

## Voordrachten en studieweekend

ZATERDAG 28 NOVEMBER A.S., 14.00 u.  
JAARLIJKSE LEDENVERGADERING van de  
NED. WERKGEMEENSCHAP VOOR I.P.  
in Krasnapolsky, Amsterdam,  
aansluitend, om ongeveer 15.00 uur:

De heer Drs. H.W. von Sassen,  
sociaal-agoog te Wenen, zal spreken  
over het onderwerp:

### DE NEUROTISCHE LEVENSTIJL VAN MENSEN EN ORGANISATIES

Elke organisatie (instelling, bedrijf  
enz.) ontwikkelt een levensstijl die  
ook de neurotische kenmerken van dien  
kan vertonen. Wat doet een "neurotische  
mens" in een "neurotische organisatie"?  
Wat voor therapiekansen zitten daarin?  
Een beschouwing over deze vragen aan de  
hand van een geval.  
Na afloop bestaat de mogelijkheid tot  
gedachtenwisseling. Belangstellenden zijn  
zoals altijd van harte welkom.

Bestuur N.W.I.P.

De eerstvolgende data van bijeenkomsten  
en voordrachten in Krasnapolsky te  
Amsterdam zijn: 23 januari 1982  
27 februari 1982  
27 maart 1982



ZATERDAG 21 NOVEMBER en  
ZONDAG 22 NOVEMBER A.S. organiseert  
de STIP een studie/werkweekend

met zelfverzorging en kinderopvang  
in het natuurvriendenhuis KRIKKEHAAR  
te BORNERBROEK

Het weekend staat onder leiding van  
dhr. drs. Boudewijn Anker, m.m.v.  
dhr. drs. Frans Wertwijn  
psycho-therapeuten.

Onderwerp:

### MENSEN MAKEN MENSEN

Via onze communicatiepatronen beïnvloeden  
wij onze omgeving. Is jouw omgang met  
mensen bemoedigend en heb je zelfver-  
trouwen of leef je in een ontmoedigend  
klimaat?

Aansluitend zal Frans Wertwijn spreken  
over het onderwerp:

### KOMMUNIKATIE EN GEMEENSCHAPSGEVOEL

De deelnemerskosten voor volwassenen  
bedragen f 35,- per persoon, koffie,  
thee en een soep/broodmaaltijd worden  
ter plaatse verrekend. Voor kinderen  
betaalt u een overnachtingsprijs van  
f 10,25 (1 t/m 14 jaar) Tot 1 jr. gratis.

Aanvang zaterdag 13.00 uur, u bent welkom  
vanaf 12.00 uur. Sluiting zondag om 17.00 u.

Lakens, sloop en kinderspeelgoed meenemen.

Zie voor meer gegevens het rond-  
schrijven dat u ontvangen heeft.  
Voor meer gegevens kunt u terecht  
bij het sekretariaat van de STIP

Huizingalaan 50, 2105 SL HEEMSTEDÉ  
Telefoon 023-287605

o-o

### ZONDAGAVOND 28 MAART 1982

BIJeenkomst van mensen die de  
I.P.- IDEEën AKTIEF WILLEN HELPEN  
UITDRAGEN

Agenda, plaats en verdere bijzonder-  
heden worden nog bekendgemaakt.  
Houdt deze datum vast vrij !!

mensenkennis  
opvoeding  
persoonlijke groei

3e jaargang nr.6  
november 1981

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

November 1981, 3e jaargang nr. 5

Mensenkennis, Opvoeding en Persoonlijke groei is voortgekomen uit de samenvoeging van het blad OPVOEDING en ZELFOPVOEDING (v/d STIP) 7e jg. nr.6) en het WEDDELINGENBLAD (v/d NWIP 30e jg. nr.6) 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 HEEMSTEDÉ  
Telefoon 023-287605

Solveig en Gerlach van Andel

Penningmeester S.T.I.P.

Teisterbantstraat 28, 6825 CK ARNHEM  
Telefoon 085-615558

Mw. 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-Stuurman 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  
Oplage: 650 stuks.

Losse nummers f 5,- inclusief porto

Het eerstvolgende nummer van dit blad  
verschijnt in januari 1982. Bijdragen  
voor dat nummer kunt u tot 1 januari  
1982 zenden naar één van de redaktie-  
adressen.

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

## INHOUDSOPGAVE

Blz. 113 ICASSI 1982  
114 Het omgaan met zichzelf  
121 ...en toen nam hij die bezem..  
128 SFINX  
129 Eigenwaarde  
132 Communicatie  
136 Mededelingen

Achterflap- activiteiten

Sekretariaat N.W.I.P.

Cursusleiding  
Raphaëlstraat 18', 1077 PT AMSTERDAM  
Telefoon 020-794363

Mevr. E.J.M. Strobosch- van Duijne

Penningmeester N.W.I.P.

Laan van Parijs 124, 2034 EJ HAARLEM  
Telefoon 023-340088

Mv. P. Hummel

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.

Liendenhof 218, 1108 HN AMSTERDAM

Mw. A. Huisman

## stip kontakadressen

Gerda Fierst v. Wijlandsbergen  
Pr. 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 HEEMSTEDÉ  
Telefoon 023-287605  
Riet Pieters  
Tuinfluitstraat 9 ERMELO  
Telefoon 03417-54599  
Barend en Iet Agterhorst  
Exdel 17 NIEUWENHAGEN  
Telefoon 045-315368

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

## NWIP

NEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP  
VOOR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

De doelstelling van de NWIP is:

Bestudering en ontwikkeling van  
de individualpsychologie van  
Alfred Adler.  
Bestudering van grensoebieden en  
verwante stromingen.  
Bevordering van de toepassing van  
de individualpsychologie in al  
die situaties waarbij menselijke  
relaties een rol spelen, zoals  
in opvoeding, 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 individual-  
psychologie van Alfred Adler.  
Bevordering van de toepassing van  
deze principes in opvoeding,  
zelfopvoeding, onderwijs en  
bedrijfsleven.  
Hulp bieden bij de praktische  
toepassing van de individual-  
psychologie.  
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,  
voeders, leerkrachten en andere  
belangstellenden.  
Het geven van voorlichting, ook  
aan 'leken'.  
Het vervaardigen van brochures en  
ander voorlichtings- en studiemateri-  
aal.  
Het organiseren van lezingen,  
studiedagen en studieweekenden.  
Het vertalen en doen uitgeven van  
I.P. boeken en artikelen.  
Samenwerken met verwante organi-  
saties.  
Het uitgeven van dit blad

## Aanmeldingsformulier

Zenden aan:

Sekretariaat STIP  
Huizingalaan 50  
2105 SL HEEMSTEDÉ

\*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
- \* opzatten van een werkgroep en deze begeleiden
- \* een inleiding houden
- \* helpen met de publiciteit
- \* meewerken in de organisatie van de S.T.I.P.
- \* typewerk/vertaalwerk/administratief werk doen

\*Ik wil inlichtingen over:

\*Graag doorhalen wat niet van toepassing is.

### INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Het is gebieden dat de via 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 wisse volgt hier als eerste kennis  
making.

De I.P. ziet de mens als een doelstellend wezen. Het kind vormt  
zich uit zijn ervaringen en mening over zichzelf, zijn waarde, zijn  
plaats in de wereld. Op deze basis gaat het zich een onbewust  
doel stellen dat streven bevat alle typen van zelfverwezen-  
lijking, sociale integratie enz.

Dit zelfgekende doel gaat dan sterk motiverend werken op het  
kind en de wijze van opvoeden van een gedragstrouten, de levenswijze  
in deze sfeer ligt dus de grote belangstelling die de I.P. heeft voor  
begrippen als gevoel van eigenwaarde en moederwaardigheidge-  
voel, moed en ontmoediging, gemeenschapszin. Zij zijn immers  
hoofdwaters 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 onontbeerbaar element  
betekent. Hierin wordt het uitdrukking gebracht dat de mens als  
menselijke lichamelijke uitdrukkingen en systemen zijn midde-  
len, de door de mens worden gebruikt in dienst van het doel  
streven.

Naast de sterke motiverende kracht, die via de doelstelling van de  
mening uitgaat, mag de invloed van de opvoeding niet over het  
hoofd worden gezien. Geleuzende gedragstrouten beruiken dus  
op twee pijlers en kunnen dan ook alleen effectief worden ver-  
anderd als naar bewustmakende, voorlichtende, psychotherapie  
voldoende aandacht wordt besteed aan traming in een nieuwe ge-  
dragwijze, een soort herscholing in de sfeer van gedragingen en  
gewoonten.

