



MEDEDELINGENBLAD

NEDERLANDSE  
voor WERKGEMEENSCHAP  
INDIVIDUAL PSYCHOLOGIE

*34<sup>e</sup> Jaargang nr.3*

*Maart 1986*

Redactie-adres: Lisserweg 485  
2165 AS Lisserbroek

BESPIEGELING.

"Heeft U daar ook zo'n last van ?" zo sprak een voor mij vreemde, toch ook vaag bekend voorkomende man mij aan.

Ik keek hem niet begrijpend in zijn wat vermoeide gelaat en nodigde hem uit om zijn vraag nader uit te leggen.

"Ja U begrijpt mij wel, onze maatschappij ziekte nummer één. Dat machteloze gevoel, wanneer alles aan ons voorbij raast zonder dat wij er enige greep op lijken te hebben. Onze volle agenda's, nooit tijd en noem verder maar op."

Toen ging mij een licht op. Ik begreep die man inderdaad !

(zie verder blz. 1)

Nederlandse Werkgemeenschap voor Individual  
Psychologie.

Sekretariaat: Raphaëlstraat 18 I  
1077 PT Amsterdam.

Postgiro 476400 t.n.v. Ned.Werkgemeenschap  
voor Individualpsychologie.  
1411 KD Naarden.

Ereleden:

Hr. J.H. Richard, Den Haag.

Mw. L.M.C. Richard-Stuurman, Den Haag.

Redaktie adres:

Lisserweg 485  
2165 AS Lisserbroek.

We hebben in de afgelopen jaren ge-  
leerd om democratisch overal onze  
inspraak te hebben en onze stem te  
laten klinken.

We hebben echter nog onvoldoende  
geleerd dat dat betekent, dat we  
daarmee samen verantwoordelijk zijn  
en blijven en samen deze dingen moe-  
ten bewerkstelligen !

De I.P. zou daarin een voorbeeld  
kunnen zijn en daarom zijn wij een  
werk-gemeenschap !

Nederlandse Werkgemeenschap voor Individual  
Psychologie.

BESTUUR:

Hr. G.A.L. Kulker, voorzitter.

Mustangstraat 28, 3151 GN Hoek van Holland.  
Tel. 01747-3562

Mw. B.J.M. Strobosch-van Duyne, sekretaris.  
Raphaëlstraat 18 I, 1077 PT Amsterdam.  
Tel. 020-794363

Mw. A.H. de Vos-Heekelaar, penningmeester.  
Flevolaan 30, 1411 KD Naarden.  
Tel. 02159-41300

Mw. M. de Clercq-Jost, redaktie.  
Lisserweg 485, 2165 AS Lisserbroek.

Hr. R. Glastra, bibliotheekbeheer.

Maria Montessoristraat 13 hs,  
1068 PC Amsterdam-w. Tel. 020-194768

Mw. J.E. Noordenbos, 2e sekretaris.  
Goeverneurkade 32, 2274 KJ Voorburg.

Tel. 070-861674

**ORDER FORM  
BESTELLSCHEIN**

I wish to subscribe to the IPNL – Newsletter of the International Association of Individual Psychology.

Hiermit bestelle ich IPNL – Nachrichtenblatt der Internationalen Vereinigung für Individualpsychologie.

|                                                                  |  |                                       |  |
|------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| Place, Date<br>Ort, Datum                                        |  | Signature<br>Unterschrift             |  |
| Address (please print):<br>Anschrift (bitte in Druckbuchstaben): |  |                                       |  |
| Surname<br>Name                                                  |  | First Name / Institution<br>Vorname / |  |
| Street<br>Straße                                                 |  |                                       |  |
| Zip Code<br>Postleitzahl                                         |  | City, State<br>Ort, Land              |  |
| Occupation<br>Beruf                                              |  |                                       |  |

Please forward to:  
Bitte einsenden an:

Horst Gröner  
Editor IPNL  
Ruffinistraße 10  
D-8000 München 19  
German Federal Republic

Bankverbindung:  
Postscheckamt München  
(BLZ 700 100 80)  
Konto-Nr. 32 1122-804

Hoe vaak had ik zelf mijn eigenhandig vol geplande agenda als ekskuus gebruikt om iets niet te hoeven. Geklaagd over mijn te kort aan tijd, terwijl ik zelf alles zo vol plande ! De maatschappij aangeklaagd over haar enorme tempo, terwijl ik zelf zo hard liep. Enzovoort, enzovoort.

Bovenal heb ik zo mijn verantwoordelijkheden ontlopen. Alles buiten mezelf gelegd en zo mijn machteloosheidsgevoel gelegaliseerd. Eigenlijk be-doel-end dat het zo maar moest blijven.

Zo niet, dan moet ik mijn moed maar eens bij elkaar rapen en daadwerkelijk besluiten om: mijn tijd beter in te delen; een ander eerlijk zeggen dat ik me meer voor andere dingen interesseer; zelf eens wat minder hard lopen, om dan te zien dat het tempo in de maatschappij mee vertraagt.

