

Omgaan met zichzelf ([How To Get Along With Oneself](#))

Rudolf Dreikurs



Rudolf Dreikurs © Klatt-Costa

Het ligt voor de hand dat onder de psychische spanningen en belastingen van onze tijd het voor de meeste van ons van groot belang is om te komen tot innerlijke rust. Dit betekent dat men met zich zelf klaar moet komen. U kunt het geloven of niet, maar niet de uiterlijke conflicten, niet de uiterlijke bedreigingen en evenmin de uiterlijke tragedies storen ons in die mate als onze innerlijke conflicten! Met zichzelf in vrede leven betekent niet zonder meer dat men ook in vrede met anderen kan leven, maar het betekent wel dat men bij alles wat men doet, niet zichzelf vernedert. Deze innerlijke rust stelt iemand in staat al zijn energie voor de oplossing van de dagelijkse moeilijkheden te gebruiken; de taken en problemen waar iemand direct mee wordt geconfronteerd. Deze gemoedsrust vrijwaart hem, dat hij zijn energie verkwist door een nutteloze strijd met zichzelf te voeren. Met zichzelf in het reine komen betekent niet meer en niet minder dan: ophouden om met zichzelf te vechten. Het verkrijgen van de nodige innerlijke rust en het sluiten van vrede met zichzelf eist in ieder geval zo veel, dat degenen die eraan twifelen of een mens hoe dan ook met zichzelf in vrede kán leven, volkomen gelijk schijnen te hebben.

Met zichzelf in vrede leven

Om dit doel te bereiken is een totale heroverweging van onze heersende ideeën, van onze overtuigingen en van alles wat wij geleerd en geoefend hebben te denken, beslist noodzakelijk. Dit wil echter niet zeggen dat wij geen nieuwe gedragspatronen kunnen leren, moeilijk, maar het is haalbaar. De gemoedsrust ligt binnen ons bereik als wij bereid zijn over de principes na te denken waarna wij op dit moment handelen. Wij hebben niet meer en niet minder dan een nieuwe religieuze en een nieuwe wetenschappelijke oriëntatie nodig. Onze huidige overgeleverde ideeën kunnen ons niet tot die innerlijke rust brengen waar naar wij snakken. Deze constatering wil geen afbreuk doen aan de Godsdienst of de wetenschap. Beiden hebben zeer vruchtbaar gewerkt. Eeuwen lang was de religie in staat aan veel mensen de voor hen nodige gemoedsrust te geven. Een werkelijk religieus mens gelooft, dat alles wat er gebeurt, de Wil van God is en hij is bereid de Wil van God zonder enige beperking te accepteren. Zo iemand kan zijn gemoedsrust vinden, want hij heeft het diepe gevoel dat hij wortelt in het universum, want alles bevindt zich in de

Hand van God. Hij leeft zelfs dán met zichzelf in vrede wanneer hij de beproevingen van Job moet doorstaan.

In onze tijd zijn godsdienstige mensen - en het doet er niet toe, hoe vroom ze zijn - in het algemeen niet bereid een soortgelijke verhouding tot hun God te aanvaarden als de generaties van mensen voor hen, naar de toen heersende politieke en sociale omstandigheden, gewend waren te accepteren.

Het 'dualisme', de schijnbaar tegenstrijdige krachten

De wortel van alle innerlijke conflicten ligt in een dualisme -zoals wij het noemen - namelijk in de veronderstelling dat er principieel tegenstrijdige krachten bestaan:

God	als tegenpool van de duivel
Goed	in tegenstelling tot kwaad,
de Geest is willig	maar het vlees is zwak
het Rationele	tegenover het irrationele
het Verstand	als tegenstelling van de gevoelens
Objectief	tegenover subjectief
Bewust	tegenover onbewust
Succes in	tegenstelling tot mislukking
Zonde contra	Deugd.

Alle mensen die aan deze tegenstellingen waarde hechten, zullen denken dat het onmogelijk is om ooit innerlijke harmonie te bereiken. Het is de vanouds overgeleverde veronderstelling dat het goede in ons tegen het kwade strijdt. Vertaald in een modernere - psychoanalytische - uitdrukking: het "Uberich" vecht met het "es", of, anders gezegd: "irrationele krachten" staan tegenover het verstand. Of men het nu alledaags of wetenschappelijk uitdrukt, het is dezelfde oude strijd tussen goed en kwaad. Het interessante erbij is, dat wij zelf in twee ego's verdeeld zijn - het 'goede ik' en het 'slechte ik' - die voortdurend met elkaar overhoop liggen. We waken voortdurend over onszelf. Doen we nu juist het goede of het verkeerde? We maken onszelf verwijten wanneer we iets verkeerd gedaan hebben en we zijn er trots op wanneer we de goede weg gevolgd hebben. We geloven aan de wilskracht en we geloven aan de noodzaak onszelf te controleren. Een dergelijke gedachte komt voort uit de veronderstelling dat we uit twee delen bestaan: goed en slecht, rationeel en irrationeel, gevoel en

verstand. We behandelen beide delen gescheiden doordat we voor het ene deel partij kiezen ten koste van het andere.....

De strijd in zichzelf

Er zijn in onze tijd maar weinig mensen die niet in het grote belang van zelfbeheersing en wilskracht geloven. Iedereen probeert wilskracht op te brengen, met het onvermijdelijke gevolg dat hij géén wilskracht heeft, of op zijn minst niet genoeg. Iedereen vecht met zichzelf alsof men verschillende personen was; men speelt tegelijkertijd de rol van beklagde, de officier van justitie, de verdediger en de rechter. De wilskracht is één van de karakteristieke voorbeelden hoe wij onze verwarring en onze illusies tot uitdrukking brengen.

Wat betekent wilskracht hebben? Als vergelijking zullen we eens zien hoe we met dingen omgaan die buiten onszelf liggen.

Als ik een voorwerp wil optillen dan zal mijn geschiktheid om dit te kunnen doen afhangen van twee factoren, n.l. het gewicht van het voorwerp en mijn lichamelijke kracht. Als ik het voorwerp kan optillen, ben ik sterk als ik het niet kan optillen, dan ben ik zwak. Daaruit volgt, dat de hoeveelheid kracht waarover we beschikken, ongetwijfeld uiterst belangrijk is als we met dingen te doen hebben die buiten onszelf liggen. Maar hoe is het nu als we met onszelf omgaan?

Dan zijn we tegelijkertijd degene die wint en degene die verliest; de één is in strijd met de ander gewikkeld. In Wenen leefde eens een acteur Nestroy, een bewonderenswaardig schrijver van zeer aardse komedies, die in één van de scènes van zijn toneelstuk een soldaat ten tonele voert, die twee mannen tegelijk uitbeeldt. Deze soldaat droeg maskers die twee tegenover elkaar liggende gezichten voorstelden. In iedere hand droeg hij een zwaard en iedere helft streed met de andere helft. Hij kwam het podium op met de woorden: "Nu wil ik eens zien wie de sterkste is, ik of ik". Net zo doen de meeste mensen iedere dag! Wanneer iemand 's morgens moet opstaan, vraagt hij zich af: "Heb ik zin om op te staan en naar het werk te gaan, of slaap ik nog een beetje door?" En zo voert men dagelijks die leuke kleine oorlogjes met zichzelf. Waarom toch? Omdat men veronderstelt, dat men, als men niet met zichzelf vecht, men niet in staat zou zijn zichzelf onder controle te houden; men zou anders niet in staat zijn zichzelf ertoe te brengen dát te doen wat men eigenlijk zou moeten doen. Met andere woorden: de meeste mensen behandelen zichzelf zoals een ongeschikte leraar slechte leerlingen behandelt: met dreigen en straffen wanneer de leerlingen zich niet behoorlijk gedragen of niet willen leren. Dat heeft in het algemeen weinig effect, zodat de kinderen hun onaangenaam gedrag voortzetten. Op gelijke wijze intimideren wij onszelf zodat we misschien bereid zijn ons behoorlijk te gedragen. We zijn het offer van een slavenmentaliteit doordat we eraan twifelen dat de mens zich ooit fatsoenlijk zal gedragen wanneer hij niet door dreiging met straf er toe gedwongen wordt! Wij allen zwaaien de

zweep van mislukking en vernedering over ons eigen hoofd zonder dat we in staat zijn veel vertrouwen in onszelf of in onze medemensen te stellen.

Dit is de traditionele manier waarop wij met onszelf en anderen omgaan en zolang als wij hiermee doorgaan, wordt ons de mogelijkheid ontnomen onze innerlijke rust te vinden. We zien geen kans om ons veilig te voelen, want onze veiligheid of zekerheid wordt altijd bepaald door: "Zal ik succes hebben of zal misschien duidelijk zijn dat ik een mislukking ben?" "Zal ik me boven of misschien wel onder bevinden?" En geen mens kan ooit zijn plaats vinden door achter het succes aan te hollen, evenmin kan hij zich zeker voelen door hetgeen hij van de hem omringende wereld verlangt. Het doet er niet toe, hoeveel geld, macht, status of liefde we bezitten, we zullen nooit echte zekerheid in onszelf ontdekken, omdat we nooit genoeg van al deze zaken zullen bezitten! En alles wat we hebben kan ons weer afgenomen worden!

De eenheid in ieder mens

Het is nodig de hele kwestie vanuit een andere gezichtshoek te bezien. We moeten ons een andere visie eigen maken; we moeten niet alleen onszelf anders gaan bekijken, maar we moeten ook onze instelling ten aanzien van andere mensen en onze opvattingen over de menselijke natuur drastisch herzien. Als we dat doen, zullen we ontdekken dat al deze dualistische beschouwingen over goed en kwaad, hoog en laag, succes en mislukking, enz. hersenschimmen of waanideeën zijn. We zullen ontdekken, dat we 'één geheel' zijn en dat we in staat zijn goed *of* verkeerd te handelen. We kunnen onze linkerhand gebruiken *én* we kunnen onze rechterhand gebruiken. We kunnen ons verstand gebruiken *én* onze gevoelens. Al deze schijnbaar tegenstrijdige functies zijn alleen maar verschillende aspecten van één en hetzelfde menselijk wezen. Het is nodig onze huidige opvattingen over het dualisme van de menselijke natuur te veranderen in een beeld van het zogenaamde *holisme* d.w.z. dat de mens een totaliteit is die op verschillende stoelen kan gaan zitten; onverschillig op welke stoel hij nu op dit ogenblik zit, hij is dezelfde ik, hetzelfde individu. Hij kan zich in verschillende richtingen bewegen, maar hij is altijd zichzelf gelijk.

Ieder gedrag heeft een doel dat op een zelfbesloten einddoel gericht is

We bepalen zelf onze doelen zonder het te weten, *want een groot deel van onze lichamelijke en geestelijke activiteiten worden we ons nooit bewust*. We moeten goed in het oog houden dat zoiets als ambivalentie als zodanig niet bestaat. Als iemand zich voortdurend heen en weer gesleurd voelt tussen; "Zal ik dit doen of zal ik *dát* doen?" (Dat is namelijk ambivalentie,) ziet hij niet in, dat hij op een bepaald ogenblik zich slechts

in één richting bewegen kan. Ambivalentie als zodanig is dus zelf een volledige beweging. De ambivalentie beoogt dus een bepaald doel, men kan zich ervan bedienen om verantwoordelijkheid te vermijden of om iemand in zijn macht te krijgen; het kan zelfs zijn dat men doet alsof men zich inspant om vooruit te komen, terwijl deze ambivalentie in feite een dergelijke beweging juist vermijdt zonder dat men van deze voorspiegeling van valse feiten afstand neemt. Met andere woorden: vermindering van de beslissing, die het resultaat is van het ambivalente gedrag, moet als een deel van het gebied waarin de persoon zich beweegt beschouwd worden. En er kunnen veel redenen zijn waarom iemand er de voorkeur aan geeft geen beslissing te nemen. De reden kan veranderen, maar de beweging is altijd dezelfde.