Adler was een van de eersten die uitdrukking droeg heeft gemaakt  
hoezeer alle gedragingen en problemen van mensen zijn voortvloeien  
in de sociale situatie en niet uitsluitend kunnen worden verklaard  
als uitvloeisel van individuele eigenschappen.

Hij beschreef gemeenschapszin als een aanpakbare vormgeving die  
ieder mens als zodanig van nature heeft omdat hij slechts ieder  
mens een opgroeien en kultuur verworven anderzins, als iets dat  
bewust verder moet worden getraind, zodat de enkeling bereid  
is met anderen rekening te houden, aan het functioneren van een  
groter geheel bij te dragen en mee te werken aan noodzakelijke  
verandering en verbetering.

Alleen zo is menswaardig leven in gemeenschap, huwelijk, gezin,  
beroep en samenleving mogelijk. Gemeenschapszin is dus geen  
en eggo.

Op het bovenstaande blijkt dat de I.P. veel aandacht besteedt aan  
de vrijheid en de verantwoordelijkheid die de mens, als hij  
minste met diep inzicht is gestuurd, in v. zijn eigen lot heeft. De  
oegenaamde correcties worden zoveel mogelijk, teruggelaten, ter  
wat ze meestal werkelijk zijn, n. j. aanpakkingen of veranderingen die  
minder dwingend zijn dan ze lijken.



## Het omgaan met zichzelf

door Rudolf Dreikurs



Het ligt voor de hand dat onder de psychische spanningen en belastingen van onze tijd voor de meesten van ons het van groot belang is om te komen tot 'innerlijke rust'. Dit betekent dat men 'met zich zelf klaar moet komen'. U kunt het geloven of niet, maar niet de uiterlijke conflicten, niet de uiterlijke bedreigingen en evenmin de uiterlijke tragedies storen ons in die mate als onze innerlijke conflicten!

Met zichzelf in vrede leven betekent niet zonder meer dat men ook in vrede met anderen kan leven, maar het betekent dat men bij alles wat men doet, niet zichzelf vernedert. Deze innerlijke rust stelt iemand alleen maar in staat al zijn energie voor de oplossing van de dagelijkse moeilijkheden te gebruiken; taken en problemen die iemand direkt onder ogen komen. Deze gemoedrust spaart hem ervoor, dat hij zijn energie verkwist door een nutteloze strijd met zichzelf te voeren.

Met zichzelf in het reïne komen betekent niet meer en niet minder dan: HOUD OP MET JEZELF TE VECHTEN.

Het verkrijgen van de nodige innerlijke rust en het sluiten van vrede met zichzelf eist in ieder geval zo veel, dat degenen die eraan twijfelen of een mens hoe dan ook met zichzelf in vrede kan leven, volkomen gelijk schijnen te hebben.

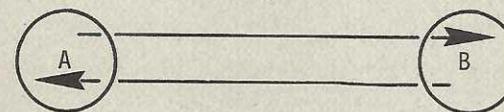
### Met zichzelf in vrede leven

Om dit doel te bereiken is een totale verandering van onze heersende ideeën, van onze overtuigingen en van alles wat wij geleerd en geoefend hebben te denken, beslist noodzakelijk! Dit wil echter niet zeggen dat wij geen nieuwe gedragspatronen kunnen leren, ze kunnen geleerd worden, ze zijn haalbaar!

De gemoedrust ligt binnen ons bereikt als wij van plan zijn over enkele principes na te denken waarna wij op dit moment handelen. Wij hebben niet meer en niet minder dan een nieuwe religieuze en een nieuwe wetenschappelijke oriëntatie nodig. Onze huidige overgeleverde ideeën kunnen ons niet tot die innerlijke rust brengen waar naar wij streven.

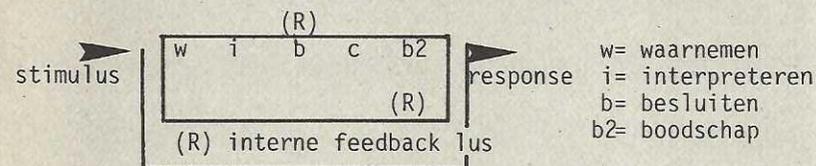
Deze konstatering wil geen afbreuk doen aan de Godsdienst of de wetenschappen. Beiden hebben zeer vruchtbaar gewerkt. Eeuwen lang was de religie in staat aan veel mensen de voor hen nodige gemoedrust te geven. Een werkelijk religieus mens gelooft, dat alles wat er gebeurt, de Wil van God is en hij is bereid de Wil van God zonder enige beperking te aksepteren. Zo iemand kan zijn gemoedrust vinden, want hij heeft het diepe gevoel dat hij wortelt in het universum, want alles bevindt zich in de Hand van God. Hij leeft zelfs dan met zichzelf in vrede wanneer hij de beproevingen van Job moet doorstaan. In onze tijd zijn godsdienstige mensen - en het doet er niet toe, hoe vroom ze zijn - in het algemeen niet van plan - of bereid - een

Het volgende diagram geeft een gesprek weer, dat niet goed verloopt:



In feite is dit geen gesprek, maar is er sprake van twee monologen. Men praat langs elkaar heen, luistert niet echt naar elkaar, is bezig met zijn eigen gedachten en zit op elkaars ademnood te wachten om zelf wat te kunnen zeggen.

Aan de hand van een volgend model kunnen we zien hoe de communicatietheorie probeert te verklaren, wat zich in het binnenste van de mens ( en het dier) afspeelt voordat men tot handelen komt.



Een gebeurtenis, een prikkel wordt door het organisme waargenomen. Via interpretatie van de gebeurtenis wordt vervolgens door het organisme besloten, wat er aan de hand is. Een hond ziet bijvoorbeeld een man met een stok op zich afkomen. Zijn interpretatie kan dan zijn dat die man hem wil slaan, en zijn besluit is dan dat er gevaar voor hem dreigt. Op grond van een dergelijke conclusie moeten er seinen aan het lichaam worden gegeven. Het besluit moet, met andere woorden, naar het lichaam worden vertaald of gecodeerd.

De hond, die tot de conclusie is gekomen, dat er gevaar voor hem dreigt, zal dit naar zijn lichaam vertalen als: breng je in een toestand dat je kunt vluchten en de boodschap aan zijn lichaam is dus dat het moet vluchten. Het uiteindelijke vluchtgedrag ten slotte, is de response, die door een buitenstaander kan worden waargenomen. Tijdens dit gehele proces kunnen zich tussen de verschillende fasen verstoringen voordoen. Deze verstoringen noemt men ruis.

Sociaal contact, communicatie, kan overigens pas tot stand komen, als er aan bepaalde basisvoorwaarden is voldaan. Volgens de Amerikaanse psycholoog Maslow heeft elk mens enkele basisbehoeften die voor zijn bestaan van wezenlijk belang zijn. Deze behoeften zijn volgens hem in een bepaalde volgorde gerangschikt. De mens die niet wordt bevredigd in een 'lagere' behoefte, komt niet tot aan de bevrediging van de 'hogere' behoeften. De behoefte aan eten en drinken en de behoefte aan onderdak hebben voorrang op de behoefte aan sociaal contact. Ze zullen daarom eerst bevredigd moeten worden willen we tot een goed gesprek kunnen komen. Instinctief weten we dat.

vluchten van huwelijk naar huwelijk en van relatie naar relatie.

Reeds in de tijd van Aristoteles, Plato en Socrates hield men zich met communicatie bezig. Deze beroemde wijsgeren hadden een kring om zich heen waarmee ze filosofeerden en communiceerden. Er werd gesproken over onderwerpen die ons ook nu nog bezig houden, zoals de vragen betreffende leven en dood, begin en einde en de vraag naar de zin van het bestaan.

Ieder mens kent van die momenten, waarop hij zich afvraagt waarom hij bestaat en wat voor zin zijn leven eigenlijk heeft. We kunnen onszelf daarop geen antwoord geven, wel kunnen we er met anderen over praten, de levensvragen met elkaar uitdiepen.

Waar komt het woord communicatie vandaan, zo kunnen wij ons afvragen. Het komt van het Latijnse begrip communicatio, dat bekendmaking betekent.

Vanuit het Latijn kende men twee soorten bekendmakingen:

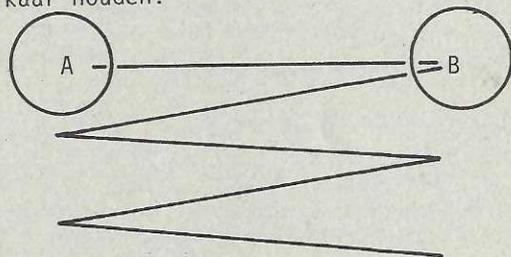
- de openbare bekendmaking = promulgatio
- de algemene bekendmaking = publicatio

#### De mens als sociaal wezen

Verder kunnen we ons afvragen wat nu eigenlijk het wezen, de essentie van de communicatie is.