Toen ik opkeek om die vreemdeling te bedanken voor hetgeen hij in mij losmaakte, zag ik alleen mezelf weerspiegeld in de winkelruit. En verbeelde ik het me nou of zag ik er echt weer wat levenslustiger en beter uit ?

Gerard Kulker.

## "DE STOTTERENDE MENS"

(lezing gehouden door Roel Glastra op 26-10-85)

Het onderwerp van deze middag is "de stotterende mens". Deze titel roept waarschijnlijk associaties op met de "stotteraar". Wellicht kent u wel iemand in uw omgeving, een man of vrouw, een jongen of meisje, die erg moeilijk uit zijn/haar woorden komt. Die daarbij vreemde gezichten trekt en/of bewegingen van hoofd, armen of benen. U vindt dat wellicht zielig en aan de andere kant heeft u toch moeite om uw lachen in te houden.

Wat is dat stotteren eigenlijk? Wat is de oorzaak en waardoor wordt het in stand gehouden? Om dit duidelijk te maken, moeten we eerst zien hoe gedrag ontstaat en waarom iemand zich zo gedraagt als hij zich gedraagt. Want ook stotteren is een gedrag en is ergens in het verleden door één of andere oorzaak ontstaan.

Voorop wil ik stellen, dat ik uitga van de Individual Psychologie, waarbij elk gedrag "doelgericht" is en een bewuste of onbewuste keuze is van het individu; een keuze waarvoor het individu ook verantwoordelijk is. Ook dat gedrag wordt aangeleerd.



## **Individual Psychology News Letter**

### **ORGAN OF THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGY**

This newsletter of the "International Association of Individual Psychology" (IAIP) features

#### **Information, Discussion, Upcoming Events, References**

from all member countries of the IAIP. IPNL thus gives a survey of the actual happenings in Individual Psychology.

The booklet comprises at least 24 pages, and the articles are mainly written in English, also in German. The booklet appears twice a year at the moment. The subscription fee is US \$ 5.00 per year, in Europe DM 8.00, including postage. Anyone can subscribe to the IPNL, no matter whether he/she is a member of an association of Individual Psychology. Subscription starts with the deposit of your subscription fee.

Dieses Nachrichtenblatt der „Internationalen Vereinigung für Individualpsychologie“ (IVIP) bringt

#### **Informationen, Diskussionen, Veranstaltungshinweise, Literaturangaben**

aus allen der IVIP angeschlossenen Ländern. IPNL gibt damit einen Überblick über das aktuelle Geschehen in der Individualpsychologie.

Der Heftumfang beträgt mindestens 24 Seiten, Textbeiträge sind vorwiegend in englischer, aber auch in deutscher Sprache abgedruckt. Das Jahresabonnement kostet US \$ 5.00, in Europa DM 8,- (einschl. Porto) bei z. Zt. zwei Heften jährlich. Das Abonnement ist unabhängig von der Mitgliedschaft in einer individualpsychologischen Vereinigung, jedermann kann IPNL beziehen. Es beginnt nach Überweisung des Abonnementbetrages.

- De broer eksperimenteert al naar gelang zijn behoefte en degradeert zijn zus tot objekt van zijn eksperimenteerlust op seksueelgebied.
- De situatie wordt er daarmee ook een van overheersing. Macht bij de broer en onmacht bij de zus.

(Het vervolg van deze lezing kunt U lezen in het komende nummer van juni '86)

.....

Sinds enige tijd verschijnt opnieuw:

INDIVIDUAL PSYCHOLOGY NEWS LETTER.

In het verleden waren een aantal van onze leden daar lid van en zo men dat wil, kan men zich hiervoor aanmelden.

Daartoe hebben wij pagina 31 en 32 gebruikt als opgave formulier.

U kunt het uitknippen en opsturen naar het adres onderaan op pagina 32. Na overmaking van het bedrag van 8,00 Duitse Marken op de rekening evens ns onderaan pagina 32, krijgt U de newsletter tweemaal per jaar thuis.

Als baby weet je nog van niets en moet je alles nog "leren" - opgroeien is dus een leerproces. In zijn groei komt het kind in verschillende situaties, gedraagt zich op een bepaalde manier en doet daarmee een ervaring op van een situatie en van zijn gedrag in die situatie. Deze ervaringen, zowel positief als negatief, worden in de herinnering, in het geheugen of ook wel in de menselijke computer, opgenomen. Als het kind of volwassene in een bepaalde situatie komt, dan gaat de computer lopen, er loopt een programma af.

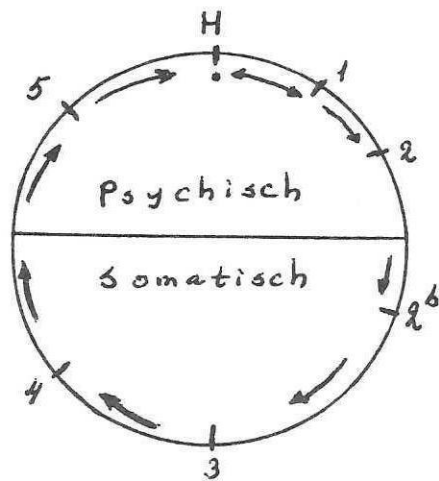
Heel snel wordt een antwoord op de vraag gezocht: "Heb ik deze situatie eerder meegemaakt?" Zo nee: "Is er wellicht een vergelijkbare situatie geweest?" en zo ja: "Wat heb ik toen gedaan?"