Om dit te verduidelijken zullen we eens aannemen, dat een meisje een vriend heeft met wie ze wil trouwen. Hij houdt erg van haar en heeft -veel te bieden, inclusief financiële zekerheid. Maar zij houdt niet van hem. Daarom is zij ambivalent. Ze zou naar een psychiater of een raadgever kunnen gaan en zeggen: "Ik weet echt niet wat ik moet doen zal ik met hem trouwen of niet?"

Haar adviseur kan gemakkelijk ontdekken of zij alleen maar zichzelf voor de gek houdt, want ze weet precies of ze echt met hem wil trouwen of niet. Ze wil alleen maar graag de indruk wekken dat ze werkelijk niet weet wat ze moet doen. Wanneer de vriend haar tenslotte ertoe weet over te halen met hem te trouwen, dan zou ze kunnen zeggen: "Maar ik wilde het eigenlijk helemaal niet. Daarom moet jij mij hoe langer hoe meer bieden opdat ik toch nog dit besluit neem. En wanneer ik dan geen goede echtgenote ben, hoef je mij niet de schuld te geven; ik heb het je immers al direct gezegd dat ik niet met je wilde trouwen." Op deze of een soortgelijke manier kan zij de aan zichzelf gestelde eisen ontvluchten en de verantwoordelijkheid en nauwe samenwerking, die nu eenmaal bij een intieme intermenselijke relatie behoren vermijden.

Soms wordt de ambivalentie gebruikt om de eigen wilskracht te bewijzen; men gaat hindernissen opwerpen om ze dan vervolgens weer af te breken en zó als een held uit het strijdperk te treden. Als men maar altijd de keus die men zelf gemaakt heeft grif zou willen toegeven, dan zou het leven eenvoudiger zijn en dan zou men niet zoveel ophef hoeven te maken over de kleinste zaken. Het effect van een klaarblijkelijke ambivalentie bestaat daarin dat het iemand mogelijk gemaakt wordt een strijd tegen zichzelf te winnen en een gemakkelijke verontschuldiging te hebben wanneer men niet sterk genoeg is om aan de bekeringen weerstand te bieden. Ieder klein akkefietje kan als afleidingsmanoeuvre gebruikt worden om niet de werkelijk belangrijke problemen van het leven onder ogen te hoeven zien.

Wij produceren onze gevoelens zelf

De ambivalentie is net zo'n fictie als de zogenaamde schuldgevoelens. Iemand kan zich schuldig voelen voor iets wat hij gedaan heeft. Hij merkt niet dat hij steeds, als hij er zich mee bezig houdt wat hij in het verleden verkeerd gedaan heeft, de plichten van dit ogenblik niet onder ogen wil zien. Schuldgevoelens, zo als wij dit zien, zijn een uiting van goede bedoelingen die we *niet* hebben. Het zijn voorwendselen of uitvluchten. In plaats dat we ons afvragen wat we nú moeten dóen, denken we er alleen maar over na wat we vroeger eens gedaan hebben.

Wanneer we dan ook iemand onder zijn schuldgevoelens gebukt zien gaan, kunnen we er zeker van zijn dat hij momenteel plichten vermijdt. Wanneer we onze schuldgevoelens koesteren, geven we uitdrukking aan onze hoge morele normen zónder dat we ons gedwongen voelen in actie te komen. Wanneer we de kwestie vanuit ons holistische standpunt bekijken, ontdekken we -dit in tegenstelling tot enkele psychologen – dat we niet het slachtoffer van onze gevoelens zijn, maar dat we ze onszelf aandoen, d.w.z. we zijn de producent van onze gevoelens. Wij beslissen welke richting we uit willen en dan wekken we gevoelens op die onze bedoelingen versterken. Gevoelens zijn niet onze heren of bazen, maar onze slaven of dienaren! We geven dit natuurlijk niet graag toe. We zijn maar al te graag bereid die wetenschappelijke opvattingen te huldigen die zeggen dat de mens door zijn gevoelens gedreven wordt. Want dan zijn we niet echt verantwoordelijk voor ons gedrag! Wat kunnen wij eraan doen dat zulke sterke emoties in ons opkomen, verontschuldigen we ons. Op die manier kunnen we altijd onze gevoelens laten beslissen. Als ons de innerlijke kracht ontbreekt onze plichten te vervullen, dan kunnen we onze gevoelens de schuld geven.

De mens is een wezen dat beslissingen neemt

Het is natuurlijk bijzonder moeilijk deze nieuwe ideeën te aanvaarden, omdat we er zo in getraind zijn onszelf als slachtoffer van krachten te zien; als slachtoffer van onze erfelijke aanleg; als slachtoffer van onze opvoeding; als slachtoffer van de maatschappij; als slachtoffer van onze gevoelens. We zijn allemaal slachtoffers geworden, en zoals de religieuze opvattingen ons getoond hebben - hoe klein we wel zijn -, zo heeft ook de wetenschap de mensen met de uiterste twijfel aan zich zelf en hun bekwaamheden of capaciteiten vervuld, dat zij het lot niet in eigen hand nemen. Als we iets verkeerd doen, denken wij, is dat het gevolg van een psychische kwaal of een gebrekkige aanpassing aan onze medemensen. Wat we moeten leren, - en men ziet een nieuwe richting in de psychologie en filosofie opkomen die dit inzicht mee helpt uitdragen, we moeten leren, *dat de mens een wezen is dat beslissingen neemt*; Dat we bij iedere stap die we zetten een beslissing nemen, ook al zijn we ons daarvan niet bewust. We beslissen zelf welke gevoelens we ons dienstbaar maken, we beslissen zelf onze behoeften te verzaken, onze plichten af te wijzen, en te saboteren wat we eigenlijk zouden moeten doen. We kunnen ook beslissen *te doen wat de situatie vereist*, participeren, samen te werken, een bijdrage te leveren of ons behoorlijk te gedragen.

Verantwoordelijkheid en keuze

Deze gedachten over de mens leren ons twee dingen waarop we niet voorbereid zijn: *we zijn nu ten volle verantwoordelijk voor alles wat we doen en we kunnen vrij kiezen uit de mogelijkheden die voor ons liggen*. Maar in plaats daarvan geven we de voorkeur aan de slavernij. We blijven graag vasthouden aan het denkbeeld, dat we het offer van de omstandigheden zijn, van onze omgeving of van ons verleden. We geven, en dat maar al te graag, ons aangeboren recht op vrijheid op, ten gunste van deze bedrieglijke zekerheid die ons de onderwerping aan alle mogelijke machten en krachten belooft. Het gevolg is dat we verschrikkelijk verward zijn, omdat we deze nieuwe weg niet durven te volgen. We hebben ook geen zelfrespect. Als we iets goed doen, prijzen we onszelf en worden we zo trots als een pauw. Het volgende ogenblik, als we iets verkeerd doen, zien we op onszelf neer alsof we ontzettend dom of waardeloos zijn. Wanneer we dus met onszelf in het reine willen komen, dan moeten we eerst eens leren begrijpen dat we alleen *dát* doen, waartoe we besloten hebben en waar we zelf de voorkeur aan geven.

De beweegredenen van het gedrag van onszelf en anderen

Achter al onze handelingen schuilt een logica, hoewel we ons normaliter van onze 'persoonlijke logica' niet bewust worden en geen weet hebben van onze verborgen redenen. Dat betekent wel dat we nooit 'dom' of onverstandig' handelen. Dat kan in de ogen van anderen en onszelf wel zo schijnen, als de werkelijke beweegredenen niet worden begrepen, en ook zelf zijn we onze werkelijke bedoelingen niet bewust. Dat is nu juist de grond waarom wij er toe neigen onszelf en anderen steeds dieper naar de overtuiging te leiden, dat we zwak zijn en géén verantwoordelijkheid op ons kunnen nemen. Wij als wetenschapsmensen en als opvoeders hebben evenwel de verplichting een culturele revolutie te ontketenen, die ertoe bijdraagt dat we niet langer een oordeel over elkaar vellen', maar ervoor zorgt dat iedereen de beweegredenen van de ánder beter begrijpt. We zullen dan de vrijheid van de mens en zijn verantwoordelijkheid met andere ogen zien. Wij als wetenschapsmensen en opvoeders, hebben ook de plicht er toe bij te dragen dat we niet langer een ongefundeerd oordeel over elkaar vellen, maar we moeten er toe bijdragen dat iedereen de beweegredenen van zichzelf en de ander beter begrijpt. We zullen de vrijheid van de mens - en zijn verantwoordelijkheid - met andere ogen moeten leren zien. Hieronder volgen enkele concrete stappen:

Vooroordelen

Op de eerste plaats moeten we ons van de vooroordelen bevrijden die we van onszelf hebben. Vooroordelen zijn altijd gebaseerd op diepe overtuigingen, op generalisaties, op ongecontroleerde veronderstellingen, op een soort geloof.' Het is echter onmogelijk zich, van welk vooroordeel dan ook, te bevrijden, wanneer we het vraagstuk niet werkelijk zelf trachten te doorgronden en in staat zijn afstand te doen van een bepaalde kijk op de zaak en een nieuwe visie op diezelfde zaak te ontwikkelen. We kunnen niet tevreden zijn de gedachten van een ander persoon te aanvaarden; het is nodig opvattingen, ook al stemt iedereen er mee in, *zelf* te overdenken, te onderzoeken en een eigen standpunt in te nemen!

Welke opvattingen moeten we nu corrigeren? De eerste vraag die we onszelf stellen, luidt: "Zijn we zoals we zijn goed genoeg?" Weinig mensen, met een gezond verstand, zullen 'ja' zeggen. Het treurige is, dat de enigen die menen dat ze goed genoeg zijn zoals ze zijn, geestesziek zijn! Een krankzinnige ziet niet wat er bij hem hapert, net zo min als misdadige en criminele mensen dat doen. Ze denken dat met hen alles in orde is terwijl alle anderen fout zijn. In tegenstelling daarmee heb je de neurotische mens, die zichzelf voortdurend afvraagt wat er bij hem niet klopt, waarbij hij behalve zichzelf ook anderen de schuld voor zijn problemen in de schoenen schuift. Hij is constant bang iets fout te doen; hij probeert zich zelf te beschermen door een bonte veelheid van verdediging en verontschuldigingmechanismen. Hebben we werkelijk

alleen maar de mogelijkheid, ofwel te huichelen dat we altijd op het goede spoor zitten en daarbij de ellende en de twijfels eraan uit ons bewustzijn bannen, ofwel onder te gaan in schuldgevoelens en de vrees dat we niet tegen de eisen van het leven opgewassen zijn? HIER LIGT DE KERN VAN DE ZAAK. We hebben alle reden om niet over alles tevreden te zijn met wat we doen. Wij allen maken fouten en zelfs veel fouten. Maar rechtvaardigt dat de ontevredenheid over onszelf? Het is onmogelijk volkomen te zijn! Het is zélf s een gebrek aan realiteitszin om naar volmaaktheid te streven! Dat is een onbereikbaar doel! We zullen bitter worden als we merken hoever we van dat doel verwijderd blijven! Het is menselijk fouten te maken (errare humanum est) en wij zullen moeten leren met onszelf te leven met al onze onvolkomenheden. Als we over onszelf niet tevreden zijn en ons niet accepteren zoals we zijn, dan zullen we nooit in staat zijn met onszelf vrede te sluiten! Wat we ook bereiken, er zal altijd een stukje onvolkomenheid in ons achter blijven. *Waarom aarzelen we nog onszelf toe te staan, dat we goed genoeg zijn zoals we zijn én anderen hetzelfde voorrecht te gunnen?* De diepere reden is dat we geen vertrouwen hebben in de menselijke natuur. We zijn er helemaal van overtuigd dat, als we iemand laten weten dat hij goed genoeg is, wij zijn groei en zijn ontplooiing in de weg staan. De meeste mensen geloven dat niemand bereid is, zonder zweepslagen, zijn positieve bijdrage te leveren, te leren, te groeien en te werken. MAAR DAT IS DOMWEG NIET WAAR.'

