



**MEDEDELINGENBLAD**  
 van de  
**NEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP**  
 voor  
**INDIVIDUAL PSYCHOLOGIE**

*27<sup>e</sup> jaargang nr. 4 September 1978*

Redactie : G.H. van Asperen, Ede  
 L.M.C. Richard-Stuurman, 's Gravenhage

Redactie-  
 secretaresses: Mw. A.E. v.d. Bergh - Tels en mw. A. Huisman,  
 p/a Mw. A. Huisman, Bergmolen 44, Amsterdam.

Kort verslag van de lezing op 18 februari 1978 gehouden door  
de heer Th. Schoenaker  
van het Rudolf Dreikurs Instituut te Züntersbach.

Het onderwerp van zijn voordracht was "Bent U ook Neurotisch?"  
 Twee begrippen werden onder de loupe genomen, te weten: het  
 begrip neurose en het begrip stotteren.

Men kan zich afvragen, wat is eigenlijk normaal. Is men normaal  
 als men is, zoals de meeste mensen zijn of is men normaal als  
 men niet ziek is.

Volgens Adler is de mens een sociaal wezen. Er worden allerlei  
 eisen aan hem gesteld. Hij moet enerzijds er voor zorgen anderen  
 niet te blokkeren. Anderszijds kan het niet voor zichzelf opkomen  
 ook schadelijk voor anderen zijn.

Adler gaat er van uit dat er drie levensgebieden zijn en dat de  
 mens drie levensopgaven heeft. Deze drie levensopgaven zijn:  
 gemeenschap, beroep en liefde.

Gemeenschap is alles wat met de wereld om ons heen te maken  
 heeft.

Beroep is alles wat met de werksituatie te maken heeft en lief-  
 de alles wat met het huwelijk en andere samenlevingsvormen te  
 maken heeft.

Volgens Adler is men normaal als men z'n bijdrage in deze verschillende levenssituaties levert.

Een voorwaarde om deze bijdrage te kunnen leveren is o.a. het gemeenschapsgevoel, het gevoel er bij te horen en waardevol te zijn.

In dit opzicht balanceren wij allemaal voortdurend op de grens van het normale en het niet normale.

Ieder mens heeft een kring, waar hij gemeenschapsgevoel beleeft en ook gebieden waar hij dit niet beleeft.

Iemand voelt zich bijvoorbeeld in de huiselijke kring waardevol en heeft het gevoel er bij te horen. Dezelfde persoon kan op zijn werk het tegenovergestelde gevoel hebben.

We kunnen zo de verschillende levensgebieden nagaan. Naarmate we moediger worden, worden de kringen waar we gemeenschapsgevoel beleven groter en omgekeerd.

In dit opzicht bestaat er geen mens, die volkomen normaal is.

Neurose is zoals Adler het noemde een Nebenkriegsschauplatz, een uitwijken naar de nutteloze zijde van het leven.

Kort weergegeven kenmerkt de neurose zich door een ja-maar.

De neurotische mens heeft een aarzelende attitude, hij beveiligd zich door zijn terugtocht. Hij handelt niet op de tijd en de wijze, die in een bepaalde situatie verlangd wordt. Met andere woorden, hij is niet situatie-gericht, maar ik-gericht.

De oorzaak van deze terugtocht, van dit uitwijken is angst en gebrek aan moed.

Dit heeft te maken met het vaak onbewuste levensdoel.

Gaan we na wat het doel is van de neurotische mens en kijken we tevens naar wat hem beangstigt, dan zien we bijvoorbeeld het volgende:

Heeft hij als doel de beste te willen zijn, dan is hij bang voor mislukken.

Is het doel goed zijn, dan is hij bang niet goed genoeg te zijn.

Is zijn doel zeker te willen zijn, dan zal hij bang zijn voor onverwachte situaties.

Er zijn diverse uitwijkmogelijkheden. Uitwijken voor de levensopgaaf huwelijk, kan gebeuren door er voor te zorgen niet te trouwen. Men stelt dan bijvoorbeeld te hoge eisen aan een eventuele partner.

Uitwijken voor seksualiteit kan bijvoorbeeld, bij de man door middel van impotentie en bij de vrouw door frigiditeit.

Ook kan dit door het voorwenden te moe te zijn.

Voor de gemeenschap kan men uitwijken, door bijvoorbeeld in het werk te vluchten. Men heeft dan immers geen tijd.

Belangrijk is hierbij in het oog te houden, dat de symptomen echt zijn en serieus genomen moeten worden.

Stotteren is het proto-type van uitwijkgedrag.

Bij de neurotische mens heb je in figuurlijke zin ook met stotteren te doen. Zijn stemming laat zich weergeven door een ja-maar. Hij begint ergens aan, maar maakt het niet af. Het is een conflict tussen naderen en ontwijken.

