

Toni en Theo Schoenaker  
Individualpsychologische Counselors



## **HET ANDERE STANDPUNT**

(Psychotherapie en zelfhulp)

Uitgave:

Stichting voor Toepassing van de Individualpsychologie van ALFRED ADLER  
([STIP-Westervoort](#))

Oorspronkelijke uitgave: DER ANDERE STANDPUNT.  
[Rudolf Dreikurs Institut für soziale Gleichwertigkeit](#)

Vertaling: G.A. van Eldert  
(Alle rechten voorbehouden)

---

## **INHOUD**

### Voorwoord

- Therapie en zelfhulp

### Individualpsychologische principes

1. De mens is een sociaal wezen
2. Het gemeenschapsgevoel.
3. De mens is een eenheid
4. De mens is een wezen dat beslissingen neemt.
5. De mens is een doelgericht wezen
6. Ieder mens heeft een eigen levensstijl

### Problemen

#### en de toepassing van Individualpsychologische principes

- De mens is een eenheid die zich op grond van eigen beslissingen gedraagt
- Van: kan niet, naar: wil niet
- Waarom doe ik wat ik doe?

### Zelfhulp

- Geloven
- De grondregels van het leven aanvaarden
- Kleine stappen nemen
- Zichzelf en anderen bemoedigen
- Het doel: de ontwikkeling van het gemeenschapsgevoel

## **VOORWOORD**

Deze brochure is geschreven als oriëntering voor hen die therapeutische of raadgevende hulp zoeken. De hier vermelde ideeën zijn wellicht voor menig lezer een steun bij het innemen van een nieuw standpunt en bij het verlaten van een doodlopende weg, waardoor men met succes in een nieuwe richting kan gaan. Op dit “gaan” komt het aan. Weten, dat niet wordt omgezet in daden, is nutteloos. Ideeën die men als goed onderkent, maar die men niet naleeft, worden tot een last.

Wij wensen de lezer de moed toe om eerlijk tegenover zichzelf te staan en zijn eigen “geval” ook eens minder serieus te nemen. Wie weet breekt er dan een glimlach door.

## **THERAPIE EN ZELFHULP**

Niet iedereen die bij het oplossen van zijn levenstaken moeilijkheden ondervindt, heeft therapie nodig. De grote vraag naar therapie is ook lange tijd een uitdrukking geweest van onze hoogconjunctuur en neemt met deze ook weer af. Werken en plichtsbetrachting en het dienen van de gemeenschap zijn voor de meeste bewoners van onze planeet, die niet in zulke gunstige omstandigheden leven dat zij zich een therapie kunnen veroorloven, klaarblijkelijk een goede hulp bij het overwinnen van persoonlijke moeilijkheden.

Als ons lijden bepaalde grenzen overschrijdt, als de prijs die wij voor bepaalde vastgelopen verstandhoudingen moeten betalen, te hoog wordt, dan is therapie een mogelijke weg om ons opnieuw te oriënteren. De meeste therapieën beloven echter te veel. Veel therapiezoekenden verwachten dat men met zijn problemen naar de therapeut kan gaan die deze problemen dan voor hen oplost. Dit is een misverstand. Men kan net zo min verwachten dat de therapeut problemen voor zijn patiënten oplost als dat men kan verwachten dat men gedurende een therapie een grote persoonlijkheidsverandering kan doormaken, waardoor men daarna dan als herboren is. De grote wonderen in de psychotherapie mogen misschien hier en daar in de boeken van de grote psychotherapeuten voorkomen; in het leven van het individu is psychotherapie het begin van een lange en zeker interessante weg naar zelftherapie. Dat wij de weg "lang" noemen is geen pessimistisch gezichtspunt, want zolang men zich met de grondbegrippen waarop de therapie is gebouwd bezighoudt, maakt men ook vorderingen en daarbij wordt iedere, objectief gezien nog zo kleine vooruitgang subjectief beleefd als een groot succes. Dit versterkt de moed en het gemeenschapsgevoel en maakt het leven de moeite waard.

Iedere psychologie, ook de Individualpsychologie, geeft een beeld van de mens, een persoonlijkheidstheorie. Het geeft op zich nog geen mogelijkheden op een wetenschappelijke grondslag te bewijzen dat een persoonlijkheidstheorie juist is. Wie dan ook een therapie zoekt, zal uiteindelijk geen besluit nemen op grond van wetenschappelijk vastgestelde waarheden. Hij zal voor een bepaalde therapeutische richting kiezen omdat hij vertrouwen heeft in de therapeut of omdat het theoretische model hem bevalt. Hier volgen, kort samengevat, enige principes van het Individualpsychologische denkmodel.



## **Individualpsychologische principes**

### **1. De mens is een sociaal wezen.**

Zonder voortdurende verzorging, ondersteuning en zonder voorbeelden zou het kind zich in het geheel niet als mens kunnen ontwikkelen. De mens is een wezen dat bij andere mensen hoort en alle menselijke gedragingen spelen zich af in een sociaal veld. Zo kan men ook het menselijk gedrag slechts begrijpen als men de mens beziet in zijn sociale omgeving. Problemen en conflicten ontstaan door de sociale wisselwerking. Doordat de mens steeds met andere mensen is verbonden, zijn er ook geen problemen die slechts hemzelf betreffen. Zo denkt de mens die een probleem heeft er ook over na welk aandeel de ánder in zijn probleem heeft en meestal schiet hem al gauw te binnen wat de ander eigenlijk moet veranderen om het probleem op te lossen. De ouders weten precies hoe de kinderen zich moeten gedragen. De kinderen weten precies wat de ouders niet moeten doen en de problemen van de leraar zouden in een handomdraai zijn opgelost als de kinderen zich zo zouden gedragen als hij het graag zou zien. Evenzo proberen echtparen elkaar wederzijds te veranderen in de hoop de spanningen en conflicten op deze manier op te lossen. Enkeligen begrijpen al spoedig, anderen, zoals bijvoorbeeld in het huwelijk, zetten hun pogingen de ander te veranderen meer dan twintig jaar voort en begrijpen nog steeds niet dat men de ander niet kan veranderen. Wat men kan veranderen is het eigen gedrag en daarna zal geheel automatisch dan ook het gedrag van de andere mensen in onze omgeving veranderen.

Wij zullen hierna aan de hand van verschillende voorbeelden kunnen zien dat wij vele problemen niet als problemen zouden beleven als de andere mensen er niet zouden zijn. Aangezien wij de medemensen echter niet uit ons leven kunnen wegdenken, wordt het samenwerken met andere mensen een der belangrijkste opgaven van het leven. Alfred Adler heeft de belangrijkste opgaven van het leven genoemd: **werk liefde maatschappij**. Deze opgaven kunnen wij slechts oplossen in het samenspel met andere mensen. Voor de oplossing van deze levensopgaven wordt de ontwikkeling van het gemeenschapsgevoel over het algemeen als de belangrijkste factor voor het samenleven gezien.

### **2.) Het gemeenschapsgevoel.**

De huidige tijd met haar grote problemen dwingt ons er toe te begrijpen dat de mensheid een organische eenheid is waarin ieder mens, van welk ras, klasse, religie of natie dan ook, weliswaar een belangrijke, maar ook slechts “één” cel is. Ieder individu heeft zijn eigen functie in het samenspel met andere individuen. Het hoogste doel is niet de verrijking, het heersen of het gemak van de enkeling, maar het handhaven en ontwikkelen van het gehele organisme. De kracht die het individu de behoefte en de wil geeft om zichzelf te zien als noodzakelijk deel van het geheel, zich in het geheel met zijn opgaven, temidden

van zijn gelijkwaardige medemensen saamhorig te voelen en in dienst van het geheel te werken, noemen wij het gemeenschapsgevoel.

Het gemeenschapsgevoel is een aangeboren, latente kracht, die bewust moet worden ontwikkeld. De ontwikkeling van het gemeenschapsgevoel hangt af van wat het kind in de eerste jaren van zijn leven ervaart en wat hij ervan maakt. De betrekking tussen moeder en kind is daarbij beslissend. De moeder heeft tot taak de sociale belangstelling van het kind te wekken, te bevorderen en het uitgroeien van het gemeenschapsgevoel naar een wijdere omgeving van het kind te ondersteunen. Als de moeder deze opgave niet nakomt of niet kan nakomen, is het kind onvoorbereid op de problemen van het sociale leven. Het gemeenschapsgevoel kan echter door de eigen inzet blijvend worden ontwikkeld, in het bijzonder als deze ontwikkeling door een individualpsychologische therapie wordt ondersteund.

### **3.) De mens is een eenheid.**

Alle menselijke functies werken tezamen. De mens is een ondeelbare eenheid. Men kan de mens beschouwen als een mozaïek. Een mozaïek is opgebouwd uit een grote hoeveelheid verschillende steentjes, die zeker zonder betekenis zijn wanneer men niet het gehele patroon ziet. Zo moet men ook de mens zien: Als een eenheid, als ondeelbaar en de gehele mens openbaart zichzelf in al zijn aspecten door dat wat hij doet. Zo zullen wij de problemen of symptomen waaraan iemand lijdt pas dan begrijpen als wij deze zien als deel van de gehele persoonlijkheid en niet geïsoleerd als iets dat op zichzelf staat .

In de omgang met zichzelf komt men eerder tot innerlijke vrede als men ophoudt zichzelf in twee ikken op te delen, in een “goed ik” en in een “slecht ik”, die voortdurend met elkaar in strijd zijn.

### **4.) De mens is een wezen dat beslissingen neemt.**

Alles wat de mens doet, denkt, voelt, verwacht, droomt, is een uitdrukking van zijn gehele persoonlijkheid, zijn gehele levensstijl. Wij mogen de mens niet opdelen in zich wederzijds bestrijdende krachten, zoals men dat graag tot uitdrukking brengt met: “Twee zielen in een lichaam”, of met: “Ik wilde dat helemaal niet doen, maar mijn gevoel was sterker”. Het schijnt alsof de mens die dit zegt zichzelf opdeelt in een ik en zijn gevoelens; twee elkaar wederzijds bestrijdende grootheden, waarvan uiteindelijk het gevoel als overwinnaar naar voren treedt. Deze wijze van denken is strijdig met het principe: De mens is een eenheid. Net zo min is hij het slachtoffer van erfelijkheid of van impulsen. Hij neemt beslissingen en kan zowel voor het goede als voor het kwade kiezen. Hij doet dit toch altijd als een geheel. De meeste beslissingen neemt hij op een voor hem meestal onbewust vlak. Een doelstelling van de therapie is dat de betrokkene zich zijn beslissingen steeds meer bewust wordt. In de omgang met iemand hoeft men zich niet te laten vertellen of iemand zijn problemen wil aanpakken of dat hij wat anders wil; men ziet het aan dat wat hij doet .