Ik ben ik en zoals ik ben, ben ik goed genoeg

Mensen kunnen groeien; mensen kunnen leren om de eenvoudige reden dat ze leren prettig vinden of uit nieuwsgierigheid om iets te ontdekken en vanuit het vurige verlangen hun persoonlijkheid te ontplooiën. Voor groei en voor het streven naar volmaaktheid is deze twijfel aan zichzelf en de ontevredenheid over zichzelf niet nodig. Maar voor de meeste mensen is het idee dat we goed genoeg zijn niet acceptabel, omdat ze maar weinig achting voor zichzelf hebben.

Deze gedachte: "Ik ben goed genoeg", vereist een diep gevoel van respect voor zichzelf. Het mag niet verward worden met arrogante trots van een mens die erover opschept hoe goed hij wel is. Een dergelijke persoon twijfelt aan zichzelf, maar hoopt met zijn gedrag te bereiken dat anderen van hem onder de indruk geraken, waardoor hij zijn gevoel van eigenwaarde opkrikt. De ware betekenis van het goed genoeg zijn kan men aflezen uit het natuurlijke gedrag van een persoon waaruit zelfvertrouwen blijkt, uit een gevoel van zekerheid in het "Ik ben wat ik ben!". Omdat de meeste mensen eraan twijfelen of ze goed genoeg zijn voelen ze zich voortdurend ertoe aangespoord te onderzoeken, hoé goed ze zijn en maken hun leven ondergeschikt aan het enige doel dat hun voor ogen staat: te bewijzen dat ze waardevolle mensen zijn. Ze zijn niet op aarde om met volle teugen van het leven te genieten en ze dragen evenmin bij tot een nuttig bestaan. Als ze niet kunnen bewijzen

hoe goed ze zijn dan zijn ze niets waard en hebben ze het gevoel dat ze hun plaats of positie in het leven verliezen. Het is een weinig erkend, maar hoogst eenvoudig, feit in het leven, dat ieder mens alleen al door het feit dat hij bestáát, een plaats in het leven hééft. Niettegenstaande dit feit proberen de meeste mensen wanhopig hun plaats in het leven 'te vinden'. Ze studeren, potten geld op en krijgen vrienden. Maar het is een treurig feit dat ieder mens die probeert zijn plaats in het leven te 'vinden', nooit in zijn leven het gevoel zal hebben dat hij deze plaats werkelijk gevonden heeft; daarbij speelt geen rol hoeveel geld, macht of liefde hij heeft en wel om de eenvoudige reden omdat hij, zoals in Maeterlink's drama 'De Blauwe Vogel voorgesteld wordt, als een waanzinnige naar iets zoekt wat hij al heeft! Waar we ook staan, we bevinden ons temidden van onze medemensen en we zijn een deel van hen, we zijn deelnemers aan het gebeuren om ons heen en we werken mee aan de totstandkoming van een zeker lot. Maar men denkt: "Hier sta ik en dáár is de maatschappij. Hoe kan ik nu het gevoel hebben dat ik erbij hoor?" *De mens is zélf de maatschappij.* Men denkt "Hier sta ik, dáár is het leven, machtig en wonderlijk als een hoge met sneeuw bedekte bergtop en tegelijkertijd als een waarschuwend onweer' *Dit leven is in ieder van ons in al zijn majesteit en al zijn macht. Wij maken er deel van uit.*

Verneder jezelf niet

We slagen er niet in onze sterke punten te zien maar kijken voortdurend naar onze zwakke punten. We concentreren onze aandacht op dát wat we niet kunnen en het lukt ons niet vertrouwen te stellen in onszelf, op dát wat we zijn en wel kunnen doen. In plaats van trots erop te zijn dat we onze moedertaal beheersen, voelen we ons minderwaardig omdat het zo moeilijk is Spaans te leren. De Spanjaarden hebben hetzelfde gevoel. We moeten leren trots te zijn op dát wat we zijn en we kunnen veel meer uit onszelf halen wanneer we onze innerlijke schatten bloot leggen. Maar door onze angsten en twijfels houden we onze schatten verborgen. We zijn zó bang om fouten te maken, omdat we geloven dat iedere fout ons vernedert, dat iedere fout bewijst dat we een mislukkeling zijn. De gedachte aan een vernedering komt alleen op in het hoofd van iemand die zich vernederd voelt. Een mens wiens zelfwaardering door het gedrag van andere mensen niet ondermijnd kan worden, kan zich niet vernederd voelen. Er zijn wel mensen die zich er niets van aantrekken, maar de meeste voelen zich om het minste of geringste vernederd. Belangrijk is, hoe we over onszelf denken. De nu gebruikelijke methode waarmee we onszelf beïnvloeden is die van de strijd met onszelf. Op die manier komen we in het slop en verliezen we de kracht juist dat te bereiken waarvoor we vechten. En wanneer we onze inspanningen vergroten en een sterkere druk uitoefenen, komen we hoe langer hoe dieper in het slop. Er bestaat niets wat ons méér van de juiste weg kan afbrengen. Een voorbeeld kan dit duidelijk maken. Buig de vingers van beide handen en haak de vingers van de linkerhand in die

van de rechterhand. Trek nu uit alle macht de linkerhand naar de rechterkant. Wat merk je nu op? Dat je helemaal niet trekken kunt! Hoe meer je trekt, des te minder ze bewegen. Je kunt de linkerhand alleen maar naar de rechterkant trekken wanneer je nu juist géén kracht gebruikt. Waarom is dat zo? Je kunt het gevoel: met grote kracht te trekken, alleen dán hebben wanneer je, zonder dat je het bewust bent, tegelijk met de andere hand een tegengestelde kracht uitoefent. *Zo kun je ook alleen maar met jezelf vechten, wanneer je tegelijk weerstand biedt!* Of juister gezegd: wanneer je tegelijkertijd een weerstand teweegbrengt.

Künkel (Dr. Fritz Künkel Opvoeding tot Persoonlijkheid Amsterdam WB 1972) toonde ons een interessant voorbeeld van deze strijd met onszelf: In het zwembad nam een man een aanloop op de duikplank, keek dan naar het water en bleef onverwachts staan. Bij ging weer terug en nam opnieuw een aanloop. Op het laatste moment werd de angst voor het water zó groot dat hij weer bleef staan. Hij nam voor de derde keer een aanloop en sprong toen in het water. Dit is nu typisch een voorbeeld van ambivalentie. Eigenlijk wilde hij springen maar van de andere kant was hij bang voor het water of wat het dan ook geweest mag zijn. Künkel gebruikte dit voorbeeld om te tonen hoe we onszelf voor de gek houden! Wilde deze man werkelijk springen? Als hij het niet wilde, waarom sprong hij dan tenslotte toch? Waarom sprong hij dan niet meteen de eerste keer? Künkel toonde aan dat dit gedrag het gedrag is van een mens die zijn wilskracht op de proef wil stellen. *Om dit te doen moet hij eerst een hindernis opwerpen en dan afbreken.* Waarom doet hij dat? Omdat iedere idioot van een duikplank in het water kan springen! Maar daarentegen is hij een held die zijn angst overwint! Hij maakt uit zo'n simpel gegeven als een sprong in het water een heldendaad Dan gaat hij naar huis en prijst zichzelf: "Kijk eens aan, vandaag heb ik mezelf overtroffen! Ik heb wilskracht!" Zo kan hij laten zien dat hij méér kan dan anderen. Voortaan kan hij nu neerzien op al die andere mensen die niet voldoende wilskracht hebben! Wanneer hij van de andere kant op één of ander tijdstip eens iets niet graag zou willen doen, dan doet hij een poging het toch te doen om zijn geweten gerust te stellen en verontschuldigt zijn mislukking door te zeggen dat hij in dit geval nét niet voldoende wilskracht had.

Een besluit nemen en de prijs betalen

Zo maken we ons het idee van wilskracht dienstbaar aan onze doelen. Als we echt iets met succes willen aanpakken dan zeggen we: "Ik heb er de wilskracht voor." En als we iets totaal niet van plan zijn te doen, dan zeggen we "Het spijt me, maar ik heb nu eenmaal niet voldoende wilskracht". Ook hiervan zullen we een voorbeeld geven: het is erg makkelijk om met roken op te houden. Het heeft helemaal niets met wilskracht te maken. Of men zijn doel bereikt, hangt er alleen maar vanaf of men nu écht met roken wil ophouden of juist niet. De meeste mensen

die beweren met roken te willen stoppen, doen alsof! Ze missen het roken dan zo erg dat ze er niet mee kunnen ophouden. Ze willen het zelfs helemaal niet, omdat ze daarvoor de prijs moeten betalen dat ze dan juist van het rookgenot afstand moeten doen, maar ze willen ook niet de andere prijs betalen, dat ze zich misschien een beetje misselijk voelen. Maar iedereen die het eerlijke en vaste besluit neemt met roken op te houden, die kan dat ook! Bij sommige mensen gebeurt dat pas als de dokter hun op het hart drukt dat hun gezondheid eronder lijdt, ja, dan laten ze het roken na. Anderen mensen spelen het klaar om andere redenen ermee te stoppen. We staan er versteld van hoezeer we in staat zijn ons eigen lot in handen te nemen. Verbazingwekkender is, hoe weinig mensen dat weten! Een ander voorbeeld, hoe we onszelf voor de gek houden, is het probleem van slapeloosheid. Laten we eens veronderstellen dat iemand een goed boek heeft en dat hij het liefst de hele nacht erin zou willen lezen. De volgende dag zou hij hondsmoe zijn, maar slapeloosheid is geenszins te bespeuren. Of laten we eens aannemen dat een vriend tot in de vroege ochtenduren bij ons blijft en met ons praat, of er moet een probleem uitgesponnen worden, waardoor iemand niet aan zijn nachtrust toekomt. Ook dit is geen slapeloosheid. Er is pas sprake van slapeloosheid op het ogenblik waarop iemand zegt: "Nu moet ik gaan slapen. Wanneer ik nu niet ga slapen, zal ik me morgen ellendig voelen. Ik heb slaap nodig. Ik kan eenvoudig niet zonder slaap". Op dat zelfde moment begint het conflict. En hoe heviger iemand probeert te gaan slapen, des te meer zal hij wakker blijven... Het komt bij de mensen niet in hun hoofd op, dat ze het zélf in de hand hebben te gaan slapen of wakker te blijven. Ze nemen een besluit en zijn zich van dat besluit niet bewust. Sterker, ze zijn zich nog niet eens bewust ervan dat ze in staat zijn een beslissing te nemen! Maar hoe gaat dat nu in zijn werk? Laten we eens aannemen, dat iemand midden in de nacht wakker wordt omdat vreemde gedachten door zijn hoofd gaan of omdat hij moeilijkheden met de spijsvertering heeft. Voor zo iemand is het nu niet bepaald makkelijk om weer te gaan slapen en hij probeert zichzelf in slaap te praten. Hij kan nu allerlei trucjes gebruiken: veel van deze trucjes zullen bij verschillende gelegenheden hun effect niet missen. Maar ooit komt het moment waarop al zijn kleine trucjes geen baat meer hebben en hij domweg niet in slaap kan vallen. Wat zou zo'n persoon in dat geval kunnen doen? Hij zou met zichzelf kunnen gaan praten en zeggen: "*Wie houd je nu eigenlijk voor de gek? Wil je werkelijk gaan slapen of wil je liever piekeren? Maak jezelf toch niets wijs dat je probeert te slapen als je in feite wilt nadenken. Wat ben je dus van plan?*" En dan kan hij zichzelf gade slaan. Dat is alles wat hij te doen heeft. Wanneer hij graag wil nadenken, dan zal hij ook nadenken. Wanneer hij wenst te slapen, dan zal hij de eerste ervaring die hij opdoet zijn..dat het al weer morgen is' Om te zien wat je werkelijk wil, moet je kijken naar wat je doet! Dit is niet een te ver doorgevoerde simplificatie en het is evenmin fantasie. Je kunt het leren. Bij voorbeeld: een studente kwam na een kollege naar me toe en zei: "Weet u wat er in het uur na uw gesprek

