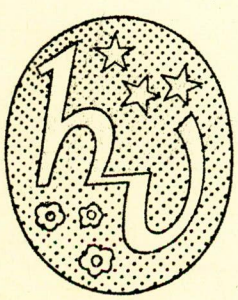
DE PUNTJES OP DE I VAN HET PRACTISCH HUMANISME



MAART 1957

Orgaan van de
CENTRALE COMMISSIE
PRACTISCH HUMANISME

SECRETARIAAT:
MAURITSSTRAAT 64
UTRECHT
TELEFOON 22870

In het januari/februari-nummer van het tijdschrift DUX, (katholiek maandblad voor allen, die medewerken aan de vrije jeugdvorming in Nederland en België) troffen wij een bespreking aan van het boek "Counseling in Catholic Life and Education" van Ch. A. Curran door dr. H.M.M. Fortmann.

Wij achten dit artikel van zo groot belang voor de humanistische raadslieden, dat wij besloten hebben het in zijn geheel in ons orgaan op te nemen.

Wegens de grote omvang hebben wij er het maart-nummer aan gewijd.

De Redactie.

-o-

naar aanleiding van

COUNSELING IN CATHOLIC LIFE AND EDUCATION

van Ch.A. CURRAN door dr. H.M.M.FORTMANN

In het volgende pogen wij een samenvatting te geven van het boek Counseling in catholic life and education 1) van de Amerikaanse father Charles A. Curran, dat een aanbeveling meekreeg van kardinaal Tisserant en een voorwoord van Michael J. Ready, bisschop van Columbus. Het handelt over een onderwerp, dat zowel voor de opvoeding als voor de zielzorg van grote betekenis zal worden, nl. counsel en counseling. Men zou dat letterlijk kunnen vertalen met resp. beraadslaging, overleg of raad en het werkwoord raadgeven. Maar die vertaling is zeer onvoldoende, omdat de Engelse benaming terminus technicus is geworden voor een gespreksvorm, waarbij de raadvragende persoon zelf doordringt in de emotionele krachten die hem beroeren en van daaruit zijn persoonlijke levensproblemen meester wordt. In het verloop van hetgeen volgt zal dat zeker duidelijker worden. Een adequate Nederlandse term heb ik niet kunnen vinden. Laat ons voorlopig de gecompliceerde definitie, waarmee Curran zijn boek opent, zonder commentaar overnemen. Zij luidt: Counseling is een bepaalde verhouding , waarin een persoon, door het begrip en de goed gekozen antwoorden van de counselor, een objectief inzicht krijgt in de factoren van verleden en heden, die zijn persoonlijke problemen en conflicten beïnvloeden en tevens zijn emotionele reacties reorganiseert, zodat hij niet alleen betere wegen kiest om zijn redelijke doeleinden te bereiken, maar ook voldoende vertrouwen, moed en evenwicht krijgt om volgens deze inzichten te handelen.

Immers, al weten kinderen en volwassenen in principe wat ze moeten doen, zij worden soms zo overweldigd en verward door een vloed van tegenstrijdige verlangens en gevoelens, dat zij de weg niet kunnen vinden om te doen wat ze moeten doen.

Die problemen zijn in onze maatschappij talrijk. Zij doen zich voor op het gebied van het gezinsleven, de school, de arbeid, geneeskunde, verpleging, religieuze roepingen, opvoeding en religieuze bekering. Allen, die op deze gebieden werkzaam zijn, hebben ermee te maken.

[1]The Macmillan Company, New York[2] 1953.

Het counseling is dan ook een onderwerp van ernstige studie geworden. Het onderhavige boek steunt op zeer gedetailleerde verslagen van de gesprekken. De waarde van deze verslagen is zeer groot als studiemateriaal. Men kan zo immers de wijze waarop het proces verloopt veel beter volgen. De betekenis van de antwoorden, die de counselor geeft, wordt duidelijker in het licht van de verdere ontwikkeling. En tevens blijkt dat, bij alle individuele verschillen, mensen toch veel overeenkomst hebben in de wijze, waarop ze op bepaalde situaties reageren, en dus dat hun gedrag in grotere mate voorspelbaar is dan men vroeger dacht.

Het boek bestaat uit vijf delen: I de achtergronden, II de fasen van het counseling-proces, III de vaardigheid van de counselor, IV meer verwijderde voorwaarden en situaties die het proces beïnvloeden, V conclusies.

Van een samenvatting geldt nog veel sterker wat de auteur van zijn lijvige boek zegt: de kunst van counseling kan men niet alleen leren uit een boek. Het is een "painstaking skill", een zeer veel eisende kunst, waarvoor het opdoen van praktische ervaring onder supervisie onmisbaar is.

De auteur heeft aan zijn boek een thomistische oriëntatie gegeven. Dat is meer dan een frase, zoals verderop zal blijken. De praktische wijsheid, die de vrucht is van een jonge wetenschap, sluit hier zonder moeite aan bij enige thomistische ideeën omtrent de structuur der menselijke persoon. Zo kon de auteur b.v. zijn eerste deel betitelen als "the virtue of counsel and counseling skill", dus de "deugd" van "counsel". Die deugd is een vaardigheid, een "habitus" in thomistische zin. En "counsel" is de vertaling van het thomistische "consilium", het overleg dat behoort bij de deugd van prudentia.

DEEL I - WAT IS COUNSELING ?[1]

De betekenis van counseling voor de oplossing van levensmoeilijkheden.

Het eerste hoofdstuk is een poging om het counseling af te grenzen van andere verwante activiteiten. De auteur onderscheidt nl. a) "general education", die de zeer algemene beginselen b.v. van wijsbegeerte en theologie aanreikt; b) "guidance", d.w.z. het verschaffen van de nodige kennis, die betrekking heeft op de speciale problematiek van bepaalde groepen; en tenslotte c) "counsel", die ingaat op de individuele levensproblematiek en dat niet zozeer door het verschaffen van kennis als wel door de persoon een proces te laten doormaken waarin hij geleidelijk aan met zichzelf en zijn emoties en instinctieve neigingen in het reine komt.

[1] In het origineel luidt de titel van dit deel: The virtue of counsel and counseling skill, letterlijk: de deugd (habitus, vaardigheid) van "raad" en van het raad verschaffen aan anderen. Maar de term "raad" deugt niet als vertaling. Het gaat immers juist niet om het verschaffen van adviezen, zoals reeds is gezegd en in dit hoofdstuk aanstonds nog duidelijker zal blijken.

Zowel "guidance" als "counsel" zijn technische termen geworden die een zeer bepaalde inhoud dekken. Evenmin als "counseling" is te vertalen met "raad geven", kan men "guidance" weergeven door "leiding".

Van guidance spreken de Amerikanen waar een persoon of een groep van personen voorlichting ontvangt over onderwerpen, die voor hun speciale situatie van belang zijn. Men kan hier b.v. denken aan cursussen voor nupturiënten, voor personeelchefs, of ook aan conferenties over het geestelijke leven voor religieuzen. Van guidance spreken zij ook wanneer één persoon de hulp van meerdere specialisten ontvangt, zoals in de bureaus voor huwelijksmoeilijkheden. Maar wezenlijk voor guidance is de nadruk op het verstrekken van kennis. Degene die deze kennis verschaft is de centrale persoon, de cliënt luistert en ontvangt. De methode is dus die van de diagnose en het daarop volgend advies. Wij zullen in het volgende hoofdstuk zien, welke nadelen daaraan verbonden zijn.

Bij counsel daarentegen staat de eigen activiteit van de cliënt op de voorgrond. Het gaat niet meer alleen om min of meer voor allen geldende kennis maar om de allerpersoonlijkste levensproblematiek en om de verwerking daarvan door de cliënt zelf. Deze maakt een proces door. In dat proces leert hij zijn zeer complexe, emotionele reacties doorzien en controleren, en hij krijgt de factoren uit verleden en heden, die zijn handelen beïnvloeden, in het oog, met als resultaat dat hij tot grotere innerlijke vrede komt. Het effect van guidance is: oriëntatie, kennis van de gegevens die meespelen. Counsel gaat verder en dieper. Het effect daarvan is: integratie, heropbouw van de persoon tot een innerlijke eenheid, persoonlijke verantwoordelijkheid en contrôle over het emotionele leven.

