

M A A R T 1 9 5 3MEDEDELINGENBLAD
VAN DENEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP VOOR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE.
-----Redactie: Mevr. G. Polak-de Meyer: Reynier Vinkeleskade 24
Amsterdam-Z., Tel. 99028Mevr. M. Kalf - Kapteyn
Heer J. Vinckenborg.

=====

Angst, vrees en resignatie.

Aansluitend bij de in Amersfoort gehouden referaten over de angst in 't leven van de mens geven we hier ter overdenking nog eens enkele formuleringen, die mogelijk verhelderend kunnen werken, of als discussiemateriaal kunnen dienen. Het is nl. zo, dat terwijl sommigen van ons er prijs op stellen, begrippen als angst en vrees duidelijk te onderscheiden en te definiëren, anderen menen dat dit weinig zin heeft en dat we het hele zielegebeuren veel meer globaal moeten beschouwen.

Trouwens, het zal voor ieder duidelijk zijn, dat angst en vrees twee begrippen zijn die zeer verwant zijn en dat er vele gevallen zijn, waarbij we niet uit kunnen maken of we te maken hebben met: vrees voor iets - bang zijn voor iets of iemand, of met: angst als een gemoedstoestand op zichzelf.

We doen dan ook verstandig, wanneer we hier de bekende Duitse psycholoog Stern volgen, die meent dat we hier moeten denken aan twee aspecten van één gemoedsgesteldheid. Bij vrees, bang zijn voor iets of iemand, valt dan onze aandacht vooral op 't vreesaanjagende object, terwijl bij angst de volle nadruk valt op 't belevend subject. Dikwijls is 't zo, dat de angst als een primair gegeven stemming ervaren wordt en dan pas secundair in verband gebracht wordt met bepaalde omstandigheden (Stern). In vele gevallen wordt de angst geheel objectloos beleefd.

De taal zegt: Ik ben bang of bevreesd, of ik heb vrees - voor die of dat of voor iemand waarmee we dan aanduiden dat ons gevoel ons waarschuwt (al of niet terecht) dat er de een of andere gevaarsfactor in onze bestaanswereld is verschenen.

en daarnaast: De angst slaat me om 't hart, waarmee we een beklemmend gevoel aanduiden, een innerlijke toestand kwalificeren.

Doorgaans hebben we vrees voor dingen waarmee we slechte ervaringen opgedaan hebben. Met het begrip "instinctieve vrees" valt weinig uit te richten, ofschoon wel 't vreemde, 't onbekende vaak als iets vreesaanjagends beleefd wordt. Vaak zijn kinderen juist bang voor dingen die volkomen onschuldig zijn en staan ze argeloos tegenover gevaren. In vele gevallen zien we, dat de vrees van 't kind niet primair is, maar hoe na een aanvankelijke onbevangingheid, de nerveuse houding van de volwassene ook 't kind onzeker en bang maakt. De wijze waarop de volwassene reageert op de schrik van 't kind kan zowel positief als negatief werken, vaak hangt 't van onze houding af hoe 't kind bij de volgende ontmoeting zal reageren.

"Onbekend maakt onbemind". Mogelijk hebben we hier met een biologische veiligheidsmaatregel te maken. Een van de typische aangeboren eigenschappen van de mens is zijn nieuwsgierigheid, belangrijk voor zijn ontwikkeling maar ook gevaarlijk. Als bescherming zou hij dan daartegenover ook de vrees voor 't onbekende en ongewone meegekregen hebben.

Vrees kunnen we doorgaans beschouwen als een min of meer biologische en vrij objectieve reactie (al kan 't oordeel over de gevaarlijkheid op een vergissing berusten), een doelmatige handeling (vlucht, verdediging) tengevolge heeft.

Bij het aspect der angst denken we vrijwel automatisch aan een toestand van onzekerheid, aan een vaag en ongericht gevoel van geen raad weten, soms aan een soort paniek. Daarbij is de grens tussen angst en allerlei ondefinieerbare onlustgevoelens moeilijk te trekken.