gebeurd is? Ik werd erg slaperig, ik maakte mijzelf wakker en ik probeerde op te schrijven wat u gezegd had. Maar toe sukkelde ik weer in slaap. Ten slotte zei ik tegen mijzelf: 'Let nu eens op, wat wil je nu eigenlijk: slapen of wakker blijven?' Ze voegde eraan toe: "Tot mijn grote verbazing was ik nu helemaal niet meer moe". Een zelfde situatie komt voor wanneer een onervaren onderwijzeres met een lastig kind te maken krijgt. Ze kan tegen het kind zeggen: "Je mag niet voor je beurt praten Blijf nou eens rustig zitten." Maar ieder zelfbewust kind zal natuurlijk het tegengestelde doen. De onderwijzeres kan het natuurlijk ook zó aanpakken: "Ik moet jouw beslissing accepteren. Wanneer je toch wilt opstaan, als je niet aan de beurt bent, dan kan ik daartegen niets doen. Wanneer je wilt gaan zitten zou ik dat prettig vinden". Het is verbazingwekkend te zien hoe vaak kinderen bereid zijn te doen wat de situatie vereist, wanneer men ze zelf de verantwoordelijkheid laat voor hun beslissing.

WIJ ZIJN ZELF VERANTWOORDELIJK VOOR ONZE BESLISSINGEN

In plaats van met onszelf te vechten, onszelf te dwingen, onszelf te vernederen, onszelf te bekritisieren enz. kunnen we ons ervan bewust worden dat we nu eenmaal slechts dát doen, *waartoe we hoe dan ook besloten hebben en dat we bereid zijn ons neer te leggen bij de eenmaal genomen beslissingen*. Door zo te denken hebben we de deur voor de verandering van onze ideeën geopend. Nog een voorbeeld: een vrouw heeft een brief gekregen die ze eigenlijk zou moeten beantwoorden, maar ze heeft er geen zin in. Ze kan het gewoon niet opbrengen. Nu denkt ze iedere morgen: "Vandaag zal ik het doen". Maar iedere avond stelt ze vast dat ze het niet gedaan heeft. Ze wordt woedend op zich zelf, iedere dag een beetje meer en nog steeds wordt de brief niet geschreven! Laten we nu eens aannemen, dat ze de zaak thans heel anders aanpakt en zichzelf met zelfrespect en gevoel van eigenwaarde behandelt. Ze zou nu tegen zichzelf kunnen zeggen: "Ik voel me nu niet in staat die brief te schrijven; ik moet het accepteren dat die brief nu niet geschreven wordt. Wanneer ik van gedachten veranderd ben, dan zal ik hem schrijven". Misschien hoort zij zich plotseling zeggen: "Och, is dat zo? Dan kán ik hem immers schrijven." En ze doet het!

We kunnen deze ervaringen in de praktijk opdoen, wanneer we ons ervan bewust zijn dat onze handelingen een gevolg zijn van onze beslissingen en het doet er niet toe hoezeer we onszelf bezighouden en pijnigen en hoezeer we onszelf proberen te controleren. Wanneer we de beslissing nemen de verkeerde dingen te doen, dan kan geen zelfdiscipline en geen ergernis, geen vernedering en ook geen angst daaraan iets veranderen. *Ieder van ons doet alleen dat waartoe hij op dit moment besloten heeft*. En omdat dit inzicht de deur naar de vrijheid opent, willen zo vele mensen hierin niet geloven, want dan moeten ze erkennen dat ze zélf geheel en al voor hun eigen gedrag verantwoordelijk zijn! Onze hele opvoeding leidt ertoe dat we dit feit als

verschrikkelijk en ronduit walgelijk ervaren. We zouden veel liever een 'verontschuldiging' willen hebben. Stel je voor dat iemand woedend wordt en daardoor een vriend beledigt of een bord tegen de muur stukgooit. Dan zal hij er achteraf spijt van hebben, er hevig van ontstelt zijn en zich schuldig voelen. Dan verontschuldigt hij zich: "Het zijn mijn zenuwen, ik kan er niets aan doen!" Feitelijk bedoelde hij: "Jij bent de oorzaak, je behoorde immers te weten dat ik zwakke zenuwen heb en je moet mij maar niet uitdagen!" In de kern van de zaak blijkt dan dat zijn werkelijke bedoeling was: de ander ertoe te brengen iets te doen wat hij wilde! Achteraf heeft hij schuldgevoelens. Het blijkt namelijk dat hij geen slecht mens is hij heeft een geweten.

Iedereen die buiten zichzelf raakt van woede, kán zich volkomen beheersen, ofschoon hij natuurlijk niet in het minst gelooft dat hij zich beheersen kan. Maar er hoeft maar toevallig een goede kennis aan te bellen en je zult zien dat hij meteen zijn kalmte herwonnen heeft. Hoewel hij zo-even nog aan een hevige temperamentuitbarsting overgeleverd was. Als de kennis dan weer vertrokken is, gaat de poppenkast weer door! Iemand die 'buiten zichzelf' raakt, wil natuurlijk niet weten dat hij dit zichzelf aandoet. Het is veel gemakkelijker te zeggen: "Mijn vader heeft zwakke zenuwen en ik ben er ook mee belast. Ik ben nu eenmaal zo overgevoelig".

Angst

Er is een zeer grote weerstand in ons om te erkennen dat we voor *al* onze daden en gedragingen verantwoordelijk zijn. Wanneer we dit echter inzien, kunnen we echt vrije mensen worden en verkrijgen we de vrijheid van een keus doen. We hebben deze kracht zonder te weten hoe we het beste met deze kracht kunnen omgaan. Het gevolg is dat wij allen aan de dwaling: "angst" lijden. We proberen onszelf te intimideren door ons de slechte afloop voor ogen te houden die een gevolg van onze verkeerde handelingen zou kúnnen zijn. We proberen onze burens en onze kinderen zeer levendig de kwade gevolgen voor ogen te houden die te wijten zijn aan een afwijken van het rechte pad der deugd. Wij zijn een slag mensen dat vol angsten zit, we zijn op angst gedrukt in een vele eeuwen durende autocratische heerschappij. Er waren zogenaamde aardse en hemelse machten die ons bestraffen of met straf bedreigden, als we ons niet behoorlijk gedroegen. De angst werd gebruikt, of liever misbruikt, om de onderdanen tot gehoorzaamheid te dwingen. Wij, die de politieke vrijheid bevochten hebben om onze eigen beslissingen te nemen en ernaar te leven, wij hebben desondanks ons 'slavengeloof' niet overwonnen; we hebben de angst en bedreiging nodig om tot goede daden te komen. Angst is volkomen overbodig! In plaats dat angst ons voor gevaren behoedt, is het zelfs veel waarschijnlijker dat we juist door angst in gevaar gebracht worden. We hoeven toch niet voor auto's bang te zijn om te voorkomen dat we overreden worden. Iemand die bang is door een auto overreden te worden, zal veel eerder bij een dergelijk ongeluk

betrokken raken. De angst is de zonde van de vrije mens. Ze dient geen juist doel en ze heeft met gevaar niets uit te staan. Men heeft aangetoond dat op het moment dat er echt gevaar dreigt, men zich domweg niet kan veroorloven bang te zijn. De angst bestaat alleen maar wanneer men maar een flauw vermoeden van gevaar heeft. Op het moment van het grootste gevaar zijn we er alleen maar op bedacht ons leven te redden. In een dergelijke situatie is er geen plaats voor angst. Een uitzondering is het gevoel van paniek. Een dergelijk gevoel komt echter alleen maar op wanneer men zich verloren voelt en de toestand er een waarborg voor is dat de verwachting van het verloren zijn bewaarheid wordt. Wanneer paniek uitbreekt geeft men iedere poging op zich in te spannen of zich moeite te getroosten en daardoor komt het dat men gewond of gedood wordt.

We stellen ons in op pech of geluk

Eén van onze sterkste drijfveren, de kracht die ons tot handelen aanzet, is de anticipatie, het vooraf in gedachten beleven van een mogelijke gebeurtenis of de mogelijke consequentie van een handeling. Alle mensen handelen volgens die methode. Met ADLER kunnen we ook zeggen dat we een *geheim plan* in ons hoofd hebben en dat we daarnaar handelen. Iedereen kan over een plank lopen die een meter breed is en op de grond ligt. Maar wanneer diezelfde plank zich 30 meter boven de grond bevindt, zullen veel mensen het wel uit hun hoofd laten er over te gaan omdat ze bang zijn omlaag te vallen. En sommigen, die het toch proberen, zullen inderdaad omlaag vallen omdat ze het immers verwacht hadden.

Angst en vrees zijn daarom zo gevaarlijk, omdat de angst voor het falen of mislukken zo schadelijk is! We kunnen ons allemaal zo inspannen en onze kracht inzetten om onze vrees te overwinnen, maar diep in ons innerlijk zijn we er toch op uit ons aan een gevaar bloot te stellen waarop we ons vooraf in gedachten ingesteld hebben. Natuurlijk komen niet al onze anticipaties uit, want er zijn ook krachten werkzaam waarop wij geen vat hebben. Dit zijn de z.g. uiterlijke krachten. We verwachten bijvoorbeeld succes zonder evenwel het doel te bereiken omdat de omstandigheden ons niet gunstig gezind zijn. We verwachten te falen maar om de een of andere reden hebben we succes. We moeten ons er wel van bewust zijn, dat we het resultaat van onze handelingen voor een groot deel zelf in de hand hebben.

We kennen allemaal mensen die we 'geluksvogels' noemen. Die kunnen doen wat ze willen en ze hebben altijd succes. Aan de andere kant kennen we de 'pechvogels'. Wat ze ook ondernemen, het loopt altijd verkeerd af, nooit komt er iets behoorlijks tot stand.

De geluksvogel behoort tot het slag mensen dat denkt: "Oh, het zal wel goed gaan." Hij is er echt van overtuigd. Daarom gebruikt hij al zijn innerlijke krachten en mogelijkheden; hij weet wat hij moet doen. Hij zal vooruit lopen als hij het gevoel heeft dat hij nu vooruit moet lopen. Hij zal

zich inhouden als hij voelt dat dit beter is. Hij zal praten wanneer het nodig is en hij zal zwijgen als dát beter uitkomt. Hij is in harmonie met zichzelf en het leven en hij heeft goede kansen zijn problemen goed op te lossen.

Maar zelfs de grootste geluksvogel raakt wel eens in een moeilijke situatie. Maar wat doet hij wanneer iets verkeert gaat,' Zou hij zichzelf beschuldigen en verwijten maken? Dat doet hij niet. Hij zal zich afvragen:"Wat heb ik eigenlijk verkeerd gedaan?" Dan denkt hij er over na en krijgt de mogelijkheid iets te bedenken wat beter is en als hij een volgende keer in een zelfde situatie komt, dan zal hij waarschijnlijk een goede oplossing vinden.

