

"De mens is een wezen dat beslissingen neemt"

[Toni en Theo Schoenaker](#)

"De mens is een wezen dat beslissingen neemt". Dit is een van de basisprincipes van de [Individualpsychologie](#).

Wij kunnen ons geen succesvolle IP-therapie voorstellen met een daarop aansluitende succesbelovende zelfopvoeding, zonder dat de cliënt deze gedachte goed begrepen en verwerkt heeft.

"De mens is een wezen dat beslissingen neemt" betekent niet slechts: de mens neemt in wat voor zaken dan ook beslissingen, b.v. hij neemt de beslissing naar de bioscoop te gaan óf hij kan thuis blijven of vrienden bezoeken.

Als [wij](#) echter zeggen: -De mens *is* - , dan geven wij daarmee niet bepaalde bekwaamheden aan, maar beschrijven wij daarmee de mens in een hoedanigheid *zonder welke hij geen mens zou zijn*.

Wanneer wij zeggen: "De mens is een wezen dat ademt", dan wordt daarmee tot uitdrukking gebracht dat de mens niet zonder het proces van in- en uitademen kan. Hij kan niet leven zonder te ademen. *"De mens is een wezen dat beslissingen neemt"* betekent: de mens kan zich **niet** onttrekken aan het proces van beslissingen nemen. **Alles** wat hij doet, voelt, denkt, verwacht en droomt is het resultaat van zijn eigen beslissing.

Het woord "beslissing" maakt het ons niet gemakkelijk. In de gewone spreektaal verstaan wij onder beslissing: bewust een voornemen maken en dit voornemen uitvoeren. Wij kunnen b.v. de beslissing nemen een bepaald iemand de weg te vragen. Wij gaan dan naar die persoon toe met de bedoeling dit voornemen uit te voeren, d.w.z. hem de weg te vragen. Als wij echter vlak bij de desbetreffende persoon zijn en deze is ons onsympathiek, dan kunnen we de beslissing nemen dit voornemen niet uit te voeren.

Wat wij beslissen komt hoogstwaarschijnlijk altijd in ons handelen tot uiting! *Ook wie achteraf wil weten welke beslissing*

hij genomen heeft, hoeft maar te kijken naar wat hij gedaan heeft!

Wij nemen slechts weinig beslissingen volgens een bewust plan. De meeste beslissingen nemen wij niet bewust. Daarom begrijpen we ook meestal niet hoe het komt dat we de beslissing nemen om een bepaalde handeling te verrichten of om een bepaald gevoel of een bepaalde gedachte te hebben. Op deze vraag naar het "waarom" of het "hoezo" van onze beslissingen willen wij hier slechts terloops ingaan; we zullen ons voornamelijk concentreren op het thema "*De mens is een wezen dat beslissingen neemt*".

Wanneer iemand terwijl hij een boek leest in zijn neus zit te peuteren, is het duidelijk dat zijn vinger geen eigen leven leidt en niet zonder toedoen van de lezer in diens neus rondpukt, maar dat de lezer, *misschien zonder dat hij het zich bewust is*, de beslissing genomen heeft, met zijn vinger in zijn neus te peuteren. Het zou immers bespottelijk zijn om aan te nemen dat de vinger een eigen leven leidt.

De desbetreffende persoon zou volgens bovengegeven principe zijn situatie als volgt beschrijven: "Ik heb de beslissing genomen te lezen en tegelijkertijd in mijn neus te peuteren." Wanneer een vader zich opwindt en zijn kind slaat, dan kan hij achteraf tot het besef komen: "Ik heb de beslissing genomen mij op te winden en mijn kind te slaan."

Wij merken nu al aan deze voorbeelden dat de stelling "*De mens is een wezen dat beslissingen neemt*" tamelijk onaangenaam is. De stelling laat ons geen ruimte voor verontschuldigungen op grond van krachten of invloeden buiten onszelf. Natuurlijk kan het zijn dat het kriebelde in de neus van de lezer en dat het kind het zijn vader moeilijk gemaakt heeft. Deze omstandigheden doen echter niets af aan het feit dat de betreffende persoon de beslissing genomen heeft in zijn neus te peuteren, respectievelijk zijn kind te slaan. Alle achteraf aangevoerde verontschuldigungen zoals: "Ik wilde zijn kind niet slaan, maar ik kon het niet helpen; iets in mij was sterker dan ik", zijn gevallen van zelfbedrog en belemmeren onze kijk op ons zelf.