Welnu, de meeste moeilijkheden, die zich in het leven van de hedendaagse mensen voordoen, zijn zulke integratie-problemen. Zij liggen meer in de orde van het h o e dan van het w a t. Heel vaak weet men wel, wàt men moet doen, maar men faalt als het op uitvoeren aankomt. Er is verwarring omtrent de weg, niet omtrent het doel. De alcoholist weet best, dat hij het drinken moet laten, maar hij kan het niet, omdat hij b.v. de narigheid in zijn huwelijk niet aan kan. Of een meisje stort zich in een huwelijk met een man die niet bij haar past, niet omdat zij diens gebreken niet ziet, maar omdat ze thuis niet voldoende liefde heeft ontvangen. Deze mensen kunnen niet geholpen worden door hun eenvoudig kennis te verschaffen. Wat ze nodig hebben is een weg om hun onsamenhangende emoties te coördineren, beter: te integreren en onder oontrôle te krijgen van hun redelijk verstand. Maar die emoties, bron van onze persoonlijke problematiek gehoorzamen niet zó maar vanzelf aan onze rede. Wij moeten dus onszelf reorganiseren. Het hart van die zelf-organisatie is de "prudentia", zoals Thomas, die beschreef. Daarmee is niet bedoeld kleinmoedige "voorzichtigheid", maar de vaardigheid om in de concrete situaties van het leven de juiste weg te kiezen (cf.S.Th. I II,57 en 58). De eerste stap daarvan is juist het "te rade gaan", het onderzoek van alle factoren, die in de situaties meespreken. Thomas noemt dat het "consilium" (S.Th. I II, 14) en het moderne woord counsel is eigenlijk niets anders dan een vertaling daarvan. Maar het is ons modernen duidelijker geworden, hoe belangrijk dit consilium is, vooral in die gevallen, waar wij innerlijk zijn vastgelopen, waar wij ons zelf bedriegen en de weg niet meer weten in de wanorde van onze emoties. Om deze conflicten op te helderen is soms de hulp van een ander nodig. Maar die ander moet niet denken, dat hij goede adviezen aan ons kwijt kan. Veel mensen denken dat. Ze zeggen: als ik jou was... Veel mensen treden als counselor op, ook al wordt hun advies niet gevraagd.

Het gevolg is vaak: ruzie. De ander is op die hulp niet gesteld en zegt: "Mind your own business". Dat is wel te begrijpen. Want de raadgever voelt zich gemakkelijk superieur (hij heeft dat probleem immers niet) en niemand laat zich, anderzijds, graag zeggen wat hij doen moet. Dat raakt ons gevoel van eigenwaarde. Vandaar de weerstand om ongevraagde raad aan te nemen. Bovendien is goede raad meestal niet duur, maar goedkoop. Het uitvoeren alleen is moeilijk. Daarbij zijn wij zelf betrokken en dan is objectief oordelen opeens heel moeilijk. Een rechtstreeks advies kan ons ook zó ontmoedigen dat we ons falen niet willen erkennen. En tenslotte: ieders situatie is zó persoonlijk en uniek, dat zulke haastige adviezen de eigenlijke moeilijkheden vaak helemaal niet raken.

Er moet dus iets anders gebeuren: de persoon moet leren zichzelf te helpen. Hij moet de "habitus" van "prudentia" veroveren. De eerste stap daartoe is: counsel, die ons leert onze eigen situatie objectief en volledig te beoordelen en onze emoties te integreren.

Dat zelf leren handelen is de kern van het counseling. Het doel is: "self-direction and emotional self-control" (3).

Alleen maar raadgeven maakt de mensen nog meer afhankelijk en hulpeloos in een nieuwe situatie, ook al zijn zij voor dit moment geholpen. Zelfs om goed te kunnen gehoorzamen is die persoonlijke zelfstandigheid (= prudentie) noodzakelijk. De auteur haalt in dit verband enkele veelzeggende Thomas-citaten aan (I II,57,5 ad 2 en II II,104,1,ad 1), waaruit genoegzaam blijkt, dat ook voor Thomas gehoorzaamheid zonder eigen, prudent overleg waardeloos is.

Dit hoofdstuk bevat tenslotte nog een aantal opmerkingen over de verhouding van het counseling tot het gebed, de verlichting der natuurlijke rede door het geloof en de Raad als gave van de Heilige Geest.

Recente ontwikkelingen op het gebied van counseling.

De belangstelling voor de mens, zijn mogelijkheden en moeilijkheden, is de laatste decennia sterk gegroeid. Tot de verdere studie daaromtrent werd de stoot vooral gegeven op drie gebieden: dat van de school, van het gezinsleven en dat van de omgang tussen medicus en patiënt.

De geschiedenis van het counseling is zo interessant, omdat juist uit die geschiedenis de noodzaak ervan blijkt. De oudste fase is de guidance. Maar steeds meer bleek, dat dit verschaffen van kennis onvoldoende was. Er bleven drie grote moeilijkheden. Vooreerst wisten velen ook met de beste adviezen niets aan te vangen, omdat ze innerlijk niet rijp waren om ze uit te voeren. Vervolgens werden, gelijk gezegd, de mensen zo te afhankelijk van de adviseur. En tenslotte bleef veel goede raad onvruchtbaar, eenvoudig omdat de cliënt zich daardoor in zijn zelfstandigheid bedreigd voelde. Er moest dus iets anders komen. Er was behoefte aan een werkwijze, waarin alle nadruk viel op persoonlijke rijping, op zelfkennis, integratie en het persoonlijk doordenken van de eigen problematiek. Men begon te zien, dat levensmoeilijkheden niet altijd voort kwamen uit onvoldoende kennis. Men begon eveneens meer oog te krijgen voor het dynamische karakter van de menselijke persoon en haar intrinsiek vermogen om het eigen lot in eigen hand te nemen, in tegenstelling tot oudere theorieën, die veel meer de mens zagen als een wezen dat gedetermineerd is door zijn voorgeschiedenis en huidige milieu.

Illustratief hiervoor is het meningsverschil, enige decennia geleden, tussen Freud en zijn leerling Otto Rank, die zich van Freud distancieerde. Freud legde de nadruk op de noodzaak om terug te gaan tot

iemands kinderjaren (de zgn. infantiele fixatie), omdat het persoonlijke verleden het heden bepaalt. Rank daarentegen hield vast aan het vermogen van de mens om actief in zijn huidige situatie in te grijpen: wanneer mensen aan hun kinderlijk verleden gefixeerd waren, was dat niet omdat het verleden almachtig was, maar omdat zij het heden vreesden. Als fundamenteel zag hij in zulke gevallen een negatieve houding, een negatieve wil. Die negatieve wil kan geleidelijk positief worden, zo zei hij, als de counselor door het gesprek iemand de kans geeft om zelf zijn beslissingen te nemen. Het hart van de therapie is dus de persoon zelf, de counselor is slechts middel. Niet de interpretaties, die de counselor geeft, maken de persoon vrij, want theoretische kennis alleen bevrijdt niet, maar de ervaring die de persoon in en door de gesprekken opdoet, zelf iets te kunnen, een creatieve ervaring dus, waarin de mens zijn vrijheid opnieuw ontdekt. Zo stelde Rank zijn "dynamische therapie" tegenover wat hij noemde de "ideologische therapie", die het vooral zocht in de duidingen van de therapeut als het centrale element.

Zo begon men aandacht te schenken aan het scheppende proces, waarin de persoon zichzelf re-oriënteert, aan de constructieve krachten die hij in zich draagt en die in de interviews vrij komen. Van vele zijden heeft men aan deze uitbouw van het counseling-proces en aan de verfijning der counseling-techniek gewerkt. Bijzondere verdiensten heeft hier Carl Rogers. Aspecten van geslaagd counseling, die men vroeger zag als onafscheidelijk verbonden aan de persoon van een bepaalde begaafde counselor, werden beter bekend en bleken te kunnen worden gevangen in een methode die kan worden geleerd. De gesprekken werden woordelijk vastgelegd met wire-recorders en steeds meer bleek, dat ieder woord van de counselor, ja iedere nuance van zijn woord, van invloed is op het al of niet slagen van dat gesprek. Men heeft aan deze vorm van counseling verschillende namen gegeven, die echter geen van allen geheel voldoen. Men noemde deze therapie 1) b.v. non-directieve. Maar die naam suggereert ten onrechte, dat de counselor niets doet. Hij geeft inderdaad geen adviezen, hij drijft niet naar een bepaalde conclusie, hij verbergt in zijn antwoorden niet een subtiele suggestie, want hij is overtuigd dat de persoon zelf alleen kan weten wat hem te doen staat. Maar hij moedigt wel deze zelfkennis en contrôle op de emoties aan.