Van tijd tot tijd zal ook hij situaties aantreffen die hij niet aankan. Wat zou hij dan doen? In een dergelijke situatie zal hij denken: "Nu ja, ik hou er nu liever mee op en wacht een gunstiger gelegenheid af. Misschien krijg ik de volgende keer meer vat op de situatie. En dan speelt hij het klaar! Maar hoe gedraagt de pechvogel zich? Die is er al direct van overtuigd dat alles wat hij aanpakt zal mislukken! Daarom praat hij wanneer hij beter had kunnen zwijgen. En hij zwijgt wanneer hij beter had kunnen praten. Hij geeft het op wanneer hij beter standvastig had kunnen zijn en hij vecht wanneer het beter was zich terug te trekken. Natuurlijk loopt dan alles slecht voor hen af. Wat zegt hij dan? "Zie je wel, ik had het wel gedacht." En hij geeft de moed op! Toch heeft ook de meest ontmoedigde zonderling zo nu en dan succes. Hij doet iets en tot zijn stomme verbazing lukt het ook nog. Wat zegt hij dán? "Vreemd, hier kan iets niet kloppen". Dan zit hij er zo lang over te piekeren wat eigenlijk verkeerd kon zijn, dat hij daardoor de hele zaak bederft. En het einde van het liedje is, dat de geluksvogel steeds meer successen oogst en de pechvogel steeds meer een mislukking wordt.

Door met onszelf te vechten verliezen we onze zelfbeheersing

We behoren allemaal tot de ene (pechvogel) of de andere (geluksvogel) categorie. We weten niet in hoeverre we het resultaat van ons handelen zelf veroorzaken. We zijn niet in staat de omvang van onze innerlijke krachten, waarvan we een nuttig gebruik kunnen maken, naar waarde te schatten. Het is interessant dat de psychiaters de gevolgen van die strijd met onszelf geleidelijk aan leren begrijpen. Gedurende langere tijd hebben Wexberg en ik het concept 'antisuggestie' gehanteerd. Wanneer een patiënt niet kan slapen of stottert of een ander verschijnsel heeft dat hem hindert dan vragen we hem dit symptoom expres op te roepen. Dat kán hij niet! Wendel Johnson heeft onlangs ontdekt dat ieder symptoom verdwijnt wanneer men de patiënt vraagt het te produceren! *De symptomen bestaan zolang als de patiënt ze bestrijdt.* Telkens als men vecht, wordt een bepaalde functie gestoord. Frankl spreekt van de '*paradoxe intentie*'. Telkens als men iemand ertoe brengt het tegendeel te willen doen van hetgeen waaronder hij lijdt, houden de symptomen op. Knight noemt dit '*negatieve praktijk*' Het is makkelijk te begrijpen dat we

op het ogenblik waarop wij ophouden met onszelf te strijden, we de situatie in onze macht krijgen en de strijd niet hoeven voort te zetten. We verliezen de beheersing over onszelf alleen maar door tegen onszelf te vechten. Daarom is het nodig dat we onszelf accepteren zoals we zijn en het beste uit ons zelf te maken, om vrij te zijn. We moeten ons niet zo hevig bezig houden met wat we behoren te doen, wat ons zou kunnen overkomen en waarin we mogelijkzoudens zouden kunnen mislukken. We moeten ons niet bezig houden met onze ontmoedigingen en angsten. We hoeven ons alleen maar af te vragen: "Wat kan ik doen". We moeten leren onszelf op dezelfde manier moed in te pompen als onderwijzend personeel dat met kinderen behoort te doen. We moeten het roer omgooien en ons toeleggen op een totaal andere manier van omgaan met onszelf. Zo kunnen we tot innerlijke vrijheid komen, een vrijheid die ieder van ons beslist bereiken kan. Er bestaat een simpele waarheid die in de meeste fundamentele filosofieën te vinden is: je moet jezelf vergeten, of het tegenovergestelde treedt op: n.l. dat je je geremd voelt. Dat betekent dat we alleen dan voldoen aan de eisen die het leven stelt, wanneer we bereid zijn ons bezig te houden met de zaken die we in het hier en nu kunnen oplossen, met de problemen die we werkelijk moeten oplossen, in plaats van ons voortdurend er mee bezig te houden onszelf te bewijzen hoe goed of hoe slecht we wel zijn! We moeten die eigenschappen gebruiken waarmee we voor ons bestaan uitgerust zijn. Navelstaren, en de strijd met onszelf, leiden slechts tot innerlijke wrijvingen die al onze energie opslokken, energie die we voor andere taken nodig hebben. We wijzen onze onderwijzers en leraren erop, de leerling die moeilijkheden met het leren heeft, duidelijk te maken: "Je zit tussen twee stoelen. Neem nu een beslissing. Ben je nu in wiskunde geïnteresseerd of is het voor jou van belang te ontdekken hoe goed of slecht je bent?" We kunnen niet tegelijk aan twee problemen werken. Het is onze taak ons met die problemen bezig te houden waarmee het leven ons nú confronteert.

Frankl had het voorrecht deze innerlijke vrijheid onder de meest tragische omstandigheden te vinden die een mens zich kan indenken, in de concentratiekampen van Hitler. Hier had hij alles verloren, zelfs het manuscript waaraan hij zo gehecht was en waarvan hij dacht dat het hem eens befaamd zou maken. Hij was dag in dag uit aan vernederingen en de voortdurende bedreiging van zijn leven overgeleverd. Hij ontdekte deze innerlijke vrijheid toen hij plotseling inzag: "Ik moet zien te ontdekken wat dit ogenblik voor mij betekent; ik moet een beslissing nemen wat ik er mee doe". Uit deze ervaring ontstond zijn boek 'Vom Todeslager zur existenziellen Analyse'.

Ook wij kunnen deze vrijheid vinden als wij ermee instemmen, dat wij er zijn om te participeren, om samen te werken, en het probleem op te lossen dat direct voor ons ligt en niet om roem te oogsten of fouten te vermijden. We hebben onze plaats omdat we bestaan! We zullen eens zien wat we ermee kunnen doen.

Door de volle aandacht te hebben voor het hier-en-nu kunnen we leren te ontdekken wanneer we moeten strijden en wanneer niet
Afsluitend een serie verhalen. Soms kunnen dergelijke verhalen het wezenlijke zó belichten dat het ons werkelijk duidelijk wordt

Twee kikvorsen sprongen en kwaakten lustig in een maanheldere nacht. Plotseling kwamen ze in een emmer met melk terecht. De wanden van de emmer waren steil en glad. Ze probeerden eruit te klimmen maar dat lukte niet. De oudste kikvors zei: "Wat heeft er voor zin ons in te spannen om eruit te komen? We spelen het nooit klaar". Hij gaf de moed op en verdronk! Maar de jongste kikvors was niet zo wijs. Hij spande zich nog meer in en bleef aan een stuk door trappelen en springen. Toen de zon weer opging, zat hij gezond en blij op een klomp boter.

Nooit opgeven! ' Nooit de moed verliezen!!

Een ander verhaal leert juist het tegenovergestelde:

De Donau is een prachtige rivier die langs Wenen stroomt. Niet zo blauw als in het bekende lied, maar toch erg lieflijk. Het water is tamelijk warm. Een van de mooiste belevenissen is stroomopwaarts te lopen en dan stroomafwaarts te zwemmen, gedragen door het water dat van de heuvels stroomt, aan beide zijden boomgaarden en groene heuvels. Maar ieder jaar zijn er weer veel doden te betreuren, omdat de rivier op bepaalde plaatsen draaikolken vormt die de zwemmers naar onderen sleuren en waardoor zij verdrinken. Eens vertelde mij een zwemleraar dat niemand in een draaikolk hoeft te verdrinken als hij maar een poosje wil wachten en zijn adem inhoudt. Want op dezelfde manier waarop het water hem omlaag trekt, stuwt het hem een paar seconden later naar de oppervlakte! Er bestaat eigenlijk helemaal geen gevaar. Verdrinken kan alleen maar iemand die tegen de stroom inzwemt en zich verweert. Zo iemand raakt op het einde van zijn krachten en moet dan wel verdrinken.

Het geheim van het leven is te weten, wanneer men door moet gaan met zijn pogingen en wanneer men zich rustig aan de draaikolk van het leven moet overgeven! Deze wijsheid is uitgedrukt in een gebed van de Anonieme Alcoholici:

God, geef mij de blijde kalmte dát te accepteren wat ik niet veranderen kan, geef mij de moed en de kracht te veranderen wat ik wel veranderen kan en de wijsheid het verschil tussen beide te zien.

Accepteer jezelf en neem het leven zoals het is

Het volgende verhaal maakt duidelijk wat het wil zeggen: zichzelf te accepteren en het leven te nemen zoals het is:

Er was eens een arme Chinese boer. Hij had alleen maar een klein strookje land dat hij bebouwde. Hij had maar één zoon die

hem daarbij hielp en ook nog een paard voor de ploeg. Op een dag ging het paard er vandoor! Alle mensen uit het dorp kwamen aanlopen om over het lot van de boer te treuren en hun medelijden te tonen met zijn pech dat zijn paard nu weg was en niet meer voor hem kon werken. De boer zat er heel kalm bij en sprak: "Hoe weten jullie eigenlijk dat het pech is?" Een week later kwam het paard terug, temidden van een kudde van tien wilde paarden. Weer kwamen de omwonenden naar hem toe, nu om hem te feliciteren met zijn geluk. De boer zat er weer heel bedaard bij en zei: "Waarom denken jullie dat dát geluk is?" Een week later werd de enige zoon van de boer bij het temmen van één van de wilde paarden eraf geworpen en hij brak zijn been.

De mensen uit het dorp kwamen weer, hadden medelijden met hem en maakten misbaar over zijn pech. Weer bleef de boer kalm en zei: "Hoe weten jullie nu dat het pech is?" Een week later brak de oorlog uit. Soldaten kwamen en namen alle Jonge mannen mee, met uitzondering van de zoon van de boer, omdat die een gebroken been had!

Dit verhaal bevat een grote waarheid, namelijk dat het niet aan ons toekomt om te oordelen over geluk, pech, succes of mislukking. We kunnen niet weten wat deze dingen echt zijn. We zijn er om te doen wat we kunnen, om onze bijdrage te leveren en de dobbelstenen zó te laten vallen als ze willen. Dit is één van de fundamentele ideeën die Adler telkens opnieuw weer uitsprak. De Duitsers zeggen: "Man muss seine Sache auf Nichts stellen". Wij zouden zeggen: "Je moet geen verwachtingen koesteren".

We moeten niets doen met bepaalde verwachtingen. Als alles goed gaat, dan is dat mooi, maar als iets niet goed verloopt dan moeten we eens kijken wat er verder gebeurt. Laat de dobbelstenen vallen zoals ze willen, laten we niet met onze persoon verwickeld raken in een mogelijke succes of een mogelijke mislukking. Dit kan aan de hand van de volgende persoonlijke ervaring geïllustreerd worden:

Op een dag kwam een patiënte bij mij die zich erover beklaagde dat ze altijd zo gespannen was en dat ze bang was voor haar zwakte en futloosheid. Ze voelde zich volkomen hulpeloos en alles scheen hopeloos te zijn. Ze zei dat ze helemaal geen vertrouwen in hulpverlening had. Ik had moeite haar ervan te overtuigen, dat ze geholpen kon worden als ze wilde. Tenslotte haalde ik haar ertoe over nog eens bij me te komen om over de zaak te praten. Ze wilde dat wel doen. Toen ze dan de week erop kwam, ontdekte ik dat er iets erg ongelukkigs voorgevallen was. Wanneer een patiënt vertrekt, krijgt die een kaartje waarop de volgende afspraak genoteerd is. Die afspraak leggen we ook in onze agenda vast. Om de een of andere reden, waarschijnlijk omdat het nog niet zeker was of ze al dan niet wilde terugkomen, heb ik vergeten haar naam in de agenda te schrijven en had

ik een andere patiënt voor de afgesproken tijd genoteerd. Wat de zaak nog erger maakte was het feit dat zij van buiten de stad kwam en nu vergeefs hier was. Ik vroeg mijn andere patiënt of hij het goed vond dat ik minder tijd aan hem zou besteden, waardoor ik de gelegenheid had toch nog een half uur voor haar uit te trekken. Tijdens het volgende onderhoud besloot zij in psychotherapie te gaan. Na een maand of zo vroeg ik haar: "Nou, hebt u er geen spijt van dat u hier gekomen bent? Vertelt u me toch eens waardoor u van mening veranderd bent?" Ze zei: "Herinnert u zich die ene keer, dokter, toen ik bij u kwam en u voor mij in uw agenda geen afspraak had staan? Dat gaf mij een prettig gevoel. Als iemand als u fouten kan maken, dan heb ik misschien ook een kans. Men had kunnen vermoeden dat mijn fout het einde had kunnen zijn en dat ze misschien nooit meer teruggekomen was. Hieruit blijkt dus dat we nooit zeker kunnen weten welke gevolgen een handeling heeft en dat daarvoor ook geen noodzaak bestaat! Alles wat we moeten doen is: IETS doen, AKTIEF ZIJN!

