



Aktiviteiten

MOED EN ZELFVERTROUWEN DOOR I.P.

zal de titel zijn van een lezing die de S.T.I.P. kan organiseren op zondagavond 8 november a.s

Het echtpaar Schoenaker is het weekeind 7/8 nov. n.l. in Nederland en zij willen graag hun vrije zondagavond ter beschikking stellen van belangstellenden in de I.P. Wij als bestuur willen ons eveneens inzetten om deze lezing te verwezenlijken.

Daarom vragen wij degenen die belangstelling hebben voor deze lezing, dit zo spoedig mogelijk kenbaar te maken, b.v. door een briefje of onderstaand strookje.

Deze lezing gaat alleen door
BIJ VOLDOENDE DEELNAME!

Moed en zelfvertrouwen door I.P., door Theo en Tony Schoenaker, op zondag 8 november 1981 te VLAARDINGEN, aanvang 19.30 uur
Plaats: DE HOOGKAMER, van Baerlestraat 252

De juiste kosten zijn afhankelijk van het aantal deelnemers en zal in het volgende nummer van dit blad bekend worden gemaakt.

Briefje of strookje s.v.p. vóór 1 augustus opsturen aan het sekretariaat van de S.T.I.P. Huizingalaan 50, 2105 SL HEEMSTEDDE,

Eventuele verdere inlichtingen kunt u krijgen bij Joop en Wil Haak, Telefoon 010-741427

Naam :

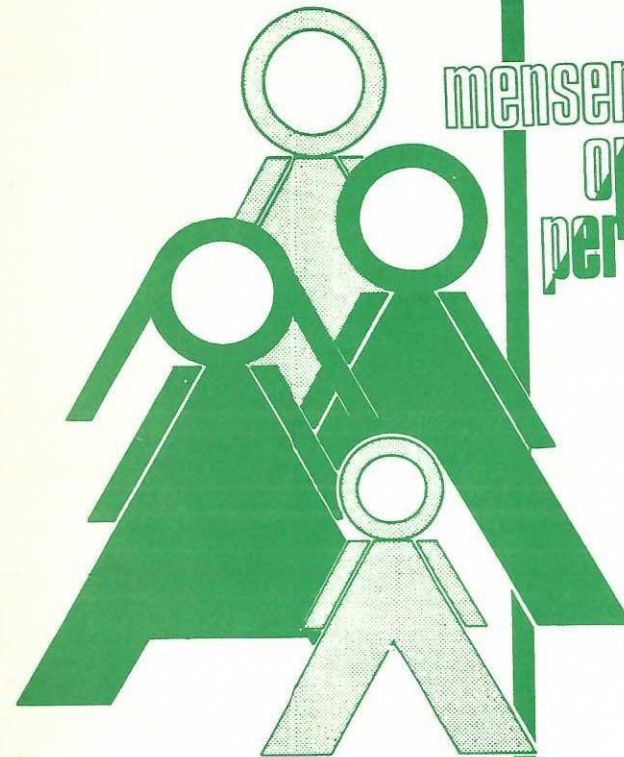
Adres :

p.c.+woonplaats.....

Telefoon :

wenst met.....personen aan de lezing van 8 november a.s deel te nemen.

.....
(handtekening)



mensenkennis
opvoeding
persoonlijke groei



3^e jaargang nr. 4
juli 1981

tijdschrift voor
individualpsychologie

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

mensenkennis opvoeding persoonlijke groei

Juli 1981, 3e jaargang nr. 4

Mensenkennis, Opvoeding en Persoonlijke Groei is voortgekomen uit de samenvoeging van het blad van de S.T.I.P. "OPVOEDING en ZELFOPVOEDING" (7e jg.nr.4) en het "MEDEDELINGENBLAD" van de N.W.I.P. (30e jg. nr. 4) Het blad is bestemd voor iedereen die belangstelling heeft voor de leer en de toepassing van de INDIVIDUAL-PSYCHOLOGIE van ALFRED ADLER. Het blad wordt toegezonden aan de leden van de N.W.I.P. en aan iedereen die d.m.v. een jaarlijkse bijdrage van minimaal f 25,- het werk van de S.T.I.P. financieel mogelijk maken.

REDAKTIE

Namens de N.W.I.P.: mw. A. Huisman en mw. L.M.C. Richard-Stuurman.
Namens de S.T.I.P.: Adrie van der Horst en Hans Maussen.
Lay-out, samenstelling, typewerk en administratie: Adrie van der Horst
Ofsetdruk: Fa. Kemperman Arnhem/Westervoort
Oplage: 650 stuks
Losse nummers f 5,- inclusief porto

ADRESWIJZIGINGEN A.U.B. ZENDEN AAN
S.T.I.P., Postbus 16
6930 AA WESTERVOORT

Sekretariaat S.T.I.P. 
Organisatie van lezingen en studie/trainingsdagen
HUIZINGALAAN 50, 2105 SL HEEMSTEDE
Telefoon: 023-287605
Solveig en Gerlach van Andel

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

Redaktie M.O.Pg. namens de S.T.I.P.
Boekenverkoop en documentatie
Vredenburgstraat 47, 6931 EC WESTERVOORT
Telefoon 08303-2964
Adrie van der Horst

INHOUDSOPGAVE

- Biz. 61 COUNSELING
 - 65 Aan de ouders....
 - 66 Het 'ik' tussen persona en schaduw
 - 71 Ingezonden mededeling
 - 72 Boeken en brochures
 - 74 Rationeel-Emotieve-Therapie
 - 77 Mythen en mensen leren begrijpen
 - 82 OPROEP
 - 84 Giften
- kaft- Activiteiten

Op verzoek van de N.W.I.P. is dit nummer wat vroeger uitgekomen dan u gewend bent. Als alles goed is gegaan treft u als bijlage het cursusprogramma voor 1981/82 aan.
Het volgende nummer van dit blad verschijnt in september 1981.
Uw bijdragen voor dat nummer kunt u tot 1 september inzenden naar één van de redaktieadressen.

De Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie (NWIP) en de Stichting voor Toepassing van de Individualpsychologie (STIP) zijn twee aparte onafhankelijke organisaties die beiden de individualpsychologie in Nederland vertegenwoordigen. Ook in verscheidene andere landen bestaan soortgelijke organisaties die worden overkoepeld door de International Association of Individual Psychology

Sekretariaat N.W.I.P. 
Cursusleiding

Raphaëlstraat 18', 1077 PT AMSTERDAM
Telefoon 020-794363
Mw. B.J.M. Strobosch-van Duijne

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

Redaktie M.O.Pg. namens de N.W.I.P.
Bergmolen 44, 1035 BB AMSTERDAM
Mw. A. Huisman

tijdschrift voor
individualpsychologie

Bestelformulier voor boeken en brochures

Zenden aan:
STIP, afd. documentatie
Postbus 16
6930 AA WESTERVOORT

- Literatuur over opvoeding brochures, uitgeave 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 jeugdherinneringen als een projectietechniek (21 pag.) f 6,- *f.....
 - Handleiding voor leid(st)ers van oudergespreksgroepen, behorende bij "Kinderen dagen ons uit" (103p)/f10,- f.....
 - Oefenboekje voor oudergroepen, behorende bij "Ouders en kinderen, vrienden of vijanden" (37 pag.) f 5,- f.....
 - Uittreksel uit Dreikurs' Ermatiging 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,-) f.....

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

Alta is 10 stuks of meer bestelt van de met een acceptgirokaart brochures dan mag u 25% van de prijs afrekenen.

Aanmeldingsformulier

Zenden aan:
Sekretariaat STIP
Huizingalaan 50
2105 SL HEEMSTEDE

*Ik heb belangstelling voor het werk van de 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. (Ma 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:
- * deelname aan een werkgroep
 - * opstapen van een werkgroep en deze begeleiden
 - * een inleiding houden
 - * helpen met de publiciteit
 - * meewerken in de organisatie van de S.T.I.P.
 - * typewerk/vertaalgwerk/administratief werk doen
- *Ik wil inlichtingen over:
*Graag doorhalen wat niet van toepassing is.

NWIP

NEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP
VOOR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

De doelstelling van de NWIP is:

Besteding 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 studiekeringen.
Het samenwerken met verwante organisaties in nationaal en internationaal verband.
Het uitgeven van dit blad.

STIP

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

INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Het is gebieden dat de visie van de individualpsychologie (IP) op de persoonlijkheid van de mens van groot nut is in de pedagogie, de orthopedagogie, de psychotherapie en alle beroepen waarin intermenselijke relaties belangrijk zijn.