### **5.) De mens is een doelgericht wezen.**

De beslissingen die een mens als geheel neemt, zijn niet zonder zin. Het kan zijn dat datgene wat de mens doet, denkt of voelt, voor hemzelf of voor zijn medemensen storend of onbegrijpelijk is. Het kan zijn dat zijn beslissingen hem in moeilijkheden brengen, maar desondanks zijn zijn beslissingen, binnen het kader van zijn gehele persoonlijkheid, zinvol. Zij hebben een betekenis. Ieder gedrag is deel van een beweging naar een doel toe. Als wij naar de zin van het menselijk handelen vragen is voor ons het “waartoe” belangrijker dan het “waarvandaan” of het “waarom”. Oorzaken zeggen niets over de zin en de betekenis van het gedrag; de betekenis van het gedrag ligt in de gevolgen. Ook in de betekenis van niet-handelen, bijvoorbeeld in de besluiteloosheid, zien wij de gevolgen, nl.: verantwoordelijkheid uit de weg gaan, anderen iets laten doen enzovoorts.

### **6.) Ieder mens heeft een eigen levensstijl.**

De levensstijl van ieder mens is als een raster van overtuigingen en verwachtingen dat hij zich in zijn eerste kinderjaren heeft gevormd en waar hij zijn gedrag op afstemt. De zin van het menselijk gedrag begrijpen wij pas dan als wij de subjectieve zienswijze van de mens, zijn privé logica, hebben leren kennen. Het is bijvoorbeeld minder belangrijk te weten welke ervaringen men als kind heeft gehad dan hoe men deze ervaringen heeft geïnterpreteerd, want de interpretatie van de ervaringen heeft de ontwikkeling of bevestiging van de levensstijl bepaald.

Wij willen nu onderzoeken hoe deze principes in de therapie kunnen worden toegepast en hoe men daar in het dagelijks leven mee kan werken.

## **Problemen en de toepassing van individualpsychologische principes**

De veelvuldigheid van de problemen die ons in de psychologische therapie of consultatie worden aangeboden, kan men meestal tot twee basisformuleringen terugbrengen:

### ***Ik zou graag willen wat ik niet kan***

Bijvoorbeeld: “Ik zou graag mijn mening kunnen zeggen, maar het lukt me niet”. Of: “Ik zou zo graag een begonnen betrekking houden, maar dat lukt mij niet; mijn betrekkingen lopen altijd weer mis”. Of: “Ik zou graag normaal willen kunnen spreken, maar iedere keer als een onderwerp of een mens belangrijk voor mij is, begin ik te stotteren”. Enzovoorts.

### ***Ik doe wat ik niet zou moeten doen***

Anders geformuleerd, bijvoorbeeld: “Ik zou zo graag minder roken, maar ik kan het niet laten”. Of: “Ik zou zo graag minder agressief zijn, maar ik kan er echt niets aan doen dat ik woede-uitbarstingen heb”. “Ik zou niet zo veel willen eten en te dik worden. Ik begrijp mezelf helemaal niet; waarom doe ik het toch?” Enzovoorts.

Ook problemen die met angst, lichamelijke spanningen of lichamelijke symptomen te maken hebben, laten zich tot één van deze beide formuleringen terugbrengen.

Karakteristiek voor problemen is dat degene die ze ondervindt, niet zo goed begrijpt hoe zijn probleem in elkaar zit. Hij kan daarom ook niet altijd duidelijk formuleren wat er nu eigenlijk aan de hand is.

In de psychologische consultatie wordt hij door doorvragen geholpen zijn probleem eerst duidelijk voor ogen te krijgen en daarbij kan het gebeuren dat het hem helder wordt dat datgene wat hij tot dusver als zijn probleem heeft gezien, zijn probleem helemaal niet is, maar dat het in werkelijkheid om iets heel anders gaat.

Wij zullen nu aan de hand van enige voorbeelden de hierboven genoemde principes zo behandelen dat u mogelijkerwijze ook uw eigen problemen beter kunt begrijpen.

Voorbeeld .- Je mening zeggen:

“Ik kan mijn mening niet zeggen. Ik heb een aantal ondergeschikten en het komt dagelijks voor dat ik mijn mensen mijn mening moet zeggen. Eerst overweeg ik een tijd lang hoe ik het zal formuleren opdat ik niemand kwets en schuif de zaak een tijdlang voor mij uit. Als ik dan eindelijk opsta, trekt iets in mijn borst zich samen; ik voel een druk op mijn maag, een brok in mijn keel en als ik dan tegenover de mensen sta dan zeg ik weliswaar wat ik te zeggen heb, maar op een zo weinig overtuigende manier en met zoveel afzwakkingen en met zo mogelijk een beroep op andere autoriteiten dat het al gauw helemaal niet meer mijn mening is en de anderen mijn opmerkingen ook nauwelijks serieus kunnen nemen. Uit hun reacties meen ik ook menigmaal op te maken dat ze eerder medelijden met me hebben dan dat ze mijn boodschap ten harte nemen. Als ik dan weer in mijn kantoor ben, ben ik woedend op mezelf en op de hele wereld. Mijn vrouw merkt dat dan 's avonds. Soms stap ik ook met een duidelijk en moedig voornemen mijn kantoor uit, maar als ik dan tegenover die mensen sta, hebt ik mijn mening al weer afgezwakt voor ik mij ook maar voor de geest haal wat ik eigenlijk doe.”

Voorbeeld:- op tijd klaar zijn

“Als mijn man en ik uitgaan, kan ik nooit op tijd klaar zijn. Mijn man is zo verschrikkelijk precies. Als wij hebben afgesproken dat wij om 14.30 uur weggrijden, zit hij ook precies om 14.30 uur in de auto en laat de motor al lopen. Ik voel me dan zo ontzettend onder druk staan dat ik mij als verlamd voel. Ik doe weliswaar mijn best om op tijd klaar te zijn, maar ik krijg het gewoon niet voor elkaar. hoe meer ik zijn druk merk, hoe onbekwamer ik mij voel en ik wil toch zo graag dat hij tevreden over me is. Maar hij is dan boos en ik voel me verdrietig en ontmoedigd. Als ik dan vijf minuten later eindelijk klaar ben en we onze tocht kunnen beginnen, zijn de eerste uren helemaal bedorven.”

Voorbeeld - Het schrijven van een afstudeerscriptie:

“Ik kan mijn afstudeerscriptie niet schrijven. Ik studeer al vele jaren en ben eindelijk zo ver dat ik mijn studie kan afsluiten. Ik hoef alleen nog maar mijn scriptie te schrijven. Ik heb alle bijzonderheden bij elkaar gezocht en ik hoef de zaken alleen nog maar op een rij te zetten, maar ik krijg het gewoon niet voor elkaar. Iedere keer als ik achter mijn p.c. wil gaan zitten word ik onpasselijk en moet ik gaan liggen omdat ik anders moet overgeven. Mijn vrouw werkt, terwijl ik studeer en ze zou zo graag een kind willen hebben. Ik uiteindelijk ook, maar zolang ik mijn studie niet afsluit kan dat niet.”

Voorbeeld - Goede morgen:

“Ik kan niet “goede morgen” zeggen. Ik heb mijn kantoor, waarin ik met nog een collega werk, achter een glaswand in een hoek van een grotere ruimte waarin nog vijftien collegae werken. Ik begin 's morgens een half uur later en heb dus op weg naar mijn bureau de ongeveer vijftien collega's te groeten. Als ik door de gang naar de deur loop overvalt me een verschrikkelijke angst. Ik begin te

zweeten, mijn hart bonst als een gek en als ik dan de deur achter me dicht doe en in het vertrek sta, breng ik het niet op “goede morgen” te zeggen. Ik voel me dan allerellendigst en minderwaardig, kruip in mijn hoek, erger me aan mezelf, begin woedend te werken en kom niet dan voor het hoogstnodige achter mijn bureau vandaan.”

*Voorbeeld - Teveel eten:*

“Ik eet teveel. Ik prop alles wat maar eetbaar is, vooral zoetigheden, naar binnen en ik begrijp mezelf niet, want ik wil dat eigenlijk helemaal niet. Het probleem is dat ik dan te dik word en mijn vriend houdt helemaal niet van me als ik te dik ben. Hij wil dan niets van mij weten en begrijpt net zo min als ik waarom ik zoveel eet. Wij lijden en beiden onder. Hij schaamt zich voor mij als ik zo dik ben en wil niet met mij sporten, wil niet met mij wandelen of met me uitgaan. Nu en dan verman ik mij en doe een vastenkuur. Ik val dan meestal ook zeer snel af en dan gaat het met ons beiden weer beter. Hij houdt dan veel van mij en ik voel mij zeer gelukkig. Na enige tijd komt dan mijn eetziekte weer terug en ik kom dan ook weer erg snel aan. Dan is het probleem er weer. Had ik toch maar wat meer wilskracht.”

Uit bovengenoemde voorbeelden zien wij dat er geen privé-problemen bestaan. Alle problemen die wij tegenkomen hebben ook iets met andere mensen te maken. Zo geeft de mens met zijn probleem ook uitdrukking aan sociale of eigen eisen, waarvoor hij zich gesteld ziet. Goed beschouwd zegt hij immers:

*“Ik moet mijn mening kunnen zeggen, anders ben ik niet oké.”*

*“Ik moet op tijd klaar kunnen zijn, want dat verlangt mijn man van mij.”*

*“Ik moet mijn afstudeerscriptie schrijven want anders gaat mijn huwelijk niet goed.”*

*“Ik moet “goede morgen” kunnen zeggen, want anders ben ik geen normaal mens.”*

*“Ik moet mij zo gedragen als mijn vriend van mij wil en daarom mag ik niet dik worden.”*

Het zijn juist de sociale eisen of de eisen die men zichzelf stelt, die iemand het leven zwaar kunnen maken. Iemand anders zou wellicht kunnen zeggen:

*“Ik kan weliswaar niet zo goed mijn mening zeggen, maar wat geeft dat, er zijn erger dingen.”*

*“Ik ben weliswaar niet op tijd klaar, maar vijf minuten vroeger of later, dat maak in feite toch helemaal niets uit.”*

*“Ik heb nog steeds niet mijn afstudeerscriptie geschreven, maar ik heb het me voorgenomen en ik ben er van overtuigd dat ik hem vroeger of later zal schrijven.”*

*“Ik kan niet “goede morgen” zeggen, daarom zeg ik gewoon “hallo” als ik binnen kom.”*

*“Ik eet weliswaar te veel en daarom wijst mijn vriend mij af, maar voor mij is eten belangrijker dan zijn liefde.”*

Als men zo de eisen van anderen of de eisen die men zichzelf stelt van het probleem scheidt, blijven bepaalde *feiten* over, die niet zonder meer problemen hoeven te betekenen. *Wij kunnen daarom problemen van een mens pas begrijpen als wij de mens bezien in zijn sociale omgeving en ons zo in de ideeën die hij over zichzelf en de wereld heeft indenken.*

In de formulering van de problemen hebben wij vastgesteld hoe de mens zich slachtoffer van twee krachten voelt. Enerzijds wil hij zijn mening zeggen, anderzijds bespeurt hij iets in hemzelf wat hem daarvan terughoudt. Zij zou graag op tijd klaar zijn, anderzijds gedraagt zij zich zo dat het niet lukt. Men beleeft zichzelf als gespleten. Het is alsof er in ons krachten zijn die sterker zijn dan wijzelf. Daardoor beleven wij onszelf als slachtoffer en niet als vrije, zelf beslissende wezens. Dat is een probleem.