Klages, Heidegger e.a. hebben er op gewezen, dat angst wezen steeds doodsangst is. En Lerch meent: "In de angst beleven we het gevaar om ons bestaan en het tegenwoordige te verliezen en in 't niets te verzinken. De wereld zelf verdwijnt achter deze sluier van het niets. Zij is niet meer zoals bv. in het levensgevoel vrolijkheid, opgewektheid - het vaderland en de horizon van ons bestaan, maar wordt "un-heimlich" d.w.z. we verliezen haar als ruimte voor ons bestaan, dat immers steeds ontplooiing wil zijn. Het is, alsof in de angst aan het leven de lucht om adem te halen en de breedte om zich te ontplooiën ontnomen is.

Zo wankelt in de angst het levensgevoel op zijn fundamenten: het leven zelf, dat steeds expansie en opwaartsstreven is, ervaart in de angst zijn ontkenning en omkeer, het is of het bestaan in de anonyme afgrond van 't niets verdwijnen zal.

Doen we aan de ene kant goed met angst en vrees te onderscheiden, aan de andere kant moeten we ons realiseren, dat zij

ook steeds bij elkaar horen. Zoals iemand die blij, opgewekt is, zich gemakkelijk over iets verheugen zal, zo hoort bij 't levensgevoel angst, dat men spoedig vrees voor iets heeft.

Bedenken we, dat angst in diepste wezen existentieangst is, dan begrijpen we ook, dat er a.h.w. een overgevoeligheid bestaat t.o.v. de mogelijkheid om van deze existentie iets te moeten prijsgeven. Bestaansangst is in vele gevallen ook vrees voor de toekomst. Want de vrees ziet de toekomst als een bedreiging, als een terrein waar verlies van nu aanwezige waarden mogelijk is. We zien dan ook in de vrees een typisch aarzelen op de drempel van de toekomst, een zich niet wagen uit de geborgenheid van 't bestaande en bereikte.

Vrees voor iets hebben, is dus tegelijkertijd 't bezorgd zijn voor de eigen toekomst. De reactie op vrees is dan ook zorg. We wapenen ons tegen de toekomst, we overleggen en handelen zoals 't ons 't veiligste lijkt in de gegeven omstandigheden. We trachten te redden wat er te redden valt. Dat dit niet steeds met de meest adequate methoden geschiedt en we in onze bezorgdheid tot allerlei kunstgrepen onze toevlucht nemen (waardoor we het spoor helemaal bijster raken) is ons uit de Ips.praktijk voldoende bekend.

Terwijl vrees op zichzelf natuurlijk nauw verbonden is met 't noodlot, onderscheidt Lerch nog een speciale vorm van vrees, die hij "Schicksalsfurcht" noemt en die ons speciaal vanuit Individualpsych. standpunt interesseert, daar ze zo nauw verbonden is met onvoldoende zelfvertrouwen. Ofschoon ook hier angst de duistere ondertoon van 't gemoedsleven is, is de "Schicksalsfurcht" toch niet 't zelfde als angst. Angst is een vaag, vrijwel ongedifferentieerd en ongericht gevoel van bedrukt zijn, van benauwdheid, van dreiging zonder meer. Bij de "Schicksalsfurcht" hebben we eigenlijk een voortdurend springen van de ene vrees in de andere. Vrees voor alles en nog wat, zodat 't leven een aaneenschakeling van bedreigingen wordt, waartegen men zich steeds maar wapenen moet en waardoor alle vreugde en energie ten slotte verdwijnen in een poel van zorgen en pessimisme. Echte blijheid, ware vreugde bestaat voor deze mensen niet meer, hoogstens kunnen zij af en toe eens zich onderdompelen in de verdoving van 't vermaak, 't pretmaken, maar ook dit nog vaak met een slecht geweten. Hier staan we weer voor 't beeld van de neurotische mens, misschien zelfs van een neurotische tijd.

Tot slot nog een opmerking over 't verschil tussen vrees en resignatie.