Een korte beschrijving van deze visie volgt hier als eerste kennismaking

De IP ziet de mens als een doelstrevend wezen. Het kind vormt zich uit zijn ervaringen en mening over zichzelf, zijn waarde, zijn plaats in de wereld. Op deze basis gaat het zich een universeel doel stellen dat streven bevat als: superioriteit, zelfverwezenlijking, sociale integratie etc.
Dit religieuze doel gaat dan sterk motiverend werken op het gedrag op de opbouw van een gedragspatroon, de levenswijze.
De mens wordt dus gezien als keuzend, stellingnemend, kreatief in deze sfeer. Hij ook de grote belangstelling, die de IP heeft voor begrippen als gevoel van eigenwaarde en minderwaardigheid, voortmoed en ontzadiging, gemeenschapszin. Zij zijn immers bouwstenen van de 'mening' en deze is weer de basis van het levensdoel en levensplan en de levenswijze.

In de naam IP zit het woord 'individu', dat 'ondeelbaar eenheid' betekent. Hierin wordt het uitdrukking gebracht dat de mens als eenheid streft naar zijn doel. Eigenenschappen, vermogens, aanwenselijke lichamelijke uitdrukkingen en symptomen zijn middelen die door de mens worden gebruikt in dienst van het doel streven.

Naast de sterke motiverende kracht, die via de doelstelling van de mening uitgaat, mag de invloed van de gewenning met over het hoofd worden gezien. Gewenste gedragspatronen berusten dus op twee pilaren en kunnen dan ook alleen effectief worden veranderd als naast bewustmakende, inzichtgevendende psychotherapie voldoende aandacht wordt besteed aan training in een nieuwe gedragswijze, een soort herscholing in de sfeer van gedragsplanning en gewoonten.

Adler was een van de eersten, die inderogend erop heeft gewezen hoezeer alle gedragingen en problemen van mensen zijn verworven in de sociale situatie en met uitvalsteden kunnen worden verklaard als uitvloeisel van individuele eigenschappen.

Hij beschrijft gemeenschapszin als een aangeboren vermogen dat ieder mens als zodanig van nature heeft omdat hij slechts onder mensen kan opgroeien en kultuur verworven, anderzijds als iets dat bewust verder moet worden ontwikkeld, zodat de eenkling bereid is met anderen rekening te houden, aan het functioneren van een groter geheel bij te dragen en mee te werken aan noodzakelijke verandering en verbetering.

Alleen zo is menswaardig leven in partnerschap, huwelijk, gezin, beroep en samenleving mogelijk. Gemeenschapszin is dus gave en opgave.
Uit het bovenstaande blijkt dat de IP veel aandacht besteedt aan de vrijheid en de verantwoordelijkheid die de mens, als hij ten minste met diep bewustzijn is, mogelijk heeft. Het is niet de zogenaamde oorzaken waartoe gevoeld mogelijk terugtegaan, het wat te meestal werkelijk zijn, n.l. aansprekingen of veranderingen die minder dwingend zijn dan te lijken.

zich dus weer opzij geschoven.

In de vijfde klas begon de leraar in de eerste maand goed, maar toen ging alles vlug bergafwaarts. Tommy deed alles om de gang van zaken in de klas te ontregelen. Als de leerkracht les aan het geven was liep hij door het lokaal, praatte en haalde zijn bureau leeg.

De leraar probeerde een afspraak met hem te maken - bood hem de gelegenheid om naar de bibliotheek te gaan om aan extra en speciale opdrachten te werken die zijn belangstelling hadden. Hij ging naar de bibliotheek maar ging door met gekheid maken en voerde niets uit. Het bibliotheekbezoek werd verzuimd. Zijn werk was niet af, proefwerken werden niet ingeleverd.

De leraar die hem verantwoordelijk wilde stellen voor een bepaalde hoeveelheid werk, maar zonder dwang, bood hem de gelegenheid om zijn werk te maken terwijl iedereen het deed of het als huiswerk mee te nemen. Maar het werk of het merendeel ervan werd nooit ingeleverd.

In een gesprek in december met zowel Tommy als zijn moeder kwamen zij overeen dat, omdat Tommy besloten had zijn werk niet op school te maken of thuis, dat hij dan maar na moest blijven om het af te maken. Dit heeft Tommy 3 of 4 keer gedaan. Hij scheen het leuk te vinden maar toen werd het te veel voor de leraar.

Toen besloot de leraar dat Tommy de gevolgen van zijn niet-werken maar moest ondervinden. Op zijn rapport ging zijn cijfer van rekenen van een 8 naar een 3. Van een andere leraar kreeg hij een 10 voor lezen maar een 3 voor gedrag en een 4 voor ijver van zijn klasdocent.

De volgende week werd zijn gedrag van kwaad tot erger. Hij deed alles om te ontregelen.. Verliet het lokaal wanneer hij dat wilde (15x per dag). Hij zei tegen de begeleider: "Wanneer de leraar stopt met mij te pesten, dan zal ik stoppen met hem dwars te zitten". Het gedrag was duidelijk een wraakoefening.

De begeleider kwam erachter dat de leraar en de ouders elkaar de schuld gaven van wat er gebeurd was en bracht hen bij elkaar met als doel meer begrip en waardering voor elkaars positie op te brengen in een poging om samen te werken. De begeleider probeerde de wraakcyclus duidelijk te maken die op school optrad en in enige mate ook thuis. Maar dit werd door de leraar niet aanvaard. De behoefte om de toestand meester te zijn is voor de leraar en de vader van het grootste belang. De moeder geeft de wisselwerking tussen macht en wraak thuis toe. De positie van de vader is dat hij zijn Wil wil opleggen. Wat noch de vader noch de leraar kunnen accepteren is dat niemand, behalve Tommy zelf zeggenschap zal kunnen hebben over hem.

Vit heel dit verslag wordt duidelijk dat de rol van de begeleider bij de leraar en de vader geen effect gehad heeft. Daarom heeft hij met de vader en moeder besloten tot begeleiding van alleen het gezin. In de tussentijd brengt de leerkracht de volgende zaken naar voren en vraagt om commentaar van de redactie:

- Het vormen van autonoom opererende voorlichtingsgroepjes (i.s.m. de kontaktpersoon voor de regio's),
- Het coördineren en ondersteunen van activiteiten met informatie-materiaal,
- Akties voeren voor de werving van nieuwe belangstellenden.

2. kontaktpersoon regio's

Ongeveer 1½ jaar geleden hebben zich een aantal mensen in het land zich opgegeven om als een z.g. 'regio-post' voor de STIP te fungeren. De bedoeling was, om vanuit deze posten kontakten te gaan leggen met mensen die belangstelling hebben voor IP en activiteiten te ontplooien, zoals b.v. gespreksgroepen opzetten over opvoeding, zelfopvoeding enz., en wat je zoals zelf kunt bedenken (binnen de grenzen van de doelstelling der stichting), om de IP-gedachte te verspreiden en toe te passen.

Ook de telefonische informatie mogen we niet vergeten. Die kwam altijd bij één persoon binnen, evenals de klachten.

Nooit kon er eigenlijk voldoende aandacht worden geschonken aan deze zaken. Vandaar dat wij nu binnen het bestuur iemand zoeken als coördinator.

Taakomschrijving:

- Het onderhouden van kontakten met de regionale kontaktpersonen en het zoeken naar nieuwe adressen daarvan,
- Het geven van voorlichting in samenwerking met het bestuurslid voorlichting,
- Het stimuleren van activiteiten en evenementen,
- Eventueel behulpzaam zijn bij het opzetten van gespreksgroepen en het houden van lezingen en inleidingen e.d. (hier zijn event. sprekers voor beschikbaar),
- Verslag uitbrengen binnen het bestuur.

Wat is er nodig voor zo'n functie ?

Wij denken dat het zinvol is de grondbeginselen van de individualpsychologie te kennen.

Een grote mate van zelfstandigheid,

Inzet om mee te denken over het beleid en de toekomst van de STIP. Tijd om de taak uit te voeren, een paar uur per week kost het wel.

Enige algemene informatie:

Alle bestuursleden zij leken en doen het werk vrijwillig en gratis. Vergoeding voor onkosten is uiteraard mogelijk.

Het bestuur komt ca. 1x per 6 á 8 weken bij elkaar, zo mogelijk bij één van de leden thuis i.v.m. de kosten. De leden wonen thans te Heemstede, Arnhem/Westervoort, Bussum en Vlaardingen.