**De mens is een eenheid, die zich op grond van eigen beslissingen gedraagt.**

Wie een probleem heeft, heeft het moeilijk met dit principe, want in feite zegt het dat dát wat men ondervindt, namelijk twee zielen in één lichaam te hebben, niet waar is. Wanneer men echter beter met zichzelf en met andere mensen wil leren omgaan, moet men menigmaal iets nieuws leren en ook bereid zijn oude overtuigingen op te geven. Wie bereid is zijn eigen overtuigingen ter discussie te stellen is al op de goede weg.

De gedachte dat de mens een eenheid is en dat alles wat hij doet een uiting is van zijn beslissing, wordt ons misschien aan de hand van enige overtrokken voorbeelden duidelijk.

Voorbeeld -Bezoek:

Als iemand bij u op bezoek komt, moet u wel aannemen dat hij besloten heeft bij u op bezoek te komen, anders zou hij er toch niet zijn.. U gaat er ook automatisch van uit dat dát wat hij doet ook is wat hij wil. Als hij nu zou zeggen: *“Ik ben nu wel hier maar ik wilde helemaal niet komen, mijn benen hebben mij hier naar toe gedragen en ik kon mij er niet tegen verzetten”*, zou u denken dat hij een loopje met u wil nemen en u zou zijn opmerking niet ernstig nemen. Zou nu iemand hem hebben gestuurd en zou hij niet graag gekomen zijn, dan moet u uit het feit dat hij er nu is desondanks de conclusie trekken dat hij wilde komen, anders was hij er toch niet.

Voorbeeld -Neuspeuteren:

Als u onder het lezen van een boek in uw neus peutert dan zouden wij u geloven als u zegt dat u dat niet opzettelijk doet maar dat u zo geconcentreerd met uw werk bezig was dat u helemaal niet hebt gemerkt dat uw vinger zich in de richting van uw neus bewoog. Desondanks moeten wij vanuit het individualpsychologische principe dat de mens een beslissingen nemend wezen is, aannemen dat de vinger niet een eigen onafhankelijk leven leidt en dat hij niet zonder uw toedoen de weg naar uw neus kan vinden.

Dat wat de mens doet is een uiting van zijn beslissing. Wie in zijn neus peutert heeft besloten dat te doen, ook als de beslissing daartoe niet op een bewust niveau is genomen.

Als wij hier over beslissingen spreken dan bedoelen wij niet alleen de bewust genomen beslissingen. *Alles* wat de mens doet, denkt, voelt, verwacht en droomt, is een uiting van zijn, meestal niet bewust genomen, beslissing.

*Voorbeeld - Vader slaat zijn kind:*

Als een vader zijn kind slaat zou hij kunnen zeggen: “Ik wilde mijn kind niet slaan, maar hij heeft mij zo geprikkeld dat mijn hand is uitgeschoten.” Ook in deze formulering vinden wij de opdeling van de mens in twee krachten: Ik en mijn hand. Het klinkt alsof de hand een eigen leven leidt en dat deze het is die verantwoordelijk is voor wat gebeurd is. Aangezien de mens een eenheid is, zou de juiste formulering moeten zijn: “Ik, de vader, wilde mijn kind slaan, anders zou ik het niet gedaan hebben.”

Voorbeeld - Verliefde vrouw:

Hoezeer men zij eigen gedrag afkeurt, hoe meer men er toe neigt de verantwoording hiervoor aan andere krachten toe te schuiven dan aan de eigen beslissing. De getrouwde vrouw die op een andere man verliefd wordt, zal zeggen: "Ik wilde helemaal niet verliefd worden maar het overviel me plotseling; mijn hart was sterker dan mijn verstand. "

Wij horen de verontschuldiging waarmee zij zich vrijspreekt van dát wat zij voor de tweede man voelt.

Als men het individualpsychologische principe, dat de mens een eenheid is en dat hij niet om het proces van beslissingen te moeten nemen heen kan, serieus neemt, dan moet deze vrouw tegen zichzelf zeggen: "*Ik wilde op een andere man verliefd worden, anders was ik het niet geworden.*"

Wij hebben nu de volgende sleutelzin begrepen: "*Als ik wil weten wat ik werkelijk wil, moet ik kijken naar wat ik doe.*" Op anderen toegepast luidt het: "*Als ik wil weten wat iemand werkelijk wil, moet ik letten op wat hij doet.*" Niet wat een mens zegt is de maatstaf, maar wat hij **doet**.

Alfred Adler is in dit opzicht heel duidelijk: "Ik heb mijn studenten altijd gezegd: "Als jullie over één of ander punt in jullie onderzoek geen duidelijkheid hebt, stop je oren dan dicht en kijk naar de bewegingen." En verder: "Het is heel natuurlijk dat de mens zich met zijn gehele lichaam uitdrukt en daarom is het dikwijls leerzamer naar de bewegingen van een mens te kijken - de manier waarop hij loopt, zit, glimlacht of rondspartelt - dan te luisteren naar wat hij zegt."

Wie de zin: "*Als ik wil weten wat ik werkelijk wil, moet ik kijken naar wat ik doe*" op zichzelf toepast, kan tot verrassende, maar ook tot pijnlijke inzichten komen, vooral als hij de zin nog verlengt met: "*.....en naar dát wat daardoor gebeurt.*"

**Van: kan niet, naar: wil niet.**

Voorbeeld - Zijn mening zeggen:

Wie zegt: "Ik kan mijn mening niet zeggen," moet nu anders denken: "Ik wil mijn mening *niet* zeggen." Er zijn per slot van rekening veel situaties waarin men zijn mening kan zeggen. Nu, terwijl hij bij de psycholoog zit zegt hij toch ook wat hij vindt van zichzelf en van zijn problemen. In moeilijke situaties bijvoorbeeld tegenover zijn ondergeschikten, zwakt hij zijn mening af, draait om de hete brij heen en zegt uiteindelijk niet wat hij meent. Dat betekent: Hij wil zijn mening afzwakken; hij wil om de hete brij heen draaien en hij wil zijn mening niet zeggen, anders zou hij het wel doen.

Voorbeeld - Op tijd klaar zijn:

In het leven van deze vrouw zijn vele situaties waarin zij op tijd klaar is. Als zij bijvoorbeeld alleen op reis gaat en op tijd op het station moet zijn, dan is zij daar precies op tijd. Als zij het klaarspeelt elke keer als zij met haar man uitgaat, vijf tot tien minuten later klaar te zijn dan kan dat toch haast geen toeval meer zijn. Er is een zeer knappe planning voor nodig om iedere keer vijf tot tien minuten later klaar te zijn. Als wij haar observeren dan zien wij dat zij treuzelt en daarom niet op tijd klaar is. Zij zou nu ook tegen zichzelf moeten zeggen: “Ik wil treuzelen opdat ik vijf tot tien minuten later klaar ben. Hoewel ik de logica van de individualpsychologische theorie heb begrepen, begrijp ik nog niet waarom ik niet op tijd klaar wil zijn. Ik wil er echter eerst maar eens van uit gaan dat het zo is en mij niet meer als slachtoffer van mijn onbekwaamheid zien. “

Voorbeeld - Een afstudeerscriptie schrijven:

Het proces van het anders gaan denken is niet altijd gemakkelijk te aanvaarden. In dit geval zou dat er zo uitzien: “Ik wil, als ik aan mijn afstudeerwerk begin, dat ik onpasselijk word, zodat ik een reden heb te gaan liggen en de scriptie niet hoeft te schrijven.”

Voorbeeld - Goede morgen:

Hij kan wel “goede morgen” zeggen, want als hij bij de psycholoog zit en zegt: “Ik kan niet “goede morgen” zeggen, heeft hij toch ook “goede morgen” gezegd. De uitdrukking: “Ik kan niet "goede morgen" zeggen,” klopt dus niet. Als wij hem in zijn kantoor situatie observeren zien wij dat hij de deur achter zich sluit, zijn mond en hoofd beweegt en slikbewegingen maakt, maar niet “goede morgen” zegt. Hij zou zijn situatie nu zo kunnen formuleren: “Ik doe de deur achter mij dicht, wil dan mijn goede bedoeling tonen door mij in te spannen te spreken, maar uiteindelijk wil ik niet “goede morgen” zeggen.

Voorbeeld - Te veel eten:

Deze jonge vrouw zou nu tegen zichzelf kunnen zeggen: “Als ik wil weten wat ik eigenlijk wil moet ik kijken naar wat ik doe *en wat er daardoor gebeurt.*” Dat betekent in dit geval: “Ik wil teveel eten zodat ik dik word en ik wil klaarblijkelijk dik worden opdat mijn vriend mij afwijst. Na enige tijd ga ik dan vasten opdat ik afval. Ik wil afvallen zodat mijn vriend weer lief voor mij is. Als mijn vriend lief voor mij is en alles tussen ons harmonisch is, wil ik dit weer verstoren door mijn eten. Zo gedraag ik mij.”