Wanneer iemand met een treurig gezicht in een hoek zit, kan hij zijn situatie als volgt beschrijven: "Ik heb de beslissing genomen in een hoek te gaan zitten en een bedroefd gezicht te trekken." Slechts hijzelf kon immers in de hoek gaan zitten en

zijn gelaatsspieren zijn *zijn eigen* gelaatsspieren met trekken die slechts *hijzelf* kan bepalen.

Wanneer iemand zijn lippen op elkaar drukt, zijn adem er met kracht achter zet en daardoor een bepaald woord niet kan uitspreken, dan kan hij tot het inzicht komen: "Ik heb de beslissing genomen mijn lippen op elkaar te drukken, met mijn adem erachter te persen en dit woord niet uit te spreken (stotteren)". Het zijn immers werkelijk *zijn* lipspieren, het is *zijn eigen* ademdruk en *niemand anders dan hijzelf roept deze krachten in hem op*.

Daarmee komen we terecht bij het begrip waardering en het begrip verantwoordelijkheid.

BEOORDELEN EN VERANTWOORDELIJKHEID DRAGEN

Wanneer mijn handelen de verwerkelijking is van mijn eigen beslissing, dan draag ik voor mijn handelingen ook de verantwoordelijkheid."

Deze uitspraak lijkt ons een doel van het volwassen worden. Of wij echter bereid zijn te accepteren dat ons handelen de uitvoering is van onze eigen beslissingen, hangt wel nauw samen met het feit of wij onze handelingen als positief of negatief beoordelen.

Wanneer iemand vrolijk is, vriendelijk is, een boek leest of een sigaret rookt, dan kan hij deze stemmingen en handelingen als positief of neutraal waarderen en toegeven: " Ik heb de beslissing genomen om vrolijk te zijn. Ik heb de beslissing genomen om vriendelijk te zijn. Ik heb de beslissing genomen een boek te lezen. Ik heb de beslissing genomen een sigaret te roken."

In andere gevallen, zoals bedroefdheid, huilen, stotteren, ontrouw, vinden wij het moeilijker om deze formuleringen consequent door te voeren. Deze zouden dan immers luiden: "Ik heb de beslissing genomen bedroefd te zijn. Ik heb de beslissing genomen te huilen. Ik heb de beslissing genomen te stotteren. Ik heb de beslissing genomen om ontrouw te zijn."

De aanname dat deze vormen van gedrag de verwezenlijkingen zijn van onze eigen beslissingen, betekent dat wij voor deze gedragingen ook *de verantwoordelijkheid dragen en de daaraan*

verbonden gevolgen niet uit de weg kunnen gaan. Wij merken dat de formulering ook inhoudt dat wij ook een andere beslissing kunnen nemen als wij dat willen. Omdat wij dat onaangenaam vinden schuiven wij liever de verantwoordelijkheid voor onze droefheid, ons huilen, ons stotteren en voor onze ontrouw af op uitwendige omstandigheden of op andere personen en zeggen: "Ik kan er niets aan doen" , of "Ik zou me wel graag anders willen gedragen, maar het gaat gewoon niet" enz.

Het instaan voor ons eigen handelen en hun gevolgen is een nastrevenswaardige sociale houding, waarbij het individualpsychologisch principe "de mens is een wezen dat beslissingen neemt" ons goed kan helpen.

Dat er sociaal nuttige en sociaal schadelijke gedragingen bestaan en dat er verbindende en scheidende gevoelens bestaan, zijn algemeen bekende feiten. Daarvoor hebben we de begrippen "goed" en "slecht" en "positief" en "negatief". De angst gebrekkig te zijn of als slecht te worden beschouwd, leidt ertoe dat wij proberen het denkbeeld te ontkennen dat sociaal storende gedragingen en scheidende gevoelens gevolgen zijn van onze eigen beslissingen.

