



Genezing door het woord

Stelt U zich eens een schooljongen voor, die in de klas bij een moeilijk proefwerk afkijkt. Laten wij hem Jan noemen. De surveillerende onderwijzer betrapt hem hierop. Jan merkt dat en schrikt hevig. De onderwijzer wordt niet kwaad, maakt Jans werk niet ongeldig, maar kijkt hem aan, schudt het hoofd en zegt: „niet doen jôh!” en gaat verder met surveilleren.

Jan voelt zich geschokt. Nog jaren later kan hij zich deze situatie herinneren. Hij weet dat hij sindsdien beter dan ervoor heeft kunnen accepteren, dat er hiaten in zijn schoolwerk waren, dat hij toen zelfstandiger is gaan werken en minder behoefte had om steun bij anderen te gaan zoeken.

In dit voorbeeld is veel gecondenseerd. We kunnen er het volgende over zeggen. Jan proefde er begrip in voor zijn nood bij het moeilijke proefwerk; hij voelde aan, dat de onderwijzer respect had voor zijn persoontje ondanks het verboden spieken; het niet krijgen van de verwachte straf gaf hem opluchting en was voor hem een bewijs dat zijn onderwijzer genegenheid en sympathie voor hem had. Dit versterkte weer zijn zelfgevoel. En doordat zijn zelfgevoel vergroot was, was hij beter dan vroeger in staat eigen tekorten in zijn schoolwerk te accepteren.

Toch waren het slechts de woorden „niet doen jôh”, die uitgesproken waren. Stelt U zich eens voor dat de jongen, bij wie hij spiekte, deze woorden uitgesproken had. Jan zou er ten hoogste met een „flauwe vent, brave Hendrik” op gereageerd hebben. Het is namelijk van groot belang geweest wie het voor Jan was, die deze woorden gezegd heeft.

Verder kunt U zich voorstellen, dat die woorden door dezelfde onderwijzer tot een andere jongen gezegd zouden kunnen zijn zonder dat er zo'n innerlijke verandering op volgde. Het had kunnen gebeuren, dat die jongen het zo maar naast zich neergelegd had. Sterker nog, indien dezelfde onderwijzer dezelfde houding jegens Jan aangenomen had in een andere periode van Jans leven en dezelfde woorden gesproken had in diezelfde situatie, dan had het kunnen gebeuren, dat dit geen enkel of een geheel ander effect op Jan had. De sterke werking van de gezegde woorden was afhankelijk van de relatie van de beide mensen en van de momentele ontvankelijkheid van Jan. We kunnen eenvoudig zeggen, dat Jan er aan toe was, dat hij er rijp voor was en er juist daardoor rijper door kon worden!



Het zal U allen bekend zijn, dat eenzelfde woord, in verschillende situaties en gebruikt door verschillende mensen, zeer verschillend effect kan hebben. Het woord kan ons gevoel van eigenwaarde versterken en krenken, het kan geruststellen en verontrusten, angst wegnemen en angst oproepen, inzicht geven en inzicht verduisteren, troosten en verdriet brengen, kalmerend werken en woede oproepen, blij maken en haat opwekken. Met het zeggen van bepaalde woorden kan men de een troosten en de ander onbereikt laten ofwel ergeren. Dezelfde woorden, aan dezelfde mensen medegedeeld, met dezelfde bedoeling gebracht, hebben de ene keer een geheel andere uitwerking dan de andere keer en soms in het geheel geen.

Het is niet alleen de gevoelsrelatie tussen de spreker en de toegesprokene, die hier een rol speelt, het is ook de ontvankelijkheid in het tussenmenselijk contact, die de betekenis der gesproken woorden kleurt. Zo kunnen wij bij de hoorder een openheid en een geslotenheid onderscheiden, een bereidheid en een afwijzende houding in de dialoog. Extremen hiervan vinden we in beide richtingen. Aan de ene kant de te grote bereidheid iets van de spreker over te nemen, aan de andere kant de houding van het vooroordeel, het bij voorbaat afwijzen.

