

## AKTIVITEITENAGENDA

De N.W.I.P. organiseert voordrachten op:

zaterdag 27 september 1980  
zaterdag 25 oktober 1980  
zaterdag 22 november 1980  
zaterdag 24 januari 1981  
zaterdag 28 februari 1981  
zaterdag 28 maart 1981

Plaats: Hotel Krasnapolsky, ingang Warmoesstraat Amsterdam

Aanvang: 15.00 uur  
De onderwerpen zullen via dit blad bekend gemaakt worden.

De toegang is gratis, introducées zijn welkom!

De S.T.I.P. organiseert:

27/28 september studie-  
weekeind "Relatievorming"  
o.l.v. drs. Boudewijn Anker  
te Oosterbeek (onder voor-  
behoud).

vrijdagavond 17 oktober  
een lezing door  
Theo Schoenaker, waarschijn-  
lijk te Utrecht.

18/19 oktober 'trainings-  
weekeind' "Omgaan met jezelf  
en anderen" o.l.v. Tony en  
Theo Schoenaker, te Ommen.  
De kosten zijn ongeveer  
f 160,- per persoon.  
Opgave is nu al mogelijk bij  
het secretariaat.

Over al deze activiteiten ontvangt  
u t.z.t. nadere bijzonderheden.

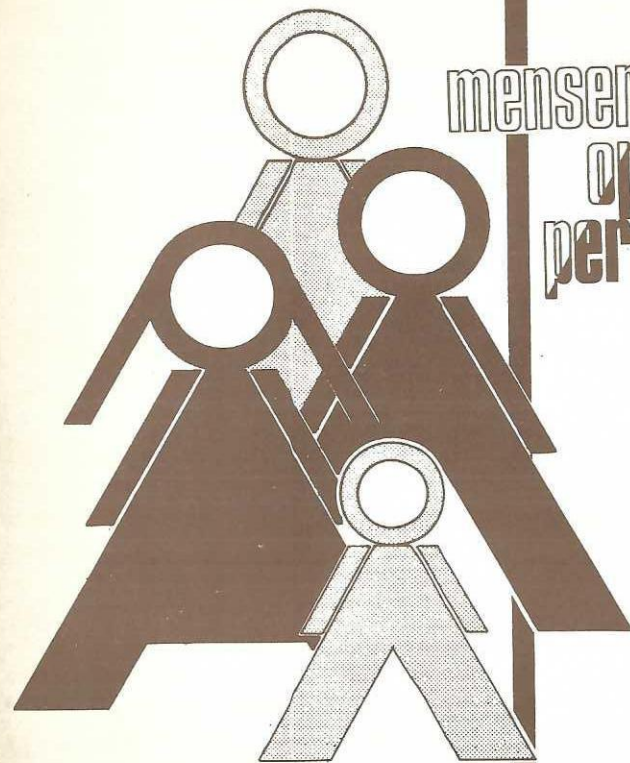
In het Rudolf Dreikurs Instituut  
van Tony en Theo Schoenaker,  
Rudolf Dreikurs Weg 4-6  
6492 SINNTAL-ZÜNTERSBACH  
West-Duitsland, zal van  
21 t/m 25 oktober een z.g.  
Social-Therapie worden gehouden  
in de nederlandse taal.  
De therapiekosten zijn ongeveer  
DM 375,- p.p., daarnaast betaalt  
u nog pensioenkosten.  
Inlichtingen en opgave kunt u  
rechtstreeks doen aan het  
instituut.

Frankeren als  
briefkaart

Frankeren als  
briefkaart

Aan de Stichting voor toepassing  
van de Individualpsychologie  
afd. documentatie  
Postbus 16  
6930 AA WESTERVOORT

Aan het secretariaat van de  
Stichting voor toepassing van  
de Individualpsychologie  
Hulzingalaan 50  
2105 SL HEEMSTEDE



mensenkennis  
opvoeding  
persoonlijke groei



2<sup>e</sup> jaargang nr.3  
juni 1980

verschijnt 6 maal per jaar

tijdschrift voor  
individualpsychologie

dit blad is een uitgave van de nederlandse werkgemeenschap voor individualpsychologie NWIP  
en de stichting voor toepassing van de individualpsychologie STIP

## 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 inter esseert zich minder voor oorzaken van bepaalde gedragsstoornissen, als voor de doelen, die de desbetreffende persoon met zijn gedragsstoornis wil bereiken en de in de individualpsychologie geïnteresseerde (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 tussensamenlijke betrekkingen, in opvoeding, zelfopvoeding onderwijs en bedrijfsleven. Ter inleiding wordt verwezen naar de bij de S.T.I.P. verkrijgbare literatuur.

## MENSENKENNIS OPVOEDING PERSOONLIJKE GROEI

JUNI 1980, 2e jaargang nr. 3

Mensenkennis, Opvoeding en Persoonlijke groei is voortgekomen uit het blad van de S.T.I.P. "OPVOEDING en ZELFOPVOEDING" (6e jaargang nr. 3) en het "MEDEDELINGENBLAD" van de N.W.I.P. (29e jaargang nr. 5). Het blad is bestemd voor iedereen die in de leer en toepassing van de INDIVIDUALPSYCHOLOGIE van ALFRED ADLER is geïnteresseerd. Het wordt toegezonden aan alle leden van de N.W.I.P. en verder 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 redactiebegeleidingscommissie van dit blad bestaat uit: Alie Huisman, Lente 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  
Opsetdruk: Fa. Kemperman Arnhem/Westervoort  
Oplage: 700 stuks

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

Losse nummers f 5,-

Adreswijzigingen a.u.b. zenden naar:

S.T.I.P.  
Postbus 16  
6930 AA WESTERVOORT

## INHOUDSOPGAVE

- Blz.45 S.T.I.P. mededelingen  
46 Individual Psychologie News Letter  
47 De relatie tussen client en hulpverlener  
53 Zelfkennis vanuit de levensstijl  
56 Wij ontvingen. MENS SANA IN SCHOLA SANA  
57 Neurosen en psychosen  
62 Relatievorming deel 2  
64 Adressen  
Kaft- Activiteitenagenda

Het volgende nummer van M.O.P.g. verschijnt augustus a.s. Uw bijdrage voor dit nummer kunt u inzenden tot 1 aug.

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.

## N.W.I.P.

NEREDLANDSE WERKGEMEENSCHAP  
VOOR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

De doelstelling van de NWIP is:

Bestudering en ontwikkeling van de individualpsychologie van Alfred Adler.  
Bestudering van grensgebieden en verwante stromingen.  
Bevordering 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 studieklassen.  
Het samenwerken met verwante organisaties in nationaal en internationaal verband.  
Het uitgeven van dit blad.

## 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

## BESTELKAART

- 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 (20 pag.) f 2,- \*f.....
  - .... Een kijk op stotteren (42 pag.) f 6,50 f.....
  - .... Vroege jeugherinneringen als een projektietechniek (21 pag.) f 6,- \*f.....
  - .... Handleiding voor leid(st)ers van oudergespreksgroepen, behorende bij "Kinderen dagen ons uit" (103p) f 10,- f.....
  - .... Oefenboekje voor oudergroepen, behorende bij "Ouders en kinderen, vrienden of vijanden" (37 pag.) f 5,- f.....
  - .... Uittreksel uit Dreikurs' Ermutigung als Lernhilfe (stencil) (20 pag.) f 2,- \*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: .....

Adres: ..... Voor de betaling ontvangt u met de

P.C.+Woonplaats..... zending een acceptgirokaart

## AANMELDINGSKAART

\*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.

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

## ADRESSEN

Over 'bomen' is ook het een en ander gezegd, b.v. fruitbomen (materialisten, boom moet wat opbrengen), dennen, coniferen, populier, enz. (eenling, hebben weinig anderen om zich heen nodig, transparante bomen (open bomen, open karakter, veel relaties), Bomen met gesloten dak, zoals beuk, eik enz. (Weinig expressie) enz..

Boudewijn merkt op, dat je op deze dingen alléén natuurlijk niet af kan gaan. Om meer te weten is ook zijn interieur thuis z'n non-verbaal gedrag en nog meer belangrijk.

We kunnen zeker terugzien op een fijn, leerzaam en gezellig weekeind. Er zijn veel realties gelegd.