Voor onze zelfopvoeding kan het een grote hulp zijn wanneer wij voorlopig waardeoordelen over ons gedrag achterwege laten. Het gaat er niet om of bedroefd zijn, huilen, stotteren, ontrouw, agressiviteit, eenzaamheid, enz. positief of negatief zijn, maar dat ieder bij zichzelf vaststelt:

- "Ik heb de beslissing genomen bedroefd te zijn, anders zou ik immers niet bedroefd zijn."
- "Ik heb de beslissing genomen te huilen, anders zou ik nu niet huilen"
- "Ik heb de beslissing genomen te stotteren, anders zou ik nu niet stotteren".
- "Ik heb de beslissing genomen ontrouw te zijn, anders zou ik immers niet ontrouw zijn."
- "Ik heb de beslissing genomen agressief te zijn, anders zou ik niet agressief zijn".
- "Ik heb de beslissing genomen eenzaam te zijn, anders zou ik immers niet eenzaam zijn."
- enz....

Zodra wij deze gedragingen als onze beslissingen kunnen accepteren, *zonder onszelf slecht te maken*, zijn we ook in staat zakelijk in te gaan op de vragen:

- *"Waarom heb ik dat nodig?"*
- *"Waarom beslis ik niet anders?"*
- *"Wat wil ik ermee bereiken?"*

Dat zijn de vragen naar de doelen van ons gedrag waarop wij later zullen terugkomen.

IK NEEM DE BESLISSING OM..., IK WIL...,IK ZOU GRAAG WILLEN...

Een moeilijkheid is dat wij niet alleen veel van onze beslissingen niet begrijpen, maar dat wij ook vele daarvan niet willen toegeven.

"Hoe kan ik nu accepteren dat het stotteren mijn beslissing is, terwijl ik toch zo graag vloeiend zou willen spreken?"

"Hoe kan ik nu accepteren dat ik de beslissing genomen heb agressief te zijn, terwijl ik toch zo graag vreedzaam met anderen zou willen omgaan?"

Welnu, dat wat wij graag zouden willen, is meestal niet wat we doen. Wanneer wij dat bij onszelf nagaan, zullen we opmerken dat wat wij bedoelen met "graag zouden willen" meestal een *wensbeeld* is en het tegenovergestelde is van hetgeen we feitelijk doen:

- "Ik zou graag ordelijker willen zijn."
- "Ik zou graag actiever willen zijn."
- "Ik zou graag eindelijk deze brief. willen beantwoorden."
- "Ik zou graag verdraagzamer willen zijn."
- "Ik zou graag vriendelijker willen zijn."
- "Ik zou graag meer contacten willen leggen"
- enz.

Wanneer wij iets werkelijk willen, dan **doen** we het ook en dan formuleren we de zin met: "Ik wil ... " en spreken dan meestal niet over de toekomst, maar over de mogelijkheden waarmee wij **nu** een begin kunnen maken. Voor dat wat wij werkelijk willen, nemen we ook de beslissing enop het ogenblik

waarop wij deze uitvoeren, weten we dat we het werkelijk wilden.

"Ik wil mijn broer opbellen en deze netelige zaak ophelderen."
Wie dit voornemen uitvoert, weet dat hij daartoe besloten heeft en weet dat hij dat werkelijk wilde. Wanneer hij dit voornemen niet heeft uitgevoerd, weet hij dat hij het niet wilde, maar hoogstens graag zou willen.

WANNEER IK WIL WETEN WAT IK WERKELIJK WIL...

Bovenstaande uitspraken hebben ertoe geleid dat de theorie die zit achter de stelling *"de mens is een wezen dat beslissingen neemt"*, samengevat werd in de volgende zin:

"Wanneer ik wil weten wat ik werkelijk wil, dan moet ik kijken naar wat ik doe!"

Daarmee hebben we een belangrijke aanzet verkregen om tot zelfkennis te komen.

Wie in vergadering zit en bij zichzelf zegt: "Ik zou graag ook iets willen zeggen en mijn bijdrage leveren", maar uiteindelijk zijn mond houdt en geen bijdrage levert, kan met de zin "wanneer ik wil weten wat ik werkelijk wil, moet ik kijken naar wat ik doe", een goed inzicht in zichzelf krijgen.

