

AKTIVITEITENAGENDA

De N.W.I.P. organiseert voor drachten op:

zaterdag 27 september 1980:

"Mythen en mensen leren begrijpen"
door Dr. Otmar Donenberg

zaterdag 25 oktober 1980:

spreekt de heer J.J.Wittenberg van het Nederlands Psychologisch Genootschap

zaterdag 22 november 1980

zaterdag 24 januari 1981

zaterdag 28 februari 1981

zaterdag 28 maart 1981

de andere onderwerpen zullen via dit blad bekend worden gemaakt

Plaats: Hotel Krasnapolsky,
ingang Warmoesstraat Amsterdam
Aanvang: 15,00 uur
Iedereen welkom, toegang vrij.

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo

De N.W.I.P. organiseert dit seizoen vier series van elk drie voordrachten:

29 sept, 6 okt, en 13 okt.:

"Over aktualiteit en geschiedenis van de individualpsychologie in praktijk en theorie" door de heer Drs. F.H.Sachs, inspekteur van het onderwijs te Amsterdam,

3 nov., 10 nov. en 17 nov. 1980:

"Wat er ná Alfred Adler kwam" door mevrouw Drs. H.Boon, psycholoog,

2 maart, 9 maart en 16 maart 1981:

"Over de levensstijl" door de heer G.H.van Asperen, psychotherapeut,

30 maart, 6 april en 13 april 1981:

"Toepassing van de Individualpsychologie in het dagelijks leven" door de heer Th. Schoenaker, directeur van het Rudolf Dreikurs Instituut te Sinttal-Züntersbach (W.Duitslnd.)

De kosten bedragen f 60,- per blok of f 200,- voor de gehele reeks. De voordrachten vinden 's avonds plaats in het "Stilte-centrum", Godebaldkwartier 545, Hoog Catharijne- Utrecht.

Een informatiefolder is verkrijgbaar bij het sekretariaat van de N.W.I.P. te Amsterdam

oo

De S.T.I.P. organiseert op vrijdagavond 17 oktober 1980 een lezing met als onderwerp:

"Bemoediging"
door Theo en Tony Schoenaker
Aanvang 19.30 uur

Kosten f 2,50 p.p. te voldoen aan de zaal

Plaats Beatrixgebouw Jaarbeurs Utrecht (achter N.S.station)
Voor zaalnummer zie het indicatiebord in de hal.

Iedereen welkom !

oo

Zaterdag 27 sept.en zondag 28 sept. studieweekend o.l.v.

Drs. Boudewijn Anker, psycholoog

"De wijze van omgaan met elkaar waardoor wij onszelf en anderen ontmoedigen" en "Hoe kunnen wij bemoedigingsgedrag ontwikkelen"

Aanvang zat. 13.00 uur, sluiting zond. 17.00 uur. Kosten f 70,- p.p.
Plaats "De Pietesberg" Pietersbergseweg 19 Oosterbeek. Opgaven aan het sekretariaat van de S.T.I.P.

oo

Zaterdag 18 oktober en zondag 19 oktober a.s.

Leer en trainingsweekend o.l.v. Toni en Theo Schoenaker

"Omgaan met jezelf en anderen, het rijker maken van de relatie met de partner"

Het weekeind is geschikt voor (echt)paren en aanstaande echtparen

Aanvang zaterdag 9.30 uur, sluiting zondag na 18.00 uur.

Kosten: f 160,- p.p., te voldoen per vooruitbetaling op gironummer 3101100 t.n.v. S.T.I.P. Arnhem o.v.v. weekeind Th. Schoenaker.

Plaats:"De laarhoeve" Koesteeeg 7 Ommen (Ov.) Extra kosten als u op vrijdagavond de kamer betreft zijn f 7,50 p.p. Er zijn voldoende tweepersoonskamers aanwezig. Aanmelden schriftelijk aan het sekretariaat van de S.T.I.P. te Heemstede.

mensenkennis
opvoeding
persoonlijke groei

IP

2e jaargang nr.4&5
september 1980

dubbelnummer

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

September 1980, 2e jaargang nr. 4&5
Dubbelnummer

Mensenkennis, Opvoeding en Persoonlijke Groei is voortgekomen uit het blad van de S.T.I.P. "OPVOEDING en ZELFOPVOEDING" en het "MEDEDELINGENBLAD" van de N.W.I.P. Het blad is bestemd voor iedereen die in de leer en toepassing van de INDIVIDUALPSYCHOLOGIE van ALFRED ADLER is geïnteresseerd. Hwt blad wordt toegezonden aan alle leden van de N.W.I.P. en aan hen die door een jaarlijkse bijdrage (f25,- of meer) het werk van de S.T.I.P. steunen. N.W.I.P. en S.T.I.P. zijn volkomen onafhankelijke organisaties.

REDAKTIE

De redactiebegeleidingskommissie van dit blad bestaat uit: Alie Huisman, Lenie Richard-Stuurman, Henk van Asperen, Adrie van der Horst, Miep van der Horst en Hans Maussen.
Lay-out, typewerk, samenstelling en administratie: Adrie en Miep van der Horst
Ofsetdruk: Fa. Kemperman Arnhem/Westervoort
Oplage: 700 stuks

Als u artikelen uit dit blad wilt overnemen, neem dan even contact op met de redactie.

Losse nummers f 5,-

Adreswijzigingen a.u.b. zenden naar:
S.T.I.P.,
Postbus 16, 6930 AA WESTERVOORT

Adressen van de S.T.I.P.

Sekretariaat S.T.I.P.
Organisatie van lezingen en studie/
trainingsweekeinden:

Huizingalaan 50, 2105 SL HEEMSTEDÉ
Telefoon 023-287605
Solweig van der Hoeven en
Gerlach van Andel

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

Beste lezers,

Allerlei omstandigheden hebben de totstandkoming van deze uitgave wat vertraagd. Tevens moest de vorige en deze uitgave worden samengevoegd tot een dubbelnummer. De redactie vraagt hiervoor uw begrip, te meer omdat het werk uitsluitend door vrijwilligers wordt gedaan.

De redactie

INHOUDSOPGAVE

- Blz. 65 I.P. avondkursus 1980-1981
65 Studieweekend 27/28 september
66 De moed om onvolmaakt te zijn
door Rudolf Dreikurs
75 Dr. Rudolf Dreikurs 1897-1972
78 Grondregels voor de opvoeding
door Loren Gray en Rudolf Dreikurs
82 De rode draad
91 Ingezonden mededeling, workshop
o.l.v. Dr. Shulman, 2 en 3 dec.a.s.
92 Het gebruik van parabellen en fabellen
in de adleriaanse psychotherapie
95 Ingezonden mededeling
96 Voorkomen en genezen
naar een lezing door de heer
Drs. H.W. von Sassen
100 Bestel- en aanmeldingsformulier
Achterflap- Activiteitenprogramma

Het volgende nummer van *Mensenkennis, Opvoeding en Persoonlijke Groei* verschijnt in november. Uw bijdrage voor dit nummer dient uiterlijk 25 oktober b.d. redactie te zijn.

Redactieadres *Mensenkennis, Opvoeding en Persoonlijke groei*,
Dokumentatie en boekenverkoop:
Vredenburgstraat 47, 6931 EC WESTERVOORT
Telefoon 08303-2964
Miep en Adrie van der Horst

Adressen van de N.W.I.P.

Sekretariaat N.W.I.P.
Kursusleiding

Raphaëlstraat 18', 1007 PT AMSTERDAM
Telefoon 020-794363
Ms. B.J.M. (Dien) Strobosch-van Duijne

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

INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

De belangrijkste gedachten zijn:

1. De mens is een sociaal wezen en kan slechts begrepen worden en zich ontwikkelen binnen het raam van de sociale gemeenschap waarin hij verkeert. De psychologie van Adler dient meer dan welke psychologie ook die wij kennen het begrip en de oplossing van sociale problemen.

Alle menselijke problemen zijn in wezen sociale problemen, die terug te voeren zijn naar de door Adler geformuleerde drie belangrijkste levensopgaven:
-de gemeenschap-arbeid en beroeps-liefde en huwelijk-.

Deze problemen laten zich overwinnen door meer sociale gelijkwaardigheid, door meer democratie.

2. De waarde van de mens ligt in het feit dat hij mens is, niet in het feit dat hij iets presteert, iets kan, een bepaalde leeftijd bereikt heeft, bezittingen of een bepaalde titel heeft, tot een bepaald ras of religieuze groepering behoort of intelligent is. Alle mensen worden gezien als gelijkwaardige partners in een gemeenschappelijke opgave.

3. De kracht en de wil om zich als medemens te gedragen en de ander als medemens te behandelen, ontspringt uit het gemeenschapsgevoel. De individualpsychologie geeft wegen aan om het gemeenschapsgevoel door het overwinnen van sociale minderwaardigheidsgevoelens te ontwikkelen.

4. De mens is een doelgericht wezen. Zijn denken, voelen, handelen en zijn verwachtingen zijn gericht op zelfgestelde doelen, die hem weliswaar meestal onbekend zijn. De therapeut interesseert zich minder voor oorzaken van bepaalde gedragsstoringsen, als voor de doelen, die de desbetreffende persoon met zijn gedragsstoornis wil bereiken en de in de individualpsychologie getrouweerde (leek) zal zich in de loop van de tijd steeds minder verontschuldigen met oorzaken en zich steeds meer afvragen: "Wat wil ik met mijn gedrag bereiken?" Door de weg van zelfkennis komt hij tot de verandering van zijn doel en zijn sociaal-negatief gedrag.

5. Adler heeft onderkent, dat elk individu zich volgens een duidelijke bepaalde levensstijl gedraagt. De technieken, die Adler en zijn school hebben ontwikkeld, om de belangrijkste aspecten van de levensstijl in een zo kort mogelijke tijd vast te stellen en daarmee de patiënt inzicht te geven in de motivatie van zijn gedrag, vormen een van de beste psychologische technieken, waarover we tegenwoordig beschikken.

6. De wegen zijn duidelijk; voor alle mensen verstaanbaar en in praktijk te brengen en de toepassing van de individualpsychologische principes bewijst, dat ieder mens zich kan veranderen. De individualpsychologie is een optimistische psychologie en toont aan dat pessimisme een onjuiste levensbeschouwing is. De individualpsychologie biedt een algemeen begrijpelijke en gezonde basis ter verbetering van de tussenmenselijke betrekkingen, in opvoeding, zelfopvoeding onderwijs en bedrijfsleven. Ter inleiding wordt verwezen naar de bij de S.T.I.P. verkrijgbare literatuur.

De individualpsychologie van Alfred Adler wordt in Nederland vertegenwoordigd door de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie N.W.I.P. en de Stichting voor Toepassing van de Individualpsychologie S.T.I.P. Ook in verscheidene andere landen bestaan soortgelijke samenwerkende organisaties die worden overkoepeld door de International Association of Individual Psychology.

S.T.I.P.

STICHTING VOOR TOEPASSING VAN DE INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

De doelstelling van de STIP is:

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

De STIP realiseert dit door:

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

N.W.I.P.

NEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP VOOR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

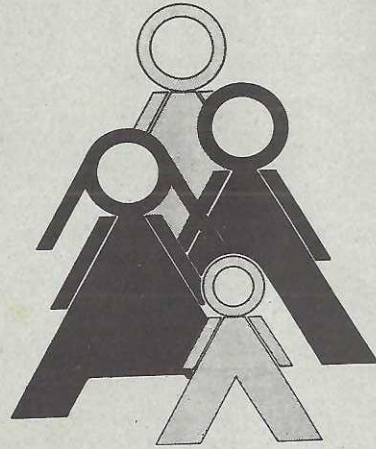
De doelstelling van de NWIP is:

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

De NWIP realiseert dit door:

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

De Stichting voor Toepassing van de individualpsychologie (S.T.I.P.) heeft ten doel de principes van de Individualpsychologie van Alfred Adler te verspreiden en in opvoeding, zelfopvoeding, onderwijs en bedrijfsleven te doen toepassen. (Art. 2 Statuten)



AANMELDINGSFORMULIER

Zenden aan:

Het sekretariaat van de Stichting voor Toepassing van de Individualpsychologie
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:

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

*Ik wil inlichtingen over:

*Graag doorhalen wat niet van toepassing is.

BESTELFORMULIER voor boeken en brochures

Zenden aan:

De Stichting voor Toepassing van de Individualpsychologie
Afd. Dokumentatie
Postbus 16
6930 AA WESTERVOORT

*Literatuur over opvoeding
Brochures, uitgave S.T.I.P.*

.... Laat ze vechten (16 pag.) f 1,- *f.....
.... Grondregels voor een praktische opvoeding (10 pag.) f 1,- *f.....
.... De angst van het kind (28 pag) f 3,50 *f.....
.... Uitspraken van Dreikurs f 1,50 *f.....
.... Een eerste kennismaking met individualpsychologie (20pag)f 2,- *f.....
.... Een kijk op stotteren (42pag)f 6,50 f.....
.... Vroege jeugdherinneringen als een projektietechniek (21pag)f 6,- *f.....
.... Handleiding voor leid(st)ers van oudergespreksgroepen, behorende bij "Kinderen dagen ons uit" (103p)f10,- f.....
.... Oefenboekje voor oudergroepen, behorende bij "Ouders en kinderen, vrienden of vijanden" (37 pag)f 5,- f.....
.... Uittreksel uit Dreikurs' Ermutiging als Lernhilfe (stencil) (20pag)f2,- *f.....

Boeken

.... Kinderen dagen ons uit (315 p)f 26,50 f.....
.... Ouders en kinderen, vrienden of vijanden (302 P)f 26,50 f.....
Verzendkosten (alleen voor niet-begunstigers) (5,-)

Naam:..... f.....
Adres:..... Voor de betaling ontvangt u met de zending een acceptgirokaart
P.C.+Woonplaats.....

Als u 10 stuks of meer bestelt van de met een * gemerkte brochures dan mag u 25% van de prijs afrekenen.

IP AVONDKURSUS

Reeds 34 jaar heeft de N.W.I.P. via een tweejarige cursus de beginselen van de individualpsychologie kunnen verbreiden. Als die jaren hebben we voldoende kursisten gehad om het werk te kunnen voortzetten. Enkele malen hebben we de cursus aangepast aan gewijzigde omstandigheden. De laatste tijd hebben we de indruk dat de cursus weer een revisi nodig heeft. We horen bezwaren tegen het tentamen na het eerste jaar, tegen de overlading van onderwerpen. We merken dat er bij de meeste kursisten meer psychologische kennis is dan vroeger. Om aan de gehoorde wensen en kritiek tegemoet te komen hebben we voor het komende seizoen vier series van drie voordrachten over centrale onderwerpen. (Zie de achterflap van dit blad) Het volgend jaar kunnen we dan vier andere onderwerpen kiezen, die dan als tweede jaar, maar ook als alternatieve serie kunnen dienen. Bij de uitwerking hiervan kunnen we rekening houden met de ervaringen die we opdoen. De voordrachten worden gehouden in Utrecht, in een der vergaderzalen van het Stille-centrum, Godebaldkwartier 545, Hoog Catharijne.

Bestuur N.W.I.P.

"THE FIRST ANNUAL AIAS WINTER INSTITUTE" van The American Institute of Adlerian Studies, Ltd.
26 december t/m 2 januari 1980/81
CURAÇAO, Nederl. Antillen
(zie pagina 99)

STUDIEWEEKEIND

Studieweekend 27-28 september 1980
o.l.v. Drs. Boudewijn Anker

Vanuit de inzichten van de individualpsychologie zullen de ontmoedigingstechnieken die wij hanteren in onze omgang met anderen - onze partner - onze kinderen - onze verwanten - of onszelf in dit weekend behandeld worden met daarbij de vraag, hoe wij beter bemoedigingsgedrag kunnen ontwikkelen. In hoeverre kunnen wij t.a.v. deze aspecten onszelf herkennen vanuit jeugdsituaties?

Ontmoediging in spreken en doen veroorzaakt eenzaamheids en uitgeslotenheidsgevoelens welk thema dan ook een centrale plaats zal innemen in het weekend. Zaterdagmiddag zal besteed worden aan de meer algemene aspecten rond eenzaamheid, terwijl zaterdagavond meer toegespitst wordt op de vaste relaties die wij hebben en hoe wij deze een uitgeslotenheidsgevoel kunnen bezorgen. Zondag wordt aan de hand van gespreksonderwerpen gekeken naar wat wij kunnen veranderen, hoe wij creatief kunnen zijn in woord en daad, waardoor wij een ander klimaat om ons heen scheppen, waarin wij vrijer, meer onzelfzijnende, reageren. In groepjes zullen de verschillende onderdelen met elkaar worden uitgewerkt.

Tot ziens op 27 september,

Boudewijn Anker

(Zie de gegevens op de achterflap van dit blad)

De ander is om zo te zeggen altijd een vreemde voor ons. Dit geldt zowel in een algemeen menselijke- als een therapeutische relatie. Er zijn twee werelden op zich, en helpen, of met elkaar in contact treden wordt pas mogelijk als de kloof, die er is, op de een of andere manier overbrugd wordt. In dat overbruggen van die kloof ontstaat de relatie. Er vindt allerlei uitwisseling plaats, zowel verbaal als non-verbaal. Er is pas sprake van communicatie als we elkaar verstaan, zouden we kunnen zeggen. Als de één Chinees spreekt en de ander verstaat geen enkel woord Chinees, kom je met non-verbale communicatie een eind, maar er kan geen sprake zijn van een werkelijk verstaan van elkaar. Er is sprake van communicatie in de mate waarin ik me bijvoorbeeld door de ander geaccepteerd voel en omdat we allemaal verschillend zijn, in hoeverre ik me in mijn -anders zijn- geaccepteerd voel. Men ziet dan ook direct een barriere ontstaan, als de één denkt dat de ander hem niet accepteert, bijvoorbeeld -op hem neer ziet-. Men moet dan elk woord wegen en dan wordt de werkelijke boodschap teruggehouden. Een stap verder is in hoeverre we met elkaar kunnen samenwerken. Hierbij speelt *vertrouwen* een rol. Psychisch gezond zijn betekent: met iemand in communicatie kunnen treden en met iemand kunnen samenwerken. Het gaat hier om *kunnen* niet om moeten. Men kan niet de hele dag met

iedereen communiceren en dat hoeft ook niet. Als we ons eens terugtrekken, behoeven we dus niet het gevoel te hebben niet sociaal te zijn. Het is nodig hierin een soort evenwicht te vinden. We kunnen namelijk ook in onze relaties verstrikt raken. De zogenaamde *neurose à deux* is hiervan een extreem voorbeeld. De onverwerkte geestelijke problematiek, dat men als kind niet geaccepteerd werd, kan iemand ertoe brengen een ander als het ware te dwingen hem voortdurend te moeten accepteren.

In de drie factoren, inzicht, oefening en relatie ziet spreker iets gemeenschappelijks. Inzicht maakt vrij, maar in eerste instantie alleen vrij van *iets*.

We zien nu bijvoorbeeld wat ons aan de ander gebonden heeft, we kunnen ons er min of meer van losmaken, maar het lukt ons nog niet meteen ten aanzien van die betrekkingpersoon, bijvoorbeeld één van onze ouders, nieuw gedrag te produceren.

We zitten ergens tussen de gebondenheid en de vrijheid in. Bij ons handelen zien we hetzelfde verschijnsel. In hoeverre handelen we omdat we door angst en dergelijke gebonden zijn en in hoeverre kunnen we echt bijdragen, omdat we het gevoel hebben, het te kunnen doen, maar het ook te kunnen laten.

Ook in onze relaties zijn deze twee fenomenen waar te nemen. Een relatie verbindt ons altijd met iets of iemand, maar het is pas een echte relatie als het mogelijk is binnen deze relatie onze vrijheid te handhaven, anders

betreft, in ons privéleven zijn we zelf een dergelijke autoriteit geworden omdat elk van ons zelf bepaald wat goed en slecht, waar of onwaar is. Maar wanneer een dergelijke stelling moet worden gegeneraliseerd komen we in moeilijkheden. Wat voor de één goed is kan voor de ander slecht zijn. Wat voor de één goed en mooi is, hoeft dat niet te zijn voor een ander.

Omdat de autoritaire orde in onze maatschappij aan het verdwijnen is, verliezen we meer en meer de autoriteiten die absolute oordelen kunnen vellen. We komen in een wereld terecht waarin zelfsde wetenschap zich moet aanpassen. De mechanische wetenschap in de 17e en de 18e eeuw had nog de indruk dat men makkelijk waarheid en onwaarheid van elkaar kon onderscheiden; dat de waarheid moest worden gevonden, ondanks de waarschuwing van filosofen als Kant dat de werkelijkheid niet kan worden waargenomen, dat alles alleen maar een *benadering* van de werkelijkheid is.

Zo zijn we tegenwoordig ook van oordeel dat goed en kwaad ook maar benaderingen zijn. We kunnen alleen maar wat nader tot het juiste komen en duidelijker zien of iets niet helemaal juist is. Maar het absolute juiste bestaat niet langer. Op dezelfde manier kunnen we ook niet meer dromen over het vinden van de absolute waarheid.

Elke waarheid is een benadering tot het moment, waarop een betere waarheid wordt gevonden

Streven naar 'goed-zijn'

Ik ben ontzettend veel mensen tegengekomen die ijverig proberen

'goed' te zijn, maar het lukte me niet om te zien dat ze dat deden in het belang van anderen. Wat ik ontdekte in de mensen die zo ijverig proberen goed te zijn is de zorg voor hun eigen prestige. Ze zijn goed in het belang van hun eigen zelfevaluatie.

Iedereen die werkelijk belang stelt in anderen, in hun welbevinden, zal helemaal geen tijd hebben of belang stellen in het zich bezig houden met de vraag: hoe goed hij zelf wel is.

Om dat wat verder uit te leggen zou ik u willen wijzen op twee manieren waarop men zich op maatschappelijk terrein kan bewegen; twee manieren van werken; twee manieren waarop men zich op iets toe kan leggen.

We kunnen daarbij het horizontale en het vertikale vlak onderscheiden. Wat bedoel ik hiermee?

Sommige mensen bewegen zich geheel en anderen zich gedeeltelijk op bepaalde gebieden in het horizontale vlak. Dat betekent dat, wat ze ook doen, ze *zich richten op anderen*; ze willen wat voor anderen doen, ze zijn in anderen geïnteresseerd, ze *functioneren alleen maar*. Dat kan duidelijk worden onderscheiden van een andere motivatie, van waaruit mensen zich bewegen in het vertikale vlak. Wat ze ook doen, zij *doen het omdat ze hoger of meer willen zijn, omdat ze beter willen zijn*.

In feite kunnen zowel ontwikkeling als het leveren van bijdragen in elk van beide vlakken geschieden; er zijn mensen die iets goed doen omdat ze er plezier in hebben en anderen die iets goed doen, omdat ze dan kunnen bewijzen, hoe goed ze wel zijn. Zelfs de menselijke vooruitgang hangt waarschijnlijk net zo goed af van de bijdragen van

diegenen die verder willen komen in het horizontale vlak als van diegenen die dat willen in het vertikale vlak. Vele van hen hebben zich voor de mensheid enorm verdienstelijk gemaakt, hoewel ze hiertoe slechts werden gedreven door de behoefte te bewijzen hoe goed ze wel waren, terwijl ze uit zijn op hun eigen superioriteit. En anderen hebben ook veel goeds gedaan zoals we het wel noemen op een onbaatzuchtige manier, zonder daarbij rekening te houden met wat het hen zou kunnen opleveren.

En toch is er een wezenlijk verschil in de manier waarop dingen worden gadaan, al naar gelang je je in het horizontale dan wel in het vertikale vlak beweegt. Wanneer je je in het vertikale vlak beweegt ga je omhoog, vergroot je je kennis, vermeerder je je status, je respect, je prestige - misschien zelfs wel je inkomen -, maar tezelfdertijd zal niemand die zich in het vertikale vlak beweegt *alleen* maar omhoog bewegen. Hij beweegt zich voortdurend op en neer, heen en weer. De ene dag, wanneer hij iets goeds doet klimt hij een paar treden; het volgende moment, wanneer hij iets verkeerd doet, daalt hij weer een paar treden. Dit is nou precies het vlak waar in zich onze tijdgenoten momenteel bewegen. De gevolgen hiervan zijn duidelijk. Iemand die zich in het vertikale vlak beweegt, *is er nooit zeker van dat hij de volgende morgen niet gedwongen zal worden een paar treden terug te doen.* Daarom leeft hij voortdurend in spanning en met voortdurende angsten en zorgen. Hij is voortdurend kwetsbaar. Zodra het

niet goed gaat daalt hij weer een paar treden, zo niet naar de mening van anderen, dan wel naar die van hemzelf.

De beweging in het horizontale vlak voltrekt zich heel anders. Iemand die zich beweegt in het horizontale vlak beweegt zich voortdurend voorwaarts in de richting, waarin hij zich wenst te bewegen. Indien er iets verkeerd gaat, vraagt hij zich af wat er aan de hand is, probeert hij een oplossing te vinden en het te herstellen. Hij wordt hiertoe nauwelijks gemotiveerd door belangstelling. Indien de motivatie erg sterk is, kan hij soms zelfs enthousiast zijn. Hij denkt niet na over zijn eigen zelf-evaluatie; hij stelt meer belang in wat hij aan het doen is, dan in wat het hen zelf zal opleveren. Hij is geïnteresseerd in zijn eigen functioneren in plaats van zich bezig te houden met zijn status en prestige.

Zo zien we hoe aan de ene kant, namelijk op het horizontale vlak, er het verlangen bestaat om nuttig te zijn. In het vertikale vlak hebben we het verlangen om ons zelf te evalueren vanuit de voortdurende angst om iets verkeerd te doen. En toch zijn de meeste mensen, gestimuleerd als ze daarin worden tegenwoordig door de maatschappelijke waarde die wij toekennen aan sociale wedijver, *alleen maar bezig met het probleem van hun eigen waarde en zelf-evaluatie, zonder ooit de zekerheid te hebben dat ze goed genoeg zijn, zonder ooit de zekerheid te hebben helemaal te zullen voldoen, zelfs al zijn ze in de ogen van hun medemensen erg succesvol.* Dat brengt ons dan bij de kernvraag voor diegenen die zo bezig zijn

een gegeven moment tot inzicht te komen. Er moet nog iets anders worden toegevoegd, namelijk 'ervaring'. Inzicht is hier gebruikt in de zin van iets, dat pas na ervaring kan optreden. Men gaat als het ware door de ervaring heen en krijgt dan het gevoel het eindelijk te begrijpen. Er valt als het ware een ander licht op de situatie. Dit inzicht werkt bovendien bevrijdend, we worden innerlijk vrij.

Men zou kunnen zeggen dat we gevangen zitten in onze vooroordelen, dwalingen, vergissingen of hoe we het willen noemen. In de psychologie is dat bekend, men spreekt van *meningen* die ontstaan door *onverwerkte ervaringen in de jeugd*. Door deze meningen maken we onze situatie ondoorzichtig. Als we *vrij* worden van deze meningen breekt inzicht door. Als iemand dit inzicht eenmaal heeft verworven, valt een bepaalde druk weg. Het 'begrepen hebben' is echter in de meeste gevallen niet voldoende om de werking van deze meningen volledig uit te schakelen. Op het moment dat we begrijpen hoe we in een bepaalde situatie zouden willen handelen, merken we dit nog niet te kunnen. Er is nog een volgende stap nodig, *we moeten oefenen.*

Oefening

We moeten experimenteren met wat we kunnen en wat we niet kunnen om stap voor stap tot de ontdekking te komen welke vermogens we bezitten. Hoe vaker we onze mogelijkheden

geprobeerd hebben, hoe groter onze innerlijke zekerheid en onze geschiktheid om zinvol te handelen worden.

Dergelijke ervaringen voegen niet alleen iets toe aan ons kunnen, maar ook aan ons inzicht. Op deze manier versterken inzicht en ervaring elkaar en wordt (ons gevoel van) onmacht als het ware omgezet in (een) macht (-s gevoel). Het begrip macht is hier niet in negatieve, maar in positieve zin bedoeld. Het woord "mogen" zit er in, namelijk dat we iets "vermogen" te doen.

Men is opnieuw, maar nu op andere wijze, vrij geworden. Niet alleen 'vrij van-', bijvoorbeeld vrij van angst, maar 'vrij tót', men heeft met andere worden een *keuze-mogelijkheid*.

Achteraf komt men tot de ontdekking, dat men gevangen zat in de mening van allerlei te 'moeten'. In de Transactionele Analyse spreekt men van de stem van de ouder, Freud noemt het 'überich' en Adler heeft het over 'mening'. Als men kan zeggen: "Ik kan het doen, maar ik kan het ook laten", kan men zich op een gezonde manier in het leven invoegen. Het doel van de hulpverlening is bereikt, als er zowel sprake is van inzicht als van 'vrij kunnen handelen'.

Dan is er nog dat derde element, namelijk de relatie.

Relatie in vrijheid

Relatie is iets geheimzinnigs, dat meer op het gebied van het voelen ligt. We leven in onze eigen denken- en ervaringswereld, we hebben verschillende achtergronden, komen uit verschillende gezinsculturen, hebben niet dezelfde opleiding enz.

VOORKOMEN EN GENEZEN*

door Drs. H.W. von Sassen

Deze lezing sloot aan bij de lezing, die de heer Von Sassen op het internationale congres in Zürich heeft gehouden. (Zie het verslag van deze lezing 'De relatie tussen cliënt en hulpverlener' in het juninumnummer, blz.47, van dit tijdschrift.) In Zürich ging het over de relatie tussen hulpzoeker en hulpverlener. De nadruk werd toen op de relatie gelegd. Nu werd de zaak vanuit een ander gezichtspunt bekeken. Oorspronkelijk sprak men van therapeut en patiënt. Op het ogenblik is het woord cliënt nogal gebruikelijk. Dat is eigenlijk een woord uit de economische sfeer. Een klant in een winkel is onafhankelijker van de winkelier, dan de patiënt van zijn arts. Het klinkt dus beter. Men kan zich evenwel afvragen of er wel sprake is van een verkoper-klant-relatie, een relatie met iemand die iets te bieden heeft. De uitdrukking hulpzoekende en hulpverlener wordt ook steeds meer gebruikt. Daarbij wordt niet alleen aan therapeutische hulp gedacht, maar ook aan hulp vanuit allerlei andere (beroeps-) rollen, zoals bijvoorbeeld in de relatie leraar-leerling, ouders-kinderen, chef-medewerker enz. Als we aannemen dat de menselijke hulpverlening bij al deze mensen een deel van hun functie is. Als ze zich daarvan wat meer bewust werden, hadden psycho-therapeuten veel minder te doen. Heel wat problemen,

spanningen, conflicten en neurosen zouden dan voorkomen kunnen worden.

Wat is er nu gemeenschappelijk in al deze rollen, zo kan men zich afvragen. Met als vraag op de achtergrond 'Wat helpt nu eigenlijk?'

Meestal wordt heel concreet gevraagd, als professional nu eens te vertellen hoe een bepaald geval aangepakt moet worden. Er wordt om een 'methode' gevraagd. Het gevaar is dan groot, dat men als hij dingen gaat noemen die werkzaam zijn, men deze als recepten opvat. Als de ander ze overneemt blijken ze echter vaak niet meer te werken. *Blijkbaar zit het niet alleen in de methode.* Zoals in Zürich reeds gezegd werd zijn drie factoren van belang als men zichzelf of anderen wil helpen, namelijk *inzicht, oefening en relatie.*

De vorige keer werden ze vooral bekeken vanuit het gezichtspunt van de therapeut, nu vanuit de mens, die met problemen zit en zichzelf wil helpen. Hoe kan men zichzelf helpen? Is het mogelijk zichzelf als het ware dit inzicht te verschaffen?

Inzicht en ervaring

Inzicht is een woord dat we vooral gebruiken in de zin van: ik heb het begrepen. Spreker zou in dit verband nog niet van inzicht willen spreken, al is het begrip wel iets dat ons kan helpen om op

*Lezing van Drs. H.W.von Sassen van het instituut voor organisatieontwikkeling te Zeist, gehouden op 8 december 1979 te Amsterdam. Het verslag is gemaakt door Alie Huisman.

met hun zelfevaluatie. De kernvraag is het probleem van de fouten; het maken van een fout.

Fouten maken

Misschien moeten we eerst meer inzicht krijgen in de vraag hoe het komt dat mensen zich zo verschikkelijk bezig houden met het gevaar dat het maken van een fout met zich meebrengt. We kunnen in eerste instantie misschien naar onze traditie verwijzen, onze culturele traditie wel te verstaan. In een autocratische maatschappij is het maken van een fout onvergeeflijk en onduldbaar. De koning, de meester maakt eenvoudigweg nooit een fout, omdat hij het recht heeft precies te doen wat hij wil. En er is niemand die hem erop kan wijzen, dat hij iets verkeerd gedaan heeft zonder het risico te lopen te worden onthoofd. Fouten kunnen alleen gemaakt worden door ondergeschikten. De enige die kan bepalen of wij een fout maken is de baas.

Het maken van een fout betekent derhalve dat men zich niet wenst neer te leggen bij de gestelde eisen: "Zolang je doet wat ik zeg kun je geen fouten maken, omdat ik gelijk heb. Zo is dat. Het maken van een fout betekent dus dat je niet doet wat ik je opdraag en dat neem ik niet van je! Indien je iets verkeerd durft te doen, dat wil zeggen, anders dan ik het je heb opgedragen, kun je rekenen op een zeer zware straf. Voor zover je ook maar de illusie mocht koesteren dat ik niet in staat zou zijn om je te straffen, zal er wel iemand anders te vinden zijn, hoger dan

ik die er voor zal zorgen dat je wordt gestraft. Een fout is doodzonde. Met het maken van een fout haal je je het meest verschrikkelijke lot op de hals."

Dit is een typisch en noodzakelijk autoritair concept van medewerking Medewerking betekent dus: *Doe wat ik zeg!*

Nu lijkt mij dat onze tegenwoordige angst om fouten te maken niet te vergelijken is met de angst van ondergeschikten in een autocratische samenleving. Het lijkt me dat onze angst om fouten te maken een andere betekenis heeft. Het is de uitdrukking van onze manier van leven, waarin het competitie-element zo'n enorm belangrijke rol speelt. Waarom wordt het maken van een fout zo belangrijk? Niet vanwege de angst voor straf waaraan we eigenlijk helemaal niet denken, maar vanwege de *statusverlaging*, het belachelijk gemaakt worden, de vernedering die dit zou kunnen inhouden: "Indien ik iets verkeerd doe en u vindt, dat ik iets verkeerd doe, dan ben ik niets meer waard. En indien ik niets meer waard ben, dan ben ik niet meer respectabel, dan heb ik geen status meer, dan zou u wel eens beter kunnen zijn dan ik. Wat een vreselijke gedachte!"

Ik wil beter zijn dan u omdat ik boven u wil staan! Dit speelt heel erg in de tegenwoordige tijd, waarin zoveel andere tekenen van superioriteit zijn verdwenen, waarin de blanke niet meer zo trots kan zijn op zijn superioriteit, omdat hij blank is, en de man zich niet meer zo superieur kan voelen, omdat hij een man is en neerkijkt op vrouwen, ze laten dit eenvoudigweg niet meer toe. De superioriteit van geld is ook zo'n punt, omdat we het kunnen

WIE WEET WAT GOED OF SLECHT IS
 Heb je gehoord dat Rosie getrouwd is? - Oh, wat fijn. -
 Ja, maar ze is getrouwd met een oude man. - Dat is jammer. -
 Hij is echter erg rijk.
 - Oh, dat is fijn. -
 Maar hij is erg gierig.
 - Dat's nouweer jammer. -
 Hij is ook erg ziek.
 - Dat is fijn. -
 Maar hij is al jaren lang ziek.
 - Dat is weer jammer. -
 De dokter zegt dat hij het niet lang meer zal maken.
 - Dat is fijn. -
 Hij is echter van plan zijn geld aan de liefdadigheid te schenken. - Oh, wat jammer. -
 Maar misschien verandert hij wel zijn testament.
 - Dat zou fijn zijn. -
 Maar zijn notaris ontraadt hem dat. - Dat is jammer.
 De oude man luistert echter naar niemand. - Dat is weer fijn. -

Onderstaande fabel kan verteld worden aan mensen die, om hun eigen gang te kunnen gaan, zich altijd vijandig en stuurs gedragen. Dit om hun te laten zien dat er ook andere manieren zijn dan zo'n gedrag om een bepaald doel te bereiken.

DE ZON EN DE WIND

De zon en de wind verschilden van mening over wie van hen de sterkste was. Ze keken naar beneden en zagen een man gehuld in een wijde mantel over een weggetje lopen. "Laten we zien wie de sterkste van ons is en die man zijn mantel uit kan trekken", daagde de wind uit. "Oké", antwoordde de zon; "Jij mag het het eerst proberen." De wind begon te blazen dat het

stormde en blies dat zijn wangen ervan kraakten. Maar hoe harder hij blies, des te steviger trok de man zijn mantel om zich heen. Tenslotte gaf de wind het op. Nu was de zon aan de beurt. Hij begon vrolijk te schijnen. Het werd warm en even later zelfs heet. De man knoopte zijn mantel open en trok hem na een poosje uit. 'Met warmte kun je vaak wel bereiken wat je met boosheid niet bereikt.'

Veel mensen die in therapie gaan, gaan zo op- en zijn zo verstrikt in hun eigen problemen, dat hun hele wereld louter en alleen op hun zelf gericht is. Ze houden geen rekening met anderen, ze zien de behoeftes van anderen niet en zien ook niet de situaties waar anderen in zitten. Hun gedachten en handelen zijn dan ook zeker niet gericht op wat zij kunnen doen om anderen te helpen. Ze bekijken anderen alleen met de vraag wat die voor hun kunnen doen. Hun geringe sociale belangstelling voor anderen doet vaak hun gevoelens van minderwaardigheid, eenzaamheid en isolatie toenemen. Hoe het ook anders kan, toont ons de volgende parabel.

DE TWEE BROERS

Buiten Jeruzalem bebouwden twee broers een klein lapje grond. Hun leven was zwaar, want de grond was rotsachtig. Ze werkten echter hard en konden zo in hun bestaan voorzien. De opbrengst van het land verdeelden ze gelijkelijk. Op zekere nacht kon een van de broers niet slapen, hij lag maar te woelen en te draaien. Het leek hem dat de overeenkomst die

dat je iets zult gaan doen en je bent er ook werkelijk van overtuigd dat je het zult doen, dan is het zeer waarschijnlijk dat je het zult gaan doen. Je zult het niet altijd gaan doen omdat er misschien nog andere factoren in het spel zijn, maar voor zover het jezelf betreft, zul je je, wanneer je van jezelf verwacht dat je je op een bepaalde manier zult gedragen ook zeer waarschijnlijk zo gedragen.

Ik weet niet hoevelen van u de zelfde ervaring hadden toen ze leerden fietsen of skiën. Ik heb beide geleerd en had bij allebei de zelfde ervaring; toen ik voor het eerst alleen midden op straat fietste, die helemaal leeg was behalve dat ene ding dat midden op straat stond. Het is dan eigenlijk moeilijk om dat ding te raken; je kunt er toch links of rechts omheen rijden, maar toch is de kans groot het te raken als je dat van jezelf verwacht. Datzelfde gebeurt wanneer je aan het skiën bent en er een boom staat. Waarom zou je juist die ene boom raken? Maar de eerste keer dat je op de latten staat raak je hem wel, omdat je dat van jezelf verwacht. We gedragen ons zoals we dat van onszelf verwachten en daarom trekken we het gevaar van het maken van een fout naar ons toe, waardoor we kwetsbaarder worden.

De fout brengt u in een hachelijke positie. Maar wanneer u er zich niet door laat ontmoedigen en indien u wilt en gebruik kunt maken van uw innerlijke kracht, zal deze hachelijke positie u slechts aanzetten tot betere en meer succesvolle

pogingen. Het heeft geen zin u op te winden over geknoeiide melk, maar de meeste mensen die een fout maken voelen zich schuldig, ze voelen zich gedegradeerd, ze verliezen hun zelfrespect en het geloof in eigen kunne. Keer op keer ontdekte ik dat de werkelijke schade niet werd veroorzaakt door de fouten die men maakte, maar door het schuldgevoel, de ontmoediging die men achteraf voelde. Dan zijn de poppen pas goed aan het dansen. Zolang we nog zozeer in beslag worden genomen door het valse belang wat we hechten aan fouten, zullen we er ons voordeel niet mee kunnen doen.

Onderwijs

Laten we nu eens kijken wat de gevolgen hiervan zijn voor het onderwijs en voor het omgaan met onszelf. Ik beweer dat tegenwoordig in ons onderwijs het maken van fouten veel te veel centraal staat. Indien je de verschillende dingen die een onderwijzer in een klas doet, zou kunnen optellen en ook zou kunnen optellen, wat hij ieder uur en elke dag met de kinderen aan het doen is, zou u er verbaasd over staan, hoeveel dingen hij doet die te maken hebben met de fouten die kinderen hebben gemaakt. Alsof we verplicht zouden zijn ons primair bezig te houden met het verbeteren en voorkomen van fouten.

Ik heb het gevoel dat bij de meeste testen die studenten worden afgenomen het eindcijfer niet afhangt van hoeveel schitterende dingen hij gedaan of gezegd heeft, maar van het aantal fouten dat hij heeft gemaakt. En indien hij een fout heeft gemaakt kan hij geen tien meer krijgen zonder dat er

rekening wordt gehouden met hoe hij andere delen van dezelfde test heeft gemaakt. Fouten verminderen de waarde. (Het aantal fouten bepaalt dus de waarde van de test) Op deze manier dragen we onopzettelijk nog meer bij aan de al grote ontmoediging van onze kinderen.

Het lijkt me toe dat onze kinderen worden blootgesteld aan een reeks ontmoedigende ervaringen, zowel thuis als op school. Iedereen legt de nadruk op datgene wat hij fout gedaan heeft en op wat hij fout zou kunnen doen. *We beroven kinderen daarmee van de enige ervaring die de groei en de ontwikkeling werkelijk kan bevorderen, n.l. het ervaren van hun eigen sterke kanten.* Wij belasten hen met hun afwijkingen, hun nietigheid en hun beperkingen en tegelijkertijd dwingen wij hen méér te zijn dan ze kunnen zijn! Indien we kinderen het enthousiasme willen bijbrengen dat ze nodig hebben om iets af te maken met geloof in zichzelf en oog voor zijn eigen mogelijkheden dient men alle goede dingen die ze doen te benadrukken en het aantal fouten zo klein mogelijk houden. Benadruk alleen de dingen die ze doen, niet die ze zouden kunnen doen.

Een kind dat zijn onderwijzer te slim af is en in deze kunst zeer bedreven is, zal van hem nooit een complimentje krijgen voor het feit dat hij zijn vindingrijkheid zo goed gebruikt om het te slim af te zijn. *Maar dat zou dan toevallig wel de enige manier zijn om het kind van houding te doen veranderen; indien hij wat waardering zou*

krijgen in plaats van hem te zeggen "Dat kun je mij toch niet aandoen!" wanneer zowel de onderwijzer als het kind heel goed weet dat hij dat wel kan.

Voor ieder kind dat werkelijk studeert, zich ontwikkelt, ervaringen opdoet en zich aanpast, daar toe gedreven door angst: "Jij bent niet goed genoeg, je zou béter moeten zijn, je moet blijven doorzetten", voor elk kind dat hierin slaagt, zijn er letterlijk duizenden (!) die het opgeven! "Ik kan niet zo goed zijn als moeder en de onderwijzer willen, wat heeft het dan voor zin om het te proberen? Ik kan niet zo goed en belangrijk zijn als ik zou willen. Ik moet andere wegen zien te vinden." *En die vinden ze dan in nutteloos gedrag!*

De meeste van onze jeugdige delinquenten zijn het produkt van een verderfelijke eerzucht die hen is bijgebracht door goed bedoelende ouders en onderwijzers, door hen te zeggen hoe goed ze wel zouden moeten zijn, maar ze zijn liever 'goed' op een makkelijke manier dan door te studeren en zich aan te passen. Indien ze roken, joy-rijden, zich te buiten gaan aan sex, moeilijkheden maken met de politie, ruiten ingooien en noemt u maar op, *dan zijn ze helden, dan zijn ze belangrijk.* Het is makkelijker en loont veel meer de moeite, omdat ze zich dan écht belangrijk voelen en, verdomme, ónze angst geeft hen alle reden om zich belangrijk te voelen, omdat ze ons verslaan, ons, de maatschappij als geheel, zoals ze hun ouders en onderwijzers verslaan. En ze zijn allemaal veel te eerzuchtig, daarbij gedreven door het idee hoe belangrijk ze eigenlijk zouden moeten zijn en ze vinden

lijkheid komt tot stilstand. Het volgende fabeltje illustreert hoe het verlangen om het altijd anderen naar de zin te maken en altijd te doen wat anderen zeggen, gemakkelijk tot nare gevolgen voor jezelf kan leiden.

DE MOLENAAR, ZIJN ZOON EN HUN EZEL

Vader en zoon waren met hun ezel op weg naar de jaarmarkt. Enkele voorbijgangers zeiden: "Kijk die gekken eens...., ze lopen terwijl ze ook kunnen rijden." De vader vroeg daarop aan zijn zoon om op de ezel te gaan rijden.

Enkele andere mensen kwamen voorbij en zeiden: "Kijk eens, die jongeman rijdt en laat zijn oude vader lopen. Het is een schande!" Daarop vroeg de vader aan zijn zoon af te stijgen en ging zelf op de ezel zitten.

Even later kwamen weer enkele mensen voorbij; die zeiden: "Wat erg, die man rijdt en laat zijn zoontje lopen. Wat een egoïst!" Toen de vader dit hoorde, vroeg hij aan zijn zoon om bij hem op de ezel te komen zitten en gezamenlijk reden ze nu verder.

Even later haalden ze enige mensen in en deze zeiden: "Goh, twee mensen op zo'n klein ezeltje! Eigenlijk zouden zij die ezel moeten dragen i.p.v. omgekeerd." Vader en zoon stegen nu af, bonden de poten van de ezel bij elkaar, haalden er een stok door heen, tilden hem op en begonnen hem te dragen. Toen ze echter over de brug liepen werd de ezel bang, begon aan zijn touwen te rukken,

raakte los, viel van de brug af en verdrong.

De problemen en symptomen die man kan hebben, kunnen zo ernstig en verschrikkelijk lijken, dat het gevoel van pessimisme overweldigend wordt. Het is echter toch belangrijk om tenminste een beetje humor en betekenis in de ellendige situatie te zien en zich te realiseren dat iedere ervaring nooit helemaal goed of helemaal slecht is. Bijvoorbeeld, een situatie van werkeloosheid kan in het begin gezien worden als oneerlijk, vernederend en ellendig, maar later kan die situatie gezien worden als een geschikte gelegenheid om zich op andere terreinen te ontplooien.

Vanuit ellendige situaties en foute beslissingen in het leven kunnen positieve, groei-bevorderende veranderingen ontstaan. Door daarom oog te hebben voor de positieve aspecten die toch altijd aan een zaak zitten, kan het probleem misschien wat minder ernstig lijken.

Adlerianen geloven dat wij allemaal zelf kunnen kiezen welke gevoelens en emoties we hebben en gebruiken om een bepaald doel te bereiken. We kunnen dus ook zelf kiezen tussen optimisme en pessimisme. Eén van de belangrijkste bestanddelen van een succesvolle psychotherapie is dan ook het vermogen van de therapeut om te bemoedigen en om zijn cliënt de positieve aspecten van zijn probleem te laten zien. Het volgende verhaaltje illustreert dat wat er slecht uitziet, toch goed kan blijken te zijn.

Het gebruik van parabels en fabels in de adleriaanse psychotherapie*

In de psychotherapie vindt men het vaak gemakkelijk om d.m.v. verhaaltjes, vertellingen, anekdotes enz., inzichten, levensregels en een nieuwe kijk op het leven te verkrijgen dan d.m.v. directe confrontaties met zichzelf. Bepaalde zaken worden zo minder op de persoon zelf gericht en zijn daardoor minder beschuldigend en bedreigend, waardoor de betreffende persoon minder geneigd is om zich defensief op te stellen. Door het gebruik van vertellingen parabels en fabels wordt op een prettige wijze de aandacht van de betrokkene van zichzelf op de personen uit de vertelling gericht. Doordat de situaties van de in het verhaal optredende personen luchtig en humoristisch gebracht en bekeken worden, kunnen ook de eigen problemen en lasten wat minder zwaar worden ervaren en kan reëler (objectiever) naar oplossingen worden gezocht. Door die parabels en fabels worden bepaalde dingen eens op een andere manier gebracht, waardoor de persoon kan inzien dat er ook nog andere wijzen van geloven, denken en leven bestaan. Een bijkomend voordeel is nog dat ze makkelijk worden onthouden.

Enkele voorbeelden:

Volgens de I.P. is één van onze basisbehoeftes ons gemeenschapsgevoel; het gevoel-er bij te willen horen-. De volgende parabel illustreert dat iedereen sociaal gedrag bezit en dat al het gedrag sociale betekenis

heeft.

DE KLUIZENAAR

Lang geleden woonde er buiten een dorpje in een afgelegen grot een oude man, bijgenaamd de kluisenaar. Op een dag werd het dorp met al zijn inwoners totaal bedolven door een vulkaan. Bedroefd laadde de kluisenaar al zijn bezittingen op zijn rug en ging op zoek naar een andere afgelegen grot bij een ander dorpje.

Terwijl sommige mensen contact met anderen vermijden en zelfs ontkennen dat ze andere mensen nodig hebben, bekwamen anderen zich er al op jeugdige leeftijd in om (te) sterk van anderen en hun handelen afhankelijk te zijn. Zij besteden hun energie aan pogingen om het iedereen altijd zo aangenaam mogelijk te maken. Hoewel het natuurlijk belangrijk is om te leren samenwerken en om sociale interesses te ontwikkelen, heeft zo iemand een overdreven behoefte om ruzies zoveel mogelijk te voorkomen en tot een minimum te beperken. Door zich voortdurend te schikken naar de behoeftes, gevoelens, en meningen van anderen, komt hij vroeg of laat in een stadium waarin hij zijn eigen indentiteit, idealen, waarden, meningen enz. niet ontwikkelt, niet meer kent en zelfs gaat ontkennen. Kortom, de ontwikkeling van de eigen persoon-

*Samenvatting van het artikel: "The use of parables and fables in Adlerian psychotherapy" uit "The Individual-Psychologist" Vol. XV, nr. 4 Dec. 1978, van Kristin R. Pancner

daarvoor geen andere uitlaatklep dan nutteloos gedrag, dus wangedrag!

Omgaan met onszelf

En zo leidt het verkeerde idee over het belang van fouten tot een verkeerd beeld van onszelf. We komen veel te veel onder de indruk van alles dat verkeerd is, in en om ons heen. Omdat, indien ik kritisch tegenover mezelf sta ik natuurlijk ook kritisch sta tegenover de mensen om mij heen. Indien ik zeker weet, dat ik niets waard ben moet ik op zijn minst ontdekken dat *jij* nog minder waard ben. Daar zijn we alsmaar mee bezig. Iedereen die kritisch tegenover zichzelf staat, is dat ook altijd ten opzichte van anderen.

En dus moeten we leren om in vrede met onszelf te leven en onszelf dus te nemen zoals we zijn. Maar veel mensen zeggen: "Wat stellen we eigenlijk voor? We zijn maar een klein stukje zand op de stranden van het leven, we zijn beperkt in tijd en ruimte. We zijn zo nietig en onbeduidend. Hoe kort is ons leven, hoe onbeduidend is ons bestaan. Hoe kunnen we dan nog geloven in onze kracht en macht?"

Wanneer u voor een enorme waterval staat of een zeer hoge met sneeuw bedekte berg ziet of een onweersbui meemaakt, zijn de meeste mensen geneigd zich zwak en nietig te voelen, geconfronteerd als ze worden met de macht en de majesteit van de natuur. Er zijn maar weinig mensen die hier de volgens mij enig juiste conclusie uit trekken, namelijk het besef dat al

die kracht van de waterval, de majesteit van de berg, de indrukwekkendheid van de onweersbui deel uitmaken van dezelfde levenskracht die in hen is!

Er zijn maar weinig mensen die met ontzag de grootsheid van de natuur gade slaan, die ook met ontzag tegenover zichzelf staan en daarbij bewondering hebben voor hun eigen lichaam, hun klieren, fysiologie, de enorme kracht van hun hersenen. Deze bewustwording van wat we *zijn*, missen wij omdat we maar langzaam uitgroeien boven ons autocratisch, traditioneel verleden, waarin de volksmassa niet intel waren en alleen de knappe koppen en alleen de Keizer en het Goddelijk Gezag wisten wat goed was voor het volk. We hebben onszelf nog niet bevrijd van de slaafse mentaliteit van een autocratisch verleden.

Hoeveel dingen zouden in ieders omgeving anders zijn geweest indien we niet zouden hebben geleefd? Hoe heeft niet een vriendelijk woord de één of ander bemoedigd en hem zoveel hebben gedaan dat hij het anders en beter heeft gedaan dan nu? En door hem is een ander gered. Hoeveel -ebben we elkaar niet te bieden? Hoe machtig is ieder van ons - en is zich dat niet beust? En dat is dan de reden voor het feit dat we niet tevreden met onszelf kunnen zijn en onszelf proberen te verheffen, beng als we zijn voor de fouten die ons kapot zouden kunnen maken en dat we zo wanhopig proberen om het gezag over anderen te krijgen. Volmaaktheid is dus in geen geval noodzakelijk, die is zelfs onmogelijk.

Er zijn mensen die altijd bang zijn om iets verkeerd te doen omdat ze hun eigen waarde niet zien; ze blijven

voldoen aan de hoge eisen van de ouders of van de school maakt het kind dikwijls onzeker over zijn werkelijke capaciteiten. Ouders en opvoeders in het bijzonder moeten de moed hebben om onvolmaakt te zijn, zowel in hun eigen belang als in het belang van hun kinderen. Volmaaktheid is statisch, af; dat past niet bij de levende werkelijkheid die zich voortdurend verder ontwikkelt, daar zou dan geen ruimte meer voor zijn.

Houd u niet bezig met wat anderen doen maar aanvaard de verantwoordelijkheid voor wat u zelf kunt doen

Als u uw eigen constructieve invloed inzet kunt u aan anderen overlaten wat zij menen te moeten doen. De 'fouten' van anderen te willen goedmaken leidt alleen maar tot verwarring. Uw overmatige bescherming berooft het kind van zijn eigen moed en vindingrijkheid. Als vader bijvoorbeeld erg streng is en moeder doet wat zij kan om het kind daartegen te beschermen bereikt zij drie negatieve resultaten:

Ten eerste verhindert zij dat vader en kind leren met elkaar om te gaan op een manier die zij allebei prettig vinden. Ten tweede leert zij het kind bij haar een toevlucht te zoeken in plaats van dat het zijn eigen kracht kan inzetten. Ten derde wekt zij de vijandschap van vader op, die daardoor steeds minder geneigd zal zijn met haar samen te werken wat de opvoeding betreft.

Een familierraad (of klasseraad) geeft elk lid van de

familie (klas) de gelegenheid zich uit te spreken over zowel de plezierige als de onplezierige zaken die in de groep aan de orde zijn, en maakt dat allen met elkaar de verantwoordelijkheid voor het welzijn van ieder afzonderlijk kunnen delen

Het is een ware democratische leerschool en zou dus niet een gelegenheid moeten worden waarbij ouders of leerkrachten 'preken', 'afsteken' of hun wil doorzetten. Het mag ook geen 'klachtenbureau' worden. De nadruk ligt op de vraag: "Als er iets is wat niet bevalt, wat doen we er dan met elkaar aan?" Zo kan het in een familierraad toegaan, en op vergelijkbare wijze, maar met misschien nog een sterker effect, kan een klasgesprek plaatsvinden. Hierdoor leren de kinderen hun instelling veranderen zowel wat hun gedrag als wat hun schoolwerk betreft en bovendien gaan ze zichzelf en het doel van hun eigen gedrag beter begrijpen. Hoewel er uiteraard verschil is tussen een familierraad en een klassediscussie zijn er enkele grondregels die voor beide groepen van belang zijn:

- Houd de bijeenkomsten met regelmatige tussenpozen, maar minstens één maal per week,
- Wissel van voorzitter volgens een vast rooster,
- Ieder die aanwezig is heeft één stem,
- Als er een besluit is genomen moet er tijd zijn dit werkelijk uit te proberen, het mag niet meteen weer ongedaan worden gemaakt,

Hoe meer wij als ouders of leerkrachten, kinderen laten meebeslissen bij zaken die

zijn met tekortkomingen, we geen respect hebben, noch voor onszelf noch voor anderen.

We moeten de kunst gaan verstaan ons er bewust van te zijn, dat we goed genoeg zijn zoals we zijn -omdat we nooit beter zullen zijn, ongeacht de kennis die we nog kunnen veroveren, de vaardigheden of status, geld of wat dan ook. Indien we niet in vrede met onszelf kunnen leven, zoals we zijn, zullen we die vrede nooit vinden. Dit vraagt van ons de moed om onvolmaakt te zijn. Het vraagt van ons er ons van bewust te zijn dat we geen engelen of supermensen zijn, dat we fouten maken, dat we onze fouten hebben.

Dr. Rudolf Dreikurs 1897-1972

Dr. Rudolf Dreikurs werd op 8 februari 1897 te Wenen geboren. Zijn vader was een succesvol zakenman, de jonste uit een gezin met vier jongens en één meisje. Hierdoor kreeg deze geen gelegenheid te gaan studeren Terwijl zijn drie oudere broers allen een academische graad behaalden trachtte hij ze te overtreffen op financieel gebied. Zijn moeder was een zachtmoedige, idealistische vrouw die haar enige zoon eigenlijk een beetje steunde in zijn rebellie tegen zijn dominerende vader die in de opvoeding de roede niet spaarde.

Rudolf kon nooit aan de vaderlijke verwachtingen voldoen. Er was één vijf jaar jonger

Maar toch denk ik dat ik best goed genoeg ben, omdat ik niet beter hoeft te zijn dan anderen. En het is een enorme opluchting, wanneer je dat kunt aanvaarden. Alleen maar jezelf kunnen zijn. Het kwaad van de ijdelheid, het gouden kalf van mijn superioriteit. Indien we leren te functioneren en ons best te doen voor wat het ook moge zijn; vanuit het genoegen te functioneren, kunnen we zeker zo goed groeien, misschien zelfs wel beter dan indien we onszelf drijven tot volmaaktheid -iets wat we nooit zullen bereiken.

We moeten leren te leven met onszelf met de realiteit van onze natuurlijke beperkingen en in het volle bewustzijn van onze eigen kracht.

zusje.

Vele jaren later hield Dr. Dreikurs een lezing voor een groot gezelschap hoge academici aan de universiteit van Bratislava, als invaller voor Dr. Alfred Adler die ziek was. Hij sprak over de opvoeding van kinderen en tijdens de discussie werd hem gevraagd of hij in het nut van slaan geloofde. Dr. Dreikurs antwoorde heel impulsief: "Jazeker, ik geloof dat iedereen die kinderen mishandelt een flink pak slaag zou moeten krijgen".

In die tijd werd slaan nog als een opvoedingsmiddel gezien, dus zijn uitlating veroorzaakte een schok-effect.

Hierdoor zag Dr. Dreikurs in dat zijn indentificatie met kinderen en andere onderdrukte groepen een

poging was zich op zijn vader te wreken, die hem als kind zo dikwijls sloeg.

Op school blonk de jonge Dreikurs niet bepaald uit: hij behaalde het eindexamen van het gymnasium met de hakke over de sloot.

Als jong kreeg hij vioolles: omdat een neefje daarin zo uitblonk. Toen hij enige jaren later op eigen verzoek mocht leren pianospelen bleek zijn grote muzikaliteit. Later studeerde hij zelfs compositie en werd bijna beroeps-musicus.

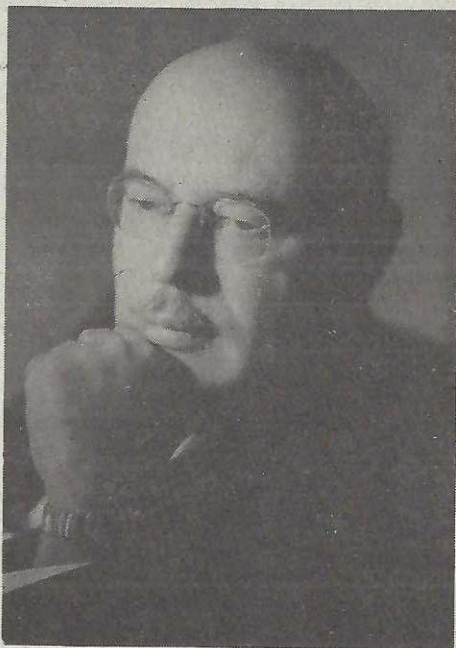
Het keerpunt in zijn leven kwam op zestienjarige leeftijd: hij kreeg polio, maar bleef gespaard voor blijvende gevolgen.

Na zijn genezing kwam hij in aanraking met vrienden uit de "jeugdbeweging van 1913" onder leiding van Gustav Wyneken (1875-1966) waarbij hij zich aansloot. De eerste vrije school in Wickersdorf, die geheel democratisch werd opgezet, is door Weyneken gesticht. Hij spoorde de jeud aan zich kritisch tegenover de volwassenen op te stellen, hun eigen toekomst te bepalen, wat veel bijval oogste onder de jongeren. Verscheidene, later beroemd geworden psychiaters waaronder ook Dreikurs, stichtten gespreksgroepen over dit thema. Zij werden bijna van school gestuurd wegens subversieve activiteiten.

Alfred Adler en Gustav Wyneken hebben met hun theorieën Rudolf Dreikurs het meest beïnvloed.

Na het gymnasium in 1915 moest Rudolf Dreikurs in dienst. In de eerste wereldoorlog was hij luitenant. Hij was gedurende 27 maanden aan het front maar heeft nooit hoeven schieten: de gevechten vonden altijd net voor zijn komst of direct na zijn

vertrek plaats, vertelde hij zelf. In 1918 werd hij door het leger naar Wenen gestuurd om medicijnen te studeren. Voordien twijfelde hij zelf tussen psychologie (filosofie) en psychiatrie want de medische studie interesseerde hem maar matig. Hij toonde meer belangstelling voor het opkomend socialisme in die tijd en richtte een groep van socialistische medische studenten op.



Rudolf Dreikurs

Als afgevaardigde naar een "Arbeiter-rat" ontmoette hij voor het eerst Alfred Adler. In een gesprek merkte deze op dat: "iedereen geholpen kan worden die geholpen wil zijn" en dit optimisme fascineerde Dreikurs. In deze periode ontmoet hij ook Wilhelm Stekel; is kort geïnteres-

kind door het leven te begrijpen moet men gevoel krijgen voor de interactie die plaats heeft in alledaagse situaties. Bijvoorbeeld, als een kind steeds 's morgens treuzelt en 'vergeet' dingen te doen die elke dag terugkomen en tot zijn eigen verantwoordelijkheid horen, dan is er ook een moeder die hem voortdurend helpt herinneren 'hoe laat het is' en die hem dingen uit handen neemt.

Op school is er een onderwijzer die hem aldoor aanmaand om door te werken.

Wat zien we hier gebeuren ?

Het kind dwingt door zijn gedrag anderen tot het overnemen van zijn verantwoordelijkheden. En deze instelling kan een permanent patroon worden dat dan zijn manier is om door het leven te gaan.

Handel niet naar je eerste ingeving

Door impulsief te reageren op het gedrag van het kind zult u dat gedrag versterken en juist niet verbeteren. Want u handelt dan precies zoals hij verwacht en u versterkt daarmee zijn verkeerde doelen.

Wat kan u doen als u niet weet wat te doen? Begin te bedenken wat in elk geval een verkeerde reactie zou zijn en doe dat dan niet. Bedenk vervolgens wat het kind waarschijnlijk van u verwacht en doe dan precies het tegenovergestelde! Dat bengt het kind in verwarring en daardoor zal hij eerder geneigd zijn met u samen een oplossing voor de situatie te zoeken.

Geen enkele gewoonte houdt stand als er geen doel mee wordt gediend (en er geen voordeel mee te behalen is)

Kinderen ontwikkelen 'slechte gewoonten' als zij de 'winst' van negatieve aandacht daarmee kunnen behalen. Bijvoorbeeld: een kind peutert in zijn neus. Elke keer dat hij dat toevallig doet zegt zijn moeder dat zij dat vervelend vindt en dat hij dat moet laten. Het kind 'leert' op die manier dat hij zijn moeder van streek kan maken door in zijn neus te peuteren, en hij blijft er dus mee doorgaan. Als zij er geen erg in heeft hoe die situatie in elkaar zit zal moeder onopzettelijk bevorderen dat neuspeuteren een gewoonte van haar kind wordt.

Maak geen drukte over fouten

Fouten maken is menselijk. Beschouw uw fouten als onvermijdelijk in plaats van u er schuldig over te voelen en u zult sneller vooruitgaan. Wij moeten de moed hebben om onvolmaakt te wezen. Natuurlijk is een kind niet volmaakt, maak er geen drukte van en tob niet over zijn fouten. Bouw op het positieve in plaats van te proberen het negatieve af te breken. Bijvoorbeeld: als uw kind nog heel moeizaam zijn veters strikt zegt u daar niets van, maar u toont waardering voor het feit dat hij zo handig zijn jasje dichtknoopt.

Als je fouten maakt ben je minder waard ?

We menen dat hoe meer fouten we maken hoe lager we op de maatschappelijke ladder staan en omgekeerd. We vergeten dat we alleen kunnen leren door fouten te maken. Een kind dat bang is om fouten te maken zal nog méér fouten gaan maken. Zo'n kind verliest zijn onbevangeheid en zijn creativiteit. De zucht om te



Als we ons diep gekwetst voelen, als we denken: "dat zal ik je betaald zetten!", is het doel van het kind waarschijnlijk 'wraak' geweest.

Als we ons hulpeloos en machteloos voelen, geen raad meer weten dan is het doel van het kind 'vertoon van onmacht' geweest.

Als je afgaat op je eerste reactie heb je waarschijnlijk het doel van het kind geraden; de bedoeling die hij met zijn wangedrag had.

Macht

Een kind dat macht wil uitoefenen heeft gewoonlijk een ouder of een onderwijzer die ook op macht uit is. Als moeder (of Juf) beslist haar zin wil hebben doet het kind haar na en ze belanden in een machtsstrijd.

Ieder voelt zich verplicht juist het omgekeerde te doen van wat de ander vraagt. Hoe meer de volwassenen ernaar streven het

kind onder de duim te houden hoe minder succes ze zullen hebben. Een gevecht kun je niet alleen voeren. Als we leren 'niets te doen' (door ons terug te trekken o.i.d.) zodra we ons in een machtsstrijd betrokken voelen, maken we de macht van het kind machteloos en dan kunnen we beginnen een gezondere relatie met hem op te bouwen. Wanneer we macht als wapen gebruiken is het enige dat het kind leert: "Wie het sterkst is krijgt zijn zin."

Gedrag is beweging

Alle gedrag is er op gericht om iets of iemand te beïnvloeden. Wij zijn ons gewoonlijk niet bewust van de bedoeling achter ons gedrag, zeker niet als die bedoeling onverenigbaar is met ons geweten en met de 'goede bedoelingen' die we ménen te hebben en die we tentoonspreiden. Om het bewegingspatroon van het

seerd in parapsychologie maar acht zich niet capabel om daar het 'bedrog' van sommigen in te herkennen. De zelfmoord van een beroemde professor op dit gebied, nadat hij de dupe van een bedrieger was geworden, doet Dreikurs definitief besluiten zich aan de psychotherapie te wijden.

Dreikurs begreep niet waarom Freud, Adler en Stekel elkaar ze heftig bestreden en het nergens over eens konden worden. Hij wilde het zelf onderzoeken. Men kon echter als toehoorder niet meedoen, moest eerst zelf een analyse ondergaan. Tijdens Dreikurs' behandeling bij Adler kwamen er moeilijkheden: Dreikurs werd enorm kwaad toen Adler minachtend zei dat Freud volkomen fout was en barstte uit dat hij niet begreep hoe iemand zo neerbuigend kon spreken over een zo algemeen geacht wetenschapsman.

Toen hij eenmaal lid van diens groep was, duurde het lange tijd eer Adler hem vertrouwde maar later nam Dreikurs zijn strijd tegen Freud en de psycho-analyse over.

In zijn psychiatrische praktijk in Wenen leidde Dreikurs met Danica Deutsch verscheidenen "Erziehungsberatersstellen" en hielp een centrum oprichten ter voorkoming van zelfmoord. Al in 1929 begon hij hier een groeps-therapie toe te passen.

Uit Oostenrijk verdreven door het nazisme, kwam Dreikurs op voorstel van Adler in 1937 via Brazilië naar Chicago om daar de individualpsychologische groep te leiden. Toen Adler in datzelfde jaar stierf daalde de belangstelling voor I.P. heel sterk en moesten ze opnieuw

beginnen. Er werden consultatiebureaux voor kinderen opgericht naar Weens voorbeeld, die in 1945 tot zelfstandige organisaties, (ook hier in Nederland), met individualpsychologisch getrainde leiders. Sinds 1942 was Dr. Dreikurs hoofd van de psychiatrische faculteit in Chicago en zijn activiteiten om "leken" op te leiden ontmoetten nogal wat weerstand. Uiteindelijk werd dit opleiden van 'Counselors' een groot succes en is Dreikurs op dit terrein het meest bekend geworden.

Een belangrijk aspect van Dreikurs' persoon was zijn agressiviteit, zijn duidelijke behoefte aan uitdaging en conflicten en hoewel hij zijn hele leven op de bres stond voor de democratie, was hij een autoritaire persoonlijkheid. Dit bracht natuurlijk met zich mee dat hij zowel vele vrienden en bewonderaars als vijanden had. Allen zijn het er echter over eens dat Dr. Dreikurs de onvermoeibare promotor van de individualpsychologie was door zijn groot aantal publicaties, zijn vele reizen over de hele wereld en zijn ontelbare lezingen en cursussen. Bovendien bezat hij de zeldzame gave anderen te bemoedigen en aan te sporen zodat zij meer bereikten dan zij zelf voor mogelijk hielden. Door zijn demonstraties van gezins-therapie werden ouders en onderwijzers in vele landen van Europa, Israël, Amerika en Canada, geactiveerd om nieuwe groepen op te richten.

Dr. Rudolf Dreikurs, hoogleraar, auteur en promotor van de individualpsychologie overleed op 25 mei 1972 op 75-jarige leeftijd in Chicago.

door Rudolf Dreikurs
en Loren Gray

De eerste en belangrijkste regel is het aloude spreekwoord: "Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doe dat ook aan een ander niet!"

Deze regel vormt de grondslag van de democratie, het betekent dat alle mensen gelijke rechten hebben.

Respect

Respect, gebaseerd op het principe van gelijkwaardigheid, is het onvervreembaar recht van elk menselijk wezen.

Geen mens mag misbruik maken van een ander mens. Noch een volwassene noch een kind mag slaaf of tiran zijn.

Volwassenen hebben over het algemeen een niet als zodanig herkend vooroordeel dat hen belet kinderen werkelijk met respect te bejegenen.

Als een volwassene een kind respecteert betekent dat, dat hij aandacht heeft voor de mening en voor het oordeel van dat kind. Ouders en onderwijzers die respect tonen voor het jonge individu leren het daardoor vertrouwen in zichzelf te stellen en anderen te vertrouwen.

Ze bereiken er tevens mee dat het kind op zijn beurt voor ouders en onderwijzers respect heeft.

Bemoediging

Bemoediging betekent: vertrouwen stellen in het kind zoals het op dat moment is en in de mogelijk-

heden die het op dat ogenblik heeft.

Ontmoedig een kind niet door hoge eisen te stellen en eerzuchtige plannen voor zijn toekomst te koesteren. Een kind misdraagt zich alleen als hij ontmoedigd is en het gevoel heeft geen succes te kunnen boeken met constructief gedrag.

Een kind heeft bemoediging nodig zoals een plant water en zonlicht nodig heeft. Als we tegen een kind zeggen dat het toch nog wel beter kan, zeggen we in feite dat het niet goed genoeg is zoals het is.

Onverschilligheid

Kinderen die "nergens om geven" verschuilen zich achter overmoed en bravuur. Kinderen die de indruk maken onverschillig te zijn en nergens om te geven zijn in feite ontmoedigd. Ze achten zichzelf niet in staat te voldoen aan de eisen die aan ze gesteld worden. Om zichzelf te beschermen tegen de voortdurende standjes en straffen kan het ze "niet meer schelen" wat anderen van ze denken of tegen ze doen. Ze denken dat ze het toch niemand naar de zin kunnen maken en sluiten zichzelf buiten. *Maar in de grond verlangt elk kind er naar ergens bij te horen en aanvaard te worden door de mensen om hem heen.*

Veiligheid

Gevoel van veiligheid is een zuiver subjectief gevoel en staat los van

Naar een artikel dat door Margaret Goldman werd uitgegeven en gedrukt door het Chicago Community Child Guidance Center.

Dit artikel is in het nederlands vertaald door Els Versteegh.

moeder erg veel tijd aan de baby besteden. Het oudere kind vergeleek de tijd die moeder aan de baby besteedt met de aandacht die hij zelf krijgt en komt tot de conclusie dat als moeder méér met de baby bezig is zij ook meer van dat kleine kind houdt dan van hem. Een kind dat erg verwend wordt kan daaruit de onjuiste conclusie trekken dat hij werkelijk hulpeloos is. Als vader en moeder op een bepaalde manier met elkaar omgaan kan het kind gaan denken dat alle mannen en vrouwen zo met elkaar omgaan etc.etc.

Zijn observatievermogen is scherp, maar zijn interpretatie van de feiten is er dikwijls totaal naast. Toch blijven die verkeerde interpretaties levenslang zijn doen en denken beïnvloeden.

Begrijp wat het kind bedoelt (welk doel het heeft)

Iedere handeling van het kind heeft een doel. Zijn hoofddoel is een eigen plaats te hebben in de gemeenschap waar hij leeft. Een evenwichtig kind heeft dit doel bereikt door zich aan te passen aan wat van hem gevraagd wordt en door zijn eigen positieve bijdrage aan zijn levensgemeenschap te leveren.

Het kind dat zich misdraagt probeert nog steeds, op een manier die niemand voordeel brengt, belangrijk te zijn in zijn eigen wereldje. Bijvoorbeeld: een jong kind dat nooit zich zelf heeft mogen aankleden (moeder heeft háást), dat nooit mee mocht helpen ("jij bent te klein om de tafel te dekken!"), zal niet het gevoel hebben dat het ooit iets kan bijdragen aan het welzijn van anderen, en zal zich

pas belangrijk voelen als het moeder boos kan maken of kan ergeren door zijn misdragingen. Als een kind zich geen plaats kan veroveren in de klas, niet meetelt bij spelletjes, of het slachtoffer wordt van een strak puntenstelsel in een prestatiegericht school, dan wordt het ontmoedigd. Het probeert niet meer om mee te komen op school of gedraagt zich zo vreemd dat hij door de klassegenoten wordt buitengesloten en eventueel ook nog door de onderwijzer wordt gestraft.

De vier doelen

doel 1 : aandacht

hij wil opgemerkt en bediend worden

doel 2 : macht

hij wil de baas zijn

doel 3 : wraak

hij wil pijn doen, betaald zetten

doel 4 : vertoon van onmacht

hij wil met rust gelaten worden, er mag niets van hem gevraagd worden

Onze reacties op de misdragingen van het kind

Dikwijls kunnen we er achter komen wat het doel is geweest van een bepaald gedrag door na te gaan wat onze eigen reactie daarop was. Als onze reactie bijvoorbeeld ergernis is, of als we het kind zouden willen waarschuwen of overtuigen, dan heeft hij als doel 'aandacht' gehad. Als we ons uitgedaagd voelen, in een machtsstrijd gelokt, als we denken "nee hoor, dat gaat zó maar niet!", is het doel waarschijnlijk 'macht' geweest.

"Jij bent te klein, je kan nog niets, jouw oordeel telt niet, je bent minderwaardig." Hoewel volwassenen het gevoel hebben dat zij iets geven aan het kind door voor hem klaar te staan, nemen ze in feite iets van hem weg n.l. zijn recht om zijn eigen fouten te maken en zo te leren en zich te ontwikkelen. De meeste volwassenen hebben, zoals gezegd, een onbewust vooroordeel waar het kinderen betreft, ze denken dat een kind onmogelijk verantwoordelijk kan handelen. Wanneer de maatschappij het vertrouwen kan opbrengen dat onze kinderen verantwoordelijkheid dragen kunnen en hen die ook geeft, dan zullen kinderen tonen dat ze het vertrouwen waard zijn.

Ouders en onderwijzers die zich over-verantwoordelijk voelen maken dat de kinderen en te weinig verantwoordelijkheid dragen

Ieder die de verantwoordelijkheid van een kind overneemt b.v. door het 'iets te helpen onthouden', door het 'te waarschuwen', en 'werk uit handen te nemen', draagt er toe bij dat het kind verantwoordelijkheid van zich af gaat schuiven. Zo'n kind begrijpt al gauw dat hij nergens op heeft te letten, een ander doet dat wel voor hem, en dat hij allerlei karweitjes uit kan stellen want een ander knapt het dan toch wel op ! Een kind dat 'altijd alles vergeet' heeft meestal een moeder die 'altijd overal op let'. Ouders, zowel als onderwijzers zouden kunnen leren zich uitsluitend met hun eigen zaken bezig te houden en zo het kind

de gelegenheid geven lering te trekken uit de natuurlijke en logische gevolgen van zijn eigen daden.

Zulke ouders zijn afhankelijk van hun kinderen-

dit is een gedachte die moeilijk ingang vindt. Wanneer, zoals maar al te vaak gebeurt, een moeder steeds onnodig voor haar kind inspringt, ontnemt ze hem niet alleen zijn verantwoordelijkheidsgevoel, maar zij maakt zich van hem afhankelijk. Zij gaat haar gevoel van eigenwaarde ontlenuen aan het feit dat zij voor haar kind zorgen moet. Zo'n moeder voelt zich nutteloos als ze niet ononderbroken met en voor het kind bezig is.

'Goede moeders' zijn een ramp

Zij voelen zich tekortgeschoten als hun kind niet volmaakt is. Dergelijke moeders hebben maar één doel in het leven n.l. volmaakte kinderen te kweken en daartoe blijven ze aan het verbeteren en vertroetelen totdat hun kinderen totaal onverbeten en zonder enig gevoel van verantwoordelijkheid in het leven staan. Dit soort 'goedheid' voelt zich superieur en dikwijls krijgen man noch kinderen de kans een eigen leven te leiden bij zo'n superieure vrouw en moeder. Zij alleen weet wat goed voor ze is, en zij heeft altijd gelijk.

Kinderen merken scherp op maar trekken vreemde conclusies

Door hun onbevangenheid kunnen kinderen heel scherp zien en heel goed luisteren maar zij kunnen nog geen verbanden leggen en zijn daardoor geneigd tot onjuiste gevolgtrekkingen. Als er bijvoorbeeld een kindje is geboren moet

de feitelijke situatie waarin het kind verkeert. Veiligheid kan niet van buiten komen maar is het gevolg van innerlijke kracht. Om zich werkelijk veilig te voelen is het nodig dat het kind de moeder heeft een risico te nemen ("ik waag het er op !"), het vertrouwen heeft dat het de moeilijkheden aankan ("Ik ben sterk genoeg !") en optimist is over de uitslag (Het zal weg goed gaan). Het spreekt vanzelf dat volwassenen kinderen in deze richting kunnen beïnvloeden door zélf het voorbeeld te geven in hun dagelijks leven van moed, vertrouwen en optimisme.

Straf en beloning

Beloning en straf zijn uit de tijd. Een kind beschouwt een beloning al gauw als zijn goed recht en verwacht dan voor alles wat hij doet een beloning. Straf geeft hem op zijn beurt het recht een ander te straffen en zijn weerwraak is gewoonlijk voor de ouders pijnlijker dan de straf voor henzelf was. Kinderen "slaan terug" door niet meer te willen eten, door ruzie te zoeken, hun schoolwerk te verwaarlozen of op nog andere wijze storend gedrag te vertonen dat ouders en onderwijzers tart.

Kinderen leren door onder-vinding

De natuurlijke en logische gevolgen van het gedrag door het kind zelf laten dragen ! Dit heeft tot gevolg dat het kind van zijn eigen (mis)gedrag leren kan zonder dat ouders en kind in een machtsstrijd raken. De natuurlijke gevolgen van het

gedrag kan men altijd laten gebeuren. B.v. een kind let niet op, valt en bezeert zijn knie. Een volgende keer is het voorzichtiger. Logische gevolgen worden als het goed is door de ouders ingesteld als een *vanzelfsprekend* uitvloeisel van wat het kind verkoos te doen. B.v. het kind komt te laat voor het eten. *Moeder verwijt niets, geeft géén straf, maar ze heeft wel kalm het bord van het kind weggezet.* Hoe het kind ook reageert op dit besluit van vader en moeder, *zij blijven zelf gewoon vriendelijk.* Het kind had blijkbaar niet genoeg honger om op tijd thuis te willen zijn, is hun standpunt (maar zij hoeven dan ook niet op hem te wachten of extra iets warm te houden of klaar te zetten). Bij deze twee voorbeelden geven de ouders het kind de gelegenheid de gevolgen van zijn eigen daden te ondervinden en maken zij géén gebruik van 'ouderlijk gezag' om te waarschuwen of te straffen. *Hierdoor kan het kind door onder-vinding leren en zodoende gemotiveerd worden tot ander gedrag.* In het geval van acuut, reëel gevaar kan men uiteraard de natuurlijke gevolgen niet laten optreden, maar ook dan is weghalen van de gevaarlijke plaats *zonder commentaar* het meest effectief. Logische gevolgen kan men inschakelen als er een goede verhouding is tussen ouders en kinderen. Is er al sprake van een chronische machtsstrijd dan worden logische gevolgen toch door het kind als 'straf' ervaren !

Doen inplaats van redeneren

Als ouders en kinderen overhoop liggen geeft veel praten alleen maar de gelegenheid tot veel tegenspraak, waarbij het kan

gebeuren dat het kind betere argumenten paraat heeft dan de ouders.

Een kind weet gewoonlijk precies wat van hem verwacht wordt. Het helpt niets om voor de zóveelsste keer iets uit te leggen. Bewaar praten voor vriendschappelijke uitwisseling van gedachten en ga niet redeneren om de rust en orde te herstellen.

Bijvoorbeeld: als u de auto bestuurt en de kinderen gaan achter u aan het vechten. In plaats van te brommen op de ruziezoekers kunt u beter de auto langs de kant zetten en gewoon wachten tot ze weer rustig zijn. Als vader en/of moeder er werkelijk in slaagt niets te zeggen en kalm te blijven wachten, is het resultaat positief.

Als een klas lawaaiig is zal de onderwijzeres de kinderen eerder tot rust brengen door zachter te spreken dan wanneer zij hen met luide stem wil overschreeuwen.

Trek je terug uit een situatie, maak je los uit een conflict

Zich terugtrekken (het kind alleen laten en zelf de kamer uit gaan) werkt heel goed als het kind te veel aandacht trekken wil of een machtsstrijd probeert uit te lokken.

Als u zich terugtrekt betekent dat niet dat u toegeeft of de mindere bent en ook niet dat u onverschillig bent. Het kind krijgt gewoon geen voldoening van zijn hindelijk gedrag als niemand er aandacht aan geeft. Een driftbui zonder publiek heeft geen zin.

Zo kan het ook een gunstig effect hebben als een storend incident in de klas eenvoudig

genegeerd wordt door de onderwijzer(es). Het kan zelfs gebeuren dat een klas als geheel er toe komt geen aandacht te geven aan een kind dat door wangedrag probeert aandacht te trekken. Dat is natuurlijk heel effectief. Heel vaak heeft 'niets doen' het beste resultaat. Pas op voor overbezorgdheid, dat gevoel dat je 'actief in moet grijpen' om een situatie te verbeteren.

Trek je terug van het tartende gedrag, niet van het kind zelf

Probeer niet een gesprek op gang te brengen als het conflict nog woedt. Geef aandacht en erkenning aan het kind wanneer het zich prettig gedraagt en doe dat niet wanneer het die aandacht opeist met storend gedrag. Hoe minder aandacht het kind krijgt voor zijn storend gedrag hoe meer het krijgen moet voor samenwerking en ander prettig gedrag. Misschien hebt u het gevoel dat boos worden u erg oplucht, maar het kind leert daar niet van wat u het wilde laten leren.

Maak onderscheid tussen positieve en negatieve aandacht wanneer u het gedrag van uw kind wilt beïnvloeden

Onder positieve aandacht wordt verstaan: elke vorm van actie ten opzichte van het kind van uit een vriendelijke bemoedigende instelling. Negatieve aandacht is elke vorm van actie ten opzichte van het kind van uit een ontevreden, geërgerde of boze instelling. (Zie voor schelden en straf: Doelen van gedrag.)

Kinderen die ontmoedigd zijn, die niet meer geloven dat ze het goed kunnen doen in de ogen van de ouders, zullen door storend gedrag aandacht trachten te krijgen, omdat ze nu eenmaal aandacht niet ontberen kunnen.

Dergelijke opmerkingen zijn heel ontmoedigend en als er dan nog druk uitgeoefend wordt op het kind zal het heel weinig of niets meer presteren.

Ook onderwijzers hebben de neiging eerzuchtig te worden voor leerlingen die begaafd zijn. Maar al te vaak worden de prestaties van begaafde kinderen geremd door de druk van de onderwijskrachten die het kind aansporen 'te laten zien wat het kan' (wat betekent dat hij heel hoge cijfers moet halen).

Aan de andere kant is de extra persoonlijke aandacht die een begaafd kind krijgt en het feit dat er wel klassen speciaal voor zulke kinderen worden samengesteld, de reden dat een begaafd kind zich superieur gaat voelen, weinig aandacht voor 'gewone' kinderen opbrengt en tenslotte zó beperkt wordt in zijn belangstelling dat zijn bijdrage aan de maatschappij veel kleiner zal zijn dan op grond van zijn begaafdheid mocht worden verwacht.

Als we daarentegen uitgaan van de reële mogelijkheden die een kind heeft en we moedigen het aan om die mogelijkheden te ontplooien dan krijgt het kind de ruimte en zal kunnen groeien, zich optimaal ontwikkelen.

De betekenis van wedijveren

*"Ik geef op waar jij slaagt."
"Ik beweeg me alleen op een gebied waar jij faalt."*

Elk kind wil een individueel plekje hebben, een aparte persoonlijkheid zijn binnen het gezin.

Als een broer of zus op een bepaald gebied (hetzij wat vaardigheid, hetzij wat persoonlijke kenmerken betreft) duidelijk

succes heeft, zal de volgende een andere koers kiezen om het doel: een unieke persoonlijkheid wezen, te bereiken. Het is bang het succes van het andere kind toch niet te kunnen evenaren of te overtreffen en altijd in de schaduw te zullen staan. Bijvoorbeeld zal, als de oudste erg goed op school is, de tweede weinig interesse hebben voor de school en het misschien in de sport zoeken. Of als nummer een erg teruggetrokken en verlegen is, zal de tweede zonnig en charmant zijn. Maar veel ouders en onderwijzers dragen ertoe bij dat er een sfeer ontstaat van wedijver in plaats van samenwerking. Hoe eerzuchtiger zij zelf zijn, hoe meer zij de prestaties van de kinderen vergelijken, hoe meer de kinderen eronder zullen lijden.

Doe nooit voor een kind wat hij zelf kan doen

Een 'afhankelijk' kind is een veeleisend kind. Zorg dat er evenwicht is en bewaar uw eigen onafhankelijkheid. De meeste ouders onderschatten de mogelijkheden van hun kroost. Geef de kinderen gelegenheid om mee te helpen zowel binnen het gezin als in andere groepen. *Kinderen worden alleen onverantwoordelijk als wij ze de gelegenheid om verantwoording te dragen onthouden.* Door zelf op te nemen wat tot de verantwoordelijkheid van het kind behoort ontnemen we hem de mogelijkheid door ervaring te leren. Sta het uzelf niet toe 'dienstbaar' te worden uit 'goedhartigheid'.

Overbescherming ondermijnt

Als moeder of iemand anders voor een kind opknapt wat hij zelf zou kunnen doen zegt zij feitelijk:

en prettig voelt en oefen telkens opnieuw, zonder haast, tot het kind de vaardigheid beheerst; de gewoonte heeft aangenomen. Als er op veel gebieden iets mankeert beperk u dan toch tot één gebied en ga pas naar het volgende als u op het eerste goede vorderingen heeft gemaakt. Wie meent geen tijd te kunnen maken voor deze noodzakelijke training zal later heel wat meer tijd moeten besteden aan het herstellen van de fouten die een onopgevoed kind maakt.

Beperk u zelf tot uw reële mogelijkheden

Als er veel conflicten zijn proberen ouders en onderwijzers op alle fronten tegelijk te werken. Bij die onmogelijke taak vervallen ze al gauw in dreigementen, ze waarschuwen voor nare gevolgen of voor straf. Dreigementen zijn zinloos als men ze niet waar kan maken. Ouders en onderwijzers zullen meer succes hebben als ze zich beperken tot die gebieden waar ze door eigen standvastigheid in staat zijn regels te handhaven. Als het niet mogelijk is er op toe te zien dat een kind binnen blijft moet men het 'binnen blijven' niet willen opleggen. Als er op school een regel bestaat die zegt dat kinderen niet mogen rondhangen op de gangen eis dan niet dat het kind buiten de klas op de gang moet staan.

Zorg dat uw eigen behoefte aan prestige geen invloed heeft op uw manier van opvoeden

Als een kind zich best alleen kan aankleden maar er niet veel om geeft wat hij aantrekt of hoe het zit, vraag hem dat niet

'iets anders aan te doen', of ga niet zijn kleren rechtekken, alleen maar omdat u bang bent wat men van u als moeder van zo'n sloddervos zal zeggen. Uw 'prestige' is minder belangrijk dan het gevoel van eigenwaarde van uw kind die de gelegenheid krijgt zelf te leren hoe met zijn kleding om te gaan.

En als een onderwijzeres met een nieuwe aanpak een kind blijkt te kunnen helpen, laat haar dan niet meteen terugkrabbelen als de ouders het er niet mee eens zijn. Laat zij liever trachten de ouders over te halen het resultaat van die nieuwe manier van werken af te wachten.

Grote verwachtingen baren gewoonlijk kleine resultaten

Laten we eerst onderscheid maken tussen grote verwachtingen en reële mogelijkheden. Hoge verwachtingen komen vooral voort uit het verlangen van de ouders dat hun kind zal uitblinken.

Eerzuchtige, wedijverende ouders laten hun kinderen merken dat zij veel van ze verwachten door hoge eisen te stellen en druk op ze uit te oefenen de dingen nóg beter te doen.

De eerzuchtige verwachtingen die ouders voor hun kind koesteren kunnen gericht zijn op allerlei gebieden die voor de ouders zélf van belang zijn: interlectuele prestaties, populariteit, artistieke gaven, mannelijkheid etc. tot in het onmogelijke toe... Dergelijke ouders willen dat hun kind uitblinkt op het gebied dat zij kiezen. Ouders met opmerkelijk intelligente kinderen zeggen dikwijls: "Als je echt je best deed zou je nog veel meer kunnen bereiken", wat neerkomt op: "Wat je nu bereikt is niet goed genoeg!"

Als ze niet op positieve aandacht durven rekenen mikken ze op negatieve aandacht; en als ze die dan inderdaad krijgen bevestigt dat voor hen dat ze zó hun doel bereiken kunnen.

Kinderen weten wat goed en wat verkeerd is, maar die wetenschap weerhoudt ze niet het verkeerde te doen als dat voordeel (= aandacht) oplevert

Hoe meer aandacht ze met verkeerd handelen krijgen hoe zekerder ze op die weg zullen voortgaan. Ouders en onderwijzers vinden het erg moeilijk te begrijpen dat kinderen negatieve aandacht als 'winst' beschouwen. Daarom blijven ze preken, alsof kinderen niet weten wat goed of fout is, maar dat is volstrekt nutteloos want dát weten ze best.

Het doel van de leugen (of andere vormen van verkeerd gedrag)

Laten we het doel van de leugen willen inzien, in plaats van die alleen maar als 'slecht' te brandmerken. Liegen heeft, als elk menselijk handelen, een doel. Kinderen liegen om straf te ontgaan, om zichzelf gewichtig te maken, om hun ouders te tergen etc. De meeste ouders veroordelen en straffen hun kinderen wanneer ze ze op een leugen betrappen. Ze voelen zich door de leugen van hun kind moreel verontrust en daarmee verschaffen ze het kind de voldoening die het zocht. Als we ons er geen rekenschap van willen geven welke functie die leugen voor het kind heeft kunnen we niets doen! Preken helpt niet, dat kan het kind alleen nog maar sterken in zijn

overtuiging: "Zie je wel, ik deug niet, ik ben nu eenmaal slecht."

Bemoei u er niet mee als kinderen onenigheid hebben

Als je kinderen de gelegenheid geeft hun eigen conflicten op te lossen leren ze met elkaar omgaan.

Veel ruzies hebben tot doel de ouders of de onderwijzeres in te schakelen en zo hun aandacht te krijgen.

Wanneer men vechtenden uit elkaar haalt, wanneer men een oordeel uitspreekt (b.v. over wie begonnen is, wie gelijk heeft etc.etc.) loopt men als het ware in de val die door de kinderen werd opgesteld. Door aandacht te schenken aan ruzie en vechten van de kinderen zal dit gedrag toenemen.

Voor een ruzie is samenwerking nodig

We hebben de neiging samenwerking te beschouwen als iets dat past bij een vriendschappelijke relatie. Maar als kinderen ruzie maken en vechten werken ze samen aan een gemeenschappelijk doel. Als een van beiden niet meer wil houdt de ruzie op. Als een volwassene dit door heeft zal hij ook ophouden de 'aanvaller' te straffen en het 'slachtoffer' te troosten. Dikwijls is het juist het jongere, zwakkere kind dat de ruzie uitlokt met de verwachting dat de ouders zijn grote broer zullen straffen. Als twee kinderen vechten zijn ze allebei verantwoordelijk voor die ruzie en allebei in dezelfde mate.

Neem de tijd om een kind noodzakelijke vaardigheden en gewoonten bij te brengen

Probeer niet een kind iets te leren als u zich negatief ingesteld voelt. Kies een ogenblik dat u zich rustig

Seef Honijn

DE RODE DRAAD

op zoek naar grondlijnen
binnen ons veranderend geloven

GOOI EN STICHT - HILVERSUM

Voorwoord	6
1. Hoe gaan wij om met veranderingen? Snelle veranderingen kunnen we moeilijk verwerken Je kunt veranderingen ook zelf willen Opgedrongen veranderingen sluiten vaak op weerstand Een mens kan niet zonder veiligheid en bevestiging De gedanteveranderingen van Piktör	7 8 10 12 13 14
2. Ons veranderend levensgevoel	17
1 Van alsandelijkheid naar nabijheid	19
2 Van gezag (van mensen die boven je staan) naar gezag (van mensen die naast je staan)	20
3 Van gelijke monniken-gelijke kappen naar zoveel hoorden-zoveel zinnen	21
4 Van wil naar gevoel	23
5 Van wegcijfering naar zelfontplooiing	24
6 Van een krappe beurs naar een redelijke welstand	26
7 Van de vierkante kilometer naar verre horizons	27
3. Hoe staan we in dat veranderend levensgevoel?	29
Kritisch	31
Deels opgedrongen?	32
Deels een heilzame ontwikkeling?	33
4. De veranderende gelovige	37
Steeds weer in de smeltkroes	38
Enkele grondlijnen	43
5. Een aantal voorbeelden	47
Voor een goed verstaan	48
1 Het omgaan met de bijbel	49
2 Geloven	54
3 Hoe verstaan we God?	57
4 Jezus van Nazaret	64
5 Bidden	69
6 De kerck	71
7 Het vieren van de sacramenten	77
8 Leven over de dood heen?	82

Seef Honijn

DE RODE DRAAD



ISBN 90 304 0172 9
gooi en sticht

Omgeveer de helft van het aantal ziekenhuisbedden wordt bezet door mensen met psychische aandoeningen. Zo luidt de eerste zin van dit boek. Het boek dat ingaat op de vraag waar komen die spanningen vandaan? Antwoord: voor het merendeel uit alle veranderingen die mensen in hun leven over de mensen haemspoelen. Veranderen is niet onze sterkste kant. Ook al zeggen we: Verandering van spijs doet eten en nieuwe bezams vegen schoon. Diep in je hart blijf je toch vaak liever zitten waar je zit en verloor je je niet. Immers, je weet wat je hebt, je weet niet wat je krijgt.

Ons levensgevoel maakt ingrijpende veranderingen door. We zijn andere mensen aan het worden. Daardoor geloven we ook op een andere manier. Ook binnen ons geloof voltrekken zich alle mogelijke veranderingen. Sommigen zijn er blij mee, anderen zijn er bedroefd over. Velen weten er absoluut geen raad mee.

In dit boek probeert Seef Honijn te laten zien dat in alle veranderingen die zich binnen ons geloven voltrekken, steeds dezelfde grondlijnen herkenbaar zijn. Dat is een bevrijdende ontdekking. Wie richting ontdekt, voelt zich minder chaotisch. Wie zich niet staatholter, voelt van veranderingen, wordt ziek. Wie veranderingen als zinvol en bevrijdend kan ervaren, voelt zich groeien.

Seef Honijn werd in 1935 geboren te Boverijk. Na zijn filosofische en theologische studies te Warmond werd hij in 1961 priester gewijd.

Daarna was hij twee jaar werkzaam in de zielezorg. Van 1963 tot 1966 studeerde hij theologie te Nijmegen. Sinds 1968 is hij verbonden aan het pastoraal centrum van het bisdom Haarlem.

Behalve publicaties verzorgt hij regelmatig radio-uitzendingen voor KBO en Wereldomroep.

Voorwoord

Dit boek vormt de neerslag van een proces dat in mijzelf heeft plaats gevonden. Het draait om twee woorden: 'verandering' en 'lijf'. Het eerste deel gaat over de golf van veranderingen die in deze tijd over ons heen spoelt. Die golf heeft zo'n geweldige kracht dat velen er door uit hun evenwicht raken. Ze hebben het gevoel dat hun ogen dicht zitten en dat ze de grond onder hun voeten voelen verdwijnen. Ze snakken naar adem en raken in paniek. Veranderingen waar je eigenlijk zelf niet om gevraagd hebt zijn moeilijk te verwerken. De vragen die ik in het eerste deel aan de orde stel zijn: hoe gaan wij mensen om met veranderingen? Hoe komt het dat ons levensgevoel de laatste twintig jaar zo sterk aan het veranderen is? Wat betekent dat voor ons geloven? Is er een lijf in heel dat veranderingproces te ontdekken? Als dat namelijk het geval is dan kunnen chaotische gevoelens plaats maken voor een gevoel van vertrouwen.

In het tweede deel van dit boek probeer ik aan de hand van een aantal onderwerpen de rode draad die door alle veranderingen heenloopt in te oefenen. Het zijn voorbeelden. Ik had ook andere onderwerpen kunnen kiezen. Heel het tweede deel is oefenmateriaal. Het is een katechetische handreiking. Wie de rode draad goed heeft ingoed, zal er zelf creatief mee kunnen omgaan. Dat is mijn hoop. De lijf die ik vond was voor mijzelf een verrassende ontdekking. Ik geef hem u graag door. Het is een ontwikkeling die één groot pleidooi is voor de grootheid van de mens en hopelijk tot een steeds grotere mondigheid leidt.

Haarlem, september 1979

Seef Honijn