Het gevolg van dit proces is dan ook dat de antwoorden op deze vragen het gedrag gaan bepalen. In de I.P. noemen we dit de "levensstijl" van de mens, die door Alfred Adler als volgt wordt omschreven:

"Ieder mens gedraagt zich naar de diepste overtuiging (mening gebaseerd op vroegere ervaringen) over zichzelf, over de ander en over zijn relatie daartoe." D.w.z. ieder mens gedraagt zich op grond van zijn gevormde "zelfbeeld" en

"wereldbeeld".

Als nu een stotteraar in een spreek-situatie komt, gebeurt het volgende:



1. Er komt een spreek-situatie. Zijn herinneringen vertellen hem dat hij in deze situatie altijd heeft gestotterd.

2. Er treedt een psychische spanning op (angst), gevolgd door een lichamelijke spanning. 2b. Het mid-

denrif en/of keel wordt vastgezet.

3. De adem komt hierdoor hoog te zitten, wordt onregelmatig of wordt vastgezet. Hij stikt bijna.

4. Gevolg: stotteren.

5. Een nieuwe stotterervaring. Hij piekert er over en maakt schuldgevoelens. Hij zegt bv. tegen zichzelf: "Zie je wel, hoe ik ook mijn best doe, ik kan het niet." En ook dit wordt aan de herinnering toegevoegd aan de vele negatieve ervaringen die er al zijn.

De vicieuze cirkel is gesloten en hiermee is dan het stottergedrag verder geconditioneerd.

Seksuele kindermishandeling, al dan niet binnen het gezin.

#### De daders.

In de verhalen van de slachtoffers komen aan de orde: broers,

ooms en

vaders.

Waar het vaders betreft, lees ik een strafrechtelijk verhaal met daarbij "slechts" een gevangenisstraf. Geen verder ontleden van de dader in relatie tot het gebeuren. Behoudens het uitzitten van de straf lijkt er met deze daders niets te gebeuren.

Voor waar het broers en ooms betreft, komt het veelal niet verder dan een geschokte omgeving en pogingen om herhaling te voorkomen.

#### De broers.

- Er is een behoorlijk leeftijdsverschil tussen de broer (dader) en zijn zus (slachtoffer). De broer is meestal in de puberteit en de zus om en nabij 8 jaar.
- De verhalen lijken daarmee op uit de hand gelopen ontdekkings-situaties op seksueel gebied. Het uit de hand lopen wordt dan vooral beïnvloed door het verschil in leeftijds- en ontwikkelingsfase.

dat het thema van hedenmiddag zeer verbrokkeld wordt beschouwd vanuit diverse gezichtshoeken. Daarbij wordt er veel vanuit diverse kanten gesuggereerd zonder dit te onderbouwen. (Behoudens Freud.)

In termen van behandeling dan wel preventie zijn er wel bepaalde aanzetten, maar er moet nog veel pionierswerk worden gedaan.

Een en ander betekent dat de inhoud van mijn lezing hedenmiddag U niet de visie of de aanpak t.a.v. seks.kindermishandeling binnen het gezin zal voorschotelen.

Ik zal het hedenmiddag niet verder brengen dan een schets, die nader uitgewerkt moet worden.

Ik zal in mijn schets wel het totale gebied van de dader, de moeder en het slachtoffer proberen te omvatten.

In mijn theoretische onderbouwing - vooral steunend op de I.P. - zal ik tot een aantal werkhypothesen komen, die verdere toetsing behoeven.

Al met al wordt mijn lezing daarmee een uitnodiging aan U om mee te helpen de schets verder uit te werken en de hypothesen praktisch te toetsen en zo te komen tot een goede en wetenschappelijk onderbouwde benadering en behandeling van het probleem:

De conclusie die we hier uit kunnen trekken, is het volgende:

Een stotteraar kan ondanks zijn goede wil en/of goede raadgevingen niets anders dan stotteren, als hij spreken moet. Stotteren is voor hem/haar het "normale spreekgedrag". De stotteraar weet, en dat maakt het probleem groter, dat hij/zij wel de mogelijkheid heeft om goed te spreken. Immers als hij alleen is, spreekt hij vloeiend. Maar zodra hij met anderen moet spreken, treedt de vicieuze cirkel in werking. Gelukkig is stotteren een tijdelijke handicap en iedere stotteraar kan uit deze vicieuze cirkel treden en tot goed spreken komen. Er zijn in Nederland verschillende goede therapiën, die hem/haar daarbij behulpzaam kunnen zijn. Vanmiddag wil ik niet spreken over de behandeling van stotteren. Wel over enkele belangrijke aspecten uit de therapie, die nodig zijn om verandering van gedrag te bewerkstelligen. Tot nu toe heb ik gesproken over de stotteraar zoals wij die kennen en voorstellen. Maar, wat is eigenlijk het verschil tussen een stotteraar en een niet-stotteraar ?

