



De Stichting voor Toepassing van de Individualpsychologie nodigt u uit deel te nemen aan de volgende activiteiten:

Zaterdag 20 februari 1982
Bijeenkomst van mensen die de I.P.-ideeën AKTIEF willen helpen uitdragen. Plaats Universiteitsgebouw Lepelenburg 1 te Utrecht.
Aanvang 10.00 uur, sluiting 17.00 u
Zie voor meer gegevens bladz. 1

Zaterdag en zondag 13/14 maart 1982

Studieweekend voor het hele gezin:
MENSEN MAKEN MENSEN, MAAR WAT VOOR MENSEN.

De leiding is in handen van Boudewijn Anker en Frans Wertwijn
Zie voor meer gegevens elders in dit nummer!

Zondagavond 28 maart 1982

Lezing door Theo Schoenaker met als thema:

BEMOEDIGING

Plaats Dienstencentrum Holy te VLAARDINGEN

Nadere gegevens leest u in het maart-nummer van dit blad.

Zondag 23 mei 1982

studiedag waarop de heer Cees Maas zal spreken over:

ADLER EN ZIJN BETEKENIS VOOR DE HUMANISTISCHE PSYCHOLOGISCHE SCHOOL

Waarschijnlijk zal deze dag in Utrecht worden gehouden. In het blad van maart leest u hierover nadere gegevens.

De Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie nodigt u uit tot het bijwonen van de voordrachten die op onderstaande data worden gehouden in Krasnapolsky (ingang Warmoesstraat) te Amsterdam.

Zaterdag 27 februari 1982
Spreker: Roel Glastra

Zaterdag 20 maart 1982
Spreker: Prof. Goudoever

Aanvang: 15.00 uur,
Toegang vrij.

Aktiviteiten

Zaterdag 24 april 1982
Studiedag

DE KINDEREN DIE WE WAREN EN DE KINDEREN DIE WE HEBBEN

O.l.v. Mevrouw Lenie Richard en de heer Theo Habraken

Ingekleed in dit onderwerp staat de relatie voorop tussen het subject (wij-zelf) en het object zijn (dat is al het andere buiten onszelf) en de onderlinge verhouding. Het accent zal liggen op het subject.
Theo Habraken zal met name het aspect school en gezin behandelen.

De dag wordt gehouden in het universiteitshuis, Lepelenburg 1 te Utrecht

Aanvang 10.00 uur, sluiting 17.00 uur
Zelf lunchpakket meenemen. Koffie en thee zijn in de deelnemersprijs inbegrepen.

OPGAVE:

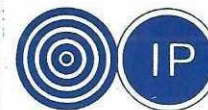
U kunt zich opgeven door een giro- of betaalcheque, voorzien van uw handtekening en een bedrag van f 10,- per persoon, in een gesloten enveloppe te zenden aan ons sekretariaatsadres te HEEMSTEDEN. Graag vóór 1 april a.s.

BELANGRIJKE OPROEP
bijeenkomst 20 februari

mensenkennis
opvoeding
persoonlijke groei



13/14 maart studieweekend
zie voor meer gegevens
bladzijde 8



4^e jaargang nr. 1
februari 1982

tijdschrift voor
individualpsychologie

dit blad is een uitgave van de nederlandse werkgemeenschap voor individualpsychologie NWIP en de stichting voor toepassing van de individualpsychologie STIP

mensenkennis opvoeding persoonlijke groei

Februari 1982, 4e jaargang nr. 1
Mensenkennis, Opvoeding en Persoonlijke groei is voortgekomen uit de samenvoeging van het blad OPVOEDING en ZELFOPVOEDING (v/d STIP) 8e jaargang nr. 1) en het MEDEDELINGENBLAD (v/d NWIP 31e j.g. nr. 1) Het blad is bestemd voor iedereen die belangstelling heeft voor de leer en de toepassing van de INDIVIDUALPSYCHOLOGIE van ALFRED ADLER. Het blad wordt gezonden aan de leden van de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie en aan iedereen die d.m.v. een jaarlijkse bijdrage van minimaal f 25,- het werk van de S.T.I.P. financieel mogelijk maken. Zie het aanmeldingsformulier op de achterflap.

ADRESWIJZIGINGEN A.U.B. ZENDEN AAN

S.T.I.P., Postbus 16
6930 AA WESTERVOORT

De Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie (NWIP) en de Stichting voor Toepassing van de Individualpsychologie (STIP) zijn twee aparte onafhankelijke organisaties die beiden de Individualpsychologie in Nederland vertegenwoordigen. Ook in verscheidene andere landen bestaan dergelijke organisaties die worden overkoepeld door de International Association of Individual Psychology.

Sekretariaat S.T.I.P.
Organisatie van lezingen/
studie/trainingsdagen
Huizingalaan 50, 2105 SL HEEMSTEDE
Telefoon 023-287605
Solveig en Gerlach van Andel

Penningmeester S.T.I.P.
Teisterbantstraat 28, 6825 CK ARNHEM
Telefoon 085-615558
Mrs. Maria Dekkers
Postgiro 3101100 (t.n.v. STIP-Arnhem)

STIP-AKTIECENTRUM VLAARDINGEN
Boekenverkoop West-Nederland
Lemsterlandhoeve 12, 3137 GM VLAARDINGEN
Telefoon 010-741427
Wil (voorz. STIP) en Joop Haak

REDAKTIE M.O.Pg. *namens de S.T.I.P.*
documentatie en boekenverkoop
Vredenburgstraat 47, 6931 EC WESTERVOORT
Telefoon 08303-2964
Adrie van der Horst

tijdschrift voor
individualpsychologie

REDAKTIE *namens de NWIP: mw. A. Huisman en mw. L.M.C. Richard-Stuuzman en namens de STIP: Adrie van der Horst en Hans Maussen. Lay-out, samenstelling en administratie: Adrie van der Horst. Ofsetdruk: Fa. Kemperman Arnhem/Westervoort Opplage: 650 stuks.*

Losse nummers f 5,- inclusief porto

Het eerstvolgende nummer van dit blad verschijnt eind maart 1982. Bijdragen voor dat nummer kunt u tot 15 maart zenden naar één van de redaktieadressen.

Dit tijdschrift verschijnt 6 x per jaar
Overname van artikelen uitsluitend na vooraf overleg met de redaktie.

INHOUDSOPGAVE

- Blz. 1 OPROEP
2 ZELFOPVOEDING
7 Aankondiging
8 Weekeind Lage Vuursche
10 Thema-avond 8 november 1981
12 Levensstijl-gespreksgroep
13 Het omgaan met zichzelf (2)
14 Sociaal-therapie Duitsland

Sekretariaat N.W.I.P.
Cursusleiding
Raphaëlstraat 18', 1077 PT AMSTERDAM
Telefoon 020-794363
Mevr. B.J.M. Strobosch- van Duijne

Penningmeester N.W.I.P.
Laan van Parijs 124, 2034 EJ HAARLEM
Telefoon 023-340088
Hr. P. Hummelen
Postgiro 476400 (t.n.v. NWIP-Haarlem)

Bibliothekaris N.W.I.P.

M. Montessoristraat 13, 1068 PC AMSTERDAM
020-194768
Roel Glastra

REDAKTIE M.O.Pg. *namens de N.W.I.P.*
Lindenbushof 218, 1108 HN AMSTERDAM

Mw. A. Huisman

stip contactadressen

Gerda Fierst v. Wijnandsbergen
Fr. Ireneplantsoen 19 RIJSWIJK (ZH)
Telefoon 070-940230
Willem de Groot
v. Kinsbergenplaats 18 VLAARDINGEN
Telefoon 010-352791
Joop en Wil Haak
Lemsterlandhoeve 12 VLAARDINGEN
Telefoon 010-741427
Corry en Jos Ras
Irenestraat 4 VELDHOVEN
Telefoon 040-531350
Els v.d. Berselaar
Christinastraat 36 BERLICUM
Telefoon 04103-1933
Solveig v. Andel
Huizingalaan 50 HEEMSTEDE
Telefoon 023-287605
Riet Pieters
Tuinfluiterstraat 9 ERMELO
Telefoon 03417-54599
Barend en Iet Agterhorst
Ezdel 17 NIEUWENHAGEN
Telefoon 045-316368

Voor activiteiten in uw buurt, b.v. het organiseren van praatgroep of-avond, kunt u contact opnemen met één van hen.

Aanmeldingsformulier



Zenden aan:
Sekretariaat STIP
Huizingalaan 50
2105 SL HEEMSTEDE

*Ik heb belangstelling voor het werk van uw stichting noteert u mij voor een abonnement op uw blad *Mensenkennis Opvoeding en Persoonlijke groei*. Als begunstiger zal ik een jaarlijkse bijdrage overmaken van f..... op giro nr. 3101100 t.n.v. S.T.I.P. Arnhem. (Na aanmelding ontvangt u een acceptgirokaart.)

Naam
Adres
P.C. en woonplaats
Telefoon
(Ev. beroep)

*Ik wil daadwerkelijk meehelpen om de doelstelling van de stichting waar te maken door:

- * deelname aan een werkgroep
- * opstellen van een werkgroep en deze begeleiden
- * een inleiding houden
- * helpen met de publiciteit
- * meewerken in de organisatie van de S.T.I.P.
- * typewerk/vertaalswerk/administratief werk doen.

*Ik wil initiatieven over:

*Graag doorhalen wat niet van toepassing is.

NWIP

NEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP
VOOR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

De doelstelling van de NWIP is:

Bestudering en ontwikkeling van de individualpsychologie van Alfred Adler.
Bestudering van grensgebieden en verwante stromingen.
Bevordering van de toepassing van de individualpsychologie in al die situaties waarbij menselijke relaties een rol spelen, zoals in opvoeding, zelfontplooiing, partnerschap, psychotherapie, hulpverlening, leiderschap en allerlei vormen van hulpverlening.

De NWIP realiseert dit door:

Het organiseren, al sedert 32 jaar, van een avondkursus I.P. Het organiseren van voordrachten en studiekringen. Het samenwerken met verwante organisaties in nationaal en internationaal verband. Het uitgeven van dit blad.

STIP

STICHTING VOOR TOEPASSING VAN
DE INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

De doelstelling van de STIP is:

Bekendmaking en verspreiding van de principes van de individualpsychologie van Alfred Adler. Bevordering van de toepassing van deze principes in opvoeding, zelfopvoeding, onderwijs en bedrijfsleven. Hulp bieden bij de praktische toepassing van de individualpsychologie. De S.T.I.P. richt haar activiteiten zowel naar beroepskrachten als naar de geïnteresseerde 'leek'.

De STIP realiseert dit door:

Het adviseren bij het oprichten van gespreksgroepen van ouders, opvoeders, leerkrachten en andere belangstellenden. Het geven van voorlichting, ook aan 'leken'. Het vervaardigen van brochures en ander voorlichtings- en studiemateriaal. Het organiseren van lezingen, studiedagen en studieweekenden. Het vertalen en doen uitgeven van I.P. boeken en artikelen. Samenwerken met verwante organisaties. Het uitgeven van dit blad.

INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Het is gebieden dat de visie van de individualpsychologie (I.P.) op de persoonlijkheid van de mens van groot nut is in de pedagogie, de orthopedagogie, de psychotherapie en alle beroepen waarin intermenselijke relaties belangrijk zijn.

Een korte beschrijving van deze visie volgt hier als eerste kennismaking.

De I.P. ziet de mens als een doelstrevend wezen. Het kind vormt zich uit zijn ervaringen een mening over zichzelf, zijn waarde, zijn plaats in de wereld. Op deze basis gaat het zich een onbewust doel stellen dat streven bevat als superioriteit, zelfverzekering, sociale integratie enz.

Dit zelfgevoel doet gast dan sterk motiverend werken op het gedrag, op de opbouw van een gedragspatroon, de levenswijze. De mens wordt dus gezien als kiezend, stellingnemen, keuzet. In deze sfeer ligt ook de grote belangstelling, die de I.P. heeft voor begrippen als gevoel van eigenwaarde en minderwaardigheid, gevoel, moed en ontmoediging, gemeenschapszin. Zij zijn immers bouwstenen van de 'mening' en deze is weer de basis van het levensdoel en levensplan en de levenswijze.

In de naam I.P. zit het woord 'individu', dat 'onafbrekbaar eenheid' betekent. Hierin wordt uitdrukking getracht dat de mens als eenheid streeft naar zijn doel. Eigenschappen, vermogens, aanwensen, lichamelijke uitdrukkingswijzen en symptomen zijn middelen, die door de mens worden gebruikt in dienst van het doelstreven.

Naast de sterke motiverende kracht, die via de doelstelling van de mening uitgaat, mag de invloed van de gewoening niet over het hoofd worden gezien. Hetzelfde geldt voor de gedragspatronen, die op twee pijlers en kunnen dan ook alleen effectief worden verandering als naast bewustmaking, ontzichtigende psychotherapie voldoende aandacht wordt besteed aan training in een nieuwe gedragswijze, een soort herscholing in de sfeer van gedragspatronen en gewoenten.

Adler was een van de eersten, die indringend erop heeft gewezen hoezeer alle gedragspatronen en problemen van mensen zijn verworven in de sociale situatie en niet uitsluitend kunnen worden verklaard als uitvloeisel van individuele eigenschappen.

Hij beschrijft gemeenschapszin als een aangeboren vermogen, dat het mens als zodanig van nature heeft. Gemeenschapszin is dus gave en opgeve. Het is de verantwoordelijkheid die de mens, als hij tenminste niet diep cerebraal is gestoord, t.a.v. zijn eigen lot heeft. De tegenwoordige oorzaak wordt zoveel mogelijk teruggebracht tot wat ze meestal werkelijk zijn, nl. aanleidingen of veranderingen die minder dwingend zijn dan ze lijken.

mening veranderd bent?"

Ze zei: "Herinnert u zich die ene keer, dokter, toen ik bij u kwam en u voor mij in uw agenda geen afspraak had staan? Dat gaf mij een prettig gevoel. Als iemand als u fouten kan maken, dan heb ik misschien ook een kans."

Men had kunnen vermoeden dat mijn duidelijk gebrek aan overleg het einde had kunnen zijn en dat ze misschien nooit meer teruggekomen was. Hieruit blijkt dus dat we nooit zeker kunnen weten welke gevolgen een handeling heeft en dat daarvoor ook geen noodzaak bestaat!

Alles wat we moeten doen is: IETS doen, BEZIG ZIJN!

Ik wil met het volgende verhaal eindigen:

Maria was een predikante. Ze sprak met een fluwelen tong.

Ze kon prachtig preken en de mensen kwamen van heinde en ver om juist naar haar preken te luisteren.

Op een dag vroeg een vriend haar: "Maria, hoe ben je eigenlijk zo'n goed predikante geworden?"

Ze dacht een ogenblik na en zei: "Eerlijk gezegd, ik weet het niet.

Ik weet alleen dat in de tijd dat ik met preken begon me iedere keer de duivel bezocht. Op een dag gaf hij mij een tikje op mijn schouder

en zei: "Maria, deze preek was fantastisch." De volgende keer gaf hij mij een stevige por en zei: "Maria, deze preek was verschrikkelijk!"

En iedere keer moest ik vechten om de duivel te slim af te zijn.

Nu, sinds hij mij niet meer bezoekt, denk ik: "Nu doe ik het goed!"

Maria kende de duivel van ijdelheid, het Gouden Kalf dat we allemaal aanbidden. De ijdelheid dat we waardig en voortreffelijk moeten zijn, dat we meer dan anderen en succesvol moeten zijn. Al dit dansen om het gouden kalf van het succes maakt ons tot slaven.

Toen Maria meer belangstelling had voor haar werk dan voor haar ijdelheid, hoorde zij de lokroep van de duivel niet meer.

Als we met ons zelf in het reine willen komen, dan moeten we ons niet in de tang nemen, geen zelfkritiek hebben, onszelf niet leren bang te zijn en niet met onszelf vechten. Wat we nodig hebben is: ons te laten leiden door wat in ons is (en dat is zo geweldig dat we verrast zouden zijn als we het maar konden zien).

De kracht en de macht die in ons woont, is even groot als de kracht en de macht die in het uiterst kleine en onbeduidende atoompje ontdekt werd. We moeten onze innerlijke krachten ontdekken door haar naar buiten te laten treden. En als we ophouden te proberen onszelf te controleren, dan zouden we ook ontdekken dat we helemaal niets onder controle behoeven te houden omdat we dan namelijk ontdekken, dat we dat doen wat we besluiten te doen! Ook ontdekken we dan dat we ons hoe langer hoe minder voornemen te doen wat goed en nuttig is, als we minder bang ervoor zijn dat we het kwade en slechte zullen doen.

Rudolf Dreikurs

De S.T.I.P. nodigt u uit:

OPROEP voor de bijeenkomst van mensen die de I.P.-ideeën aktief willen helpen uitdragen

Zaterdag 20 februari in Utrecht



AGENDA:

- 10.00 uur Aankomst/koffie
- 10.30 uur Opening door de voorzitter
Onderlinge kennismaking, indien nodig
Oriëntatie op de situatie in Nederland (met een terugblik op de S.T.I.P.-activiteiten van de afgelopen 9 jaar)
- 12.30 Pauze (zelf lunchpakket meenemen!)
- 13.15 WAT KUNNEN EN WILLEN WE DOEN? Wat leeft er en waar is behoefte aan? Welke activiteiten zijn mogelijk?

TOT ZAKEN KOMEN. De plannen die uit het vorige agendapunt komen worden op flappen genoteerd. Iedereen die wil groepeerd zich rondom dat plan dat hij/zij wil helpen uitvoeren. De groepjes proberen meteen tot praktische afspraken te komen. De aanwezige bestuursleden verdelen zich over de verschillende groepen.
Plannen zonder uitvoerders gaan in de ijskast.
- 16.30 PLENAIRE AFRONDING. We stellen samen vast wat we nu kunnen realiseren en WIE WAT op zich nemen!
- 17.00 Sluiting

Aan deze dag zijn voor u geen kosten voor deelname verbonden.

PLAATS: Universiteitsgebouw (mensa) Lepelenburg 1 te Utrecht.

IEDEREEN, alle I.P.-geïnteresseerden die wat kunnen en willen DOEN, ook, en vooral zij die al eens eerder hulp hebben aangeboden, worden verzocht op deze dag naar Utrecht te komen. HET GAAT EROM HET WERK, DAT TE DOEN STAAT, METEEN TE ORGANISEREN. Vooral in PUBLICITEIT en VOORLICHTING (het schrijven en vervaardigen van informatiebladen en brochures) en het opzetten van (ouder)GESPREKSGROEPEN, dient nog veel werk verzet te worden. Theo Schoenaker, één van de oprichters van de S.T.I.P. is op deze dag aanwezig.

Op deze dag houden we ons dus niet bezig met de inhoud van de I.P., maar wel met de realisering van mogelijke activiteiten. Aktief bezig zijn met werk ter verspreiding van de I.P.-ideeën is een goede mogelijkheid uw eigen kennis van de individualpsychologie te vergroten!

Het S.T.I.P. bestuur rekent op uw hulp

Zelfopvoeding in het dagelijks leven



Verslag van de lezing die op 26 september 1981 voor de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie te Amsterdam is gehouden door de heer Th. Schoenaker, directeur van het Rudolf Dreikurs Instituut te Züntersbach West-Duitsland.

Spreker heeft een opleiding als logopedist, heeft de individualpsychologie bestudeerd en volgde in Duitsland een opleiding voor 'Heilpraktiker' (beoefenaar alternatieve geneeskunde). Samen met zijn vrouw heeft hij een instituut voor psychotherapie opgericht dat men genoemd heeft naar Rudolf Dreikurs. Men werkt daar met groepen van mensen, die willen leren beter met zichzelf en anderen om te gaan.

Psychotherapie is een vorm van zelfopvoeding

De ontwikkeling die een mens doormaakt voltrekt zich volgens spreker niet tijdens een psychotherapeutische zitting, maar pas daarna in het dagelijkse leven. Psychotherapie is in feite een vorm van zelfopvoeding. Zo langzamerhand wordt het volgens spreker duidelijk dat de toverkracht die men aan psychotherapie heeft toegedacht nogal overdreven is. Psychotherapie is niets anders dan een opening tot het verkrijgen van meer zelfkennis en wellicht ook het wijzen van een weg, die men met dit verkregen inzicht kan gaan.

Een van de belangrijkste principes van de individualpsychologie is dat de mens een sociaal wezen is, dat alles zich afspeelt in een sociaal veld en dat we ons niet kunnen ontwikkelen zonder onze medemensen. Het doel van ons leven is steeds meer gemeenschapsmens te worden en met anderen in vrede te leven.

Omdat we in een sociaal veld staan zijn alle problemen in wezen sociale problemen. Spanningsvelden tussen twee mensen leiden daarom ook vaak tot de conclusie, dat de problemen opgelost zouden kunnen worden als die *ander* zich maar wilde veranderen. We kunnen echter iemand anders niet veranderen. We kunnen wel onszelf veranderen en als we daarmee beginnen verandert de ander meestal óók.

I.P.-principes, hypothese en opgave tegelijk

I.P.-principes zijn zoals spreker ze ziet niet alleen stellingen of hypothesen maar tegelijkertijd zijn ze een opgave, een aanwijzing voor ons hoe we zouden 'moeten' handelen. Als wordt gesteld dat alle mensen gelijkwaardig zijn is het fijn om deze stelling als uitgangspunt te nemen, we behoeven ons dan niet minderwaardig te voelen. Deze stelling is voor ons ook een opgave te bewerkstelligen dat mensen als gelijkwaardigen worden beschouwd.