Ieder bestuurslid heeft z'n eigen taak, waar hij in eerste instantie verantwoordelijk voor is. De uiteindelijke verantwoordelijkheid ligt bij het hele bestuur. Het is de bedoeling dat zich in de toekomst rond elke taak een werkgroep/commissie vormt, met één persoon als direkt verantwoordelijke in het bestuur. Zo'n werkgroep opereert zelfstandig. Toekomstmuziek....? Alhoewel, ik hoor de melodie in

OPROEP NIEUWE BESTUURSLEDEN

In het vorige nummer van dit tijdschrift heeft u reeds kennis kunnen nemen van het feit, dat er binnen het STIP-bestuur nogal wat is veranderd.

Jarenlang heeft het bestuur op haar eigen wijze de STIP vertegenwoordigd. En misschien vergaat het u wel zo, als het mij ook altijd verging. Het zegt je gewoon niets !!

Bestuursverandering ?? Nou en ?! Het reilt en zeilt toch allemaal wel ? Nou.....nee. Er zijn best wat haken en ogen en ik denk dat het nuttig is, die maar eens kenbaar te maken.

Dat bestuur heeft namelijk al die jaren hoofdzakelijk op ca. 5 mensen gedraaid, die tot hun oren in het werk zaten (en zitten), die via dit blad herhaaldelijk hebben gevraagd om mensen die hun diensten beschikbaar wilden stellen. Diensten zoals.....

U weet het vast nog wel. Maar helaas.

Nu is er een nieuwe bestuurssamenstelling met 'de oude getrouwe kern' en dan denk ik aan Adrie en Miep v.d.Horst, Maria Dekkers en - wat meer op de achtergrond, maar niet minder actief- Hans Maussen. Niet helemaal nieuw zijn Solveig en Gerlach v. Andel. Ja en dan Joop en ik, samen met Wim v. Alphen, splinternieuw! We hebben eens gereageerd op die oproep of we wat willen doen!!

Zaterdag 13 juni j.l. hebben we met elkaar de taakverdeling binnen het bestuur eens grondig bekeken. We zijn toen tot de konklusie gekomen dat beter véél mensen weinig kunnen doen, dan weinig mensen veel.

Welnu, dan liggen er nog wat taken open. Vandaar deze oproep.



Namens het bestuur v/d STIP,
Wil Haak, voorzitter

Het gaat om de volgende taken:

1. Voorlichting/ werving belangstellenden
2. Kontakt-persoon van de regio's

Leuk zult u zeggen, maar wat houdt dat in?

1. voorlichting/werving:

Een belangrijke doelstelling van de stichting is om bekend te maken dat de (toepassing van de) individualpsychologie (nog steeds) aktueel en modern is. Ook is de STIP financieel afhankelijk van vrijwillige bijdragen van belangstellenden, dus voor het voortbestaan van de stichting is het noodzakelijk om deze kring van 'belangstellenden' uit te breiden.

Taakomschrijving:

- Het opstellen van nieuw voorlichtingsmateriaal zoals folders, brochures, vouwblaadjes, handleidingen, aankondigingen e.d.,
- Het opzetten van gerichte voorlichtingsakties voor bepaalde doelgroepen, zoals scholen, organisaties,

- (1) Als een kind weigert de op school gestelde normen te aanvaarden en dingen wil doen die gevaarlijk kunnen zijn, b.v. lopen over en springen van de tafels in de kantine. Wie is dan in geval van een ongeluk aansprakelijk? Hoe kan een leraar dit gedag negeren ofschoon het negeren beter op zijn plaats zou zijn wat betreft het elimineren van dat onaangepast gedrag? Hij wil weggejaagd worden.
- (2) De leerstof, een leraar die belast is met het voorbereiden van alle kinderen voor de brugklas heeft een strak lesprogramma. Ofschoon een onderwijzer van de basisschool ervan kan uitgaan dat individueel huiswerk ideaal is, uitgaande van de behoefte van de leerling. Ditbereidt het kind niet voor op het systeem in de brugklas.
- (3) Zeggenschap. De leraar en de vader vinden dat Tommy zich niet kan beheersen en willen hem van buitenaf controleren. De begeleider en de moeder erkennen dat Tommy de touwtjes in handen heeft en aanvaarden de vooronderstelling dat volwassenen geen samenwerking kunnen afdwingen of eisen. Die moet gewonnen worden, maar hoe kan een leerling als Tommy in een klas gehandhaafd worden? (Tijdens het proces van het uitwerken van deze samenwerking?)

DE DISCUSSIE

Tommy ,- een zeer ontmoedigd kind-, heeft deze vier volwassenen die bezorgd zijn over zijn toekomst klaarblijkelijk verslagen'. Hij schijnt te reageren op de miskende doelen als macht en/of wraak. Hij voelt dat er voor hem in de klas geen plaats is, tenzij hij de anderen laat zien dat zij hem niet de baas kunnen. Tommy heeft besloten dat noch de leraar noch de vader hem zullen commanderen. Hij is zelf de baas. Hoe meer de leraar en de vader hun externe macht uitoefenen hoe meer Tommy zich door eergevoel gedreven voelt hen te weerstaan. De moeder draagt ook haar steentje bij door haar inconsequentie. Vanwege het inconsequente gedrag van de moeder gaat Tommy door met haar uit te proberen.

De begeleider wordt aangeraden ouders en leraar bijeen te brengen om een eind te maken aan het over en weer elkaar de schuld geven! Misschien kunnen in de toekomst de gesprekken plaatsvinden met ouders, leraar en Tommy opdat hij deel uitmaakt van de oplossing en hem niet alleen met een probleem opzadelt.

In antwoord op de gerichte vragen :

- (1) Aansprakelijkheid. Wanneer een leerling weigert de gestelde grenzen te aanvaarden is het redelijk dat de schoolleiding de leerling van bepaalde activiteiten uitsluit. In dit geval is het logisch dat een leerling die over tafels loopt en er van af springt zich zelf en andere leerlingen in gevaar brengt. De leerling moet de toegang tot de kantine ontzegt worden tot hij besluit dat hij zich aan de regels van de school kan houden.

Misschien zou hij zijn boterhammen in de klas of op het kantoor kunnen opeten. De leraar kan gedrag dat voor de leerling en anderen gevaarlijk kan zijn en de gestelde schoolregels ondermijnt, niet negeren.

- (2) Wat betreft de leerstof-gerichte voorbereiding van Tommy en de andere leerlingen. Misschien is de leraar in dit geval te bezorgd over de leerstof-gerichte voorbereiding van Tommy. Tommy is er toe bereid om geen vorderingen op school te maken, ofschoon hij er wel toe in staat is, met als doel de leraar een nederlaag toe te brengen. Pas wanneer de strijd tussen zijn ouders en Tommy gestreden is zal Tommy de verantwoording voor zijn schoolvorderingen aanvaarden. Op dit moment houdt de zorg om zijn schoolprestaties van de zijde van de leraar en de ouders de strijd gaande. De ouders lijken de leerkracht de schuld te geven van het ontbreken van vorderingen, terwijl de leraar de ouders de schuld geeft. *Zijn schoolprestaties moeten de verantwoordelijkheid van Tommy zijn!* Men zou Tommy door individuele of groepsbegeleiding kunnen helpen zich ervan bewust te worden hoe hij zijn eigen kennisontwikkeling schaadt door de strijd met zijn leraar vol te houden.
- (3) Zeggenschap. Zowel de vader als de leraar schijnen te verlangen naar de goede oude tijd waarin leerlingen deden wat hen opgedragen werd zonder dat zij protesteerden. Het lijkt dat hoe meer zeggenschap de leraar en de vader over Tommy willen hebben, hoe meer hij geprikkeld wordt hen te weerstaan. Hun verlangen naar extern zeggenschap verergert de strijd alleen maar. De vader en de leerkracht moeten zich bij hun nederlaag neerleggen en een relatie met Tommy opbouwen die gebaseerd is op wederzijds respect. Beiden moeten zij Tommy aanmoedigen als hij tekenen vertoont dat hij de verantwoordelijkheid voor zijn schoolwerk lijkt te willen aanvaarden of wanneer hij sociaal gedrag vertoont.
- De moeder moet proberen consequent te zijn in haar relatie met Tommy. Zij en de begeleider moeten doorgaan met samenwerken om Tommy te helpen. Ik heb het gevoel dat de moeder en de begeleider makkelijk ontmoedigd kunnen worden door de eisen van de leraar en de vader. De vier volwassenen zullen samen moeten werken om Tommy te helpen de verantwoording voor zijn schoolwerk en gedrag te aanvaarden.

-0-

"There is a Law that man should love his neighbor as himself. In a few hundred years it should be as natural to mankind as breathing or the upright gait; but if he does not learn it he must perish."