Bij de vrees heeft 't bestaande, 't tegenwoordige een waarde die door 't een of ander bedreigd lijkt waardoor de toekomstige existentië in gevaar komt.

Bij de resignatie en de vertwijfeling heeft noch het tegenwoordige, noch het toekomstige enige waarde. Het is alles gelijk en het is alles niets, zodat ook elke impuls tot gerichte activiteit ontbreekt. Hier hebben we met een veel grotere graad van ontmoediging te doen.

J. Vinckenborg.

Uittreksel van inleiding op 15 Nov. 1952 door Mw. L. M. C. Stuurman.

DE VERGETEN KLEUTER.

Dit onderwerp wil niet zeggen, dat wij de kleuter alleen in een hoekje laten verkommeren. Integendeel: er wordt al veel voor hem gedaan, zij het dan ook nog niet zoveel, dat de kleuter bij de wet is beschermd.

Over dit deel wilde ik het hier echter niet hebben. Het is "de mens die zich ontwikkelt" in dit speciale stadium, waar wij zo weinig acht op slaan.

Dikwijls valt het mij op, dat men bij kinder-problemen al heel gauw, te gauw zelfs, begint met die van na het zesde jaar. Wat daarvoor ligt is nog zo onbereikbaar, dat wij dit in hoofdzaak maar vanzelf laten groeien. Wel wordt er vooral ook door Prof. Adler op gewezen, dat de eerste vijf jaar (en daarvan misschien zelfs wel de eerste twee) van buitengewoon gewicht zijn. Hier is het immers, dat de levensstijl wordt gevormd.

Om meer te weten van de zich ontwikkelende mens in de kleuterjaren, moeten we buiten deze grenzen zien en trachten de wetten van ontwikkeling te leren kennen. We moeten ons dus de vraag stellen:

A. Wat geschiedde hiervoor.

B. En waartoe leidt de ontwikkeling in het eerstvolgende stadium. Bekijken we nu het embrionale stadium, dan weten wij door middel van de embriologie, dat de ontwikkeling van kiemcel tot menselijk wezen plaats heeft door deling en ontplooiing van de kiembladen. Deze ontwikkeling gaat steeds volgens vaste wetten. Alle organen en zintuigen worden gevormd op een moment dat het groeiende wezentje deze nog geenszins nodig heeft. Wat zou een levend wezentje b.v. aan ogen hebben in een ruimte waar geen enkele lichtstraal kan doordringen. Zo ook de hersenen. Geen enkele indruk gleeed door de poorten der zintuigen langs de zenuwbanen om de hersenen te prikkelen tot activiteit. Pas als

het kindje zijn intrede doet in de wereld, kunnen organen en zintuigen beginnen te functionneren. Aanvankelijk willekeurig en chaotisch, doch al spoedig door herhaling van gelijke en gelijksoortige prikkels tot een vage onderscheiding. De belangrijkste onderscheiding in deze tijd is die van het "ik" en "het andere" (de buitenwereld). Dit ik-bewustzijn is in grote trekken gereed met ongeveer $2\frac{1}{2}$ jaar, wanneer het "Jantje wil..." wordt tot een "ik wil....."

En nieuwe drempel is overschreden, het ik-bewustzijn is ontstaan. Evenals wij ons afvroegen: "Waartoe vormt dit wezentje zich een oog, een oor enz. (in het embr. stadium) en wij hierop nu kunnen antwoorden: "Om in het volgend stadium zintuigelijke prikkels op te doen, resp. de buitenwereld te kunnen verkennen", zo kunnen wij ons verder afvragen: "Waartoe dan dat opnemen van indrukken" en het antwoord is: "Om na ca. $2\frac{1}{2}$ jaar tot onderscheiding (bewustzijn) te komen". En waartoe dan dit bewustzijn? Om het verstand voor te bereiden. De kleuterjaren nu staan in het teken van herhaling van zintuigelijke prikkels om deze tot ordening te brengen. Dit werk nu bereidt de werkzaamheid van het verstand voor, nodig in de periode van 6 tot 12 jaar. Er is een fundamenteel verschil tussen de volwassen mens, die ten volle gebruik maakt van de verstandelijke vermogens en de pasgeborene tot ongeveer $3\frac{1}{2}$ jaar, dat het verstandelijk vermogen bezig is voort te brengen. De kinderlijke geest is een uitermate gevoelig apparaat, dat zijn omgeving met zintuigelijke en psychische prikkels als het ware absorbeert. Wij noemen deze geest "de absorberende geest" (zie Dr Montessori in "Aan de basis van het Leven").