Alle principes die spreker met ons heeft besproken zou hij vanuit deze twee invalshoeken willen bekijken.

Voorbeelden uit de praktijk

De mensen uit het dorp kwamen weer, hadden medelijden met hem en maakten misbaar over zijn pech.

Weer bleef de boer kalm en zei: "Hoe weten jullie nu dat het pech is?" Een week later brak de oorlog uit. Soldaten kwamen en namen alle jonge mannen mee, met uitzondering van de zoon van de boer, omdat hij een gebroken been had!

Dit verhaal bevat een grote waarheid, namelijk dat het niet aan ons toekomt om te oordelen over geluk, pech, sukses of mislukking. We weten niet wat deze dingen werkelijk zijn.

We zijn er om te doen wat we kunnen, om onze bijdrage te leveren en de dobbelstenen zó te laten vallen als ze willen. Dit is één van de fundamentele ideeën die Adler telkens opnieuw weer uitsprak. De Duitsers zeggen: "Man muss seine Sache auf Nichts stellen". Wij zouden zeggen: "Je moet geen verwachtingen koesteren".

We moeten niets doen met bepaalde verwachtingen. Als alles goed gaat, dan is dat mooi, maar als iets niet goed verloopt dan zullen we eens kijken wat er verder gebeurt. Laat de dobbelstenen vallen zoals ze willen, laten we niet met onze persoon verwickeld raken in een mogelijk sukses of een mogelijke mislukking.

Dit kan aan de hand van de volgende persoonlijke ervaring geïllustreerd worden:

Op een dag kwam een patiënte bij mij die zich erover beklaagde dat ze altijd zo gespannen was en dat ze bang was voor haar zwakte en futloosheid. Ze voelde zich volkomen hulpeloos en alles scheen hopeloos te zijn.

Ze zei zelfs dat ze helemaal geen hulp nodig had, dat ze eenvoudig geen goed mens was.

Ik had moeite haar ervan te overtuigen, dat ze geholpen kon worden als ze wilde. Tenslotte haalde ik haar ertoe over nog eens bij me te komen om over de zaak te praten.

Ze wilde dat graag doen. Toen ze dan de week erop kwam, ontdekte ik dat er iets erg ongelukkigs voorgevallen was. Wanneer een patiënt vertrekt, krijgt die een kaartje waarop de volgende afspraak genoteerd is. Die afspraak leggen we ook in onze agenda vast. Om de een of andere reden, waarschijnlijk omdat het nog niet zeker was of ze al dan niet wilde terugkomen, was ik vergeten haar naam in de agenda te schrijven en had ik een andere patiënt voor de afgesproken tijd genoteerd. Wat de zaak nog erger maakte was het feit dat zij van buiten de stad kwam en nu vergeefs hier was.

Ik vroeg mijn andere patiënt of hij het goed vond dat ik minder tijd aan hem zou besteden, waardoor ik de gelegenheid had minstens een half uur voor haar uit te trekken. De patiënt ging akkoord met mijn voorstel.

Tijdens het volgende onderhoud besloot zij in psychotherapie te gaan. Na een maand of zo vroeg ik haar: "Nou, hebt u er geen spijt van dat u hier gekomen bent? Vertelt u me toch eens waardoor u van

De donau is een prachtige rivier die langs Wenen stroomt. Niet zo blauw als in het bekende lied, maar toch erg lieflijk. Het water is tamelijk warm. Een van de mooiste belevenissen is stroomopwaarts te lopen en dan stroomafwaarts te zwemmen, gedragen door het water dat van de heuvels stroomt, aan beide zijden boomgaarden en groene heuvels. Maar ieder jaar zijn er weer veel doden te betreuren, omdat de rivier op bepaalde plaatsen draaikolken vormt, die de zwemmers naar onderen sleuren en waardoor zij verdrinken.

Eens vertelde mij een zwemleraar dat niemand in een draaikolk hoeft te verdrinken, als hij maar een poosje wil wachten en zijn adem inhoudt. Want op dezelfde manier waarop het water hem omlaag trekt, stuwt het hem een paar seconden later naar boven!

Er bestaat eigenlijk helemaal geen gevaar. Verdrinken kan alleen maar iemand die tegen de stroom inzwemt en zich verweert. Zo iemand raakt op het einde van zijn krachten en moet dan wel verdrinken.

Het geheim van het leven is te weten, wanneer men moet gaan met zijn pogingen en wanneer men zich rustig aan de draaikolk van het leven moet overgeven!

Deze wijsheid is uitgedrukt in een gebed van de Anonyme Alcoholici:

God, geef mij de blijde kalmte dat te aksepter
 wat ik niet veranderen kan,
 geef mij de moed en de kracht te veranderen wat
 ik veranderen kan
 en de wijsheid het verschil tussen beide te zien.

Aksepteer jezelf en neem het leven zoals het is

Het volgende verhaal maakt duidelijk wat het wil zeggen: zichzelf te aksepter en het leven te nemen zoals het is:

Er was eens een arme chinese boer. Hij had alleen maar een klein strookje land dat hij bebouwde. Hij had maar één zoon die hem daarbij hielp en ook nog een paard voor de ploeg.

Op een dag ging het paard er vandoor!

Alle mensen uit het dorp kwamen aanlopen om over het lot van de boer te treuren en hun medelijden te tonen met zijn pech dat zijn paard nu weg was en niet meer voor hem kon werken.

De boer zat er heel kalm bij en sprak: "Hoe weten jullie eigenlijk dat het pech is?"

Een week later kwam het paard terug, temidden van een kudde van tien wilde paarden.

Weer kwamen de omwonenden naar hem toe, nu om hem te feliciteren met zijn geluk.

De boer zat er weer heel bedaard bij en zei: "Waarom denken jullie dat dat geluk is?"

Een week later werd de enige zoon van de boer bij het temmen van één van de wilde paarden eraf geworpen en hij brak zijn been.

A. Een cliënt heeft er moeite mee, dat hij niet zijn mening kan zeggen. Hij is chef van een afdeling en heeft enkele medewerkers. Het komt vaak voor dat hij deze medewerkers moet vertellen hoe hij ergens over denkt en dus zijn meing moet zeggen.

Elke keer als hij zijn mening wil zeggen voelt hij een druk op zijn borstkas en het is of er een steen in zijn maag ligt.

Hij zegt zijn mening dan wel maar het komt er zo slap en weinig overtuigend uit, dat hij achteraf een hekel aan zichzelf krijgt.

B. Een jonge vrouw, enige jaren getrouwd, heeft een goede relatie met haar man. Haar man is wel streng maar ze kan zich goed aanpassen. Toch heeft ze een probleem. Als zij en haar man hebben besloten samen uit te gaan, is ze nooit klaar op het afgesproken tijdstip, maar altijd vijf minuten later. Het is of ze een ingeborwde wekker heeft die vijf minuten achterloopt! Haar man, die zelf altijd precies op tijd is, is dan woedend. Cliënte lijdt daar erg onder. Ze wil graag een goede verstandhouding met haar man en wil dat hij haar lief vindt.

C. Iemand anders stottert. Zijn grootste probleem is dat hij geen 'goede morgen' kan zeggen. Hij werkt op een kantoor. Om zijn glazen hok, in de hoek van een zaal te bereiken, moet hij door die zaal lopen. Als hij 's morgens komt zitten daar meestal al enige mensen. Zodra hij naar binnen gaat krijgt hij klamme handen, gaat zijn hart bonken en kan hij geen woord meer uitbrengen.

D. Een jonge vrouw van 20 jaar eet teveel en wordt daardoor te dik. Ze begrijpt niets van zichzelf. Ze wil helemaal niet dik worden, toch kan ze het niet laten teveel te eten. Plotseling doet ze dan weer een vermageringskuur, wordt slanker en alles lijkt in orde te zijn. Na enige tijd begint ze dan toch weer teveel te eten.

Het wezen van problemen

Als we deze problemen objectief bekijken, zijn het geen grote problemen. Het is niet zo erg als iemand geen "goede morgen" kan zeggen of vijf minuten later is dan afgesproken.

Wat is nu eigenlijk het wezen, de essentie van een probleem, zo kan men zich afvragen.

Ons doen en laten wordt pas een probleem als het in tegenstelling staat tot bepaalde normen. Normen die ons zijn opgelegd door onze omgeving of normen die we zélf hebben vastgesteld. Adler heeft reeds gezegd: "Niet de feiten op zich zijn problematisch maar onze mening over die feiten". Problemen ervaren we als twee tegengestelde krachten in onszelf, die met elkaar in conflict zijn. We willen wel anders, maar we kunnen niet. We beleven onszelf als een gespleten persoonlijkheid en voelen ons het slachtoffer, omdat er dingen in ons gebeuren of met ons gebeuren waar we geen controle op hebben.

Doelgerichte eenheid

Twee I.P.-principes kunnen een hulpmiddel zijn om deze problemen te leren begrijpen. Het principe van de eenheid van de persoonlijkheid en het principe van de doelgerichtheid. Twee principes die door spreker altijd met elkaar worden verbonden en volgens hem niet los van elkaar te zien zijn en niet van elkaar zijn te scheiden.

De mens is een geestelijke en lichamelijke eenheid en beweegt zich op gond van zijn eigen beslissing in een bepaalde richting. Met andere woorden: de mens is een doelgerichte eenheid.

Gedrag is eigen beslissing

Alles wat de mens doet, denkt of voelt gebeurt op grond van een genomen beslissing. Iemand die bijvoorbeeld met de benen over elkaar zit heeft besloten zo te gaan zitten. Hij weet dat hij dat zelf heeft bewerkstelligd, maar tegelijkertijd beseft hij niet dit bewust gedaan te hebben. Er is hier sprake van een beslissing op niet-bewust niveau. Als we het in het dagelijks leven hebben over een beslissing bedoelen we meestal een bewust genomen beslissing. In de I.P. wordt daarmee bedoeld dat alles wat een mens doet, denkt, voelt, droomt of verwacht *beslissingen zijn van de eenheid van de persoonlijkheid, die op een doel aanstuurt.*

De genoemde principes kunnen in één zin worden samengevat:

Als we willen weten wat iemand werkelijk wil moeten we kijken naar wat hij doet.

Als we op deze manier over problemen van mensen gaan denken, doen we belangrijke ontdekkingen! Als iemand zegt dat hij zijn mening niet kan zeggen, weten we dat hij zijn mening niet wil zeggen. Dat is immers wat hij *doet*. Als iemand ons vertelt dat hij geen 'goede morgen' kan zeggen, weten wij dan dat hij geen goede morgen wil zeggen. Als we op deze manier over ons *eigen* doen en laten nadenken heeft ook dat zijn consequenties. *We zijn dan geen slachtoffer meer, maar zelf verantwoordelijk voor ons gedrag.* Dit houdt ook in dat we onszelf kunnen veranderen en leren van grote fouten minder grote fouten te maken.