Joop en Wil Haak

(I.v.m. plaatsgebrek is deze bijdrage wat ingekort. De redactie hoopt dat dit geen inbreuk heeft gedaan aan de originaliteit van dit ooggetuigenverslag van dit weekeind. Het S.T.I.P.-bestuur nodigt u van harte uit deel te nemen aan het volgende studie-weekeind dat onder leiding zal staan van Boudewijn Anker.

De organisatie van dit weekeind is nog niet helemaal rond. De datum echter staat al wel vast, dat zal zijn op 22/23 september a.s., waarschijnlijk in Oosterbeek. Alle S.T.I.P. begunstigers ontvangen t.z.t. een uitnodiging en een aanmeldingsformulier hiervoor.

Informatie kunt u krijgen bij het sekretariaat van de S.T.I.P. Solveig v.h.Hoeven/Gerlag van Andel, Huizingalaan 50, 2105 SL HEEMSTEDÉ  
Telefoon 023-287605  
Tot ziens!

### Adressen van de S.T.I.P.

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

Solveig van der Hoeven  
Gerlag van Andel  
Huizingalaan 50  
Telefoon 023-287605

Penningmeester S.T.I.P.

Maria Dekkers  
Teisterbantstraat 28  
6825 CK ARNHEM  
Telefoon 085-615558

Postgiro 3101100 t.n.v.  
S.T.I.P.-Arnhem

Dokumentatie en boekenverkoop  
Redaktie en samenstelling  
tijdschrift

Miep en Adrie van der Horst  
Vredenburgstraat 47  
6931 EC WESTERVOORT  
Telefoon 08303-2964



### Adressen van de N.W.I.P.

Sekretariaat N.W.I.P.  
Kursusleiding

Mw. B.J.W. (Dien) Strobosch-v.Duijne  
Raphaëlstraat 18'  
1007 PT AMSTERDAM  
Telefoon 020-794363

Penningmeester N.W.I.P.

Dhr. P. Hummelen  
Laan van Parijs 124  
2034 EJ HAARLEM  
Telefoon 023-340088  
Postgiro 476400



## ST.I.P. MEDEDELINGEN

In het S.T.I.P. werkbestuur hebben zich wat wijzigingen voorgedaan.

Margriet Ebbing heeft haar werkzaamheden als sekretaressé overgedaan aan Solveig van der Hoeven en Gerlag van Andel, die onlangs onze gelederen kwamen versterken.

De taakverdeling is nu, voor:

sekretariaatswerk, alsmede het organiseren van lezingen en studiewekeinden is het adres:

Solveig van der Hoeven en Gerlag van Andel  
Huizingalaan 50  
2105 SL HEEMSTEDÉ  
Telefoon 023-287605

financiële zaken en onderwijs:

Maria Dekkers  
Teisterbantstraat 28  
6825 CK ARNHEM  
Telefoon 085-615558  
Postgiro STIP 3101100

Maria wordt in het financiële werk bijgestaan door Chris Buil

documentatiemateriaal, boekenverkoop en redaktie en produktie van het tijdschrift:

Miep en Adrie van der Horst  
Vredenburgstraat 47  
6931 EC WESTERVOORT  
Telefoon 08303-2964

met Hans Maussen als vaste medewerker aan alle STIP-werkzaamheden.

Ik maak graag van deze gelegenheid gebruik om u er op te wijzen dat bestuur en medewerkers van de S.T.I.P. leken zijn die alle voorkomende werkzaamheden

vrijwillig en zonder betaling in hun vrije tijd doen. U moet van ons dus geen 'wonderen' verwachten. Hoewel er vele vrienden zijn die op een of andere wijze meehelpen, bijvoorbeeld door vertalingen te maken, typewerk te doen e.d. moet er noodgedwongen veel werk blijven liggen.

Ik denk hier met name aan de samenwerking met andere organisaties zoals kruisverenigingen, aan het opzetten van een cursus voor leid(st)ers van oudergespreksgroepen, aan publiciteitswerk, aan het benaderen van uitgevers, aan het onderzoeken van mogelijkheden voor subsidie, aan het schrijven van artikelen, aan het opzetten van introductieavonden en al dat andere werk dat gedaan kan worden.

Misschien beschikt ú over het nodige enthousiasme (en mogelijk ook de ervaring) om met ons de stichting verder uit te bouwen?

Nogmaals konkreet gezegd, we vragen mensen die:

- werkgroepen opzetten en begeleiden,
- introductieavonden -of ochtenden kunnen verzorgen,
- inleidingen kunnen houden,
- trainingsdagen/weekeinden kunnen opzetten en leiden,
- willen meewerken op bestuurlijk en beleidsniveau,
- typewerk, vertaalwerk en administratief werk willen doen,

Adrie van der Horst

*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)*



INDIVIDUAL PSYCHOLOGY NEWS LETTER  
ORGAN OF THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF INDIVIDUAL PSYCHOLOGY

"Bitte erwähnen Sie den IPNL öfters in Ihrer Zeitschrift!"  
krabbelde Paul Rom, Chairman of the Editorial Committee van het in het opschrift vermelde tijdschrift op het nummer van maart/april 1980.

We zullen volstaan met een éénmalige vermelding van de inhoud van dit nummer.

De 'letter' verschijnt 6x per jaar en kost in abonnement £2,50  
Een Abonnement kunt u nemen door te schrijven naar:

The Editor,  
Six Vale Rise  
London NW11 8 SD, U.K.

Op 22 pagina's worden 23 bijdragen geleverd! Deze stukjes dragen de volgende titels:

-Psychological Superstructure and Social Basis ("Een klein voorval", dat George Lukacs in zijn Studies in European Realism vermeldt.)

-Journals in Exchange with IPNL (Een inhoudsopgave van "Miteinander lebenlernen" V, 1, Jan. '80 en van "Voices", 15, 3, Autumn '79)

-Poor Fellow (Een passage uit "The Fall" van Albert Camus)

-Books Received (èèn titel: Louis Wekstein, Handbook of Suicidology)

-Adler and German Mediaeval Epics (In Stauferzeit: Geschichte, Literatur, Kunst. Rolf Enders presents Individual Psychology briefly and clearly and discusses Wolfram von Eschenbach's epic poems Titurel and Parzival of the 13th Century,)

-Our Scientific Periodicals (In deze rubriek wordt o.a. ons tijdschrift vermeld)

-Publications by our Members

-The Art of Appreciating our Earth

-Sexist Language....

-Lost Friends (Bij het overlijden van Wolfgang Metzger an Hertha Orgler)

-Social Context (Allan R.Buss)

-To Smoke or Not to Smoke (Uit STOPP NEWS, over lijfstraffen)

-From Father to Parent

-Truth and Truth (Legende M.Buber)

-Money, Money (uit Wisdom van A.Pope)

-Thought Provoking

-Gleanings (Propertius, Ezra Pound, Ovidius, Adler en Christopher Caudwell)

-Dialog

-Forwards ! (Gedicht uit "Song of the Open Road" Walt Whitman 1819-1892)

-The Alfred Adler Institute of Israel (In Nov, 1979, the Alfred Adler Institute in Tell Aviv celebrated two interwoven events: the eightieth birth day of its Presedent, Vera Mahler, and yhe opening of new premises at 60 Shenkin Street".)

"Reports" and "Postbag"

Ik hoop dat u een indruk van dit blad gekregen heeft. Hans Maussen

gebruikt dus de ster als middel om een doel te bereiken, b.v. om thuis te komen. Hij weet, als hij die 'koers' vaart, hij in de thuishaven komt.

Nou, hoe zit dat nu met jou. Welk middel gebruik jij om je doel te bereiken. Doe je dat bijv. in non-verbaal gedrag en heb je nog 5 viltjes, of probeer je de zaak te overschreeuwen en heb je mets meer !?

Om nog meer inzicht in jezelf te kunnen krijgen, legde Boudewijn ons nu het volgende schema uit:

onbekend aan mijzelf

vrije ruimte	blinde vlek
l.b.	r.b.
privé persoon	onbekend
l.o.	r.o.

Bekend aan mijzelf

Dit figuur stelt je persoon voor. Als we de vlakken onder de loep nemen, hebben ze de volgende betekenis.

l.b.: Dit is de ruimte die bekend is aan jezelf en aan anderen, die dat ook mógen weten.

l.o. Deze ruimte is eveneens bekend aa jezelf. Niet iedereen heeft hier echter toegang. De sluier van jezelf wordt af en toe opgetild voor zéér nabije personen.

r.b. Deze ruimte ken je zélf niet. Het is, hoe je op de ander overkomt.

r.o. Deze ruimte is noch bekend aan jezelf, noch aan de ander. Als de vraag rijst; waarom heb je dat nou gedaan en je moet het antwoord schuldig blijven omdat je het echt niet weet, dan komt dat uit dit vak.