Stotteren is een typisch vermijdingsgedrag.

Bij de therapie is het van belang te ontdekken, welke doelen worden nagestreefd en ook dat deze doelen bewust gemaakt worden. Vraagt men een patiënt, wat hij zou doen, als hij bepaalde symptomen niet zou hebben, dan geeft zijn antwoord meestal aan, waarvoor hij uit wil wijken en dus waarvoor hij bang is.

De volgende vraag is dan waarom hij bang is.

Een stotteraar kan bijvoorbeeld op de eerste vraag antwoorden, als ik niet stotterde, zou ik mijn mening zeggen, of als ik niet stotterde zou ik mijn gevoelens uiten.

In het eerste geval is hij bang om zijn mening te zeggen en in het tweede geval om zijn gevoelens te uiten.

Dit zou dan weer kunnen komen, omdat hij als doel heeft geliefd te willen zijn.

Ook de manier van stotteren zegt vaak iets over het levensdoel van de patiënt.

Er is een manier van stotteren, die er op wijst dat men op zijn gemak gesteld is. De stotteraar stottert dan zo, dat de ander aanvult wat hij bedoelt.

Er is ook een wijze van stotteren, die speculeert op medelijden. Sommige vormen van stotteren werken zelfs afstotend.

Het symptoom heeft een bepaalde waarde voor iemand en past in zijn levensstijl.

In feite lijdt men dan ook niet aan het symptoom, maar aan de consequenties van z'n levensstijl.

Inzicht krijgen in de oorzaak van de symptomen is niet genoeg.

De symptomen zwakken daardoor wel af, maar verdwijnen niet.

Naast het verwerven van inzicht is een bepaalde training nodig.

Bij stotteren bijvoorbeeld door spreek-oefeningen.

Door het verwerven van inzicht in het levensdoel en door training kan men dus moediger en minder neurotisch worden.

A. Huisman.

We kunnen alleen van fouten leren, als we niet bang zijn ze te maken.

Rudolf Dreikurs.

Verkorte inhoud van de lezing gehouden door  
Drs. H. von Sassen op 18 maart 1978 te Amsterdam.

In zijn vorige lezing in november sprak de heer von Sassen over zichzelf helpen. Hiermee bedoelde hij alle soorten van levenshulp met inbegrip van psychotherapie. Zichzelf helpen is een voorwaarde om anderen te kunnen helpen. Er zijn drie factoren van belang wanneer men zichzelf of anderen wil helpen, n.l.:

Inzicht in het menselijk handelen.

Houding, die van belang is voor de verhouding tussen hulpverlener en hulpzoeker.

Vaardigheid in het hanteren van de methoden, die we bij dat helpen gebruiken.

De vorige keer werd vooral de houding behandeld. Deze keer sprak de heer von Sassen voornamelijk over inzicht. Er is een verschil tussen kennis en inzicht. Kennis krijgt men op school en op opleidingen. Men heeft kennis nodig om inzicht te verkrijgen, om ervaringen te doorlichten. Door de cyclus doordenken ervaren groeit het inzicht.

De begrippen van de Individual Psychologie zijn na de cursus nog min of meer als los zand. Wat kan men er van gebruiken om daadwerkelijk iemand te helpen?

Het zou gemakkelijk zijn als we de leer van Adler in een herkenbaar model zouden kunnen samenvatten. Naar zo'n model heeft spreker al langer gezocht.

- A. Hier volgt een model dat enkele aspecten van het boven-zijn en beneden-zijn weergeeft in verschillende bewoordingen.

Boven-zijn	b.v.	plussituatie	zelfoverschatting	manisch	enz.
Reneden-zijn		minsituatie	zelfonderschatting	depressief	

Dit model verwijst naar een gezonde toestand in het midden en ongezonde afwijkingen naar boven en naar beneden. De afwijkingen naar boven en beneden kunnen in dezelfde persoon tegelijk aanwezig zijn. B.v. verlegenheid gaat vaak gepaard met hoogmoed, machtsvertoon met innerlijke onzekerheid.

De toestand in het midden kan men het best beschrijven als "zichzelf zijn".

We beleven de ondersituatie als onaangenaam en ziek. De bovensituatie als aangenaam. Toch is ook deze situatie niet gezond. Boven-zijn (overcompensatie) kan leiden tot naar beneden zakken. In beide toestanden zijn wij niet onszelf.

De ruit van Künkel met op de horizontale lijn de graad van het gemeenschapsgevoel en op de verticale lijn de zelfwaardering is een eenvoudig herkenbaar model, dat ook de plussen en de minsituatie weergeeft.