Buiten het verschil in spreken, is er geen verschil. Beiden zijn mensen, mensen die iedere dag geconfronteerd worden met de opgaven, die

het leven ons stelt. En U en ik zijn dan ook mensen, die in bepaalde situaties ook een "stottergedrag" vertonen.

Het spreekwoord "stel niet uit tot morgen, wat jij heden kunt doen" komt daaruit voort.

Het antwoord op de vraag: "Waarom stel ik de dingen uit?" geeft vaak al dat "stotteren" aan. Wij stellen heel vaak de dingen uit, omdat we bang zijn voor mislukking of voor de mening van anderen. En dan is dat uitstellen niets anders dan "stotteren".

Ook het stotteren met de mond wordt mede in stand gehouden door angst, angst om te mislukken in het spreken - dus "faalangst".

En wie herkent deze dingen niet bij zichzelf? Ik in ieder geval wel.

Wellicht is het ook een ervaring van U, dat als iemand stottert of erg zenuwachtig is en U tracht deze persoon gerust te stellen met "doe maar rustig" of soortgelijke kreten, dat U dan het tegenovergestelde bereikt. De persoon gaat erger stotteren of wordt zenuwachtiger. Opvallend is vaak dat emoties heviger worden door al die goedbedoelde "kretten". Dat is eigenlijk vanzelfsprekend, als men weet wat "het zich angstig maken" in het lichaam veroorzaakt. Want angst en angstgevoelens

- 2) De behandeling vanuit de overheid is vooral juridisch/strafrechtelijk van aard en suggereert daarmee een juridisch probleem.
- 3) Daar waar bij juridische problemen nauwelijks hulp is voor de slachtoffers, maakt de incest sinds kort een uitzondering.
- 4) De verhalen over incest betreffen vooral meisjes. Betekent dit dat er geen of weinig seksuele kindermishandeling binnen het gezin met jongens plaatsvindt?
- 5) De beschreven situaties betreffen nogal eens gelovige gezinnen. Is er een relatie tussen geloof en incest?
- 6) Vanuit hetgeen Freud schrijft over het oedipus-kompleks, kan de konklusie getrokken worden dat incest of de neiging ertoe tot de ontwikkeling van ieder kind behoort.
- 7) De hulpverlening en het doorbreken van het spreektaboe over incest wordt vooral bewerkstelligd vanuit de Ver. tegen seksuele kindermishandeling binnen het gezin. Deze vereniging komt uit de hoek van de vrouwenbeweging. Daarmee wordt incest een maatschappelijk probleem, dat verband houdt met de huidige rolverdeling tussen man en vrouw.

Al met al drong zich de konklusie aan mij op,



omschreven als: bloedschennis; geslachtelijke gemeenschap tussen bloedverwanten.

De vraag, die het vinden van de omschrijving in het medisch woordenboek urgent maakt, wil ik hier onbeantwoord laten. (De vraag dus of incest een medisch probleem is.)

Naar de gevonden omschrijving kijkend, drong zich de vraag op of ik dit onderwerp in deze kontekst wil behandelen. Ik ging op dat moment zelfs twijfelen aan de juiste benaming van het thema.

Meer klaarheid bracht mij in deze het boek: "De straf op zwijgen is levenslang". Daarin wordt aangegeven, dat zij liever niet spreken over incest, maar over: "seksuele kindermishandeling binnen het gezin".

Het volgende punt bij mijn voorbereiding werd de vraag: Hoe het thema te benaderen ?

In de beantwoording van deze vraag, kwamen zich opnieuw een aantal verbazing wekkende ervaringen aandienen, die ik U niet wil onthouden.

1) Het medisch woordenboek dat mij een omschrijving levert, suggereert een medisch probleem.

brengen een omvangrijk proces in onze lichamelijke huishouding op gang.

Wat is FAALANGST ?

1. Faalangst betekent letterlijk dat men zich bang maakt om te falen/te mislukken. Het is vaak de angst, die optreedt als men iets moet doen, waarbij een "prestatie" geleverd moet worden en waarbij de mogelijkheid bestaat dat het mislukt. Bv. een spreekbeurt, een vraag stellen in het openbaar, examenvrees, e.a. Hierbij spreekt de "TWIJFEL" een behoorlijk woordje mee.

Faalangst staat meestal niet alleen, maar wordt vergezeld met angst voor de mening en het oordeel van anderen. Dit noemen we de sociale angst.

2. Faalangst is het gevolg van allerlei mislukkingen, die men in het verleden heeft onderzonden en behoort dan ook tot de levensstijl, namelijk de mening die men toen heeft gevormd t.o.v. het objekt waarvoor men faalangst heeft.