Ik wil met het volgende verhaal eindigen:

Maria was een predikante. Ze sprak met een fluwelen tong. Ze kon prachtig preken en de mensen kwamen van heinde en ver om juist naar haar preken te luisteren. Op een dag vroeg een vriend haar: "Maria, hoe ben je eigenlijk zo'n goed predikante geworden?" Ze dacht een ogenblik na en zei: "Eerlijk gezegd, ik weet het niet. Ik weet alleen dat in de tijd dat ik met preken begon me iedere keer de duivel bezocht. Op een dag gaf hij mij een tikje op mijn schouder en zei: "Maria, deze preek was fantastisch." De volgende keer gaf hij mij een stevige por en zei: "Maria, deze preek was verschrikkelijk!" En iedere keer moest ik vechten om de duivel te slim af te zijn. Nu, sinds hij mij niet meer bezoekt, denk ik: "Nu doe ik het goed!"

Maria kende de duivel van ijdelheid, dat Gouden Kalf dat we allemaal aanbidden! De ijdelheid dat we waardig en belangrijk moeten zijn, dat we méér dan anderen en succesvol moeten zijn. Al dit dansen om het gouden kalf van het succes maakt ons tot slaven. Toen Maria meer belangstelling had voor haar werk dan voor haar trots, hoorde zij de lokroep van de duivel niet meer.

Als we met ons zelf in het reine willen komen, dan moeten we ons niet in de tang nemen, geen zelfkritiek hebben, onszelf niet leren bang te zijn en niet met onszelf vechten. Wat we nodig hebben is: ons te laten leiden door wat in ons is (en dat is zo geweldig dat we verrast zouden zijn als we het maar konden zien. De kracht en de macht die in ons woont, is even groot als de kracht en de macht die in het uiterst kleine en onbeduidende atoompje ontdekt werd. We moeten onze innerlijke krachten ontdekken en deze naar buiten te laten treden. En als we ophouden te proberen onszelf te controleren, dan zouden we ook ontdekken dat we helemaal niets onder controle behoeven te houden

omdat we dan namelijk ontdekken, *dat we slechts dát doen wat we beslist te doen!*

Rudolf Dreikurs

(Dit artikel is eerder verschenen in
Mensenkennis Opvoeding Persoonlijke groei
1981/1982, [Uitgave STIP-Westervoort](#))



HALLO? HEB JIJ VANDAAG

AL IEMAND BEMOEDIGD?

JA? GA ZO DOOR.

NEE?

KLIK HIER

How To Get Along With Oneself

Rudolf Dreikurs, M.D.

Under the stress and pressures of our times, it is quite evident that the problem called "peace of mind" is of great concern to most of us. Peace of mind means getting along with oneself: because, believe it or not, no outside conflict, not outside threat, no outside tragedy disturbs us as much as inner conflicts.

Living in peace with oneself does not by any means imply that one can also live in peace with others. But it means that whatever one does in life, one does not degrade oneself. This peace of mind merely permits one to devote his energies to the tasks at hand and prevents the waste of energy in a futile fight with oneself.

Getting along with oneself means nothing more nor less than: Stop fighting with yourself. However, to reach peace of mind, to make peace with oneself, requires

so much that those who doubt that man can even live in peace with himself seem to be quite justified. Such an accomplishment necessitates fundamental change in our prevalent concepts, in our beliefs, and in what we have been trained to think. This does not mean, however, that one cannot learn new approaches. They can be learned, can be achieved. Peace of mind is within our reach if we are willing to reconsider some of the basic premises on which we presently operate. We need nothing more, nothing less, than a new religious and a new scientific orientation. Our present concepts cannot induce in us this peace of mind for which we strive.

This statement is not meant to minimize or degrade religion or science. Both have accomplished a great deal. For centuries past, religion was able to provide peace of mind for many. A truly religious person believes that everything which happens is the will of God, and he is willing to accept the will of God without reservation. Such a person can achieve this peace of mind because he has a deep sense of belonging in the universe, in the Hand of the Lord; he is at peace with himself even if he has to undergo the tortures of Job. But religious people today, regardless of how pious they are, usually are not willing to accept this kind of relationship to the Master, which previous generations were trained to accept through prevailing political and social conditions.

Let us be specific. At the root of all inner conflict lies a dualism – as we call it – the assumption of two fundamentally opposed forces: God versus the devil; good versus evil; the spirit is willing but the flesh is weak; rational versus irrational; reason versus emotions; objective versus subjective conscious versus unconscious; success versus failure, sin versus virtue. All people who believe in these pairs of contradictions will find it impossible ever to achieve peace of mind. The good in us fighting against the evil is a traditional assumption. Translated into modern terms, the superego fights with the id. Or, irrational forces oppose reason.

Whether popularity or scientifically phrased, it is the same old struggle between good and evil. And the interesting part is that we ourselves are divided between two I's – the good I and the bad I – who are constantly fighting with each other. We are watching over ourselves. Are we doing the right thing, or are we doing wrong? We blame ourselves for having done wrong, and are proud when we've followed the right path. We believe in will-power, of the need to control oneself. Such an idea is based on the assumption that we consist of two parts: good and bad; rational and irrational; emotions and reasons, and we treat each part separately, sliding with one against the other.

There are few, today, who don't believe in the importance of "controlling oneself" and developing "will-power." Everybody tries to exert will-power, with the inevitable result that he has none – or at least not enough. Everybody fights with himself as if he were several persons; playing simultaneously the role of culprit, states attorney, defendant and judge.

Will-power is one of the most characteristic expressions of our confusion, or our fallacies. What does it mean to have will-power? We take the analogy from our effort to deal with the subjects outside of ourselves. If I want to lift an object, my ability to lift it will depend on two factors: the weight of the object and the physical strength I possess. If I can lift it, I am strong; if I cannot, I am weak. Thus, the amount of strength we have is quite justifiably important when we deal with objects outside of ourselves.

But how is it when we deal with ourselves? Now we are at the same time the one who wins the one who loses; one fighting against the other. There was a Viennese playwright, Nestroy – a wonderful writer of very earthly comedies who, in one of the scenes of his play, presented a soldier dressed as two men. He wore masks of two opposing faces; in each hand he carried a sword. And each half fought with the other. He came onto the scene with the words: “Now I will see who is stronger: me or me.” This is what most people do everyday. When one must get up in the morning, he reflects, “Will I have the will-power to get up and go to work, or will I sleep a little longer.” “I know I should do this--but how can I make myself do it?” And so one arranges these nice little fights with oneself. Why? Because one assumes that unless he fights with himself he won’t be able to control himself; he won’t be able to make himself do what he should do. In other words, most people treat themselves as poorly trained teachers treat bad students. They threaten and punish when students don’t study or behave. This usually has little effect—the children continue their mischief. Similarly, we intimidate ourselves so that we might perhaps be will to behave. We all suffer from a slave mentality doubting that man will ever be decent unless forced by the threat of punishment. We all hold the whip of failure, of humiliation, over our own heads without much faith in ourselves or our fellowmen.

This is the traditional way in which we treat ourselves and as long as all continue to do so, there is no chance of peace of mind. There is no chance for security because one’s security depends always on: “Will I succeed or, perhaps, will I become a failure? Will I be up or down?” And nobody can ever find his place by running after success, nor feel secure through what he obtained from the outside world. Regardless of how much money, power, position, or love we have, it never can give security because it never is enough. And whatever we have may be taken away.

We need to move to another point of view. We must learn to look differently; not only at ourselves, but at our ideas, about what people are like, about our concept of human nature. In so doing, we will find that all these dualistic concepts of good and evil, high and low, success and failure, are fictions of the imagination. We will discover that we are one whole being with the ability to do anything--good or evil. We can use the left hand, we can use the right. We can use our reasoning or our emotional power. All these seemingly contradictory functions are only different aspects of one and the same human being. We have to change our present concept of dualism in human nature to one of holism: that man is one whole who can sit on different chairs; but regardless of what chair he

is on, he is the same ego, the same individual, He can move in many different directions, but is the same self.

Behavior has a purpose. It is directed to a self-established goal. We determine our goals without knowing it, because a great deal of our activity, physical and mental, never comes to the conscious level. We have to realize that something like ambivalence per se does not exist. While one may be constantly torn between "shall I do this, or shall I do that," (which is ambivalence) he fails to recognize that he can move only in one direction at a time. Ambivalence as such is also a definite movement. It is an arrangement with one purpose. It may be used to avoid responsibility, to demand service, to pretend the intention of moving forward while it actually prevents such movement without eliminating the pretense. In other words, the indecision which is the result of ambivalence has to be understood within the field in which the person moves. And there may be many reasons why he prefers not to decide. The reason may vary, but the movement is always the same.

To illustrate let's assume that a girl is going with a fellow who wants to marry her. He is very much in love with her, has much to offer, including financial "security." But--she doesn't love him. So she's ambivalent. She may go to a psychiatrist or counselor and say, "I really don't know what to do, shall I marry him or not?" The counselor can easily discover that she is only fooling herself, that she knows exactly whether she actually will marry him or not. She only wants to give the impression that she really doesn't know what she wants. When the man finally talks her in to a marriage, she may say, "But I really didn't want to. Therefore you have to offer me more and more and more and more to make up for this. And if I'm not a good wife, don't blame me--I told you I didn't want to marry you." In this or similar ways she is able to avoid demands, responsibilities and close cooperation inherent in a close interpersonal relationship.

Sometimes ambivalence is used to prove one's will power. One erects obstacles to tear them down and become a hero. If one always would admit the choice one made, then life would be so simple, and there would be no need to make so much fuss over the smallest issue. The expediency of an apparent ambivalence permits one to win a battle over one's self, and to have an easy excuse if one is not "strong enough" to withstand temptation. And every little issue can serve as a side show to avoid facing the really important problems in life.

Ambivalence is just as much a fiction as the so-called guilt feelings. A person may feel guilty for what he has done. He does not realize that when he is concerned with what he has done wrong in the past, he ignores some present task. Guilt feelings, as we see them, are the expression of good intentions which we do not have. They are pretenses. Instead of considering what we have to do now, we only think about what we have done before. Whenever we see someone suffering from guilt feelings, we can be sure that he avoids a present task. By feeling guilty, we express our high moral standards without any need to do

anything now.

If we use the holistic viewpoint, we discover that, contrary to what some psychologists believe, we are not the victims of emotions but we create them. We decide in which direction we want to go, and then generate emotions which fortify our intention. Emotions are not our masters, but our slaves. Of course, we don't like to admit this. We are only too willing to accept scientific concepts that man is driven by his emotions. For then we are not really responsible for our behavior. What can we do about our overwhelming emotions? Thus we can always let our emotions decide; if we lack the stamina to admit what to do, we can blame our emotions.