—Alfred Adler

Aan de andere kant zien we de beweging van Theseus en Ariadne. Theseus, de zoon van de koning van Athene, die zich vrijwillig opgeeft als één van de jongelingen die periodiek aan het monster opgeofferd worden. Hij wil het monster doden! Ariadne, de dochter van Minos, neemt de beslissing Theseus te helpen. Zij laat zich door Daidalos een zwaard en een klauwen garen geven en overhandigt deze aan Theseus. Met behulp daarvan kan Theseus het monster doden en uit het Labyrint ontsnappen.

In tegenstelling tot de eigenliefde van Minos, openbaart zich hier de onbaatzuchtige liefde van Theseus en Ariadne.

De vraag is nu, hoe we ons zó kunnen inleven in deze mythen, dat we de bewegingen, die er in voorkomen, zo duidelijk mogelijk beleven en verder hoe we er in slagen bij onszelf en anderen dergelijke bewegingen te ontdekken.

Ter voorbereiding kan het ons helpen als we ons de historische, geografische e.a. achtergronden voor ogen houden en daarna zo bewust mogelijk in de mythe stappen.

Hardop lezen, of de mythe zo schilderachtig mogelijk aan onszelf of aan anderen vertellen en situaties daaruit schilderen, enz., bevorderen dit.

Op het intensief onder de loupe nemen van details volgt het vaststellen van grote lijnen en samenhangen. Vervolgens kunnen we het beste alles een tijdje laten bezinken en dan nagaan welke beelden ons bezig blijven houden. Als we dit daarna proberen te analyseren zullen we stap voor stap de wezenlijke beweging in de mythe leren ontdekken.

Als we leren begrijpen wat het wezenlijke is, dat in de beelden van de mythen tot uitdrukking komt, oefenen we daardoor óók het wezenlijke bij anderen en bij onszelf te ontdekken.

"Wezenlijk" is hier bedoeld als dat -wat alleen voor die persoon, of dat gebeuren- bepalend is.

Verslag gemaakt door mw. A. Huisman

-0-

Wij zijn zo bang fouten te maken, omdat we geloven dat iedere fout ons vernedert en ons bewijst dat we een mislukking zijn.
DE GEDACHTE AAN EEN VERNEDERING KOMT ALLEEN OP IN HET HOOFD VAN IEMAND, DIE ZICHZELF VERNEDERD VOELT.

Rudolf Dreikurs

stijl van een bepaalde persoon is. We kunnen in deze fase worden geholpen met veelomvattende begrippen, modellen, schema's, enz.

Doordringen tot de essentie

De laatste etappe is dat we ons, zelfstandig denkend, voelend en handelend, in de persoon in kwestie en zijn situatie verdiepen, tót op een gegeven moment de essentie zichtbaar wordt. Dat is een gebeuren en dat we niet zelf in de hand hebben en niet met eigen wil kunnen bepalen, maar dat als geschenk, als verrassing tot ons komt. Voor het uitspreken van van de essentie hebben we meestal geen woorden genoeg. Beelden kunnen ons helpen dit duidelijk te maken.

Bezig zijn met mythen kan ons daarbij op twee manieren helpen.

In de eerste plaats om het vermogen om essenties te kunnen uitdrukken te ontwikkelen, en

In de tweede plaats als proefobject voor het opsporen van het wezenlijke.

De mythe van Theseus, Ariadne en de Minotaurus

Als voorbeeld yenslotte, de mythe van Theseus, Ariadne en de Minotaurus. Minos, de koning van Kreta, zoekt contact met de goden en vraagt om een teken dat hij als enig heerser van Kreta is uitverkoren.



Hij ontvangt dit teken van Poseidon in de vorm van een prachtige uit zee komende stier.

Deze Minos maakt een beweging naar de goden en naar de gemeenschap om niet alleen heerser van een deel, maar van het gehele eiland Kreta te worden.

Hij had Poseidon beloofd dit teken, deze mooie stier, terug te geven, zodra zijn heerschappij over het gehele eiland geaccepteerd zou zijn. Hij kwam deze belofte echter niet na. Hij wilde die bijzonder mooie stier behouden en kocht stiekem een andere en gaf die daarvoor in de plaats terug.

Hierin zit de beweging dat hij de gave der goden gaat gebruiken in eigen belang. Dit blijkt vreselijke gevolgen te hebben. Poseidon wreekt zich door de vrouw van koning Minos verliefd te laten worden op de stier. Deze vrouw roept de hulp in van Daidalos, de bekwaame ambachtsman-kunstenaar. Daidalos bouwt voor haar een houten koe. Daarin verborgen kan zij gemeenschap hebben met de stier. Uit deze verbintenis ontstaat een wezen, de Minotaurus, een monster, half dier, half mens.

Deze Minotaurus richt grote vernielingen aan. Het monster moet uiteindelijk in het Labyrint, een doolhof ontworpen door Daidalos, worden opgesloten.

Ook hier weer een bepaalde beweging; het wegstoppen van het monster met behulp van een bepaalde kracht (het verstand). Het monster van de misbruikte gaven wordt weggestopt!

Aan de ouders van "Kinderendagen ons uit"

Boos zijn zonder te beledigen Het veranderingsproces


Het is niet makkelijk om de gebruikelijke manier waarop je boos wordt te veranderen. De nieuw verworven kennis komt hard aan. Het betekent worstelen met jezelf, inspanning en vastberadenheid. Hieronder volgt de beschrijving die een moeder gaf over de verschillende stadia die zij in haar veranderingsproces doorliep.

1. Je beledigt je kind. Je denkt er over na en het zit je dwars.
2. Je hoorde jezelf opnieuw snijdende opmerkingen maken. Je luistert machteloos naar jezelf terwijl de woorden uit je mond komen.
3. Je weet dat je op het punt staat om een krenkende opmerking te maken. Toch ben je niet in staat jezelf een halt toe te roepen. Je regert je nu echt aan jezelf.
4. Er doet zich weer een vervelende situatie voor. De oude manier van optreden kun je niet meer gebruiken. Je weet nog steeds niet goed hoe je de nieuwe manier moet toepassen. Je ervaart een gevoel van onmacht.
5. Je ergert je aan jezelf en je neemt de situatie opnieuw in ogenschouw. Je zegt tegen jezelf: "Ik zou hebben moeten zeggen....."
6. Nu kijk je bijna verlangend uit naar een volgende mogelijke conflictsituatie, zodat je je nieuwe benadering kunt gebruiken. Gauw genoeg krijg je die kans. Deze keer ben je voorbereid. Hoewel de taal nieuw is, is de toon de juiste. Iedereen is verbaasd. Maar de methode is nog niet helemaal deel van jezelf geworden.
7. Je begint je verschillende vormen van boosheid te uiten met een gevoel van zelfverzekerdheid, zonder te krenken en zonder het kind aan te vallen. Deze nieuwe benadering wordt deel van je persoonlijkheid.
8. Wat een vreugde: de kinderen reageren op je gedrag en op je woorden!
9. Helaas, niets menselijks is je vreemd. Je maakt fouten. Je kunt niet altijd de energie opbrengen om de nieuwe benadering toe te passen. Met al je goede wil en al je kennis, zijn er nog steeds pijnlijke ogenblikken waarin niets lijkt te werken, waarin je je hulpeloos en ontmoedigd voelt.
10. Je herstelt jezelf. Je gaat door met te experimenteren en te leren. Je zegt tegen jezelf: "Geen methode is perfect, maar het is de beste die ik heb."

Sterkte



Het "ik" tussen persona en schaduw

Verslag van de lezing die op 22 november 1980 te Amsterdam werd gehouden door de heer Drs. H.W. von Sassen, voorzitter van de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie .

Spreker heeft deze lezing gehouden naar aanleiding van het boek van Erich Neuman 'DIEPTEPSYCHOLOGIE EN NIEUWE ETHIEK'.

Neuman is een leerling van de Zwitserse psycholoog Carl Gustav Jung. In zijn boek worden enkele, ons niet onbekende, tegenstellingen beschreven.

Tegenstellingen

In de eerste plaats de begrippen 'boven-zijn' en 'onder-zijn'. Dit zijn niet alleen ruimtelijke begrippen, maar ook psychologisch kunnen we spreken van boven-zijn en onder-zijn, met andere woorden; van een plussituatie of een minsituatie. We kunnen het gevoel hebben boven of onder te zijn.

De bovensituatie ervaren we als aangenaam; we voelen ons opgewekt en hebben het over -in de wolken zijn-. In een dergelijke toestand kunnen we ons gemakkelijk uiten en komen we ook gemakkelijk tot handelen. Wordt dit gevoel van boven-zijn extreem, dan komen we in een manische toestand, zoals dat in de psychiatrie genoemd wordt. Als we ons in een minsituatie bevinden, beleven we dit als onaangenaam, voelen we ons neerslachtig en gedrukt en spreken van -in de put zitten-. Als dit gevoel extreem wordt, dan spreken we van depressies.