Andere, niet geheel voldoende, want onvolledige benamingen zijn nog: client-centered, die aanduidt dat de nadruk ligt op de houding van de cliënt; ermergent, waarmee gezegd is, dat de zelfkennis en juistere levenshouding "opduiken" uit het counseling-proces; ook spreekt men van relationship-therapy, die de relatie tussen counselor en de persoon, die hulp vraagt, benadrukt. Maar counseling is meer dan in al deze benamingen wordt uitgedrukt. De naam moet aangeven, dat het de taak van de counselor is om bij de cliënt de eigen verantwoordelijkheid te doen groeien. Daarom is de beste naam self-directive en self-integrative counseling. Ik zie geen kans hiervoor een bevredigend Nederlands equivalent te bieden. Men begrijpt nu ook, waarom het zo belangrijk is van de gesprekken een woordelijk verslag te hebben. Daaruit blijkt immers, langs welke wegen een persoon uit de toestand van verwarring en conflict geleidelijk tot innerlijke vrede en verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven komt. Het grote resultaat van deze woord-voor-woord-verslagen is geweest de ontdekking van het vermogen in ieder mens tot groei en rijping. En dat past geheel

1) Men late zich niet misleiden door de term "therapie". Counseling heeft te maken met gezonde, normale mensen!

in de oude thomistische opvatting omtrent het "consilium" en de "prudentia", het vermogen om in de onzekerheden en wisselvalligheden van het leven de juiste weg te kiezen. Abstracte kennis van algemene beginselen, zoals guidance die verschaft, was daartoe nooit in staat geweest. Iemand drukte dat in een interview aldus uit: "Maar op deze manier voel je dat je het langzaam aan zelf uitwerkt. U zegt me niet wat ik doen moet, U helpt mij, maar ik ontdek het eigenlijk zelf. Ik weet dat i k het d o e". Het boek van Curran bevat dan ook veel zulke woordelijke verslagen. Het nut daarvan was, dat men later de zin begreep van allerlei woorden en mededelingen, die de counselor op het moment van het gesprek zelf niet in hun betekenis doorzag. Wij kunnen van die verslagen uiteraard maar een enkel weergeven en moeten dus verwijzen naar het boek zelf.

DEEL II - HET PROCES VAN PERSOONLIJKE INTEGRATIE.

Het tweede deel beschrijft in zes hoofdstukken de wijze waarop in het counseling-proces de persoonlijke integratie plaats heeft. Achtereenvolgens komen de volgende aspecten of fasen daarvan aan de orde: de behoefte om met iemand te spreken (III), een eerste inzicht in de emotionele spanningen die het conflict veroorzaken (IV), een verkenning van invloeden uit de kinderjaren (V en VI), het verwerven van zelfkennis en integratie (VII), aanpassing aan de realiteit (VIII).

De behoefte om met iemand te spreken.

Wat bij de openingsgesprekken opvalt.

Bij wie diep is verwikkeld in persoonlijke problemen kan iedere verdere pressie zijn als "de strohalm die de rug van de kameel breekt". De spanning kan soms zo groot zijn dat zelfs goede raad alleen maar als een bedreiging gevoeld wordt en dat iemand juist in de andere richting gaat. De persoon heeft al vaak gehoord wat hij moet doen, maar het hielp niet. Hij heeft nu vóór alles behoefte om zich te kunnen ontlasten van de druk, door het contact met iemand die de zwaarte van zijn conflict en zijn zwakheid begrijpt, die kan luisteren zonder kritiek te oefenen. Hij moet zich dus vrij kunnen uitspreken.

Hij ziet door de bomen het bos niet meer. Zijn blik is verengd door gevoelens van onveiligheid, vrees en agressiviteit. Het enige wat hij nog ziet - gelijk iemand die in paniek verkeert - is dat hij zichzelf wil beschermen.

Natuurlijk moet de counselor meer kunnen dan alleen goed luisteren - dat zal verderop nog wel blijken. Maar dit sympathieke luisteren is toch grondvoorwaarde. Dat weet ieder, die heeft meegemaakt, hoe moeilijk het is om over de eigen diepere conflicten te spreken. Gespannenheid, verwarring, overmatig ik-bewustzijn en schaamte beletten dat.

Niet altijd zijn de problemen aanstonds duidelijk.

Soms hebben de personen alleen vage klachten, soms praten ze over van alles en nog wat, zodat de onervaren counselor geneigd is om hen recht op de man af te vragen waarvoor ze nu eigenlijk komen. Maar studie van de verslagen leert, dat ieder gesprek, hoe triviaal ook, betekenis heeft. Dat geldt vooral bij kinderen en adolescenten. Zij praten soms

meerdere interviews alleen over neutrale dingen, maar zulke interviews zijn toch van belang. Ze leiden vanzelf dieper. De problemen van puberteit en adolescentie zijn soms moeilijk te omschrijven. Als er geen studiemoeilijkheden zijn, b.v. bij begaafde jongeren, wijst niets op een innerlijke onrust. Ze weten vaak ook niet meer mee te delen dan gevoelens van onaangepastheid, onveiligheid en vrees dat ze het volwassen leven niet zullen aan kunnen. Men bemerkt daar oppervlakkig niets van. Soms ligt achter goede schoolprestaties en voortreffelijke sociale contacten een diep innerlijk conflict verborgen.

Als illustratie gelde het geval van een college-studente die geen speciaal probleem naar voren brengt, maar slechts een onvermogen om haar aandacht bij haar studie te houden. Dat komt vaak voor. In het niemandsland tussen kindsheid en volwassenheid is er een heen en weer geslingerd worden tussen fantasie en realiteit. Ze zegt: Er is nog iets, heb ik gemerkt: wanneer ik met iemand praat en ik moet hem aankijken, dan valt me dat moeilijk - ik probeer altijd een andere kant uit te kijken en zo gauw mogelijk weer weg te komen. Als ik me er niet bewust voor inspan, is het erg moeilijk om met iemand te praten.... Het is lastig om belangstelling te hebben en me te concentreren op wat ze zeggen. Mijn hoofd is er niet bij - ik kan dan mijzelf niet uitdrukken of logisch redeneren, omdat ik me zèlf voel en.... ik raak in de war in wat ik wil zeggen - zo is het ook onder een college - ik droom gewoon weg. Dat is gemakkelijker dan luisteren naar wat de professor zegt. Als ik met méér mensen ben en met hen praat, voel ik me veel beter.

Hulp om vrij uit te spreken.

De weerstand om met iemand te praten is algemeen onder adolescenten en ze is niet zeldzaam onder volwassenen. Wanneer ze het eens probeerden, werd die poging vaak niet begrepen. Een van de kenmerken van een goed counseling-proces is, dat mensen, vaak voor de eerste keer in hun leven, vrijuit over zichzelf durven spreken.

Een ander aspect van dit vrijuit spreken is de verlichting, die wordt ervaren, doordat iemand wordt geaccepteerd zoals hij is. Het feit, dat anderen onze speciale zwakheden kennen en ons toch aanvaarden, geeft zelfvertrouwen. Maar dan moet die aanvaarding reëel en echt zijn. De kunstmatige pogingen om ons op te vrolijken en het klopje op de schouder zijn oppervlakkig en missen het echte begrip voor de reële problemen.

Ook is het al een verlichting te ontdekken dat andere mensen met dezelfde moeilijkheden zitten. In de gesprekken komt dat soms op dramatische wijze naar voren.

Men ziet uit het boven aangehaalde verslag ook nog, dat dit meisje - zoals vaak het geval is - eigenlijk wel, minstens vaag, weet wat ze zou moeten doen. Ze heeft soms gezelschap opgezocht en voelde zich dan beter. Maar haar moeilijkheid is haar instabiliteit en de sterke drang om de werkelijkheid in dagdromen te ontvluchten. Het counseling moet haar helpen de factoren, die dit beïnvloeden, te ontdekken en haar moed vergroten.

In veel andere gevallen spreken de personen veel moeilijker dan dit meisje. Zo'n gesprek is gevuld met vele pauzen en er komt ogenschijnlijk maar weinig uit. De onervaren counselor wordt daardoor ongeduldig. Maar daarmee kan hij alles bederven.

De nood is groot.

"De behoefte aan persoonlijke hulp is groot in onze maatschappij", zegt de auteur (70), veel groter dan wij vermoeden. Veel mensen zijn nog best in staat hun dagelijks werk te doen en verantwoordelijkheid te dragen en lijden toch onder een persoonlijke problematiek, die zó hevig kan zijn dat ze een ineenstorting nabij zijn, zonder dat hun beste vrienden er ooit iets van bemerkt hebben.

Hij merkt daarna nog op, dat katholieken gemakkelijk met de priester praten en dat vooral deze zich dus moet realiseren, hoevelen zijn hulp nodig hebben. Daarmee raakt hij aan de vraag, wie dit counseling moet verrichten en of het niet uitsluitend aan daartoe speciaal opgeleide vakkundigen moet worden voorbehouden. Maar daarover later.