Hij weet nu: "Ik wilde tijdens de vergadering niet spreken en geen bijdrage leveren" en alles wat hij verder nog tegen zichzelf zegt zoals "Ik was zo bang dat hetgeen ik wilde zeggen onjuist was" of "Mij schoot uiteindelijk toch niet het juiste woord te binnen" zijn verontschuldigungen en zijn vormen van zelfbedrog. Het feit is: "Wanneer ik wil weten wat ik werkelijk wil, moet ik kijken naar wat ik doe! *Ik wilde dus **niet** spreken!"*

Deze gedachte, die systematisch tot het einde toe voortgezet is, heeft belangrijke gevolgen, want wij raken ons daardoor bewust van *onbewuste* beslissingen en deze kunnen soms zeer pijnlijk zijn.

Voor een vrouw die eronder lijdt dat ze geen levenspartner vindt en vaststelt dat de contacten steeds weer door haar nieuwe vriend afgebroken worden, kan de gedachte dat zij er zelf een zeer belangrijk aandeel in heeft, zeer ingrijpend zijn. Want, afgezien van bijzonderheden in haar gedragspatroon,

moet ze, nadat al zo vaak een vriend een relatie heeft stopgezet, heel algemeen vaststellen: *"Als ik wil weten wat ik werkelijk wil, moet ik kijken naar wat ik doe. Ik wil mij blijkbaar zo gedragen dat mijn nieuwe partner van mij wegloupt."* Nader gepreciseerd: *"Ik wil mij om kleinigheden gekwetst voelen. Ik wil dat hij er slechts voor mij is, ik wil er niet voor hem zijn. Ik wil hem uitvoerig met mijn problemen opzadelen,"* enz. De slotconclusie is: *"Ik zeg weliswaar tegen mezelf dat ik graag een vaste relatie wil, maar als ik kijk naar wat ik werkelijk wil dan merk ik op dat ik alleen wil zijn en mij onrechtvaardig behandeld wil voelen."*

BESLISSINGEN EN DOELEN

Op de vraag naar het *waarom* van onze gedragingen is vaak moeilijk een duidelijk antwoord te geven. Daarvoor is een psychologisch geschoolde gesprekspartner nodig. Toch kan men inzicht krijgen in enkele aspecten van zijn doel, wanneer men de gevolgen van zijn eigen beslissing kan zien.

Hierboven hebben wij dat al laten zien. De jonge vrouw kon tot het besef komen: *"Ik gedraag mij zo"* - en dat kan een doel van haar zijn - *"dat mijn partner van mij wegloupt en ik mij onrechtvaardig behandeld voel. Ook als ik nog helemaal niet begrijp waarom ik dat zo graag wil, kan ik mijn doel inzien. Ik heb de reactie van mijn partner per slot van rekening zelf uitgelokt."*

Wie dit begrepen heeft kan er mee ophouden anderen verwijten te maken over een vermeende onrechtvaardige behandeling.

Laten we de volgende gedachten vasthouden:

1. *"Ik bepaal zelf (meestal **niet bewust**) mijn gedrag."*
2. *"Meestal begrijp ik niet waarom ik beslis een bepaald gedrag te vertonen."*
3. *"Wat door mijn gedrag in de relatie met anderen gebeurt, is het gevolg van mijn eigen beslissing."*
4. *"De gevolgen kunnen mij de tot nog toe verborgen doelen van mijn gedrag duidelijk maken."*

Via deze weg kunnen wij al iets verder komen met onze zelfkennis, vooropgesteld dat we de moed hebben eerlijk

tegenover onszelf te zijn *en niet uit zelfbescherming anderen te beschuldigen.*

"Zijn" en Doen

Wij kunnen ons misschien iets vrijer voelen wanneer we de werkwoorden ZIJN en DOEN uit elkaar houden.

Dat wat wij DOEN is niet dat wat wij ZIJN. Het feit dat ik auto rijd, betekent niet dat ik chauffeur ben. Wanneer ik mijn vrouw kus, betekent dat niet dat ik een kusser ben en als ik eens wat verkeerd doe betekent dat nog niet dat ik slecht ben. Zulke uitdrukkingen worden weliswaar in de dagelijkse spreektaal gebruikt, maar ze zijn grenzeloze overdrijvingen. Het enige wat wij ZIJN, is MENS.