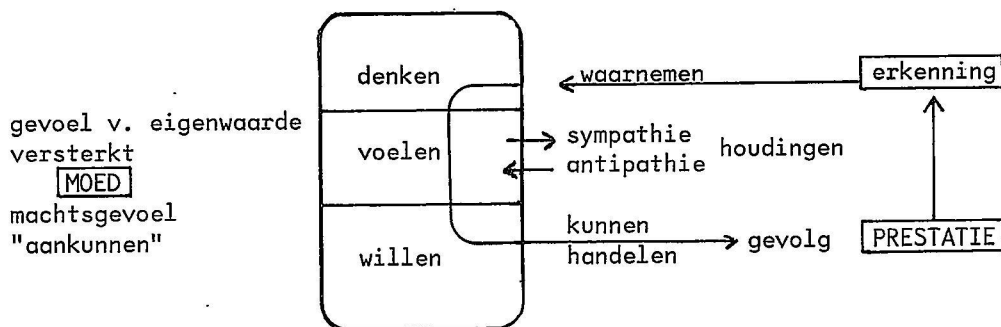
De Transactionele Analyse slaat aan doordat zij een eenvoudig model geeft: Ouder - Volwassene - Kind.

Men kan hierbij de Ouder zien als de plussituatie en het Kind als de minsituatie. Waarschijnlijk is dit model geïnspireerd op de Psycho-analyse: überich - ich - es. Dit laatste beschrijft meer het interne conflict in de mens en Transactionele Analyse is voornamelijk geïnteresseerd in de interactie tussen mensen.

Wat is nu de betekenis van het model boven-zijn/beneden-zijn voor (zelf)onderzoek en verandering? We moeten leren het zelfbedrog (boven) en het minderwaardigheidsgevoel te herkennen. Betekent dit nu dat we niet meer moeten proberen hogerop te streven? Dat we angstvallig ons evenwicht moeten bewaren? Dat zou weinig productief zijn. De mens is een strevend wezen, hij is voortdurend onderweg. Maar tegelijk moet hij zekerheid hebben om ergens naar te streven, dus niet de grond onder de voeten verliezen. Op die manier kan hij werkelijk stap voor stap naar boven klimmen, naar meer kennis, een grotere horizon en meer wijsheid. En dit is dan geen overcompensatie. Behoeftte aan zekerheid kan echter ontaarden in "veiligheidsstreven" en angst.

- B. In het bovenstaande model ging het vooral om het evenwicht in onszelf. Het gaat echter niet alleen om evenwicht, maar ook om ontwikkeling.

Psychische gezondheid hangt niet alleen af van het gebeuren in onszelf, maar hangt ook samen met de wereld om ons heen. De Individual Psychologie legt de nadruk op de relatie naar buiten, op de gemeenschap. Hoe treedt de mens in wisselwerking met de wereld? Hier volgt weer een model.



Voelen speelt zich in ons af. Het heeft te maken met onze verhouding met de buitenwereld. Handelen is naar buiten gericht en heeft als resultaat prestatie. Handelen gebeurt op grond van kunnen. Kunnen houdt verband met onze vermogens, maar ook met de situatie in de buitenwereld. Willen geeft het doel van ons handelen aan. Waarnemen is naar binnen gericht. We nemen waar dat op onze prestatie erkenning volgt en dit versterkt ons gevoel van eigenwaarde en dus de moed. Dit geldt niet alleen voor erkenning door anderen. Als wij zelf merken dat we iets goed doen heeft dat hetzelfde resultaat. Dit is de cyclus van bemoediging.

Dus: prestatie → erkenning → waarnemen → via denken en voelen → gevoel van eigenwaarde → moed → meer ondernemen enz. Wanneer wij bij handelen iets niet kunnen, beleven we een onmachtsg gevoel. Op handelen volgt dan geen prestatie maar mislukking → geen erkenning → minderwaardigheidsgevoel → ontmoediging → ontwijken van opgaven enz. Dit is de cyclus van ontmoediging.

Hoe komt men uit deze mislukkingscyclus? We moeten ingrijpen bij de meningsvorming, op de grens tussen denken en voelen. Mensen zijn soms ontzettend verhard in de mening over zichzelf en hun plaats in de wereld. Iemand kan zich blokkeren om te handelen uit onmachtsg gevoel: "Ik kan het toch niet". We moeten proberen te ontdekken waar deze gevoelens vandaan komen en proberen zichtbaar te maken wat er aan ten grondslag ligt. Door dit inzicht wordt men dan in staat gesteld de mening te wijzigen en meer werkelijk zichzelf te zijn. Als het mogelijk is mensen er toe te krijgen dingen te doen die wel lukken, heeft dat soms een veel sterkere uitwerking dan alles wat we tegen hen zeggen.

A.E. v.d. Bergh-Tels.

### *Jaarverslag cursus 1977/78*

Voor het 1e cursusjaar schreven 37 cursisten in.