Zo kunnen er mensen zijn, die a priori alles aannemen wat in deze rubriek

„Geestelijk leven” gezegd wordt, omdat deze door het Humanistisch Verbond georganiseerd wordt. Bij dezen is geen sprake van constructief-critisch luisteren en krijgt de voordracht geen kans te stimuleren tot zelfstandig denken. Verder is er een groep mensen, die het reeds van tevoren oneens zijn met het gesprokene om dezelfde reden. Dezen slaan de voordracht over of beluisteren deze sceptisch en hypercritisch. U boekt weinig succes wanneer U met deze mensen op redelijk niveau tracht te debatteren.

In de discussie met hen zijn redelijke argumenten, die iets van de inhoud moeten rechtvaardigen, evenzovele slagen in de lucht, omdat het bestaande vooroordeel een muur betekent, die verdedigd wordt met de gehele logica van de muurbezitter.

Het niet willen luisteren is bijna steeds een niet kunnen luisteren. Dit onvermogen kan verschillende wortels hebben; hieronder behoort b.v. het voorkómen van de onaangename beleving van schuldgevoelens, behorende bij „ik heb het bij het verkeerde eind gehad”; van de beleving van machteloosheid, gekrenktheid, vernedering, behorende bij „hij weet het kennelijk beter, ik moet me gewonnen geven”. Immers vaak wordt een gesprek beleefd als een machtsstrijd.

Nu beschikt ieder mens over een mechanisme, waarmee hij zichzelf beschermen kan tegen het gebodene, een diafragmawerking. Deze werking is U wel bekend bij het oog. Een grote hoeveelheid licht, die op het netvlies valt, veroorzaakt een vernauwing van de pupil; deze vernauwing heeft tot gevolg, dat de hoeveelheid licht, die het netvlies kan treffen, geringer wordt. Ons oor als zintuig kent een dergelijke regulerende functie niet. De psyche compenseert dit gemis van het oor door met een keuze uit het met woorden gebodene het aantal treffende gedachten te beperken. Vele woorden die tot ons komen, vele begrippen die erdoor gewekt worden, vele gevoelens die geraakt worden, worden weer meteen weggestopt, vergeten, verdrongen. Woorden en begrippen, die wij zeggen te begrijpen, waarvoor wij dus ontvankelijk zijn, worden uit de veel grotere hoeveelheid woorden en begrippen uitgelicht en vastgehouden. Het gaat hier om een selectieproces, dat buiten ons bewustzijn om werkzaam is, dat dus onbewust verloopt. We luisteren niet als een automaat, die alles wat gezegd wordt op een constante wijze registreert. Al luisterende maken wij een selectie in woorden en gedachten die tot ons komen, die samenhangt met wat door ons verwerkt kan worden en wat niet, wat kan beklijven en wat niet. Dit heeft onder meer tot gevolg, dat het gebeuren kan, dat verschillende mensen in hun verslag van eenzelfde voordracht soms evident tegenstrijdige dingen kunnen beweren. En dat mensen, die eenzelfde roman gelezen hebben, sterk van elkaar afwijkende beschrijvingen van de romanfiguren kunnen geven.

* * *

Door deze onbewuste selectie hoort men allereerst datgene van een betoog, waarmee men het eens is. Dit herkennen we in het enthousiasme van de zaal tijdens b.v. politieke vergaderingen. De spreker is een des te beter orator naarmate hij treffender de gevoelens van de luisteraars kan vertolken, hun subjectieve waarheden kan herhalen en de andersdenkenden in het ongelijk kan stellen. Een dergelijke vergader-activiteit heeft een psychisch-hygiënische waarde. Hij verhoogt het zelfgevoel van spreker en luisteraars, vermindert de kans van kritiek op eigen opvattingen, verstevigt dus het bereikte psychische evenwicht. Vandaar dat het wel doet te toeven bij gelijgezinden, te wonen met medestanders, te leven met geestverwanten. Analoge psychische hygiënische waarde hebben organisaties van maatschappelijke minderheden, waarvan de leden uit het samenzijn troost putten voor de moeilijkheden, die het leven in een omgeving met een meerderheid van andersdenkenden brengt.