Afhankelijk van vele factoren zij opgemerkt dat de vakken onderling van 'grootte' kunnen verschillen.

na de maaltijd komen we weer bij elkaar en houden een nabespreking over deze morgen.

Welke houding heb je t-a-v- de wereld. Doe je, of laat je gebeuren. Of moest je. Als dat bij ou het geval is, kom je in conflict met jezelf!

We gaan de laatste oefening doen. Boudewijn vraagt of er iemand in de kring wil komen zitten.

Dat gebeurt. Hoe voel je je, in deze situatie? Vindt je het vervelend, of wil je liever er iemand bijhebben? Er kwam iemand bij. Die zocht ook weer iemand uit en zo vervolgens tot de groep in tweeën was verdeeld. De buitenste personen, die nu ook in een bepaalde situatie zaten, moesten iemand in het midden kiezen en daar tegenover gaan zitten.

De bedoeling was nu om elkaar gedurende elk 10 minuten te vertellen hoe je fantasietuin er uit zou zien. In een korte nabespreking werd op de betekenis ingegaan. Een tuin leg je aan naar aanleiding van gevoelens met je zelf. Wil je een tuin waar wat in kan gebeuren, of juist niet. Sluit je je tuin helemaal af, b.v. met een heg of hek, dan zul je je zelf óók afsluiten voor relaties. Een vijver in je tuin? Dat werkt, evenals een groen gazonnetje, erg rustgevend. Water heeft bovendien iets krachtigs, iets kabbelens, als of je zelf iets in je hebt, waar je kracht uit put. Het zachte water overwint het hartste(steen); door de jaren heen zal het steen door het water worden uitgesleten. Enkele andere mogelijkheden: Veel steenmateriaal; de persoon is koel en zakelijk.

## Relatievorming



### Deel 2

Vervolg van het verslag van het studieweekend gehouden op 29 en 30 maart te Leusden en geleid door Drs. Boudewijn Anker

*In het aprilnummer van dit blad hebben we het programma van de zaterdag besproken, nu zullen we verslag doen van de zondag.*

De zon scheen, zodat nagenoeg iedereen na het ontbijt even een ommetje maakte. Op de afgesproken tijd zaten we met ons 'paard' klaar voor weer een oefening. Dat werd er één! Het thema is: "Hoe ben ik en hoe wil ik zijn? Ben je tevreden met jezelf? Afhankelijk van impulsen in je, presenteer je je, al of niet bewust aan je omgeving? Bijvoorbeeld, iemand wil graag de schoolmeester zijn. Dan zal hij dat stempel ook op zijn presentatie drukken. Vraag je eens af wat je belemmert in je zijn. Kijk af en toe eens naar je ruiter te paard. Nadert het of verwijdt het? Kan ik omgaan met mijn emoties of niet?" Het wordt een grote groepsopdracht. We proberen over bovenstaand thema een discussie op te bouwen. Maar dan op deze manier. Iedereen krijgt van Jannie 5 bierviltjes. Als je wat wil zeggen gooi je er één van in de kring. Iemand die aan het woord is, laat je eerst uitspreken. Zijn je viltjes op, kun je niets meer zeggen of vragen. We deden deze oefening ongeveer één uur, daarna hebben we erover gepraat.

Nou, het lijkt heel wat, 5 bierviltjes. Maar al gauw bleek, dat je tol om wat te zeggen erg hoog was.

Het eerste viltje werd gegooid en iemand zei: "Zoals ik nu ben, ben ik goed genoeg. Ik hoef niemand anders te zijn." De discussie kwam op gang en al ras rolden de viltjes over de grond. Over en weer kwamen vragen en antwoorden tot iemand zei: "Dan verspeel ik m'n laatste viltje. Dáár geef ik geen antwoord meer op!" Ja, sommigen hadden al snel geen 'tol' meer, anderen zaten nog steeds met 5 viltjes. (Wat doet mijn paard, naderen of verwijderen?) Hoe komt het, dat ik nog steeds 5 viltjes heb? Ben ik daar tevreden mee, of zou ik wel anders willen? Ja, misschien wel. Iemand maakte de opmerking: "Ik ben nu alles kwijt, maar het ergert me dat er nog mensen zijn, die niks te zeggen hebben." Best goed, denk ik om wat milder over een ander te oordelen.

Na de koffie legde Boudewijn uit, dat de vorige oefening te maken had met 'beurt afwachten-beurt aankondigen', kun je luisteren naar een ander? Of ben je juist zelf altijd aan het woord. Durf je ergens op af te gaan, of kruip je in je schulp (en heb je later misschien spijt.) Maar hoe zit het met jouw relatie? Durf je je zelf te zijn? Moet je zonnig aan de verwachtingen van anderen voldoen? Ontbreekt je zekerheid en ga je dwalen? Nadert je paard, of ben je met jezelf in evenwicht en zie je beide tegelijk? Boudewijn geeft een voorbeeld dat voor mij erg moeilijk was. Ik hoop dat ik het goed onder woorden kan brengen.: Elk schip vaart op de poolster. De ster is bepalend voor de koers van het schip. De kapitein

## De relatie tussen cliënt en hulpverlener\*

*Drie dingen zijn in het therapeutisch proces beslissend. Ze worden hier aangeduid met de trefwoorden:*

*Inzicht,  
Oefening,  
Relatie.*

### Inzicht

Hoe meer de cliënt bijvoorbeeld inziet hoe 'oude meningen' zijn gedrag beïnvloeden, hoe beter hij er afstand van kan nemen en hoe vrijer hij wordt in zijn denken, voelen en handelen. Met 'oude meningen' worden die meningen bedoeld, die meestal slechts half bewust en half begrepen overgenomen zijn van de omgeving -vooral als kind- of die als verweer tegen 'onverwerkte' ervaringen waartegen men niet opgewassen was, bedacht zijn en vastgehouden werden, dus de meningen die tot de ontwikkeling van een neurotische levensstijl hebben geleid. Vrijer worden betekent dat het gedrag minder bepaald wordt door de starre regels van de levensstijl - wie innerlijk vrijer geworden is kan meer in overeenstemming met de situatie handelen. De opgave van de therapeut is in dit opzicht: *bewust maken, begrip kweken en helpen bij het verwerken van inzicht en zelfkennis.* Hulp verlenen bij het verwerven van inzicht en zelfkennis wordt mogelijk als de therapeut de cliënt er toe kan brengen, *onbevooroordeeld* naar zijn eigen problemen te willen kijken om ze te leren begrijpen. Iedere psycho-therapeutische

school heeft er toe bijgedragen een theorie te ontwikkelen, die de therapeut kan helpen zelf dit inzicht te verwerven teneinde dit op een of andere wijze in het therapeutisch proces te laten invloeden.

Hulp verlenen bij het verkrijgen van inzicht is overigens meer dan de cliënt theorie 'bij te brengen'. Is de theapeut te eenzijdig theoretisch ingesteld, dan zal hij te vaak de rol van 'leraar' aannemen of van de 'analyticus' die elk psychisch fenomeen aan de hand van zijn theorie verstandelijk 'ontleedt'. Dat sluit niet uit, dat in bepaalde momenten van het therapeutisch proces onderricht en analyse kunnen helpen om de cliënt inzicht te geven.

### Oefening

(Zelf-)Inzicht betekent in deze samenhang vooral; *tot de ontdekking te zijn gekomen welke 'vergissingen' er in de meningen, de waarden en gedragingen, die men tot nu toe had, verborgen waren, begrepen te hebben hoe ze konden ontstaan en welke gevolgen ze bewerkstelligen in de eigen persoon en de sociale omgeving.*

Het begrepen hebben is in de meeste gevallen niet voldoende om de werking van deze vergissingen uit te schakelen! O.a. omdat ze al lang in de sfeer van gewoonten verankerd zijn. In het handelen worden nieuwe manieren van denken, voelen en

\*Weergave van de lezing door Drs. H.W.von Sassen in augustus 1979 gehouden op het Internationale Congres voor Individualpsychologie te Zürich

gedragingen beproefd en gestabiliseerd.