De mens is een sociaal wezen en heeft er behoefte aan, zijn gevoelens, gedachten en strevingen aan anderen bekend te maken en heeft tevens de behoefte om deze verschillende aspecten van zijn medemensen te leren kennen. Met andere woorden: hij geeft informatie en wil ook informatie ontvangen. "Information is the sense of communication". Informatie uitwisselen is dus het belangrijkste onderdeel van het communicatie-proces.

In de communicatie-theorie heeft men geprobeerd bepaalde processen in beeld te brengen. Deze theorie is opgezet door de Amerikanen Shannon en Weaver. Zij waren van oorsprong een natuurkundige en een wiskundige. De communicatie-theorie is daarom erg wiskundig van opzet. Zo kennen we een gespreksdiagram van twee mensen, die een goed gesprek met elkaar houden:



Een goed gesprek betekent: dat men in elkaar geïnteresseerd is en bereid is naar elkaar te luisteren en zich in te leven in wat de ander zegt.

dergelijke verhouding tot hun God te aksepteren als de generaties van mensen voor hen door de heersende politieke en sociale omstandigheden gewend waren te aksepteren.

#### Het 'dualisme', de schijnbaar tegenstrijdige krachten

We worden nu konkreet. De wortel van alle innerlijke conflicten ligt in een dualisme - zoals wij het noemen - namelijk in de veronderstelling dat er principiëel tegenstrijdige krachten bestaan:

- |                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| -God-                | -als tegenpool van de duivel,        |
| -Goed-               | -in tegenstelling tot kwaad,         |
| -de Geest is willig, | -maar het vlees is zwak,             |
| -het Rationele       | -tegenover het irrationele,          |
| -het Verstand        | -als tegenstelling van de gevoelens, |
| -Objectief           | -tegenover subjectief,               |
| -Bewust              | -tegenover onbewust,                 |
| -Sukses              | -in tegenstelling tot mislukking,    |
| -Zonde               | -kontra deugd.                       |

Alle mensen die aan deze tegenstellingen waarde hechten, zullen denken dat het onmogelijk is om ooit innerlijke harmonie te bereiken. Het is de van ouds overgeleverde veronderstelling dat - het goede in ons tegen het kwade strijdt.

Vertaald in een modernere - psycho-analytische - uitdrukking: 'het "überich" vecht met het "es", of, anders gezegd: "irrationele krachten" staan tegenover het verstand.

Of men het nu alledaags of wetenschappelijk uitdrukt, het is dezelfde oude strijd tussen goed en kwaad. Het interessante erbij is, dat wij zelf in twee ego's verdeeld zijn - het 'goede ik' en het 'slechte ik' - die voortdurend met elkaar overhoop liggen. We waken voortdurend over onszelf. Doen we nu juist het goede of het verkeerde? We maken onszelf verwijten wanneer we iets verkeerd gedaan hebben en we zijn er trots op wanneer we de goede weg gevolgd hebben. We geloven aan de wilskracht en we geloven aan de noodzaak onszelf te kontrôleren.

Een dergelijke gedachte komt voort uit de veronderstelling dat we uit twee delen bestaan: goed en slecht; rationeel en irrationeel; gevoelens en verstand. We behandelen beide delen gescheiden doordat we voor het ene deel partij kiezen ten koste van het andere.....

#### De strijd in onszelf

Er zijn in onze tijd maar weinig mensen die niet in het grote belang van 'zelfbeheersing' en 'wilskracht' geloven.

Iedereen probeert wilskracht op te brengen - met het onvermijdelijke gevolg dat hij géén wilskracht heeft, of op zijn minst niet genoeg! - Iedereen vecht met zichzelf alsof hij verschillende personen was; hij speelt tegelijkertijd de rol van beklagde, de officier van justitie, de verdediger en de rechter.

De wilskracht is een van de karakteristieke voorbeelden hoe wij onze verwarring en onze illusies tot uitdrukking brengen. Wat betekent

wilskracht hebben? Als vergelijking zullen we eens zien hoe we met dingen omgaan die buiten onszelf liggen.

*Als ik een voorwerp wil optillen, dan zal mijn bekwaamheid om dit te doen afhangen van twee factoren, n.l. het gewicht van het voorwerp en mijn lichamelijke kracht. Als ik het voorwerp kan optillen, ben ik sterk; als ik het niet kan optillen, dan ben ik zwak. Daaruit volgt, dat de hoeveelheid kracht waarover we beschikken, ongetwijfeld uiterst belangrijk is als we met dingen te doen hebben die buiten onszelf liggen.*

Maar hoe is het nu als we met onszelf omgaan?

*Dan zijn we tegelijkertijd degene die wint en degene die verliest; de één is in strijd met de ander gewikkeld.*

*In Wenen leefde eens een acteur, Nestroy, een bewonderenswaardig schrijver van zeer aardse komedies, die in een van de scènes van zijn toneelstuk een soldaat ten tonele voert, die twee mannen tegelijk uitbeeldt. Deze soldaat droeg maskers die twee tegenover elkaar liggende gezichten voorstelden. In iedere hand droeg hij een zwaard en iedere helft streed met de andere helft. Hij kwam het podium op met de woorden: "Nu wil ik eens zien wie de sterkste is, ik of ik".*

Net zo doen de meeste mensen iedere dag! Wanneer iemand 's morgens moet opstaan, vraagt hij zich af: "Heb ik de wilskracht om op te staan en naar het werk te gaan, of slaap ik nog een beetje door?" En zo voert men dagelijks die leuke kleine oorlogjes met zichzelf. Waarom toch? Omdat men veronderstelt, dat men, als men niet met zichzelf vecht, men niet in staat zo zijn zichzelf onder controle te houden; men zou anders niet in staat zijn zichzelf ertoe te brengen dat te doen wat men eigenlijk zou moeten doen. Met andere woorden: de meeste mensen behandelen zichzelf zoals een ongeschikte leraar slechte leerlingen behandelt: Ze dreigen en straffen wanneer de leerlingen zich niet behoorlijk gedragen of niet willen leren. Dat heeft in het algemeen weinig effect, omdat de kinderen hun onaangenaam gedrag voortzetten.

Op gelijke wijze intimideren wij onszelf, zodat we misschien bereid zijn ons behoorlijk te gedragen!

We zijn het offer van een slavenmentaliteit doordat we eraan twifelen dat de mens zich ooit fatsoenlijk zal gedragen wanneer hij niet door bedreiging met straf er toe gedwongen wordt!

Wij allen zwaaien de zweep van mislukking en vernedering over ons eigen hoofd zonder dat we in staat zijn veel vertrouwen in onszelf of in onze medemensen te stellen.

Dit is de traditipnele manier waarop wij met onszelf en anderen omgaan en zolang als wij hiermee doorgaan, wordt ons de mogelijkheid

Is alleen de zender geïnteresseerd en goed voorbereid en is de ontvanger niet bereid te luisteren, dan is bij optelling het resultaat negatief. Is de zender slecht voorbereid en niet geïnteresseerd en is de ontvanger wel bereid te luisteren, dan is bij optelling het resultaat ook negatief. Als beiden ongeïnteresseerd zijn tenslotte, en niet bereid zijn naar elkaar te luisteren, ontstaat een min-min verhouding, met als optelling als resultaat eveneens negatief.

Wiskundig bezien hebben we maar een kans van 25% dat een gesprek goed verloopt.

Als we gaan vermenigvuldigen is de kans op een goed gesprek 50%, wiskundig gezien is min maal nin namelijk plus.

Een negatieve zender en een negatieve ontvanger kan vanuit een ruzie-situatie ontstaan. Zoals in de natuur de lucht door een onweersbui op kan klaren kan figuurlijk gesproken door een ruzie het klimaat verbeteren.

#### Behoeftte aan communicatie

Mensen zijn geïnteresseerd in mensen; sterker nog: mensen hebben mensen nodig!

Reeds in de oudheid heeft de mens naar middelen gezocht om met anderen in contact te komen zoals:

- de holle boomstam- (tam-tam)
- rooksignalen-
- ijlboden, zoals we die in Europa en Zuid-Amerika hebben gekend om berichten over te brengen.