Hoewel wij vanuit individualpsychologisch standpunt zeggen dat de mens een eenheid is, beleeft degene die met een probleem zit zichzelf niet als een eenheid. De hiervoor beschreven, vaak pijnlijke kunst van het anders gaan denken, voert ons naar een waarheid over ons zelf. Wanneer wij moedig genoeg zijn deze waarheid onder ogen te zien, kunnen wij ophouden onszelf iets wijs te maken en staan voor wat wij doen. Zo doen wij dan een grote stap voorwaarts, want wij treden uit de rol van het *slachtoffer* (ik kan niet, hoewel ik wel wil) en in de rol van een beslissingen nemende, *verantwoordelijke volwassene*. De bevrijdende beleving is dat men zich voorstelt dat men niet het slachtoffer maar de *schepper* is van zijn eigen situatie en dat men daarom ook andere beslissingen kan nemen.

Dit gevoel van innerlijke vrijheid is echter slechts met het begrip van het theoretisch model verbonden. In werkelijkheid kan hij, als hij heeft begrepen dat hij in wezen niet voor zijn mening wil uitkomen, desondanks morgen nog zijn mening niet zeggen. En als zij heeft begrepen dat zij te laat klaar wil zijn, zal zij er desondanks niet in slagen de volgende dag al op tijd klaar te zijn. Er ontbreken namelijk nog een paar stappen. Wie zo moedig was de weg te gaan van “Ik kan niet” naar “Ik wil niet”, zou nu op zijn minst kunnen begrijpen *waarom* hij doet wat hij doet; wat de *zin* van deze beslissing is en hij moet ervaren dat hij ook anders kan.

### **Waarom doe ik wat ik doe?**

(De mens is een doelgericht wezen).

Twee toezeggingen kunnen de psychotherapie en de psychologische consultatie doen. Zij kunnen iemand duidelijk maken waarom hij doet wat hij doet en zij kunnen hem de ervaring bezorgen dat hij zich ook anders kan gedragen. Wie zichzelf niet meer als slachtoffer maar als *beslissingen nemend wezen* ervaart, verwerft met de verantwoordelijkheid ook een grotere vrijheid en elke keer als door zijn handelwijze duidelijk wordt dat hij ook anders kan, bespeurt hij meer moed en meer zelfvertrouwen. En dat is al erg veel.

Als wij naar het doel van het gedrag vragen dan bedoelen wij daarmee niet een objectief herkenbare bedoeling, maar wij vragen ons af: “*Welke bedoeling heeft dit gedrag binnen het kader van deze persoonlijkheid?*” Als wij de persoonlijkheid van deze mens, of, zoals wij in de Individualpsychologie zeggen, zijn levensstijl, willen leren kennen, is het nodig te begrijpen hoe de betrokkene zijn eerste kinderjaren heeft beleefd. Uit deze ervaringen heeft hij een raster van verwachtingen en overtuigingen opgebouwd, waarop ook zijn huidige gedrag is afgestemd.

### **Voorbeeld - Zijn mening zeggen:**

Hij groeide op als tweede kind in een gezin waarin de moeder overheerste en de vader zeer aangepast was. Moeder had altijd gelijk. Hij herinnert zich dat hij heeft gezien hoe zijn broer vreselijk door de moeder werd geslagen toen hij een keer had geprobeerd zijn eigen mening door te zetten. Ook hij heeft een keer geprobeerd zijn mening te zeggen. De moeder heeft hem toen vernietigend aangekeken en drie dagen lang geen aandacht meer aan hem geschonken. Hij zei. “Bij ons thuis was het zeggen van je mening zoiets als een godslastering.”

Nu begrijpen wij al wat beter waarom hij zijn mening niet wil zeggen. De ervaringen uit zijn kindertijd zijn niet weg; zij vormen een deel van zijn levensstijl. Zodra hij voor zijn mening wil, respectievelijk moet uitkomen, is het alsof hij een stem binnen in zichzelf hoort, die tegen hem zegt: “Doe het niet! Je mening zeggen is gevaarlijk. Je wordt afgeranseld. De mensen kijken je dagenlang niet meer aan. Het zeggen van je mening is een godslastering.” De

stem spreekt weliswaar niet in deze bewoordingen met hem, want hij is zich dit “gesprek” in het geheel niet bewust, maar dit patroon draagt hij als een met angst beladen verwachting bij zich. Hij begint te zweten; het is alsof iets in zijn borst zich samentrekt. Hij krijgt een druk op zijn maag, heeft een brok in zijn keel en als hij nu naar de mensen toegaat om zijn mening te zeggen, zwakt hij in overeenstemming met zijn angst zijn mening af en drukt zich zo onbeholpen uit dat men hem wat hij zegt niet kwalijk neemt; in tegendeel: men ziet toch hoe zwaar het hem valt.

Nu begrijpt hij beter waarom hij doet wat hij doet en hij ziet ook in dat zijn gedrag op een misverstand berust. Klaarblijkelijk is hij van mening dat alle mensen zijn als zijn moeder en hij weet nog niet dat hij het kan overleven als andere mensen het niet eens zijn met zijn mening.

#### Voorbeeld - Op tijd klaar zijn

Haar man is degene die beslist, die haar controleert en die jaloers is. Zolang zij zich aanpast, doet wat hij wil, is alles in orde. Zij wil graag lief zijn; zij wil haar man een plezier doen. De harmonie en de lieve vrede is haar meer waard dan haar eigen recht. Zij heeft echter ook haar eigen behoeften en voelt zich menigmaal onderdrukt.

Ook haar ouders waren zeer streng voor haar. Zij moest altijd gehoorzamen anders werd haar liefde onthouden. Vroeger had zij zich met zwakheid, met huilen en met ziektes een eigen vrije ruimte geschapen en haar eigen behoeften bevredigd. Ook in haar huwelijk ervaart zij dat zij eigenlijk geen persoonlijke speelruimte heeft. Tijdens de consultatie erkent zij dat zij in wezen nog dezelfde methode toepast als vroeger in haar kindertijd. Door haar zwakte, zich verlamd te voelen als zij onder druk staat en dan niet op tijd klaar is, verovert zij voor zichzelf een eigen speelruimte en wrekt zij zich misschien ook een beetje op haar overheersende man. Het schijnt dat zij deze vorm van verzet gebruikt om te ervaren dat zij een eigen, persoonlijkheid is. Zodoende wil zij niet op tijd klaar zijn. Te laat komen, zo onderkent zij nu, is een onderdeel van haar onderbewuste machtsstrijd.

#### Voorbeeld - Een afstudeerscriptie schrijven

Waarom heeft hij het nodig de zaak zo voor zich uit te schuiven en zichzelf het leven zo zwaar te maken, terwijl hij alle bijzonderheden voor de scriptie al heeft verzameld. Hij is een begaafde, intelligente jonge man die in een klein dorp opgroeide, waar hij, zonder en iets voor te hoeven doen, de beste van de klas was. Zo had hij zijn plaats in de dorps- en schoolgemeenschap. Ieder wist hoe goed hij kon leren en zijn ouders waren trots op hem. Hij had niet veel contact met leeftijdsgenoten en in sport en spel wat hij niet erg goed. Zo ontstond in hem de overtuiging dat hij pas dan een plaats heeft als hij met intellectueel werk als *de beste* voor de dag komt. Nu hij tussen vele andere goede studenten aan de universiteit studeert, is hij er lang niet meer zo zeker van dat hij bij de examens als de beste voor de dag zal komen. Als hij er maar zeker van kon zijn dat over

twintig jaar de mensen op straat er nog steeds over zouden praten wat een goede scriptie hij heeft geschreven, dan zou hij met veel innerlijke aandrift en met vreugde zijn afstudeerscriptie schrijven. Nu hij zich zorgen maakt om zijn eerste plaats, faalangstig is en bang is zijn prestige te verliezen, is het onwel worden voor hem een onbewust alibi om het werk voor zich uit te schuiven. Tot dusver heeft hij slechts zijn onpasselijkheid en zijn onmacht gezien. Nu ziet hij in welke rol de ervaringen uit zijn kindertijd bij deze moeilijkheden spelen en nu kan hij zijn standpunt opnieuw overdenken.

Voorbeeld - "Goede morgen":

Hij was al lange tijd wegens stotteren onder behandeling. Op een dag praat hij over dit probleem en voegt er aan toe: "Ik weet al wat je zeggen zult: "Als ik wil weten wat ik wil, moet ik zien naar wat ik doe, maar je kunt me toch niet wijsmaken dat ik niet "goede morgen" wil zeggen. Ik ervaar toch elke ochtend dat ik mijn best doe, maar dat ik het en gewoon niet uit krijg. Bij grotere problemen kan ik me wel voorstellen dat en iets achter zit, maar wat heeft het zeggen van "goede morgen" nou te betekenen? Waarom zou ik dat niet willen?"

We laten ons niet in de war brengen en proberen de situatie helderder te zien. "Vertel nu eens precies wat er eigenlijk gebeurt!" "Als ik 's morgens mijn auto heb geparkeerd en in het gebouw naar de deur van het kantoor loop, ben ik bang, ik heb vochtige handen en hartkloppingen en als ik de deur achter mij dicht doe, dan sta ik in de ruimte met een stuk of vijftien mensen voor mij, die er min of meer op zitten te wachten dat ik "goede morgen" zeg. Ik beweeg mijn mond en mijn hoofd en ik doe echt mijn best, maar ik kan het "Goede morgen" niet uitspreken. Daarna voel ik mij dan allerberoerdst en minderwaardig en ik kruip achten mijn bureau en stort mij op mijn werk met het voornemen er voorlopig niet meer achter vandaan te komen."

In ons denken heet dit nu: *Ik wil mijzelf angstig maken, zodat mijn hart sneller klopt en mijn handen vochtig zijn. Ik wil, als ik de deur achter mij heb gesloten, laten zien hoezeer ik mij inspan doordat ik met mijn mond en mijn hoofd bewegingen maak, maar ik wil niet "goede morgen" zeggen. Daarop aansluitend wil ik mij dan allerberoerdst en minderwaardig voelen, zodat ik een reden heb mij in mijn kamer achter mijn schrijftafel terug te trekken en die plaats voorlopig niet meer te verlaten.*

Toen wij deze gedachten hardop formuleerden, reageerde hij: "Ja, dat klopt precies. Ik wil niets met die mensen te maken hebben." Uit het gesprek over de kindertijd zijn het de volgende bijzonderheden die het beeld verhelderen: "Mijn vader kwam 's avonds meestal dronken thuis en hij sloeg dan óf mijn moeder óf mij. Al uren van tevoren was ik bang dat mijn vader dronken thuis zou komen. Mijn moeder was lief en heeft mij erg verwend, maar ik heb haar als onberekenbaar ervaren, omdat zij mij meermalen, volkomen onverwacht, heeft geslagen."