Het weten van de werkzaamheid van het onbewuste selecteren heeft zijn consequenties voor allen, die in gesprekken met mensen psychische hulp verlenen. De luisteraar toch, die onbewust uit het aangehoorde bij voorkeur dat in zich opneemt, dat zijn psychische evenwicht niet verstoort, zal dat, wat zijn psychische evenwicht wel zou kunnen verstoren niet in zich opnemen, als zijnde onverteerbaar. Vanzelfsprekend zullen we dus, ingeval we een advies geven, alleen zulk een advies geven, waaraan de geadviseerde toe is, alleen zulk een advies dus, dat hij of zij kan opvolgen. Dit vooronderstelt een zich inleven in die ander, niet alleen een aanvoelen van diens behoeften en noden, maar ook van zijn mogelijkheden.

Er zijn beste brave mensen, die hun vrienden, die in moeilijkheden zitten, wensen te helpen. Zij denken dit te doen door hun een beslissing aan te raden zoals zij die zelf genomen zouden hebben als zij in hun plaats waren. Vaak blijkt het dan heel anders uit te pakken dan ze gedacht hadden en dan zijn ze ont-

goocheld en soms beledigd.... Als zij b.v. een jongmens die te sterke spanningen met zijn ouders heeft, aangeraden hebben uit huis te trekken, omdat ze dit als de enige mogelijkheid beschouwen om uit de bestaande moeilijkheden te geraken, kan het gebeuren, dat dit jongmens na dit advies aan angsten en schuldgevoelens gaat lijden. De welmenende vriend kan over het hoofd gezien hebben, dat de persoon in kwestie er nog niet aan toe was en dat dit feit het gegeven advies ongeschikt, ja zelfs schadelijk deed zijn.

De mens is een dynamisch wezen, hij verandert, evenals zijn omstandigheden steeds veranderen. Hij groeit mede aan zijn moeilijkheden en het kan zijn, dat de jongeman van zo-even enige tijd later zelf tot precies dezelfde beslissing zou zijn gekomen; een wijze vriend zal daarom wachten tot de tijd rijp is, tot de beslissing zelf genomen wordt en dan tonen met zijn vriendschap achter hem te staan.

De psychotherapeut zal zich zoveel mogelijk van het geven van advies onthouden. Hij zal bezien welke houding de hulpzoekende nabij is en welke innerlijke krachten een beslissing in de weg staan. Hij zal trachten met medewerking van de hulpzoekende diens onvrijheid op te sporen en op te heffen, waardoor hij een grotere mate van vrijheid wint om wel zelf beslissingen te nemen. En als bij deze psychische groei deze vrijheidsverruiming nabij is, kan soms een enkel woord of een enkele gedachte verrassend tot deze verruiming bijdragen.

Dr. MUSAPH

DE ARK

Humanistisch Conferentie- en Vacantieoord.

—

TARIEVEN VOOR VOLLEDIG PENSION

Voor volwassenen: f 38,50 per week; f 6,— per dag.

Voor kinderen beneden 11 jaar: f 26,25 p. w.; f 4,50 p. d.

Voor kinderen beneden 5 jaar: f 25,45 p. w.; f 3,75 p. d.

Voor groepen speciale condities

2-, 4-, 5- en 6-persoons kamers en slaapzaal.

Bespreking van verblijf kan geschieden bij het Humanistisch Conferentie- en Vacantieoord „De Ark”, Belvédèrelaan 14 te Nunspeet, telefoon K 3412—2404.

HET WOORD VAN DE WEEK

VERSCHIJNT
WEKELIJKS
25 MAART 1956

Frankering bij
Abonnement
UTRECHT

De Heer
Mevrouw
Mejuffrouw

Onbestelbare exemplaren
terug aan:
Bleyenburgstraat 1, Utrecht

Het Woord van de Week

Humanistische radiolezingen uitgesproken voor de Vara-microfoon.

Administratie en redactie: Humanistisch Verbond, Bleyenburgstraat 1, Utrecht, Postgiro 304960
Abonnementsprijs bij vooruitbetaling f 1.— p. kwart., losse numm. f 0.12, buitenland f 4.60 p.i.