Alfred Adler noemde dit *training*. De cliënt ontdekt nu stap voor stap in de desbetreffende levensgebieden (huwelijk, beroep enz.) over welke potentiële reserves hij daadwerkelijk beschikt en welke attitudes (gevoelens) en manieren van handelen bij hem passen en de gewenste gevolgen hebben. Hoe vaker hij deze mogelijkheden geprobeerd en geoefend heeft, hoe groter zijn innerlijke 'zekerheid' en de 'geschiktheid' om in nieuwe levenssituaties zinvol te handelen wordt.

De opgave voor de helper is hier vooral *bemoedigen-het eens anders te doen*, zich van mislukkingen niets aan te trekken en het steeds weer opnieuw te proberen.

Als deze ervaringen ook nog geëvalueerd worden, dan leidt dit tot een verdiept inzicht.

Inzicht en oefening ondersteunen elkaar op deze wijze wederzijds. Verstarde gedragsvormen worden daardoor in het verloop van het therapeutisch proces vervangen door een meer zelfbewust en creatief handelen.

Als de therapeut van mening is dat eigenlijk *alleen* training therapeutisch werkt, wordt hij gedragstherapeut. Is zijn doel verandering van gedrag zonder de z.g. 'omweg' via het begrijpen, dan komt hij tot de rol van een 'manipulator' (trainer) die het succes van de oefeningen waardeert in de zin van beloning en straf, tot het gewenste gedrag tot een nieuwe gewoonte is geworden. Het is zeker niet toevallig dat deze therapie afkomstig is uit een land waar

'learning by doing' zo hoog staat aangeschreven. Men kan het ontstaan van de gedragstherapie echter ook opvatten als een aanwijzing dat aan het aspect van de training in de psychotherapie nog te weinig aandacht is besteed.

#### Relatie

We hebben de hoofdtaken van de therapeut tot nu toe getypeerd met *Begrip wekken* en *Bemoedigen*.

Dit vindt plaats in het gesprek in de interactie. Nu is het een gewone ervaring van alledag, dat als iemand mij bij het één of andere probleem wil helpen, ik niet zonder meer bereid ben daarop in te gaan, in tegendeel: Ik ben dikwijls geneigd me daar tegen te verzetten. Vragen we ons af hoe dit komt, dan vallen de volgende zaken op:

- De weerstand is groter hoe meer;
- ik degene die helpen wil niet begrijp en hij een taal spreekt die mij vreemd is;
- mij iets aan hem minderwaardig voorkomt;
- ik zijn bedoelingen niet door heb.

Abstrakter uitgedrukt: *In het geval van onbekentheid of moeilijkheid elkaar te begrijpen, als er sprake is van antipatie of gebrek aan waardering en tenslotte bij gebrek aan vertrouwen, wordt de weerstand tegen hulp groter en groter.*

Als de therapeut en de cliënt voor de eerste keer bij elkaar komen is er eerst sprake van een 'kloof' tussen hen, ze zijn vreemd voor elkaar, spreken niet dezelfde taal, hebben andere levensomstandigheden, verschillen wat betreft ervaring, capaciteiten, enz. Hulpverlening is alleen

de symptomen van de schizofrenie totaal niet te begrijpen waren. Men heeft echter steeds meer geleerd dat dit niet juist is. Psychische factoren spelen bij de schizofrenie een grote rol en de ontwikkeling behoeft in geen geval volgens bepaalde wetten te verlopen. Patiënten met schizofrenie zijn veel gevoeliger dan men vroeger dacht. We kunnen met Rudolf Dreikurs instemmen, als hij zegt: *"De schizofreen heeft zijn geschiktheid tot het aangaan van menselijke relaties niet verloren, hij gebruikt ze alleen niet."* Zodra hij zich met de één of ander verbonden voelt, wordt het psychotisch proces teruggedrongen.

Het finale denken vergemakkelijkt ons ook de toegang tot het psychotisch fenomeen. De schizofreen schept zich met zijn simptoom *de wereld die hij wenst*, naast de wereld waar hij bang voor is. Vele psychotische symptomen hebben het doel; afstand te scheppen. Door verward te praten en met zijn affectieve (gevoelsmatige) afwijkingen, verbreekt de psychoticus de verbinding met de buitenwereld. Het verbreken van affectieve betrekkingen is kenmerkend voor de schizofrenie. Ze zijn bang gekwetst te worden bij een te dichte toenadering.

Velen trekken zich in een innerlijk slakkenhuis terug. Voor veel schizofrenen is de wereld waarin *wij* leven bleek en onbeduidend in vergelijking met de wereld, die de hunne is.

De prioriteit controle is voor veel schizofrenen blijkbaar erg belangrijk. Houdt men teveel afstand dan raken ze volledig geïsoleerd. Komt men hen te na, dan nemen de psychotische symptomen toe.

Tot slot nog een korte typering van de neurose en de psychose, zoals Rudolf Dreikurs die gaf:

*"De neuroticus houdt bewust zijn gezonde verstand en zoekt verontschuldiging en alibi's als hij zich anders gedraagt. De psychoticus lost het conflict op door zich een eigen psychotische wereld te scheppen."*

In beide gevallen gaat het om een conflict tussen common sense en private sence, tussen gezond verstand en gemeenschapsgevoel enerzijds en prive-logica anderszijds.

Dit verslag is gemaakt door Alie Huisman



therapeut *geen vijand is!* en dat deze hem niet wil blameren en ook niet in gevaar wil brengen. Hij moet in de therapeutische situatie eerst gemeenschapsgevoel leren kennen en *ervaren*. Ook moet de patiënt bij zijn therapeut zien, dat het mogelijk is met de levensopgaven klaar te komen.

Nu de psychosomatische ziekten. Het is vaak moeilijk te begrijpen dat bij deze ziekten tegelijkertijd aan de psychische en aan de organische kant van het lijden moet worden gedacht. Als we aan ziekten denken als exceem, colites en maagzweer, dan kunnen we niet onmiddellijk een finaliteit (doel) ontdekken. Van de 'echte' hoge-bloeddruk is het bijvoorbeeld zeker dat het een psycho-somatische ziekte is. De patiënt merkt echter niet dat hij een hoge bloeddruk heeft, anderen zien het ook niet. Hoe kan men dan een hoge bloeddruk finaal ontwikkelen?

Dit is pas te begrijpen, als we bedenken dat de betrokkene zich bij de hypertentie in een soort *blijvende toestand* brengt van een voortdurende *bereidheid tot het leveren van prestaties*. Dit is finaal te verklaren; hij vindt het nodig en streeft er naar om voortdurend klaar te zijn tot het leveren van prestaties. Deze houding is noodgedwongen verbonden met een hoge bloeddruk, die hoort bij dat voortdurend *gevechtsklaar* staan.

In veel gevallen is het moeilijk te begrijpen hoe een psychosomatisch symptoom is ontstaan. Toch verdwijnt het symptoom door een geschikte psychotherapeutische behandeling.

Als voorbeeld noemde Dr. Schottky een patiënte, die aan diarree leed. In alle mogelijke situaties moest zij vanwege die diarree weglopen. In de loop van de therapie bleek ze de diarree te vervangen door *vrees voor diarree*. *Daarmee kon ze hetzelfde neurotische doel bereiken; ze betaalde echter een lagere prijs*. In het verdere verloop van de behandeling verminderde ook de vrees en leerde ze ermee leven.

Deze psycho-dynamische en somatische samenhang is ook bij de exogene psychose belangrijk. De samenhang tussen deze factoren kan nog steeds niet altijd worden begrepen, maar we moeten wel letten op de beide kanten van de ziekte! Ieder mens, die wil en een beetje talent heeft, kan een neurose ontwikkelen. Niet iedereen speelt het klaar een psychose te ontwikkelen. Daarvoor moet men een bijzondere aanleg hebben. De toegang tot de psychotische patiënt, in het bijzonder tot de schizofrenie, wordt door verschillende oorzaken bemoeilijkt. Eén van de oorzaken is, dat veel mensen geen of weinig ervaring hebben in de omgang met psychotische patiënten. Een andere oorzaak is, dat ieder van ons een begin van neurotische symptomen bij zich zelf kan ontdekken en daardoor een makkelijker toegang tot de neuroticus heeft. Bij psychotische afwijkingen is dat niet het geval. Vroeger had men, wat schizofrenie betreft, de opvatting dat er alleen organische oorzaken waren en verder dat de schizofrenie zich volgens bepaalde wetten ontwikkelde en zich verder verslechterde. Men dacht ook dat

mogelijk als die kloof overbrugd wordt.