In de levensstijl van betrokkene hebben zich waarschuwingen. als: “De mensen zijn gevaarlijk en onberekenbaar,” gevestigd. Hij is nu 37 jaar en leeft alleen. Hij vertelt verder: “Ik begrijp nu dat, wanneer ik normaal “goede morgen” zou zeggen, ik ook, zoals de andere collega's dat doen, op weg naar mijn eigen kantoor bij de één of ander moet blijven stilstaan om over de één of andere actualiteit te babbelen. Ik zou dan ook geen reden hebben de hele dag achter mijn bureau te zitten, want ik zou dan ook, zoals mijn collega's dat doen, met een paar stukken onder mijn arm rondlopen en hier en daar een paar buurpraatjes houden. De collega's zouden mij dan uitnodigen hen ‘s avonds eens te komen opzoeken en vanzelfsprekend zou ik ze dan ook moeten uitnodigen. Nee, ik wil met die mensen niets te maken hebben. Ik zie nu in hoe mijn onschuldig alibi “Ik kan geen goede morgen zeggen” mij deze vrijheid verschaft die ik mij zozeer wens, namelijk een grote afstand tot andere mensen te hebben, omdat ik geloof dat zij gevaarlijk en onberekenbaar zijn.”

Hij zal zijn gedrag niet van vandaag op morgen kunnen veranderen, maar het is zeker dat hij vanaf nu niet meer zo overtuigd kan stotteren op “goede morgen”, omdat hij er namelijk áchter heeft gekeken en omdat hij begrijpt dat hij de keuze heeft óf met zijn stottersymptoom te zeggen: “Kom mij niet te na!” óf eenvoudig met woorden duidelijk te maken waar hij de grenzen van zijn privé-leven wil trekken. *Hij is nu geen slachtoffer meer; hij kan over alternatieve gedragswijzen nadenken.*

#### Voorbeeld - Te veel eten:

Wij hebben gezien dat de betekenis van het menselijk gedrag ligt in zijn gevolgen. In dit geval hebben wij al enkele gevolgen onderscheiden. “Ik wil teveel eten zodat ik te dik word. Ik wil te dik wonder zodat mijn vriend mij afwijst.” Hoe beleeft ze dat, dat haar vriend haar afwijst om haar figuur? “Het is gemeen; het is onrechtvaardig; het is geen liefde. Natuurlijk lijd ik er verschrikkelijk onder.” Toen we het hele proces als volgt voor haar onder woorden brachten: “*Ik wil teveel eten zodat ik dik word. Ik wil dik worden zodat mijn vriend me afwijst. Ik wil dat mijn vriend mij afwijst zodat ik ervaar dat hij gemeen en onrechtvaardig is, dat hij niet van mij houdt en zodat ik uiteindelijk onder zijn gedrag kan lijden*”, begon ze hevig te huilen. Ze vertelde hoe haar vader haar moeder vroeger zo slecht had behandeld, haar had afgewezen; dat hij nog steeds een vriendin heeft en daarmee moeders gevoelens zo erg kwetst en hoe fatsoenlijk moeder altijd heeft gereageerd, hoewel ze zo heeft geleden. Zij had als kind altijd aan moeders kant gestaan.

Wij begrijpen nu dat een deel van de levensstijl van deze jonge vrouw, die is ontstaan uit de ervaringen in de vroege kindertijd, te kennen geeft: “Mannen zijn gemeen, onrechtvaardig, tonen geen liefde en wij vrouwen moeten daaronder lijden.”

Bij de probleemstelling heeft ze gezegd: “Ik begrijp me zelf niet.” Nu begrijp ze waarom ze zich zo gedraagt: opdat uiteindelijk het onrechtvaardige gedrag van haar vriend en haar lijden daaronder tevoorschijn komt. Het is alsof dan, ondanks de narigheid, in haar alles zijn ordening heeft. Als ze begint te vasten en

na enige tijd een harmonische verstandhouding met haar vriend tot stand heeft gebracht, ervaart ze een oncontroleerbare behoefte weer te gaan schransen, want ze kan zich klaarblijkelijk geen harmonische verstandhouding met een man voorstellen. Daarom verstoort ze de harmonie weer.

Nadat ze de samenhang had begrepen, voelde ze zich gelukkiger omdat ze nu het *doel* van haar gedrag had onderkend en ze zich niet meer een speelbal van ongekende krachten voelde. Zij neemt zich voor dit thema met haar vriend te bespreken en, indien nodig, met hem samen naar de psycholoog te gaan om gezamenlijk aan dit probleem te werken.

## **Z e l f h u l p**

Wij hebben tot dusver aan de hand van een aantal voorbeelden gezien hoe men zichzelf in veel problemen als slachtoffer ervaart en wij hebben nu ook begrepen dat wij in werkelijkheid niet het slachtoffer van onze gevoelens en gedragwijzen zijn, maar hun schepper. Het werd ook duidelijk dat al onze moeilijkheden ook op één of andere wijze sociale problemen zijn, dat wil zeggen zij hangen altijd samen met onze betrekkingen tot andere mensen.

Hoewel wij onszelf niet objectief kunnen zien, is de zin: "*Als ik wil weten wat ik werkelijk wil, moet ik kijken naar wat ik doe - en wat er daardoor gebeurt*" een belangrijke hulpbron om objectiever te worden. Niet wat wij zeggen, niet onze bedoelingen, maar wat wij doen is beslissend. Per slot van rekening hebben wij gezien dat voor ons gedrag niet oorzaken beslissend zijn, maar doelen. Veel van deze doelen zijn fictief, maar richtinggevend voor de betreffende echte waarheden. In onze voorbeelden: Met het "zijn mening niet zeggen" vermijdt hij bestraffing en afwijzing. Met het "niet schrijven van zijn afstudeerscriptie" vermijdt hij het gevoel van te kort te schieten voor het geval hij niet als de beste voor de dag komt. Met het "niet op tijd klaar zijn" bereikt zij het doel van de superioriteit en van de wraak. Met het "ik kan geen goede morgen zeggen" bereikt hij het doel van sociale afstand en van zekerheid. Met het "te veel eten" bereikt zij de bevestiging dat vrouwen onder mannen moeten lijden.

Het helpt meer in doelen te denken dan in oorzaken, want als men zijn doel heeft onderkend, heeft men ook een keus: Men kan als voorheen verdergaan (maar niet langer in onwetendheid, waardoor het gedrag minder smakelijk wordt) of men kan zijn gedrag veranderen. Iedere verandering geeft een gevoel van innerlijke vrijheid en werkt bemoedigend.

Wij hebben gezien dat de levensstijl een aantal zeer subjectieve grondregels voor het leven omvat. Deze regels, die in de eerste kinderjaren zijn ontstaan en iets zeggen over de mens zelf en over zijn omgeving, zijn niet gelijk te stellen aan gedrag patronen, maar ons gedrag is gegrond op deze overtuigingen, op deze grondregels. Wie zijn eigen, tot dusver onbewuste grondregels heeft leren kennen, kan zijn gedrag gemakkelijker veranderen omdat hij voor zichzelf geen vraagteken meer is, maar begrijpt waarom hij doet wat hij doet. Hij beleeft zichzelf in toenemende mate als een *beslissingen nemend wezen*, dat wil zeggen, hij ervaart in de praktijk van het dagelijks leven: "*Ik kan ook anders.*" In dit

proces, waarbij de betrokkene via kleine stappen nieuwe gedragspatronen uitprobeert en bemoedigende ervaringen kan opdoen, heeft men, met steeds groter wordende tussenpozen, psychologische begeleiding of therapie nodig. Dan komt een moment dat hij zich menigmaal, soms heimelijk weemoedig, moet toegeven dat hij niet meer: in onschuld onder zijn probleem kan lijden.

*Daarvoor is hem zijn eigen aandeel en zijn eigen verantwoordelijkheid voor verandering te duidelijk. Zijn vooruitgang maakt hij door het toepassen van op zijn geval toegesneden, algemeen geldende regels voor de psychische hygiëne in de omgang met zichzelf en met anderen. Tot deze regels rekenen wij:*

- Geloven in de eigen bekwaamheid tot verandering.
- De grondregels van het leven aanvaarden.
- Kleine stappen doen.
- Zichzelf en anderen bemoedigen.
- Het gemeenschapsgevoel ontwikkelen.

### **Zelfhulp**

#### **Geloven:**

Verandering van het menselijk gedrag is mogelijk en ieder mens kan in de zin van verandering vooruitgang boeken wanneer hij bereid is actief te zijn en zijn kennis op intelligente manier gebruikt. Daarin moeten wij geloven. Vooruitgang boeken is als een groeiproces. Alle groei gaat langzaam en moet ook langzaam gaan. De boom die te snel in de lengte groeit, wordt bij de eerstvolgende storm omvergeblazen. Wij moeten dan ook geen grote veranderingen van vandaag op morgen nastreven, maar geduld hebben met onszelf en weten dat ook stilstand en terugval aan het proces van verandering en stabilisering bijdragen.

#### **De grondregels van het leven aanvaarden:**

Voor veel mensen betekent aanvaarden het einde van iedere vooruitgang. Zij zijn van mening dat aanvaarden een vorm van berusting (zich zonder tegenspraak voegen) is. Zij menen dat aanvaarden hetzelfde is als de handen in de schoot leggen, het hoofd laten hangen en de hoop opgeven. Dat is echter niet juist. Aanvaarden is: Ophouden met zichzelf te vechten en zichzelf iets wijs te maken, de realiteit te zien en daar “ja” tegen te zeggen en, waar nodig, zichzelf en anderen te vergeven.

Het is niet toevallig dat de woorden “aanvaarden”, “accepteren” en “begrijpen” (Duits: “kapiëren”) op dezelfde Latijnse oorsprong (capere = aannemen én begrijpen, vastpakken) teruggaan. Aanvaarden heeft te maken met begrip voor de grondregels van het leven en met verdraagzaamheid tegenover zichzelf en tegenover anderen. Voor degene die vooruitgang wil boeken nadat hij zijn *eigen aandeel* in zijn problemen heeft onderkend, is aanvaarden voorlopig belangrijker dan te streven naar verandering. De meeste mensen geloven echter dat, zolang zij met zichzelf en met hun gedragspatroon (symptomen) strijden, zij nog een

kans hebben iets te veranderen; of anders geformuleerd: Zij zijn bang dat zij, wanneer zij hun toestand of hun gedrag aanvaarden, nooit meer iets kunnen veranderen. Het is uiteindelijk veel eenvoudiger te strijden tegen gedragspatronen en daarmee zichzelf en wellicht ook anderen zijn goede wil te tonen, daaraan zijn energie te verspillen, zich dan uiteindelijk gewonnen te geven en alles bij het oude te laten, dan de gedragspatronen te aanvaarden als uitdrukking van de eigen beslissing en zich in rust, zonder strijd, af te vragen: *“Wat kan ik **doen** nu ik heb begrepen dat ik geen slachtoffer ben?”*

**Zichzelf als mens begrijpen en verdraagzaam zijn (=aanvaarden).**

Daar wij mensen zijn is het wel het minste dat wij kunnen doen “ja” te zeggen tegen ons menszijn. Dit is de eerste realiteit die wij hebben te aanvaarden. Wie “ja” zegt tegen het feit dat hij een mens is, die kan er niet omheen “ja” te zeggen tegen de “chronische ziekte” waaraan alle mensen op deze aarde lijden, namelijk aan de *onvolmaaktheid*. Dit feit hoort tot de grondregels van het leven. Enkele uitvloeisels van de onvolmaaktheid zijn:

- de menselijke gebrekkigheid
- de gedeeltelijke onkunde
- de zondigheid.