Een eerste inzicht in de emotionele spanningen die het conflict veroorzaken.

Negatieve emoties.

Als een slagveld van negatieve en positieve gevoelens, zo is de situatie van mensen in de eerste fase van het counseling. Vijandigheid, ressentiment, vrees, onzekerheid, ontmoediging over het falen van pogingen om een oplossing te vinden, veroorzaken een innerlijke verwarring. Meestal is er een grote weerstand om de diepere gronden van het probleem open te leggen en er is meer dan één, ja soms een lange reeks gesprekken nodig vóór die zelfopenbaring gelukt. Iedere poging van de counselor om dit te bespoedigen heeft de tegengestelde uitwerking. Men is in zo'n toestand gelijk de vreesachtige zwemmer op een hoge duikplank: een kleine stoornis kan maken dat hij de ladder weer afklimt.

Schijnoplossingen van de conflicttoestand.

Het conflict kan zich op allerlei wijzen openbaren: in fysieke uitputting en vermoeidheid; in dagdromen en oplossingen die slechts in de fantasie bestaan; in een overdreven gehechtheid aan regel en orde in de dingen die iemand om zich heen heeft; soms ook een star schematisme in het gedrag en scrupulositeit; bij gebrek aan een "prudent" oordeel in de steeds wisselende situatie houdt men zich dan vast aan de meest rigoreuze en veiligste morele norm. Een schijnoplossing is ook het zoeken van isolement, dat weer leidt tot groeiend gevoel van eenzaamheid. Weer anderen werpen zich in paniekachtige activiteit. Of men stort zich in een huwelijk om van huis weg te kunnen komen.

Positieve krachten.

Maar achter dit alles zijn ook positieve krachten aan het werk. Reeds het feit dat iemand een counselor opzoekt, is een bewijs dat hij een oplossing zoekt. Hoe ellendiger men zich voelt, des te meer snakt men naar bevrijding. Juist daarom is rechtstreeks ingrijpen of aandringen op verandering ongewenst en onnodig. De counselor kan vertrouwen op het verlangen naar geluk en verstandige levensvoering en op de werking van Gods Heilige Geest. Enig inzicht, zij het nog vaag en verward, in de fundamentele levensdoeleinden en een positieve maar zwakke wil zijn vrijwel altijd aanwezig.

Dat blijkt ook uit een ander karakteristiek kenmerk van de openingsinterviews: de afkeer die de persoon heeft van zichzelf, zijn minderwaar-

digheidsgevoel. Men voelt zich alleen minderwaardig als men idealen heeft. Maar vaak is het uitspreken van de negatieve gevoelens nodig om die idealen aan het licht te doen komen.

Redelijke contrôle van de emoties.

Iedere persoonlijke problematiek komt dus voort uit een conflict van tegengestelde motiveringen. De negatieve strevingen en gevoelens komen in het gesprek het eerst naar voren. Het counseling helpt om ze rustig en objectief onder ogen te zien en er klaarheid in te brengen 1). Eenmaal aan het licht gebracht en uitgesproken, verliezen die negatieve emoties al iets van hun dreigende, geheimzinnige macht. Daardoor wordt ook een meer positief en uitgebalanceerd oordeel mogelijk over de personen en gebeurtenissen, die iemand eerst zo hinderden. De emoties worden minder heftig en anders gericht, zakelijker. Zo leert een jongeman, die in conflict leefde met zijn voogd, onderscheid te maken tussen de persoon en de zaak. Hij blijft de opvattingen en de daden van zijn voogd verwerpen, maar leert om hem als persoon te respecteren. Tevoren was zijn wrok tegen de persoon eigenlijk een voorwendsel om niet zelf de verantwoordelijkheid voor zijn eigen leven te behoeven op zich te nemen. Hij leerde nu zijn (onjuiste) opvoeding als een feit te accepteren en er achteraf het beste van te maken. Zolang de wrok- en haatgevoelens domineren, komt men niet aan constructieve arbeid aan zichzelf toe.

De emoties en driftopwellingen zijn dus niet absoluut determinerend. Een redelijke contrôle wordt geleidelijk aan mogelijk. Zo groeit emotionele rijpheid en stabiliteit (cf.S.Th.I,81,3). En er komt lijn in de eens zo sporadische, onsamenhangende en onstandvastige pogingen om een volwaardig menselijk leven op te bouwen. Maar dan is het counseling-proces reeds een eind op weg. Reeds het feit echter, dat men de eigen moeilijkheden begint te doorzien, geeft voldoening en versterkt de positieve krachten.

Verkenning van invloeden stammend uit de kinderjaren.

Het zelfonderzoek leidt gewoonlijk tot een beschouwing van het verleden der cliënten. Zij ontdekken dan vaak, dat hun huidige beoordeling van personen en zaken ongezond is, ofwel a) omdat zij nooit een persoonlijke waardenschaal hebben verworven, waarmee zij als volwassene kunnen leven, ofwel b) omdat, al zijn hun waarden fundamenteel redelijk, hun emotionele reacties met deze waarden in conflict zijn. Het onderzoek hiervan is het onderwerp resp. van hoofdstuk V en VI.

Het gezin.

Begrip van de zijde der ouders, aanvaarding en goedkeuring, zijn onmisbaar, wil het kind werkelijk iets leren. Ontbreken zij, dan verliest het kind de prikkel daartoe en het zelfvertrouwen, dat nodig is om zijn eigen problemen op te lossen. De waarden worden dan passief aangenomen - àls dat nog gebeurt - maar niet actief in het levensplan geïntegreerd. Hoe jonger het kind is, des te meer is het afhankelijk van de liefdeservaring. Een andere ontdekking, die personen tijdens het counseling doen,

1) Het menselijk geheugen is immers tot méér in staat dan tot het oproepen van het verleden. De mens kan dat verleden onderzoeken en ordenen, "syllogistice inquirendo", zegt St.-Thomas (S.Th.I,78,4), die door de auteur hier wordt aangehaald.

is soms, dat een sterk dominerende opvoeder hen voor hun latere leven onzeker heeft gemaakt en verhinderd heeft om een besef van eigen identiteit en vermogen tot zelfstandig oordelen te verwerven. In dezelfde lijn werkt een opvoeding tot overdreven"nederigheid", die niets anders is dan onredelijke zelfonderschatting. Zo groeit een "pussilanimitas (S.Th.II II, 133,1), een infantilisme, waardoor mensen benedende maat van hun eigen kunnen blijven. Voor de religieuze opvoeding is dit alles fataal, omdat mensen daardoor afhankelijk blijven van anderen , eerst van degenen die voor hen de godsdienst vertegenwoordigen, later misschien van mensen die het omgekeerde beweren.

Als een factor, die de waardenbeleving van het kind belemmert, moet ook genoemd worden het conflict tussen de ouders, waardoor het kind te vroeg voor een keuze tussen beiden wordt geplaatst.

Het wijdere milieu.

De auteur spreekt hier over de invloed van de buurt of wijk, waar men woont en verder over de speciale moeilijkheden van kinderen van immigranten, die van de ene cultuur in de andere moeten overstappen. Ook de ontmoeting van stads- en plattelandscultuur kan moeilijkheden geven, b.v. tussen twee echtgenoten. Als deze verschillen in de onemotionele sfeer van een counseling-interview kunnen worden uitgesproken, leren zij elkaar beter verstaan.

Ook als er verschil is in de waardenhiërarchie, die in de school en thuis wordt gehuldigd, maakt dat het kind onzeker.

Hetzelfde geldt voor conflicten tussen kerk en gezin. Maar ook als de ouders praktizerende gelovigen zijn, kan het kind soms tot in zijn volwassenheid een intense afkeer van de godsdienst hebben, nl. wanneer de verhouding tot de ouders niet goed was. De godsdienst is dan symbool van de ouders geworden. Bij doorspreken blijkt soms, dat de rebellie tegen het geloof wordt ingegeven door een sterke drang naar zelfstandigheid en protest tegen het domineren der ouders.

Conflict tussen de kinderlijke waardering en die der volwassenen.

Volwassenen realiseren zich vaak onvoldoende, wat bepaalde wensen, die een kind heeft, voor hem betekenen. Dat blijkt vooral op het gebied van de kleding. Wanneer een meisje in de puberteit zichzelf begint te ontdekken, kan een te nauwe of te korte of lelijke jurk voor haar het symbool worden van een hevig conflict. Met een kledingstuk of soortgelijk iets kan naar het gevoel van het kind zijn plaats in de gemeenschap gemoeid zijn. Wanneer de ouders daar begrip voor tonen, ook als zij de wens van het kind niet kunnen vervullen, verliest het voorwerp al veel van zijn symbolische kracht.