De *relatie* is de *brug* tussen mensen in de therapeutische situatie, dus tussen therapeut en cliënt.

Door de interactie tussen hen wordt deze -zwakke of sterke- brug gebouwd. Laten we aannemen dat deze brug tot stand gekomen is, wat kenmerkt dan een 'rijpe' relatie, waaraan kunnen we die herkennen?

Er is een relatie in die mate als: *-we met elkaar kunnen praten!* Dat betekent, Ik kan de ander duidelijk maken wat ik bedoel en ik begrijp wat achter zijn woorden schuilgaat; we begrijpen elkaar als we praten en als we zwijgen. Als iemand iets niet begrijpt, dan vraagt hij, tot we hetzelfde begrijpen.

*-we achtting voor elkaar hebben!* Dat betekent, Er is een klimaat ontstaan, waarin wederzijdse waardering, respect en sympathie overwegen. Dan is het mogelijk interpretaties en waardeoordelen van de ander te verdragen en onbevangen gevoelens uit te wisselen.

*-we elkaar vertrouwen!* Dat betekent, Ik ben er van overtuigd, dat de ander werkelijk meent wat hij zegt, en dat hij werkelijk helpen wil of geholpen wil worden, dus dat zijn houding *echt* is.

Dan is het mogelijk in de ontmoeting en in de therapeutische situatie *zichzelf te zijn* en is er de bereidheid om als hele mens in het therapeutisch gebeuren binnen te stappen.

Samenvattend: Om de hoofdpogaven van de therapie: begrip(inzicht) en bemoediging mogelijk te maken is de relatie als brug tussen

cliënt en hulpverlener noodzakelijk. De brug heeft draagvermogen in de mate waarin communicatie, waardering en vertrouwen in de therapeutische situatie aanwezig zijn. In beeldspraak gezegd: Het vertrouwen vormt om zo te zeggen het fundament en de pijlers waarop de brug rust. Het gesprek is het verkeer over de brug - een proces van geven en nemen kan men ook zeggen- en dat wat in het bijzonder de relatie van persoon tot persoon uitmaakt - achtting en sympathie- is de eigenlijke brug, die de kloof overbrugt en het verkeer draagt.

Men kan nu zeggen dat de relatie een indirecte waarde voor het therapeutisch proces heeft, omdat ze de noodzakelijke voorwaarde is, om tot inzicht en oefening te komen. Alleen al om deze reden kan de therapeut er niet om heen, gedurende het hele verloop van de therapie te werken aan de relatie.

Het blijft echter nog de vraag of de kwaliteit van de relatie tussen therapeut en cliënt bovendien nog een rechtstreekse therapeutische werking kan hebben. De meeste therapeuten vinden het vanzelfsprekend, dat de relatie van het kind, bijv. met de ouders en broers en zusters, een gezond- of wel een gestoord gedrag op latere leeftijd tot gevolg heeft. Het ligt voor de hand te verwachten dat ook de relatie tussen therapeut en cliënt werkzaam kan zijn. Niet alle psycho-therapeutische scholen spreken zich daar duidelijk over uit, ze veronderstellen het echter of duiden het aan. Zo bijvoorbeeld Guggenbühl-Craig (school van Jung): "Iedere relatie kan vernietigend werken, kan vooruithelpen, kan genezen".

Louis (IP) "De relatie tussen patiënt en therapeut... is een middel dat de patiënt helpen moet, de verantwoording beter te dragen... en hem vrijer te maken." Zie verder Bategay/Trenkel, "Die therapeutische Be-ziehung".

De heer von Sassen is van mening dat het gezond worden van de instelling tot mens en wereld (gemeenschapsgevoel) evenals de sociale vaardigheden door de relatie, die er in de therapeutische situatie ontstaat, wezenlijk bevorderd kunnen worden.

De ontwikkeling van het gemeenschapsgevoel is af te lezen aan de mate waarin de volgende eigenschappen aanwezig zijn:

-*Openheid en interesse (voor de wereld om ons heen)*

-*Medemenselijkheid en begrip voor anderen*

-*Bereidheid om verantwoording te dragen*

Er zitten hier vele vragen aan vast, waar aan voorbij moest worden gegaan, b.v. de betekenis van individuele- en groeps-therapie.

In het kort werd ingegaan op twee steeds weer opkomende vragen, die het *hoe* van de therapeutische situatie betreffen.

1. Is de therapeutische relatie in principe een vrije of een onvrije relatie (binding) ?
2. Moet de therapeutische relatie gelijkwaardig of on-gelijkwaardig zijn ?

#### Binding of vrije relatie ?

Als kind zijn we afhankelijk, gebonden. De relatie met ouders en andere mensen berust op elementaire behoeften die als een natuurwet werkzaam zijn. Volwassenheid betekent: *relaties*

*aangaan*, d.w.z. zich zelfstandig met een mens of een opgave verbinden en zich zonodig weer los kunnen maken.

De verbondenheid, die daaruit voortvloeit heeft het karakter van *verantwoordelijk zijn*.

Zich-verbinden is dus meer 'verbonden zijn'.

Er is een volledige onafhankelijkheid enerzijds en innerlijke vrijheid anderzijds met geleidelijke overgangen daartussen, die gelijke tred houden met de menselijke ontwikkeling. Meestal bevinden we ons ergens tussen vrije en onvrije relatie met een bepaalde mens in een bepaalde situatie.

Nu nemen psycho-therapeuten of meer de gebondenheid in de relatie waar - en wel meer ze causaal-natuurwetenschappelijk denken - of meer het zelf vorm geven aan de relatie, als ze meer toekomst-geëorieerd (finaal) denken. De psycho-analyse van Freud ziet - vereenvoudigd uitgedrukt - de psycho-therapeutische relatie als een overdracht op de therapeut van infantiele bindingen die berusten op behoefte aan liefde, een proces dat steeds optreedt en tevens bevorderd moet worden, omdat het de voorwaarde voor het therapeutisch proces is.

Om de behandeling te kunnen beëindigen is dan aan speciaal losmakingsproces nodig. Bij neurotische patiënten is een dergelijke overdracht dikwijls te verwachten, anders gezegd: ze proberen direct een afhankelijkheidsrelatie met de therapeut te bewerkstelligen, ook als ze zich uiterlijk tegen elke autoriteit schijnen te verzetten.

Vermoedelijk zijn daarvoor 'neurotische bindingen' met vroegere betrekkingspersonen (bijvoorbeeld ouders) verantwoordelijk; het

de dispositie (beschikking hebben over-Red.) en de vraag naar de somatische (lichamelijke) grondslag naar voren.

De enkeling krijgt als het ware bepaalde symptomen *aangeboden*. Wie bijvoorbeeld als kind heeft geleerd dat aandoeningen van de ademhalingsorganen, zoals hoesten en astma hem kunnen helpen zich terug te trekken of verwend te worden, kan later deze symptomen *versterken, te-waegbrengen en ontwikkelen en gebruiken voor nieuwe neurotische doelen*.

De symptomen zijn dus *geleerd*, ze worden *geoefend* en *neuritisch gebruikt!*

Om met Adler te spreken; een orgaanminderwaardigheid is de grondslag voor het speciale neurotische symptoom.

De symptomen kunnen, bijvoorbeeld met ontspanningsoefeningen, ook weer afgeleerd worden.

*De neuroticus kan echter geen afstand doen van zijn verkeerde doelstelling voordat hij heeft geleerd zijn levensstijl te veranderen.*

Veel neurotische symptomen zitten zagezegd in de familie; het ene gezinslid leert ze van het andere, het kind leert ze van de ouders. Het neemt wellicht de verkeerde houding van de ouders over die bij de levensstijl van het gezin past. Tegelijkertijd neemt het de neurotische symptomen aan, die daar bij horen.

