Jaarg.4
nr.1

ONTMOETEN

Postbus 797

Humanistisch Verbond

Humanistisch Opleidings Instituut
BIBLIOTHEEK
Postbus 797 - 3500 AT Utrecht

Jaarg.4
nr.1

ONT-MOETEN

Jaargang 4 nummer 1.
Oct/December 1977

Informatief tijdschrift van het groepswerk van het Humanistisch Verbond, verschijnt 6 keer per jaar en kost f17,50 per jaargang van October tot October. Evt. opzeggen van het abonnement vóór 1 October. Losse nummers f 3,50.

Redactie: Albert Nieuwland, Jan Hein Mooren, Denijs Bru.

Administratie: J.W.Brouwersstraat 18, Amsterdam. Postgiro 456508 tnv Albert Nieuwland te Amsterdam.

Omslagontwerp: Liedewij Frijlink.

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde artikelen berust alleen bij de schrijvers ervan. Overname van artikelen of delen ervan is pas toegestaan na toestemming van de redactie.

ten geleide: Wegens technische omstandigheden is het eerste nummer van de nieuwe jaargang wat aan de late kant, waarvoor onze excuses. De nieuwe omslag maakte Liedewij Frijlink, studente aan de Rietveld-academie en vrouw van Martien Janssen, trainer van H.V.ontmoetingsgroepen in Amsterdam. Hopelijk worden door het frisse uiterlijk meer en meer mensen verleid, een handje geholpen door onze huidige abonné's....

Allereerst in dit nummer een interessant artikel over de relatie tussen ademhaling en identiteit van de Amerikaanse psycholoog Michael Eigen. Het is verbazingwekkend, dat de ademhaling als lichaamsfunctie in onze West-europese cultuur zo weinig aandacht gekregen heeft, dit in tegenstelling tot Oosterse culturen. Daar staat bewustwording en beheersing van de ademhaling veel centraler en heb- in- en uitademing symbolische waarde gekregen, zoals schepping en ondergang van het heelal, opening en sluiting van de hemelpoort en schenking van leven en bevrijding van zonde. Allemaal symbolen van kosmisch evenwicht; ademhaling en evenwicht zijn blijkbaar veelal verbonden. In het artikel komt dan ook naar voren, dat een simpele bewustwording van het ademen al een rustgevende werking op de mens heeft. De schrijver bepleit een structurering van de identiteit via de ademhaling en niet - kenmerkend voor onze cultuur - via lichamelijke behoeften.

Menselijke relaties door Albert Nieuwland is de tekst van de inleidinguitgesproken op een weekend door het Gewest Noord Holland van het H.V. georganiseerd. Het was een 'familieweekend', waar behalve over relaties gepraat, ook ermee 'gespeeld' werd o.l.v. Nora Roozemond en Ger Moeton. In een reactie hierop trekt Jan Michels de zin van het relationeel bezigzijn in twijfel en bepleit hij een meer structurele aanpak. In het naschrift vindt A.N., dat beide niet nagelaten moeten worden, soms gecombineerd, maar soms ook beter naast elkaar.

Ysk Vondeling bespreekt een boek over assertiviteitstraining, een van de vele nieuwe (?) vormen van therapie, ditmaal uitgaand van de opvatting, dat hinderlijk gedrag 'afgeleerd' en adekwaat gedrag 'aangeleerd' kan worden. De schrijfster ziet mogelijkheden voor onze ontmoetings- en praatgroepen.

Tenslotte beschrijft Dinand ten Brinke ideaaltypisch, wat het humanistisch vormingsonderwijs de leerlingen allemaal aan goeds kan bijbrengen.

Heeft iedereen de abonnementskosten al overgemaakt?? Prettige feestdagen toegewenst door de

redactie.

ADEMHALING EN IDENTITEIT

michael eigen

Het is verbazingwekkend te bedenken, welk een geringe rol de ervaring van de ademhaling heeft gespeeld in het Westerse mensbeeld. Dit in vergelijking met het belang, dat Oosterse opvattingen aan het ademhalen hechten en met de eeuwenoude associatie van adem met psyche, geest of ziel. Wat betreft de lichaamsfuncties heeft het Westerse denken zich bijna uitsluitend beziggehouden met fenomenen als behoefte, behoeftebevrediging en 'lust'.

Behoeften worden vanouds beschouwd als het ruwe materiaal dat door hogere functies als wil, rede of geloof omgevormd wordt. De wil wordt daarbij opgevat als een raadselachtig zwervend intermediair tussen lust en geloof of rede, dat beurtelings de kant van deze lagere en hogere functies kan kiezen. De wil breidt de lustervaring uit via voorstellingen van goed en kwaad naar andere terreinen van het leven, zoals naar trots en macht. De lustervaring wordt door rede en geloof gedwongen om zich op de een of andere wijze te overstijgen.

Het resultaat van deze manier van denken is, dat vastgehouden wordt aan het idee, dat persoonlijkheidsveranderingen geworteld zijn in de lichaamservaring, terwijl de middelen tot die veranderingen uiteindelijk boven de lichaamservaring uitgaan. D.w.z. deze manier van denken verschaft geen systematische middelen om lust op het vlak van de lichaamservaring zèlf om te vormen.

Oosterse vormen van meditatie maken gebruik van lichaamservaringen, die vanzelfsprekend buiten het terrein van de lust liggen, in het bijzonder het ademen. Naarmate het Westen en met name de psychotherapie zichzelf meer bewust en bekritiseerbaar maakte, begon deze open te staan voor invloeden uit het Oosten. Jung en Reich waren zo logische uitvloeisels van een stroming, die sinds Schopenhauer al in de psychoanalyse aanwezig was. De verschillende vormen van lichaamstherapie volgden hierop natuurlijkerwijs.

Deze opvattingen staan echter allemaal voornamelijk in het teken van de lust-theorie. Het lichaam wordt in het algemeen behandeld in termen van wat 'het' nodig heeft, d.w.z. in termen van zijn fundamentele behoeften en frustraties. Wat ook de winst moge zijn van het stimuleren van een fris gevoel van openheid en vitaliteit, het zelf blijft hierbij gefixeerd aan een gevecht tegen uitwendige obstakels en tegen de verinnerlijkte normen van de omgeving. M.a.w. de verschijningsvormen van de ademhaling zijn volledig opgeslokt door die van de behoeftebevrediging.

Dit artikel biedt een korte beschrijvende schets van ademhalingservaringen, opgedaan gedurende een cursus psychotherapie, waarin de verschillen in lichaamservaringen centraal stonden. Als schets is deze onvolledig, met name worden een aantal remmingen, konflikten en lust-agressieve aspecten weggelaten, die vaak met de ademhaling verbonden worden. We zullen ons concentreren op 'vrediger' ervaringen, die ertoe noden een onderscheid te maken tussen ademen en behoeftebevrediging en de aandacht vestigen op enkele effekten van de ademhaling op de identiteit en het ik-gevoel.