Invloeden uit het verleden blijven doorwerken.

Uit de interviews met volwassenen blijkt vaak, hoe ongunstige kinderlijke ervaringen blijven doorwerken, ook nadat het feit zelf al lang is vergeten. Het effect ervan is een eigenaardig soort onvermogen om van latere situaties nog te leren. Het kind heeft geleerd "how not to learn" (Mowrer). Het heeft zich vastgelegd op een aantal reactiepatronen, die het verhinderen om verder te rijpen. Iedere nieuwe situatie wordt op een stereotiepe manier beoordeeld, iedere nieuwe ervaring wordt uitgelegd in het licht van vroegere ongunstige ervaringen. Juist dit niet meer kunnen

"leren" (in de zin van nieuwe, meer gedifferentieerde en waarheidsgetrouwe oordelen vormen) komt in de counseling-gesprekken herhaaldelijk naar voren.

Men zou in navolging van Cameron kunnen spreken van een bio-sociale of beter nog psychisch-geestelijke "matrix" of moederschoot. Daarmee is dan bedoeld het geheel van waarden en houdingen, dat wij in onze kindsheid hebben verworven en dat ons huidige "ik" uitmaakt. De analyse van het counseling geeft om zo te zeggen gelegenheid de kindsheid nog eens te herleven. De structuren worden omgewoeld en losgemaakt, zodat een nieuwe houding kan groeien en een nieuwe persoonlijkheid geboren kan worden.

De ontdekking van de vroege oorsprong van bepaalde emotionele houdingen op latere leeftijd.

Het vorige hoofdstuk liet zien, hoe het verwerven van een persoonlijke waardenschaal soms in de kinderjaren wordt bemoeilijkt, doordat het kind in een onzekerheid wordt gedrongen, die het later niet meer kwijt raakt; en verder hoe een persoonlijk, volwassen, prudentieel oordeel over de eigen levenssituaties kan worden belemmerd doordat vroege ongunstige ervaringen tot starre en stereotiepe reacties disponeren.

Het thans volgende hoofdstuk handelt ook nog over de invloed van kindsheidervaringen, maar nu vanuit een enigszins andere gezichtshoek, nl. dat van de overdracht van emoties, die aanvankelijk bij een bepaalde situatie optraden, op andere situaties welke daarmee verwant zijn. Duidelijk is het voorbeeld, dat in het boek, met de verslagen erbij, wordt vermeld, van de militair die doorlopend in conflict lag met een van zijn superieuren, omdat die hem in sommige opzichten juist zo behandelde als vroeger zijn vader deed, echter zonder dat de jongeman zich deze relatie bewust was, ja zelfs zonder dat hij zich herinnerde, dat hij als kind een wrok tegen zijn vader had gehad. Dat alles drong pas tijdens de counseling-gesprekken tot hem door. De auteur meent dit te moeten verklaren met de theorie van de zgn. voorwaardelijke reflex: een psychisch of lichamelijk verschijnsel (i.c. een gevoel van opstandigheid of lichamelijke klacht) dat aan een bepaalde situatie , persoon of gebeurtenis is gekoppeld (i.c. het optreden van de vader) kan "overgaan" op een andere situatie, die daarmee verwant is(i.c. het optreden van de superieur).

Nog gecompliceerder is het geval van een verpleegster, die als kind psycho-somatische maagklachten had ontwikkeld, omdat maagpijn haar de zozeer begeerde verzorging en belangstelling verzekerde van een overbezorgde moeder. Toen zij tijdens de oorlog drie jaar op eigen benen moest staan, voelde zij zich gezond. Maar teruggekomen in het ouderlijk huis waar intussen de moeder was gestorven, werd ook de behoefte om zich passief te laten verzorgen weer wakker en daarmee keerden de maagpijnen terug. De maagpijn, die oorspronkelijk onder de suggestie van de moeder ontstond, werd bij haar langzamerhand gekoppeld aan iedere toestand van afhankelijkheid en passiviteit.

Als in het counseling-proces deze samenhangen bewust worden, groeit de mogelijkheid ze onder redelijke contrôle te brengen en daarmee verliezen die emotionele houdingen aan kracht.

Het verwerven van zelfkennis en integratie.

Inzicht (zelfkennis).

Het counseling poogt inzicht te geven, maar daarmee is niet bedoeld, dat de persoon nieuwe kennis krijgt van zichzelf of anderen. Want kennis op

zich betekent nog geenszins, dat wij volgens die kennis kunnen handelen. Het gaat om de praktische integratie van de kennis in het hier en nu van ieders leven. Zo moet men dus de term "inzicht" of "zelfkennis" hier verstaan. Het is om zo te zeggen gefilterde kennis, die door hem zelf is heen gegaan en die zijn waarnemen en concrete oordelen beïnvloedt. Het is dus dynamische kennis, toepasbaar op zijn individuele handelingen. En die toepassing wordt mogelijk, doordat men zijn eigen motieven leert zien. Anders gezegd: door "inzicht" leren wij objectief over onszelf te oordelen, alsof wij een ander waren. Daarom is de persoon van de counselor onmisbaar, want hij houdt iemand door zijn antwoorden de spiegel voor, waarin deze zichzelf ziet.

De werkelijkheid leren zien.

Mensen die counseling nodig hebben, kunnen zichzelf niet zien, zoals zij zijn. Zij zijn onderhevig aan zelfbedrog, dat stamt uit emoties. Onder invloed daarvan zien we maar een deel van het probleem, zij vernauwen ons gezichtsveld. Wij zien alleen onsamenhangende aspecten van een situatie. En juist dat maakt ons zo verward en geïrriteerd. Wij voelen ons onveilig en bedreigd. Ontstaat nu langzamerhand inzicht, dan sluiten zich allerlei schijnbaar losse incidenten aaneen tot een geheel. Gevolg van een emotionele toestand is ook, dat men de eenvoudigste en gemakkelijkste weg kiest: de weg van het halve inzicht, op grond van onvoldoende gegevens. Daaruit wordt begrijpelijk dat mensen in die toestand vaak zo passief zijn; ze volgen de weg die onmiddellijk door hun emoties aan hen wordt opgedrongen.

Frustratie.

Deze neiging tot simplificerend en op onvoldoende gegevens berustend handelen móet wel tot teleurstellingen ("frustraties" leiden, omdat het uitgaat van een vals situatiebeeld. Op goed geluk af worden onhandige pogingen gedaan om uit de problemen te komen, maar het eindigt vaak in nog groter moedeloosheid. Hetzelfde gedrag komt dan stereotiep terug. Men begint zijn opwellingen steeds meer blind te volgen zonder nog op de consequenties te letten. En zo blijft men jarenlang in dezelfde problematiek steken.

Verbreding van blik.

De eerste stap naar een echte oplossing is zichzelf te bevrijden van deze gefixeerde reacties door de blik af te wenden van de mislukkingen. Naarmate men de eigen situatie beter in al haar componenten doorziet, ontdekt men ook wat men eigenlijk wil. In dit onderzoek naar de motieven worden de stereotiepe reacties geleidelijk vervangen door constructiever middelen.

Nu bestaat die verandering, gelijk gezegd, niet in nieuwe kennis, maar in het feit dat de blik op de situatie verandert. De vrouw die in conflict was met haar echtgenoot en een verhouding met een andere man had, zag aanvankelijk, als zij bij haar minnaar was, alleen de bevrediging, die dat samenzijn haar verschafte. Al het andere - de ongelukkige gevolgen die de verhouding voor haar eigen gezin had - was alleen maar dreigende achtergrond. Maar na een reeks gesprekken is ze ook in staat met de consequenties van haar daden rekening te houden. De verschillende aspecten van de probleemsituatie beginnen zich aan elkaar te sluiten en er ontstaat een meer geïntegreerd, samenhangend beeld.

De weg van de redelijke wil.

Aan zichzelf overgelaten loopt de persoon vast in "emotionele zijpaden". Hij is als de man, die naar de top van een berg moet klimmen, maar tussen de dichte bomen de richting niet kan vinden. Hij loopt in cirkelbewegingen en komt telkens bij hetzelfde punt uit. Hij zou in een boom moeten klimmen om het terrein te kunnen overzien. Het counselinginterview vervult die functie van overzicht schenken over de stappen die het eerst gezet moeten worden. Het gaat er in het counseling niet om hem het einddoel voor te houden - dat is niet de taak van de counselor - maar om de paden te vinden, die daartoe kunnen leiden (cf.S.Th. II,14,6: het consilium heeft geen betrekking op het doel en de principes, maar op de middelen).