Er is nog een tegenstelling die in ruimtelijk opzicht kan worden beschreven, namelijk die van 'voor' en 'achter'. We kunnen ons ergens tussen-, voor-, en achter- beleven. Soms hebben we het gevoel voorlopers te zijn, een andere keer menen we achterop te raken. We zijn naar iets op weg, we hebben een doel voor ogen dat ons aantrekt. Een doel ligt altijd vóór ons en niet achter ons. Het verleden ligt achter ons, maar de toekomst zien we voor ons. We hebben het ook over mensen -die hun tijd vooruit zijn- of mensen -die koplopers zijn-, allemaal gezegden die dat voor-zijn tot uitdrukking brengen. In extreme gevallen hebben we het over mensen die -op hol geslagen zijn-.

Aan de andere kant kunnen we het gevoel hebben dat de weg naar voren is afgesloten, dat er iets is dat ons afremt. We kunnen niet verder om zo te zeggen, we raken achterop. Soms kunnen we zelfs van achteruitgang spreken. We kunnen dan het gevoel krijgen -verouderd en uit de tijd te zijn- en in het uiterste geval -gaan we bij de pakken neerzitten-. We raken voor ons gevoel achter op anderen, maar ook op onszelf.

We kunnen er nog een derde ruimterichting bij halen en ons afvragen hoe we ons voelen tussen 'links' en 'rechts' (Links en rechts hier niet bedoeld in de politieke betekenis.) Deze verschillen zijn niet

Verantwoordelijkheid nemen in concrete situaties

Bij de eerste drie stappen worden we als het ware door een ander, bijvoorbeeld de opvoeder of de therapeut, bij de hand genomen. Een vierde stap is bereid te zijn zelf verantwoordelijkheid te dragen. We moeten als het ware zelf, in onze levenssituatie en in de omgang met anderen, zien te ontdekken hoe we het beste kunnen leven en handelen en we zijn zelf verantwoordelijk voor de situatie waarin we ons bevinden en voor de relaties die we aangaan. Deze vierde stap heeft dan ook een andere dimensie dan de drie voorgaande stappen. Het element van de eigen verantwoordelijkheid is er bij gekomen. We zullen met de woorden die we hebben geleerd, met de begrippen die we met elkaar in verband hebben gebracht en met de achtergronden die we hebben leren doorzien, als het ware zélf aan de slag moeten. Deze vierde stap is beslissend! Het komt daarbij aan op de innerlijke houding die we aannemen. Houden we ons krampachtig vast aan oude bekende manieren van denken en doen, óf kunnen we daar - zo nodig - afstand van nemen en durven we nieuwe manieren van denken, voelen en handelen te proberen? Naar de ander en onszelf kijkend, moeten we proberen vast te stellen wat er eigenlijk aan de hand is en hoe we in een bepaalde situatie adequaat kunnen handelen.

Het zelfstandig onderscheiden en oordelen

De volgende stap, de vijfde, is niet alleen proberen te ontdekken wat er aan de hand is en daaruit bepaalde algemene conclusie trekken. We kijken nauwkeurig, nemen afstand van de zaak en proberen elementen van de situatie te onderscheiden. Het is een kwestie van heel precies op details letten, zoals de intonatie van de stem, de lichaamshouding, de manier waarop iemand beweegt, enz.

Deze analyse kan de situatie overzichtelijker maken.

Bij gesprekstechniek bijvoorbeeld, leert men in een groepsgesprek vier fasen te onderscheiden, te weten: de planningfase, de beeldvormingsfase, de oordeelsvormingsfase en de besluitvormingsfase. Het onderscheiden van deze elementen maakt het mogelijk de bijzondere kwaliteit van ieder element beter onder ogen te krijgen. Het kenmerkende van deze vijfde fase is, dat we niet alleen 'voorgebakken' geleerde onderscheidingen toepassen, maar dat we op een creatieve manier zelf details ontdekken en onderscheiden.

We kunnen makkelijk in de verleiding komen om als het ware in dit stadium te blijven steken en zo in details te treden, dat we als het ware -door de bomen het bos niet meer zien- en de totaliteit uit het oog verliezen. Er is daarom nog een zesde stap nodig.

Het vormen van een totaalbeeld

De zesde stap om anderen en ons zelf beter te leren begrijpen, is het proberen van de verschillende facetten en details die we hebben opgemerkt, een totaalbeeld te krijgen.

Het gaat er in deze zesde fase om, om alle details onder één noemer te brengen, bijvoorbeeld te ontdekken, wat de karakteristieke levens-

5. Het zelfstandig onderscheiden en oordelen,
6. Proberen een totaalbeeld van een mens of situatie te krijgen,
7. Het doordringen tot de essentie van een persoonlijkheid.

Woorden leren

Het leren van woorden om de verschijnselen die we waarnemen aan te duiden. Zoals een kind woorden moet leren om de dingen om hem heen een naam te geven, moeten wij woorden leren om de verschijnselen die we waarnemen te benoemen. Zo spreekt Adler bijvoorbeeld van gemeenschapsgevoel, levensplan en levensstijl, met behulp waarvan we ons kunnen uitspreken over bepaalde verschijnselen.

Voorstellingen met elkaar in verband brengen

Een tweede stap is dat we leren de verschillende woorden en begrippen, die we ons eigen gemaakt hebben, op een goede manier met elkaar in verband te brengen. Adler vertelt, dat hij een oudere broer had, die hij steeds in wilde halen. Verder deelde hij mee dat hij zich ten opzichte van die broer minderwaardig voelde. We kunnen dan twee dingen combineren; zijn plaats in de kinderrij en het minderwaardigheidsgevoel dat bij hem was ontstaan.

Onderkennen van de achtergronden

Een derde stap is dat we tot een soort verdieping komen en de woorden die we hebben geleerd en de begrippen die we met elkaar in verband kunnen brengen, als het ware in onszelf integreren, waardoor we tot inzicht komen en begrijpen hoe bepaalde verschijnselen kunnen ontstaan en welke gevolgen deze verschijnselen bij een bepaalde persoon of in een bepaalde situatie kunnen bewerkstelligen.

Spreker weet zich de eerste sensitivity-training, die hij meemaakte, nog goed te herinneren.

Op een gegeven moment kreeg men ruzie met de begeleider van de groep. Deze begeleider had zich nogal passief opgesteld, met als gevolg dat de groep helemaal zelf de situatie kon -en moest- bepalen. Er ontstond daarbij een zekere agressie, die zich richtte op deze leider. Dit leefde men uit door op een gegeven moment een stoel boven op een kastje te plaatsen en de leider te vragen daar op te gaan zitten. Met alle middelen waarover men beschikte werd deze man toen gehoond en belachelijk gemaakt. Uiteindelijk stuurde men hem zelfs de kamer uit. Toen men tenslotte tot bezinning kwam, zich begon te schamen en zich af te vragen waar men nu eigenlijk mee bezig was, verzocht men de man weer binnen te komen.

De vraag naar de houding van de groep ten opzichte van deze leider kwam aan de orde en ook de manier waarop men met deze man was om gegaan. Door de uitleg van de leider leerde men begrijpen wat zich in de groep had afgespeeld en hoe deze agressie had kunnen ontstaan. Al is de manier erg onplezierig: agressie kan betekenen dat we de ander proberen te benaderen, dat we contact willen zoeken en een verhouding tot die ander willen bepalen. Men kreeg als het ware ineens door, wat er achter deze agressie zat.

zo groot, we hebben in dat opzicht meer het gevoel in evenwicht te zijn. Wel worden er enige nuancerings beleefd. De rechterkant is de meer actieve kant, de kant waar we de wereld ingaan, de linkerkant is meer de kant van het vasthouden, tegenhouden en ontvangen. Van iemand die actief naar buiten treedt en dat eigenlijk niet kan, of van iemand die 'onhandig' is, zeggen we -dat hij twee linkerhanden heeft-. (Het gaat hier over de kwalitatieve beleving, de kwestie van linkshandigheid laten we hier buiten beschouwing.)

"Oude" en "nieuwe" ethiek

Spreker heeft vooral de tegenstellingen 'boven en onder', 'voor en achter' besproken. Vanuit deze invalshoek werd nagegaan, wat Neumann ons in zijn boek te zeggen heeft.

Wat we het meest waarderen en appreciëren is duidelijk. We zijn liever 'boven' dan onder en we worden liever een 'voorloper' genoemd dan iemand die achterblijft. Neumann bekijkt niet alleen het individu maar ook de samenleving, de cultuur en het politieke gebeuren.