Wanneer men zich het ademen voor het eerst bewust maakt, merkt men enkele simpele feiten op: het gewone ritme, de gewone onregelmatigheden, enz. Daarbij merkt men ook, dat het ademen zelf allerlei soorten ervaringen in verschillende lichaamsdelen kan oproepen. Als men bijv. dieper ademhaalt, kunnen allerlei erotische gewaarwordingen opkomen met als gevolg dat men soms verder vergeet bewust adem te halen. Gevoelens van macht en energie komen op of zwakken af, blijven in specifieke lichaamszones geconcentreerd of blijven onvoorspelbaar vloeibaar. Mensen ervaren vaak eerst een defensieve houding t.o.v. opkomende lichaamsgevoelens. Het ik is geinteresseerd, gestimuleerd maar ook vaak geschrokken door de onvermoede wereld van lichaamservaringen, die begint te dagen. Hierop volgt echter een proces, waarin het ik vanlieverlee de moed opbouwt om grotere doses van het er 'in' zijn te verdragen en ermee te experimenteren. Het gaat langzamerhand ontdekken, dat middelpunten en stromen van lichaamsenergie aan het verschuiven zijn.

Naarmate de ervaring van het ademhalen magzamerhand onderscheiden wordt van de stroom van wisselende lichaamservaringen, wordt het een veilighheidszone, een 'tedere' regelmaat temidden van alle onvoorspelbare, momentane of periodieke fluctuaties. Het angstige of uitgeputte ik gebruikt zo dè ervaring van de voorspelbare, zachte ademstroom als toevluchtsoord en hulpmiddel, vanwaaruit en waarmee een diepere lichamelijke integratie tot stand gebracht kan worden. Het ik gebruikt de ademhaling als brug om veilig het lichaam in dn uit te gaan. Het versterkt zijn mogelijkheid tot observeren èn de ontvankelijkheid voor zijn lichaam.

Het regelmatig in- en uitstromen van adem wordt een model voor het ik tot groeiend bewustzijn en aanvaarding van zijn dubbele status. Naarmate het ik zichzelf langzamerhand toestaat om, op zijn minst van tijd tot tijd, diep in de bewuste ademstroom op te gaan, kan het op zekerder manier zijn eigen dubbelheid vatten, van zowel buiten als binnen het lichaam te zijn: 'ik ben èn ik ben niet mijn lichaam'. De ervaring van het ademhalen verschaft de meest continue en beleefde lichamelijke vorm van de fundamnetele zelfervaring van het ik. Naarmate het ik zich omlijnder zijn ademhaling bewustmaakt, kan het zijn eigen basis-structuur beter vatten.

Zoals we al opgemerkt hebben, is het ademhalen voor de meeste mensen opgegaan in de algemene lichaamservaring. Behoeften en stemiingsveranderingen komen zo meestal op vanuit die algemene lichaamservaring. Door de ademhaling in het centrum van het bewustzijn te plaatsen, wordt er een blijvend lichamelijk fundament verschaft voor een zelfervaring, die verschilt van die, gebaseerd op behoeftebevrediging. De ervaring van het ademhalen biedt een concreet lichamelijk referentiekader, waarbinnen het alles doortrekkende en daardoor gedeeltelijk verborgen op behoeften gebaseerd lichaamsbeeld en gebruik bewustgemaakt wordt. Het zelf-besef wordt zo uitgebreid en omvat niet alleen de dubbelheid van zowel buiten als binnen het lichaam te zijn, maar ook de gewaarwording van geworteld te zijn in twee heel verschillende lichaamservaringen. In het dagelijkse leven worden deze twee verschhillende aspecten van het zelf-besef flexibel en op natuurlijke wijze verenigd. Een zekere mate van scheiding ertussen schijnt verdragen te worden als deel van het normale dagelijkse functioneren en wordt 'niet' opgemerkt. Als die scheiding echter toeneemt, nemen ook angst en verdediging toe. Psychotische angst kan zo het gevolg zijn.

Tussen mijn armen, al te van voren,
kan ik mijn borstkas wel eens horen
dreunen in het openbaar.
Dat vind ik eigenlijk nogal naar.

Dan zwijgt hij maar (maar even maar).

Leo Vroman uit
262 gedichten
Querido A'dam 1974

Het ademhalen gebeurt constant in een tamelijk vast ritme met momentane en periodieke wisselingen en wordt onder normale omstandigheden niet als storend ervaren. Integendeel, als wij ons het ademhalen bewustmaken, geeft dit een gevoel van welzijn. Geen enkele lichaamservaring is èn zo doordringend èn zo licht en onbedreigend. Hoewel de ademhaling voortdurend bijna het hele lichaam doorspoelt, is deze nauwelijks overrompelend of agressief te noemen. Zoals een patient het noemde: als ik mijn ademhaling volledig voel, voel ik me alsof ik met mezelf in het reine ben gekomen. Behoftebevrediging, lust, is een ambivalente ervaring, die vaak een verwarrende of irriterende werking heeft, die soms wel, soms niet plezierig kan zijn. Opkomende behoeften zijn acutere en aanhoudender gewaarwordingen dan het ademhalen. Bij behoeften is er bijna altijd de kloof tussen gevoelde behoeften en het moment van bevrediging, een kloof die gewoonlijk gedeeltelijk opgevuld wordt door de een of andere vorm van agressief gedrag.

Wanneer de ademhaling gehinderd wordt, is er natuurlijk óók sprake van een acute noodtoestand, die net zo dwingend kan zijn als enige drang tot behoeftebevrediging. Maar meestal zorgt de ademhaling voor zichzelf en is er, in tegenstelling tot bij behoeften, altijd een uitwendige bron tot bevrediging aanwezig. Het feit, dat er in het algemeen meer aanbod dan vraag is, is een grond voor de diepe stroom van welzijn, die gevoeld wordt bij bewust ademhalen. Bij het ademhalen wordt de binnenkant van het lichaam voortdurend gevoed door de buitenwereld, een voortdurende wederzijdse doordringing van diepte van het lichaam en de openheid tot de wereld. Dit wordt een lichamelijke basis voor communicatie in het leven. Het ondersteunt de stroom van hoop en vertrouwen in de persoonlijkheid, aangezien het ieder moment opnieuw bevrediging geschonken wordt.

De ervaring van het ademhalen heeft twee centra: de buik en de borst. Als men zich de ademhaling bewust maakt, kan men de gevoelens die bij deze gebieden horen, onderscheiden. Gevoelens, die bij de borst horen, zullen in het begin ervaren worden als 'geslagen', 'pijnlijk' en 'droevig'. Hoewel boosheid ook in de borst gelocaliseerd kan worden, wordt de simpele worde, niet vermengd met zorg of tederheid, meer typisch in de buik gevoeld worden. De buik kan verbonden worden met de geslachtszone of met de borst, waarmee resp. lust- en niet-lustgebonden ervaringen opgeroepen worden. Het is in de borst, dat iemand uiteindelijk zuivere gevoelens van liefde voelt. Ook het hoofd kan hiermee verbonden worden. De ervaring van koele lucht in de neusopeningen verbreidt zich tussen de ogen naar de slapen toe.

Naarmate iemand vertrouwder wordt met de ervaring van het ademhalen, blijkt het in- en uitademen door een zekere asymmetrie gekarakteriseerd te worden. Angst kan zo meer met het eerste òf met het tweede verbonden zijn. Dood en samenballing worden geassocieerd met uitademen, leven en expansie met inademen. Aan de andere kant kan geven en iets kwijtraken ook met uitademen geassocieerd worden en nemen en houden met inademen. Na iedere in- en uitademing is er een korte stilstand, net zoals bij de slinger van een klok. In deze tijd verwerkt het bewustzijn deze voorbijgaande stilstand en vindt er een extra moment van vernieuwing in.