Het “Ja zeggen” tegen deze fundamentele, menselijke werkelijkheden staat aan het begin van het aanvaarden en daarmee aan het begin van iedere vooruitgang in de omgang met onszelf en met anderen. Het “dagelijkse gebed” voor de perfectionist luidt dan ook:

*“Ik ben een mens en dat is goed zo.”*

*“Ik ben een mens en onvolkomen en dat is goed zo.”*

*“Ik ben een mens en onvolkomen en daarom maak ik fouten en dat is goed zo.”*

*“Ik ben een mens en onvolkomen en daarom kan ik niet alles weten dat is goed zo.”*

*“Ik ben een mens en onvolkomen en daarom doe ik vaak dingen die ik liever niet had moeten doen en dat is goed zo.”*

Menigeen is bang dat, wanneer hij zijn onvolkomenheid en zijn gebrekkigheid aanvaardt, hij dan méér fouten zal gaan maken. Het tegendeel is het geval! De angst voor fouten, de angst iets verkeerd te doen, ontnemt ons onze geestelijke wendbaarheid en maakt het fouten maken des te waarschijnlijker. Wij moeten onszelf aanvaarden zoals wij zijn en niet zoals wij zouden kunnen of móeten zijn. Als wij ophouden bang te zijn het onjuiste of het slechte te doen, dan kunnen wij een beslissing nemen ten gunste van het goede.

Fouten maken is geen teken dat men dom is; fouten maken geeft een kans een andere weg, een alternatieve te leren kennen. Fouten maken hoeft niet ontmoedigend te zijn. Integendeel, het kan bemoedigend werken als men plotseling ziet dat er ándere mogelijkheden of ándere ideeën zijn. Wie meent dat hij geen fouten mag maken, heeft niet alleen een onjuiste voorstelling van zichzelf, maar vooral van de grondregels van het leven. *Het leven biedt geen*

*mogelijkheden om voortdurend en onder alle omstandigheden perfect te zijn; het biedt echter veel mogelijkheden om te leren en leren doet men door te proberen en door fouten te maken en door het besef dat datgene wat wij tot dusver hebben gedaan of geloofd, ook anders kan zijn. Zulke inzichten zijn geen vernedering, maar springplanken naar een verdere ontwikkeling.*

Anderen zijn bang dat, wanneer zij zichzelf aanvaarden in hun onvolkomenheid, gebrekkigheid en zondigheid, zij dan tevreden worden. Zij zijn bang voor de tevredenheid omdat zij geloven dat zij dan niet meer verder komen en op hun tevredenheid gaan uitrusten. Dit is een vooroordeel. Mensen die tevreden met zichzelf zijn, zijn vriendelijker, kunnen anderen beter tegemoet treden, zijn creatiever, kunnen zakelijker over hun problemen nadenken, hebben meer vreugde in hun werk, bespeuren meer innerlijke aandrift en zijn blijmoediger in hun contacten.

Zichzelf als mens aanvaarden heeft vele voordelen. Het heeft slechts één nadeel, nl. dat men moet toegeven dat men niet zo ideaal is als men graag zou willen zijn.

Heb ik hierboven nog vergeten te zeggen dat de medemens volgens dezelfde grondregels te aanvaarden is?

### **Zichzelf als beslissingen nemend wezen aanvaarden.**

Een volgende realiteit die wij hebben te aanvaarden, is het feit dat alles wat wij denken, voelen en doen een uitdrukking is van onze eigen beslissing. Door de voorgaande voorbeelden hebben wij dit feit leren kennen in de formulering: “*Als ik wil weten wat ik wil, moet ik kijken naar wat ik doe.*” De gedragslijnen die wij vertonen, zoals:

*Niet voor de eigen mening uitkomen.*

*Het examenwerk niet schrijven*

*Te laat klaar zijn.*

*Geen “goede morgen” zeggen.*

*Teveel eten.*

zijn een uitdrukking van onze eigen beslissing. Het is beter er voor te staan en “ja” te zeggen tegen deze beslissing. Dit “ja zeggen” valt ons lichter als wij begrijpen welke zin dit gedrag heeft, of anders gezegd: Welke onbewuste doelen wij daarmee willen bereiken; maar ook, wanneer wij de zin van ons gedrag niet begrijpen, weten wij desondanks: “*Ja, ik heb besloten treurig te zijn; ik heb besloten depressief te zijn; ik heb besloten woedend te zijn; ik heb besloten mijn eigen mening niet te zeggen, anders zou ik mij zo niet gedragen. Ik wil dit als mijn beslissing aanvaarden, ook al begrijp ik nog niet met welk doel ik dit gedrag vertoon. Ik zal de verantwoording voor deze, mijn beslissing, dragen, niet meer met mijzelf strijden en er over nadenken waarom ik het nodig heb mij zo te gedragen.*”

Wie met zichzelf strijdt en tegen zichzelf zegt: “Dit gedrag stoort mij, ik wil dat weg hebben”, en daarbij zijn gedrag als een vreemd voorwerp beschouwt, die leeft met zichzelf in onvrede en kan niet zakelijk over alternatieven nadenken. Hij wil ook niet inzien dat hij verantwoordelijk is voor zijn eigen gedrag, daarom ziet hij zichzelf liever als slachtoffer. Er is een goede methode om zijn symptomen te versterken, nl. er tegen te vechten. Zij die tegen hun eigen gedragspatronen of symptomen vechten, zijn degenen die in feite niet willen inzien dat zij zelf hun gedrag te voorschijn roepen en dat iedere strijd tegen deze eigen beslissing een strijd tegen windmolens is. Het gedrag zal vanzelf veranderen als wij een andere beslissing nemen. Daartoe hoeven wij niet te strijden.

Wie begrepen heeft dat hij als mens altijd onvolkomen zal zijn en die kan aanvaarden dat hij nu in zijn ontwikkeling daar is waar hij is; dat wil zeggen dat hij bereid is zijn *huidig ontwikkelingsniveau* te aanvaarden, die zal zichzelf ook niet slecht vinden, maar begrijpen dat hij, ondanks zijn gebreken, zoals hij is, waardevol is. Zo kan hij dan ook verdraagzamer tegenover andere mensen zijn.

### **Zijn levensstijl aanvaarden.**

De levensstijl hebben wij in onze voorbeelden leren kennen als de stem van de kinderlijke ervaringen, of als “het kleine kind in ons”. Ook wanneer menigeen het kleine kind er liever zou uitsmijten, omdat het ons maar al te vaak tot voor ons schadelijke gevoelens en gedragingen voert, hebben wij nochtans geen andere mogelijkheid dan het te aanvaarden als een onscheidbaar deel van onszelf, als wij in vrede met onszelf willen leven. Het aanvaarden van de levensstijl wordt eenvoudiger als wij deze begrijpen. In ons voorbeeld heeft de betrokkene toch dikwijls meebeleefd hoe zijn moeder zijn broer heeft afgeranseld en hoe zij hem vernietigend heeft aangekeken en hoe zij hem drie dagen lang heeft genegeerd. Vanuit zijn gezichtspunt is het derhalve werkelijk gevaarlijk een eigen mening naar voren te brengen. *Hij heeft het zichzelf echter nog niet duidelijk gemaakt dat niet alle mensen zijn moeder zijn.*

Precies zo is het voor degene die niet “goede morgen” kan zeggen een ervaringsfeit dat de mensen gevaarlijk en onberekenbaar zijn. De ervaringen die hij met zijn dronken vader en zijn onberekenbare moeder opdeed, waarschuwen hem en maken hem bang voor nauwere contacten. Dat deze angst tot uiting komt in stotteren is weliswaar lastig, maar de geïsoleerde bestrijding van de stottersymptomen zou voor hem de deur naar het begrijpen van zijn toestand afsluiten. *De onjuiste mening dat alle anderen gevaarlijk en onberekenbaar zijn en dat hij zich niet kan verweren, is de wortel van zijn kwaad.* Hij kan inzien en aanvaarden dat hij op grond van deze mening het stotteren als middel heeft “gekozen” en hij kan leren om zowel anders te gaan denken als ook om anderen tegemoet te treden en zichzelf via de politiek van de kleine stappen zo op te voeden dat zijn doelen en inzichten op den duur overeenkomen met die van sociale, volwassen mensen.

De levensstijl zo te aanvaarden als deze is, valt ons zeker niet zo zwaar als wij ons voor de geest roepen dat ook al het goede en alle vreugde in het leven hier mede door wordt beïnvloed. Ondanks onze levensstijl zijn wij geworden wat wij zijn.

De levensstijl in zijn steeds weerkerende invloed op ons gedrag te *onderkennen*, is de **eerste stap**. Hem te *aanvaarden* is de onvoorwaardelijke **tweede stap**. Een deelnemer aan de therapie schreef daarover:

“Voor mij heeft een verandering van instelling eigenlijk niet alleen de erkenning van de van de levensstijl teweeggebracht, maar ik heb deze als werkelijk bij mij horend leren aanvaarden. Natuurlijk wist ik theoretisch al lang dat “men” zichzelf kan veranderen als “men” zichzelf aanvaardt zoals “men” is, maar dat dát als consequentie heeft dat het er om gaat mij in al mijn doen, gevoelen en denken zo te aanvaarden als ik ben en dat ik kan zien dat ik het toch ben die iedere dag opnieuw een beslissing neemt - dát heb ik nu eindelijk begrepen. *Nu hoef ik niet meer met mijzelf te strijden, ben innerlijk tot rust gekomen en leef bewuster.* Daarvoor ben ik zeer dankbaar.”