Deze faalangst ontstaat niet alleen als gevolg van die mislukkingen, maar vooral ook door de manier waarop onze omgeving op onze mislukkingen reageerde, een oordeel gaf. Hierdoor is men het "zelfvertrouwen" kwijt

geraakt en durft dan in soortgelijke situaties niets meer te doen, omdat men toch van mening is dat het wel weer zal mislukken en de omgeving, die ander, zal reageren met een negatief oordeel.

Van nature is de mens niet faalangstig. Een baby kan niets en wordt er ook niet op aangekeken. Maar bij het ouder worden, worden allerlei eisen gesteld en men wordt geleerd dat men aan deze eisen moet voldoen wil men voor vol worden aanzien.

Faalangst treedt in verschillende nivo's op, waarvan onderstaand schema een voorbeeld geeft:



INCEST,

(een gedachte hierover met de IP als uitgangspunt).

Deze lezing werd gehouden na de algemene ledenvergadering van 30.11.85.

Spreker: Gerard Kulker, voorzitter N.W.I.P.

Vooraf.

Mijn voorbereidingen op het thema van hedenmiddag zijn niet zo soepel verlopen als anders. Dit heeft vooral te maken gehad met het weinige dat er over dit onderwerp bekend dan wel geschreven is.

Dat er zo weinig over dit onderwerp bekend is, heeft vooral te maken met het feit dat het onderwerp kennelijk een echt heet hangijzer betreft. Ik wil om dit te illustreren U allereerst schetsen hoe deze lezing tot stand kwam.

Als eerste boog ik mij over de vraag, wat onder het onderwerp van hedenmiddag ter sprake zou moeten komen.

- 1) In mijn dikke van Daalen uit 1977 kom ik het woord "incest" en een omschrijving er van niet tegen.
- 2) In mijn medisch woordenboek wordt het

Programma.

In tegenstelling tot wat eerder werd aangegeven zal onze tweede studiedag op 26 april a.s. worden gehouden !

Houdt U die dag vast vrij ?

Wij vertrouwen er op dat, met Uw aanwezigheid en bijdrage deze dag weer net zo goed zal slagen als onze eerste studiedag in september vorig jaar.

..-.-.-.-.

Het bestuur beraad zich al weer op de activiteiten voor het komende verenigingsjaar.

Heeft U ideeën of wensen, geef ze dan nu reeds door.

..-.-.-.-.

Het 17e internationale congres voor individual psychologie zal in 1987 in Münster (West-Duitsland) plaats vinden van 12 tot 16 juli.

Wij houden U op de hoogte, zodra er meer bekend is.

..-.-.-.-.

We onderscheiden 2 soorten faalangst. Namelijk:

a) de positieve faalangst - een vorm waarin men beter gaat functioneren dan normaal. Men ziet dat het niet gemakkelijk is, toch is men vrij zeker van succes. Je zou het ook een "motiverende" faalangst kunnen noemen.

b) de negatieve faalangst - een vorm waarbij men vrijwel zeker is van mislukking. Men wil dan vluchten en als het mogelijk is doet men dat ook. Is de mogelijkheid van vluchten niet aanwezig, dan doet men de dingen die men moet doen met de moed der wanhoop.

De negatieve faalangst roept in ons lichaam een proces op waardoor de goed bedoelde kreten geen invloed op ons uitoefenen.

Onze denkprocessen vinden plaats in de grote hersenen. Alle ervaringen zijn gekoppeld aan gevoelens. De gevoelscentra liggen in de hypothalamus, waarin ook de centra liggen voor onze lichamelijke gevoelens als honger, seks, angst en agressie. De hypothalamus is door zenuwbanen verbonden met de grote hersenen. Zo gauw je aan iets denkt dat bijvoorbeeld met angst verbonden is, wordt het angstcentrum geprikkeld.

Dit centrum is verbonden met een tweetal zenuwstelsels, die alles reguleren dat "onbewust en automatisch" in ons lichaam verloopt zoals hartslag, bloeddruk, temperatuur, enz.

Het ene stelsel kan de werking van allerlei organen versterken, terwijl het andere stelsel dit kan vertragen. (sympathicus en de para-sympathicus)

Angst betekent vluchten of aanvallen en daarvoor is extra energie nodig in de vorm van suiker, zuurstof en vet. Het hart moet dus sneller kloppen, de bloedcirculatie moet sneller verlopen en de ademhaling dieper om de extra zuurstof naar de spieren te brengen. Daarbij is het nodig dat alle lichamelijke functies, die op dat moment niet nodig zijn, moeten worden uitgeschakeld, zoals:

- het denken en het geheugen
- maag en darmen
- de sexuele organen       enz.

Eén ding is belangrijk op het moment van de angst: vluchten of aanvallen.

Door het proces van de twee zenuwstelsels komt er nog een proces op gang. Zeer zeker als men met "de moed der wanhoop" (agressie) iets gaat doen.

Dan komen de bijnieren in actie, die 30 verschil-

eindigen. Ik wil U deze vraag meegeven.

En als U zich een stotteraar voelt in de één of andere vorm, denk dan eens terug aan deze lezing.

Wie ben ik ?

Mijn antwoord is:

Ik ben ik. Ik ben een mens én ik BEN belangrijk omdat ik dat zeg.