Gedrag vloeit voort uit levensstijl

De mens is een doelgericht wezen. Alles wat de mens doet is de uitdrukking van een bepaalde beslissing en die beslissing is gericht op een bepaald doel.

Wat wil de mens met zijn gedrag bereiken is dus de volgende vraag.

Het doen en laten van de mens vloeit voort uit zijn levensstijl. Deze levensstijl is in de eerste kinderjaren tot ontwikkeling gekomen, onder invloed van aanleg en opvoeding *en de interpretaties daarvan door het individu.*

We moeten die eigenschappen gebruiken waarmee we voor ons bestaan uitgerust zijn. Navelstaren, en de strijd met onszelf, leiden slechts tot innerlijke wrijvingen die al onze energie opeisen die we voor andere taken nodig hebben. We wijzen onze onderwijzers en leraren erop, de leerling die soms moeilijkheden met het leren heeft, duidelijk te maken: "Je zit tussen twee stoelen. Neem nu een beslissing. Ben je nu in wiskunde geïnteresseerd of is het voor jou van belang te ontdekken hoe goed of slecht je bent?"

We kunnen niet tegelijk aan twee problemen werken. Het is onze taak ons met die problemen op te houden waarmee het leven nu konfronteert.

Frankl had het voorrecht deze innerlijke vrijheid onder de meest tragische omstandigheden te vinden die een mens zich kan indenken - in de concentratiekampen van Hitler. Hier had hij alles verloren, zelfs het manuskript waaraan hij zo gehecht was en waarvan hij dacht dat het hem eens beroemd zou maken. Hij was dag in dag uit aan vernederingen en de voortdurende bedreiging van zijn leven overgeleverd. Hij ontdekte deze innerlijke vrijheid toen hij plotseling inzag: *"Ik moet zien te ontdekken wat dit ogenblik voor mij betekent; ik moet een beslissing nemen wat ik er mee doe"*. Uit deze ervaring ontstond zijn boek 'Vom Todeslager zur existenziellen Analyse'.

Ook wij kunnen deze vrijheid vinden als wij ermee instemmen, dat wij hier zijn om te participeren (deel te nemen aan), om samen te werken, om het probleem op te lossen dat direkt voor ons ligt *en niet om roem te oogsten of fouten te vermijden.* We hebben onze plaats, omdat we bestaan! We zullen eens zien wat we ermee kunnen doen.

Door de volle aandacht te hebben voor het hier en nu kunnen we leren te ontdekken wanneer we moeten strijden en wanneer niet

Afsluitend een serie verhalen. Soms kunnen dergelijke verhalen het wezenlijke zo belichten dat het ons werkelijk duidelijk wordt.

Twee kikvorsen sprongen en kwaakten lustig in een maanheldere nacht. Plotseling kwamen ze in een emmer met melk terecht. De wanden van de emmer waren steil en glad. Ze probeerden eruit te klimmen maar dat lukte niet. De oudste kikvors zei: "Wat heeft er voor zin ons in te spannen om eruit te komen? We spelen het nooit klaar". Hij gaf de moed op en verdronk!

Maar de jongste kikvors was niet zo wijs. Hij spande zich nog meer in en bleef aan een stuk door trappelen en springen. Toen de zon weer opging, zat hij gezond en blij.....op een klomp boter.

Nooit opgeven!! Nooit de moed verliezen!!

Een ander verhaal leert juist het tegenovergestelde:

Dan zit hij er zo lang over te piekeren wat eigenlijk verkeerd kon zijn, dat hij daardoor de hele zaak bederft. En het einde van het liedje is, dat de geluksvogel steeds meer successen oogst en de pechvogel steeds meer een mislukking wordt.

Door met onszelf te vechten verliezen we onze zelfbeheersing

We behoren allemaal tot de ene (pechvogel) of de andere (geluksvogel) katagorie. We weten niet in hoeverre we het resultaat van ons handelen zelf veroorzaken. We zijn niet in staat de omvang van onze innerlijke krachten, waarvan we een nuttig gebruik kunnen maken, met werkelijkheidszin te waarderen.

Het is interessant dat de psychiaters de gevolgen van die strijd met onszelf geleidelijk aan leren begrijpen. Gedurende langere tijd hebben Wexberg en ik het begrip 'antisuggestie' gehanteerd. Wanneer een patiënt niet kan slapen of stottert of een ander verschijnsel heeft dat hem hindert, dan vragen we hem dit symptoom uit te beelden. *Dat kan hij niet!* Wendel Johnson heeft onlangs ontdekt dat ieder symptoom verdwijnt wanneer men de patiënt vraagt het te produceren! *De symptomen bestaan zolang als de patiënt ze bestrijdt.* Telkens als men vecht, wordt een bepaalde functie gestoord. Frankl spreekt van de 'paradoxe intentie'. Telkens als men iemand ertoe brengt het tegendeel te willen doen van hetgeen waaronder hij lijdt, houden de symptomen op. Knight noemt dit 'negatieve praktijk'.

Het is makkelijk te begrijpen dat we op het ogenblik waarop wij ophouden met onszelf te strijden, we de situatie in onze macht krijgen en de strijd niet hoeven voort te zetten. We verliezen de beheersing over onszelf alleen maar door tegen onszelf te vechten.

Daarom is het nodig dat we onszelf aksepteren zoals we zijn en het beste uit ons zelf te maken, *om vrij te zijn.* We moeten ons niet zo hevig bezig houden met wat we *behoren te doen*, wat ons zou kunnen overkomen en waarin we *mogelijkerwijs* zouden kunnen mislukken. *We moeten ons niet bezig houden met onze ontmoedigingen en angsten. We hoeven ons alleen maar af te vragen wat we kunnen doen. We moeten leren onszelf op de zelfde manier moed in te pompen als onderwijzend personeel dat met kinderen behoort te doen. We moeten het roer omgooien en ons toeleggen op een totaal andere manier van omgaan met onszelf. Zo kunnen we tot innerlijke vrijheid komen, een vrijheid die ieder van ons beslist bereiken kan.*

Er bestaat een simpele waarheid die in de meeste fundamentele filosofieën te vinden is: *je moet jezelf vergeten, of het tegenovergestelde treedt op, n.l. dat je je geremd voelt.* Dat betekent dat we alleen dan voldoen aan de eisen die het leven stelt, wanneer we bereid zijn ons bezig te houden met de problemen die we *nu* kunnen oplossen, met de problemen die we werkelijk moeten oplossen, in plaats van ons voortdurend er mee bezig te houden onszelf te bewijzen hoe goed of hoe slecht we wel zijn!

Als een cliënt nu zegt dat hij zijn mening niet kan zeggen, vragen we hem iets over zijn kinderjaren te vertellen:

A. Toen hij drie jaar was werd zijn vijfjarig broertje door zijn moeder geslagen, omdat dat broertje zijn mening wilde doorzetten en gelijk hebben. Enige tijd later probeerde hij zelf voor zijn mening uit te komen, waarop zijn moeder hem één keer met een vernietigende blik aankeek en daarna drie dagen niet meer.

Zijn vader was erg goedig en had zich aangepast. Moeder wilde altijd gelijk hebben, daar tegen in gaan, was bijna een godslastering. Een dergelijke ervaring wordt als het ware een bestanddeel van het wezen van zo'n kind en nu hij volwassen is, is dat nog in hem aanwezig. Zodra hij zijn mening moet zeggen, is het of er in zijn binnenste een stem klinkt die zegt: "Als je je mening zegt slaan ze je in elkaar of laten ze je drie dagen in de steek!"

Nu begrijpen we waarom deze man moeilijk voor zijn mening uit kan komen. Dat hij zijn mening niet zegt, is als het ware zijn redding, want anders wordt hij in elkaar geslagen!

Als iemand ons vertelt dat ze nooit op tijd kan komen, weten we nu dat ze niet op tijd wil komen.

Om er achter te komen wat ze daar mee wil bereiken, moeten we haar eveneens vragen iets over haar kinderjaren te vertellen:

B. Bij cliënte thuis was er altijd harmonie. Haar vader en moeder waren echter streng en ze moest precies doen wat haar ouders van haar verlangden. Deed cliënte dat niet, dan werd haar liefde onthouden. Er was maar één manier om aan deze dwang te ontkomen; als ze ziek was, of moest huilen! Met zwakheden dus, kon ze doen wat ze wilde.

We beginnen dan iets te begrijpen, ze zei immers dat haar man streng is en dat ze een goed huwelijk had, *zolang ze maar deed wat haar man wilde!* Ze is echter ook een eigen persoonlijkheid en niet alleen de schaduw van haar man. Ze wil zich wel eens laten gelden, maar durft dit niet openlijk. Ze doet het daarom op de oude beproefde manier van vroeger, met zwakheden. Een soort ondergrondse wraak tegen de dominantie van haar man.

Drie principes:

Als we problemen op deze wijze bekijken gaan we uit van drie principes:

- Wie wil weten wat hij wil, moet kijken naar wat hij doet,
- De mens is een eenheid (geestelijk en lichamelijk),
- Het huidige gedrag van de mens heeft wortels in het verleden.

Wanneer we onze moeilijkheden vanuit deze gezichtspunten leren bekijken is er nog niets veranderd, maar onze problemen zien we anders.

We worden ons dan bewust dat we geen slachtoffer zijn, maar zélf beslissen over ons doen en laten en daarvoor dus zélf verantwoordelijk zijn!

De jonge vrouw uit voorbeeld C. die teveel eet, wordt daardoor dik.

Als ze te dik wordt moet haar vriend niets meer van haar hebben. Ze lijdt daar erg onder, vindt dat gemeen van haar vriend en noemt het geen echte liefde, gaat vervolgens op dieet, slankt af en alles komt dan weer in orde.

Uitgaande van genoemde principes kunnen we stellen: Ze wil teveel eten opdat haar vriend haar afwijst! *Ze wil worden afgewezen door haar vriend om te kunnen vinden dat hij gemeen is en geen echte liefde voor haar voelt.*

Ook bij deze vrouw waren er in het verleden wortels voor dit gedrag te vinden. Haar vader had altijd wel het één of andere vriendinnetje. Als kind wist cliënte al zeker, *dat mannen gemeen zijn en vrouwen daar onder moeten lijden!*

Het therapeutisch proces

Het begrepen hebben van het gedrag is overigens in de meeste gevallen niet voldoende om daar verandering in te brengen. Volgens spreker zijn in het therapeutisch proces twee factoren van belang:

1. *Inzicht krijgen in het gedrag,*
2. *Wegen aangeven om dit gedrag te veranderen.*

Verandering is mogelijk, maar verandering van gedrag is een groeiproces en gaat langzaam. De cliënt moet als het ware stap voor stap komen tot wijziging van zijn gedrag. Wie inzicht heeft gekregen in zijn gedrag kan aanvankelijk nogaf geschokt zijn! *Hij kan zich dan namelijk geen slachtoffer mee voelen.* Niet zelden komen er dan schuld-gevoelens naar voren. Deze schuldgevoelens zijn volgens spreker niet nuttig en als het ware een *truc* om met hetzelfde gedrag door te kunnen gaan!