Dwanghandelingen bijvoorbeeld. Neurotische mensen met deze symptomen komen meestal uit gezinnen, waar het zeer ordelijk en netjes toegaat. Het kind *benauwt* deze manier van leven en het voelt zich *belemmerd*. Het

krijgt misschien duizend keer te horen: Was je handen!, Maak je voeten schoon! Ruim netjes op! Op een dag komt het op een reusachtig idee, het wast de handen niet tweemaal, maar *dertig maal en kan zich hierdoor aan de eisen van de ouders onttrekken en zijn eigen zin doordrijven*. Als ouders bijvoorbeeld van een meisje verlangen mee te gaan op visite, moet zij drie uur lang haar kamer opruimen. De ouders hebben geen recht van spreken als ze haar berispen, *ze hebben haar immers steeds bijgebracht dat ze op moet ruimen!*

*Hoe ziet de neuroticus nu zijn therapeut ?*

We zouden graag willen dat een neuroticus zich graag door zijn therapeut wil laten helpen, dat hij last heeft van zijn klachten en dat hij vertrouwen in zijn therapeut stelt.

*Vaak is dat helemaal niet het geval!*

Laten we het voorbeeld van de oorlogstremor nemen; de soldaat zal zich natuurlijk laten behandelen, hij kan immers niet weigeren. Als hij echter meewerkt bij de behandeling, is dat in de eerste plaats een grote blamage en in de tweede plaats zou hij weer aan het front moeten. De neuroticus zit ten opzichte van de therapeut vaak in een gelijksoortige situatie, hij is bang zich te blameren als hij meewerkt *en hij zal bovendien noodgedwongen zijn juist dát te moeten doen, waartoe hij zich in geen geval in staat acht en waar voor hij bang is!*

Hij moet in de therapeutische situatie eerst leren dat de



te beantwoorden, *hij kon het front verlaten, kwam in het hospitaal en later wellicht achter de frontlinie.* Na het sluiten van de vrede viel het oorspronkelijke doel weg. Enige soldaten hielden evenwel een tremor. Ze brachten daarmee tot uitdrukking, 'ik beh zwaar letsel opgelopen, de oorlog heeft mij alles doen verliezen, ik heb recht op schadeloosstelling, ik verdien rente.' Dat een dergelijk tremor in de 2e wereldoorlog nauwelijks voekwam komt volgens Dr. Schottky door twee factoren: Grove lichamelijke neurotische afwijkingen zijn intussen zeldzamer geworden. (Deze 'hysterische' symptomen worden nu ook door leken 'begrepen') Ze zijn als het ware 'uit de mode' en *andere* neurotische symptomen hebben hun plaats ingenomen. Ook had de bevolking in de 2e wereldoorlog minder medelijden met- en begrip voor de soldaten; men moest zelf ook zwaar lijden, o.a. door bomaanvallen.

Welke mogelijkheid zou nu een psychotherapeut in de 1e wereldoorlog hebben gehad om een soldaat met een tremor te helpen? Hij zou zich afvragen: "Wat is het *doel* van deze symptomen? Het doel is eenvoudig te begrijpen, de soldaat wil uit de ondragelijke situatie komen! Wat zal echter het gevolg zijn, als hij deze verklaring accepteert? Hij kan het in dit speciale geval slechts zo opvatten: "Ik ben een lafaard, die zich aan zijn plicht probeert te onttrekken." Bovendien moet hij, als hij van het symptoom afziet, onmiddellijk terug naar het front. De soldaat zal zich

dus zeker ertegen verzetten de samenhang te doorzien en zich te laten behandelen. De *prijs* van de genezing zou immers veel hoger zijn, dan de prijs van de ziekte! Vrede sluiten zou het beste therapeutische middel zijn.

Tegenwoordig hebben we meestal met andere neurotische afwijkingen te maken. Hysterische afwijkingen zoals verlammingen, blindheid enz., zijn zeldzaam geworden. Neurotische verandering van stemming, zoals *depressies* en *angsttoestanden* zijn thans veel voorkomend. *Psycho-somatische* ziekten komen eveneens veel voor en ook neurotische *versterkingen* van lichamelijke aandoeningen.

Waar ligt nu de verbinding tussen het eigenaardige symptoom van de oorlogstremor en de huidige neurotische aandoeningen? Twee vragen kunnen ons verder helpen:

- Welk doel beoogt de *neuroticus* met zijn symptomen?
- Hoe ziet, ervaart en beleeft hij de wereld? (Wat is zijn *apperceptie*?)

We kunnen vaak waarnemen dat de *neuroticus* zich door middel van zijn symptomen wil onttrekken aan de zware last van de levensopgaven. Wij vinden deze opgaven gewoon, maar de *neuroticus* ziet ze als buitengewoon *moelijk* en *gevaarlijk*.

Door zijn persoonlijke *apperceptie* maakt hij van het leven van alle dag als het ware een oorlogsfront waar de granaten rondvliegen! Het *logische* gevolg is, dat hij zich van dat *gevaarlijke front* terug wil trekken.

Steeds weer komt bij een neurotische afwijking de vraag naar

onbewuste doel van de overdracht of projectie zou dan zijn zich via de nieuwe betrekkingpersoon van deze binding 'te bevrijden'.

Tegenwoordig is de opvatting wijd verbreid dat het therapeutisch proces van begin af aan er op gericht moet zijn om de *cliënt zelfstandig te maken*, d. w.z. hem te bekwamen om *vrije* relaties aan te gaan. Daarbij is het zeker niet uitgesloten, dat de therapeut de overdracht aanvankelijk toelaat, de cliënt dus niet overvraagt, maar deze overdracht zo spoedig mogelijk met behulp van inzicht en bemoediging weer afbouwt, om het bevrijdende en gezondmakende van een *volwassen relatie* te laten beleven.

In de overgangsfase leert de cliënt dan deze relatie op andere mensen (partners, collega's vrienden) over te dragen. Het therapeutisch proces is dan een weg van een onvrije naar een vrije relatie en het vermogen (vrije) relaties aan te gaan.

#### Autoriteit of gelijkwaardige relatie

Nu nog iets over de tweede vraag, die van de gelijkwaardigheid in de relatie.

De meest besproken vraag is wel: 'de verticale rolverhouding' tussen therapeut en patiënt. Vele beklemtone met goede argumenten de gelijkwaardigheid, zoals bijvoorbeeld Rudolf Dreikurs. Anderen, met evengoede argumenten, dat de therapeut juist helpen kan omdat hij meer weet en kan, daarom zou het dan ook schijn zijn als hij de 'gelijkwaardige' speelt.

De heer von Sassen is van mening dat het hier om een schijnbare

tegenstelling gaat. In principe zijn in deze relatie drie posities mogelijk:

1. De therapeut staat 'boven' zijn patiënt op grond van zijn professionele kennis en kunde. Isdat gedurende gedurende de hele therapie de enige positie, dan is de rol van de therapeut voortdurend 'het initiatief te nemen', 'alle activiteiten directief te leiden' en 'alleen de verantwoording voor het therapeutisch proces te dragen'.
2. De hulpverlener staat 'onder' de cliënt. Hij heeft dan een dienende of begeleidende rol, d.w.z., hij spreekt de cliënt aan als degene, die verantwoordelijk is en volgt ondersteunend diens initiatieven; anders gezegd; hij leidt non-directief.
3. Beiden staan op hetzelfde niveau, dus 'gelijkwaardig'. In dat geval *ontmoeten ze elkaar als mensen* en is de interactie het meest intensief. *Gelijkwaardigheid wordt beleefd als de waardering voor een mens niet meer afhankelijk wordt gemaakt van zijn bekwaamheden en intenties (doelen). Ieder heeft andere vermogens en kan nieuwe ontwikkelen en ieder kan doelen veranderen. We beoordelen dan niet meer de mens - zoals hij geworden is - maar ontmoeten diegene - die zich veranderen en ontwikkelen kan - en dat in feite ook wil. Dan wordt ieder mens met zijn unieke levensgeschiedenis interessant en waardevol.*

Uit deze beschrijving blijkt, dat elk van deze drie houdingen, als ze niet eenzijdig worden, de relatie kan versterken en een bijdrage kan leveren tot de

therapie. De therapeut staat van nature boven de cliënt in zoverre hij meer weet en kan op het psycho-therapeutische terrein, men kan ook zeggen, als 'degene die helpen kan'. Op andere gebieden kan de cliënt superieur zijn. Deze voorsprong wordt door de cliënt erkend en zelfs geëist, *zolang de therapeut zich daardoor niet laat verleiden zich als persoon waardevoller te achten en daarvan het recht af te leiden de patiënt te bevoogden.* Zolang het om inzicht gaat en vooral bij het begin van de therapie wordt van de therapeut meer superioriteit en meer initiatief verwacht. Waar het om oefening gaat en in het verdere verloop van de therapie is steeds meer de begeleidende rol op zijn plaats. Probeert de cliënt in zijn levenssituatie een nieuw gedragspatroon, dat in de therapie wordt besproken, dan is de begeleidende rol zelfs de enig mogelijke. Tijdens het therapeutische proces gaat dus de meer directe leiding over in een begeleidende rol naar mate het *inzicht en de moed van de cliënt toenemen.* Het goed inschatten daarvan behoort mede tot de kunst van het hulpverleners. Het doel daarbij is, dat de cliënt zover als mogelijk, de therapeutische situatie verlaat als iemand die zich zelf kan leiden.