Het ik vindt in de ervaring van het ademhalen steun voor zijn zoeken naar samenhang en eenheid. Geen enkele andere ritmische continue èn voor het bewustzijn toegankelijke lichaamservaring kan dit beter. Gedeeltelijke vereenzelviging met het ademhalingsproces verschaft het ik een goed model van samenhang en interactie. Het zelfgevoel, dat gebaseerd is op de normale ervaring van het ademhalen, is een zelfgevoel, dat niet onder druk staat en niet makkelijk in paniek te brengen is. Voor het zelfgevoel, dat gestructureerd is door behoeftebevrediging, is de tijd een hinderlijke factor. Het zelf gestructureerd door de ademhaling neemt de tijd, gaande van moment tot moment, net zoals de ademhaling dat gewoonlijk doet. Het rent niet achter de tijd aan en probeert de tijd niet voor te blijven, maar schijnt eenvoudig mèt de tijd mee te gaan.

Een voor de hand liggend gevaar verbonden met het door de ademhaling gestructureerde zelf, ligt in de uitgesproken passiviteit van de ervaring. Patienten zeggen soms het gevoel te hebben méér zichzelf te zijn als ze hun ademhaling bewust zijn dan als ze actief bezig zijn in de wereld. Een gedeeltelijk gespleten waarneming van het essentiele in het zelf zou zo opgewekt zijn: men heeft het gevoel dat ademhalingsbewustwording het echte zelf oplevert. Men verlangt dan ook naar meer. Deze neiging tot regressie moet echter in evenwicht gebracht worden met de actieve behoefte om zichzelf in de praktijk van het dagelijks leven zoveel mogelijk te realiseren. Bij het ademhalen staat de zijnservaring centraal en ontstaat de wens om te doen uit een gevoel van volheid. Bij de behoeftebevrediging staat het doen centraal en is dit gebaseerd op een gevoeld tekort of een dreiging. Nogmaals: ademhalen houdt óók een dreigend tekort in, maar hier kan zonder moeite ieder moment aan tegemoet gekomen worden. Bij de ademhaling is men verzekerd van de sterkte en de vruchtbaarheid van het passieve zijn.

Vanlieverlee wordt het op de ademhaling gebaseerde zelfgevoel één van een aantal ervaringen van de eigen identiteit, alhoewel een zéér belangrijke. Net zoals alle andere identiteitservaringen, is deze onderworpen aan processen van gewoontevorming en zelf-overstijging. Het heeft dan echter een fundamentele bijdrage geleverd aan het gevoel van continuiteit en eenheid van de persoon. Men kan verder hierop ook steeds weer teruggrijpen en er een helende ervaring uit putten zonder verlies van zelfbesef. Een zelfervaring, die net zo makkelijk bereikbaar en blijvend is als de ademhaling, blijft als ze eenmaal wortel geschoten heeft, een onderliggende rode draad tijdens welke identiteitscrisis dan ook.

(Vertaald door Albert Nieuwland uit de Journal of Humanistic Psychology zomernummer 1977)

een ontmoeting

hij had hen zoveel willen zeggen, zoveel
over wat hem bezighield en wat hij beleefde,
zoveel ook over wat hem in hen opviel
en dat zijn moeders ogen nog even mooi even wijs waren
als vroeger al was ze weer dikker geworden
en dat zijn vader beter gekleed was dan ooit
en dat ze niet moesten zeuren over wat
volgens hem onbetekenend was en dat-,
hij had hen zoveel willen zeggen over hoe
wat hem betrof de tijd voorbijging
maar het bleef bij de dingen die iedereen
altijd zei en hij was blij toen ze weg
waren en hij over hen kon nadenken
alsof hij toch alles en alles gezegd had

Arie Gelderblom uit
Familie en andere kennissen
De Bezige Bij Amsterdam 1977

MENSELIJKE RELATIES

albert nieuwland

(Tekst van de inleiding uitgesproken op het weekend over 'Menselijke relaties', georganiseerd op 29/30 October jongstleden in Bergen aan Zee door het Gewest Noord Holland van het Humanistisch Verbond)

Over het 'menselijke' aan relaties zometeen, maar eerst iets over 'relaties'. Het is het Latijnse woord voor 'verhouding'. Bij verhouding kan je denken aan de verhouding tussen twee of meer elementen of aan die tussen deel en geheel. Je denkt dan aan afmeten en aan maat en mate. Ook de woorden moete en ontmoeting hebben hiermee te maken. In het Oud-germaans betekende het woord moete een afgemeten, be-paalde en omtuinde ruimte, waarbinnen mensen, die 'wat met elkaar hadden' elkaar konden ontmoeten. Dat kon een konflikt zijn, of een trouwpartij of iets anders. In ieder geval waren de aanhangers van beide partijen in die ruimte aanwezig en sanctioneerden zodoende door hun aanwezigheid de afloop van die ontmoeting, dat 'zich aan elkaar meten', zowel van de betrokkenen aan elkaar als van beide partijen aan de omvattendheid van hun afspraken. Een konflikt kon op direkte of symbolische wijze uitgevochhten worden, bijv. in tournooi of wedstrijd. Bij de Eskimo's schijnt het nog steeds zo te zijn, dat konflikten tussen families uitgevochten worden tijdens een feestelijke bijeenkomst, waar vertegenwoordigers van de beide families elkaar in declamatie de loef proberen af te steken. Een naklank hiervan is in onze rechtszaal en parlement te vinden. Maar ook de huwelijkssluiting door de

ambtenaar van de burgelijke stand in aanwezigheid van de wederzijdse families en de daarop volgende speeches zijn hierop terug te voeren. In alle gevallen gaat het om de maatschappelijke bezegeling (vaak religieus gerechtvaardigd via wijding en sacrament) van een bepaalde verhouding tussen mensen.

Je zou vervolgens hieruit kunnen concluderen, dat verhoudingen en relaties nooit iets vluchtigs, éénmaligs aanduiden, maar altijd van relatief blijvende aard zijn. Dus dat het niet zou gaan om die éne knipoog van de man naar het leuke meisje op straat, maar om de regelmatig terugkerende knipoog als teken, dat er tussen die man en dat meisje blijkbaar 'iets' bestaat.

Toch is dit onjuist. Het kan best gaan om iets éénmaligs en vluchtigs, als het gebeuren maar afgemeten wordt aan iets relatief blijvends en als het maar sociaal gesanctioneerd wordt. En dit is in het bovengenoemde geval van die ene knipoog het geval: in de eerste plaats worden er dagelijks miljoenen knipogen door mannen op leuke meisjes geworpen. Blijkbaar hoort het tot de rol van 'man' om te kunnen knipogen naar meisjes. In de tweede plaats wordt er in het algemeen geen aanstoot aan genoemn en is het gedrag blijkbaar sociaal aan mannen toegestaan. Het wordt voor velen al minder acceptabel, als vrouwen naar mannen of mannen naar mannen knipogen en helemaal vreemd zou het worden, als het om elkaar nafluiten zou gaan.

Blijkbaar liggen er in de maatschappij een aantal gedragsmogelijkheden klaar, waaruit mensen in bepaalde posities kunnen kiezen. Anders gezegd: van een man wordt blijkbaar een ander gedragspatroon verwacht dan van een vrouw. Van bovengenoemde man bijvoorbeeld wordt verwacht, dat hij best eens een meisje zou kunnen nafluiten, van dat meisje wordt dat zonder meer niet verwacht. Het gaat er niet om, dat iedere man dat gedrag zou moeten vertonen, maar wel dat àls een man het vertoont, men niet verwonderd staat.