Veel mensen, en perfectionisten in het bijzonder, menen dat ze geen fouten mogen maken. Dat is een misvatting. Spreker geeft cliënten die daar problemen mee hebben dikwijls de volgende tekst om te bemediteren:

*Ik ben een mens en dat is goed zo,
Ik ben een mens en onvolkomen en dat is goed zo,
Ik ben een mens en onvolkomen, daarom kan ik niet
alles weten en dat is goed zo,
Ik ben een mens en onvolkomen en daarom maak ik fouten
en dat is goed zo,
Ik ben een mens en onvolkomen en daarom doe ik dingen
die ik beter niet had kunnen doen en dat is goed zo.*

Hierdoor kan men leren zichzelf te accepteren, zoals men is. Pas als men zichzelf geaccepteerd heeft kan men tot verdere ont-plooiing komen. Zolang men zichzelf niet geaccepteerd heeft kan men niet nadenken over alternatieve gedragswijzen en over wat men werkelijk wil. Alle energie is dan nodig voor het innerlijk conflict.

Het veranderen van gedrag is, zoals gezegd, een groeiproces. Het is een soort training waarbij men door het doen van kleine stappen, andere manieren van handelen probeert te vinden en te

verwacht hadden.

Angst en vrees is daarom zo gevaarlijk, omdat de angst voor het falen of mislukken zo schadelijk is! We kunnen ons allemaal zo inspannen en onze kracht inzetten om onze vrees te overwinnen, maar diep in ons innerlijk zijn we er toch op uit ons aan een gevaar bloot te stellen waarop we ons vooraf in gedachten ingesteld hebben. Natuurlijk komen niet al onze anticipaties uit, want er zijn ook krachten werkzaam waarop wij geen vat hebben. Dit zijn de z.g. uiterlijke krachten. We verwachten bijvoorbeeld succes zonder evenwel het doel te bereiken omdat de omstandigheden ons niet gunstig gezind zijn. We verwachten te falen maar om de een of andere reden hebben we succes.

We moeten ons er wel van bewust zijn, dat we het resultaat van onze handelingen voor een groot deel zelf in de hand hebben.

We kennen allemaal mensen die we 'geluksvogels' noemen. Die kunnen doen wat ze willen en ze hebben altijd succes. Aan de andere kant kennen we de 'pechvogels'. Wat ze ook ondernemen, het loopt altijd verkeerd af, nooit komt er iets behoorlijks tot stand.

De geluksvogel behoort tot het slag mensen dat denkt: "Oh, het zal wel goed aflopen." Hij is er echt van overtuigd. Daarom gebruikt hij al zijn innerlijke krachten en mogelijkheden; hij weet wat hij moet doen. Hij zal vooruit lopen als hij het gevoel heeft dat hij nu vooruit moet lopen. Hij zal zich inhouden als hij deze impuls in hem voelt opkomen. Hij zal praten wanneer het nodig is en hij zal zwijgen als dat beter uitkomt. Hij is in harmonie met zichzelf en het leven en hij heeft goede kansen zijn problemen goed op te lossen.

Maar zelfs de grootste geluksvogel raakt wel eens in een moeilijke situatie! *Maar wat doet hij wanneer iets verkeerd gaat? Zou hij zichzelf beschuldigen en verwijten maken?* Dat zal nauwelijks voorkomen. Hij zal zeggen: "Wat heb ik eigenlijk verkeerd gedaan?" Dan denkt hij er over na en krijgt de mogelijkheid iets te bedenken wat beter is en als hij een volgende keer in een zelfde situatie komt, dan zal hij waarschijnlijk een goede oplossing vinden.

Van tijd tot tijd zal ook hij situaties aantreffen die hij niet aankan. Wat zou hij dan doen? In een dergelijke situatie zal hij wel denken: "Nu ja, ik hou er nu liever mee op en wacht een gunstiger gelegenheid af. Misschien krijg ik de volgende keer meer vat op de situatie." En dan speelt hij het klaar!

Maar hoe gedraagt zich de pechvogel?

Hij is er al direkt van *overtuigd* dat alles wat hij aanpakt zal mislukken! Daarom praat hij wanneer hij beter had kunnen zwijgen. En hij zwijgt wanneer hij beter had kunnen praten. Hij geeft het op wanneer hij beter standvastig had kunnen zijn en hij vecht wanneer het beter was zich terug te trekken. Natuurlijk loopt dan alles slecht voor hen af. *Wat zegt hij dan? "Zie je wel, ik had het wel gedacht."* En hij geeft de moed op!

Toch heeft ook de meest ontmoedigde zonderling zo nu en dan succes. Hij doet iets en tot zijn stomme verbazing lukt het ook nog. Wat zegt hij dan? *"Vreemd, hier kan iets niet kloppen."*

De S.T.I.P. nodigt u uit deel te nemen
aan het studie-weekeind:



Mensen maken mensen, maar wat voor mensen

Dit is het thema van Boudewijn Anker en Frans Wertwijn voor het studieweekend op 13 en 14 maart 1982 a.s.

Ouders zijn leraren aan de moeilijkste school ter wereld! De school waar mensen mensen maken en (mis)vormen.

Maar wat doen wij met/in onze relaties? Stimuleren wij elkaar tot groei of onderdrukken wij elkaar?

Volwassenen zijn kinderen die groot geworden zijn. Het voorbeeld van huis uit - onze mensopstelling - vormt de basis in al onze relaties. Soms willen wij het duidelijk anders maar dan slaan we door naar de andere kant.

Door welke invloeden van buiten willen wij ons laten leiden? Het is de kunst om onszelf in al onze relaties beter te laten functioneren.

In aansluiting daarop zal Frans doorgaan met het onderwerp: Macht en manipulatie binnen menselijke relaties.

Op dit studieweekend wordt wederom een beroep gedaan op uw GEMEENSCHAPSGEVOEL. Dit betekent dat het wordt gehouden, na goede reacties van de vorige keer, in een natuurvriendenhuis, waar zelf maaltijden moeten worden verzorgd. Verder moeten de kamers SCHOON achter gelaten worden en lakens en slopen worden meegenomen. We willen ook weer een kinderopvang organiseren. Met andere woorden:

"EEN WEEKEIND VOOR HET GEHELE GEZIN"

De kosten bedragen f 40,- per volwassene en voor kinderen tot 14 jaar f 11,50. (Kinderen tot 1 jaar gratis.)

De koffie, thee en maaltijden worden ter plaatse afgerekend. Verder willen we deze keer proberen gezamenlijk de noodzakelijke boodschappen te doen.

Wilt u helpen?, dan nemen we t.z.t. contact met u op over de boodschappenlijst.

Opgave uiterlijk voor 1 maart a.s. met een vooruitbetaling van f 10,- per volwassene en f 5,- per kind op giro 3101100 t.n.v. S.T.I.P. te Arnhem m.v.v. weekend 13/14 maart en aantal personen en het inzenden van het aanmeldingsstrookje.

U bent van harte welkom op zaterdag 13 maart vanaf 12.00 uur. De eerste lezing is om 13.00 uur en we verwachten dat we sluiten op zondag 14 maart om 17.00 uur.

Tot ziens op 13/14 maart in het KOOS VORRINKHUIS, Koudelaan 16 in LAGE VUURSCHE, Telefoon 02156-305

Indien u nog verdere vragen heeft, dan kunt u die richten aan het sekretariaat te Heemstede.

Vriendelijke groeten, Gerlach en Solveig van Andel

Laten we nu eens aannemen, dat ze de zaak thans heel anders aanpakt en zich met zelfrespect en gevoel van eigenwaarde behandelt. Ze zou nu tegen zichzelf kunnen zeggen: "Ik voel me nu niet in staat die brief te schrijven; ik moet het aksepteren dat die brief nu niet geschreven wordt. Wanneer ik van gedachten veranderd ben, dan zal ik hem schrijven". Misschien hoort zij zich plotseling zeggen: "Och, is dat zo? Dan kan ik hem immers schrijven." En ze doet het!

We kunnen deze ervaringen in de praktijk opdoen, wanneer we ons ervan bewust zijn dat onze handelingen een gevolg zijn van onze beslissingen en het doet er niet toe hoezeer we onszelf kwellen en folteren en hoezeer we onszelf proberen te controleren. Wanneer we de beslissing nemen de verkeerde dingen te doen, dan kan geen zelfdiscipline en geen ergenis, geen vernedering en ook geen angst daaraan iets veranderen. Ieder van ons doet alleen dat waartoe hij op dit moment besloten heeft. En omdat dit inzicht de deur naar de vrijheid opent, willen zo vele mensen hierin niet geloven, want dan moeten ze erkennen dat ze zélf geheel en al voor hun eigen gedrag verantwoordelijk moeten zijn. Onze hele opvoeding leidt ertoe dat we dit feit als verschrikkelijk en ronduit walgelijk ervaren. We zouden veel liever een 'verontschuldiging' willen hebben. Stel je voor dat iemand woedend wordt en daardoor een vriend beledigt of een bord tegen de muur stukgooit. Dan zal hij er achteraf spijt van hebben, er hevig van ontstelt zijn en zich schuldig voelen. Dan verontschuldigt hij zich: "Het zijn mijn zenuwen, ik kan er niets aan doen!" Feitelijk bedoelde hij: "Jij bent de oorzaak, je behoorde immers te weten dat ik zwakke zenuwen heb en je moet mij maar niet uitdagen!" In de kern van de zaak blijkt dan dat zijn werkelijke bedoeling was: IEMAND ANDERS ERTOE TE BRENGEN IETS TE DOEN WAT HIJ WILDE. Achteraf heeft hij schuldgevoelens. Het blijkt namelijk dat hij geen slecht mens is - hij heeft een geweten.

Iedereen die buiten zichzelf raakt, kan zich volkomen beheersen, ofschoon hij natuurlijk niet in het minst gelooft dat hij zich beheersen kan. Er hoeft maar toevallig een goede kennis aan te bellen en je zult zien dat hij meteen zijn kalmte herwonnen heeft! Hoewel hij zoëven nog aan een hevige temperamentsuitbarsting overgeleverd was. Als de kennis dan weer vertrokken is, gaat de poppekast weer door!

Iemand die 'buiten zichzelf' raakt, wil natuurlijk niet weten dat hij dit zichzelf aandoet. Het is veel gemakkelijker te zeggen: "Mijn vader heeft zwakke zenuwen en ik ben er ook mee belast. Ik ben nu eenmaal zo overgevoelig".