Met het werkwoord ZIJN drukken wij de karakteristieke kenmerken uit waaraan de mens *steeds* herkenbaar is, zoals b.v. "de mens is een wezen dat ademt," "de mens is een wezen dat beslissingen neemt ."

Ook het voorbeeld: "Mens zijn betekent onvolmaakt zijn" is van toepassing, *omdat er geen volmaakte mensen bestaan.*

Het is goed deze algemene gedachten te accepten en ze in de kern van ons bewustzijn op te nemen *en ze ook op ons zelf te betrekken. Dus:*

"Ik ben een mens en daarom ben ik een wezen dat beslissingen neemt, daarom ben ik onvolmaakt zoals alle andere mensen. Met die gedachte wil ik instemmen. Die is zó goed!"

Het is echter niet goed zichzelf te voorzien van de etiketten: "Ik ben een roker", "ik ben een drinker", "ik ben een grapjas", "ik ben een stotteraar", omdat deze niet van toepassing zijn op ons ZIJN maar op ons DOEN.

WAT WIJ ZIJN EN WAT WIJ DOEN

Wie eens van ergens iets meegenomen heeft wat niet van hem is, die kan van zichzelf zeggen:

- "Ik heb de beslissing genomen om te stelen. anders zou ik niet gestolen hebben."
- "Ik wil deze beslissing accepteren als mijn beslissing en de gevolgen daarvan dragen."

- "Ik zie in dat het beter is dat we iedereen zijn rechtmatig eigendom laten houden. Ook ik heb niet graag dat men mijn spullen van mij afpakt."

Dit is een gezonde instelling, maar wie bij zichzelf zegt: "Ik ben een dief", die maakt een fout met belangrijke gevolgen.

Wij weten: het enige wat wij ZIJN is mens, en gedragingen als stelen zijn niet van toepassing op wat wij ZIJN, maar slaan op hetgeen wij DOEN. Wie zichzelf inprent en zich er tenslotte van overtuigt dat hij een dief is, die zal geneigd zijn:

- zich als een speciaal geval te beschouwen, dat ontzien moet worden,
- zich erover te verbazen, of zich op de borst slaan, wanneer hij gedurende tamelijk lange tijd niet gestolen heeft,
- zich in het geval dat hij weer steelt zich met het feit te verontschuldigen dat hij nu eenmaal een dief is: "Ik kan er niets aan doen".

Hij zal niet de volledige verantwoordelijkheid voor zijn beslissing op zich willen nemen.

De gevaarlijke gevolgen van zulke gedachtegangen kan men zich duidelijk maken met behulp van tal van andere, eveneens dwaze voorbeelden.

Wie iemand vermoord heeft, vertoont een gezonde instelling als hij kan erkennen:

1. "Ik heb de beslissing genomen deze mens te doden, d.w.z., ik wilde hem vermoorden. anders zou ik het immers niet gedaan hebben."
2. "Ik zal doen wat ik kan doen om het goed te maken."
3. "Ik zal de gevolgen van mijn daad dragen en ervoor boeten."

Wie zichzelf inprent: "Ik ben een moordenaar.", die zal de neiging hebben:

- zich als een ziek speciaal geval te beschouwen, dat ontzien moet worden,
- zich erover te verbazen of zich op de borst te slaan wanneer hij gedurende tamelijk lange tijd niemand vermoord heeft.
- zich in het geval dat hij weer iemand doodt, zich met het feit te verontschuldigen dat hij nu eenmaal een moordenaar is; "Ik kan er niets aan doen".

Hij zal niet de volledige verantwoordelijkheid voor zijn beslissing op zich willen nemen.

IK STOTTER !

Alfred Adler, de grondlegger van de Individualpsychologie, beschouwt stotteren als model van neurotisch gedrag; daarom enige voorbeelden:

(Wie niet met de mond stottert, stottert (aarzelt) op andere manieren in contactsituaties en in voor *hem* moeilijke situaties en kan wellicht voor zichzelf op een iets andere manier over de volgende voorbeelden nadenken.)