Dit integratieproces is echter niet de vrucht van denken alleen. Een bewuste en geduldige inspanning is nodig, een wilsactiviteit dus. Maar - en dat is het belangrijke - het willen wordt pas mogelijk op grond van inzicht in de complexe situaties. Of beter: het willen en denken maken elkaar wederkerig mogelijk. Het willen op zich is machteloos. De wanorde van het emotioneel-instinctieve leven laat zich slechts ordenen, wanneer de rede daarin haar licht heeft geworpen en de achtergronden van onze concrete handelingen doorzichtig heeft gemaakt. Het verlangen, zo vaak in de openingsgesprekken geopenbaard, om te weten waaróm men handelt zoáls men handelt, is daartoe de grote drijfveer. Als het inzicht daarin groeit, groeien ook de positieve ervaringen van voldoening en moed. En daaraan ontsteekt zich weer de wil om op dit ingeslagen pad verder te gaan. De kleine maar hevige verlangens naar bevrediging der driften en neigingen van het ogenblik, die, zoals de ervaring leerde, in het slop leiden en de innerlijke vrede steeds onbereikbaarder doen lijken, verliezen aan kracht bij het groeiend vermogen om de grote doeleinden te blijven zien in de telkens wisselende detailsituaties van het dagelijkse leven. Maar dat is een lange weg en de laatste definitieve vrede is niet in deze wereld.

Aanpassing aan de werkelijkheid.

Succesvol counseling leidt dus tot diepere zelfkennis en betere zelf-integratie en daarmee tot innerlijke vrede, gevoel van veiligheid en betere prestaties. Het brengt daardoor tot een persoonlijke aanpassing aan de realiteit.

Voorwaarden voor succes.

Maar niet altijd is het resultaat zo gelukkig. De eerste voorwaarde ontbreekt soms, nl. een positieve wil om te veranderen en daardoor zelf de verantwoordelijkheid op zich te nemen. De vaardigheid van de counselor is hier natuurlijk van belang, want als hij onjuiste antwoorden geeft, versterkt hij gemakkelijk dat negativisme. Maar hij kan die positieve wil niet scheppen. Hij kan slechts aanmoedigen. De laatste beslissing ligt altijd bij de persoon zelf, die vrij is om een verandering te willen ja of neen. Als iemand in grote persoonlijke conflicten verkeert, kunnen die een machtige drijfveer zijn in de richting van een nieuwe levenswijze. Maar niet zelden ontmoeten wij een zeer sterke negatieve houding. De persoon kapselt zich in en trekt zich terug uit de werkelijkheid. Hij plaatst zich in het defensief en bijt zich vast in zijn mislukkingen, wrok en zelfverwerping, of hij blijft steken in een fantasiewereld. Vooral in de openings-interviews kan dit negativisme zeer sterk zijn.

Verandering in de houding tegenover het eigen ik.

Het negativisme uit zich in gevoelens van zelfverwerping en ook in excessieve schuldgevoelens. Soms ook in het niet kunnen accepteren van de eigen beperktheden. Het resultaat van het counseling zal dan ook moeten zijn, dat de persoon zichzelf leert aanvaarden en dat overdreven trots en kleinmoedigheid plaats maken voor een redelijk en nederig besef van eigenwaarde.

Deze zelfverwerping schijnt, hoe gecamoufleerd ook, bijna altijd aanwezig te zijn bij ernstige persoonlijke problemen. En dat is een andere reden, waarom, zoals wij reeds eerder zagen, een direct persoonlijk advies meestal heftig wordt verworpen door personen die naar buiten niets van hun conflict laten blijken. Zij zitten immers meestal al vol met kritiek op zichzelf. Zij weten vaag al lang wat ze zouden moeten doen. Maar deze zelfkritiek werkt alleen nog negatief. Een directe raadgeving heeft dan een averechts effect. De counselor mag hen dus nog niet voor die keus plaatsen, want daaraan zijn ze nog niet toe. De enige weg is: hun de kans geven zich zelf geleidelijk aan te ontsluiten. Eerst moeten positieve gevoelens van voldoening en bevrijding ontstaan, doordat zij eerlijk de realiteit onder ogen leren zien en zichzelf uitspreken. Pas dan kan iemand de moed opbrengen om de weerstanden tegen een verandering van leefwijze te overwinnen. Wordt deze fase van de innerlijke bevrijding door het openleggen der moeilijkheden overgeslagen, dan zal de "goede raad" het negativisme eerder versterken. De uitweg, die wordt gewezen, wordt dan gezien als een bedreiging, waartegen men zich instinctief verdedigt.

Gelukt het de persoon daarentegen om zijn eigen toestand onder ogen te zien en erover te spreken, dan is dat voor hem een grote voldoening, een opluchting, die ook niet zelden uitdrukkelijk wordt erkend. Zo krijgt hij nieuwe moed en zelfvertrouwen en die zijn juist nodig om zelf de verantwoordelijkheid voor een redelijke oplossing te kunnen dragen en niet meer tegen anderen te leunen. Dat groeiend zelfvertrouwen blijkt dan uit allerlei kleinigheden.

Wat is bedoeld met "aanpassing"?

De counseling-procedure bewerkt dus een geleidelijke groei van de zin voor de werkelijkheid. Het beeld, dat de persoon aanvankelijk te zien gaf, was verward en verwrongen. Zijn oordelen en inzichten waren onstandvastig en labiel. De verbetering, die intreedt, is niet voldoende gekenmerkt door te zeggen dat er een aanpassing aan de omgeving optreedt. Het is veel meer: zijn oordelen en daden raken de werkelijkheid beter. Zo wordt een geslaagd counseling een argument voor een realistische persoonsfilosofie. "Het juiste oordeel bestaat hierin, dat het kenvermogen de zaak raakt, zoals ze in zich is", zegt Thomas (S.Th.II II,51,3,ad 1). "Persoonlijke aanpassing" wil zeggen: in iedere situatie de concrete werkelijkheid treffen. Dat is veel meer dan "aanpassing aan de groep" (zoals aanpassing vaak wordt verstaan), het is: aanpassing aan wat is, of de anderen dat nu ook doen of niet. Als de normen, die in een groep worden gevolgd, juist zijn, zijn het redelijke, aan de realiteit ontleende normen. Dan is het effect van counseling ook een betere aanpassing van de persoon aan de groep. Maar dat behoeft niet altijd het geval te zijn, nl. dán niet wanneer de groep onjuiste normen huldigt.

Counseling behoeft dan ook niet altijd uit te lopen op een verwisseling van milieu. Die wordt vaak overbodig doordat de persoon zelf is ver-

anderd. Herhaaldelijk ziet men, dat personen na een geslaagd counseling in dezelfde omgeving weer gelukkig kunnen zijn. De gehuwde vrouw, wier gesprek in het boek wordt weergegeven, keerde naar haar man terug en kon weer met hem samenleven, omdat zij zelf veranderd was. Het advies tot echtscheiding is dan ook niet zelden een te gemakkelijke oplossing.

De realistische houding, waarop het counseling aanstuurt, vergemakkelijkt het herstel van normale verhoudingen met andere mensen. Gespannen verhoudingen zijn als een vicieuze cirkel: ze wekken misverstanden en die misverstanden verslechteren weer de verhouding. Kleinigheden worden opgeblazen en ontlokken bij de ander emotionele reacties, die in geen proportie staan tot de werkelijkheid. Een goed counseling helpt echter om de daden van de ander te onderscheiden van die emotionele reacties. Dingen die groot leken worden weer klein, omdat men leert ze objectief te zien, in hun werkelijke betekenis. De motieven van beide partijen worden duidelijk en daardoor gemakkelijker te verdragen. Zo kan een "virtueuze cirkel"beginnen: men begrijpt de ander beter en daardoor wordt die op zijn beurt minder tot defensief gedrag gedwongen.

Een meisje werd overgeplaatst naar een andere school. Ze was reeds onzeker en wantrouwend en legde in die zin ook sommige opmerkingen van haar nieuwe medeleerlingen uit. Dat maakt haar nog gesloteners en leidde ertoe, dat zij zich afzonderde en onvriendelijk deed. Dat werd natuurlijk uitgelegd als verwaandheid. En dat bracht het meisje ertoe om haar klasgenoten nog meer te vermijden.