Erich Neumann heeft het over een 'oude' en een 'nieuwe' ethiek. (Moraal) De Ethiek ligt, zo kan men stellen, op een ander terrein dan de psychologie. Men kan evenwel ook zeggen dat psychologische verschijnselen in het verleden onder een moreel aspect werden bekeken. In het dagelijks leven gebeurt dit nog steeds. Over karaktereigenschappen wordt meer in de zin van goed en slecht' gedacht en gesproken, dan dat wordt gekeken naar het 'hoe en waarom'.

De wetenschappelijke benadering van het zieleleven is in het midden van de vorige eeuw begonnen. Deze wetenschappelijke benadering en de ethische benadering staan tegenover elkaar. Neumann bekijkt het ethische aspect vanuit een psychologisch standpunt en bij hem gaat het uiteindelijk om de psychische gezondheid van de mens.

Het verschil nu tussen de 'oude' en de 'nieuwe' moraal is geen verschil in inhoud. De nieuwe ethiek wil geen andere of nieuwe waarden invullen.

Normen verschillen van volk tot volk en van plaats tot plaats en zijn aan verandering onderhevig.

Bij de 'oude' moraal zijn deze normen in zekere zin absoluut en men moet zich er aan houden! Bij de oude moraal is er bovendien altijd sprake van een dualiteit, een verschil tussen goed en kwaad. Als er wordt gesteld: wat goed is wat men moet doen, wordt het tevens duidelijk wat slecht is en wat men niet mag doen. Het goede wordt bereikt door het slechte uit te sluiten, te onderdrukken of in extreme gevallen -uit te roeien-. Het gaat hier dus niet om de inhoud van de moraal maar om de uitwerking daarvan op de enkeling en de gemeenschap.

Als mensen er naar streven een bepaald doel te bereiken, slagen ze er vaak niet in het negatieve (dus dat wat de oude moraal afwijst) uit te sluiten of te overwinnen.

Wat gebeurt er dan met dat negatieve ? zo kan men zich afvragen.

Volgens Freud zijn er twee mogelijkheden: men kan het negatieve

bepaalde situatie beleefde en wat men daarbij voelde.

Ellis dringt dan onmiddellijk door naar de dieper liggende evaluaties van de cliënt, maar in ons land werken we voornamelijk met wat door de cliënt gezegd wordt. Wat wordt gezegd is namelijk als het ware een conclusie die voortvloeit uit de gedachten, de meningen, die de cliënt onbewust heeft.

We gaan vervolgens wel op zoek naar dieper liggende evaluaties en proberen te ontdekken welke - vaak onbewuste ideeën- erachter zitten, maar laten het tempo waarmee dit gebeurt meer aan de cliënt over. Ellis doet dit niet altijd, maar maakt vaak onmiddellijk duidelijk welk idee er aan ten grondslag ligt.

De irrationele ideeën en ook de daaruit voortvloeiende gevolgtrekkingen worden ontmaskerd.

In ons land geven we de cliënt vragenderwijs de gelegenheid ze zelf te ontdekken.

Het lijkt een eenvoudige methode, maar in werkelijkheid is hij vaak erg moeilijk omdat mensen zich hun ideeën en gedachten vaak helemaal niet bewust zijn en sterk denken in A-C-termen: "het is de situatie waardoor ik die emoties krijg". In de therapie moeten we de cliënten helpen ze bewust te maken.

Het doel van de R.E.T. is de irrationele gedachten die de cliënt heeft, te ontdekken en ze bewust te maken en tevens om te komen tot verandering van deze gedachten, ten einde door middel van deze verandering van gedachten te komen tot verandering van gevoelens en van gedrag.

De R.E.T. maakt onderscheid tussen rationeel en irrationeel denken, tussen verstandig en onverstandig denken.

De heer Diekstra, van het Instituut voor Rationeel-Emotieve Therapie in Nijmegen hanteert vier criteria voor rationeel denken en noemt gedachten rationeel als:

- ze waar zijn,
- ze helpen om ons doel te bereiken,
- ze ons helpen innerlijke conflicten te vermijden,
- ze ons helpen conflicten met anderen te vermijden.

Enkele jaren geleden kende Ellis nog elf basis-irrationele opvattingen Nu is er bij hem nog slechts sprake van drie.

Irrationeel denken is volgens hem terug te voeren tot irrationele ideeën betreffende:

- competitie (in alles moeten hebben)
- niet met bepaalde feiten kunnen leven (het is niet eerlijk wat er gebeurt)
- verwerping (altijd geaccepteerd, geliefd moeten worden)

De R.E.T. is vrijwel zeker niet geschikt voor de behandeling van alle mensen en voor alle psychische problemen, maar blijkt een effectief hulpmiddel te zijn bij neurotische angsten en klachten en voor mensen die komen met het doel, zo prettig en productief mogelijk te leven met zo weinig mogelijk conflicten.

Men probeert deze twijfel daarom innerlijk kwijt te raken. Wie de twijfel onderdrukt, vecht er tegen, maar wie zijn twijfel verdringt, denkt hem niet meer te hebben, maar gaat projecteren en ziet overall om zich heen twijfelaars, boze mensen, die vervolgd moeten worden, of op zijn minst veroordeeld en becritiseerd moeten worden. Zichzelf beleeft men dan als goed en boven het gemiddelde uitkomend.

Af en toe merken we iets van onze schaduw, bijvoorbeeld in tijden van tegenspoed en mislukking. In zulke perioden kunnen minderwaardigheidsgevoelens en schuldgevoelens bewust worden. Mensen die zichzelf als heel hoogstaand en niet ver van het gestelde doel geacht hebben, kunnen dan het gevoel krijgen door-en-door slecht te zijn. De schaduw begint zich om zo te zeggen aan hen op te dringen.

Wie dit punt nadert houdt op anderen te becritiseren.

De 'entwertungstendenz' zoals Adler het noemde, gaat uit van mensen die zich met hun schijn-ik, hun schijnpersoonlijkheid indentificeren. Op het moment echter dat de schaduw zich manifesteert, krijgt men het gevoel -gevangen te zijn- en -een last mee te moeten slepen-.

Zondebokken

Wanneer er nu een groot verschil bestaat tussen persona en schaduw, en we hebben onze schaduw verdrongen, dan zal deze schaduw onbewust werkzaam zijn; we gaan onze schuldgevoelens dan projecteren en hebben behoefte aan een zondebok.

We kunnen ons afvragen wie daarvan de slachtoffers worden, wie, met andere woorden onze zondebokken zijn.

Volgens de spreker zijn er drie categorieën:

- In de eerste plaats zijn dat de vreemdelingen en minderheden, mensen met andere normen en gewoonten, van een andere levensovertuiging,
- Verder de zichtbaar 'minderwaardigen', de gehandicapten en mensen met weinig capaciteiten,
- Ten slotte ook de 'meerwaardigen', de hoogbegaafde mensen die de dingen doorzien. Zij moeten uitgeschakeld worden omdat ze ons op een gegeven moment zouden kunnen ontmasteren, de mensen dus die een bedreiging vormen voor onze 'ik-illusie'.

Allen, dus eigenlijk 'de afwijkenden van een gemiddelde meerderheid'

Zelfkennis verwerven en de moed hebben de situatie onder ogen te zien

De 'nieuwe' ethiek wil niet overstappen op een moraal met een andere inhoud, maar wil ons het 'zwart-wit-denken' doen overwinnen. Dat is een ontwikkeling die eigenlijk een soort therapeutisch proces is. Een ontwikkeling die leidt tot de integratie van persona en schaduw. We moeten de schaduw dan niet meer afstoten als iets wat niet van onszelf is, maar deze schaduw accepteren als een deel van

onzelf. Naarmate we daarin slagen, zal de behoefte een schijn-persoonlijkheid te produceren minder worden.

Zelfkennis verwerven is een eerste stap op deze weg. We moeten leren onderscheiden wat zich in ons binnenste afspeelt en de moed hebben de situatie onder ogen te zien en naar onze schaduw te kijken. Dit onder ogen te zien - en ons bewust te maken - is vaak een moeilijk en langdurig proces. Het gaat er om - het duistere in onszelf te accepteren, het ten slotte om te vormen en te integreren -. In deze uitgestoten stukken van onszelf was veel energie geïnvesteerd. Deze energie werd aangewend in de strijd tussen licht en donker en kan nu op een ander - nuttiger - doel worden gericht.

Dit is de weg van het -steeds méér onszelf worden-, waarvoor Jung de term 'individuatie' of zelfverwerkelijking gebruikte.

Naarmate we onze schaduw aanvaarden kunnen we ook de schaduw van anderen accepteren. De mening over onszelf en de ander wordt gewijzigd. We leren zo ook de fouten van onze medemensen te accepteren, we worden met een ander woord: toleranter.