Wat is Uw antwoord ?

ADRESWIJZIGING.

Verhuist naar:

|                  |
|------------------|
| Hr. A. de Groot  |
| Orgellaan 23     |
| 5402 PO Uden.    |
| tel. 04132-65304 |

door een nieuwe gedachte, door een nieuwe mening. Namelijk:

"Ik ben belangrijk, omdat ik dat zeg."

Zeg dat maar eens tegen jezelf en voel wat er dan in je gebeurt .....

En als deze gedachte je eigendom is geworden, zijn je frustraties, je stotteren, enz. niet meer nodig..... omdat je jezelf kunt zijn.

Dat etiket "stotteraar" of welk etiket dan ook, dat anderen je hebben opgeplakt, kun je dan verwijderen. Want je bent geen stotteraar (in ruime zin). Je stottert en dat is iets wat je doet. En jij hebt het in je macht om dat gedrag te veranderen door iets anders te gaan doen.

Stotteren, in welke vorm dan ook, zegt iets van je innerlijke gesteldheid, van je onzekerheid, van het weinige zelfvertrouwen dat er is.

Je hebt je stotteren niet meer nodig, als je leert om innerlijk vrij te zijn. Als je de moed hebt om je eigenwaarde zelf te bepalen, als je de moed hebt je eigen mening te vormen en vooral de moed hebt om "mens te zijn".

Te zijn die je bent en niet wat anderen van je verwachten.

Wie ben ik ?

Dit is de vraag waar mee ik mijn lezing wil be-

lende hormonen kunnen afscheiden.

Deze bijnieren bestaan uit 2 delen:

1. Het merg, dat o.a. adrenaline en het nor-adrenaline afscheidt.

De nor-adrenaline stimuleert de bloedcirculatie, het hart en prikkelt de spieren tot actie.

De adrenaline blokkeert de hersenen en daarmee de denkprocessen, als ook het spraakcentrum. Hoe angstiger, hoe meer adrenaline wordt toegevoerd, hoe groter de blokkade. Je kunt als je goed angstig bent dan ook geen woord zeggen. Je bent met stomheid geslagen.

2. De bijnierschors, die het hormoon hydrocortison afscheidt. Deze blokkeert allerlei organen en functies in het lichaam. De maag wordt buiten werking gesteld en je kunt dan ook geen hap door je keel krijgen.

De faalangst is dus een belangrijk facet in de behandeling om aan te pakken.

Een ander facet, die een belangrijke rol speelt, heb ik trachten te vatten in de volgende definitie over stotteren:

"Stotteren komt doordat je in jezelf praat op een manier die tot een onnatuurlijke vorm van communicatie leidt."

Elk mens praat bijna de gehele dag tegen en met zichzelf en we spreken dan over een "innerlijke dialoog".

Een voorbeeld:

Er werd mij gevraagd om deze middag een lezing te houden. Ik zeg daar niet onmiddellijk "ja" op, maar neem het in beraad. Ik houd nu een "zelfgesprek" en beslis dan om het te doen. Ook de voorbereiding van hetgeen ik zal vertellen wordt door een zelfgesprek vooraf gegaan. En dan is de dag daar om de lezing te houden. Het is toch wel spannend en allerlei gedachten gaan door mij heen. Gedachten die ik in mijzelf tegen mijzelf zeg, zoals:

- Zal het wel goed gaan ?
- Zal de "k" mij geen parten spelen ?
- Zullen ze begrijpen wat ik bedoel ?
- Zal ik niet iets stoms zeggen ?
- Zal er niet iemand zijn, die er meer vanaf weet ?
- Zal ik na afloop van de lezing door de dan gestelde vragen niet afgaan ?

enz. enz.

Ik denk dat dit gedachten proces u wel bekend zal voorkomen. Natuurlijk kun je jezelf trachten gerust te stellen met: "Ach het zal wel meevallen". Maar of dat helpt ?

"Ik ben belangrijk, omdat ik dat zeg."

Ons zelfbeeld, onze mening over onszelf, werd en wordt afgeleid uit onze waarneming van wat anderen zeggen en doen (zeiden en deden), alsof het Zijn en Doen zo ongeveer hetzelfde betekenen. Deze mening over onszelf beïnvloedt ook vandaag ons gedrag, ons denken en ons leven. Deze mening ondermijnt de mens in het zichzelf zijn en veroorzaakt dan ook innerlijke conflicten met alle symptomen, die daaraan verbonden zijn zoals stotteren, fobiën en andere vormen van frustraties.

Wat zou je er nu aan kunnen doen ?

Dat is het volgende:

Spoor de oorsprong op van je mening. Want dan kun je ontdekken hoe je geworden bent zoals je nu bent. Maar ..... je vindt tevens de sleutel om te worden die je werkelijk bent ..... namelijk een mens.

Je zult ontdekken dat je als mens ontzettend belangrijk bent zonder dat dit bevestigd hoeft te worden door de mening van anderen. Je zult ook ontdekken dat je niet afhankelijk bent van de mening van de ander, maar dat je je eigen mening en je eigen waarde zelf kan bepalen.