Angst

Er is een zeer grote weerstand in ons om te erkennen dat we voor al onze daden verantwoordelijk zijn. Wanneer we dit echter inzien, kunnen we echt vrije mensen worden en verkrijgen we de vrijheid van een keus doen.

heden met de spijsvertering heeft. Voor zo iemand is het nu niet bepaald makkelijk om weer te gaan slapen en hij probeert zichzelf in slaap te praten. Hij kan nu allerlei trucjes gebruiken: veel van deze trucjes zullen bij verschillende gelegenheden hun effect niet missen. Maar ooit komt het moment waarop al zijn kleine trucjes geen baat meer hebben en hij domweg niet in slaap kan vallen. Wat zou zo'n persoon in dat geval kunnen doen? Hij zou met zichzelf kunnen gaan praten en zeggen: "Wie houd je nu eigenlijk voor de gek? Wil je werkelijk gaan slapen of wil je liever piekeren? Maak jezelf toch niets wijs dat je probeert te slapen als je in feite wilt nadenken. Wat ben je dus van plan?" En dan kan hij zichzelf gadeslaan.

Dat is alles wat hij te doen heeft. Wanneer hij graag wil nadenken, dan zal hij ook nadenken. Wanneer hij wenst te slapen, dan zal hij de eerste ervaring die hij opdoet zijn.....dat het al weer morgen is!

Dit is niet een te ver doorgevoerde simplificatie en het is evenmin fantasie. Je kunt het leren. Bij voorbeeld:

Een studente kwam na een kollege naar me toe en zei: "Weet u wat er in het uur na uw gesprek gebeurd is? Ik werd erg slaperig, ik maakte mijzelf wakker en ik probeerde op te schrijven wat u gezegd had. Maar toe sukkelde ik weer in slaap. Ten slotte zei ik tegen mijzelf: 'Let nu eens op, wat wil je nu eigenlijk: slapen of wakker blijven?'" Ze voegde eraan toe: "Tot mijn grote verbazing was ik nu helemaal niet meer moe".

Een zelfde situatie komt voor wanneer een onervaren onderwijzeres met een lastig kind te maken krijgt. Ze kan tegen het kind zeggen: "Je mag niet voor je beurt praten! Blijf nou eens rustig zitten!" Maar ieder zelfbewust kind zal natuurlijk het tegengestelde doen. De onderwijzeres kan het natuurlijk ook zó aanpakken: "Ik moet jouw beslissing accepteren. Wanneer je toch wilt opstaan, als je niet aan de beurt bent, dan kan ik daartegen niets doen. Wanneer je wilt gaan zitten zou ik dat prettig vinden". Het is verbazingwekkend te zien hoe vaak kinderen bereid zijn te doen wat de situatie vereist, wanneer men hen de verantwoordelijkheid laat voor hun beslissing.

WIJ ZIJN ZELF VERANTWOORDELIJK VOOR ONZE BESLISSINGEN

In plaats van met onszelf te vechten, onszelf te dwingen, te vernederen te bekritisieren enz. kunnen we ons ervan bewust worden dat we nu eenmaal alleen dat doen, waartoe we hoe dan ook besloten hebben en dat we bereid zijn ons neer te leggen bij de eenmaal genomen beslissingen. Door zo te denken hebben we de deur voor de verandering van onze ideeën geopend. Nog een voorbeeld:

Een vrouw heeft een brief gekregen die ze eigenlijk 'zou moeten beantwoorden, maar ze heeft er geen zin in. Ze kan het gewoon niet opbrengen. Nu denkt ze iedere morgen: "Vandaag zal ik het doen". Maar iedere avond stelt ze vast dat ze het niet gedaan heeft. Ze wordt woedend op zichzelf, iedere dag een beetje meer en nu wordt de brief natuurlijk helemaal niet meer geschreven.



ROUTEBSCHRIJVING KOOS VORRINKHUIS te LAGE VUURSCHHE

- Vanuit Hilversum richting Baarn over de oude straatweg naar Soesterberg (Soestdijkerstraatweg). Afslag Lage Vuursche. Even voorbij Drakensteyn op de hoek van de Koudelaan staat het pannenkoekenhuis "De Vuurscheboer". Hier inslaan en aan de rechterkant staat het Koos Vorrinkhuis.
- Met de bus vanaf Hilversum kan men elke 13 minuten over het hele uur het huis bereiken. Vanuit Zeist kan men met bus 71 elke 15 minuten over het hele uur vanaf het station het huis bereiken.
- Vanuit Utrecht kan men bus 51 nemen en stap dan in Zeist over op bus 71

AANMELDING weekeind 13/14 maart a.s. MENSEN MAKEN MENSEN,--

Naam:

Adres:

Plaats:

Telefoon:

Kinderen + leeftijd

Betaald f:

Wilt u helpen met inkopen? ja/nee

(strookje zenden aan sekr. STIP, Huizingalaan 50, 2105 SL HEEMSTED)



Verslag thema-avond S.T.I.P.

Voorzitter Wil Haak opende deze avond en heette ons welkom. Zij merkte op dat er wat nieuwe gezichten waren te zien en was hier erg blij mee. Hierna nam Theo Schoenaker her woord. Hij vertelde wat over zichzelf en zijn werk. Hij en zijn vrouw leiden in Duitsland een praktijk voor logopedie (meestal zijn het cliënten die stotteren) en psycho-therapie.

Individualpsychologie:

Theo ziet de I.P. als zijn waarheid. Er zijn echter vele stromingen in de psychologie en ieder ziet zijn weg als de waarheid.

Er zijn geen wetenschappelijke methoden om te bewijzen wat de juiste weg is, dat is ook vaak de moeilijkheid.

Adler was de grondlegger van de individualpsychologie en een medewerker van Freud.

Veel mensen verwachten teveel wonderen van de psychologie, ze zien het te mystisch, ze denken dat de psycholoog dwars door hen heen kan kijken. De psycholoog komt ook niet met recepten aandragen om de problemen op te lossen. Echter iedereen die wil leren beter met zichzelf en anderen te leven kan bij Theo en zijn vrouw terecht.

Een paar principes van de individualpsychologie

Een kind dat op de wereld komt moet verzorgd, onderricht, kortom opgevoed worden door de mensen om hem heen. Mensen horen bij elkaar.

DE mens is een sociaal wezen en wij hebben elkaar nodig.

Het is voor een mens niet goed om alleen te zijn.

Een mens moet je altijd zien binnen zijn sociale omgeving, *want dan pas kun je hem begrijpen*. In feite hebben we geen privé-problemen; het zijn altijd sociale problemen. Degene die hierover na gaat denken, denkt dat de *ander* moet veranderen. Je kunt echter een ander niet veranderen! De ander kan alleen zichzelf veranderen! (Als hij daartoe bereid is!).

De Individualpsychologie maakt het de mensen niet gemakkelijk, die zegt:

"Houdt op met naar de ander te wijzen, kijk naar jezelf en kijk naar waar je vandaan komt".

De eerste levensjaren van het kind (van nul tot ongeveer zeven jaar) zijn zó belangrijk, dit kleine kind in ons leeft en reageert nog steeds in ons! Dit kleine kind herkennen en begrijpen is erg belangrijk.

Gooi het kleine kind in je niet weg. Dit kan namelijk niet, het is deel van je.

Met jezelf in vrede leven wil eigenlijk zeggen dat je het kleine kind in je accepteert.

De mens is dus een sociaal wezen en heeft als opgaven in het leven:

1. Werk (beroep, studie)
2. Liefde, partnerschap, huwelijk, sexualiteit (voortplanting)
3. Gemeenschap, contacten buiten het werk, vriendschap (liefde)

graag zou willen doen, dan doet hij een poging het toch te doen om zijn geweten gerust te stellen en verontschuldigt zijn mislukking door te zeggen dat hij in dit geval nét niet voldoende wilskracht had.

Een besluit nemen en de prijs betalen

Zo maken we ons het idee van wilskracht dienstbaar aan onze doelen. Als we echt iets met succes willen aanpakken dan zeggen we: "Ik heb er de wilskracht voor." En als we iets totaal niet van plan zijn te doen, dan zeggen we "Het spijt me, maar ik heb nu eenmaal niet voldoende wilskracht".

Hiervan zullen we een voorbeeld geven:

Het is erg makkelijk om met roken op te houden. Het heeft helemaal niets met wilskracht te maken. Of men zijn doel bereikt, hangt er alleen maar vanaf *of men nu écht met roken wil ophouden of juist niet*. De meeste mensen die beweren met roken te willen stoppen, doen alsof! Ze missen het roken dan zo erg dat ze er niet mee kunnen ophouden. Ze willen het zelfs helemaal niet, omdat ze daarvoor de prijs moeten betalen dat ze dan juist van het rookgenot afstand moeten doen, maar ze willen ook niet de andere prijs betalen, dat ze zich misschien een beetje misselijk voelen. Maar iedereen die het eerlijke en vaste besluit neemt met roken op te houden, die kan dat ook! Bij sommige mensen gebeurt dat pas als de dokter hen op het hart drukt dat hun gezondheid eronder lijdt, ja, dan laten ze het roken na. Anderen mensen spelen het klaar om andere redenen ermee te stoppen. We staan er verstand van hoezeer we in staat zijn ons eigen lot in handen te nemen. Verbazingwekkender is, hoe weinig mensen dat weten!

Een ander voorbeeld, hoe we onszelf voor de gek houden, is het probleem van slapeloosheid.

Laten we eens veronderstellen dat iemand een goed boek heeft en dat hij het liefst de hele nacht erin zou willen lezen. De volgende dag zou hij hondsme zijn, maar slapeloosheid is geenszins te bespeuren. Of laten we eens aannemen dat een vriend tot in de vroege ochtenduren bij ons blijft en met ons praat, of er moet een probleem uitgesponnen worden, waardoor iemand niet aan zijn nachtrust toekomt. Ook dit is geen slapeloosheid. *Er is pas sprake van slapeloosheid op het ogenblik waarop iemand het besluit neemt: "Nu moet ik gaan slapen. Wanneer ik nu niet ga slapen, zal ik me morgen ellendig voelen. Ik heb slaap nodig. Ik kan eenvoudig niet zonder slaap"*.

Op dat zelfde moment begint dat konflikt. En hoe heviger iemand probeert te gaan slapen, des te meer zal hij wakker blijven....

Het komt bij de mensen niet in hun hoofd op, dat ze het zélf in de hand hebben te gaan slapen of wakker te blijven. Ze nemen een besluit en zijn zich van dat besluit niet bewust. Sterker, ze zijn zich nog niet eens bewust ervan dat ze in staat zijn een beslissing te nemen!

Maar hoe gaat dat nu in zijn werk?

Laten we eens aannemen, dat iemand midden in de nacht wakker wordt omdat vreemde gedachten door zijn hoofd gaan of omdat hij moeilijk-

De nu gebruikelijke methode waarmee we onszelf beïnvloeden is die van de strijd met onszelf. Op die manier komen we in het slop en verliezen we de kracht juist dat te bereiken waarvoor we vechten. En wanneer we onze inspanningen vergroten en een sterkere druk uitoefenen, komen we hoe langer hoe dieper in het slop. Er bestaat niets wat ons méér van de juiste weg kan afbrengen.