Verslag gemaakt door mw. A. Huisman

-0-

Ingezonden mededeling:

Het IZO (instituut voor zelfontplooiing) biedt, zolang de voorraad strekt, iets beschadigde, in prijs gereduceerde exemplaren aan van:

- On purpose	Collected papers	Harold H. Mosak	á f 15,-
- Contribution to Individual Psychology	Selected papers	Bernard H. Shulman	á f 12,50
- Psychodynamics, Psychotherapy and Counseling	Collected papers	Rudolf Dreikurs	á f 12,50
Wie alle drie de boeken besteld betaald daarvoor			f 35,-

De genoemde prijzen zijn exclusief porto-kosten.

U kunt bestellen via 02300-49287 of via 03417-53258

-0-

Iemand kan zich schuldig voelen voor iets wat hij gedaan heeft. Hij merkt niet dat hij steeds, als hij zich bezig houdt met dat wat hij in het verleden verkeerd deed, enkele plichten van dit ogenblik niet onder ogen wil zien.

SCHULDGEVOELEN, ZOALS WIJ DIT ZIEN, ZIJN UTING VAN GOEDE BEDOELINGEN, DIE WIJ NIET HEBBEN. Het zijn voorwendsels of uitvluchten.

*Citaat uit 'Omgaan met jezelf' van Rudolf Dreikurs
(Verschijnt binnenkort als artikel in dit blad)*

actief mee te werken bij de therapie, in de vorm van huiswerk b.v. of opdrachten, lezen, etc.

De theorie

De R.E.T. werkt volgens het z.g. A.B.C.-model

Onze reactie op een gebeurtenis of in een bepaalde situatie heeft twee aspecten. Er worden bepaalde gevoelen opgewekt en we gaan ons op een bepaalde manier gedragen.

Stelt U zich voor, dat U achter het stuur van een auto gezeten een kruispunt nadert met verkeerslichten. Als het stoplicht op groen staat zult U rustig doorrijden, maar als het stoplicht op rood staat zult u vermoedelijk vaart minderen en gaan stoppen.

We kunnen ons nu afvragen wat de reden van dit stoppen is. Dat is niet het rode licht, maar uw gedachte, Uw *mening* dat u behoort te stoppen als een verkeerslicht op rood staat. Het komt dus door de betekenis die U zélf aan het rode licht geeft!

Als het rode licht zelf de oorzaak was, zou er nooit iemand doorrijden. Als U niet gestopt zou hebben, omdat U bijvoorbeeld haast had, zou U zich waarschijnlijk niet zo happy en misschien zelfs schuldig voelen, afhankelijk van de gedachten die op dat moment in U omgaan.

Om nog een ander voorbeeld te noemen. U ligt te slapen en schrikt midden in de nacht plotseling wakker, U hoort ergens in Uw woning een zacht geklepper. Uw hart bonst, U houdt de adem in, want U denkt aan een insluiper. Met de moed der wanhoop stapt U het bed uit en gaat kijken wat er aan de hand is. Op het moment dat U merkt dat het de luxaflex is, die zo kleppert, slaakt U een zucht van verlichting en bonst Uw hart niet meer zo.

Ook hier werden de gevoelens veroorzaakt door de gedachten, die U over de situatie had en zodra deze gedachten een wijziging ondergingen, veranderden ook Uw gevoelens.

Elke gebeurtenis heeft drie facetten:

- De situatie, (Activerende gebertenissen (red.))
- Onze gedachten over die situatie, (Belief= geloof in het Eng.(red.))
- Het gevoel dat we hebben en het gedrag dat we daarbij vertonen, (Consequentie (red.))

In de termen van het A.B.C.-model zijn het voornamelijk de B's, die onze gevoelens en ons gedrag bepalen en dus ook emotionele problemen veroorzaken.

De werkwijze van de therapeut

De R.E.T.-therapeut begint met een ordening van de problemen van de cliënt, door deze in het A.B.C.-model te vertalen.

In de R.E.T. probeert men gevoelens en gedrag te veranderen door middel van veranderen van cognities in concrete situaties.

Als men het over cognities heeft bedoelt men daarmee de verbale reactie die men van iemand krijgt als wordt gevraagd hoe men een

Rationeel-Emotieve Therapie

Korte weergave van de lezing die op 22 maart 1980 te Amsterdam werd gehouden voor de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie (IP) door mevrouw A.H.M. Biljoen uit Laren

De Rationeel-Emotieve Therapie, de R.E.T. werd in de jaren vijftig in Amerika ontwikkeld, ongeveer gelijktijdig met allerlei andere stromingen in de psychotherapie, zoals de gedragstherapie, de transactionele analyse en de gestalttherapie. Evenals de meeste van deze nieuwe richtingen in de psychotherapie ontstond de R.E.T. als reactie op de psycho-analyse van Freud.

De R.E.T. bleek uiteindelijk de meest radicale afwijzende reactie te zijn. Dit verklaart wellicht waarom deze stroming in de psychotherapie zo veel minder aanhang heeft gekregen, dan bijvoorbeeld de transactionele analyse.

Het is echter ook mogelijk dat dit komt door de persoonlijkheid van de geestelijke vader van de R.E.T., Albert Ellis, die een nogal controversiële figuur is.

Zoals reeds gezegd voelt men zich slechts in kleine kring aangetrokken tot de ideeën van Ellis, al is daar in de laatste jaren enige verandering in gekomen en heeft de R.E.T. ook in ons land enige bekendheid gekregen.

Spreekster is tijdelijk verbonden aan een Medisch Opvoedkundig Bureau en past de R.E.T. individueel toe in zogenaamde oudercursussen. Speciaal bij oudercursussen voor gescheiden ouders wordt de R.E.T. als een belangrijke techniek gezien.

De mening is bepalend

De specifieke kenmerken van de R.E.T. zijn de theorie, die er aan ten grondslag ligt, te weten de opvatting dat niet de feiten *maar onze gedachten over die feiten* bepalend zijn voor onze gevoelens en ons gedrag, of om met Adler te spreken, niet de feiten zijn bepalend, maar onze *mening* over die feiten.

De therapeut

Ten tweede het actief-directieve optreden van de therapeut. De therapeut benadert zijn cliënt buitengewoon didactisch als het gaat om het verwerven van inzicht omtrent de gedachten die aan zijn gevoelens en zijn gedrag ten grondslag liggen, hij legt alles zoveel mogelijk uit en gaat niet verder voordat de cliënt dit begrepen heeft. Hij is daarbij zeer actief en directief bezig, al zijn er natuurlijk verschillen per therapeut te constateren en gaat men in Nederland minder rigoreus te werk wat dit betreft, dan in Amerika. Daar heeft deze therapie naar het idee van spreekster soms veel weg van een hersenspoeling.

De actieve rol van de cliënt

Een R.E.T.-therapeut probeert niet alleen de cliënt inzicht te geven in het ontstaan van zijn emotionele problemen en hem te laten zien hoe hij ze zelf in stand houdt, maar tracht hem tevens stap voor stap te leren zichzelf te helpen door van de cliënt te vragen zelf

Ingezonden mededeling
geplaatst onder verantwoordelijkheid van de N.W.I.P. (IP)

I N S T I T U U T V O O R Z E L F O N T P L O O I I N G

Het IZO is een agogisch dienstencentrum dat mensen de mogelijkheden wil bieden te werken aan bewustwording en verandering van de wijze waarop ze zichzelf ervaren, de zin van het leven, hun verhouding tot de partner en anderen, en hun werk.
Samen kan worden gezocht naar alternatieven voor gedrag en/of situaties, die als onbevredigend of problematisch worden ervaren. Het IZO biedt daartoe de gelegenheid middels een veelheid van werkvormen.

- Individuele counseling of -psychotherapie
- Levensstijl diagnose
- Groeps counseling of -psychotherapie
- Partner-relatie counseling
- Gezins counseling
- Doorgaande (leer)groep
- Speciale interesse groepen

Tevens organiseert het IZO workshops, studiedagen, lezingen en cursussen. Al onze activiteiten zijn gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

- e ieder individu wordt gezien als een ondeelbare eenheid
- e mensen en hun handelen zijn verweven met hun sociale omgeving
- e alle menselijk handelen is doelgericht
- e mensen zijn actief, scheppende wezens, die door hun keuzen zelf hun richting mede bepalen
- e ieder mens geeft zelf betekenis aan het leven

In het proces van bewustwording en verandering wordt de aandacht vooral gericht op de wijze waarop zelf gekozen doelen en zienswijzen het handelingspatroon- de levensstijl - beïnvloeden.