In de 19-e eeuw deed de techniek zijn intrede:

- de telegraaf begon in 1844 te functioneren-
- de telefoon in 1876-
- de radiotelegrafie in 1896-
- de radiotelefonie in 1900-
- in 1956 werd de eerste telefoonkabel tussen Engeland en Amerika gelegd-
- in de zeventiger jaren deed de communicatie-satelliet zijn intrede-

Een menselijk wezen heeft behoefte aan communicatie.

Reeds bij zijn geboorte worden we ons dat bewust, want voor onze verzorging zijn we afhankelijk van anderen.

Al in de wieg probeert het kind bepaalde gevoelens van genoeg of van ongenoegen duidelijk te maken.

Naarmate het kind groeit gaat de non-verbale communicatie een steeds grotere rol spelen. Het kind leert de signalen van de ouders te interpreteren en te verstaan. Als de ouders laten blijken dat ze blij zijn met het kind en blij zijn dat het groeit, zal er een relatie ontstaan tussen het kind en zijn ouders.

Mensen die deze ervaring in hun jeugd hebben gemist, hebben hun hele leven moeite met het leggen en onderhouden van contacten.

Dergelijke mensen zijn niet in staat een relatie op te bouwen en

## COMMUNICATIE

Verslag van de lezing die op 28 maart 1981 voor de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie te Amsterdam werd gehouden door Drs. B.A.G.W. Anker, psycho-therapeut te Haarlem.

IP

*We hebben allemaal met communicatie te maken zodra we met een ander in contact proberen te komen, aandacht willen geven of aandacht proberen te krijgen. Communicatie kan vanuit twee invalshoeken worden benaderd. In de eerste plaats op een wetenschappelijk-technische manier. Er wordt dan vooral gekeken naar de uiterlijke vorm, naar wát er gebeurt en de weg waarlangs de communicatie plaatsvindt. We kunnen de communicatie ook op een meer psychologische manier benaderen waarbij dan wordt gelet op de manier waaróp het gebeurt en de gevoelens die er mee gepaard gaan.*

### Zender en ontvanger

Als we met elkaar praten en naar elkaar luisteren, hebben we met twee onderdelen van de communicatie te maken, n.l. het praten en het luisteren. In de communicatie-leer wordt de spreker -de zender- en de luisteraar -de ontvanger- genoemd.

Komen we bijvoorbeeld op een feestje en worden we aan iemand voorgesteld, dan gebeurt er al iets. Reeds met het uitsteken van onze hand spreken we een taal. Door onze al dan niet gestrekte arm, bepalen we namelijk onze grens van toenadering. Al is er nog slechts weinig gesproken, we hebben non-verbaal reeds veel gezegd!

Ook onze houding en gebaren kunnen een heel duidelijke taal spreken. Deze non-verbale taal is erg belangrijk in de omgang met elkaar. Een man kijkt bij thuiskomst naar het gezicht van zijn vrouw om te peilen, hoe ze gestemd is en ook kinderen kijken naar het gezicht van vader of moeder als ze thuis komen.

Als we nu het gegeven van zender en ontvanger wiskundig benaderen en ons afvragen in hoeveel gevallen er een goed gesprek mogelijk is, komen we tot het volgende model:

zender	ontvanger	resultaat
+	+	positief
+	-	negatief
-	+	negatief
-	-	negatief

Als zowel de zender als de ontvanger in elkaar geïnteresseerd zijn en naar elkaar willen luisteren, is er in wiskundetaal een plus-plus verhouding, met als optelling een positief resultaat.

ontnomen onze innerlijke rust te vinden. We zien geen kans om ons veilig te voelen, want onze veiligheid of zekerheid wordt altijd bepaald door: "Zal ik succes hebben of zal misschien blijken dat ik een mislukking ben?", "Zal ik me boven of misschien wel onder bevinden?"

En geen mens kan ooit zijn plaats vinden door achter het succes aan te hollen, evenmin kan hij zich zeker voelen door hetgeen hij van de hem omringende wereld verlangt. Het doet er niet toe, hoeveel geld, macht, positie of liefde we bezitten, we zullen nooit echte zekerheid in onszelf ontdekken, omdat we *nooit genoeg van al deze zaken bezitten!* En alles wat we hebben kan ons afgenomen worden!

### De eenheid in ieder mens

Het is nodig de hele zaak vanuit een andere gezichtshoek te bezien. We moeten ons een andere visie eigen maken; we moeten niet alleen onszelf anders gaan bekijken, maar we moeten ook onze instelling ten aanzien van andere mensen en onze opvattingen over de menselijke natuur drastisch herzien. Als we dat doen, zullen we ontdekken dat al deze dualistische beschouwingen over goed en kwaad, hoog en laag, succes en mislukking, enz. hersenschimmen of waanideeën zijn. We zullen ontdekken, dat we een totaliteit zijn en dat we in staat zijn goed óf verkeerd te handelen.

We kunnen onze linker hand gebruiken én we kunnen onze rechter hand gebruiken. We kunnen ons verstand gebruiken óf onze gevoelens.

*Al deze schijnbaar tegenstrijdige functies zijn alleen maar verschillende aspecten van één en hetzelfde menselijk wezen.*

Het is nodig onze huidige opvattingen over het dualisme van de menselijke natuur te veranderen in een beeld van het zogenaamde 'holisme'. d.w.z. dat de mens een totaliteit is die op verschillende stoelen kan gaan zitten; onverschillig op welke stoel hij nu op dit ogenblik zit, hij is dezelfde ik, hetzelfde individu. Hij kan zich in verschillende richtingen bewegen, maar hij is altijd zichzelf gelijk.

### Ieder gedrag heeft een doel dat op een zelfgekozen einddoel gericht is

We bepalen zelf onze doelen zonder het te weten, want een groot deel van onze lichamelijke en geestelijke activiteiten worden we ons nooit bewust.

We moeten goed in het oog houden dat zoiets als ambivalentie als zodanig niet bestaat. Terwijl iemand zich voortdurend heen en weer gesleurd voelt tussen: "Zal ik dit doen of zal ik dat doen?" (dat is namelijk ambivalentie), ziet hij niet in, dat hij op een bepaald ogenblik zich slechts in één richting bewegen kan. Ambivalentie als zodanig is dus zelf een volledige beweging. De ambivalentie beoogt dus een bepaald doel, men kan zich ervan bedienen *om verantwoordelijkheid te vermijden* of *om iemand in zijn macht te krijgen*; het kan zelfs zijn dat men doet alsof men zich inspannt om vooruit te komen, terwijl deze ambivalentie in feite een

dergelijke beweging juist vermijdt zonder dat men van deze voor- spiegeling van valse feiten afstand neemt. Met andere woorden: *vermijding van de beslissing, die het resultaat is van het ambivalente gedrag, moet als een deel van het gebied waarin de persoon zich beweegt beschouwd worden.* En er kunnen veel redenen zijn waarom iemand er de voorkeur aan geeft geen beslissing te nemen. De reden kan veranderen, maar de beweging is altijd dezelfde.

*Om dit te verduidelijken zullen we eens aannemen, dat een meisje een vriend heeft met wie ze wil trouwen. Hij houdt erg van haar en heeft veel te bieden, inclusief financiële 'zekerheid'. Maar.....zij houdt niet van hem. Daarom is zij ambivalent. Ze zou naar een psychiater of een adviseur kunnen gaan en zeggen: "Ik weet echt niet wat ik moet doen; zal ik met hem trouwen of niet?" Haar adviseur kan gemakkelijk ontdekken af zij alleen maar zichzelf voor de gek houdt, want ze weet precies of ze echt met hem wil trouwen of niet. Ze wil alleen maar graag de indruk wekken dat ze werkelijk niet weet wat ze moet doen. Wanneer de man haar tenslotte ertoe weet over te halen met hem te trouwen, dan zou ze kunnen zeggen: "Maar ik wilde het eigenlijk helemaal niet. Daarom moet jij mij hoe langer hoe meer bieden opdat ik toch nog dit besluit neem. En wanneer ik dan geen goede echtgenote ben, hoef je mij niet de schuld te geven; ik heb het je immers al direkt gezegd dat ik niet met je wilde trouwen." Op deze of een soortgelijke manier kan zij de aan zichzelf te stellen eisen ontvluchten en de verantwoordelijkheid en nauwe samenwerking, die nu eenmaal bij een intieme intermenselijke relatie behoren, vermijden.*

Soms wordt de ambivalentie gebruikt om zijn eigen wilskracht te bewijzen; men gaat hindernissen opwerpen om ze dan vervolgens weer af te breken en zo als een held uit het strijdperk te treden. Als men maar altijd de keus die men zelf gemaakt heeft grif zou willen toegeven, dan zou het leven eenvoudiger zijn en dan zou men niet zoveel ophef hoeven te maken over de kleinste zaken. Het effect van een klaarblijkelijke ambivalentie bestaat daarin dat het iemand mogelijk gemaakt wordt een strijd tegen zichzelf te winnen en een gemakkelijke verontschuldiging te hebben wanneer men niet 'sterk genoeg' is om aan de bekeringen weerstand te bieden. Ieder klein akkefietje kan als afleidingsmanoeuvre gebruikt worden om niet de werkelijk belangrijke problemen van het leven onder ogen te hoeven zien.