Aan het tentamen namen 18 cursisten deel. Hiervan slaagden 11 kandidaten, 2 werden afgewezen en 5 doen in september een her-tentamen. Een kandidaat doet het tentamen in september.

Aan het examen werd deelgenomen door 19 kandidaten. Allen zijn geslaagd. Een cursist gaat het examen in september doen.

De beroepen van de cursisten waren:

arbeidstherapeut, sociaal werkster, huisvrouw, verpleegkundige, maatschappelijk werker(st), mentrice, onderwijzeres, arbeids-

deskundige, sekretaressen, publiciste, creatief therapeute, econoom, groepsleider, sportleider, bewegingstherapeut, ergo-therapeute.

Door de heer Sachs werd een vervolgcursus gegeven, waaraan 20 oudkursisten deelnamen. Deze cursus handelde over de opvoedkundige betekenis van Alfred Adler's Individualpsychologie.

### *De elfde internationale zomerschool voor Individual Psychologie*

Van 30 juli tot en met 13 augustus j.l. werd de elfde internationale zomerschool voor I.P. gehouden, deze keer in Engeland in de universiteit van Essex te Colchester.

De deelnemers kwamen o.a. uit Amerika, Canada, Engeland, Duitsland, Israël, Italië, Griekenland, Nederland en Zwitserland.

Het dagelijkse programma van deze zomerschool zag er als volgt uit:

van 9.00 - 10.30 uur een plenaire zitting met lezingen over de theorie en praktijk van de I.P.

Daarna was er van 11.00 - 12.30 uur gelegenheid een cursus te volgen over een onderwerp, dat je interesseerde. Er kon een keus worden gemaakt uit 21 onderwerpen. De gekozen cursus moest men dan 2 weken volgen.

Tussen 14.00 en 15.30 uur diverse interessegroepen en demonstraties. Deze groepen en demonstraties waren facultatief.

Vervolgens van 16.00 - 17.30 uur de zogenaamde zelf-ervaringsgroepen en wat ik zou willen noemen werk-cursussen.

Ook hier was er een keuze uit 21 groepen, waarvan in 12 groepen een bepaald onderwerp zowel theoretisch als praktisch werd behandeld en 9 groepen zelf-ervaringsgroepen waren.

Bij de lezingen werd iedere zin van het Engels in het Duits vertaald of omgekeerd, zodat iedereen kon begrijpen wat er gezegd werd. Bij de cursussen was dit niet het geval. Er waren evenwel zowel cursussen in het Duits, als in het Engels.

De lezingen spraken me over het algemeen erg aan.

De ons zo vertrouwde begrippen als gemeenschapsgevoel, finaliteit, levensplan, levensstijl enzovoort, werden vanuit diverse invalshoeken bekeken en verder uitgediept.

's Avonds hebben we enkele demonstratie gezien, bijvoorbeeld een demonstratie van "Family Counseling" door Oscar Christensen en een "Life Style Demonstration" door Robert Powers.

Aan gezelligheid en ontspanning werd ook aandacht besteed. De avonden waren over het algemeen daarvoor gereserveerd. We hebben kunnen genieten van een concert, onder meer uitgevoerd door het echtpaar Schoenaker. We hebben eveneens kunnen genieten van Engelse liederen ten gehore gebracht door een Engelse zanger en zangeres. Verder hebben we diverse dansen kunnen zien en hadden ook de gelegenheid zelf mee te dansen. Op de laatste avond van ons verblijf hadden we een gezellig afscheidsdiner. Er was gelegenheid een uitstapje te maken naar Londen of Cambridge. Er was teveel om allemaal op te noemen. Het was een geweldige ervaring, twee weken een gemeenschap te vormen met mensen uit diverse landen. Bovendien trof mij de hartelijkheid waarmee je werd ontvangen en het gevoel van onderlinge verbondenheid, dat er in de groep heerste. Om in termen van de I.P. te spreken, het was gemeenschapsgevoel leren in theorie en ervaren in de praktijk.

Alie Huisman.

### *Een gelukwens*

De heer F.H. Sachs, bestuurslid van onze vereniging en docent van de cursus, is geslaagd voor zijn doctoraal examen pedagogiek. We wensen hem hiermee van harte geluk!!

### *Mededelingen*

De naam van mevrouw R. Duursma-de Rosa is door haar huwelijk gewijzigd. Zij heet nu mevrouw R. Best-de Rosa. Haar adres is ongewijzigd: Singel 227, Dordrecht. Ook haar wensen we nog van harte geluk!!

*De zaterdagmiddag-bijeenkomsten* voor het seizoen 1978 - 1979 zijn op de volgende data gepland:

23 september  
21 oktober  
25 november (jaarvergadering)  
20 januari  
17 februari  
17 maart