Dat je veel meer kunt - voor de stotteraar is dat vloeiend spreken - als je je laat leiden

plaats van een "eigen-mening".

Hoeveel mensen hebben werkelijk een eigen mening en een eigen waarde ?

Er zijn vier zinnestukjes, die we vaak gebruiken, die zelfvernietigend zijn. Namelijk:

- zo ben ik nu eenmaal,
- ik ben altijd al zo geweest,
- ik kan er niets aan doen,
- dat is nu eenmaal mijn aard.

Als ik nu terug kom op de begrippen Zijn en Doen en daarmee ook op onze eigenwaarde en op onze innerlijke vrijheid, wat zien we dan ? Hoe vaak laten we onze eigenwaarde bepalen door de mening van anderen ?

Eigenwaarde wordt alleen door mijzelf bepaald, anders is het een anderen-waarde. Die waarde wordt niet bepaald door wat je doet, maar door wat je bent.

De waarde van de mens wordt bepaald door zijn mens-zijn en als mens is ieder individu ontzettend belangrijk op de plaats waar hij of zij staat.

En omdat iedere mens een mens is, betekent dit ook dat ieder mens "gelijkwaardig" is aan de ander en dat het onzinnig is om je met anderen te vergelijken.

Ik ben ik -en- Jij bent jij.

Ik denk niet, want deze gedachten vormen de voedingsbron van mijn faalangst met alle gevolgen van dien. Als ik aan deze gedachten niets doe, roep ik een negatieve verwachting op en "verwachting is het beeld dat straks komt." Waarschijnlijk gaat mijn lezing zo mooi de mist in.

Wat zijn eigenlijk gedachten ?

Tussen denken en taal bestaat een nauwe samenhang. Niet alleen omdat taal het medium is om je gedachten uit te drukken, maar meer nog dat de taal het opbouwende basiselement is van ons denken.

Eenvoudig gezegd: als we denken, praten we met ons zelf.

Als we dus onze eigen gedachten beter willen leren kennen, moeten we goed naar onze innerlijke dialoog luisteren.

Want uit onze gedachten komt ook onze mening voort, daaruit onze gevoelens en ten slotte ons gedrag. Dat betekent ook, dat wij niet handelen op grond van feiten, maar op grond van de mening, die we over die feiten hebben.

Veel van onze verkeerde handelingen, gedrag (en dus ook stotteren), doen we op grond van een gevoelsstoornis veroorzaakt door een "irrationele" gedachte, een gedachte die in strijd is met de

rede.

De vragen, die ik mij gesteld heb, zijn overwegend irrationeel. Als ik met deze gedachten en vragen mijn lezing ga houden, is de kans erg groot dat ik misluk.

Ik roep namelijk negatieve gevoelens op, die ik helemaal niet kan gebruiken. Daar moet ik dus eerst wat aan doen en dat kunnen we doen door wat we noemen "een rationeel zelfonderzoek". Dus het toetsen van mijn gedachten aan de realiteit.

Wat is "rationeel denken"?

Hier wil ik in het kort iets over zeggen.

De mens gedraagt zich in de meeste gevallen "onverstandig". Hierdoor ontstaan de vele psychische problemen van deze tijd, waardoor de hulpverleners bijna overwerkt raken. En de oplossing lijkt nog erg ver. Ik kan er deze middag niet dieper op ingaan, het is een onderwerp op zich. Wel wil ik iets aanreiken om mee te nemen en er over te denken.

Gevoelens en emoties en dus ook de problemen komen voort uit het denken. Voor elk gevoel is eerst een gedachte geweest en het is dus belangrijk om die gedachte op te sporen. Wil je je gedrag veranderen omdat zij storend is, bv. stotteren, dan zul je de gedachten moeten opsporen,

eerst te vergewissen van de instemming van een ouder, van een volwassene. Hiermee werd het zaad van de zelftwijfel gezaaid.

In onze cultuur leer je eerder te vertrouwen op de mening van anderen, dan op je eigen mening.

"Vraag het eerst aan papa of mama." of "Met wie mag ik spelen en waar?" enz.

Altijd eerst vragen of je wel mag en vooral niet je eigen mening volgen, want dat kun je niet.

Hierdoor is je levensstijl opgebouwd met twijfel aan je eigen kunnen en aan je eigen mogelijkheden. En tot op vandaag blijft deze levensstijl gehandhaafd, indien je mening onveranderd blijft.

Hoe vaak heb je moeten horen: "Dat kun je niet, daar ben je te klein voor" of "jij kunt die boodschap niet doen, want je stottert" of andere afbrekende opmerkingen.

Hoe vaak zeg je vandaag: "Mag ik? U vindt het toch wel goed?" enz.

Wij mensen zijn afhankelijk geworden van de mening en de waardering van anderen. Onze zogenaamde eigen mening is getoetst aan en vaak een weerspiegeling van de mening van anderen. Eigenlijk is het een "anderen-mening", in



melijke veiligheid in zeer hoge mate afhingen van je geschiktheid, je schrandtheid en je volharding bij het leren.