#### Wij produceren onze gevoelens zelf

De ambivalentie is net zo'n fictie als de zogenaamde schuldgevoelens. Iemand kan zich schuldig voelen voor iets wat hij gedaan heeft. Hij merkt niet dat hij steeds als hij er zich mee bezig houdt wat hij in

meesterschap moet los staan van de taxaties over mijzelf. -Ik besta!- ik ben een mens! Dat is alles wat ik nodig heb. Mijn eigenwaarde wordt door mij bepaald zonder de behoefte dit aan anderen te verklaren. En mijn eigenwaarde - een gegeven - heeft niets te maken met mijn gedrag en mijn gevoelens. Ik kan een hekel hebben aan mijn gedrag en mijn gevoelens in een bepaalde situatie maar dat heeft niets te maken met mijn eigenwaarde. Ik kan besluiten voor altijd waardig te zijn voor mijzelf en dan te beginnen met te werken aan het beeld dat ik van mijzelf heb.

#### Ik kies voor een positief zelfbeeld

Ik kan beslissen mijzelf als intelligent te beschouwen door mijn eigen maatstaven op mijzelf toe te passen. Als ik op bepaalde terreinen goed ben, is dat eenvoudig het natuurlijk resultaat van de beslissingen die ik tot nu toe heb gemaakt. Als ik mijzelf onderschat, komt dat omdat dat idee mij is aangepaard en omdat ik mijzelf vergelijk met anderen, vaak op basis van bepaalde - met opleiding verbonden - eisen. Het feit dat ik in staat ben mijn eigen beelden te kiezen is logischerwijze van toepassing op al die beelden die ik van mijzelf in mijn hoofd heb.

Ik ben even sociaal bedreven als ik wil zijn. Als mijn sociale gedrag mij tegenstaat, kan ik mijn best doen dat gedrag te veranderen, maar ik moet het niet verwarren met eigenwaarde.

Ook mijn emotionele leven is het product van mijn eigen keuzen. Zelfacceptatie gebaseerd op wat -volgens mij- het beste is voor mij; dat is iets waarover ik nu een besluit kan nemen. Afkeer van mijzelf kan vele vormen aannemen en misschien heb ik mij een paar vormen van kleinerend gedrag aangewend. Enkele voorbeelden: complimentjes afweten, - excuses maken omdat ik er aardig uitzie, - anderen de eer geven die mij eigenlijk toekomt, - in een gesprek naar anderen verwijzen (mijn man zegt...), - niet iets voor mij zelf kopen omdat ik mij dat niet waard vindt, - mijzelf omkeren als iemand roept: "Hé suffert.....!", enz. enz.

Misschien heb ik veel van deze dingen geleerd, omdat bijv. de beleefdheid dit eist. Lessen die mij zijn bijgebleven en een soort zelfverloochenend gedrag is mijn tweede natuur geworden. Maar elke keer dat ik mij op één of andere manier kleiner, versterk ik die oude indruk die anderen mij hebben opgelegd en verklein ik de kans op liefde in mijn leven, of het nu liefde voor mijzelf of op anderen gerichte liefde is. Ik, en ook jij, ben(t) beslist teveel waard om mij(je)zelf steeds maar te kleineren.

"Ik ben....ik ben een mens en ik ben belangrijk omdat ik dat zeg."

Roel Glastra



dat ik anderen dan laten zijn wat ze willen zijn, zonder erop te staan dat ze aan mijn verwachtingen voldoen? Toch is dit heel eenvoudig, n.l. door van mijzelf te houden. Door te voelen dat ik belangrijk, waardevol ben. Wanneer ik eenmaal erken dat ik er zijn mag, heb ik anderen niet nodig om mijn eigenwaarde te onderstrepen door zich te gedragen zoals ik dat van hen eis. Als ik zeker van mijzelf ben, wil ik niet - en heb ik er ook geen behoefte aan - dat anderen zijn zoals ik. Allereerst omdat ik uniek ben, want zoals ik ben is er maar één op de gehele wereld. Ten tweede zou ik die ander van zijn 'uniek-zijn' beroven en wat mij in die ander aantrekt zijn juist die trekken die de ander zo bijzonder maken.

In mijn gedachte begint er nu een lijn te komen. Ik krijg inzicht en..... ik wordt goed in het houden van mijzelf en dan opeens ben ik ook in staat om van anderen echt te houden, anderen iets te geven en voor anderen iets te betekenen door eerst mijzelf iets te geven en iets voor mijzelf te betekenen. Ik doe het dan niet om bedankt te worden of om een beloning, maar ik doe het om het genoeg dat ik er zelf aan beleef om iemand iets te geven of om van iemand te houden. Als ik niet van mijzelf houd dan wordt geven onmogelijk. Hoe kan ik liefde geven als ik van mijzelf zeg dat ik waardeloos ben? Wat zou mijn liefde waard zijn als de bron onwaardig zou zijn? En ..... als ik geen liefde kan geven, kan ik het evenmin ontvangen. Al mijn gevoelens over mijzelf weerspiegelen of ik al dan niet van mijzelf hou. Dit is de kern van de liefde: "Verwar nooit je eigenwaarde (wat een gegeven is) met je gedrag of het gedrag van anderen ten opzichte van jou".

Zo'n levensinstelling is niet gemakkelijk. De boodschappen uit je omgeving zijn overduidelijk. "Je bent een slecht mens", wordt eerder gezegd dan: "Je hebt je slecht gedragen", of wat ook veel voorkomt: "Ik houd niet van je wanneer je je zo gedraagt" in plaats van: "Ik houd niet van de manier waarop je je gedraagt".

De denkgewoonten uit je kindertijd ontgroeit je niet gemakkelijk. Het beeld van jezelf kan nog steeds gebaseerd zijn op de opvattingen die anderen over je hebben. Het is waar dat je eigenbeeld op deze manier is gevormd, maar het is niet waar dat je voor altijd dit beeld moet vasthouden. Die oude kluisters te verbreken is niet makkelijk, maar wel mogelijk. -Ik kan leren van mijzelf te houden-.

Wie zijn de mensen die goed kunnen liefhebben? Breken ze door hun gedrag zichzelf af? Nooit! - Stellen ze zich overbescheiden op en verbergen ze zich in een hoekje? - Niet bepaald! - Goed worden in het geven en ontvangen van liefde begint bij mijzelf, n.l. een eind maken aan het gedrag van lage eigendunk dat een manier van leven is geworden. De eerste stap daartoe is: IK ACCEPTEER MIJZELF.

Achter al mijn gedragsuitingen staat altijd "ik", de persoon die ik accepteer of verwerp. Doch mijn eigenwaarde, die vriendelijke en altijd aanwezige schaduw, mijn raadsman voor persoonlijkheid en

het verleden verkeerd gedaan heeft, enkele plichten van dit ogenblik niet onder ogen wil zien. Schuldgevoelens, zo als wij dit zien, zijn een uiting van goede bedoelingen die we niet hebben. Het zijn voorwendsels of uitvluchten. In plaats dat we ons afvragen wat we nu moeten doen, denken we er alleen maar over na wat we tevoren gedaan hebben. Wanneer we dan ook iemand onder zijn schuldgevoelens gebukt zien gaan, kunnen we er zeker van zijn dat hij momenteel plichten ontduikt.

Wanneer we onze schuldgevoelens koesteren, geven we uitdrukking aan onze hoge morele normen zonder dat we ons gedwongen voelen tot actie te komen.

Wanneer we de kwestie vanuit ons holistische standpunt bekijken, ontdekken we -dit in tegenstelling tot enkele psychologen - dat we niet het slachtoffer van onze gevoelens zijn, maar dat we ze onszelf aandoen, d.w.z. we zijn de producent van onze gevoelens. Wij beslissen welke richting we uit willen en dan wekken we gevoelens op die onze bedoelingen versterken. Gevoelens zijn niet onze heren of bazen, maar onze slaven of dienaren! We geven dit natuurlijk niet graag toe. We zijn maar al te graag bereid die wetenschappelijke opvattingen te huldigen die zeggen dat de mens door zijn gevoelens gedreven wordt. Want dan zijn we niet echt verantwoordelijk voor ons gedrag! Wat kunnen wij eraan doen dat zulke sterke emoties in ons opkomen, verontschuldigen we ons.

