debetreffende persoon zou volgens bovengegeven principe zijn situatie als volgt beschrijven: "Ik heb de beslissing genomen te lezen en tegelijkertijd in mijn neus te peuteren."

Wanneer een vader zich opwindt en zijn kind slaat, dan kan hij achteraf tot het besef komen: "Ik heb de beslissing genomen mij op te winden en mijn kind te slaan." Wij merken nu al aan deze voorbeelden dat de stelling 'de mens is een wezen dat beslissingen neemt' tamelijk onaangenaam is. De stelling laat ons geen speelruimte over voor verontschuldigen op grond van krachten of invloeden buiten onszelf. Natuurlijk kan het zijn dat het kriebelde in de neus van de lezer en dat het kind het zijn vader moeilijk gemaakt heeft. Deze omstandigheden doen echter niets af aan het feit dat de betreffende persoon de beslissing genomen heeft in zijn neus te peuteren, respectievelijk zijn kind te slaan. Alle achteraf aangevoerde verontschuldigen zoals: "Ik wilde mijn kind niet slaan, maar ik kon het

het verschil tussen rivaliteit en competitie tussen bloedverwanten: Dreikurs maakte verschil tussen rivaliteit en competitie om duidelijker de korte-termijn (direkte) doelen en de lange-termijn doelen van elkaar te onderscheiden. Hij gebruikte de term competitie om de neiging aan te geven van bloedverwanten om tegengestelde persoonskenmerken te ontwikkelen om zo een plaats in het gezin te vinden. Competitie beschouwde hij dan ook als een beweging op lange termijn, waarbij geen openlijke strijd plaats vond. Dreikurs gebruikte de term rivaliteit als aanduiding van het openlijke conflict en de concurrerende strijd om de aandacht van de ouders, hetgeen een korte-termijn doel is.

de vier doelen van het kind: een van Dreikurs best bekende bijdragen aan het inzicht in het gedrag van het kind bestaat uit zijn formulering van de vier doelen van het kind: aandacht, macht/superioriteit, wraak en vertoon van onmacht/zich terugtrekken.

de verwachting beïnvloed het resultaat: Dreikurs beschouwde verwachtingen als één van onze sterkste motiverende krachten: "Wat wij als mogelijk beschouwen, of dat nu plezierig of pijnlijk is, scheidt in onze geest een actieplan om het te verwezenlijken." Omdat de angst fouten te maken, leidt tot het maken van fouten, was Dreikurs er een voorstander van niet te veel rekening te houden met (mogelijke) fouten. Beter is het optimistisch te zijn over een goede afloop van de zaak. Terwijl Adler benadrukte dat het doel bepaalt hoe we handelen, stelde Dreikurs dat we handelen naar onze verwachtingen en daarom datgene wat we verwachten ook tot stand brengen.

'hevige passiviteit': Adler en Sicher verklaarden dat passiviteit een krachtig aanvalswapen kan zijn. Dreikurs gebruikte de term 'hevige passiviteit' om het gebruik van passief afwijkend gedrag (met wraak als doel) te beschrijven.

vrouwelijk te maken.

Kritiek kunnen verdragen ! Dat is iets, wat niet zo gemakkelijk is omdat we gewend zijn direkt een verdedigende houding aan te nemen.

Zijn vergissingen en fouten erkennen zonder die als een vernedering te voelen. Er zijn veel mensen, die bereid zijn hun fouten en vergissingen te erkennen, zelfs voor anderen, maar meestal voelen zij zich daarbij vernederd en beledigd. Pas dan, wanneer we dat vernederende gevoel overwonnen hebben, omdat we ervan uitgaan, dat ieder mens fouten heeft en fouten maakt, kunnen we zeggen dat we al tamelijk moedig zijn !

Zich kunnen aanpassen. Maar het zich telkens opnieuw juist instellen, afhankelijk van situaties en feiten. Dit is één van onze belangrijkste opvoedingsmethoden.