We kunnen in het algemeen zeggen, dat van bepaalde mensen in een bepaalde situatie ook een bepaald soort gedrag verwacht wordt. Men noemt deze verwachtingspatronen ook wel <u>sociale rollen</u>. Toegepast op het voorafgaande: bij de rol 'man' hoort dat hij de vrijheid heeft op straat meisjes na te fluiten, bij die van 'vrouw' niet, dat ze mannen nafluit. Vanzelfsprekend is er een voortdurende verandering mogelijk in die rollen. Wat 10 jaar geleden misschien niet mogelijk was, is het nu wel en omgekeerd. Een voorbeeld hiervan is bijv. de kleding van concertbezoekers . Bij de rol 'concertbezoeker' werd 10 jaar geleden verwacht, dat hij 'nette' kleren aan had, tegenwoordig is dat (althans in Amsterdam) veel minder het geval. Een voorbeeld van het omgekeerde is misschien het aantal kinderen te noemen, dat een gezin met goed fatsoen mag hebben. Werd vroeger van een rechtgeaard ouderpaar verwacht zoveel mogelijk kinderen groot te brengen, tegenwoordig kan je dat nauwelijks meer maken.

Het is belangrijk een onderscheid te maken tussen de <u>rol</u> en het <u>spelen</u> van die rol, d.w.z. het al dan niet - en dan nog: hoe - ingaan op dat verwachtingspatroon. Ook is het belangrijk te beseffen, dat een sociale rol niet iets 'onechts' aanduidt: vaak heeft in het gewonde spraakgebruik de zin: 'hij speelt die en die rol' een ongunstige betekenis, zo van: 'hij speelt toneel, hij bedriegt de boel'. Het begrip sociale rol heeft in de sociale wetenschappen deze ongunstige betekenis niet. Het heeft een neutrale

lading en duidt alléén het klaarliggend verwachtingspatroon aan.

De sociale rollen, die verwachtingspatronen, die 'gespreide bedjes' waar je maar in hoeft te duiken, worden in het dagelijks leven vaak niet bewust gemaakt. Blijkbaar zijn ze dan zó vanzelfsprekend, dat we ze niet meer of nog niet opmerken. Pas als er iets misgaat, als we bijv. aan tegenstrijdige verwachtingspatronen moeten voldoen, of niet weten wat er van ons precies verwacht wordt, kunnen we ons het bestaan van die rollen bewust maken. Maar in het algemeen volvoeren we onze routinehandelingen automatisch en vertonen we a.h.w. geconditioneerd het gedrag, dat van ons verwacht wordt, ons rolgedrag. Dit komt doordat de sociale rollen, die in de maatschappij voor ons klaarliggen, inde opvoeding verinnerlijkt worden. Bijv. de rol 'vrouw' (d.w.z. het hele pakket van verwachtingen van hoe je eruit zal zien en hoe je je zult gedragen) wordt zó verinnerlijkt, dat wij dat pakket ook zèlf van ons gaan verwachten, m.a.w. dat we vrouw geworden zijn.

In dit zg. socialisatieproces kunnen we de volgende stadia onderscheiden:

1) Allereerst worden aspecten van sociale rollen geimiteerd. Een kind van anderhalf kan zo aan het telefoneren zijn, wat hij zijn vader veel ziet doen.

2) Vervolgens kan een kind rollen apart spelen, bijv. een meisje kan moedertje spelen. Het verplaatst zich spelenderwijs in de rol van diegene, die op haar beurt weer een bepaalde rol t.o.v. dat kind speelt. Het kind verplaatst zich in de moeder en krijgt zodoende zicht op wat van haar verwacht wordt en krijgt zodoende greep op zichzelf.

3) Dan kan een kind een bepaalde rol binnen een rolstructuur spelen. Als het bij het voetballen keeper is, speelt het in gedachten ook bijv. de linksbuiten en de rechtsvoor van de tegenpartij, m.a.w. het hanteert spelenderwijs de spelregels, waarmee een aantal rollen met elkaar verbonden zijn.

4) Tenslotte kunne deze rollen en spelregels meer of minder verinnerlijkt worden. Het zal duidelijk zijn, dat sommige rollen meer verinnerlijkt, in de persoon verankerd worden dan andere. Iemand 'is' meer 'vrouw' dan 'huisvrouw', meer 'man' dan 'timmerman' (althans dat zullen we maar hopen). In dit verinnerlijkingsproces kunne we een ondercheid maken tussen het absolutistische en het relativistische stadium. Als iemand nèt een rol of bepaalde spelregels heeft geleerd, zal hij ze dogmatischer toepassen dan later, als hij er wat meer mee kan 'spelen' en ze soepeler gebruiken.

De genoemde stadia in het ontwikkelingsproces van het kind blijven in het wordingsproces, dat wij als volwassene tot onze dood toe meemaken, ook steeds aanwezig, maar dan steeds naar aanleiding van nieuwe verwachtingen die aan ons gesteld worden, nieuwe rollen en nieuwe spelregels. Zo imiteren we het gedrag van anderen vaak, zonder het te weten. Wanneer we iemand voor het eerst ontmoeten, verplaatsen we ons onwillekeurig in de ander en vragen ons af wat hij van ons verwacht. Verder 'spelen' we voortdurend, d.w.z. we houden in ons gedrag rekening met 'spelregels', die we met de anderen die het spel met ons spelen al of niet bewust afgesproken hebben. Zo hou ik bijv. in wat ik doe en zeg, rekening met wat mijn vrouw en kinderen ervan vinden. Tot slot zijn we tot onze dood toe doende nieuwe rollen aan (en af) te leren en min of meer te verinnerlijken met op het einde wellicht de rol van 'bejaarde' en 'bewoner van het bejaardentehuis', en kunnen we deze rollen strak of soepel spelen.

Saul Steinberg
uit The Catalogue
Meridian Books '62

Nu keren we terug naar het 'menselijke' van ons onderwerp. In vergelijking met het dier is de mens w.b. het instinctgedrag een relatief 'leeg' wezen. Ons gedrag is ons i.t.t. bij het dier eer aangeleerd dan aangeboren. Ook bij dieren is niet al het gedrag aangeboren en zijn bepaalde facetten ervan sociaal bepaald, maar bij de mens is dit laatste veel en veel sterker het geval. Bij dieren schijn je volgens deskundigen verschil te moeten maken tussen lichamelijk sterke en zwakke dieren. Bij sterke dieren zijn een aantal instincthandelingen veel meer aanwezig dan bij zwakke dieren. Zo zullen sterke dieren, bijv. leeuwen elkaar, ook in dierentuinen, nooit doodbijten, in hun gedrag worden ze instinctief geremd. Dit is niet het geval bij zwakke dieren. Hoewel duiven het symbool van vrede zijn, kunnen ze elkaar in bepaalde situaties lelijk doodpikken. Onnatuurlijke situaties komen er in het menselijk samenleven legio voor. Ons gedrag kan dan ook niet op natuurlijke wijze gereguleerd worden door instincten, maar door de cultuur, de maatschappij en de voor ons klaarliggende sociale rollen. Deze rollen beschermen ons tegen onszelf en tegen anderen, aan de andere kant kunnen ze ons als een pantser in onze ontwikkeling hinderen en ons evt kapotmaken. Maar als we regelmatig in chaotische situaties volledig vrij zouden moeten kiezen, zouden we gauw gek worden. In veel voor ons onbekende situaties kunnen we ons via een klaarliggend sociaal ritueel (bijv. je voorstellen, hand geven, beleefdheden uitwisselen, enz.) snel thuisvoelen.

Wanneer we zeggen, dat de mens een 'sociaal wezen' is, bedoelen we dat hij vanuit en in menselijke relaties ontstaan is, gevormd wordt èn zichzelf vormt. Aan dit laatste hebben we tot nu toe te weinig aandacht besteed. Aan het begin van het betoog hebben we een onderscheid gemaakt tussen de rol als verwachtingspatroon èn het spelen van een rol als het op eigen wijze al dan niet beantwoorden aan dat verwachtingspatroon. Behalve het sociale aspect aan menselijke relaties is er ook het individuele, nl. het op geheel eigen wijze ingaan op dat wat van ons verwacht wordt. En hierin zit het moment van vrijheid, dat de mens kenmerkt en hem noch instinctief als dier, noch automatisch als robot laat reageren. Maar om die vrijheid bewust te kunnen gebruiken, moet je eerst het verwachtingspatroon, waarin dat kan, bewust maken. Je kan pas bewust aan een menselijke relatie werken, als je je de verwachtingen hebt bewust gemaakt, of het nu om verwachtingen van anderen t.o.v. jou, van jou t.o.v. anderen of van jou t.o.v. jezelf gaat.

reactie

jan michels

Bij deze graag een ongevraagde reactie op het laatste nummer van Ont-moeten, dat je op het familieweekend in Bergen uitdeelde, een weekend dat ik zeker als een geslaagd weekend wil noemen in de rij, die het Gewest Noord-Holland de laatste jaren heeft belegd.

Ik begrijp best, dat het een interssant en boeiend gegeven is, waarmee jij bezig bent, dat het fijn is zo'n blad te vullen met voor jou in het bijzonder belangrijke stof uit een stroom van literatuur over psychologie en aanverwante onderwerpen. Je blijft alleen daarmee op een golflengte, die voor de doorsnee-humanist niet te bereiken is. Althans als je deze doorsnee-humanist wilt bereiken en niet opnieuw terecht wilt komen in de elitaire opstelling, die we gekend hebben in de periode-van Praag.

In die tijd zat je aan te hikken tegen een plechtstatige rij van Dr.'s, Mr.'s en Ir.'s, die je bij voorbaat de moed ontnamen je mond open te doen. Er is een andere wind gaan waaien en dankzij dat feit is er een langzame groei van het Humanistisch Verbond mogelijk geworden. Betrokkenheid met wat er rondom ons gebeurt. En daarbij zijn die menselijke relaties natuurlijk van groot belang. Maar het middel moet geen doel op zichzelf worden, waar zich een professionele elite op gaat storten van 'gogen' en 'ogen'. In de praktijk van deze relaties stel ik mezelf twee vragen, nl. los ik er de problemen mee op van de intermenselijke relaties, vereenzaming door ouderdom of invaliditeit, ziekte van soms zeer ernstige aard, weerzin tegen een baan, om er maar een paar te noemen. De tweede vraag is veelal gekoppeld aan de eerste: richt deze aanpak zich maatschappijkritisch op de problemen, die er liggen in de structuur van onze samenleving?

Ik zou je onrecht doen je te verwijten, dat deze elementen niet worden genoemd in het artikel over de existentiële crisis, in het genoemde nummer van Ont-moeten, maar het blijft toch een vrijblijvend bewegen tussen Maslow en Jung. Hans Roggeveen komt m.i. dichter bij de problematiek van deze structuur, gezien vanuit het mensbeeld en dat is een van de draaipunten in de ontwikkelingsgeschiedenis van mens en maatschappij.

Een weekend als dit is best leuk en geeft je wel een warm gevoel van verbondenheid, maar ik beluisterde een paar opmerkingen, die dan toch ook weer aansluiten bij mijn opmerkingen. Een jonge man vroeg zich af, in hoeverre dit hem hielp als hij 's Maandags terugkeerde op dat pokkenkantoor, waar hij werkte, waarop een ander repliceerde, dat het toch een fijne ervaring was geweest, waar je met genoegen op terugkeek. Natuurlijk, het is meer dan 'entertainment' en waarschijnlijk meer dan de praatjes over beeldende kunst, die ik nogal eens houd, maar ik ben me dat ook bewust en poog alleen mensen een beetje cultuur-minded te maken en wat inzicht te verschaffen in het ontstaansproces van prenten en platen, al blijf ik overtuigd, dat een doorbraak naar de hele scala van culturele waarden dat mensbeeld en die samenleving zou veranderen.

Het engagement is politieke bewustwording en dat is een zeer langzaam proces, waarvoor ons tijdbestek geen ruimte biedt, al willen wij het allemaal nog meemaken. Dat hanjevol buitenkerkelijken, dat wij in het H.V. vertegenwoordigen, is het beste bewijs, hoe langzaam een gedachte doordringt onder de mensen. Vechten we tegen windmolens? Natuurlijk doen we dat, maar er zal een groeiende meerderheid moeten komen, die de windmolens links laat liggen, waardoor ze machteloos door de lucht blijven maaien en overbodig worden.

naschrift

Je kan van zo'n familieweekend van meer dan 100 man geen oplossing verwachten voor intermenselijke relatieproblemen, noch van structurele problemen. De functie ervan is a. gezelligheid, kontakt, er even 'uit' zijn (mèt je kinderen, waar gebeurt dat elders binnen het Verbond??) en b. bewustwording van een bepaald aspect van het menszijn, in dit geval van het relationele.
a. en b. kunnen verder aanleiding zijn voor verdere verdieping binnen kleinere en geschiktere (gespreks-, praat-, ontmoetings-) groepen. Naar ik verneem gebeurt dat ook o.a. in Alkmaar, Haarlem en Hoorn.

Relationeel werk is uiteraard meer op bewustwording en mentaliteitsverandering aangaande menselijke relaties gericht dan op idem aangaande maatschappelijke structuren. Beiden richten zich op verschillende facetten van ons menszijn en het is dan ook zeker nodig om politiserend naast relationeel groepswerk te organisren. Beiden hebben een eigen 'speelruimte'nodig om van de grond te komen en richten zich op de doorsnee-mens, niet via allerlei 'ogen', maar via vrijwilligers, die voor deze soorten groepswerk opgeleid worden.

Ont-moeten is een blad, dat behalve voor dit kader bestemd is voor iedereen, die in kontakt met het humanistisch groepswerk is geweest en meer over de praktische en theoretische kant ervan wil weten. De formule voor het blad is: per nummer minstens één 'pittig' artikel van beschouwelijk-theoretische aard, verder praktijkartikelen, boekbesprekingen, enz. Het richt zich dus niet zozeer op de doorsnee-humanist, ook niet op een 'elite', maar op mensen, die op een bepaald gebied getraind zijn en hun vaardigheden willen doorgeven. Verder is Ont-moeten bestemd voor iedereen, die in deze nieuwe vorm van groepswerk geïnteresseerd is en hierin 'bij' wil blijven.

A.N.

ASSERTIVITEITSTRAINING

boekbespreking door ysk vondeling

'Persoonlijke effectiviteit, een vorm van assertiviteitstraining'
door Robert Paul Liberman, Larry W. King, William J. DeRisi en Michael McCann, Alpha-boek, Bert Bakker Amsterdam 1977, f 19,50.

Naast de vele boeken, die de laatste jaren zijn verschenen over Transactionele Analyse, Gestalttherapie en Encountergroups, zijn nu boeken over Assertiviteitstraining 'in'. Een aardig boek hierover is het bovengenoemde (173 blz, geschreven in heldere taal, in 1 à 2 avonden te lezen). Het is het resultaat van 4 jaar ervaring in het ontwikkelen en evalueren van methoden om mensen binnen een therapeutische setting te trainen in emtionele en sociale vaardigheden.

Het boek heeft op het eerste gezicht iets weg van een 'hoe-leer-ik-het-mezelf'-boek (wat meer Amerikaanse boeken kenmerkt). Alhoewel dat het gevaar met zich meebrengt, dat iemand na het lezen ervan denkt een prima assertiviteitstraining te kunnen geven, is deze praktische invalshoek toch ook juist de sterke kant van dit boek.

Wat houdt een assertiviteitstraining in?

Assertiviteitstrainingen zijn gebaseerd op leerprincipes, zoals die ook in de gedragstherapie worden gehanteerd. D.w.z. dat men er vanuit gaat, dat alle gedrag 'aangeleerd' is en dat je dus ook gedrag, dat voor cliënt niet effectief is, weer af kunt leren en hem/haar daarvoor in de plaats nieuw, effectiever gedrag bij kunt brengen.

Mensen hebben vaak moeite hun emoties te uiten en anders dan bijv. de psychoanalyse, legt de leertheorie de oorzaak hiervan bij het feit, dat ofwel men nooit geleerd heeft, hoe men die emoties moest uiten ('grote jongens huilen niet!'), ofwel dat de omgeving zo bedreigend is, dat deze de cliënt belemmert iets van zijn gevoelens te laten zien.

We zijn vaak al te zeer geneigd ons gedrag op dat van anderen af te stemmen, we durven vaak niet eerlijk te zeggen, wat we werkelijk denken en zouden willen, bang dat de ander ons laat schieten. We gaan ons dan gedragen naar de verwachtingen van de ander, met als gevolg, dat we ons vaak machteloos, miskend en onbegrepen voelen.

Assertief-zijn wil zeggen: invloed kunnen uitoefenen op het verloop van je eigen leven, zonder een ander daarmee tekort te doen, maar ook zonder dat je daarmee alleen komt te staan. Dus: frustraties en woede kunnen uiten, durven zeggen wat je denkt, positieve èn negatieve gevoelens kunnen uiten, zonder nu meteen beschuldigend te worden; kortom voor jezelf durven op te komen op een wijze, die ook ruimte laat voor een ander.

Het boek geeft minimale informatie over de achterliggende ideeën van de assertiviteitstraining. Het is in de eerste plaats eenn praktisch boek. De opbouw ervan volgt de 3 fasen van zo'n groepsbijeenkomst. Het planningsgedeelte, waarin aan de hand van

de problemen van de cliënt samen met hem de doelstellingen van deze bijeenkomst worden vastgesteld. Het trainingsgedeelte, waarin de problematische situatie in een rollenspel wordt geoefend. De evaluatie, waarin het optreden van zowel cliënt als therapeut wordt besproken. Ieder hoofdstuk beschrijft gedetailleerd de activiteiten van cliënt en therapeut en geeft voorbeelden en praktische oefeningen.

Hoe gaat het in de praktijk?

Met wat voor problemen komt men nu in zo'n training en hoe worden deze aangepakt? Men begint met het vaststellen van de problemen, die iemand heeft, wanneer hij/zij met iemand in contact treedt en zijn gevoelens uit.Dit gebeurt door de cliënt te helpen het waar, wanneer, hoe, wat en met wie van de probleemsituatie vast te stellen.

Voorbeeld: iemand merkt, dat hij anderen soms ergert. Waar: in winkels. Wanneer: telkens wanneer hij het gevoel heeft, dat hij wordt afgezet. Hoe komt het: omdat hij iets gekocht heeft, dat kapot is. Wat gebeurt er: hij begint te schreeuwen en met zijn vuisten te slaan. Tegen wie: de verkoper.

Vervolgens worden de doelstellingen van de training vastgesteld. Meestal houdt dit in, dat nieuw gedrag moet worden aangeleerd, zoals bijv. in dit geval, dat deze man moet leren zijn agressie te controleren door minder gebaren te maken en zijn stem in bedwang te houden.

Men bootst dan de probleemsituatie na. In het rollenspel maakt men gebruik van de groepsleden. De man probeert bijv. een scène te spelen, waarin hij een broek, waarvan de rits stuk is, wil teruggeven.

Men maakt gebruik van verschillende leertechnieken, zoals bijv. duidelijke instructies, gedragsoefening, 'modeling' (de therapeut doet voor, hoe het zou kunnen), souffleren en 'shaping' (iedere keer als de cliënt gedrag laat zien, dat in de richting van de doelstelling gaat, wordt hij beloond).

De therapeut modelt een adequaat gebruik van de handen, terwijl de cliënt nauwlettend toekijkt.

De therapeut zal hierbij letten op lichaamsbeweging en -houding, op de stem en op de inhoud van wat de cliënt zegt. Deze krijgt vervolgens feedback op zijn gedrag en krijgt tenslotte de opdracht het net aangeleerde gedrag in zijn thuissituatie toe te passen.

Voor wie is het bruikbaar?

Veel mensen, die je in de praat- en ontmoetingsgroepen van het Humanistisch Verbond tegenkomt, weten vaak niet 'hoe' ze iets moeten zeggen (het 'wat' geeft meestal niet zoveel problemen bij de verbaal veelal prima ontwikkelde deelnemers van deze groepen). De wijze, waarop men iets naar voren brengt, komt niet overeen met het gevoel, dat men daarbij heeft. Men zegt bijv. glimlachend iets heel naar te vinden. Of men zegt iemand heel aardig te vinden, terwijl men tegelijkertijd een stap achteruit doet. Dit hoeft op zich nog geen existentiëel probleem te zijn, maar het kan het wel worden of geworden zijn.

Het boek lijkt me bruikbaar voor begeleiders van ontmoetings- en praatgroepen. Met name lijkt het me goed om in praatgroepen bij deze methode eens wat langer stil te staan. Veelal heeft men over het 'waarom' van iets al heel lang zelf nagedacht en kan het verfrissend zijn een probleem ook eens op een andere manier te benaderen.

Op deze wijze is m.i. het boek ook interessant voor 'leken', die iets aan hun relatie met kinderen, vrienden en verwanten willen verbeteren.

HUMANISTISCH VORMINGS ONDERWIJS

dinand ten brinke

Dit artikel is een deel van het praatpapier 'Kan het hvo een bijdrage leveren binnen de lessen maatschappelijke begeleiding op een streekschool?', geschreven als afsluiting van een applicatiecursus hvo in Hengelo.

Ontwikkeling van de persoonlijkheid

Als we zien, dat de mens hulpelozer ter wereld komt dan het dier, dat al na korte tijd in staat is voor zichzelf te zorgen, begrijpen we heel goed, dat de mens een lange weg moet gaan om tot een zelfstandig handelend en denkend wezen uit te groeien.

De mens wordt grotendeels gevormd door zijn omgeving, hiervan leert hij spreken, hoe en wat te doen en vooral wat wel en wat niet mag (Ich/Über-ich). Deze persoonlijkheidsvorming door vooral sociale factoren kan een goede zaak zijn, als deze mens op rijpere leeftijd deze verworvenheden kritisch toetst op bruikbaarheid voor zichzelf en de medemensen.

Bij veel jongeren is dit identiteitsbesef weinig aanwezig. Veelal kunnen we als oorzaken noemen de nog jeugdige leeftijd, de 'schoolse' ervaringen, de afhankelijkheid van ouders en omgeving, waardoor het denken over 'waarom ik dit doe' onvoldoende tot ontwikkeling is gekomen.

Als wij vanuit het hvo de jongeren kunnen bevestigen in hun eigen vrije keus en beslissingen en deze jongeren ervaren dit als voor hen bevrijdend, dan zullen zij vanuit deze eigenheid ook opener staan voor anderen met andere meningen. Het gevoel van eigenwaarde wordt versterkt.

Inzicht in menselijke gedragingen

'Moet je die man eens stom zien doen en wat doet zij gek!' Heel vaak is bij de jongeren het 'andere gedrag' stom, gek en aanstellerig. Veel wat voor hen vreemd is, dat wat zij niet gewend zijn vanuit hun eigen omgeving (thuis/milieu/vrienden) kunnen zij niet plaatsen, hebben er moeite mee en reageren dan zo.

Deze reactie is dan blijkbaar onbewust bedoeld als: ik weet er geen raad mee, toch moet ik er mee klaarkomen, daarom verklaar ik het maar voor.....! Ze zijn ook vaak vanuit hun eigen leefwereld weinig of in het geheel niet in kontakt gekomen met andersdenkenden.

Daarom is de school als vormingsklimaat zo belangrijk. Het hvo kan daarin bijdragen tot het gevoelig worden voor het 'waarom' van het menselijk gedrag. Hierbij is het 'meer zien' en 'meer horen' in het menselijk gedrag, in tegenstelling tot het 'kijken' en 'luisteren naar', essentieel en de sleutel tot beter begrip. Observeren, leren luisteren, door de woorden heen zien en meer inzicht in andere denkbeelden kunnen de jongere hierbij helpen.

Deelname aan de maatschappij

De jongeren staan op het kruispunt van volwassenworden. De maatschappij geeft hun inkomen en vraagt van hen een bijdrage via belastingen en sociale stelsels. Weg is de beschermde sfeer van school, nu: het 'leven' in, onafhankelijk worden. Geestelijk moeten ze nu hun meegekregen bagage toetsen op bruikbaarheid voor henzelf: heb ik er wat aan? wat kan ik ermee doen? Vaak willen ze dan veel, er deugt ook niet veel en de ouderen begrijpen niet hoe dom ze zijn dat ze het zover hebben laten komen.

Hoe belangrijk is het dan de jongeren inzicht te geven in machts- en belangenstructuren. Welke belangen spelen er en hoe worden deze belangen toegepast. Soms duidelijk te herkennen en dus gemakkelijk bespreekbaar, heel vaak echter spelen macht en belangen een ondoorzichtig spel. Van belang is voor de jongeren het kritisch volgen en doorzien van machtsstrevingen. Het tijdig onderkennen van: hier wordt geprobeerd macht te voeren over, i.p.v. het ontwikkelen bij de mens van de macht tot..... Als dit onderkennen gerijpt is bij de jongeren, zullen ze duidelijker zien, hoe zij mede een betere samenleving micro/macro kunnen opbouwen, i.p.v. het verlammende 'realisme' van: je doet er niets aan, het helpt toch niet!

Zin van het leven

Vanuit een heel lang proces van menswording (zie onder het eerste hoofdje), komt de mens tot het eigen 'ik', al zullen velen het zo niet ervaren. Bij dezen is de persoonlijkheidsvorming vertraagd of is deze onbewust gebeurd. Vanuit het geborgen zijn in eigen milieu met duidelijk herkenbare geboden en verboden gaan ze een stuk zelfstandigheid verwerven (moet zijn: veroveren). De hele maatschappij komt nu op je af, met alle positieve en negatieve ervaringen. Hierin moet de jongere voor zichzelf duidelijkheid scheppen en tot zingeving komen.

Daarom is het zo belangrijk zicht te hebben op en inzicht te hebben in de maatschappij. Van daaruit kun je tot een eigen plaatsbepaling komen, met voor jezelf en de maatschappij een doelstelling. Deze zingeving vanuit jezelf kan de mens gevoeliger maken voor wat werkelijk belangrijk is en bijdraagt tot meer gezamelijk mensworden.

Het duidelijk zicht op.....is een onmetelijke bron van energie. Het hvo wil deze bron aanboren en hierdoor de jongeren mogelijkheden helpen scheppen tot.....

Kritisch omgaan met informatiebronnen

Heel veel jongeren ervaren de media als in dienst van de informatieontvangers. Voor hen is het programma gemaakt, naar hun wensen, kijk maar, luister maar naar.... Als kijker/luisteraar word ik serieus genomen, ze spreken mijn taal en presenteren mijn interessegebieden.

Helaas is dit vaak maar schijn en ligt er achter een programma of presentatie een stuk andere beïnvloeding dan men als consument ervaart. Deze maatschappij staat bol van afleidingsactiviteiten. We kennen deze afleidingssymbolen (stil maar, zo beroerd is het niet, laat die zg. vernieuwers maar kletsen) in kranten, TV en radio. Voor elk onlustgevoel van de mens is er een kant en klare oplossing: koopt u dit maar, kijkt u daar maar naar en uw probleem is opgelost.

Dat dit het onlustgevoel bij de mens niet wezenlijk oplost, maar slechts uitmondt in een steeds grotere honger naar bevredigingsmiddelen, wordt vaak niet doorzien. Wie heeft er dan toch belang bij, dat de mens zo onmenselijk tegemoetgetreden wordt? Waarom wordt de creativiteit in de mens niet geprikkeld? Vanuit de zelfervaring van wat belangrijk is jongeren inzicht geven in de machtsstructuren, de positie van de media en hun bedoelingen bij de presentatie, is een mogelijkheid voor het hvo.

Eigen mogelijkheden en onmogelijkheden

Vanuit een opvoeding, die veelal de afhankelijkheid bevordert, moet de mens komen tot een eigen keuze, tot onafhankelijkheid. Hoe moeilijk dit is, laat zich begrijpen uit alle geboden en verboden, die de mens meekrijgt vanuit zijn milieu. Veelal wordt ook de afhankelijkheid in stand gehouden door het bewust of onbewust bestendigen van het zondebesef bij de mens. Tevens is het niet geleerd hebben om te gaan met jezelf, vanuit jezelf, een hinderpaal op weg naar vrijheid.

Hvo kan de jongeren helpen gevoelig te worden voor hun eigen kunnen, hen te bevestigen in hun mogelijkheden en keuzes, leren ontdekken welke blokkades bij henzelf en bij de omgeving liggen. Deze bevestiging van het 'zijn' van de jongere kan hem helpen bij het bewust kiezen van zijn mogelijkheden. Wat is vrijheid, tot hoever en tot welke grens is zij nog scheppend?, zijn belangrijke vragen. Als hvo kan bijdragen tot bewustmaking van 'waarom ik dit doe: uit mezelf of om de ander', is dit duidelijk in het belang van de jongere.

Omgang met en begrip voor de ander

Jongeren in de puberteit zijn net bezig zich een eigen wereld met eigen waarheden en normen te verwerven, als nieuwe eigen verworvenheid t.o.v. alles wat uit het milieu en de opvoeding mee-

gekregen is. Om zich nu 'vrij' te voelen stellen ze zich vaak lijnrecht op tegenover alles 'van huisuit'. Dat dit erg geforceerd gebeurt, laat zich indenken. Deze jongeren verliezen hierbij soms het gevoel voor nuanceringen, die men toch bij elke beoordeling/waardering moet toepassen. Ze missen dan het rekening houden met andermans gevoelens en waarden, omdat ze sterk beheerst worden door eigen waardebepalingen. Hun uitdrukkingen tegenover de ander zijn daardoor vaak 'rechttoe-rechtan', als worden hun standpunten door iedereen onderschreven.

Het hvo zou deze jongeren kunnen helpen door hen bewust te maken hoe ieder mens tot een 'eigen' mening komt, vanuit ieders verschillende achtergronden en dat daardoor de mens heel verschillend reageert. Hierbij speelt natuurlijk ook een rol, de wel of niet aanwezige voorinformatie/kennis/gevoel voor...., die mensen tot verschillende rijpe en onrijpe uitspraken brengen. Als we bovenstaand met deze jongeren doorspreken, kan bij hen meer begrip en respect voor andermans 'zijn' ontstaan, wat zal kunne leiden tot een betere omgang met de medemens.

Vrije tijd en werk

Werkende jongeren beschikken in tegenstelling tot hun leeftijdsgenoten in het volledig dagonderwijs over een vrijere consumptiekeus (uiteraard betrekkelijk, wel meer geld beschikbaar), een werkkeus (nu bemoeilijkt door de jeugdwerkloosheid) en ze beschikken na hun 16e jaar over de keuzemogelijkheid onderwijs of niet. Bovengenoemde keuzen zijn mogelijkheden, door de omstandigheden danig ingeperkt. Toch is het belangrijk met de jongeren dit te bespreken en hen te wijzen hierop met de daaraan gekoppelde eigen verantwoordelijkheid.

Heel vaak gedragen ze zich nog erg afhankelijk van het keuzemoment, het 'overkomt' hen, er was volgens hen geen echte keuzemogelijkheid. Ze waren 'voorbestemd' tot..... Het is ook heel moeilijk op deze leeftijd al tot een uit jezelf gekomen besluit te komen, terwijl tot nu toe veel voor je werd geregeld van huis uit.

Toch staan ze vanaf nu voor eigen keuzebeslissingen, bijv. geen of wel onderwijs. Geen onderwijs betekent: 5 dagen werken, 5 dagen loon ontvangen, meer consumptiemogelijkheden, meer aanzien bij vrienden en vriendinnen, maar betekent ook: minder kans op ander werk, minder doorstroommogelijkheden en maatschappelijk kwetsbaarder zijn. Binnen het hvo moet de jongere leren beseffen, dat verschillende van de hierboven genoemde punten korte termijnkeuzen zijn met de eventuele nadelen op langere termijn. We moeten bij hen het gevoel bijbrengen voor eigen mogelijkheden en verantwoordelijkheden, dat versterkt hun zelfgevoel.

Zelfstandig denken

Alles wat je voelt en van waarde vindt, is meegegeven vanuit je opvoeding. Je hebt deze waarden en normen meegekregen als goedbedoelde richtingwijzers in het leven. Zonder normen zou de mens zich ontmaatschappelijk gaan gedragen.

De grote vraag is, hoever de mens hierin moet gaan. Tot hoever gaat zijn eigen vrijheid en tot hoever het recht van de maatschappij. Eeuwenlang wordt hierover al strijd gevoerd, tot in 1977 toe (abortus, porno, euthanasie). Veel waarden en normen zijn ons opgedrongen als producten van christelijk en maatschappelijk behoudend denken. Deze normen en waarden dienen niet altijd de mens, maar de godsdienst, de kerk of de samenleving.

In naam van....zijn en worden vele medemensen beoordeeld en veroordeeld, als was de mens een middel tot....en geen doel. Hoe belangrijk is het dan bij de jongeren uit te gaan van hun eigen gevoelens en verwachtingen. Hen hierin te bevestigen en te benadrukken het uniekzijn van elk mens, dus ook van hen.

Dit uniekzijn rechtvaardigt je eigen beslissing met de daaraan gekoppelde verantwoordelijkheid voor jezelf en medemensen. Jij wordt aangesproken op jouw beslissing en laat het dan ook je eigen beslissing zijn! Als de mens niet tot eigen denken en beslissen komt, blijft hij overgeleverd aan rusteloosheid, want hij volgt zijn eigen gevoelens niet, wat neerkomt op zelfverloochening en blijft hierdoor een gevoel houden van tekortkomen en falen.

Waarden

Was vroeger de kerk norm-en waardenbepalend en gaf dit een stuk 'zekerheid' (je wist precies waar en wanneer iets van je verwacht werd), nu is de kerk steeds meer één van de vele zingevingen in het leven geworden. De kerk speelt een steeds kleinere rol in het leven en velen hebben reeds buiten haar een eigen waardenstelsel verworven, wat vroeger voorbehouden was aan de kerk. Er ontstaat een steeds grotere kloof tussen de denkwereld van de kerk en de denk- en gevoelswereld van de mens.

Dit heeft een mogelijke schaduwzijde in het ontstaan van een waardevrij mens. Veel waarden (al of niet maatschappelijk inburgerd) ontlenen hun betekenis en kracht aan de herhaalde bevestiging vanuit de kerken. Breekt de mens met de kerk, dan is het helaas uit bittere teleurstelling vaak ook een breken met waarden. Men wil schoon schip maken, vrij zijn.

Zien we nu de huidige onoverzichtelijke snel veranderende maatschappij, dan ervaart de mens deze maatschappij steeds meer als een gegeven. Het is niet hun wereld, want het zicht op het hoe en waarom zijn ze vaak kwijt. Dat betekent, dat de mens steeds meer totaal verschillende rollen moet spelen, bijv. gezin, vrienden, buren, werksituatie, trein, enz. Alle bovengenoemde situaties hebben hun eigen normen. Dit maakt het voor de mens steeds onoverzichtelijker en draagt bij tot normen- en waardenverlies. De te spelen rollen zijn te verschillend.

Toch heeft de mens een duiding nodig betteffende het waarom. Er moet richting gegeven worden aan je handelen en hierbij zijn idealen en doeleinden onontbeerlijk. Dit gericht zijn op....moet de bron zijn van je doen en laten. Hieraan moet je te herkennen zijn. Daarop en op de hieruit voortvloeiende middelen mag je deze mens aanspreken. Als nu door de ontkerkelijking een aantal waarden wegvallen, moet de mens tot zelfverwerkelijking komen. Waarin en waarbij kan ik zo volledig mogelijk mens zijn en voel ik dat ik mijn geweten volg in de richting van mijn ideaal?

Hvo kan dus bij de jongeren dit bovenstaande bespreekbaar maken en hierdoor inzicht geven in de grote verscheidenheid en eigenheid van waarheidsstructuren. Als we dan ook nog bij hen kunnen oproepen de bezinning op hun eigen bewuste of onbewuste zingevingen, met de daaraan gekoppelde keuzemomenten van henzelf, hebben we een stukje bijgedragen tot gevoeligheid voor waarden.

Abonné op Ont-moeten wordt u door f 17,50 over te maken op postgiro 456508 t.n.v. A. Nieuwland te Amsterdam.