Op die manier kunnen we altijd onze gevoelens laten beslissen; als ons de innerlijke kracht ontbreekt onze plichten te vervullen, dan kunnen we onze gevoelens de schuld geven.

De mens is een wezen dat beslissingen neemt

Het is natuurlijk bijzonder moeilijk deze nieuwe ideeën te aanvaarden, omdat we er zo in getraind zijn onszelf als offer van krachten te zien; als offer van onze erfelijke aanleg; als offer van onze opvoeding; als offer van de maatschappij; als offer van onze gevoelens.

We zijn allemaal slachtoffers geworden, en zoals de religieuze opvattingen ons getoond hebben - hoe klein we wel zijn -, zo heeft ook de wetenschap de mensen met de uiterste twijfel aan zich zelf en hun bekwaamheden of capaciteiten vervuld, dat zij het lot niet in eigen hand nemen. Als we iets verkeerd doen-denken wij - is dat het gevolg van een psychische kwaal of een gebrekkige aanpassing aan onze medemensen.

Wat we moeten leren - en men ziet een nieuwe richting in de psychologie en filosofie opkomen die dit inzicht mee helpt uitdragen - we moeten leren, dat de mens een wezen is dat beslissingen neemt; dat we bij iedere stap die we zetten een beslissing nemen, ook al zijn we ons daarvan niet bewust.

*We beslissen zelf welke gevoelens we ons dienstbaar maken, we beslissen zelf onze behoeften te verloochenen, onze*

*plichten af te wijzen, te saboteren wat we eigenlijk zouden moeten doen.*

We kunnen ook beslissen -of tot het besluit te komen - te doen wat de situatie vereist, onze deelneming te betuigen, samen te werken, een bijdrage te leveren of ons behoorlijk te gedragen.

### Verantwoordelijkheid en keuze

Deze nieuwe gedachten over de mens leren ons twee dingen waarop we niet voorbereid zijn: we zijn nu ten volle verantwoordelijk voor alles wat we doen en we kunnen vrij kiezen uit de mogelijkheden die voor ons liggen. Maar in plaats daarvan geven we de voorkeur aan de slavernij. We blijven graag vasthouden aan de gedachte, dat we het offer van de omstandigheden zijn, van onze omgeving of van ons verleden. We geven - en dat maar al te graag - ons aangeboren recht op vrijheid op, ten gunste van deze bedriegerlijke zekerheid die ons de onderwerping aan alle mogelijke machten en krachten belooft.

Het gevolg is dat we verschrikkelijk verward zijn, omdat we deze nieuwe weg niet durven te volgen. We hebben ook geen zelfrespekt. Als we iets goed doen, prijzen we onszelf en worden we zo trots als een pauw. Het volgende ogenblik, als we iets verkeerd doen, zien we op onszelf neer alsof we ontzettend dom of waardeloos zijn.

Wanneer we dus met onszelf in het reine willen komen, dan moeten we eerst eens leren begrijpen dat we alleen dat doen, waartoe we besloten hebben en waar we zelf de voorkeur aan geven.

### De beweegredenen van het gedrag van onszelf en anderen

Achter al onze handelingen schuilt een logika, hoewel we ons normaliter van onze 'persoonlijke logika' niet bewust worden en geen weet hebben van onze verborgen redenen.

Dat betekent wel dat we nooit 'dom' of onverstandig' handelen. Dat kan in de ogen van anderen en onszelf wel zo schijnen als de werkelijke redenen niet worden begrepen, en ook zelf zijn we onze werkelijke bedoelingen niet bewust. Dat is nu juist de reden waarom wij er toe neigen onszelf en anderen steeds dieper naar de overtuiging te leiden, dat we zwak zijn en géén verantwoordelijkheid op ons kunnen nemen.

Wij als wetenschapsmensen en als opvoeders hebben evenwel de verplichting een kulturele revolutie te ontketenen, die ertoe bijdraagt dat we niet langer een oordeel over elkaar vellen!, maar ervoor zorgt dat iedereen de beweegredenen van de ander beter begrijpt.

We zullen dan de vrijheid van de mens en zijn verantwoordelijkheid met andere ogen zien.

*Nadat we deze gedachten in grote trekken hebben leren kennen, zullen we in het januarinumnummer van dit blad enkele konkrete stappen beschrijven waarmee een dergelijke revolutie ingeleid kan worden.*

Wordt vervolgd

## EIGENWAARDE



"Eigenwaarde" kan niet door anderen worden bepaald. Ik ben waardevol omdat ik dat zeg. Als ik voor mijn eigenwaarde afhankelijk ben van anderen is dat "anderen-waarde". Ik heb misschien een lage dunk van mijzelf, wellicht al uitgegroeid tot een minderwaardigheidscomplex. De beste remedie hiertegen is een flinke portie eigenliefde. Maar ik ben waarschijnlijk - als zo velen - opgegroeid met het idee dat van-jezelf-houden verkeerd is!

Ik heb bijvoorbeeld geleerd:

- denk eerst aan anderen,
- heb uw naaste lief,
- van jezelf houden is zelfzuchtig en verwaand,
- je moet anderen boven jezelf stellen, dan ben je een 'goed' mens,
- deel je bezittingen mer anderen, enz. enz.

Maar als ik gelukkig wil zijn dan zal ik eerst van mijzelf moeten gaan houden. Hoe kan ik een ander liefhebben, als ik nog niet eens van mijzelf kan en mag houden?

Maar ergens is het 'van-jezelf-houden' een taboe, het mag niet. Wat zullen anderen van mij denken als ik het zou doen?

Kinderen vinden zichzelf prachtig en belangrijk, maar tegen de tijd dat ze volwassen worden, staat de zelftwijfel in volle bloei, en wordt jaar in en jaar uit versterkt.

Het kind leerde al de z.g. fijne sociale maniertjes die het kenmerk zijn van de volwassenenwereld: "Zeg altijd 'alstublieft' en 'dank u wel'; 'zeg gedag als je binnen komt, sta op voor ouderen, vraag toestemming voor alles wat je wilt gaan doen, excuseer je als je wat doet, tolereer het eindeloze gezoen en het geaai door je haren', enz. De boodschap in de opvoeding is duidelijk: volwassenen zijn belangrijk en kinderen tellen niet mee. Anderen zijn van betekenis; Ik betekende niets.

"Vertrouw je eigen oordeel niet", was conclusie nummer één en daar kwam nog eens een grote hoeveelheid bekrachtigingen bij onder de titel: 'beleefdheid'.

Deze regels van 'goede manieren' hielpen mij het oordeel van anderen te aanvaarden ten koste van mijn eigen normen. En deze zelfverloochen-de definities werken door in de volwassenheid en in het heden. En waar spreekt die twijfel aan mijzelf een duchtig woordje mee? Op het terrein van de liefde voor anderen heb ik het dan moeilijk, omdat als ik anderen liefde wil geven dit in direct verband staat met liefde-voor-mijzelf te hebben.

Wat is liefde?

Er zijn evenveel definities als er mensen zijn. Maar probeer deze eens: "Liefde is de bekwaamheid en bereidheid om datgene die mij na staan te laten zijn wat ze zelf verkieszen te zijn zonder er op te staan dat ze aan mijn verwachtingen voldoen en zonder er op aan te dringen dat ze mij op enigerlei wijze moeten behagen".

Hier zullen weinig mensen achterstaan. Want hoe bereik ik het punt



creativiteit, scheppingskracht stimuleren. Dat zijn meestal die situaties in het leven, die ons op een of andere manier raken, die ons emotioneel stimuleren. Dat hoeft niet altijd een positieve emotie te zijn, dat kan ook een negatieve zijn, maar in ieder geval moet het zijn - een antwoorden - op een uitdaging. Ik zeg expres 'antwoorden' en niet reageren, want als wij in een houding leven van - reactie op dargene wat het leven ons biedt -, dan is het nog altijd bezig met iets dat 'buiten' onszelf ligt. Ik reageer op iets wat mij aangedaan wordt of wat tot mij komt. Maar ik bedoel meer het authentiek beantwoorden vanuit jezelf, het antwoorden op een levenssituatie.

Wat is daar voor een uitdaging in, wat heb ik uit deze levenssituatie te leren of wat kan ik ermee doen, wat vraagt dat van mij, hoe zou ik daarop kunnen inhaken? Dan komen we op het terrein van de wezenlijke creativiteit en die is dus niet beperkt tot kunstzinnige uitdrukkingvormen.