Bereid zijn, wanneer het nodig is, zich ook eens onbemind te maken. Wij moeten niet zonder meer meedoen en in een grote groep opgaan, maar samenwerking moet in breder verband gezien worden. Wanneer de groep waarin we ons bevinden, zich niet juist gedraagt, niet de goede richting inslaat, dan moeten wij riskeren, ons ook eens onbemind te kunnen maken om daarmee eventueel de groep tot verdere ontwikkeling, tot vooruitgang te stimuleren.

Met zichzelf klaar zien te komen, zonder steeds anderen met zijn zaken te moeten belasten-

Zich verantwoordelijk voelen voor alles wat men doet, met het oog op de gemeenschap.

Daarmee is het moedig-zijn natuurlijk niet volledig verklaard, maar we kunnen, wanneer wij deze punten doornemen, vaststellen hoe het met onze eigen moed gesteld is.

over opvoeding gaf, heeft Dreikurs ze systematisch geordend. Ook stelde hij een lijst op van veel gemaakte fouten, waarvan de meest opmerkelijke was dat de 'goede' of 'efficiënte' moeder onbewust haar kind ontmoedigt. Daarnaast bracht Dreikurs systeem aan in bepaalde opvoedingsmethodes die in bepaalde situaties (thuis, op school, enz.) gebruikt kunnen worden.

bemoediging: Dreikurs stelde de mondelinge bemoediging die Adler onderwees systematisch op schrift. Zijn belangrijkste regel is dat wij niet kunnen bouwen op zwakte, wel op kracht. Hij benadrukte de noodzaak om het zelfvertrouwen te vergroten.

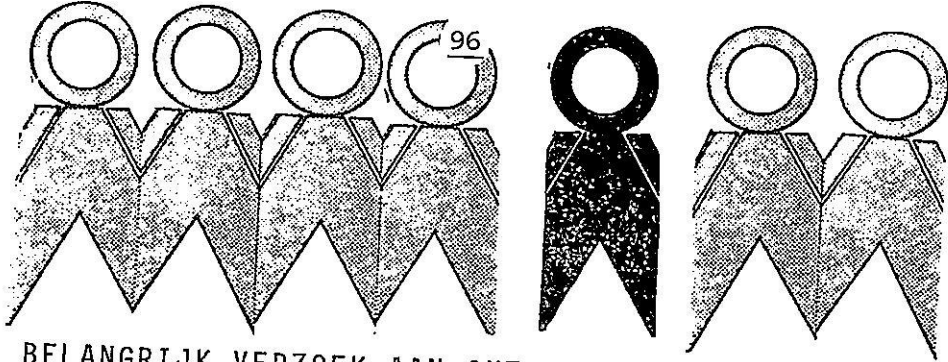
machtstrijd: Dreikurs beschreef methoden om zulke conflicten op te lossen. Als er een machtstrijd dreigt te ontstaan kan men zich beter terugtrekken en weigeren om te vechten. Ook doet men er beter aan niet het gedrag van de ander te willen bepalen, maar het eigen gedrag te gaan leren beheersen.

Bijdragen aan de praktijk

Om te kijken welke levenstaken door personen met nerveuze symptomen werden vermeden, maakte Adler gebruik van de vraag: "Wat zou er anders in je leven zijn, als je dat symptoom niet zou hebben ?" Dreikurs stelde dat deze vraag ook een middel kan zijn om organische (lichamelijke) symptomen te onderscheiden van functionele (psychische).

de gezinsconstellatie : Dreikurs heeft een vragenlijst opgesteld over de gezinsconstellatie. M.b.v. deze vragenlijst kan men komen tot meer begrip van de invloeden tijdens de jeugd van de patiënt en de creatieve antwoorden van het kind op deze invloeden.

een schematisch overzicht van de vroege jeugdherinneringen. Formuleringen werden in de ik-vorm aan de patiënt



Dreikurs was een van de eersten die groepspsychotherapie toepaste en gebruik maakte van muziek, als vorm van nonverbale taal, bij de behandeling van psychotische kinderen.