Of course, it is quite difficult to adopt the new concept because we are so trained to look at ourselves as the victim of forces: victim of our hereditary endowments, victim of our upbringing, victim of our environment, victim of society, victim of our emotions. We are all victimized; and as religious concepts have shown us how small we are, so also has science imbued people with an utter despair in their own abilities to govern their fate. When we do something wrong it is the consequence of a psychopathology or a social pathology. What we have to learn--and there is a whole trend in psychology and philosophy emerging to support this new approach--we have to learn that man is a decision-making organism; that we decide every step we take, although not on the conscious level. We decide which emotions to use; we decide to deny demands, to sabotage what we have to do, to reject our tasks. Or, we decide to meet the needs of the situation, to participate, to cooperate, to contribute, to behave.

This new concept of man gives us two things for which we are not prepared. It gives us full responsibility for whatever we do, and it gives us the freedom to choose what to do. Instead we prefer slavery. We still like to think that we are the victims of circumstances, of our environment, of our past. We give up--only too voluntarily--our birthright of freedom for this fake security of submission to forces. As a result we are distraught because we can't trust ourselves. Nor do we respect ourselves. When we do something good we praise ourselves and become proud as a peacock. The next moment when we do something wrong we look down upon ourselves as if we were utterly stupid and worthless.

In order, then, to get along with ourselves, we must first learn to recognize that we do only what we decide and what we prefer to do. There is a logic behind all our actions, although we usually are not aware of our "private logic," our hidden reasons. This means we are never "stupid" or "unreasonable." We may appear so to others who do not understand our own reasons -- and to ourselves, because we, too, are unaware of our real intentions. This is the reason why we all are inclined to push others and ourselves deeper into the conviction of weakness and irresponsibility. We as scientists and as educators have the obligation to bring about a cultural revolution so that we no longer sit in judgment of each other but understand each other better in our motivations. Then a new picture of man's freedom and responsibility will emerge.

Having presented an over-all, picture, let us consider some of the steps necessary to start such revolution. First, we must free ourselves from the prejudice which we have about ourselves. Prejudice is always based on very deep convictions, on generalizations, assumptions, beliefs. It is impossible to become free from any prejudice unless we think the problem through and convert one idea into another. But we cannot be satisfied to change the ideas of any one individual; it is necessary to change opinions held by people in general.

Now what opinions need to be corrected? First, there is the question, "Are we good enough as we are?" there are very few people of sound mind who can say "yes." The sad part is that the only ones who believe that they are good enough are those who are mentally ill. An insane person does not see what's wrong with him, nor does the delinquent and criminal. They think they are alright, only all the others are wrong. In contrast, we find the neurotic who is constantly watching what is wrong with him, not without blaming others for his-difficulties as well. He is continuously afraid of failing, and tries to safeguard himself through a variety of defenses and excuses. What are the alternatives? Do we either have to pretend that we are always right, eliminating the pangs of our conscience, or wallow in guilt feelings and fears of not measuring up?

Here is the crucial point. We have every reason not to be satisfied with everything we are doing. We all make mistakes and many. It is impossible to be perfect, and we cannot even strive toward perfection because it is an unobtainable goal and leaves us only with a bitter taste when we see how far short of we fall. To make mistakes is human – and we have to learn to live with ourselves with all our imperfections. If we are not satisfied with ourselves as we are, we will never be able to make peace with ourselves. Whatever we may achieve, something will always be missing. Why then do we hesitate to admit to ourselves that we are good enough as we are, and give others the same privilege? The deeper reason is our lack of faith in human nature. We are convinced that letting anyone know that his is good enough will stop him from growing and developing. Most people think that without a whip nobody will be willing to do his part, study, grow, work. But this is not true.

People can grow; people can learn merely from the enjoyment of learning, the curiosity to find out, the desire to extend themselves. Motivation for growth and improvement does not need this doubt in oneself and dissatisfaction with oneself. But for most people, the concept that we are good enough is not acceptable because they have little respect for what they are. This idea, "I am good enough" requires a deep sense of respect for oneself. This is not to be confused with the arrogant pride of one who boasts of how good he is. Such a person doubts himself but hopes to impress others and so to alleviate his self-doubt. The true sense of being "good enough" manifests itself in a confident naturalness, security in "I am what I am." Because most people doubt that they are worthwhile. They are not here to fulfill their lives, to contribute to be useful. Unless they can prove how good they are, they have no value and then they lose

their place. It is a little known but primitive fact of life that every one has a place by the very fact of his existence. However, most people try desperately to “find” their place. They study, amass money, make friends. The sad fact is that anybody who tries to “find” his place will never in his life feel that he has found it regardless of how much money, power or love he has – simply because as in Maeterlink’s Bluebird of Happiness, he searches frantically for that which he already has. Wherever we are, we are part of the group, part of the scent, and participate in the shaping of destiny.

One thinks, “Here am I and there is society. How can I belong?” He is society. One thinks, “Here am I and there is life,” ---big and wonderful as a snow-capped mountain, and a warning tempest. This life is in each of us in all its majesty and all its power. We are part of it.

We fail to realize our strength and always look at our weaknesses. We focus attention on what we cannot do and fail to give ourselves credit for what we are and can do. Rather than being proud that we can speak English, we fell inferior because it is difficult to learn Spanish. With the Spanish it is the reverse. We need to learn to be proud of what we are; because we are a great deal, and we will be much more if we ever let our inner resources emerge. Instead, we hinder ourselves with our fears, with our doubts. We are so afraid of making a mistake because we believe every mistake would humiliate us, would prove us a failure. Humiliation is only in the mind of the person who feels humiliated. A person whose self-evaluation cannot be undermined by the actions of others cannot be humiliated. There are some who do not respond, but so many feel humiliated at the slightest occasion. It is our opinion of ourselves which counts, and we need to learn to respect ourselves. Only then are we in a position to influence ourselves.

The present method we use to influence ourselves is to fight ourselves. In this fashion we reach a deadlock and become powerless to accomplish the very thing we are fighting for. And if we try harder and exert even greater pressure, we only increase the deadlock. Nothing could be more futile.

To illustrate: Hook the fingers of your right hand into those of your left. How, with all your strength, pull the left hand to the right. What do you experience? That you can’t pull at all! The more you pull, the less you can move. You can move the left hand to the right only if you don’t use any strength. Why? You can have the sensation of pulling with strength only when you – without being aware of it – pull back at the same time. You can only fight with yourself when there is at the same time something in you which resists, or more correctly, when you, at the same time, arrange a resistance.

Kunkel gave an interesting example of this fight with oneself. A man ran onto a diving board, looked at the water and stopped cold. He retreated and ran again. At the last moment, the threat of the water was too much, and he stopped again. The third time he ran and jumped in. This is a typical example of ambivalence.

On one hand, he wanted to jump. On the other, he was afraid of the water--or whatever might happen.

Kunkel used this example to show how we fool ourselves. Did this man want to jump? If not, why did he finally do so? If he did want to jump, why did he finally do so? If he did want to jump, why didn't he do it in the first place? Kunkel showed this to be the behavior of a person who tests his will-power. In order to do so, he must first build up an obstacle and then tear it down. Why does he do this? Because any idiot can jump from the diving board in to the water; but it takes a hero to overcome his fear. He builds an act of heroism from the simple procedure of jumping into the water. Then he goes home and prides himself, "Look! Today I have conquered myself, I have will-power." This works to his advantage. First, he can look down at all the other people who don't have enough will-power. On the other hand, if the time should come when he doesn't want to do something, he makes the try for his conscience's sake and can excuse his failure because in this case his will-power happens to be inadequate.

So, we use the concept of will-power to suit our purposes. When we want to succeed, we say, "I have the will power." And if we don't want to do something, we say, "I am sorry, I just don't have enough will power."

To illustrate: It is very easy to give up smoking. It has nothing whatsoever to do with will-power. Achievement depends upon whether one really wants to stop or not. Most people, who say they want to give up smoking, merely pretend so. Then they miss it so much they can't stop. They are unwilling to give it up to pay the price, to miss it, perhaps to feel uncomfortable. But anybody who truly makes up his mind not to smoke can stop. Some people need a doctor's testimony that they are in danger before they do it. Some can do it for other reasons. The extent to which we are able to decide for ourselves is most amazing, and more amazing is how few people know it.

Another example of how we fool ourselves is the problem of insomnia. Suppose one has a good book and wants to read all night. He may be tired the next day, but he didn't have insomnia. Or suppose a friend stays and talks till the early morning hours, or a problem needs thinking through and one doesn't sleep. Still no insomnia. Sleeplessness begins at the very moment one decides; "Now I must sleep! At this moment the conflict starts, and the more one tries to sleep, the more awake one gets. People fail to realize that they can make themselves fall asleep or make themselves wake up. They decide what they intend to do, although without being aware of their decision, or even of their ability to decide. But how long is this done? Suppose a person wakes up in the middle of the night because he is thinking about something, or perhaps his digestion is not good. He finds it a little bit difficult again to fall asleep again and tries to talk himself into it. He may have all kinds of tricks: many of which work will on occasion. But then comes the moment when all his little gimmicks just don't help and he doesn't fall asleep. What can he do then? He can have a little talk with himself and say, "Who do you want to fool now? Do you want to fall asleep or do you

want to think? Now, don't pretend you want to fall asleep when you actually want to think. What do you want?" And then he can watch himself. That is all he has to do. If he wants to think, he will think. If he wants to sleep, the next thing he will know it is morning.

This is not over-simplification and it is not fantasy. This can be learned. For example: One of my students came to me after a lecture and said: "Do you know what happened in the hour after your talk? I got very sleepy in class and I woke myself up and I tried to write down what you said. Then I fell asleep again. Finally I told myself, 'Now, wait a moment. Do you want to sleep now or do you want to be awake?'" She added, "To my great surprise, I was no longer sleepy."

A similar situation exists when a poorly trained teacher meets a disturbing child. When she tells him, "You can't talk out of turn! You have to sit quiet." Any child who is worth his money will, of course, do the opposite. But when she tells him, "I have to accept your decision. If you want to stand up there is nothing I can do. If you want to sit down, I would appreciate it." If given the responsibility of the decision it is surprising how often children will be willing to do the right thing.

The same is true of oneself. Instead of fighting oneself, of forcing, subduing, criticizing oneself, one can come to the realization that one is only doing what one decides anyhow and that one is willing to stick by his decisions. Thus the door is opened for a change of mind.

To illustrate: A woman has a letter she should answer, but is not in the mood. She can't get herself to do it. So every morning she thinks, "Today I will do it." But every evening she finds she hasn't done it. She gets more and more mad at herself and less and less the letter is written. Now suppose she were to turn around and treat herself with respect and dignity. She could say, "If I don't feel like writing the letter, 'I must accept that the letter won't be written. If I change my mind, I will write it.'" Suddenly she may find herself saying, "Oh, is that so? Then

I will write it." And she does.

We can have these practical experiences when we recognize that regardless of how much we torture ourselves, regardless of how much we try to force ourselves or how much we try to control ourselves, we act only as we decide. If we decide to do the wrong things, then no control and no anger, no humiliation or fear will change it. Each one of us does only what he decides to do at the moment. And while this insight opens the door to a way of freedom, so many don't want it because then they have to admit the full responsibility for their behavior. Our cultural indoctrination makes this an awesome realization. We would rather have an "excuse." Suppose a person loses his temper, insults a friend or breaks a dish. Afterward he feels sorry and upset and guilty. So he apologizes. "It's my nerves. I can't help it." What he really means, "It's you.

You should know that I have weak nerves and you shouldn't provoke me." Underneath, his real intention was an attempt to make someone else do what he wanted. Afterwards he feels guilty. This shows that he is really not bad – he has a conscience!