Deze moeilijkheden en de achteruitgang van haar schoolprestaties bewogen haar om de counselor op te zoeken. In vier gesprekken dacht zij na over haar moeilijkheden. Ze begon voor het eerst te zien, hoe onzeker en argwanend ze was, toen ze op de school kwam. Dat maakte het mogelijk te ontdekken, dat de verschillende kleine incidenten ook anders konden worden uitgelegd. Terugdenkend aan haar eerste dagen op die school realiseerde zij zich, dat ze door haar onzekerheid meer consideratie en belangstelling had verwacht dan ooit aan een nieuweling wordt gegeven. Ze begreep, dat iedere nieuwe leerling hetzelfde als zij zou hebben te ondergaan. Het werd haar duidelijk, dat ze zelf niet de minste moeite gedaan had om geaccepteerd te worden en dat het verwijt van verwaandheid voor de hand lag. Geleidelijk aan was ze in staat een nieuwe handelwijze te ontwikkelen. Wat is hier gebeurd? a) Bij het nagaan van de redenen, waarom ze zich zo ongelukkig voelde, ontdekte zij een aantal factoren die ze tot nu toe niet had gezien. De blik op haar eigen situatie werd objectiever en dus ook breder. b) Het werd haar daardoor mogelijk om zelf verantwoordelijkheid voor de oplossing van haar probleem op zich te nemen. c) Zij ontwierp een plan voor een ander gedrag. d) Dat nieuwe gedrag maakte haar gelukkiger, want zij werd nu geaccepteerd en herwon haar zelfvertrouwen.

Uit dit voorbeeld blijkt nog iets anders, dat vooral bij kinderen en jeugdigen van grote betekenis is. Op zich genomen zijn de gedragsveranderingen, die door counseling mogelijk worden, slechts kleinigheden, maar zij hebben grote invloed op het verdere leven. Als het meisje in haar oorspronkelijk gedrag had volhard, zou dat heel haar verdere levenshouding bepaald hebben en zou zij daarvan in haar huwelijk of in een religieuze gemeenschap grote moeilijkheden hebben ondervonden. Het grote belang van preventieve hulp door counseling blijkt hier duidelijk. Die hulp komt wezenlijk neer op de bevrijding uit een te smalle, door onzakelijke emoties

ingegeven kijk op de eigen situatie. De emotionele reacties moeten dus worden dóórgedacht en alle factoren moeten in ogenschouw worden genomen. Dan pas is een realistische oplossing mogelijk. Een te beperkte blik op de realiteit verhindert, dat de werkelijke problemen worden aangepakt. Maar nogmaals: dit vermogen om in de realiteit door te dringen kan ook de counselor niet aan iemand geven. Het is in de persoon zelf. De counselor kan slechts helpen door met de persoon samen allerlei aspecten van zijn gedrag en van de dingen en gebeurtenissen rondom hem open te leggen.

Redelijk oordelen en handelen.

In de aanvang van de counseling-procedure blijken vaak schuldgevoelens aanwezig te zijn. Over de betekenis daarvan bestond meningsverschil tussen Freud en zijn leerling Rank. Volgens Rank wijst dit schuldgevoel erop, dat de persoon in staat is tot verantwoordelijkheid. De counseling-interviews geven hem gelijk. Wanneer bij een geslaagd counseling de schuldgevoelens verdwijnen, groeit er tegelijk een positief vermogen om verantwoordelijkheid op zich te nemen en de realiteit onder ogen te zien. Dit is wel het fundamentele verschil tussen de situatie vóór het counseling en die er na.

Tevoren voelt de persoon zich schuldig, soms op een excessieve, onredelijke wijze, maar vaak ook op goede gronden. Maar hij voelt zich niet in staat zijn onjuiste gedrag te veranderen. Door het counseling krijgt hij een nieuwe, objectieve kijk op zichzelf en op zijn situatie. Tevoren was hij overgeleverd aan zijn emotionele opwellingen. Nu leert hij alle factoren, die bij de situatie meespreken, te overzien en er een redelijk, geïntegreerd gedrag op te bouwen. Men kan dat nog anders uitdrukken: het counseling stelt de persoon in staat om uit ervaring te leren. De vrede en het geluk blijken daar te liggen waar men ze het minst vermoedde. Tevoren was zijn leven vaak een aaneenschakeling van verwarringen en onvruchtbare pogingen om uit de problematiek te ontsnappen. De realiteit had eigenlijk geen betekenis. De ervaring van teleurstelling en ontmoediging leerde hem niets. Integendeel ze leidde telkens weer tot hetzelfde, stereotiep geworden gedrag.

Het resultaat van het counseling is, dat de persoon de realiteit in een nieuw licht gaat zien. Allerlei kleine gebeurtenissen krijgen betekenis. Het doorspreken van de ervaringen openbaart de eigenlijke draagwijdte daarvan. En zo leert hij om te leren uit de ervaringen, die de realiteit van het verleden verschaft.

Hier volgt in het boek een uitgebreid verslag van een counseling in een huwelijksconflict, waaruit duidelijk blijkt, dat de man eigenlijk zelf tot een reorganisatie van zijn denkbeelden en levenswijze komt, die hij echter zou hebben afgewezen, wanneer de counselor hem dit als direct advies had opgedrongen.

Herhaald counseling en blijvend effect.

Counseling is op zijn plaats in iedere levensfase, waarin zich kritieke problemen voordoen. Elke levensperiode brengt immers haar eigen problematiek mee. Toch is het effect van een goed counseling vaak van dien aard dat de persoon voortaan zelf die problemen aan kan. Er is dan een habitus in de thomistische zin, een blijvend vermogen om verleden, heden en toekomst praktisch te beoordelen en de nodige stappen te nemen, om zichzelf en de anderen objectief te zien, de problemen breed te zien en alle factoren, die meespreken, in het praktische oordeel te betrekken.

De auteur wijst er daarna nog op, dat de resultaten van goed counseling een argument zijn voor een optimistische en niet-deterministische kijk op de menselijke persoon. En hij besluit met te zeggen, dat het verworven realisme ook voorbereiding is voor die transcendentie, waarin de mens door de genade zichzelf overstijgt en open komt te staan voor de laatste en diepste realiteit, die van de soevereine God.

DEEL III - DE VAKKENNIS EN VAARDIGHEID VAN DE COUNSELOR.

Hoe de counseling-verhouding tot stand komt.

De lezer zal uit het voorgaande zeker hebben begrepen dat de counselor twee dingen moet bereiken: hij moet zorgen, dat de persoon het gevoel krijgt geheel aanvaard en begrepen te worden, maar tegelijk moet hij voorkomen, dat er een relatie van afhankelijkheid ontstaat. De persoon moet immers zelf zijn eigen oplossingen vinden en uitvoeren en dus gesterkt worden in zijn positieve wil daartoe.

De atmosfeer van het counseling-gesprek hangt vaak af van kleinigheden, die gemakkelijk over het hoofd gezien worden. En de counselor moet dus doorlopend op zijn hoede zijn en zó op de gevoelens van de persoon antwoorden dat hij deze helpt om zich uit te spreken en zijn eigen gedrag te ontwarren.

Dit hoofdstuk geeft over de eerste stappen van de counseling-procedure een aantal wenken, die hier niet in den brede kunnen worden overgenomen, b.v. over de vraag of in het begin de aard van de counseling-relatie tegenover de cliënt uitdrukkelijk moet worden uiteengezet of niet. Wanneer de cliënt nog niet weet, wat counseling is, is zo'n "structuring statement" wel noodzakelijk. Maar de aard van het counseling moet toch vooral duidelijk worden uit het gedrag van de counselor in de loop der gesprekken.

Verder wordt hier ingegaan op de frequentie van de gesprekken en de duur daarvan (niet langer dan een uur!).Schrijver spreekt ook over de aankondiging dat de tijd van het gesprek bijna om is en over afspraken voor de volgende keer.

Het op gang brengen van de counseling-dynamiek.

De voornaamste taak van de counselor is, door zijn antwoorden de uitingen van de persoon te "reflecteren", terug te spiegelen, zodat deze er een objectieve kijk op krijgt. En dat is bijzonder moeilijk. Het vraagt werkelijk vakmanschap.

De antwoorden, die de counselor in deze gesprekken geeft, zijn dus van andere aard dan die van het gewone dagelijkse verkeer. Dáár zeggen wij het met iemands ideeën al of niet eens te zijn. Maar het is soms nog al lastig om iemands ideeën te verwerpen en hem toch de overtuiging te geven, dat wij zijn persoon accepteren. Daarom is discussiëren zo'n hachelijke zaak.