Het vermogen om in een contact, een relatie tot een mens of tot een ander onderdeel van de schepping om ons heen, op een wijze te antwoorden, die dat moment herschept tot iets nieuws, tot iets wezenlijks, houdt in, dat je een oude situatie met een nieuwe blik kunt benaderen en daar iets uit kunt halen, wat het hele geval als het ware vernieuwt en in een ander daglicht stelt. Dat je ook een nieuwe situatie, die niet direkt je eigen verlangens, je eigen gevoel of je eigen wensen, je eigen verwachtingen weergeeft, hoe je die toch weer kunt plaatsen in het kader van die factoren, die je zelf kunt hanteren, om van die nieuwe situatie toch iets goeds te maken.

Als we authentiek, van binnenuit, antwoorden, dus niet reageren naar conformistische verwachtingen, dan vraagt dus die creativiteit een grote mate van eerlijkheid tegenover onszelf.

Dat vraagt dat wij onder alle omstandigheden zoveel mogelijk voor onze eigen ideeën duidelijk opkomen en daar uitdrukking aan geven, dus geen verraad plegen jegens onszelf. We hebben grote moeite onszelf te zijn en te blijven. Wij slagen er nu en dan misschien wel in om iets terug te vinden van die kern in onszelf. Het is moeilijk om in deze verwarrende samenleving met al zijn tegenstellingen en moeilijkheden te stellen: dit is de kern van mijn bewustzijn, en die te blijven volgen. Dat is niet makkelijk, maar dat is de opgave. Men kan het oefenen, men kan ermee bezig zijn. Het is een vraag, het is een uitdaging aan onszelf, die creativiteit, die authenticiteit, dat jezelf zijn, eerlijk met jezelf zijn en geen verraad plegen aan dat zelf.

Dat vraagt dagelijks inkeer tot jezelf, de beoefening van een bewustzijnsvorm, van dat hier-en-nu gewaar zijn van wat er eigenlijk is op dit ogenblik.

### Creativiteit

Creativiteit vergt dus een grote mate van moed om jezelf te zijn

onaanzienlijk boompje en zei: "Begin daar maar eens naar te kijken en probeer er maar eens om iets mee te doen" en verder zag hij zijn leermeester in dagen niet meer.

Hij was gehuisvest in een gebouw en hij moest iedere dag naar de kas waar die boompjes stonden en daar passeerde hij ook ergens een hoekje van een gang, waar een hoop rommel lag, wat afval, vuiligheid en dat lag daar maar en daar stond een bezem bij, maar niemand die er blijkbaar aan dacht om die rommel op te ruimen.

En hij dacht bij zich zelf: "Dat is ook een mooie boel hier, een goeroe, een centrum, een plaats voor verlichting en ze kunnen niet eens de boel schoonhouden!" Met die gedachte liep hij daar een tijdlang rond en hij kwam niet veel verder, hij liep daar vast.

De situatie had voor hem geen enkel perspectief naar de 'verlichting'. Totdat het hem de keel uit ging hangen, toen zei hij: "Ja, maar wat doe ik hier eigenlijk, ik ga hier wég, wat móet ik met dat miezerige boompje?"

En toen zei iemand zo eens tegen hem, iemand die hij erover sprak, een van de andere leerlingen: "Look fot the lesson!" Zie nu eens wat je van deze situatie kan leren.

Hij kwam weer langs die plaats in de gang waar die rommel lag en toen dacht hij: "Ik zou het zelf ook kunnen opruimen".

-Toen nam hij die bezem en ruimde het op.-

### Antwoorden

Daar heb je nu een voorbeeld, van wat het leven ons kan aanbieden. De man begon op dat moment (vertelde hij zelf; dat is niet een interpretatie van mij)- op de eerste trede bij te dragen aan de harmonie, aan de orde, aan de samenhang van het geheel; een antwoord op wat het hier-en-nu in deze situatie aanbiedt. En dat is een essentiële les.

Zo, elke dag, kunt u tientallen van dergelijke situaties ontmoeten en als u daarop antwoorden kunt op die manier dan krijg je vanuit dat totaliteitsbesef een gevoel over het behoren tot het geheel.

Het verruimde bewustzijn is een kenmerk van deze tijd, het begint op alle mogelijke manieren tot uiting te komen, het gaat als een golf van energie door de wereld heen.

Ik was er niet optimistisch over toen ik daar heen ging; ik had het gevoel, zo'n half jaar geleden, dat deze maatschappij bezig is zichzelf ten gronde te richten, zodat onze technologie, onze konsumptiemaatschappij, ons materialistische leven gedoemd is in elkaar te klappen. Op allerlei manieren zie je dat gebeuren en ik was er pessimistisch over gestemd.

Ik dacht, ja, ik merk wel dat er hier en daar, onder de jongeren vooral, een aantal rondlopen die toch andere dingen

nemen dat de ander dat niet aanvaardt, dat je de relatie op de een of andere manier zou kunnen verliezen, je moet iets op het spel zetten, je moet risico nemen. En toch is dat noodzakelijk om iets dat vastgelopen is weer vlot te krijgen. Meestal zal blijken dat wanneer er maar openheid is, wanneer maar duidelijk de dingen gezegd worden in de vorm van hoe je ze zelf beleeft, hoe je de situatie aanvaardt, dat dat toch meestal een grote verheldering geeft, een grote ontspanning ook.

Dan zal blijken dat er veel meer goodwill en veel meer liefde en hulpvaardigheid onder de mensen is om daarop in te gaan, om daar iets aan te doen, dan wij wel zo verwachtte. Wij hebben vaak van die stereotype opvattingen over elkaar, wij zijn niet meer zo geneigd om elkaar onbevooroordeeld aan te zien.

We weten allemaal hoe moeilijk het is, als je eenmaal een bepaalde relatie met iemand hebt opgebouwd, een bepaalde reputatie in een bepaalde kring hebt verworven, hoe moeilijk het is om daar weer van af te komen, zelfs al ben je op allerlei manieren bezig zelf te veranderen. Je zult vaak ongeloof ontmoeten, een neiging om je weer in hetzelfde hokje te plaatsen als waar je vroeger in geweest bent. Dat kost dus moeite, maar het is goed om het te doen.

*Ik ben vier maanden in de Findhorn-gemeenschap geweest. En daar heb ik nog eens ervaren hoe belangrijk het is om in een gemeenschap te zijn waar een geestelijk bewustzijn bezig is te groeien onder alle mensen die daar komen, waar een houding is, niet van concurrentie, competitie, maar van een wezenlijke wil tot samenwerken. Waar de uniciteit van elk mens wordt erkend en bevestigd en gesteund en waar je ook een klimaat aantreft, een geestelijk klimaat, waar de creativiteit kan floreren.*

*Ik heb nog nooit van mijn leven een groep mensen gezien met zoveel creativiteit en vreugde, want creativiteit gaat gepaard met vreugde. Vreugde als je er in slaagt vorm te geven aan dat wat in jezelf leeft en dat tot uiting brengt. Je hoeft geen kunstwerk te scheppen, je kunt de vaat wassen op creatieve wijze; je kunt 'vervelend' werk doen (naar de oude maatstaf) als je maar weet dat het iets te betekenen heeft.*

*Ik ontmoette daar iemand die vertelde dat hij in Amerika op zoek was geweest naar een goeroe, naar een leermeester, die hem het raadsel van de wijsheid des levens zou kunnen leren. Hij wou de 'verlichting' bereiken en hij wilde zo snel mogelijk dat pad gaan en hij zocht naar een goeroe, naar iemand die hem dat zou kunnen leren.*

*Hij werd erop attent gemaakt dat er iemand was die een school had, een Mystery School, en hij ging daar naar toe en hij ontmoette de leermeester en die bleek een man te zijn die zich bezighield met het kweken van kleine Japanse boompjes. De leermeester gaf hem een klein*

en datgene tot uiting te brengen, waarvan je weet dat je het kunt.

We hebben allemaal een hoeveelheid mogelijkheden en gaven maar we moeten ook de moed hebben om ze tot uiting te brengen. En die moed ligt op verschillend terrein. Dat is in de eerste plaats ook de moed ten opzichte van jezelf om af te wijken van een bepaald standaardpatroon dat je een tijdlang hebt gevolgd, als je ziet dat het langzamerhand versleten raakt, dat het niet langer een wezenlijke inhoud heeft.