### **Kleine stappen nemen:**

Menigeen is, nadat hij heeft begrepen hoe hij zelf mede invloed heeft op zijn problemen, zo bezielde van de idee dat hij iets kan veranderen dat hij al zijn energie wil inzetten voor een spoedige verandering. Begeestering en activiteit zijn echter niet voldoende. Wie vooruitgang wil boeken heeft *geduld* nodig en een *verstandige planning*. Het gaat niet om het behalen van grote successen; het gaat erom nieuwe deuren te openen; het gaat om een doorbraak.

Als iemand na een therapiezitting zegt: “Ik zal er aan werken niet meer zo nerveus te zijn”, of: “Ik zal van nu af aan iedere ochtend een uur eerder opstaan”, of: “Ik zal van nu af aan minder eten”, dan weten wij dat van deze voornemens niets terecht komt omdat ze te vaag zijn; omdat ze in de tijd gezien te onbegrensd zijn, of omdat de stap te groot is.

Te groot is de stap: “Ik zal van nu af aan niet meer stotteren.”

In de tijd onbegrensd is het voornemen: “Ik zal van nu af aan iedere dag erop letten hoe ik mij opwind voor ik naar kantoor ga”.

Op falen gericht is het voornemen: “Ik zal proberen met mijn vriend een gesprek te hebben over ons probleem”.

Te vaag is het voornemen: “Ik zal er aan werken niet meer zo uit de hoogte te zijn”.

Dikwijls lijkt het alsof wij onze vage, te grote en in de tijd onbegrensde voornemens daarom zo formuleren om, als wij hebben gezien dat zij niet functioneren, te kunnen zeggen: “Het helpt toch allemaal niet”. Wij voelen ons dan gerechtigd alles bij het oude te laten.

*Wij kunnen er zeker van zijn dat onze levensstijl zich verweert tegen grote veranderingen.* Dit verweer kan men lijfelijk ervaren als men zich een grote verandering, bijvoorbeeld voor de volgende dag, heeft voorgenomen en dan 's nachts een angstige droom heeft, waardoor wij ons de volgende dag gerechtigd voelen toch geen nieuwe stappen te ondernemen, omdat wij niet in de juiste stemming zijn, of omdat dit ons in veel te gevaarlijke situaties zou brengen. Ons "kleine kind" is onverstandig en zou het liefst alles bij het oude laten. Daartoe dienen ook de goede voornemens die met de woordjes "pogen" of "proberen" worden verbonden. Wie iets probeert, zegt uiteindelijk altijd: "Ja, ik heb het wel geprobeerd, *maar.....*"

Wij moeten *onszelf*, bij deze onbewuste trucs, - de onmogelijk te verwerkelijken voornemens en waarschuwingdromen - alles bij het oude te laten, *betrappen* en kleine, verstandige stappen plannen, waarmee wij een doorbraak van het oude gewoontepatroon kunnen bewerkstelligen .

Succes belovend zijn voornemens die met heel kleine stappen het nieuwe gedrag duidelijk omschrijven en dit nieuwe gedrag tot een kort tijdsbestek beperken.

Duidelijk zijn voornemens waarbij men de situatie met gesloten ogen kan zien. Bijvoorbeeld:

"Als ik vanavond om 8.00 uur op de bestuursvergadering kom, zal ik ook Hans, met wie ik het altijd zo moeilijk heb, een, hand geven en vriendelijk "goede avond" tegen hem zeggen."

"Morgen vroeg zal ik voor mijn lunch drie in plaats van, vier boterhammen klaarmaken en er een klein briefje bij inpakken waarop staat: Dit is je eerste stap."

In tijd begrensd zijn voornemens als:

"Om de moeilijkheden, die ik met mijn chef heb aan te pakken zal ik vanavond en morgenavond voor het slapen gaan drie dingen opschrijven die ik die dag goed aan hem vond. Overmorgenavond zal ik dan beslissen hoe ik verder zal gaan."

Klein zijn stappen die de enkeling als klein ervaart, maar een voornemen dat als klein, helder en in de tijd begrensd kan worden beschouwd, zou er in het kader van een van onze voorbeelden zo kunnen uitzien:

"Morgenochtend om 9 uur, in de koffiepauze, zal ik mijn mensen op de vanouds gebruikelijke manier hun opdrachten voor de dag geven en over de uitvoering ervan mijn mening zeggen. Tot dusver zou ik tegen mijzelf een paar keer zeggen: "Wat ik van plan ben is levensgevaarlijk, want er zijn zes moeders die mij om mijn godslastering afranselen en mij dagen lang niet meer zullen aankijken. Mijn gedrag zal ik niet veranderen alleen deze, tot dusver onbewuste stem zal ik op bewust niveau tillen."

In het geval van de vrouw die niet op tijd klaar kan zijn, kan een eerste stap er zo uitzien:

Ik zal mijzelf er in, de komende drie dagen op betrappen hoe ik mijn werk zó indeel dat ik precies vijf minuten later klaar ben dan mijn man.”

Met zulke kleine stappen maakt men zichzelf een innerlijk of uiterlijk waarneembare vooruitgang bewust, waarna men zichzelf gemakkelijker in de zin van verandering kan aanpakken.

Over het thema “De politiek van de kleine stappen” bericht een deelnemer aan de therapie: “De grootste vooruitgang heb ik geboekt nadat ik eindelijk had begrepen dat men met grote voornemens niets bereikt, maar met kleine stappen erg veel. Men moet zich er slechts één keer toe brengen een begin te maken en de stap niet te groot te nemen, opdat deze niet onoverkomelijk lijkt. Ik rookte ongeveer twintig jaar lang sigaretten en heb steeds geprobeerd er mee op te houden. Ik deed dat meestal als ik ziek was (verkoudheid of griep) maar begon echter meteen, weer als ik mij beter voelde. Ik wilde altijd meteen helemaal met het roken ophouden en het is me nooit gelukt. In september ben, ik heel in het klein begonnen. Ik wilde slechts één keer tijdens een bespreking op kantoor, die voor mij een stresssituatie betekent, niet roken en ook, als mij sigaretten zouden worden aangeboden, deze niet aannemen. Ik wilde eens zien of ik het die twee uren zonder sigaret zou kunnen uithouden. Het ging erg goed en ik kon mij ook heel goed concentreren. Toen heb ik op een ochtend geen, sigaretten meer gekocht, maar tegen mezelf gezegd:”Vandaag rook je eens een keer niet; morgen koop je er weer.” Begin oktober moest ik mijn moeder op een avond plotseling naar het ziekenhuis brengen, omdat de huisarts een longembolie had geconstateerd. Normaal gesproken zou ik tijdens de rit naar het ziekenhuis meerdere sigaretten hebben gerookt en ook tijdens de bijna drie uur wachten daar voortdurend hebben gerookt. Ik heb echter met mijzelf overlegd of het voor iemand nuttig is nu te roken en waarom het mij eigenlijk nog slechter moet gaan als het toch al ging. Ik heb sindsdien niet meer gerookt omdat ik het niet meer wilde en ik de zin er niet van inzie.”

Deze strategie werkt goed als men de kleine stappen samen met een vriend, een therapeut of een begeleider kan plannen en de resultaten ook met hem kan bespreken. *Wij hebben niet alleen de goede wil en een goed plan nodig als wij iets willen veranderen, maar ook de bemoediging van een ander mens.*

Overigens wordt bemoediging, dat wil zeggen een toename van de moed, ons in ieder geval eigen als wij de stappen zo klein maken dat zij heel zeker resultaat zullen hebben.

### **Zichzelf en anderen bemoedigen:**

Bemoediging is het allerbelangrijkste voor het harmonisch samenleven van mensen; of het daarbij nu gaat om het bemoedigingproces tussen leraar en kinderen, tussen kinderen en ouders, tussen echtelieden of tussen welke

menselijke betrekkingen dan ook; het resultaat is altijd dat meer moed, meer tevredenheid en meer harmonie ontstaat. Rudolf Dreikurs is van mening dat mensen bemoediging nodig hebben zoals planten zonlicht en water nodig hebben. Als wij deze vergelijking ernstig nemen en weten dat planten zonder zonlicht en water sterven, dan kunnen wij enigszins invoelen hoe het mensen vergaat die zonder bemoediging, of in het ergste geval met ontmoediging, moeten leven. Hun betrekkingen drogen uit en verhardden zich.

Bemoediging sterkt het gevoel van eigenwaarde en het vertrouwen in onze eigen bekwaamheden. Bemoediging brengt ons tot de gevolgtrekking dat wij, zoals wij zijn, goed genoeg zijn. Vanuit deze zekerheid kunnen wij onze levenstaken met succes aanvatten en met meer moed andere mensen tegemoet treden.

Het zou mooi zijn als iedereen de gave anderen te bemoedigen zo zou ontwikkelen dat wij bemoediging krijgen op het ogenblik dat wij dat zo nodig hebben. Daar dit echter niet altijd het geval zal zijn, zullen wij des te vaker op zelfbemoediging aangewezen zijn. Zichzelf aanvaarden zoals men is en in een vriendelijk omgaan met zichzelf het oog openen voor de eigen, goede kanten, werkt al zeer bemoedigend. De meeste mensen kunnen echter hele bladzijden volschrijven als het erom gaat uit te drukken wat ze in zichzelf niet mogen, of wat zij in zichzelf afwijzen. Hierdoor kan men geen zelfvertrouwen opbouwen. Wij moeten leren ook het goede in onszelf te zien en dit ook eens tegen onszelf zeggen. Veel mensen hebben daartoe een notitieboekje bij zich, waarin zij regelmatig, maar zonder dwang, opschrijven:

“Ik vind goed in mijzelf,.....”

of :

“Ik waardeer in mijzelf,.....”

of

“Ik vind wel goed in mijzelf dat,.....”

Hoe meer zij het positieve in zichzelf kunnen zien, hoe meer ook kunnen zij bij andere mensen het goede zien en daar gewag van maken.

Op onze fouten hebben wij al lang genoeg acht geslagen en het beklemtonen van die fouten heeft ons niet zo veel verder gebracht. Het is genoeg als wij onze fouten constateren zonder onszelf daardoor slecht te achten. Het is nuttiger om met een glimlach vast te stellen: *“Aha, zo is het dus met mij gesteld”*, zichzelf te vergeven en verder te gaan.