Hoewel Dreikurs altijd Alfred Adler aanhaalde als de bron van zijn ideeën, zijn de auteurs van mening dat Dreikurs ook originele bijdragen heeft geleverd aan de individualpsychologie. Misschien is zijn belangrijkste bijdrage aan de I.P. wel zijn rol als predikend apostel geweest, waardoor hij de ideeën van Alfred Adler over de wereld heeft verspreid.

Dit artikel is gemaakt door Wim van Alphen.

BELANGRIJK VERZOEK AAN ONZE LEZERS

Wie kan ons helpen met het bijhouden van het adressenbestand en het maken van adresstrookjes voor de verzending van het tijdschrift en ander drukwerk ?

Wie kan mogelijk beschikken over een computer of adresseermachine ?

We hebben een computerschijf met de gegevens van ons adressenbestand beschikbaar, passend op een IBM computer systeem 3, model 10 met schijf.

Als u ons kunt helpen, laat het ons a.u.b. zo snel mogelijk weten. Bel dan 08303-2964 (Miep/Adrie van der Horst)

We danken vanaf deze plaats Bernard Ritchi hartelijk, die dit werk voor ons heeft gedaan, maar die door verandering van werkkring niet meer over de machine kan beschikken.

HELPEN MET HET MAKEN VAN DIT TIJDSCHRIFT



Als er mensen zijn die willen helpen met verschillende werkzaamheden en die eens een zaterdag naar Westervoort willen komen, die kunnen bellen (08303-2964). Dan kunnen we een geschikte datum afspreken.

***Fouten maken is onvermijdelijk,
maar de fout zelf is meestal
minder belangrijk dan wat men doet
nadat men de fout gemaakt heeft.***

Rudolf Dreikurs



MEDEDELINGEN
 van de
NEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP
 voor
INDIVIDUAL PSYCHOLOGIE

WIJZIGING VAN DE OPZET VAN DE TWEEJARIGE AVONDCURSUS

Door allerlei omstandigheden zijn wij genoodzaakt om de cursus individualpsychologie ingrijpend te wijzigen.

Dit heeft tot gevolg dat er in september geen eerste jaar van start zal gaan.

De lopende cursus zal volgens het oude patroon worden voltooid.

We hopen in 1980 te kunnen beginnen met een nieuwe opzet van de cursus individualpsychologie.

Over deze cursus "nieuwe stijl" volgen te zijner tijd nadere mededelingen.

Namens het bestuur van de N.W.I.P.

Alie Huisman

De N.W.I.P. zal in het seizoen 1979-1980 weer een aantal lezingen organiseren:

22 september 1979	26 januari 1980
20 oktober 1979	23 februari 1980
8 december 1979	22 maart 1980

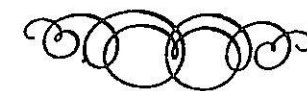
Ze vinden alle plaats in hotel Krasnapolsky, (ingang Warmoesstraat) te Amsterdam.
 Aanvang van al deze lezingen om 15.00 uur.
 Ook belangstellenden zijn van harte welkom!
 De toegang is gratis.

Deze werkzaamheden nemen hem voor ca. 60 % in beslag. Daar hij in het Verre Oosten geboren en opgegroeid is, weet hij een brug te slaan tussen oosterse en westerse cultuur. Het is derhalve niet vreemd, dat het eerstvolgende weekeinde gewijd zal zijn aan "wijsheid en vooroordelen".

Degenen die het weekeind in Rijswijk meegemaakt hebben, nemen op een enkeling na ook deel aan dit weekeinde. Het thema "wijsheid en vooroordelen" staat niet in verband met een vorig onderwerp, dus is er plaats voor meer deelnemers. (Zie hiervoor blz. 112)

REDAKTIE

In Wahrheit
 sind wir alle
 nur Lehrlinge
 in der schwierigsten
 aller Künste:
 der Kunst, zu leben.



Karl Heinrich Waggerl