Wij goed doordrongen van het weten, dat het kleine kind een "in zich opnemende geest" heeft, dan zullen de volwassenen ervoor moeten waken het kind geen leugentjes en camouflages te geven en het niet af te leiden of met een kluitje in het riet te sturen waar het om antwoord vraagt. Wij zouden dan als het ware zijn gewaarwordingen in onwerkelijke woord-begrippen vertalen en zodoende chaos en verwarring brengen in de kinderziel, wat ten slotte kan leiden tot afremming van de intelligentie en alle psychologische problemen in het leven roepen.

Mededeling van het Secretariaat.

Door de Werkgemeenschap voor I.P. zal in de Internationale School voor Wijsbegeerte te Amersfoort een weekend worden georganiseerd op 11 en 12 Juli 1953, waar als spreker zal optreden:

Oskar Spiel, Director einer Schule in Wien, over het onderwerp:
Die Anwendung der psychotherapeutischen Methode der Gruppentherapie in der Schule.

Aanvulling voor de boekenlijst der Bibliotheek.

- ad.10 Alfred Adler, Individualpsychologie in der Schule
ad.14. " Mensenkennis
ad.15. " Mensenkennis
ad.17. " De Zin van het leven
ad.21. " Mensenkennis
ad.27. " Mensenkennis
Bi. 3. Bigot-Kohnstamm, Palland. Leerboek der Psych.
Cr. 1. Croner Else: Die Psyche der Weiblichen Jugend.
Dr.15. Rud. Dreikurs: Hoe voed ik mijn kind op?
E. 2. Eucken Rudolf. Der Sinn und Wert des Lebens
Ju. I. Dr C.G. Jung. Psychologische Typen
Ku.14. Dr Fr. Künkel. Einführung in die Charakterkunde
Ku.15. " " Inleiding in de karakterkunde
Ku.16. " " Opvoeding tot persoonlijkheid
Ku.17. " " Karaktergroei en opvoeding
Ku.18. " " Opvoeding tot Persoonlijkheid
Ku.19. " " Opvoeding tot Persoonlijkheid
La. 4. Lazarsfeld Sophie. De vrouw en haar levensgezel
La. 5. " " De vrouw en haar levensgezel
Ro. 3. Dr P.H. Ronge. Individualpsychologie
St. 3. Stern. William. Allgemeine Psychologie (auf personalischer Grundlage.)

Vernieuwing v. Onderw. en opvoeding. V.E. 7. jaarg. '51
V.E. 8. " " '52

- W.E. 7a. Wexberg Erwin. Individualpsychologie
W.E. 7b. " " "
W.E. 8a. " " "
W.E. 8b. " " "
W.I. Dr A.J. Westerman-Holstijn. Grondbegrippen der Psycho-
analyse
Bra.2. Bräuchle Alfred. Psycho-analyse und Ind. Psych.
Ca. 2. Verzamelde werken van R. Casimir: Gesprek der opvoede
Se. 1. L. Seif. Wege der Erziehungshilfe.

Sprokkelhout.

Harold S. Hulbert: Children need love, especially when they do not deserve it.

Irving Berlin: Life is ten percent what you make it and 90 percent how you take it.

Edw. Benson: How desperately difficult it is to be honest with oneself. It is much easier to be honest with other people.

Mark Twain: To be good is noble, but to teach others how to be good is nobler - and less trouble.

x-x-x-x