De gelijkwaardigheid tenslotte moet als de *grondhouding* en de *grondtoon* worden gezien van het hele therapeutisch proces. Daardoor wordt de relatie een natuurlijke en *menselijke*, ook als de therapeut de ene keer doelgericht leiding geeft en de andere keer afwacht; als hij 'autoriteit' is of ook eens - niet meer weet hoe het verder moet -.

Met deze grondhouding kan hij *zich-zelf-zijn* en tegelijk *partner*, zodat de brug tot de ander in stand blijft.

Er is dus niet een psycho-therapeutische relatievorm die de 'enig juiste is', die men in de opleiding kan leren en als recept gebruiken.

De helpende relatie is de *bewegelijke*, waarvan de vorm telkens uit de situatie voortkomt, gedragen door de grondhouding van het 'gevoel van gelijkwaardigheid'.

Dat is niet eenvoudig en eist van de therapeut een zekere mate van ruimdenkendheid, menselijkheid en rijpheid.

Komt de relatie evenwel op deze manier tot stand, dan kan ze een wezenlijke bijdrage leveren aan de gezondmaking en ontwikkeling van de cliënt.

Verslag gemaakt door Alie Huisman

## Neurosen en psychosen\*

*"De neurotische mens bouwt luchtkastelen, de psychotische mens woont er in en de psychiater int de huur"*

Dit zijn de drie personen die zullen worden beschreven.

Om te beginnen met de positie van de psychiater, zoals die in Europa is. De psychiater heeft een andere positie dan de therapeut. We kunnen hem bijvoorbeeld vergelijken met een onderzoeker van insecten. Zoals deze zijn kevers en vlinders exact determineert (bepalen naar de kenmerken, red.), zo heeft de psychiater de taak de juiste diagnose te stellen.

Velen vinden dit overbodig, maar het is niettemin noodzakelijk. De psychiater moet in staat zijn van innerlijke houding, van attitude, te veranderen. Hij moet twee posities kunnen innemen. Van de ene kant moet hij toenadering zoeken, van de andere kant moet hij afstand kunnen nemen en observeren, want alleen dan kan hij therapeutisch helpen. Hierbij verzwakt hij noodgedwongen zijn kijk op de symptomen.

Neurosen zijn functie-stoornissen met een psychische oorzaak, die duidelijk van de psychosen zijn te onderscheiden. Verder kun je van neurosen zeggen dat de onderlinge samenhang van de symptomen min of meer onbewust is. Zoals bekend ziet Adler het onbewuste niet als een geheimzinnig afgesloten gebied met scherpe grenzen, maar als een doorlopende schaal tussen bewust

en niet-bewust. Het is een kwestie van meer of minder.

Als een patiënt zich echter een symptoom volledig bewust is, ook in zijn onderlinge samenhang is er sprake van simuleren en niet van een neurose.

Freud heeft de verdienste op de psycho-dynamische samenhang van de neurosen gewezen te hebben. Van Adler hebben we vanuit het finale denken de sleutel tot het begrijpen van de neurosen.

Met een voorbeeld uit de geschiedenis, namelijk de tremor die in de 1e wereldoorlog bij soldaten in de loopgraven voorkwam, kunnen we duidelijk maken wat neurosen zijn. Stelt u zich de situatie voor: De soldaten werden weken of maandenlang aan een voortdurend trommelvuur blootgesteld. Ze konden niet vluchten, ze waren hulpeloos en konden slechts wachten tot er bij hen misschien ook een granaat explodeerde. De soldaten ontwikkelden een zware tremor. Met deze tremor konden ze natuurlijk niet meer worden ingezet. Ze konden nauwelijks een geweer vasthouden, laat staan schieten. Vele ontwikkelden gelijktijdig een toestand van verwardheid. Vanzelfsprekend haalde men hen uit de loopgraven en bracht men hen naar het hospitaal.

*Het finale denken geeft ons de sleutel voor het begrijpen van deze aandoening.* Wat heeft de soldaat er mee bereikt, dat hij in deze situatie een tremor ontwikkelde? Dat is eenvoudig

\*Korte weergave van de lezing van Dr. A. Schottky, psychiater te Wesneck Duitsland, gehouden op de ICASSI 1978 in Colchester

*sing neem, ik de beslissing genomen heb om géén beslissing te nemen!" Ook is hier van toepassing: "Als je wilt weten wat je wilt, moet je kijken naar wat je doet!"*

We zouden bij ons handelen bij de volgende vragen kunnen stilstaan:

a. Beslist het kind in ons ?

- b. Heeft het kind er belang bij de toestand onveranderd te laten ?
- c. Werken de kinderlijke emoties in ons als volwassenen door ?
- d. Wat hebben dromen ons te zeggen ?

Afsluitend wijst Theo erop, dat we aan al deze theorie niets hebben als we ons niet voornemen aan ons gedrag wat te veranderen.

Dit verslag is gemaakt door Hans Maussen.

## Wij ontvingen:

"MENS SANA IN SCHOLA SANA"

naar een kind-gerichte school  
*een werkboek voor Leerkrachten, samengesteld door*  
*dhr. G.H.v. Eldert i.s.m.*  
*schoolteams en collega's van de*  
*Schooladviesdienst Leewarden*  
*Vit de inleiding:*

Het doel van de begeleiding en ondersteuning aan de hand van dit boek is niet om leraren te leren hoe ze een bepaald vak moeten onderwijzen, maar hoe zij een sfeer kunnen scheppen, die bevoordeligd is voor een leer-klimaat, waarin kinderen met plezier aan het werk gaan. Zij zullen hiertoe in staat zijn als zij hun verantwoordelijkheden durven delen met de leerlingen, als zij begrijpen wat hen beweegt, als zij hun aspiraties leren onderkennen en als zij ze kunnen helpen om hun verwachtingen tot werkelijkheid te brengen.

Geprobeerd wordt dit doel te bereiken door de intuïtieve kundigheid die de leraar op dit gebied heeft, zijn sensitiviteit en zijn creativiteit, uit te bouwen en te ondersteunen. Hiertoe wordt een theoretisch kader geboden m.b.t. het observeren van en het omgaan met kinderen. Daarnaast wordt een aantal technieken geboden waarin een en ander is geconcretiseerd. Hiermee kan de leraar leren hoe hij bepaalde maatregelen kan voorbereiden, uitvoeren en evalueren. Doel is het zelf-oplossend vermogen van de leraar m.b.t. voorkomende problemen zoveel mogelijk te versterken.....



## Zelfkennis vanuit de levensstijl\*

Theo neemt zich voor een lezing te houden met veel voorbeelden uit de zojuist beëindigde therapieweek in Züntersbach. Een vraag die gesteld dient te worden, luidt: "Hoe komen mensen tot zelfkennis?" Het antwoord klinkt ongelooflijk simpel: "Zelfkennis is het resultaat van gesprekken met mensen!" De emoties en afweerreacties die in een gesprek voorkomen, kunnen in een lezing, dus wanneer de betreffende persoon niet aanwezig is, echter niet duidelijk gemaakt worden.

Na dit gezegd te hebben, spreekt Theo enkele inleidende woorden over de Individualpsychologie, omdat een enkeling van de ongeveer 80 aanwezigen nog niet met deze psychologische stroming vertrouwd is. Iedere stroming beweert dat zij de waarheid in pacht heeft, daar zij anders niet overtuigend is. In feite geeft de stroming een FICTIE van de waarheid aan. Theo hoopt dat de toehoorders zijn fictie van de individualpsychologie zullen aanvaarden.