Anyone who loses his temper has complete control over it, although he has no idea that he has. It takes a neighbor to knock on the door to come into the midst of his temper tantrum to stop him. When the neighbor leaves, the temper continues. A person who loses his temper doesn't want to know that he chooses to do so. It is much easier to say, "My father lost his temper and I do it, too." It is much easier to say, "I can't help it. It's my "Oversensitivity."

We have a great reluctance to admit our responsibility for all our actions. But this admission above can give us true freedom – the freedom to choose. We have this power without knowing how to use it properly. As a result, we all suffer from the fallacy of fear. We try to intimidate ourselves with the bad consequences if we don't act right, and we try to overwhelm our neighbors and our children with the consequences if they transgress. We are a frightened generation, conditioned to fear by century after century of autocratic control. Earthly and heavenly powers were suppose to punish us if we didn't behave. Fear was used to keep subordinates in line. We who have reached political freedom, we have the right to make our own decisions and live by them. But we have not overcome this belief of slaves who need fear in order to function.

Fear is completely unnecessary. Fear, far from avoiding danger, stimulates the possibility of incurring it. We don't need to be afraid of a car in order to avoid being hit by one. However, someone who is afraid a car might hit him would probably be much more exposed to such an accident. Fear is the sin of free men. It has no good purpose and has no relationship to danger. It has been shown that at the moment of real danger one can't afford to be afraid. Fear is present only when one thinks about danger before or after the crisis. At the moment of greatest danger we are concerned with saving our lives and, therefore, have no room for fear. An exception is the sensation of panic. It arises only if one feels lost; and the state of panic guarantees that the expectation comes true. In the moment of panic one stops trying to save oneself and manages to get hurt or lost.

One of our strangest motivations--the force which triggers us into action--is anticipation.

We all act in line with what we anticipate. Or, as Adler showed, we have a secret plan in our mind and move according to this plan. If a yard-wide board lies on the floor, anyone can walk along it. But if it is placed a hundred feet above ground, many will refuse to walk along it because they are afraid of falling. And some who do try will fall, merely because they expect to.

This is why fear is so dangerous, why fear of failure is so detrimental. We can use all our strength to overcome it, but deep down we are always moving to expose ourselves to the danger which we anticipate. Of course, our anticipations

don't always come true, because there are forces outside of us. We expect to succeed and we don't get anywhere because circumstances prevent us. We expect to fail, and for some reason we succeed. But we have to realize that we determine the outcome of our actions to a large extent. We all know someone who is considered a "lucky bird." "Whatever he touches comes out all right. And then there are the "fall guys." Whatever they do is wrong--it never turns out right. The "lucky bird" is the kind of person who assumes, "oh, it will be all right." He sincerely believes this. Therefore he uses all his inner resources; he knows what to do. He will advance when he should advance, he will retreat when he should. He will talk when it is necessary-, be quiet when it is required. He is "in tune" with life and the chances are that he will solve his tasks.

But even the luckiest guy runs in to trouble. What does he do when something goes wrong? Does he blame and scold himself? Hardly. He says, "Now, wait a moment. What did I do wrong? What can I do better?" The chances are, he will find something which is better, and again, his approach will be right. Occasionally there are situations where he meets defeat. What does he do then? He responds as if to say, "all right, let's stop right now and wait for a more opportune time. Perhaps next time I can do it." And he does.

But how does the "fall guy" act? From the beginning, he is sure he will make a mess of whatever he attempts. Therefore, he talks when he should be silent, and is silent when he should talk. He gives in when he should be firm, and fights when he should withdraw. Consequently, everything comes out bad for him. Then what does he do? He says, "I expected it," and he gives up. However, the most discouraged character sometimes meets with success. He does something, and to his great surprise it comes out well. So what does he do now? He says, "There must be something wrong somewhere." He then figures out what is wrong, until he messes it up. And in the end, the "lucky bird" has all the successes and the "fall guy" has all the failures.

All of us belong in one or the other category, and probably most of us at one time or another have been in each. We don't know the extent to which we produce our own results. We fail to realize the extent of our inner resources which we can utilize. The interesting point is that psychiatrists are beginning to understand the consequences of this fight with ourselves. For a long time Wexberg and I have been using the term "anti-suggestion." When a patient can't sleep, or stutters, or has an annoying symptom, we ask him to produce it. He can't. As Wendall Johnson found out recently, a patient's every symptom will stop if he is asked to produce it. The symptoms will remain only as long as the patient continues to fight them. Whenever one fights, he disturbs a function. Frankl speaks of "paradoxical intention." When a person is induced to produce the intention opposite to that of his distress, the symptoms stop. Knight calls this "negative practice." It is easy to see, then, that when we stop fighting with ourselves, when we try to swing with the punch, when we turn the wheels in the direction of the skid, we suddenly gain control and don't have to continue the fight. We deprive ourselves of control only by fighting against ourselves.

Consequently, then, in order to be free, we have to accept ourselves as we are and make the best of it. We must stop being so concerned with what we could do. We have to learn to encourage ourselves in the same manner that we instruct teachers to encourage children. We have to turn around and accept a completely different policy in dealing with ourselves. In this way we can gain the inner freedom which is within the reach of every one of us. There is a simple expression found in most basic philosophies: You have to forget about yourself or the opposite occurs; you become self-conscious. This means that we can face life only if we are willing to be concerned with the task at hand, with the problems we have to solve rather than be concerned with the proving how good or bad we are. We have to use whatever we are for the purpose of functioning. Introspection, fighting with ourselves, create an inner friction which takes our energies away from the task which we have to perform. We instruct our teachers to point out to the student who is having a difficult time learning--"you are sitting on two chairs. Make up your mind. Are you interested in mathematics or are you interested in finding out how bad you are?" We can't work on both problems at the same time. We are here to deal with the problems which life presents to us. It was Frankl who found this inner freedom under the most tragic conditions a human being can experience--in the concentration camps of Hitler. Here he lost everything, including his cherished manuscript which he thought would make him famous. He was confronted with daily humiliation and constant threat of annihilation. Suddenly he discovered this freedom when he realized, "I have to decide what this moment means; I have to decide what I do with it." From this experience came his book, *From Death Camp to Existential Analysis*.

We, too, can find this freedom whenever we realize that we are here to participate, to cooperate to get the next job done and not here to enjoy glory or suffer humiliation or avoid mistakes. We have a place. Let us see what we can do with it.

To conclude, I would like to present a number of little stories. Sometimes such stories reinforce a point so that it stays with us.

There were two frogs jumping around on a moonlit night when they suddenly landed in a pail of milk. The sides of the pail were steep and slippery. They tried to crawl out and failed. The older frog was a wise frog. He said, "What's the sense of working to get out? We can never make it." And he gave up and drowned. But the young frog was not so wise, yet. He kept on crawling, crawling, crawling. And when the sun shown again, there he was, sitting on a pat of butter, safe and sound.

Never give up. Never give up.

Another story teaches the opposite. The Danube is a wonderful stream near Vienna, not as blue as the song goes, but very pleasant. The water is fairly warm. It is one of the most beautiful experiences to go upstream and then swim down,

carried by the water through the hills with their orchards and green banks. However, every year there are a number of deaths and accidents, because at certain points the stream forms a whirlpool and people are pulled down and drown.

One time a winning coach told me that nobody needs to drown in a whirlpool if he will only wait a moment and hold his breath. For just as the water pulls him down, so, in a few seconds, it also spills him out again. There is no danger whatsoever. The drownings occur whenever a person tries to swim against the current. They exhaust their strength and so drown.

The secret in life is to know when to keep trying and when to ride the whirlpool. This wisdom is found in the prayer of Alcoholics Anonymous:

“God give me the serenity

to accept what I cannot change,

The courage to change what I can.

And the wisdom to know the difference.”

It is all one needs to know: when to fight and when not. This comes only through giving full attention to the needs of the situation.

Then there is a Chinese story which I like very much because it accentuates the acceptance of oneself and of life as it is.

There was a poor Chinese farmer. He has a very poor strip of land to cultivate and only one son to help him, and one horse for the plow. One day the horse ran away. All the neighbors came to commiserate with the farmer and deplore his bad luck that he no longer had this horse to work for him. The farmer sat quietly and said, “How do you know it is bad luck?” The following week the horse came back with wild horses. The farmers again came to congratulate him on his good luck. And the farmer sat quietly and said, “How do you know it is good luck?” A week later his only son, riding one of the wild horses, was thrown and broke his leg. Now the farmer had no son to help him. The neighbors came again to commiserate and deplore his bad luck. Again he say quietly and said, “How do you know it is bad luck?” A week later a war broke out, and the soldiers came and took all the young men away except the farmer’s son who had a broken leg.

There is extreme wisdom in this story. We are not here to judge good luck, bad luck, success, and failure. We don’t know what they are. We are here to do our share, to make our contribution and to let the chips fall where they may, which is one of the basic ideas which Adler mentioned time and again. In German: “Man muss seine Sache auf nichts stellen.” We shouldn’t do things because we expect

to get something for it. If all goes well, fine: if it doesn't go right, let us see what happens. Let the chips fall where they may; let us not get personally involved in possible success or failure.

This point can be illustrated by the following personal:

One time a patient came and complained of being tense all the time, afraid of fainting. She felt completely helpless and everything seemed hopeless. She even said she didn't want help--that she was no good. I had difficulty in convincing her that she could be helped if she wanted. Finally I persuaded her to come just once more to talk it over. She was willing to do this much. When she arrived, the following week discovered something very unfortunate had happened. When a patient leaves he gets a card designating the next appointment, and we also put it in our appointment book. For some reason--probably because of this involved question as to whether she should come again or not--I forgot to put her name in the appointment book, and had another patient scheduled for this time. To make matters worse, she came from out of town, and here she was for nothing. I persuaded my second patient to cut the time short and allow me to give her at least half of the hour. During the ensuing discussion she became willing to enter psychotherapy. After a month or so I said to her, "Now, you don't regret coming here? Tell me, what changed your mind?" She said, "Remember, Doctor, the time when I came and you had no appointment for me? It made me feel so good. If a man like you can make mistakes, maybe I have a chance." One would have thought that my apparent lack of consideration would have been the end, and that she would never come again. So, we can see that we can never be certain of the consequences of an act, and we don't need to be. All we have to do is to do, to function.

I would like to conclude with the following story:

Mary was a preacher. She spoke with the tongue of angels. She was such a wonderful preacher that people came from far and wide to listen to her sermons. One day a friend asked her, "Mary how did you become such a fine preacher?" She thought for a moment and said, "Frankly I don't know. I only know, when I started preaching, the devil came to visit me each time. One day he would give me a pat on the shoulder and say, "Mary, this sermon was lousy." And each time I had to fight off the devil. Now, since he no longer comes to visit me, I think I am doing all right."

Mary knew the devil of vanity, the Golden Calf to which we all pray; the vanity that we must be worthwhile, that we must be superior, that we must be a success. All this mad rush and worship of the Golden Calf of success makes us a slave. When Mary became interested in her work than in her vanity, the devil ceased to call.

If we want to get along with ourselves, we must not drive ourselves, criticize ourselves, frighten ourselves, and fight with ourselves. We need to let all that is

in us (which is so tremendous that one would be surprised if we could see it) guide us. The strength and power that is within us is as great as the strength and power which was discovered in the completely small and insignificant little atom. We have to discover the strength and power in ourselves by letting it come from us. It is there. And when we stop trying to control ourselves, we might then discover that we don't have to control anything, because we will find that we will do what we decide: and that we will decide: and that we will decide much more what is good if we are less afraid that we will do the bad.

HALLO? HEB JIJ VANDAAG

AL IEMAND BEMOEDIGD?

JA? GA ZO DOOR.

NEE?

KLIK HIER