Een voorbeeld kan dit duidelijk maken. Buig de vingers van beide handen en haak de vingers van de linkerhand in die van de rechterhand. Trek nu uit alle macht de linkerhand naar de rechterkant. Wat merk je nu op? Dat je helemaal niet trekken kunt! Hoe meer je trekt, des te minder kun je je bewegen. Je kunt de linkerhand alleen maar naar de rechterkant trekken *wanneer je nu juist géén kracht gebruikt*. Waarom is dat zo? Je kunt het gevoel: met grote kracht te trekken, alleen dan hebben wanneer je, zonder dat je het bewust bent, tegelijk met de andere hand een tegengestelde kracht uitoefent. Zo kun je ook alleen maar met jezelf vechten, *wanneer je tegelijk weerstand biedt!* Of juist gezegd: *wanneer je tegelijkertijd een weerstand teweeg brengt*.

Künkel (*) toonde ons een interessant voorbeeld van deze strijd met onszelf:

In het zwembad nam een man een aanloop op de duikplank, keek dan naar het water en bleef onverwachts staan. Hij ging weer terug en nam opnieuw een aanloop. Op het laatste ogenblik werd de angst voor het water zó groot dat hij weer bleef staan. Hij nam voor de derde keer een aanloop en sprong toen in het water.

Dit is nu typisch een voorbeeld van ambivalentie. Eigenlijk wilde hij springen maar van de andere kant was hij bang voor het water - of wat het dan ook geweest mag zijn.

Künkel gebruikte dit voorbeeld om te tonen hoe we onszelf voor de gek houden! Wilde deze man werkelijk springen? ~~Als hij het niet wilde,~~ waarom sprong hij dan tenslotte toch? Waarom sprong hij dan niet meteen de eerste keer?

Künkel toonde aan dat dit gedrag het gedrag is van een mens die zijn wilskracht op de proef wil stellen. Om dit te doen moet hij eerst een hindernis opwerpen en dan afbreken.

Waarom doet hij dat? Omdat iedere idioot van een duikplank in het water kan springen! Maar daarentegen is hij een held die zijn angst overwint! Hij maakt uit zo'n simpel gegeven als een sprong in het water een heldendaad!

Dan gaat hij naar huis en prijst zichzelf: "Kijk eens aan, vandaag heb ik mezelf overtroffen! Ik heb wilskracht!"

Zo kan hij laten zien dat hij méér kan dan anderen. Voortaan kan hij nu neerzien op al die andere mensen die niet voldoende wilskracht hebben!

Wanneer hij van de andere kant op één of ander tijdstip eens iets niet

(*) Dr. Fritz Künkel Opvoeding tot Persoonlijkheid Amsterdam 1972 WB

De mens is een eenheid en dit betekent dat we de mens niet moeten zien als een tegen de krachten invoelend mens. De eenheid is opgebouwd, want: De mens neemt beslissingen, geen beslissingen op het planmatige vlak. Sommige beslissingen worden onbewust gedaan, *maar er wordt een beslissing genomen*. Hij is ook een doelgericht wezen. Wat hij doet is niet zinloos. De betekenis van zijn gedrag ligt in de gevolgen. Elk mens heeft een eigen leefstijl, deze is voor ieder mens uniek.

Het is je opgave te worden die je bent; kijk niet naar de ander; wordt niet als een ander; wees jezelf!

Veel problemen zijn ontstaan in je jeugd. In die tijd was je reactie als klein kind te begrijpen, maar deze reacties hebben nu hun waarde verloren.....*ze werken niet meer!*

Daarom doen veel mensen dingen waar ze niet achter staan en dan rijst de vraag op: *Waarom doe ik wat ik doe?*

Theo gaf hierbij weer het bekende voorbeeld:

Een chef die zes medewerkers onder zich heeft staan heeft er veel moeite mee om zijn mening te zeggen. Hij voelt zich bedrukt, bang en het draait er altijd op uit dat hij zijn mening afzwaakt en dat zijn medewerkers een gevoel van medelijden overhouden. Daarna voelt de chef zich als mens waardeloos!

Situatie jeugd: Deze man komt uit een gezin met een dominante moeder en een slappe vader. Een mening mocht nooit van deze moeder gezegd worden. Alles werd de grond in geboord. Het was maar beter je mond te houden, op deze manier kon je overleven.

Als deze man nu als volwassene zijn mening wil zeggen, roept een stem in hem (zijn vroegere levensredder) "Doe dit nooit, je zult weer gekwetst worden!"

We gedragen ons in ons leven, zoals we vroeger in die eerste levensjaren zijn geprogrammeerd. Het is moeilijk om dit te veranderen, maar het kan. De individualpsychologie geeft een aantal wegen aan, die goed bruikbaar zijn.

1. Het eerste wat iemand nodig heeft is het geloof dat hij kan veranderen. Veranderen is groeien, ontwikkelen en dit moet de tijd hebben. Het is een heel proces, dat niet geforceerd kan worden. Het zal lang duren, *maar een klein stukje groei is al zo belangrijk.*
2. Het tweede, eigenlijk nog belangrijker dan veranderen, is accepteren. Begrijp wat je doet en accepteer dat. Vaak denkt men bij acceptatie dat dit moedeloos opgeven betekent. *Acceptatie betekent: tegen jezelf zeggen "Ik ben een mens en niet volkomen".*

Accepteer je fouten. Hoe meer je bang bent om fouten te maken, hoe meer fouten je zult maken! Verzamel moed tot onvolkomenheid. Er gaat teveel energie verloren met vechten tegen de gedragingen die we niet willen. Maar vechten verhardt en versterkt die gedragingen juist en we blijven met schuldgevoelens zitten.

3. Accepteer: "Ik ben een wezen dat beslissingen neemt."
Verontschuldigen voor je gedrag is jezelf een rad voor ogen draaien.
4. We hebben een levensstijl, we zijn een eigen persoonlijkheid.

*De meeste mensen die willen veranderen vallen op hun neus.
Ze willen te snel en stellen hun doelen te vaag.
Verandering moet - nogmaals - stapje voor stapje gebeuren
en er is geduld, begrip en moed voor nodig.*

Dit verslag is gemaakt door Ankie Peters

o-o

LEVENsstIJL-gespreksgroep

In de regio Vlaardingen ging onlangs een levensstijlgroep, bestaande uit elf deelnem(st)ers, van start, onder leiding van Ton de Bruijn. Doel van de gespreksgroep is door het ontdekken van levensstijlaspekten meerinzicht te verkrijgen in het functioneren van zichzelf en anderen. Men leert individualpsychologische principes toepassen als hulp bij de verdere persoonlijke ontwikkeling en de invulling van de levenstaken.

In principe kan op meer plaatsen in het land een dergelijke groep (van niet meer dan 12 deelnemers) worden gevormd en Ton de Bruijn is bereid daarvan de leiding op zich te nemen. Als u interesse heeft voor deelname aan zo'n groep en (of) u weet nog meer mogelijke deelnemersn, neem dan eens contact op met uw regioadres of met het secretariaat van de S.T.I.P. Wellicht kan er dan bij u ook een groep worden gevormd.

Bestuur S.T.I.P.



dragen evenmin bij tot een nuttig bestaan. Als ze niet kunnen bewijzen hoe goed ze zijn dan zijn ze niets waard en hebben ze het gevoel dat ze hun plaats of positie in het leven verliezen.

Het is een weinig bekend maar hoogst eenvoudig feit in het leven, dat ieder mens alleen al door het feit dat hij bestaat, een plaats in het leven heeft. Ongeacht dit feit proberen de meeste mensen wanhopig hun plaats in het leven 'te vinden'. Ze leren, potten geld op en krijgen vrienden. Maar het is een treurig feit dat ieder mens die probeert zijn plaats in het leven te 'vinden', nooit in zijn leven het gevoel zal hebben dat hij deze plaats werkelijk gevonden heeft; daarbij speelt geen rol hoeveel geld, macht of liefde hij heeft en wel om de eenvoudige reden omdat hij - zoals in Maeterlink's drama 'De Blauwe Vogel' voorgesteld wordt - als een waanzinnige naar iets zoekt wat hij al heeft.

Waar we ook staan, we bevinden ons temidden van onze medemensen en we zijn een deel van hen, deelnemers aan het gebeuren om ons heen en we werken mee aan de totstandkoming van een zeker lot. Men denkt: "Hier sta ik en daar is de maatschappij. Hoe kan ik nu het gevoel hebben dat ik erbij hoor?"

De mens is zélf de maatschappij. Men denkt "Hier sta ik, daar is het leven, machtig en wonderlijk als een hoge - met sneeuw bedekte - bergtop en tegelijkertijd als een waarschuwend onweer"..... Dit leven is in ieder van ons in al zijn majesteit en al zijn macht. Wij maken er deel van uit.

Verneder jezelf niet

We slagen er niet in onze sterke punten te zien en kijken voortdurend naar onze zwakke punten. We konsentreren onze aandacht op dát - wat we niet kunnen doen - en het lukt ons niet vertrouwen te stellen in onszelf, op dát wat we zijn en kunnen doen.

In plaats van trots erop te zijn dat we onze moedertaal beheersen, voelen we ons minderwaardig omdat het zo moeilijk is Spaans te leren. De Spanjaarden hebben hetzelfde gevoel. *We moeten leren trots te zijn op dát wat we zijn; we zijn namelijk als een hele menigte en we kunnen veel meer uit onszelf halen wanneer we onze innerlijke schatten bloot leggen.*

Maar door onze angsten en twijfels houden we onze schatten verborgen. We zijn zó bang om fouten te maken, omdat we geloven dat iedere fout ons vernedert, dat iedere fout bewijst dat we een mislukking zijn. *De gedachte aan een vernedering komt alleen op in het hoofd van iemand die zich vernederd voelt.*

Een mens wiens zelfwaardering door het gedrag van andere mensen niet ondermijnd kan worden, kan zich niet vernederd voelen. Er zijn wel mensen die zich er niets van aantrekken, maar de meesten voelen zich om het minste of geringste vernederd. Belangrijk is, hoe we over onszelf denken.

HIER LIGT DE KERN VAN DE ZAAK. We hebben alle reden om niet over alles tevreden te zijn met wat we doen. Wij allen maken fouten en zelfs veel fouten.

Maar rechtvaardigt dat de ontevredenheid over onszelf?
Het is onmogelijk perfect te zijn! Het is zelfs een gebrek aan realiteitszin om naar volmaaktheid te streven! Dat is een onbereikbaar doel! We zullen bitter worden als we merken hoever we van dat doel verwijderd blijven!