Wie stottert en herhaaldelijk merkt dat de luisteraars van hem weg kijken, *moet wel één of ander signaal uitgezonden hebben dat de luisteraars er toe brengt van hem weg te kijken!* Weliswaar kan men de reacties van anderen niet bepalen, maar men kan deze door het eigen gedrag wel sterk beïnvloeden. Wie in contact met anderen herhaaldelijk medelijden en hulp krijgt, *zal die reacties wel door zijn gedrag bij de ander oproepen.* Wie merkt dat de anderen hem links laten liggen, geeft de anderen blijkbaar met zijn gedrag de boodschap: "Kom niet te dicht bij mij!"

Het is een gezonde instelling om vast te stellen:

1. "Ik neem de beslissing om nu en dan te stotteren, d.w.z. ik wil in bepaalde situaties stotteren, anders zou ik het immers niet doen."
2. "Ik zal de consequenties van mijn beslissing dragen."

Vanuit zo'n instelling kan men zijn situatie verder onderzoeken. Wat gebeurt er nu precies?

1. Wanneer iemand op me afkomt en over zakelijke onderwerpen met mij spreekt, dan kan ik mij goed en tamelijk vloeiend uitdrukken.
2. Wanneer iemand meer persoonlijke dingen van mij wil weten, waarbij ik over mijn gevoelens of zwakheden moet spreken, dan kan ik geen woord uitbrengen; *dit betekent dat ik de beslissing neem geen woord te zeggen als het over persoonlijke dingen gaat.*
3. De ander is na enige tijd niet meer in een gesprek met mij geïnteresseerd en spreekt mij nog slechts op zakelijk terrein aan. Dit betekent dat ik het voor elkaar heb gekregen hem duidelijk te maken wat ik eigenlijk wil: *ik wil dat hij mij niet over persoonlijke dingen aanspreekt.*

Met dat wat ik DOE, geef ik een teken aan anderen.....
Meestal begrijpen ze het.

Voorbeeld: We zijn met elkaar in gesprek. Plotseling vraagt de ander mij wat ik van de abortuswet denk. Ik krijg een rood hoofd. Hij begrijpt mijn teken en gaat op een ander thema over.

Wat wil ik? Wat doe ik? Ik wil blozen! Dat is wat ik doe. Wat gebeurt er daardoor? Hij gaat op een ander thema over! Hij heeft begrepen dat ik er liever niet met hem over wil spreken.

Voorbeeld: Wanneer ik stotter, steek ik mijn tong naar buiten en spuug. De mensen laten mij in de steek. Wat ik wil en wat ik doe? Ik wil als ik met iemand spreek mijn tong uitsteken en spugen. Wat gebeurt er daardoor? De ander laat mij met rust! Hij heeft mijn teken begrepen!

Door deze voorbeelden is het duidelijk dat we de reacties van de omgeving kunnen beïnvloeden als wij ons *eigen* gedrag veranderen, d.w.z. *als wij de beslissing nemen een ander gedrag te vertonen.*

"IK BEN EEN STOTTERAAR..."

Wie de beslissing neemt in bepaalde situaties te stotteren, is net zo min een stotteraar als iemand die gestolen heeft een dief is. Met dat *etiket* blaast men de zaak te veel op *en tenslotte gelooft men dat men niet anders kan.*

Wie zichzelf ingeprent heeft: "*Ik ben een stotteraar*" heeft, zoals de ervaring leert, de volgende neigingen:

1. Hij beschouwt zichzelf als een speciaal geval dat ontzien moet worden en dat recht heeft op extra aandacht, medelijden of hulp.
2. Wanneer hij zich erop betrappt vloeiend te spreken, dan verbaast hij zich daarover, concludeert dat er iets niet "normaal" is en begint direct weer te stotteren.
3. Wanneer hij stottert, voert hij als excuus aan dat hij het immers niet kan helpen omdat hij nu eenmaal een stotteraar is.
4. Hij ziet zijn stottergedrag niet als het uitvoeren van *zijn eigen doelgerichte beslissing*. Daarom vindt hij het onrechtvaardig als mensen hem mijden, als mensen medelijden tonen of van hen wegkijken.
5. Hij is niet bereid de volledige verantwoordelijkheid voor zijn stotteren en de gevolgen ervan te dragen en *zal liever de reacties van de luisteraars dan zijn eigen gedrag willen veranderen.*

Het is duidelijk dat men met deze instelling de deur tot vooruitgang op de weg tot beter spreken dichtgooit!!!!