Het is een evolutieproces in ons menselijk bestaan, dat wij na verloop van tijd een bepaalde instelling, een bepaald patroon weer moeten opgeven, omdat het zijn zin gaat verliezen. Datgene wat je vroeger bijzonder vond, dat wordt op een gegeven moment betrekkelijk waardeloos of het is een overwonnen standpunt en we moeten weer verder - en dat verder gaan, dat proces, vergt moed, want dat betekent ook dat je een aantal oude dingen, die je vertrouwd zijn en waar je op rustte, waar je je veiligheid en je houvast in vond, dat je die moet loslaten.

Vooraf op het terrein van menselijke relaties is dat moeilijk. Het geeft een gevoel van ontworteling. Je kunt zeggen: "Dat wil ik proberen nieuw te maken", je kunt proberen te inspireren, je kunt proberen om die menselijke relaties door je eigen bijdrage te veranderen, maar dat is ook al weer een proces. Daar moet je eerst achter komen. We zijn allemaal in het begin geneigd om te denken, dat een relatie die niet helemaal verloopt zoals je zelf wenst, dat die moet veranderen doordat die andere mens zich anders moet gaan instellen. Maar dat is een grote vergissing! Die andere mens is ook iemand, die heeft zijn eigen recht van bestaan om zichzelf uit te drukken zoals hij of zij is. Dus die ander verandert zich niet en het is een illusie dat op de een of andere manier na te streven.

Wel is het mogelijk om jezelf anders in te brengen, waardoor die ander anders gaat antwoorden. Het is een wisselwerking. Wanneer je het leven ziet als een eenheid, als een proces dat zich uitstrekt, het levende proces, dat zich in de planten- en de dierenwereld, in de hele schepping afspeelt, dat alles samenhangt, dan wordt het steeds duidelijker, dat wij een onderdeel zijn van een veel groter geheel waarmee wij verbonden zijn.

#### Bewustzijn van planten

Ik verwijs naar zulke ontdekkingen als het bewustzijn van de planten, de reactie die planten kunnen vertonen op de manier waarop u met ze omgaat. Mensen die met liefde en toewijding hun planten verzorgen, worden beloond met rijke bloei en overvloedig groeien van die plant. Mensen die dat niet doen die zien hun planten achteruit gaan en verdorren. Ook is er invloed van muziek op planten. Planten appreciëren muziek, bijv. muziek als die van Bach, die uitdrukking geeft aan een (religiëus) bewustzijn van verbondenheid met het geheel.

Anderzijds ook muziek waarin vitaliteit en ritme tot uiting komen. De authentieke negermuziek en de authentieke volksmuziek, die ze te horen kregen, die gaf hun duidelijk positieve reacties. Maar wat gebeurt er wanneer die planten disharmonische muziek te horen krijgen? Daar zie je de planten bij terugdeinzen en je ziet ze zelfs na verloop van tijd verdorren en vergaan. Iedereen die een goed contact heeft met zijn huisdier zal weten dat een huisdier duidelijk kan reageren op bepaalde stemmingen van u.

De uitstralingen die van de mens uitgaan, aangetoond met de Kilian-fotografie, vormen een soort van aura om dat levende wezen, duidelijk verschillend wanneer men agressief, destructief of of wanneer men positief, harmonisch is. Kortom, er zijn allerlei aanwijzingen dat het hele bewustzijn van dit leven aanwezig is in planten- en dierenrijk, in eigenlijk de hele natuur, zelfs in het mineralenrijk, zonder dat wij dat nu precies kunnen 'aanwijzen' of 'vastleggen'.

Wij kunnen ons bewust worden dat er een geheel bestaat, waarvan wij alleen een deel zijn. *Dat, met andere woorden, elke gedachte van u en mij, elke beïnvloeding van de totaliteit, een faktor is die het geheel verandert.* Als je je daar meer van bewust wordt, dan krijg je een andere levensvisie. Creativiteit heeft daarmee te maken. Het afslijtingsproces, waar ik gewag van maakte, waar een mens op een gegeven ogenblik vastloopt, niet verder kan, dat is dan toch een afslijtingsproces dat betrekking heeft op dat beperkte ik.

Als de mens namelijk het bewustzijn zou kunnen vasthouden van onze verbondenheid met de totaliteit, van de onbeperkteid, dus eigenlijk van dat bewustzijn, van de onbeperkteid van ruimte en tijd van dat bewustzijn, de onsterfelijkheid, de onvergankelijkheid en de voortdurende beïnvloeding van ons allemaal op de totaliteit van het bewustzijn, *dan krijg je toch een andere visie, en begrijp je ook hoe belangrijk het is, dat er een zekere atmosfeer, een zekere omgeving belangrijk is om die creativiteit te stimuleren.*

Om ons zelf te zijn, met andere woorden, moeten wij in een omgeving verkeren, die ons in de gelegenheid stelt onszelf te zijn. *We zouden dus elkaars creativiteit moeten stimuleren -* Het is iets wat je voor jezelf zou wensen en dat je dus ook naar je eigen wens aan een ander zou willen aanbieden - dat de omgeving voorwaarden schept waarbinnen de mens tot die creatieve ontplooiingen kan komen. Uit onderzoeken van de menselijke levensloop (door Bühler) is bijv. gebleken dat de hoogtepunten van creatief vermogen in het leven van grote kunstenaars of beoefenaars van wetenschappen meestal in die periodes voorkwamen waarin zij ofwel gestimuleerd werden door een grote mate van intensieve menselijke bewogenheid, de periodes van een grote liefde, een periode van voorspoed en geluk, of wel in een periode van groot verdriet, intense verlaterheid, waarbij de mens dus vanuit die uitdaging van verdriet en verlaterheid genoodzaakt werd om tot een nieuwe positiebepaling te komen.

### Victor Frankl

Het is belangrijk om jezelf niet toe te staan in te slapen, inactief te worden en in een sleur te verzeilen. Als wij vastlopen dan is dat dus het beperkte ik-bewustzijn en als wij weer vrij moeten komen van die periode van ingeklemd zijn, van dat gevangen zijn, dan moeten wij ons zien los te maken van de indentifikatie met die factoren, die ons dan zogenaamd hebben doen vastlopen.

In feite is het zo dat wij onszelf toestaan om in het nauw gedreven te worden, hoewel er natuurlijk omstandigheden zijn waarvan je zegt, die zijn zó slecht, dan kan je niets meer.

Ik moet nu denken aan een ontmoeting die ik eens heb gehad met Victor Frankl, een psycholoog uit de Weense School, die mij vertelde van zijn ervaringen in het concentratiekamp.

Hij is Jood, hij was in een concentratiekamp terechtgekomen, hij had daarbij als enig bezit meegenomen een manuscript van een nieuw boek dat hij had geschreven. Dat manuscript had hij verborgen als zijn beste bezit, en dat was hem op een gegeven moment nog afgenomen ook. Dus hij had helemaal niets meer. En daar zat hij in een concentratiekamp in een toestand waarvan je zegt: het leven heeft nu geen zin meer, het heeft geen enkele zin om op deze manier te leven. Hij raakte in een apathische toestand, hij liet alles over zich heen gaan. Hij zag dat andere Joden daar kwamen er en waren veel mensen die een poging deden om zichzelf van het leven te beroven. Maar toen begon toch op een of andere manier, zijn instinct als psychiater te werken om dat te voorkomen. Zo organiseerde hij een reddingsbrigade tegen de suïcidale neiging van de nieuwkomers. Hij was met de mensen bezig en hij riep verschillende mensen op die hij om zich heen zag en die stabiel waren en hij probeerde de mensen te stimuleren om samen te werken. Dat ging, en op het moment dat hem dat eigenlijk duidelijk werd was er ineens een stem in hem die zei: "Een leven dat eigenlijk alleen maar gericht is op overleven, dat is zinloos. Het leven heeft alleen zin als je het leeft met inhoud, als je er inhoud aan geeft in het hier en nu". "Ein Leben dessen Sinn nur das Ueberleben wäre, hat kein Sinn", zei hij tegen mij. En dat is mij bijgebleven en dat is een heel waar woord. Die man had gesproken toen hij van alles beroofd was en het slachtoffer dreide te worden van apathie.

### Moed

Wij dreigen ook het slachtoffer te worden van apathie, hoewel niet in zulke uiterste omstandigheden. Wij leven nu in een maatschappij waar zulke uiterste toestanden gelukkig niet voorkomen, maar er zijn allerlei situaties die in ons leven toch min of meer dezelfde gevolgen hebben; dat we apathisch dreigen te worden, dat we de moed verliezen. En dan die moed weer op te brengen. *Het is ook moed in onze persoonlijke relaties tot onze meest nabije partners datgene uit te spreken wat wezenlijk in ons leeft.*

Moed is nodig omdat je je daarbij moet blootgeven, je moet het risico