Het is menselijk fouten te maken (*errare humanum est*) en wij zullen moeten leren met onszelf te leven met al onze onvolkomenheden. Als we over onszelf niet tevreden zijn en ons niet akseptereren zoals we zijn, dan zullen we nooit in staat zijn met onszelf vrede te sluiten! Wat we ook bereiken, er zal altijd een stukje onvolkomenheid in ons achter blijven.

Waarom aarzelen we nog onszelf toe te staan, dat we goed genoeg zijn zoals we zijn en anderen hetzelfde voorrecht te gunnen?

De diepere reden is dat we geen vertrouwen hebben in de menselijke natuur. We zijn er helemaal van overtuigd dat, als we iemand laten weten dat hij goed genoeg is, wij zijn groei en zijn ontplooiing in de weg staan.

De meeste mensen geloven dat niemand bereid is - zonder zweepslagen - zijn positieve bijdrage te leveren, te leren, te groeien en te werken.
MAAR DAT IS DOMWEG NIET WAAR!

Ik ben ik, en zoals ik ben ben ik goed genoeg!

Mensen kunnen groeien; mensen kunnen leren om de eenvoudige reden dat ze leren prettig vinden of uit nieuwsgierigheid om iets te ontdekken en vanuit het vurige verlangen hun persoonlijkheid te ontplooien.

Motivaties voor groei en voor het streven naar volmaaktheid hebben deze twijfel aan zichzelf en de ontevredenheid over zichzelf niet nodig.

Maar voor de meeste mensen is het idee - dat we goed genoeg zijn -, niet acceptabel, omdat ze maar weinig achting voor zichzelf hebben. Deze gedachte: "Ik ben goed genoeg.", vereist een diep gevoel van respect voor zichzelf. Het mag niet verward worden met arrogante trots van een mens die erover opschept hoe goed hij wel is. Een dergelijke persoon twijfelt aan zichzelf, maar hoopt met zijn gedrag te bereiken dat anderen van hem onder de indruk geraken, waardoor hij zijn gevoel van eigenwaarde opkrikt.

De ware betekenis van het 'goed-genoege-zijn' kan men aflezen uit het natuurlijke gedrag van een persoon waaruit zelfvertrouwen blijkt, uit een gevoel van zekerheid in het "Ik ben wat ik ben!".

Omdat de meeste mensen eraan twifelen of ze goed genoeg zijn, voelen ze zich voortdurend ertoe aangespoord te onderzoeken, *hoe* goed ze zijn en maken hun leven ondergeschikt aan het enige doel dat hun voor ogen staat: te bewijzen dat ze waardevolle mensen zijn. Ze zijn niet op aarde om met volle teugen van het leven te genieten en ze

Het omgaan met zichzelf (deel 2)



Wij sloten het eerste deel van dit artikel af met de opmerkingen, dat wij ons van onze werkelijke bedoelingen van ons gedrag niet bewust zijn. Daardoor leiden wij onszelf en anderen steeds naar de overtuiging, dat we innerlijk zwak zijn en dat we geen eigen verantwoordelijkheid op ons kunnen nemen.

Wij als wetenschapsmensen en opvoeders, hebben echter de plicht er toe bij te dragen dat we niet langer een ongefundeerd oordeel over elkaar vellen, maar we moeten er toe bijdragen dat iedereen de beweegredenen van zichzelf en de ander beter begrijpt.

We zullen de vrijheid van de mens - en zijn verantwoordelijkheid - met andere ogen moeten leren zien.

Hieronder volgen enkele konkrete stappen:

Vooroordelen

Op de eerste plaats moeten we ons van de vooroordelen bevrijden die we van onszelf hebben.

Vooroordelen zijn altijd gebaseerd op diepe overtuigingen, op generalisaties, op ongecontroleerde veronderstellingen, op een soort geloof!

Het is echter onmogelijk zich van - welk vooroordeel dan ook - te bevrijden, wanneer we het probleem niet werkelijk zelf trachten te doorgronden en in staat zijn afstand te doen van een bepaalde kijk op de zaak en een nieuwe visie op diezelfde zaak te ontwikkelen. We kunnen niet tevreden zijn de gedachten van een ander persoon te aanvaarden; het is nodig opvattingen, ook al stemt iedereen er mee in, zelf te overdenken!

Welke opvattingen moeten we nu corrigeren?

De eerste vraag die we onszelf stellen, luidt: "Zijn we zoals we zijn, goed genoeg?" Weinig mensen, met een gezond verstand, zullen 'ja' zeggen. Het treurige is, dat de enigen die menen - dat ze goed genoeg zijn zoals ze zijn - , geestesziek zijn! Een krankzinnige ziet niet wat er bij hem hapert, net zo min als misdadige en kriminele mensen dat doen. Ze denken dat met hen alles in orde is. terwijl alle anderen fout zijn.

In tegenstelling daarmee heb je de neurotische mens, die zichzelf voortdurend afvraagt - wat er bij hem niet klopt-, waarbij hij behalve zichzelf ook anderen de schuld voor zijn problemen in de schoenen schuift. Hij is konstant bang iets fout te doen; hij probeert zich zelf te beschermen door een bonte veelheid van verdedigings- en verontschuldigungsmechanismen.

Hebben we werkelijk alleen maar de mogelijkheid, ofwel te huichelen dat we altijd op het goede spoor zitten en daarbij de ellende en de twijfels eraan uit ons bewustzijn bannen, ofwel onder te gaan in schuldgevoelens en de vrees dat we niet tegen de eisen van het leven opgewassen zijn?

(Lees verder op bladzijde 16.)

Sociaaltherapie (in Duitsland) voor Nederlanders

22 tot 26 maart 1982 en 30 augustus tot 3 september 1982

Op bovenstaande data is het mogelijk deel te nemen aan een 5-daagse therapiegroep in Sinntal-Züntersbach in de nederlandse taal, onder leiding van Toni en Theo Schoenaker

Vele psychologisch geïnteresseerden hebben de individualpsychologie van Alfred Adler leren kennen, maar slechts enkelen hebben de mogelijkheid daarin praktisch verder te komen.

De sociaaltherapie die door Toni en Theo Schoenaker is ontwikkeld is een psychotherapeutisch groepswork op individualpsychologische basis. Door dit groepswork worden de contactvaardigheid en de bereidheid tot samenwerken bevorderd. Zelfkennis wordt door non-verbale en verbale oefeningen en groeps gesprekken ontwikkeld.

In de sociaaltherapie kan men leren:

- zich voor anderen te interesseren,
- met anderen samen te werken,
- zich aan anderen toe te vertrouwen,
- zijn mening over zichzelf te veranderen,
- tolerant te zijn,
- anderen te bemoedigen,
- meer in "wij" dan in "ik" begrippen te denken,
- over zichzelf te praten,
- naar anderen te luisteren,
- nieuwe contacten te sluiten,
- kreatiever te worden,
- relatieproblemen effectiever aan te pakken

De sociaaltherapie is geschikt voor allen die door actieve deelname aan het groepsgebeuren socialer - en minder ik-gericht - willen worden. Socialer betekent hier: beter dan nu in staat zijn de levensopgaven: werk, beroep, studie, liefde, huwelijk, partnerschap, seksualiteit, vriendschappen, algemene menselijke contacten, religie, sterven, enz. meer naar tevredenheid op te lossen, en daardoor direkt of indirekt tot het welzijn van anderen bij te dragen.

De sociaaltherapie is niet geschikt voor wie verweerd wil worden, passief wil blijven of de ander veranderen wil.

De sociaaltherapie is in de eerste plaats een weg om te leren met zichzelf en anderen beter om te gaan.

Hoewel ze niet bedoeld is als opleiding, kunnen de ervaringen uit de therapie heel goed met het werk in sociale, psychologische en medische beroepen gekombineerd worden.

Een therapie-periode duurt 5 dagen. Het is gebleken dat het gunstig is na een half jaar nog eens een vijf-daagse cursus mee te maken. In de tussenliggende tijd in het goed als de deelnemers via gespreksgroepen contact houden met het individualpsychologisch model.

Dagindeling: 9.30 - 12.15 uur Ook de koffie en thee pauzen
14.30 - 17.30 uur zijn deel van het
19.00 - 20.00 uur programma

Meebrengen: We raden de deelnemers aan om een schrijfblok (velen noemen het later hun 'groeiboek') mee te nemen om hun ontwikkeling in zelfkennis op te schrijven. Ook cassette-recorders voor het opnemen van voordrachten over individualpsychologische principes kunnen worden meegebracht.

Kleding: Voor de bewegings- en ontspanningsoefeningen op de grond zijn warme sokken en een lange broek nodig. Buiten de oefentijden kunnen de vrouwelijke deelnemers ook een rok of jurk dragen; in het Rudolf Dreikurs Instituut kunnen ook mooie kleren worden gedragen.

Over de reis: Het Rudolf Dreikurs Instituut ligt 450 meter hoog, op de helling van de Kirchberg, in Sinntal Züntersbach (dat vlakbij Bad Brückenau ligt aan de Autobahn Kassel - Würzburg).

Met de trein tot: Bad Brückenau en dan met een taxi, of tot Fulda en van daar met de bus om 17.20 uur naar Züntersbach, of tot Schlüchtern en van daar met de bus om 17.10 uur naar Züntersbach.

Met de auto: Afslag Brückenau-Volkers uit de richting Kassel, of Afslag Brückenau-Wildflecken uit de richting Würzburg. Wie over Frankfurt gaat, neemt de B-40 naar Schlüchtern en van daar richting Bad Brückenau.

Pensions: Na aanmelding voor een therapie-periode ontvangt u een lijst met goede pensionshuizen. U kunt dan zelf uitzoeken en bespreken. Volledig pension ± DM 28,- per dag.

Prijs voor de cursus: DM 400,- per persoon

Aanvang: 9.30 uur op 22 maart en 30 augustus
Einde: 20.00 uur op 26 maart en 3 september

Aanmelding: Als aanmelding geldt de overboeking van f 200,- per persoon op de nederlandse postgiro van het Rudolf Dreikurs Instituut (T. & T. Schoenaker) nr. 2160887 en de toezending van de onderstaande coupon.
Dit bedrag wordt slechts in geval van ziekte terugbetaald. Het resterende bedrag kan kort voor de aanvang van de therapie tegen de geldende dagkoers worden overgemaakt.

Verdere informatie kunt u krijgen bij het Rudolf Dreikurs Instituut,
Rudolf Dreikurs Weg 4-6
D-6492 SINNTAL 8 (Züntersbach)

Telefoon, vanuit Nederland: 09-4997413130



RUDOLF DREIKURS INSTITUT

Leitung: Toni und Theo Schoenaker, Individualpsychologische Berater und Logopäden

AANMELDINGS-COUPON

Ik (wij)

Adres:

..... Telefoon:.....

neem (nemen) deel aan de sociaaltherapie voor Nederlanders: 1) van..... tot.....

2) van..... tot.....

Ik krijg nog een bevestiging.
Het aanmeldingsbedrag ad. f 200,- per persoon heb ik d.d. overgemaakt.

Datum: Handtekening: