

Wellicht zijn er onder uw bekenden mensen die belangstelling hebben voor de Individualpsychologie en het werk van de S.T.I.P. of N.W.I.P. Mogelijk willen deze mensen dit tijdschrift ontvangen. Als u de naam en het adres op een briefkaart schrijft dan zenden wij een uitgave en wat informatiemateriaal als kennismaking.

Het adres is: S.T.I.P., Postbus 16 -6930 AA WESTERVOORT

Leden van de N.W.I.P. ontvangen dit blad gratis, anderen kunnen d.m.v. een bijdrage van minimaal f 25,- per jaar begunstiger zijn van de S.T.I.P. Ook zij ontvangen dit blad.

Boeken & Brochurs te koop !		
Boeken:		Prijs:*
Rudolf Dreikurs	"Kinderen dagen ons uit" Uitg. Bert Bakker	f 25,-
Rudolf Dreikurs	"Ouders en Kinderen, Vrienden of Vijanden ?" Uitg. Bert Bakker	f 25,-
Rudolf Dreikurs, Shirley Gould & Raymond Corsini	"Familienrat" Uitg. Klett Stuttgart	f 18,-
Rudolf Dreikurs	"Soziale Gleichwertigkeit" Uitg. Klett Stuttgart	f 21,-
Rudolf Dreikurs	"Grundbegriffe der Individualpsychologie" Uitg. Klett Stuttgart	f 18,-
Rudolf Dreikurs	"Psychologie im Klassenzimmer" Uitg. Klett Stuttgart	f 15,-
Rudolf Dreikurs & Don Dinkmeyer	"-Ermutigung als Lernhilfe" Uitg. Klett Stuttgart	f 12,-
Albrecht Schottky & Theo Schoenaker	"Was bestimmt mein Leben?" Uitg. Rex Verlag München	f 18,50
Erik Blumenthal	"Wege zur inneren Freiheit" Uitg. Rex Verlag München	f 18,-
Erik Blumenthal	"Verstehen und Verstanden werden" Uitg. Rex Verlag München	f 21,-
Boeken en Brochures, uitgave S.T.I.P. Westervoort:		
Vicki Soltz	"Handleiding voor Leidsters van oudergespreksgroepen" beh. bij Kinderen dagen ons uit	f 10,-
Erik Blumenthal	"Oefenboekje voor oudergroepen" Behorende bij Ouders en Kinderen...	f 5,-
Theo Schoenaker	"De Levensstijl"	f 10,-
Harold Mosak	"Vroege Jeugdherinneringen als een projectietechniek"	f 8,-
Honi en Theo Schoenaker	"Kijk op stotteren"	f 6,50
Elsa Andriessens	"De angst van het Kind"	f 3,50
Rudolf Dreikurs/ Hans Maussen	"Een eerste kennismaking met Individualpsychologie"	f 2,-**
Rudolf Dreikurs/ Els Versteegh	"Uitspraken van Dreikurs"	f 1,50
Ken Marlin	"Grondregels voor een praktische opvoeding"	f 1,-**
Mark R. Arnold	"Laat ze vechten"	f 2,-**

Bovenvermelde uitgaven kunt u bestellen door de gewenste titels en het bedrag op uw girokaart te noteren t.g.v. gironummer 31 01 100 t.n.v. S.T.I.P. te Arnhem. U kunt ook schrijven of bellen naar Adrie en Miep van der Horst, Vredenburgstraat 47, 6931 EC Westervoort, telefoon 08303-2964. U ontvangt dan met de zending een akseptgirokaart. Mensen die de S.T.I.P. met een jaarlijkse financiële bijdrage steunen (min f 25,-) betalen geen verzend en verpakingskosten. Voor anderen wordt f 5,- per zending in rekening gebracht (**bij 10 stuks 25 % korting)



mensenkennis opvoeding persoonlijke groei

Mensenkennis, Opvoeding en Persoonlijke groei verschijnt 5 á 6 maal per jaar en heeft een totaalomvang van ± 150 pagina's. Iedere belangstellende kan door overmaking van minimaal f 25,- per jaar dit tijdschrift ontvangen.
Giro 3101100 t.n.v. S.T.I.P. Arnhem m.v.v. bijdrage 1979

BELANGRIJK-BELANGRIJK-BELANGRIJK-BELANGRIJK-*****

De STIP nodigt u uit om deel te nemen aan een studieweekend op 19 en 20 mei a.s. te Rijswijk (Z.H.)

Het onderwerp is KOMMUNIKATIE en de leiding is in handen van drs A.G.W. (Boudewijn) Anker

De kosten voor deelname zijn f 36,- p.p. inclusief maaltijden en overnachting.

Er kunnen slechts 35 personen deelnemen, zendt uw aanmelding daarom z.s.m. in, in ieder geval vóór 12 mei.

Zie voor verdere gegevens over het programma en de akkomodatie bladzijde 67 van dit blad

WEEKEIND 19 en 20 mei-WEEKEIND 19 en 20 mei WEEKEIND

In dit nummer:

- blz. 42 "WERKERS GEVRAAGD"
- blz. 43 "Wie is de schuldige ? De zondebok"
- blz. 47 Verstehen und verstanden werden
- blz. 49 Omgaan met persoonlijke problemen
- blz. 54 Programma I.P. Kongres Zürich 1979
- blz. 63 De (schijnbare) liefdeloosheid der I.
- blz. 67 Studieweekend 19 en 20 mei Rijswijk
- blz. 68 Boekenlijst en mededelingen



Verzoek (aan onze STIP begunstigers): Graag ontvangen we spoedig uw bijdrage op onze postrekening en het enqueteformulier op ons sekretariaatsadres !
Bestuur S.T.I.P.

Advertentie

Beste mensen,

voor aanstaande onderwijzers is het tegenwoordig niet eenvoudig om aan een baan te komen, zeker niet als je, zoals ik, ook nog wensen hebt.

Ik wil n.l. erg graag op een school staan waar men I.P. doelstellingen probeert te verwezenlijken.

Na enkele weekeinden (en de speciale schooldag met Bill Nicoll in Arnhem) en twee oudergroepen meegemaakt te hebben ben ik me gaan realiseren dat het eindeloos moet zijn op een school te werken waar deze principes worden toegepast. Jullie begrijpen hieruit misschien wel dat ik in kontakt wil komen met scholen waar een vakature is. Als iedereen die informatie heeft naar het onderstaande adres wil schrijven of bellen zou ik ontzettend blij zijn. Alvast hartelijk bedankt.

Pieter van Dongen
Vreeswijkstraat 7
2546 AA Den Haag
Tel: 070-678449

42

Uitgave M.O.P.G.

Mensenkennis, Opvoeding en Persoonlijke groei, april 1979

1e jaargang nr. 2

is een voortzetting van OPVOEDING EN ZELFOPVOEDING, 5^e jaargang nr. 2 en MEDEDELINGENBLAD NWIP, 28^e jaargang nr. 3

Aan de totstandkoming van deze uitgave werkten o.a. mee:

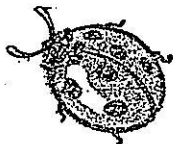
Chris Bruil
Bernard Ritchi
Toos ten Brink
Hans Maussen
Maria Dekkers
Miep van der Horst
Ali Huisman
Margriet Ebbing
Adrie van der Horst
Hans von Sassen
Theo Schoot
Theo Schoenaker
Wim van Alphen
Diny Hyink
e.a.

Het volgende nummer van MENSENKENNIS, OPVOEDING en PERSOONLIJKE GROEI verschijnt in juni 1979 met (onder voorbehoud) de volgende inhoud:

-Rational Emotive Therapy door E. Donneberg
-Prive Logika door Theo Schoenaker

Uw bijdragen voor het volgende nummer en reacties op eerder geplaatste artikelen kunt u inzenden tot 20 mei a.s. naar het redactieadres te Westervoort

Als dit boekje misdrukken bevat, laat het dan even weten (Postbus 16 Westervoort) u ontvangt dan p.o. een nieuw boekje



Stichting voor Toepassing van de Individual Psychologie
Sekretariaat:
Margriet Ebbing
Zesde Donk 114
5233 XC 's Hertogenbosch
Telefoon: 073-416189

Beste vrienden,

Op 19 en 20 mei a.s. organiseren wij weer een studieweekend, ditmaal in het jeugd en Konferentiecentrum "Overvoorde" te Rijswijk (Z.H.), met als centraal thema KOMMUNIKATIE.

In onze omgang met andere mensen zijn naast spreken, luisteren en zwijgen ook onze houding, gebaren en gelaatsexpressie van groot belang.

Tijdens het weekeind zullen we ons o.a. bezig kunnen houden met te ontdekken welke (niet bewuste)"signalen" we uitzenden en ontvangen en hoe we onzelf en anderen daarmee beïnvloeden.

Menigeen heeft weleens problemen met het spreken in een groep. Wie durft er, b.v. als hij fel wordt aangevallen, zijn mening naar voren te brengen? Kunt u een eenmaal gevormde mening wijzigen? Kunt u een groep vrijuit toespreken?

Wie wil kan tijdens dit weekeind in een ongedwongen sfeer wat praktische ervaring opdoen.

Indien de groep dit wenst kan ook het thema "angst" worden besproken.

Het weekeind wordt geleid door drs. A.G.W. (Boudewijn) Anker, Psycholoog en psychotherapeut te Haarlem.

Het weekeind wordt gehouden in "Overvoorde", Van Vredenburgweg 170-174 te Rijswijk (bij Den Haag) gebouw "De Hoeve" (vanaf het N.S. station Centraal Den Haag bereikbaar met W.N.bus 58, richting Delft, en vanaf het N.S. station Hollands Spoor Den Haag met tramlijn 16 (halte rijswijkse-plein) uitstappen Erasmusplein, dan ong. 5 min. lopen.) Voor de overnachting zijn er eenvoudige 2,3 en 4 persoons-slaapkamers beschikbaar, lakens en een sloop dient u zelf mee te nemen.

De kosten voor dit weekeind, inclusief de maaltijden en de overnachting zijn f 36,- per persoon, óók als u maar een deel van het weekeind wilt bijwonen.

U bent welkom vanaf zaterdag 13.00 uur, we willen graag om 14.00 uur met het programma beginnen. We eindigen zondag om ongeveer 17.00 uur.

Er kunnen slechts 35 personen deelnemen, zendt uw aanmelding daarom z.s.m. (voor 12 mei) naar het sekretariaat:

N.B. U krijgt van uw opgave géén bevestiging)

Margriet Ebbing
Zesde Donk 114
5233 XC 's Hertogenbosch

Als u dit blad niet wilt beschadigen kunt u ook een briefkaart zenden.

Naam (namen):

Adres(sen):

Woonplaats(en):

neemt (nemen) deel aan het studieweekend "KOMMUNIKATIE" in het konferentiecentrum "Overvoorde" te Rijswijk op 19 en 20 mei a.s.

(vanzelfsprekend kunnen ook niet leden/begunstigers deelnemen)



ATTENTIE-ATTENTIE-ATTENTIE



Wie wil ons op één zaterdag ??

(per maand)

zaterdag 12 mei (en/of) zaterdag 9 juni

(en/of) zaterdag 14 juli (en/of)

zaterdag 18 augustus (enz.)

een handje komen helpen met:

Typen Sorteren Vouwen Nieten
Snijden Adresseren Verzendklaar
maken Postpakketten maken
Vertalen Tekenen enz. enz.

Het maken van onze uitgaven kost aan onze vaste (vrijwillige) medewerkers (te) veel tijd. Om de kosten zo laag mogelijk te houden moet veel werk zelf worden gedaan. Meer medewerkers betekent: méér mogelijkheden.

We willen zoveel mogelijk werkzaamheden doen op één vaste zaterdag in de maand. De plaats is (waarschijnlijk) de Lagere school 'De Flierefluiter' te Westervoort. Alle hulpmiddelen, zoals typemachines, snijmachines, sorteermachine, nietmachines, papier e.d. zijn aanwezig.

Als je wilt komen helpen bel dan een paar dagen van te voren naar Miep of Adrie van der Horst, telefoon: 08303-2964

Deze gedragingen worden door menigeen volgens de huidige opvatting over liefde als liefdevol gezien, terwijl ze een fnuikende invloed op de ontwikkeling van kinderen kunnen hebben. Een consequent reageren van de ouders, waarbij gebruik gemaakt wordt van logische en natuurlijke gevolgen, waarbij ook niet zo nodig de superioriteit van de ouders bewezen moet worden, maar waarbij meer gelet wordt op bemoeiding, kan liefdeloos lijken, maar is dit zeer zeker niet.

Ook Fritz en Ruth Künkel hebben over dit aspect van de Individualpsychologie geschreven. Op blz. 47 van "Opvoeding tot persoonlijkheid" 5de herziene druk schrijven zij: "Het gemeenschapsgevoel kan onmogelijk daarin bestaan den morphinist morphine, het kind chocolade en den bedelaar geld te geven zoveel zij maar hebben willen, alleen omdat zij er onder zouden lijden, wanneer men hun verzoek weigerde. Want de zakelijkheid vordert, dat men alle krachten inspant om iederen bestaanden misstand met wortel en tak uit te roeien, zelfs als de betrokken persoon aanvankelijk onder de schijnbare hardheid van zijn helper bitter lijdt. Tot deze handelwijze, die dikwijls verkeerd begrepen en veroordeeld wordt, behoort ongetwijfeld moed. Slechts hij, die de achting van zijn medemenschen op het spel durft te zetten, kan zakelijk handelen, en alleen de fijngevoelige zal zich daarbij voor hardheid en zelfverheffing kunnen vrijwaren".

Blijkbaar is ook in de opvoeding, de omgang met andere mensen het spreekwoord "Zachte heelmeesters, maken stinkende wonden" in zekere zin van toepassing. Dat volgens de huidige opvatting die zachtheid als liefdevol wordt beschouwd, is naar mijn mening een overgeleverde gedachtenkronkel.

Wim van Alphen.

Kort verslag van de lezing
 "WIE IS DE SCHULDIGE ? DE ZONDEBOK"
 op 25 november 1978 gehouden door
 Drs. H.W. von Sassen te Zeist.

Voor deze lezing nam de heer von Sassen als leidraad het boek van Erich Neumann "DIEPTEPSYCHOLOGIE EN NIEUWE ETHIEK".

Neumann is een leerling van de Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung. In zijn boek staan zowel voor de individuele psychologie, als voor de samenleving zeer bruikbare ideeën. Het gaat deze keer niet zozeer om macht of onmacht, meer- of minderwaardigheid, maar over het probleem van goed en kwaad, het gaat over schuld en schuldgevoel en het ontstaan van de zogenaamde zondebok.

Als een moeder b.v. merkt, dat haar kind een kwartje uit haar portemonnaie heeft genomen, schrikt ze misschien en is ze bang dat het kind het verkeerde pad op zal gaan. Het kind wordt dan gestraft. Door deze straf zal een verwijdering ontstaan tussen moeder en kind. Het kind wordt geïsoleerd. Dit geeft het kind een minderwaardigheidsgevoel, niet in de zin van iets niet kunnen, maar "fout" (schuldig) te zijn en niet geaccepteerd te worden. Als dit niet goed wordt uitgepraat en het kind niet voelt, dat het geaccepteerd blijft, ontstaat een schuldgevoel. Schuldgevoel roept de behoefte (noodzaak) op iets goed te maken, boete te doen, iets terug te betalen. Wanneer er nu geen gelegenheid is om iets goed te maken en de samenhang niet goed doorzien wordt blijft men met het schuldgevoel zitten.

Dit kan psychisch zeer belastend werken. Het wordt dan om in de termen van Freud te spreken, onderdrukt of verdrongen.

Bij onderdrukking zijn we ons het schuldgevoel bewust en lijden we er aan, bij verdringing is het onbewust.

Erich Neumann heeft het over een "oude" en over een "nieuwe" ethiek (moraal). Het gaat hier niet om de inhoud van de moraal, die kan van streek tot streek verschillen en veranderen in de loop van de tijd. Het gaat hier om de houding t.o.v. die moraal.

Bij de oude moraal zijn er bepaalde normen, waar men zich aan moet houden. Wie dat niet doet is fout.

Neumann maakt verder onderscheid tussen geweten en innerlijke stem. Geweten betekent in dit verband, de normen van de groep waar men bij hoort. Freud noemt dit het "Uberich", dat de norm oplegt aan het "Es", de transactionele analyse heeft over "ouder-ik" dat de norm oplegt aan het "kind-ik".

De normen worden voor een groot deel bepaald door traditie, milieu en gemeenschap en bestaan uit een reeks geboden en verboden.

Als men in overeenstemming met de gestelde normen handelt heeft men dus een goed geweten. De "innerlijke stem" in het spraakgebruik meestal ook geweten genoemd, is individueel, een stem in ons, die als we goed luisteren, zegt wat eigenlijk goed en kwaad is.

Het uiterlijke geweten, wordt daarentegen bepaald door de groep, waar we bijhoren en waarmee we ons willen identificeren. Dat deel van onszelf, dat in overeenstemming leeft met de verwachtingen van de omgeving, dus de (maatschappelijke) rol, noemt Jung de persona.

Een ander deel in ons, gaat tegen deze normen in. Voorzover dat ook door onszelf (de innerlijke stem) niet aanvaard wordt, wordt het verdrongen. Dit onbewuste deel van onze psyche noemt Jung de schaduw.

Deze schaduw, dit duistere, niet geaccepteerde deel hebben we dus weggestopt (verdrongen).

Nog een voorbeeld: een meisje is met een moeilijk klusje bezig. Ze ziet er op een gegeven moment geen gat meer in en gaat aan haar vader advies vragen. Deze neemt haar direct het werkje uit handen en in een mum van tijd is het karweitje geklaard. Mening van menig buitenstaander: wat een aardige man dat hij zijn dochttertje zo direct helpt. Toch zou het meisje er waarschijnlijk meer bij gebaat zijn geweest als de vader zich tot het geven van een advies beperkt had en het meisje het klusje zelf had laten afmaken. Is zo'n houding van de vader dan liefdeloos ?

Een voorbeeld dat met een andere principe van de Individualpsychologie te maken heeft. Wanneer iemand die voor een bepaald gedrag (woedeaanvallen, dwingelandij, depressies, stotteren, slapeloosheid, enz.) altijd alibi's aanvoert, er op een tactische manier op gewezen wordt dat hij ZELF helemaal verantwoordelijk is voor dit gedrag, dat het ZIJN beslissing is geweest om dit gedrag te vertonen en dat hij er zelfs een doel mee beoogt, dan kan dit hard aankomen. Immers hij kan zijn gedrag dan niet meer goed praten en de schuld van zijn gedrag aan een ander toeschrijven. Hij wordt nu zelf verantwoordelijk gesteld voor zijn gedrag. Dat de bewuste persoon, die misschien juist medeleven en bevestiging zocht, deze benadering niet prettig vindt, valt te begrijpen, maar hij kan er toch veel meer bij gebaat zijn en zijn omgeving ook. Iemand zijn causale denken laten inzien kan liefdeloos lijken, maar kan de betreffende persoon veel meer helpen dan door hem naar de mond te praten.

Tallose andere voorbeelden van schijnbare liefdeloosheid zijn te vinden in het boek "Kinderen dagen ons uit" van Rudolf Dreikurs. Deze tonen aan dat kinderen eigenlijk helemaal niet gebaat zijn bij vormen van ouderliefde zoals boven geschetst.

De moeder blijft staan, tilt het kind op, streelt en troost het tot het weer rustig is en ze lopen verder. Nog geen 30 meter verder herhaalt dit gebeuren zich. Oordeel van de omgeving: een zorgzame en liefdevolle moeder.

O wee de moeder die onverstoort verder zou lopen en niet op deze manier van aandacht trekken ingaat. Uitroepen als: "Ach dat arme kind" en "Wat een moeder" kan ik me levendig voorstellen.

Toch is dit gedrag van de moeder zeer effectief. Na een paar keer tevergeefs op de grond te zijn gevallen, heeft het kind door dat het op deze manier zijn moeder niet naar zijn hand kan zetten en gaat het weer rustig naast haar lopen.

Door velen wordt het als liefdevol beschouwd wanneer ouders de verantwoordelijkheid op zich nemen voor de daden van hun kinderen, ze beschermen tegen de logische en natuurlijke gevolgen van hun gedrag, altijd voor ze in de bres springen, ze verwennen en erg bezorgd voor ze zijn. Door deze handelwijzen ontnemen ze hun kinderen echter talloze effectieve leersituaties, deze blijven onzelfstandig en afhankelijk van hulp van anderen en ontwikkelen geen verantwoordelijkheids- en gemeenschapsgevoel. Toch worden deze ouders vaak beschouwd als mensen die het beste met hun kinderen voor hebben. Dat vele kinderen echter bij dit soort uitingen van ouderliefde in het geheel niet gebaat zijn en dat deze hun later zelfs lelijk kan opbreken, realiseert menigeen zich niet. Het is zelfs de vraag of het gedrag van de ouders enkel en alleen voortkomt uit liefde of dat ze zo te werk gaan, omdat ze het als hun plicht zien hun kinderen zolang en zoveel mogelijk tegen het leven te beschermen, zoals hun ouders dat ook bij hun gedaan hebben. Ook kunnen andere motieven, zoals het bewijzen van de eigen superioriteit, een rol spelen.

Onze persona of "schijn-ik" wil alleen het "betere" deel van onszelf zien, waardoor we ons een goede burger, een goed christen enz. wanen, het duistere deel wordt dan ontkend, maar is bewust werkzaam.

Als er conflicten zijn, zoeken we dan de schuld niet bij onszelf maar bij anderen. Dit wordt door Freud projectie genoemd en hier kunnen we de zogenaamde zondebok-psychologie zien ontstaan. Kinderen zeggen ook soms tegen elkaar: "Wat je zegt, dan ben je zelf." Omdat het kwaad bestreden moet worden, bestrijden we dan het kwaad buiten ons. Dit kan als een poging worden gezien, ons van dat kwaad te bevrijden. Een dergelijke poging is ook bekend in de Joodse godsdienst. Op grote verzoendag legt de hogepriester zijn handen op de kop van een bok en laadt daarmee symbolisch de zonden van het gehele volk op deze bok. De bok wordt vervolgens de woestijn ingestuurd en dus verwijderd.

Dit ritueel is aanleiding tot de term zondebok-psychologie. Wat we ander verwijten, komt vaak voor in onze eigen schaduw. Zo'n verwijt kunnen we als een signaal beschouwen om iets over onze eigen schaduw te weten te komen.

Als een verdrongen schuldgevoel sterk leeft is er behoefte aan een zondebok.

Volgens Neumann schuilt er in dat mechanisme een gevaar voor de mensheid. Het kan leiden tot sadisme, vervolging en inquisitie.

De geschiedenis is er vol van. Op dit ogenblik leven we in een tijd van polarisatie, van afkraken en beschimpen van de andere partij en van het vervolgen van andersdenkenden (dissidenten).

We kunnen ons afvragen, wie de slachtoffers worden van onze projectie, welke personen of groepen, dus onze zondebokken zijn.

In de eerste plaats zijn dat de vreemdelingen en minderheden, b.v. mensen van een ander ras, van een andere godsdienst enz.

Verder de zogenaamde ethisch minderwaardigen. Dat zijn de mensen, die het niet gelukt is een schijnpersoonlijkheid op te bouwen van b.v. de goede burger of de trouwe kerkganger. Tenslotte ook de "meerwaardigen". De uitzonderlijke enkeling, die de dingen doorziet en een appèl doet op het geweten, (in de zin van de innerlijke stem). Deze vormt een bedreiging voor het gevoel van eigenwaarde en voor het zogenaamde goede geweten (de persona) van de doorsnee burger, dat door de andere doorsnee burgers toch gewaardeerd wordt. Deze drie categorieën hebben gemeen, dat ze ons vreemd zijn en een gedrag vertonen, dat afwijkt van het gewone, de geldende normen. Dit kan evengoed gelden voor de ene fascist tussen een groep communisten, als voor de ene communist tussen een groep fascisten, als voor degene temidden van hen, die geen van beide wil zijn.

De nieuwe ethiek wil geen andere of nieuwe collectieve waarden invullen. Hebben we de zin van de nieuwe ethiek begrepen, dan beginnen we de schaduw, het duistere in onszelf te accepteren, deze bewust te maken en te doorzien en tenslotte om te buigen, zodat de daarin geïnvesteerde energie vrijkomt en op een ander, nuttiger doel gericht kan worden. Dit is vaak een langdurig proces. Het heeft geen zin onze schaduw te willen bestrijden, daardoor wordt deze alleen maar sterker - dus "niet bestrijden, maar bevrijden". Jung gebruikt hiervoor de term individuatie of zelfverwerkelijking. Dat is dus de weg van het steeds meer zichzelf worden.

De vreemde delen van onszelf (persona en schaduw) verliezen dan steeds meer invloed op ons handelen, ze worden "ingelijfd" in ons "ik", dat op grond van gewonnen inzicht zijn handelingen kiest.

DE (SCHIJBARE) LIEFDELOOSHEID DER INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



Voor sommige van jullie een verrassende titel. Voor anderen mogelijk een bevestiging van een al lang bestaand idee. In onderstaand verhaal zal ik proberen aan de hand van enkele voorbeelden deze titel toe te lichten. Uit deze zal ook blijken hoe het woord liefdeloos hier wordt bedoeld.

Als eerste voorbeeld denk ik aan een moeder die samen met haar zoontje in een drukke supermarkt boodschappen aan het doen is. Het jongetje begint te zeuren om een snoepje en wanneer zijn moeder hem dit niet geeft begint hij te huilen en stopt daar pas mee als zijn moeder hem, onder druk gezet doot bestraffende blikken van omstanders, hem een snoepje toestopt. Zodra echter het knulletje het snoepje op heeft, begint hij weer luidruchtig aandacht te trekken, andere klanten te hinderen en te huilen, net zolang tot zijn moeder hem weer een snoepje geeft. Is dit geval van de moeder nu liefdevol ?

Menig omstander vindt van wel, omdat je volgens hem een kind nu eenmaal niet mag laten huilen. Dat de moeder zich door zo te reageren eigenlijk misschien lafhartig gedraagt, omdat ze niet de moed opbrengt het huilen van haar kind en de afkeurende blikken van de omstanders te trotseren en zich door haar zoontje onder druk van de omstandigheden volledig laat inpakken, realiseert de omstander zich vaak niet. Zou de moeder de jongen laten huilen, dan zou dit gedrag door menigeen als liefdeloos gekenschetst worden.

Een analoog voorbeeld: een moeder loopt met haar kind op straat. Op een gegeven ogenblik roept het kind: "Ik val, ik val", laat zich expres op straat vallen en begint hard te huilen.

Een gangbare definitie voor bemoediging luidt: een bemoediging is dat wat door iemand als bemoediging ervaren wordt.

We gaan nu een bemoedigingsspelletje doen. Twee personen ontmoeten elkaar op enige afstand. De ene wil de ander bemoedigen. Als de ander zich bemoedigd voelt, maakt hij al dan niet een grote pas naar de ander; bij ontmoediging een pas teruguit.

Bij waardering kan toch angst ontstaan, en wel in de trant van: een volgende keer moet ik het beter kunnen of doen.

Er wordt nu niet meer geschreven of met de tape-recorder opgenomen. Uw verslaggever kan alleen nog maar vermelden, dat we een uur lang in concentrische cirkels gezeten hebben, waarvan de middelste (de z.g. fish-pool) een sprekerscirkel was. Op toerbeurten kan iemand iets bemoedigends vertellen en dan naar zijn plaats terugkeren.

Getroffen werd ik door de uitspraak, dat iemand zichzelf bemoedigde door de gedachte - en realiteit -: ik ben uniek, anderen zijn ook uniek; ik ben onvolkomen, anderen zijn eveneens onvolkomen; ik accepteer me zoals ik ben.

In de dertiger jaren kreeg Emil Coué grote bekendheid. Hij adviseerde dagelijks bij het opstaan een slapengaan 20 maal deze spreuk hardop te zeggen:

HET GAAT MIJ VAN DAG TOT DAG IN ALLE OPZICHTEN STEEDS
BETER EN BETER.

Amen !

Hans Maussen.

Bij de nieuwe ethiek zeg je dus niet meer: dat moet en dat mag niet, maar wat valt er te verbeteren. De nieuwe ethiek is gericht naar de toekomst, niet naar het verleden (wat heb ik goed of fout gedaan). Ook in de opvoeding en in het dagelijks leven helpt ons dit, niet het kind of de ander veroordelen, maar alleen de fouten die zijn gemaakt en die trachten te verbeteren. We maken met andere woorden onderscheid tussen dader en daad. Dit gaat dan in de richting van de nieuwe ethiek. De mening over onszelf en de ander wordt door de nieuwe ethiek gewijzigd en daardoor worden we in staat gesteld onszelf en de ander te accepteren. We hebben dan geen zondebok meer nodig, kunnen onze medemens accepteren met zijn fouten en gebreken en daardoor ook helpen.

Alie Huisman.

VERSTEHEN UND VERSTANDEN WERDEN ERIK BLUMENTHAL

Vanuit de grondgedachte dat de mens een zelfstandig kiezend wezen is bouwt Erik Blumenthal, die in wijde kring als een leidende figuur in de ontwikkeling van Adler's Individualpsychologie wordt gezien, het patroon van zijn boek op.

Zij die met zijn boek over zelfopvoeding* bekend zijn, zullen in dit boek op verrassende wijze antwoorden vinden op - wellicht onbewust levende - vragen, waarin het genoemde boek over zelfopvoeding niet voorzag. Het geeft een uitbreiding van "ik" naar "wij", van een omgaan met en begrijpen van ons zelf naar een omgang met en begrip voor elkaar te zien.

*Wege zur inneren Freiheit
Uitg. Rex Verlag München

Ons handelen is er op gericht om aan onze fundamentele behoefte om "er bij te horen" te voldoen, een behoefte die bevredigd wordt door onze bijdrage aan het samenleven te leveren.

Maar hier ontstaan nu juist de problemen, omdat we weliswaar gelijkwaardig zijn, maar niet gelijk, zullen onze opvattingen over het realiseren van onze doeleinden verschillen en aanleiding tot conflicten kunnen geven, maar meestal zelfs tot het leveren van zelfzuchtige bijdragen leiden. Erik Blumenthal geeft aan de hand van realistische voorbeelden systematisch de knelpunten in ons sociaal functioneren aan en doet zeer bruikbare voorstellen om moeilijke situaties op te lossen en zelfs voortaan te voorkomen of in de hand te houden. Steeds weer benadrukt hij de kracht van de positieve verwachting, het vertrouwen in ons zelf en in anderen, maar ook in de natuur, het leven en voor de religieus denkende mens in God, legt er de nadruk op dat deze kracht geoefend moet worden en laat zien hoe men dat kan doen.

Iedereen die zich in de technieken van de individualpsychologie wil verdiepen en bekwamen, vindt in dit boek een deskundige leidraad bij zijn studie, uiteraard zal een spoedige vertaling van boek en het eerder genoemde over zelfopvoeding het werk van de organisaties op het gebied van de individualpsychologie een nieuwe impuls kunnen geven en een breder publiek er mee kennis laten maken.

Theo Schoot.

Theo stelt, dat de rol van therapeut is, zijn theorie als waarheid te verkopen. Zoals we al schreven, kan door absolute waarheden intolerantie ontstaan. De I.P. kan als wapen tegen elkaar gebruikt worden en daarvoor is zij niet bedoeld. Men dient ervoor te zorgen, dat men geen misbruik van psychologie maakt.

Tenslotte zegt Adler: Es kann auch alles anders sein ! We behoren niet te moraliseren; we moeten onszelf beter leren begrijpen. Dan is er ook geen overmacht, terwijl de kans bestaat dat de instelling verandert. De I.P. moet bij jezelf blijven. Kennis van I.P. moet ons niet weerhouden liefde te betuigen en contacten te leggen en noem maar op. Kennis van I.P. brengt ons ertoe betere gesprekken met elkaar te hebben.

Een wet in de fysica luidt: er gaat in de wereld niets verloren. Deze wet geldt ook voor de psychologie. Indrukken uit onze kinderjaren gaan niet verloren; ze bestaan ook nu nog.

In Harris' boek "Ik ben O.K." wordt beschreven hoe de volwassene gebonden is aan zijn kindzijn en aan zijn ouders. De auteur laat cirkels van ouders en kind gedeeltelijk opgaan in de cirkel van de volwassene.

Als je vindt, dat je anders moet zijn, dan hoor je de stem van een ander: je ouders, je pastoor, je leraren. Vaak worden er rollen toegekend aan anderen, rollen die je van vroeger uit het gezin kent.

De I.P. diagnosticeert snel, maar lost evenmin als een andere psychologie snel op ! De belangstelling voor het onbewuste - zoals bij Jung en Freud - speelt bij de I.P. geen rol. Eerder wordt gesproken van een niet-bewust niveau.

Hier eindigt eigenlijk de voordracht. Er is nu niet veel tijd over om persoonlijke problemen te behandelen. Theo stelt voor het te hebben over bemoediging, zowel van jezelf als van anderen.

Door de moeilijkheden van de vrouw kan haar dochter niet het huis uit. Haar symptomen zijn duidelijk een alibi.

Als we onze alibi's inzien, doen we er iets tegen. De spreker met zijn diarree neemt een geneesmiddel en houdt toch zijn lezing. Ook kan het verlangen groter zijn dan de angst, zoals iemand uit de zaal opmerkt. Ton van Theo meent: met diarree een lezing houden is een hele kunst. De spreker gaat eerst een hindernis opbouwen en probeert dan deze hindernis te overwinnen. Moeilijkheden worden opgebouwd om een excuus te hebben voor de omstandigheden waaronder men zijn werk moet verrichten.

Natuurlijk mag men zijn angsten best laten blijken. Je hoeft niet altijd voor alles moed te hebben. De diarreespreker had de organisatie die de lezing organiseerde kunnen opbellen en meedelen, dat hij bang is voor prof. X die nu eenmaal veel beter over dit thema kan spreken. Ook dient opgemerkt te worden, dat er inderdaad organische klachten kunnen bestaan, die dan zeker door een arts behandeld moeten worden. Vandaag echter praten we over psychologie: ik ben nu eenmaal geen arts. Een psychisch probleem kan leiden tot organische klachten. In een dergelijk geval kan toch beter eerst de psyche hersteld worden !

Welke gevaren biedt geluk ? Uit de zaal: het ongeluk kan je treffen of je mag niet gelukkig zijn (onze Nederlandse calvinistische instelling). Op medische aspecten, die overigens ernstig genomen dienen te worden, wil Theo op dit punt aangeland niet graag ingaan.

Er volgt nu weer een pauze van een uur.

De pauze is voorbij en Theo zegt dat hij nu het gevoel krijgt, dat slimme vragen gesteld zullen worden waarop slimme antwoorden verwacht worden.

Therapeutische
Dag

in "De Boerderij" te Rosmalen op 28.1.1979

Verslag van de door
Theo Schoenaker gehouden voordracht

"OMGAAN MET PERSOONLIJKE
PROBLEMEN IN RELATIES EN
SAMENLEVING"

Ondanks het bijzonder slechte weer - sneeuw, ijs en mist - was de opkomst bijzonder goed, namelijk 78 personen.

Theo vindt het thema van de dag een hele opgave; er moet immers vertrouwen voor elkaar bestaan om zelf met persoonlijke problemen voor een groot publiek voor de dag te komen. Er zijn mensen in de zaal die nog niet met de I.P. kennis hebben gemaakt. Daarom behandelt Theo de belangrijkste principes vooraf.

Een pasgeboren kind moet vooraan beginnen. Bij de geboorte is er nog geen begin. Ieder kind wordt geboren op het podium van het toneel dat al aan de gang is. Alle spelers hebben al een rol. Tijdens de opvoering moet het kind zich melden. In het stuk neemt het kind veel acteurs waar: vader, moeder, grootouders, ooms en tantes en nog een reeks anderen. Een richtsnoer voor het kind zijn de normen en waarden van het gezin, die het zonder aarzeling overneemt. Als ouders hebben wij onze normen, in de trant van: Dat doe je wel, dat doe je niet, of in onze familie doet men zoiets niet. Dit geldt voor alle gezinnen. Het kind neemt hiervan het een en ander over, maar het zet zich ook af.

Het kind voelt intuïtief aan, dat het niets kan bereiken met de vaardigheden van de andere kinderen in het gezin. Het kind ontdekt welke rol er voor hem overblijft, een rol die een ander kind nog niet vervult. Het kind zoekt een

vrije plaats en probeert zich in die rol waar te maken. De ouders kunnen het kind en zijn gedrag bevestigen of afwijzen. Een "hoera" van de vader bevestigt het kind en het kind gaat door met hetzelfde gedrag.

In veel gezinnen heerst het mannelijk ideaal: een man moet sterk zijn, hij moet geen gevoelens tonen, hij mag niet flauw zijn enz. Deze rollen zijn nu sterk aan het veranderen. In een gezin met mannelijke idealen kan een meisje het moeilijk hebben; zij krijgt een mannelijke rol en denkt misschien: ik ben maar een meisje, ik moet veel kunnen presteren; allemaal mannelijke elementen.

Het kind zendt signalen uit: ik ben er ook ! Nu komen we op het eerste I.P.-principe: de mens is een sociaal wezen. Als iemand een probleem heeft, kunnen wij dat niet zonder meer begrijpen. We moeten ons afvragen: uit welk sociaal milieu kom je ? Hoe was het vroeger met je ? Hoe was je relatie tot ouders, broers en zussen ? Met de ideeën die het kind zich ontwikkelt, groeit het later op.

De mens heeft sociale opgaven. Dit drietal levensopgaven geldt voor ieder mens:

- a. werk, beroep en studie;
- b. sexualiteit, liefde, verhouding man en vrouw;
- c. gemeenschap, vrienden en kennissen, gezelligheid, vrije tijd, politiek, godsdienst, kunst en als laatste natuurlijk de dood.

Hoe staat een sociaal wezen tegenover deze opgaven ? Bij alle drie levensopgaven kunnen problemen ontstaan, denk maar aan het werk (omgang met collega's, ondergeschikten en chefs), de keuze al dan niet gehuwd te zijn (leven met een partner op enkele vierkante meters), de gemeenschap (eenzaamheid, alleen-op-de-wereld-gevoel).

Nu gaat de spreker naar een psycholoog. Hij treft een individualpsycholoog die hem vraagt: wat zou er in je leven veranderen, als je die diarree niet had ? Antwoord: dan zou ik vanavond een lezing houden. Ja, dat zou ik doen, maar met die diarree kan ik het niet.

De I.P.er maakt hem duidelijk, dat hij besloten heeft, weliswaar op onbewust niveau, een diarree te willen hebben. De psycholoog spit dieper en vraagt: wat is gevaarlijk aan deze lezing ? Hierop volgt geen antwoord. Hij vraagt verder. Welk publiek verwacht U tijdens Uw voordracht? Prof. X komt vanavond ook; hij is goed thuis in mijn materie en stelt altijd kritische vragen; ik voel mij dan niet zo lekker.

De I.P.er: dat is dus de oorzaak; U bent bang voor vragen die U niet beantwoorden kunt ? !

Welke angsten heeft de spreker ? Waarom is het voor deze man zo belangrijk altijd gelijk te hebben ? We weten daarop niet zonder meer een antwoord. Een en ander kan natuurlijk met zijn opvoeding en levensstijl verband houden.

Wat zou er in je leven veranderen als je niet zou stotteren ? Uit de zaal komt het antwoord: de stotteraar zou een ander beroep kiezen. Het blijkt dat een verandering van beroep gevaren met zich mee brengt. Iemand kan stotteren omdat hij niet begrepen wil worden. Waarom is dat zo gevaarlijk ? Als mensen mij beter leren kennen, ontstaat er een intimiteit, die ik juist afhouden wil. Ik ben dan niets bizonders meer. Een andere stotteraar zou bang kunnen zijn voor meer verantwoordelijkheid. Deze antwoorden zijn voor de persoon verwarrend; daarom legt hij zijn stottergedrag (nogmaals gezegd: vaak onbewust) niet af.

Er is een vrouw met allerlei kwalen: ze heeft het aan haar maag, aan haar gal enz. Ze zegt, dat als ze deze kwalen niet had, ze over de hele linie gelijkmatiger zou zijn. Ik zou mijn enige dochter vrijer kunnen laten. Haar dochter heeft n.l. een vriend en wil vaak met hem uitgaan.

Alle mensen zijn min of meer neurotisch, want alle mensen wijken wel eens uit voor een levensopgave. Voor welke opgaven drukken we ons ? We drukken ons altijd voor een of meer van de drie levensopgaven. Dan zoeken we een alibi: ik heb geen tijd; ik ben zo moe; alibi's die door iedereen geaccepteerd worden. We kunnen ons afvragen: waar leven we met een "ja, maar" ?

De neurose is herkenbaar aan:

1. het lijden en
2. het niet volledig kunnen functioneren.

Een voorbeeld. De telefoon gaat en meneer springt van zijn stoel op, d.w.z. hij deint op zijn stoel heen en weer. Iedere keer als de telefoon gaat, krijgt hij hartkloppingen en andere lichamelijke klachten. Hij functioneert niet, want hij neemt de telefoon niet aan. Hij denkt dan: ja, maar ik ben zo opgewonden. Deze heer had op zijn werk een speciale kamer zonder telefoon. Aan de deur was een brievenbus bevestigd, want ook bij deuren kloppen kreeg hij hartkloppingen. Wat zou er in je leven anders zijn als je dit probleem niet zou hebben ?

(Alle mensen hebben problemen; problemen horen bij het menszijn !).

Als ik mijn probleem niet had, zou ik gelukkiger zijn, meer vrienden hebben, minder eenzaam zijn enz. Uit deze antwoorden kan een individualpsycholoog wel het een en ander concluderen. Hij kan snel diagnosticeren. Adler gaf veel praktische hulpmiddelen.

Weer een voorbeeld. Iemand moet een lezing houden. Als hij 'smorgens opstaat, heeft hij buikkrampen en diarree. Hij gaat naar de dokter. Deze zegt, dat zijn darmen enz. in orde zijn, dus dat hij organisch gezond is.

Bij het oplossen van problemen dienen de volgende vragen gesteld te worden:

1. uit welk nest kom je ?
2. wat is je houding tegenover de levensopgaven ?

Men ontdekt al het een en ander van iemands houding en nest als men hem thuis bezoekt. Kijk maar eens hoe hij zijn huis heeft ingericht, welke boeken hij leest enz. We voelen dat we met al onze vezels verbonden zijn met de mensen om ons heen.

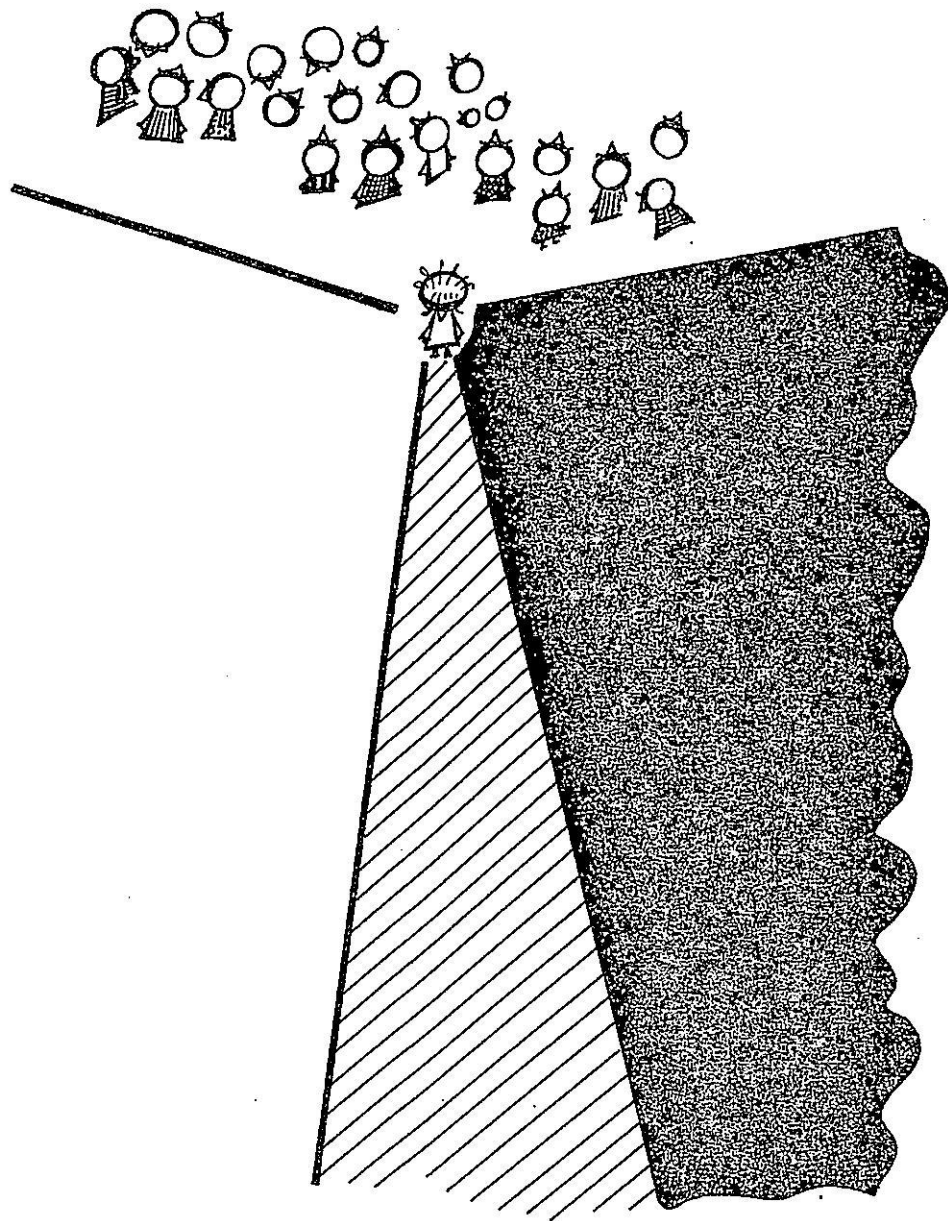
Blozen als eerste voorbeeld. Iemand vraagt een vrouw wat zij van abortus vindt. De vrouw begint te blozen. Voor ons is van belang waarom deze vrouw het signaal van het rode hoofd uitzendt. Het signaal moet door de ander begrepen worden. En jawel, hij gaat op een andere thema over. De vrouw is van een pijnlijke vraag verlost.

Een tweede voorbeeld. Een meisje van vijf jaar is elke dag bij haar tante. De moeder vraagt haar in het bijzijn van de tante: "Van wie houd jij meer ?" Het meisje begint nu geweldig te stotteren. Een duidelijk signaal: deze vraag moet je niet stellen !

Nu we het toch over stotteren hebben, stotteren is het prototype van een neurose, dus van menselijke problemen. Bij stotteren wordt de tong uitgestoken en gespuugd. Bij dit signaal keert de ander zich af (uiteraard !) en dat bedoelde de stotteraar onbewust. Non-verbale signalen worden beter begrepen dan woorden. Woorden kunnen verdraaid worden, waardoor onze bedoelingen verborgen blijven.

Je kunt directe en indirecte signalen onderscheiden. Weer eens een voorbeeld. Een erg nerveuze vrouw moet eigenlijk zich leren ontspannen.

...een mens neemt altijd (alleen) zijn eigen beslissingen...



We gedragen ons zo, dat ons standaardidee bevestigd wordt. We bewegen ons het gemakkelijkst binnen ons ervaringsgebied; we spelen het liefste onze eigen rol (veiligheidsstreven ?).

Op dit punt van Theo's voordracht wordt een half uur pauze gehouden.

Een gevoel van onbehagen wil Theo wel kwijt door het volgende te zeggen.

De I.P. is een van de vele stromingen in de psychologie. Er zijn andere richtingen die vanuit hun standpunt ook gelijk hebben. Het probleem bij persoonlijkheidsmodellen is, dat er geen wetenschappelijke methode bestaat de juistheid te bewijzen. De keuze voor een bepaalde stroming hangt van onze eigen persoonlijkheid af. Men zegt dan: ik kan ermee werken. De I.P. berust op een reeks hypothesen. Ik doe alsof deze hypothesen de waarheid zijn. Het gevaar bestaat, dat de aanhanger van een stroming intolerant wordt t.o.v. een aanhanger van een andere stroming. Gemakshalve laten we vandaag andere stromingen buiten beschouwing.

De drie principes van de I.P. zijn de basis voor het thema van deze therapeutische dag. De theorie die hier aangeboden wordt, is een hulp voor zelfkennis.

Alfred Adler definieerde de neurose heel kort. Iets wordt bevestigd, terwijl er direct een tegenwerping volgt, in de trant van: ja, maar

Het neurotisch gedrag begint waar de mens op zichzelf gericht is. Op een dag als vandaag zou iemand een probleem niet durven te stellen, omdat hij misschien bang is voor de reacties van anderen, daarbij denkende aan zichzelf: ja, maar !

Ik heb zelf ook wel een idee, maar ik ben bang dat ze me uitlachen. Daarom probeer ik maar niet een bijdrage te leveren.

Men zou het volgende kunnen formuleren:

DAT WAARAAN WIJ LIJDEN, IS HETGEEN WE WILLEN.

Kennis van I.P. helpt aan meer zelfkennis. Denk maar eens aan het vertrouwde gezegde: als je wilt weten wat je wilt, moet je kijken naar wat je doet !

Als iemand lijdt aan eenzaamheid, moet je kijken hoe hij zich gedraagt. Anderen bekijken een gedragswijze veel logischer dan de persoon in kwestie, die zich alleen met zijn gevoelens bezig houdt. Daarom vindt deze persoon geen partner. De eenzame maakt zich niet aantrekkelijk en praat altijd over zijn eigen problemen.

Ik zeg dat ik graag een partner heb, maar als je kijkt naar mijn signalen, dan wil ik er geen. Ik wil alleen een partner onder bepaalde (extreme) voorwaarden, waaraan partner niet kan voldoen.

Ook hier weer een voorbeeld. Een vader slaat zijn kind. Hij moet dus besloten hebben zijn kind te slaan. Deze verantwoordelijkheid wil hij echter van zich afhouden. Zijn gedrag verklaart hij als volgt. Het kind maakte mij agressief; het lokte mijn gedrag uit. Van de andere kant moeten we toch stellen: de vader wilde zijn kind slaan, anders zou hij het niet gedaan hebben. Een stap verder: waarom heeft de vader het nodig om zijn kind te slaan? We kennen de situatie niet voldoende en kunnen dus geen antwoord geven.

Nu weer een I.P.-principe. De beslissingen van de mens zijn op doelen gericht. Doelen zijn een wat ingewikkeldere materie.

Een kind groeit op met een bepaalde overtuiging.

Ik ben Het kind meent dat de overtuiging van zijn eerste kinderjaren waar is. Dit proces is onbewust. Deze overtuiging moeten we steeds bewijzen. Door een bepaalde overtuiging heeft een optimist meer kans van slagen dan een pessimist.

Ze leert een ontspanningstechniek, bijv. autogene training waarbij niet de therapeut handelt, maar de mens met zichzelf praat. Maar hiervoor heeft ze geen tijd, het meest geaccepteerde alibi. Ze heeft geen kinderen maar wel een man. Als de man meer in het gezin zou helpen, zou ze meer tijd hebben om zich te ontspannen.

Wat is het sociale aspect? Ze moet deze kwestie met haar man bespreken, maar ze zegt: ach wat, met hem?! Het sociale aspect speelt zich in deze vrouw zelf af. Zij wil zich verheffen: ik moet lijden, omdat hij.....vul maar in! De vrouw heeft zich de martelaarsrol toebedacht en in deze rol past niet de ontspanning.

Depressieven en eenzamen bevinden zich alleen op hun kamertje, waarbij het signaal kan zijn: ik ben iets bijzonders; de andere vier miljard begrijpen mij niet. Door dit gedrag willen zij zich uit de massa verheffen.

Een ander I.P.-principe luidt: een mens is een wezen dat beslissingen neemt. De mens is een ademend wezen; we kunnen niet uit het ademhalingsproces stappen. Alles wat we doen, denken en voelen is een uitdrukking van onze eigen beslissingen. In de omgangstaal wordt onder beslissen verstaan: het uitvoeren van een plan. Onze beslissingen worden evenwel voor misschien 90% onbewust uitgevoerd. Welke beslissing je genomen hebt, zie je pas achteraf. Onbewust wees Theo met zijn rechter arm over de borst naar achteren. Dit gebaar was hem onbewust, hoewel het toch zijn beslissing was, daar zijn arm immers niet zonder zijn toedoen beweegt. Bij neuspeuteren geldt hetzelfde. Het is een eigen beslissing. Op onbewust niveau heb ik besloten deze beweging uit te voeren. Soms kun je aan onbewuste bewegingen (tics) lijden. Onbewuste bewegingen zijn soms moeilijk te accepteren. Aan een tic moet je wennen. Bij stotteren heb ik besloten mijn tong uit te steken. Het is een pijnlijke ervaring, dat

a. ik mijn tong wil uitsteken en b. wil dat de ander wegloopt