Voor de zelfkennis is de levensstijl belangrijk. Bij de geboorte betreedt het kind een podium waar een toneelstuk wordt opgevoerd. Het kind heeft dan nog geen rol, maar zal weldra een rol gaan spelen, daar het niet onder de voeten wenst te worden gelopen. Het kind meldt zich al direct door vlak na de geboorte te gaan huilen: "Denk eraan, ik hoor er nu óók bij!" In dit stuk kan het kind mee-

spelen als het de atmosfeer meemaakt: Het kind kijkt om zich heen en ziet welke rol de anderen spelen en vraagt zich af wat er van hem of haar wordt verwacht. Het kind probeert zich aan te passen; het neemt waarden over, weet wat in het spel belangrijk is en ontwikkelt zo waarden en ideeën.

Omdat in het toneelstuk alle spelers al een rol hebben, kiest het kind een onbezette rol. Daaruit blijkt dat kinderen niet elkaars kopieën zijn. Het kind wil weten welke rol het speelt, het wil aandacht krijgen, vraagt zich -onbewust- af, welke rollen bezet en welke vrij zijn, waardoor concurrentie ontstaat. Een tweede kind wordt daardoor het lastige kind, het oudste b.v. de boekenwurm. Dit hoeft natuurlijk niet het geval te zijn, maar het kan voorkomen. Het kind kan in zichzelf denken: 'Ik mis hier de rol van rebel, daarom kan ik die rol bezetten.' In deze onbewust gekozen rol wordt het kind door de ouders bevestigd. Het lieve kind wordt steeds liever: 'Als ik lief ben, zijn ze lief tegen mij.' De rebel krijgt straf, waardoor hij tot de overtuiging komt dat hij inderdaad een rebel is. Het zelfbeeld van een dergelijk kind kan niet anders zijn dan: 'Ik ben een rebel!' Het zelfbeeld is niet noodzakelijk een spiegelbeeld van de persoon. Door een subjectieve waarneming kan een kind tot een verwrongen

\*Verslag van de lezing, door Theo Schoenaker gehouden op 11 april j.l.

zelfbeeld komen. Tot ongeveer het achtste levensjaar zijn fantasie en werkelijkheid bij kinderen nauwelijks te scheiden. Verandering van het zelfbeeld en daarmee van de levensstijl is een moeilijk proces. Onze levensstijl, -niet te verwarren met karakter- verandert nauwelijks. Het gedrag is bij een bepaalde levensstijl voorspelbaar. Onder invloed van een therapie, maar evenzeer door gesprekken met vrienden, kan iemand een andere levensstijl gaan aannemen. Iemands levensstijl wordt in zijn gedrag zichtbaar. De levensstijl dient voor de zelfbevestiging.

De mens is een *unik* wezen -er is geen tweede Theo Schoenaker of Hans Maussen-; we kunnen hem slechts ten dele begrijpen. Soms denken we: Levensstijl is een negatief kenmerk van de mens. Als we zo denken, komt dat omdat veel persoonlijke problemen met de levensstijl samenhangen. Ook *positieve* eigenschappen danken we aan onze levensstijl. Als iemand doorlopend vreugde uitstraalt, dankt hij dat aan zijn levensstijl. Dat wat ons leven richting geeft- zowel in positieve als negatieve zin- is onze levensstijl.

In ieder mens schuilt een stuk kind en een stuk volwassene. Je zou een mens kunnen vergelijken met een boom met jaarringen. Het kind en de volwassene in ons werken op basis van zelfkennis samen.

Vaak hebben volwassenen geen invloed op het kind dat in hen werkzaam is. Het kind tot acht jaar neemt voor de volwassene

*de beslissingen!* Alles wat ik als volwassene doe, staat rechtstreeks in verbinding met mijn kinderjaren.

De mening die de mens bij zich draagt, toont hij naar buiten toe. Wij leven altijd met bepaalde meningen. Als wij *menen* dat het ergens gevaarlijk is, gedragen we ons angstig. Zo bepaalt ons denken ons voelen. We leven volgens onze meningen. Willen we ons gevoelsleven veranderen, dan zullen we onze denkwijzen moeten veranderen!

Als iemand *geloofd* dat hij onhandig is, zal hij zich onhandig gedragen, wat niet betekent dat hij onhandig is.

Van onze meingen hebben we slechts een vaag vermoeden; weten doen we het niet, zeker niet bewust. Het komt voor dat we dingen doen waaraan we lijden, terwijl we niet weten waarom we deze handelingen verrichten. De *Individualpsychologie* als een dieptepsycho- logie bestudeert niet alleen de verschijnselen, maar gaat ook de oorzaken na en vooral de *bedoelingen* die achter de verschijnselen schuilen.

Laten we eens een voorbeeld nemen: *Monica- het kan net zo goed Brigitte zijn- vindt het vreemd dat zij in haar eigen kamer op de tenen loopt wanneer haar vriend aan het bureau zit. Ze vraagt zich af waarom zij dit doet en denkt: "Eigenlijk ben ik wel gek!" Het blijkt dat zij als kind dit gedrag vertoonde in het bijzijn van haar vader; deze wilde beslist niet gestoord worden als hij aan zijn bureau zat te werken.*

*Ze zou aan haar vriend kunnen vragen of het hem zou storen als zij zich normaal in haar kamer zou*

*bewegen. Ze kan haar gedrag veranderen als ze inziet dat haar vrien niet haar vader is.*

Adler zegt dat je je niets verwijten moet! Als Monica haar gedrag afwijst, distancieert ze zich ervan, zodat ze uiteindelijk kan zeggen, dat ze er niets aan doen kan.

Zelfkennis kan betekenen, dat je steeds beter de invloed van de eerste kinderjaren op je huidige handelen gaat begrijpen en hierin verandering probeert te brengen. (Tot zelfkennis komen moet overigens niet ont-aarden in een leuk tijdverdrijf voor mensen met teveel geld: een zelfbespiegeling zonder resultaten!) *Inzicht alleen is niet voldoende!* We dienen ook te accepteren wat we doen en te accepteren dat we het zelf doen. Zelfkennis is begrijpen wat je doet en erachter staat. We moeten ons bewust worden dat wat we doen, *zin* heeft. ("Ik wil me om mijn oren laten slaan ter bevestiging dat ik een rebel ben!")

Door veel voorbeelden laat Theo zien dat de Individualpsychologie voor iedereen toegankelijk is. In dit verband wijst hij op het bestaan van de S.T.I.P. en het tijdschrift, dat u nu aan het lezen bent.

Bij de S.T.I.P. zijn verkrijgbaar:

- Een nederlandstalig uittreksel van Dreikurs' Ermutigung als Lernhilfe (stencil, 20 pagina's f 2,- inclusief porto)
- Meerdere exemplaren van dit tijdschrift (Misschien iets voor uw kennissen?)
- Grondregels voor een praktische opvoeding-door Ken Marlin (Een brochure met 32 praktische tips om te komen tot een democratische omgang met elkaar in het gezin. f 1,-)

Ons huidige bestaan heeft aan- knopingspunten met ons vroegere bestaan. We kunnen ons oriënteren aan onze jeugdherinneringen. (In dit verband willen we graag wijzen op het boekje: Vroege jeugdherinneringen als een projektietechniek, door Harold H. Mosak. Dit boekje is in gestencilde vorm verkrijgbaar bij de S.T.I.P. Het leent zich bij uitstek voor gebruik in gespreksgroepen over zelfopvoeding. U kunt het boekje bestellen door f 6,- over te maken op giro 3101100 t.n.v. STIP Arnhem m.v.v. Jeugdherinneringen. Bestelt u er 10 of meer dan kunt u 25% van de prijs aftrekken.)

Naast de jeugdherinneringen heeft ook de gezinssamenstelling invloed op ons huidige gedrag.

Denk echter aan Adlers uitspraak:

"Es kann ja alles auch anders sein."

Er zijn mensen die zeggen: Ik kan geen beslissing nemen; ik kan mijn man niet omarmen; ik kan nooit op tijd komen. Met "Ik kan niet" bedoelen we "Ik wil niet": Ik wil geen beslissing. Als ik beslissingen neem, heeft dat *consequenties*: Ik kan kritiek krijgen, ik kan fouten maken, het kan gevaarlijk zijn een beslissing te nemen. Het omzetten van "Ik kan niet" in "Ik wil niet" is een weg tot zelfkennis. In dit verband geldt de uitspraak: "Als ik geen beslis-