Er wordt daarbij gebruik gemaakt van verschillende activiteiten: gesprekken, rollenspel, psychodrama, lichaams-werk, danstherapie, ontspanning, bewegings-meditatie, schilderen etc.

In overleg met de cliënt(en) wordt hieruit een keuze gemaakt.

INSTITUUT VOOR ZELFONTPLOOIING

Adres: Witwatersrand 81
3851 AS ERMELO
Bank : Rabo Bank, Breukelen
rknr. 3106.25.947

Raad van Advies:
Prof.dr. A.J.Nijk (G.U.Amsterdam)
Achi Yotam (Alfred Adler Instit.
Tel Aviv)
Dr. Rivka Green (Chicago)

Consulenten:
Dorothy E.Pewen, M.S.W.
(Alfred Adler Institute Chicago)
Prof.dr.B.Shulman
(Loyola University Chicago)

Programma coördinatie:
Ton de Bruijn, M.A.

U kunt ons telefonisch bereiken
via 03200-49287 of 03417-53258

Momenteel zijn bij de S.T.I.P. de volgende nederlandstalige en duitstalige boeken uit voorraad verkrijgbaar:

KINDEREN DAGEN ONS UIT door Rudolf Dreikurs..... f 26,50

In dit boek biedt psychiater Dreikurs ouders en opvoeders een democratisch, vervangend opvoedingsmodel aan. Hij stelt dat gezinsharmonie alleen kan voortkomen uit verhoudingen tussen ouders en kinderen die gebaseerd zijn op gelijkwaardigheid en wederzijds respect.

T.b.v. leid(st)ers van oudergespreksgroepen aan de hand van dit boek, zijn er bij de STIP nog enkele exemplaren van de 'Manual' verkrijgbaar (f 10,-)

ouders EN KINDEREN, VRIENDEN OF VIJANDEN ?

door Rudolf Dreikurs en Erik Blumenthal..... f 26,50

De principes uit "Kinderen dagen ons uit" worden grondiger uiteengezet en vooral de reacties van de ouders op het gedrag van de kinderen worden benadrukt. De in de duitse versie van dit boek opgenomen 'oefeningen voor oudergroepen' zijn bij de STIP in het nederlands vertaald op stencil verkrijgbaar (f 5,-)

HET HEERSENDE TYPE, door Gerben Hellinga..... f 27,50

Na de breuk tussen Freud en Adler sticht deze laatste een eigen school, die van de INDIVIDUALPSYCHOLOGIE. Deze psychologie en de therapeutische behandelingswijze die daarop is gebaseerd verdienen in deze tijd herwaardering.

Hellinga, die als psychiater is verbonden aan het psychotherapeutisch centrum 'De viersprong' te Haalsteren, beschrijft in dit boek dat Adlers referentiekader zeer goed bruikbaar is in de hedendaagse psychotherapie.

WEGE ZUR INNEREN FREIHEID-praxis und theorie der selbsterziehung

door Erik Blumenthal..... f 19,50

VERSTEHEN UND VERSTANDEN WERDEN- Die neue Art des Zusammenlebens

door Erik Blumenthal..... f 22,50

Das Zusammenleben der menschen ist eine Kunst, in der wir heute noch Anfänger sind. Durch gegenseitiges Verständnis können wir die Regeln für ein erfolgreiches Miteinander lernen, damit jegliche Art des Zusammenlebens zur Freude wird.

Iedereen die het belangrijk vindt om zichzelf beter te leren kennen en die zijn bijdrage aan meer harmonie, meer eenheid en meer vrede in zijn relaties met anderen wil leveren, moet deze boeken lezen.

SOZIALE GLEICHWERTIGKEIT door Rudolf Dreikurs..... f 22,50

In de politiek, huwelijk, gezin, school en dergelijke gebieden moet de mens er naar streven het principe van de "Sociale gelijkwaardigheid", de grondslag van een democratische samenleving, te verwezenlijken. Dreikurs ontwerpt in dit boek een beeld van een betere toekomstige wereld.

GRUNDBEGRIFFE DER INDIVIDUALPSYCHOLOGIE door Rudolf Dreikurs..... f 20,-

De grondbeginselen van de individualpsychologie worden grondig uiteengezet. Van dit boek is bij de STIP een nederlandstalig uittreksel verkrijgbaar: Een eerste kennismaking met Individualpsychologie (f 2,-)

WAS BESTIMMT MEIN LEBEN ? door Albrecht Schottky en Theo Schoenaker..... f 20,-

Wie man die Grundrichtung des eigenen Ich erkennt. De 'Grundrichtung' of prioriteit van het eigen-ik wordt al in de vroege kinderjaren gelegd. We zijn daaraan gebonden en worden pas daarvan vrij, als we die herkennen en begrijpen. In dit boekje wordt als hulp bij het bepalen daarvan een beschrijving gegeven van de vier mogelijke 'grondmotieven' de z.g. prioriteiten. (Met deze vier prioriteiten kunt u ook kennis maken door het door de STIP uitgegeven boekje "Een kijk op stotteren" van Tony en Theo Schoenaker, te lezen. (f 6,50) beperkte uitgave.)

PSYCHOLOGIE IM KLASSENZIMMER door Rudolf Dreikurs..... f 16,50

ERMUTIGUNG ALS LERNHILFE door Don Dinkmeyer en Rudolf Dreikurs..... f 14,-

Deze boeken bieden individualpsychologische principes die kunnen worden toegepast door de leerkracht op school. De rol van de leraar, het kind begrijpen, observeren, bemoedigen, het staat beschreven in deze boeken. Bij de STIP is een uittreksel verkrijgbaar: "Bemoediging als leerhulp" (f 2,-)

FAMILIENRAT door Rudolf Dreikurs, Shirley Gould, Raymond J. Corsini..... f 19,50

Rudolf Dreikurs heeft tijdens zijn jarenlange werk met ouders en kinderen een methode ontwikkeld om het samenleven in het gezin harmoniseren en gelukkiger te laten verlopen: DE GEZINSRAAD. Dit boek geeft stap voor stap aan hoe het gezin zich kan oefenen in het tot stand brengen van een democratische wijze van omgang met elkaar.

DE VOLGENDE BROCHURES WORDEN DOOR DE STIP IN EIGEN BEHEER UITGEGEVEN

VROEGE JEUGDHERINNERINGEN ALS EEN PROJECTIETECHNIEK door Harold Mosak... f 6,-
(stencil) Verwerf inzicht in de bedoeling van gedrag d.m.v. het analyseren van jeugdherinneringen

EEN KIJK OP STOTTEREN door Tony en Theo Schoenaker..... f 6,50
Adviezen voor mensen die stotteren (Een vertaling uit het Duits van het boekje Stottertherapie. Vertaald door Marion Walraven)

DE ANGST VAN HET KIND door Elsa Andriessens..... f 3,50
Laat je door de angst van het kind niet van de wijs brengen... inzicht verwerven in de bedoeling van kinderrangsten

GRONDREGELS VOOR EEN PRAKTISCHE OPVOEDING door Ken Marlin..... f 1,-
32 ideeën, beknopt beschreven, om toe te passen

LAAT ZE VECHTEN door Mark R. Arnold..... f 1,-
Een appel aan de ouders en opvoeders om zich niet met de kinderlijke twisten te bemoeien

EEN EERSTE KENNISMAKING MET INDIVIDUALPSYCHOLOGIE..... f 2,-
Een uittreksel, gemaakt door Hans Maussen, van het boek Grundbegriffe van Rudolf Dreikurs. Behandelt in kort bestek de belangrijkste principes uit de I.P.

BEMOEDIGING ALS LEERHULP (stencil) f 2,-
Een uittreksel, gemaakt door Dick Schermer, van het boek Ermutigung als Lernhilfe

HUISWERK VOOR OUDERS (stencil)..... f 2,-
Bevat aanvullend leesmateriaal voor deelnemers aan oudergespreksgroepen bij Kinderen dagen ons uit

BESTELLEN

Schriftelijk bij: S.T.I.P., postbus 16, 6930 AA WESTERVOORT
u ontvangt dan met de zending een acceptgirokaart

Per giro. U noteert de titels en het bedrag op uw girooverschrijving

Gironummer 3101100 t.n.v. S.T.I.P. Arnhem

Verzendkosten: voor brochures berekenen wij u geen verzendkosten, voor boeken wordt f 5,- per zending in rekening gebracht. (Deze verzendkosten betaalt u niet als u 'begunstiger' bent van de STIP)

Er zijn nog een aantal eerder verschenen exemplaren van dittijdschrift verkrijgbaar en van het blad Opvoeding en Zelfopvoeding, de voorloper van dit blad. f 4,- per st.

BOEKEN en BROCHURES 