Dit proces gebeurde thuis, op school en later zette zich dat voort op het werk, in het huwelijk enz.

Maar de door mij opgenoemde gevolgen zijn in wezen beschrijvingen van wat je deed. Maar jij meende dat zij jou vertelden wie je was of bent doordat zij de begrippen zijn en doen verwisselden.

En hoe denk je nu ? Hoe vaak denk en zeg je tegen jezelf: Ik ben een stommeling, ik ben onhandig, ik ben een stotteraar .....

Heb je de juistheid van dit "Ik ben" wel eens onderzocht ? Je hebt toen zo vaak gehoord van "jij bent ...", dat je het klakkeloos hebt overgenomen en nu zelf zegt: "Ik ben ..."

Door de begrippen Zijn en Doen te verwarren met elkaar, heb je geleerd om je eigenwaarde af te meten aan je bekwaamheid en je vaardigheid. D.w.z. aan je vermogen tot doen.

Een tweede punt, dat hierin nog verder bijdraagt, is dat de opvoeding meestal niet gericht is op het aankweken van zelfvertrouwen. Als kind leer je en groei je op met het idee, dat je niet kan denken en handelen zonder je

die dat stottergedrag veroorzaken. In de meeste gevallen zijn ze irrationeel en men moet ze dus vervangen door rationele gedachten. Je kunt jezelf steeds weer de vraag stellen: "Leidt deze gedachte mij naar het doel, dat ik mij gesteld heb ?"

Zo ja, dan is het oké.

Zo nee, dan moet ik de gedachte veranderen, zodat ik wel mijn doel kan bereiken.

Voor ik deze lezing ga houden, moet ik dus de negatieve vragen rationeel beantwoorden, zodat mijn gedrag tijdens de lezing positief wordt bepaald.

Zal het wel goed gaan ? Waarom zal het niet goed gaan. Ik heb mij goed voorbereid en daarmee de voorwaarden geschapen voor succes. Zal de "k" mij geen parten spelen ? Onzin, als ik rustig praat, is er niets aan de hand en anders "so what ?"

Zullen ze mij wel begrijpen ? Best mogelijk dat er iemand is, die mij niet begrijpt. Nu, die kan om verduidelijking vragen. Daar behoef ik mij geen zorgen om te maken.

Zal ik iets stoms zeggen ? Als ik de lijnen van mijn betoog vasthoudt, zal ik niet iets stoms zeggen. En als een ander datgene wat ik zeg stom vindt, dan is dat zijn probleem.

Zal er iemand zijn, die er meer vanaf weet ?  
Helemaal niet onmogelijk, wellicht wel meer dan één. Daar kan ik gebruik van maken om mijn betoog te laten aanvullen.

Zal ik na afloop van de lezing door de dan gestelde vragen niet afgaan ? Waarom zou ik afgaan ? Ik kan niet op elke vraag een antwoord weten. Wellicht is er een ander, die dat wel weet.

Op deze manier onderzoek ik de gedachten of zij rationeel zijn en of zij mij naar het gestelde doel leiden. Ik laat geen gedachten toe die onnodige angst oproepen.

Ook deze methode ( bekend als Rationeel Emotieve Therapie) draagt er toe bij om irrationele gedachten, die stotteren mede veroorzaken, op te sporen en te veranderen.

Ten slotte van mijn lezing nog één belangrijk facet om tot verandering van gedrag, dus ook van stottergedrag, te komen, zijn de begrippen: "Zijn en Doen" en "Eigenwaarde".

De begrippen zijn en doen verschillen totaal van elkaar. Het ene begrip zegt: Ik ben, het andere begrip zegt: Ik doe.

De meeste mensen onderkennen dit verschil niet en verwarren deze begrippen met elkaar. Dat is er mede de oorzaak van dat het stottergedrag

zich kan handhaven.

Als we in gedachten teruggaan naar onze kindjaren en naar de methoden, die de volwassenen gebruikten om ons op te voeden en ons dan afvragen: "Hoe gedroegen zij zich daarbij en wat zeiden zij ?", wat ontdekken we dan ?

En hoe doen we dat nu zelf ?

Enkele voorbeelden:

Je maakte fouten.                      Gevolg: je was dom of een stommeling, kreeg straf.

Je gedroeg je goed.                      Gevolg: je was braaf, lief en kreeg een beloning.

Je deed traag, onhandig.                      Gevolg: je was ondeugend, slecht, vies enz.

Je haperde met spreken.                      Gevolg: je was een stotteraar.

In alle gevallen kreeg je n.a.v. een bepaald gedrag een "etiket" opgeplakt. Na enige tijd ging je dat be-amen en je ging je gedragen naar dat opgeplakte etiket. Je bleef dom of onhandig doen, of braaf doen, of stotteren of ...  
Waarom ?

Omdat je onbewust tot een bepaalde conclusie was gekomen, een mening die jouw gedrag ging bepalen tot aan vandaag toe, namelijk:

Je kreeg het idee dat je persoonlijke waarde evenzeer als je stoffelijk welzijn en je licha-