EN NU?

1. Begin toch eens na een stottersituatie tegen jezelf te zeggen: "Ik heb de beslissing genomen in deze situatie te stotteren, anders zou ik het niet gedaan hebben. Ik begrijp alleen nog niet waarom. Ik ben echter niet bereid mezelf wijs te maken dat er in mij wat voor krachten dan ook bestaan die mij beheersen. Ik wil geen slaaf zijn. Daarom wil ik ook mijn stotteren niet bestrijden, maar het gewoon laten komen. *Waarom zou ik tegen mijn eigen beslissing gaan vechten? Wanneer ik werkelijk anders wil, zou ik het ook doen.*
2. "Ik zal zonder schuldgevoelens op zakelijke wijze onderzoeken welke voordelen het stotteren mij oplevert.

Als ik daarvoor therapeutische hulp nodig heb, dan zal ik die proberen te vinden."

- *"Kan ik met mijn stotteren mij onttrekken aan verantwoordelijkheden, aan initiatieven, aan activiteiten?"*
- *"Word ik door mijn stotteren ontzien en krijg ik oplettendheid, aandacht, verdraagzaamheid en bewondering die ik zonder mijn stotteren niet zou krijgen?"*
- *"Is mijn stotteren een geschikt excuus (alibi) dat ik tussen mij en mijn levensopgaven kan schuiven of voel ik mij met mijn stotteren juist iets bijzonders?"*

Je zult vorderingen maken,

1. omdat je minder met jezelf vecht en omdat je jezelf niet als een speciaal geval "stotteraar" beschouwt,
2. omdat je de verantwoordelijkheid voor je eigen ontwikkeling in eigen hand neemt,
3. omdat je het doel van je beslissing om te stotteren in de loop der tijd beter doorziet en steeds minder overtuigd kan stotteren.

Veel geluk.

Eerder verschenen in Mensenkennis, Opvoeding, Persoonlijke groei, een STIP/NWIP uitgave, Westervoort september 1979.

Meer weten? <mailto:a-mvanderhorst@hetnet.nl>

Hulp nodig bij zelfopvoeding? Kijk op www.encouraging-training.nl

literatuur:

Theo Schoenaker: **"Moed doet goed"** De Encouraging-training

Uitgeverij Anode, Assen, 2004

ISBN 90-76907-01-3 (264 pagina's)

<http://www.uitgeverij-anode.nl/>

Theo Schoenaker, Julitta Schoenaker, John M.Platt: **"Kinderen opvoeden en vrede in het huis houden"**

Uitgeverij Anode, Assen, voorjaar 2003

ISBN 90-76907-02-1

<http://www.uitgeverij-anode.nl/>

Theo Schoenaker e.a.: "**Ja..., aber!**" **Ein individualpsychologisches Konzept des Stotterns**

RDI Verlag, 2006, met bijdragen van o.a. Prof.Dr.H.Damsté ISBN 3-932708-12-1 (390 pagina's)

<http://www.rdi-verlag.de/de/>

[product_info.php?cPath=1_26&products_id=42&osCsid=9a61db7d5b3a5372a2021770bbd637da](http://www.rdi-verlag.de/de/product_info.php?cPath=1_26&products_id=42&osCsid=9a61db7d5b3a5372a2021770bbd637da)

Een vertaling van hoofdstuk 11 uit dat boek: "**De stotterneurose**" en bedenkingen over "Zelfhulpgroepen voor 'stotteraars'" kunt u [hier lezen](#).

[Theo Schoenaker: "Gaat stotteren ons allemaal aan?"](#)

(Vertaling van "Stottern, ein problem für alle. Wie man sich näherkommt" RDI-Verlag D 36391 Sinnatal-Züntersbach, 1997)

[Toni en Theo Schoenaker: "Werken aan stotteren"](#)

(Vertaling en bewerking van "Stottertherapie" Eine Orientierungshilfe der Betrachtung und Behandlung des Stotterns im Institut für Sprechbehinderte D 36391 Sinnatal-Züntersbach, 1978)

[Toni en Theo Schoenaker: "Het ándere standpunt"](#)

[Rudolf Dreikurs: "Omgaan met jezelf"](#)

[Individualpsychologie in oude boeken](#)