Wie zichzelf in zijn eigen ogen slecht maakt, voelt zich uiteindelijk zo slecht dat hij van zichzelf helemaal niets goeds meer verwacht. Wie zichzelf al zo vaak voor “mislukking” heeft uitgescheiden, kan nog nauwelijks geloven dat hij op welk gebied dan ook nog succes kan hebben. Als de vrouw, die niet op tijd klaar kan zijn, in de komende maanden steeds weer vaststelt hoe zij met haar tijd omgaat om uiteindelijk vijf minuten later dan haar man klaar te kunnen zijn, kan met haar gedrag vooruitgang boeken als zij tegen zichzelf zegt: *“Aha, daar ga ik weer. Zo doe ik dat dus!”*

Zij mag daarbij niet met morele maatstaven werken. Als zij, nadat zij zichzelf heeft betrapt, begint op zichzelf te schelden en tegen zichzelf zegt hoe slecht zij eigenlijk is, beperkt zij de mogelijkheid iets te kunnen veranderen.

*Wij moeten onze fouten zien zonder er een waarde-oordeel aan te hechten en onze vorderingen, ook de kleinste, waarderen.* Als zij tot dusver in onwetendheid vijf minuten later kwam, dan is zij zich er nu van *bewust* wat zij doet en waarom zij het nodig heeft later klaar te zijn. Dat is een vooruitgang, ook als deze vooruitgang nog niet in een ander gedrag tot uitdrukking komt. Zij moet deze vooruitgang waarderen. Zo moeten wij meermalen onze huidige situatie met vergelijkbare situaties van vroeger vergelijken en zien welke vorderingen wij hebben gemaakt. Als wij onszelf vergelijken met dat wat andere mensen kunnen, of met vorderingen die anderen maken, ontmoedigen wij onszelf. Wij zijn niet als die anderen en het is ook niet onze taak zo te worden. Wij moeten onszelf zien als goed genoeg op het niveau waarop wij ons nu bevinden. Als wij onszelf niet meer in de weg staan met schuldgevoelens en met zelfverwijten; als wij eindelijk ophouden ons af te vragen of wij goed of slecht zijn, dan kunnen wij nuchter en zakelijk aan onze vorderingen werken, ons uniek zijn waarderen en beter worden. Met de overtuiging: "Ik ben ik en zoals ik ben, ben ik goed genoeg" kan men beter leven.

De hier volgende vertelling van ['Abdu'l-Bahá](#) maakt ons duidelijk waarom het eigenlijk gaat:

"Men mag in ieder menselijk wezen slechts dat zien wat prijzenswaardig is. Als men zo handelt kan men een vriend van de hele mensheid zijn. Bezien wij de mensen echter vanuit het standpunt van hun fouten dan, is het een zware opgave vriendschappelijk met hen om te gaan. Het gebeurde eens in de tijd van Christus, - moge het leven van de hele wereld offer voor Hem zijn - dat Hij langs een dode hond kwam, een onaangenaam ruikend kadaver, weerzinwekkend om aan te zien. Een van Zijn begeleiders zei: "Wat stinkt hij afschuwelijk!" Een ander meende: "Wat walgelijk wat afschuwelijk." Kortom, ieder had er iets aan toe te voegen. Maar toen sprak Christus zelf tot hen: "Kijk eens naar de tanden van, de hond. Hoe stralend wit die zijn." De zondentoevallende blik van de Messias bleef geen ogenblik lang stilstaan bij het walgelijke van het kreng. Het enige deel van het kadaver dat geen afschuw opwekte waren zijn tanden en Jezus keek naar hun glans. Zo moeten wij, als wij onze blik op andere mensen richten, datgene zien waarin zij zich onderscheiden en, niet datgene waarin zij tekort schieten. "

**Het doel: de ontwikkeling van het gemeenschapsgevoel:**

Het doel van alle therapie, zelferkenning en zelfhulp is: de ontwikkeling van het gemeenschapsgevoel. Deze ontwikkeling voltrekt zich boven de erkenning dat

geen mens een eiland op zichzelf is, maar dat ieder mens een cel is in het organisme van de mensheid en dat dit organisme pas dan naar tevredenheid kan functioneren als iedereen zichzelf steeds weer instelt op het geheel. Als de enkeling er op uit is zichzelf te verrijken ten koste van anderen, als hij zijn kennis niet doorgeeft en daarmee het doorstromen van kennis blokkeert, als hij anderen ontmoedigt, of op welke manier dan ook schade berokkent, enzovoorts, dan verstoort hij daarmee de gezondmaking van het geheel, hij werkt als een gezwel.

Wij zijn immers op gelijkwaardigheid, op samenwerking, op bemoediging, op verdraagzaamheid, op doorgeven, op democratisch probleemoplossend gedrag ingesteld; dit bevordert de gezondheid van het geheel. Dit is in de geest van het gemeenschapsgevoel.

Het gaat er daarbij niet om braaf te willen zijn, om aanpassing of om anderen beslist een plezier te willen doen. Zeker zal gemeenschapsgevoel tot uitdrukking komen in samenwerking met anderen en de betreffende mens zal zich, met open ogen voor de belangrijkheid van een situatie, ook aanpassen; dat wil zeggen dat hij, normaal gesproken voor een verkeerslicht dat op rood staat, zal stoppen, maar niet als hij een doodziek mens in zijn auto heeft, die beslist naar het ziekenhuis moet.

Deze behoefte, in het belang van de mensheid te handelen, heeft voor Alfred Adler betrekking op: “De mensheid van deze generatie en van volgende generaties”. Zo krijgen wij voor ons handelen een breder perspectief dat ons afhoudt van het bevredigen van kortetermijnbehoeften.

Wij spraken er over dat de enkeling altijd het geheel voor ogen moet houden en actief zijn nuttige bijdrage moet leveren. Dit kan hij natuurlijk pas dan als hij ook zichzelf belangrijk genoeg vindt. Ieder mens is enig in zijn soort, hij is anders dan alle anderen en door de menigvuldigheid van de individuen, de menigvuldigheid van de talenten, bekwaamheden, ideeën, culturen, talen, huidskleuren enzovoorts, wordt de samenleving net zo bont en interessant als een bloementuin vol verschillende soorten bloemen een lust voor het oog is. Ieder individu draagt door zijn anderszijn bij aan de veelvoudige mogelijkheden van de samenleving. Wie zich voorstelt, dat het goed is dat hij is zoals hij is, die kan van zichzelf houden en lichter door het leven gaan en in dienst van het geheel zijn bijdrage leveren. Hij zal zijn eigen rechten net zo belangrijk vinden als de rechten van anderen; hij zal respect hebben voor zichzelf en voor anderen, hij zal zijn eigen belangen moedig in het oog houden en niet schromen voor zijn eigen mening uit te komen. Zo zal hij zich ontwikkelen in de wisselwerking tussen de belangen van de gemeenschap en van die van hemzelf *en waarschijnlijk tot de erkenning komen dat hij op de lange duur zijn eigen belangen het beste dient door het erkennen van de belangen van de gemeenschap.*

Hij zal anderen, noch zichzelf schade doen, noch lichamelijk, bijvoorbeeld door drugs, alcohol of andere schadelijke overdrijvingen, maar ook niet geestelijk door zelfbeschadigende gedachten en gevoelens. Hij zal begrijpen dat met zieke individuen geen gezonde gemeenschap is op te bouwen en dat de

kwaliteitsverbetering van de enkeling ook een aspect van het gemeenschapsgevoel is. Kwaliteitsverbetering van de enkeling betekent hier: bekwaamer worden in het oplossen van de voornaamste levensvragen. Deze bekwaamheid wordt zichtbaar in de wijze waarop de enkeling de problemen die in werk, liefde en de samenleving optreden, tot een oplossing brengt.

Een hoge dunk van zichzelf hebben is goed en nuttig, maar op overdrijving moet men ook hier acht slaan. Degene die zo een hoge dunk van zichzelf heeft dat hij van mening is dat anderen naar hem toe moeten komen, hem moeten tonen dat zij hem mogen, hem nodig hebben, die leeft net zo half als degene die alleen maar tegen anderen praat, zonder te luisteren en die anderen met zijn initiatieven tot contact dooddrukt.

Wie zijn gevoelens teveel gewicht geeft, komt licht met het gemeenschapsgevoel in conflict. Wie bijvoorbeeld meent dat hij pas dan “echt” is, wanneer hij zich volgens zijn gevoelens gedraagt, die kan er licht toe komen zijn neerslachtige stemmingen tot uitdrukking te brengen als het hem past; anderen zijn vriendelijkheid en bemoediging te onthouden als hij daarvoor niet in de stemming is deze te tonen enzovoorts. *Gevoelens zijn als motor voor ons handelen te verstaan en zo gezien onontbeerlijk, maar als remmende of blokkerende gevoelens gewichtiger voor ons worden dan het leveren van een bijdrage, dan leven wij in conflict met het gemeenschapsgevoel.* In wezen is het belangrijker dat de volgende generaties een leefbare wereld aantreffen dan dat wat wij bij het opbouwen van deze wereld hebben gevoeld. Wij danken Grieken, Romeinen, Arabieren en alle anderen die voor ons de aardbol bewoonden voor dát waarop wij konden verder bouwen, maar wie vraagt nog naar hun gevoelens?

Wie zich zonder verdere constructieve verklaring gerechtigd voelt zich van anderen terug te trekken omdat hij zich gekwetst of onrechtvaardig behandeld voelt; wie zijn eigen angsten, schuldgevoelens of zijn symptomen zo zwaar laat wegen dat hij zich voor zijn gehele levensopgave of voor delen daarvan afsluit met de neurotische instelling: *"Ja, ..... ik weet wel dat ik eigenlijk ..... en ik zou ook wel, maar ..... hij heeft mij zo slecht behandeld, ik voel mij niet goed, ik stotter zo, ik bloos zo gauw, ik ben zo moe, ik heb geen tijd"*, enzovoorts, die is meer geïnteresseerd in zijn eigen zekerstelling dan in het leveren van een bijdrage. Hij blokkeert de voortgang van de beweging; een beweging van de samenleving van een min naar een plussituatie, aangezwengeld en in gang gehouden door individuen die het gevoel willen hebben erbij te horen. Dat dit uitsluitend mogelijk is op basis van de menselijke gelijkwaardigheid, is duidelijk. Niet gelijkheid is nastevenswaardig, maar de erkenning van de organische eenheid van de mensheid, bestaande uit miljarden gelijkwaardige partners in een gemeenschappelijke opgave: Deze planeet levensvatbaar en het leven waard te maken en te houden. Ook met deze opgave begint de arbeid hier en nu bij ons zelf.

**Meer lezen:**

[Moed doet goed](#)

[Omgaan met jezelf](#)

["Ja, ....Aber!"](#)