Maar in het counseling gaat het juist om het accepteren van de persoon. Dat is allereerste voorwaarde voor het welslagen. De counselor moet dus niet zeggen, dat hij het met de ideeën van de cliënt niet eens is. Maar hem bijvallen en instemming met hetgeen hij zegt laten blijken, is ook niet juist. Dat kan hulp schijnen, maar is het vaak niet. Want zo "kristalliseert" de counselor het gezegde. En wanneer dan de persoon later een andere mening wil aanhangen, kan hij dat niet zonder het gevoel te hebben, dat de counselor het niet met hem eens is. De counselor moet dus geen bepaald standpunt innemen, op straffe van de persoon min of meer te dwingen

dat over te nemen. En dat ware niet juist, want hij weet in het geheel niet, of een bepaalde mening bij de cliënt definitief zal zijn en of dit zijn diepste en laatste inzicht in zijn eigen situatie weergeeft. De counselor moet dus de verhouding open houden en voorkómen dat de persoon in een bepaalde, misschien alleen nog maar voorlopige houding "vast vriest". Uit zijn antwoorden moet alleen blijken, dat hij de persoon aanvaardt en hem begrijpt.

Typen van antwoorden.

Het meest eenvoudige antwoord, waaruit die aanvaarding en begrip blijken, is zo iets als "mmm" of "ja" of een hoofdknik. Ook is mogelijk een antwoord dat met enigszins andere woorden het gezegde nog eens herhaalt (het "echo-antwoord") of een verzoek aan de cliënt om zijn mening nog eens duidelijker te herhalen.

Zulke antwoorden leiden over het algemeen niet tot het nodige diepere inzicht. Maar toch kunnen ze vooral in het begin soms al goede resultaten opleveren, hetzij omdat daaruit duidelijk een persoonlijke warmte en eerbied voor de persoon spreekt, hetzij omdat het op zich al een weldaad is om in onze agressieve maatschappij iemand te vinden die kan luisteren en ons niet met vermaningen en adviezen te lijf gaat.

Een belangrijker soort antwoorden zijn die welke ingaan op en binnendringen in de emotionele houding, die onder de diverse mededelingen ligt. Zij raken dus de ondertoon daarvan. B.v. "U bent dus boos omdat..." of "U bent kwaad op....". Men spreekt hier wel van "Herkenningsantwoorden" ("recognition-responses"). Zo'n antwoord doet de persoon herkennen, dat hij zulke gevoelens heeft. Het hebben van gevoelens impliceert immers nog niet, dat men daarvan ook weet heeft en nog minder dat men beseft uit die gevoelens te handelen. Als iemand zich daarvan bewust wordt, heeft hij een stuk zelf-inzicht gewonnen.

Wanneer de antwoorden van de counselor deze fundamentele houdingen, gevoelens en motieven openleggen, begint de cliënt inzicht te krijgen in de samenhang van de verschillende wegen, waarop die motieven hem gebracht hebben. De onderdelen van zijn gedrag blijken verband te hebben, zoals in een legpuzzel de losse stukken zich aaneensluiten. Hier spreekt men van integrerende antwoorden ("integrating responses"). De counselor weerspiegelt nu niet alleen meer de gevoelens, maar hij vat samen, nadat de cliënt zelf die samenhang eerst gezien heeft.

Meestal volgen dan voorstellen van de cliënt om nieuwe wegen te gaan bewandelen. En dat vraagt om antwoorden van de zijde van de counselor die de reorganisatie van het eigen ik, waarmee de cliënt nu bezig is, formuleren ("self-reorganizing responses"). Maar zover komt het meestal eerst in de latere fases van het counseling.

Een belangrijke opmerking betreffende deze antwoorden moet hier nog worden vermeld: de antwoorden van de counselor zijn niet een interpretatie of een intuïtie van wat a c h t e r de gezegden van de persoon ligt, maar wat door hem niet is uitgesproken. Zijn antwoorden hebben integendeel slechts betrekking op gevoelens en houdingen die werkelijk in hetgeen de persoon zegt liggen opgesloten. Men mag dus niet gaan "diagnoseren", want dat zou de verhouding bederven. Veel mensen immers vinden het helemaal niet prettig, dat men in hen een gevoel of houding ontdekt die er wel is, maar die zij nog niet tot uitdrukking gebracht hebben.

Illustratie door een counseling-gesprek.

In dit en de volgende hoofdstukken last de auteur herhaaldelijk woordelijke verslagen van gesprekken in, waarmee de beginnende counselor zijn voordeel kan doen, omdat zij de theorie illustreren. Wij kunnen die hier niet weergeven en dat behoeft ook niet, omdat het doel van deze samenvatting niet kan zijn iemand de techniek te leren, maar slechts een idee te geven van wat counseling is. Uit het commentaar op de gesprekken moge echter het belangrijkste worden vermeld. O.m. valt op, dat de counselor geen pogingen doet om te "troosten", of om te suggereren dat het probleem, waarmee de persoon worstelt, zo erg niet is. Hij laat integendeel de ernst van de mededelingen in zijn volle zwaarte gelden. Zijn antwoorden zijn bij voorkeur kort, om de voortgang van de zelfopenbaring niet te storen. Die preciese, rake antwoorden, binnendringend in de motieven, dragen grotelijks bij tot de groei van zelfinzicht. Wanneer de counselor de gevoelens en houdingen van de persoon accepteert, kan deze zijn dieper liggende vrees en verwarring gemakkelijker uitspreken. Aanvankelijk beginnen mensen vaak over anderen te praten. Maar juist doordat de antwoorden van de counselor de diepere gevoelens weerspiegelen, kan de focus van het gesprek spoedig op de persoon zelf komen te vallen. Een goed antwoord concentreert zich altijd op de persoon zelf. Dat is een van de redenen, waarom hij zijn eigen gevoelens kan uiten en begrijpen op een manier, die nooit mogelijk zou zijn geweest in een gewone conversatie of in het alléén met zichzelf overdenken van de eigen problematiek.

Oorzaken van weerstand.

Weerstand treedt op, wanneer de counselor verwaarloost om de diepere gevoelens van de persoon door zijn antwoord op te vangen. Hij kan zich b.v. laten verleiden tot zelfverdediging, zoals de counselor deed die aan een meisje, dat, binnenkomend, zei: U ziet me niet meer terug", antwoordde: "Waarom ben je zo laat?" Hij had beter kunnen zeggen: "Je wilt dus niet meer terugkomen", of: "Je hebt er genoeg van, nietwaar?" Toen het meisje daarop zei: "Ik heb gelopen en ik ben recht uit school hierheen gekomen", vroeg hij: "Waarom heb je de tram niet genomen?" Beter ware geweest: "Dat is een heel eind lopen, hè?" Maar zulke fouten ontdekt men vaak pas achteraf. Het verslag van het gesprek overlezend ontdekt de counselor soms, dat hij iets anders deed dan hij bedoelde en dat hij zich geraakt voelde door de agressiviteit van de persoon. En daarmee is de verhouding bedorven.

Een fragment van een geslaagd gesprek.

Een fragment van een gesprek met een 16-jarig delinquent meisje, dat naar de counselor is gezonden, luidt als volgt:

Counselor: Je vraagt je misschien af waarom je naar mij toe bent gestuurd?
Jane: Ja, ik moet met U praten. Wat wilt U weten?
Counselor: Wel, dit is geen gewoon gesprek. Het gaat niet over wat ik wil weten, maar over wat jij mij wilt vertellen. M.a.w. je kunt dit uur gebruiken om over je problemen te praten - dingen die je hinderen - hoe je je voelt - over dingen die je misschien dwars zitten.
Jane: (pauze) Ik weet niet goed waar ik moet beginnen.
Counselor: Het is ook moeilijk, hè, om ergens te beginnen?

Men ziet: de counselor begint onmiddellijk met een gevoel onder woorden te brengen, dat het meisje hoogst waarschijnlijk heeft: wat doe ik hier bij deze vreemde? Jane's antwoord bewijst, dat ze alleen maar gesprekken kent, waarin anderen iets van haar willen weten. De counselor bemerkt dit en geeft een "structural statement", d.w.z. een korte verklaring over de aard van de counseling-relatie. Jane reageert daarop met een zekere bereidheid, maar weet niet goed wat te doen. De counselor toont zijn bekwaamheid door niet verder de redenen uiteen te zetten, waarom dit soort gesprek voor haar beter is, want dat zou gemakkelijk leiden tot allerlei vragen van Jane's kant, die haar te afhankelijk maken van de counselor. De counselor aanvaardt eenvoudig Jane's moeilijkheid om te spreken en dit werkt op het meisje bevrijdend. Voor een verdere studie van dit gesprek en van andere, minder gelukkige, zij verwezen naar het boek.

Zelf-concentratie.

Van groot belang is nog het volgende: goed counseling helpt de persoon om zich op zijn eigen toestand te concentreren, maar op een objectieve, onemotionele wijze, dus niet zoals men in tobberijen en dagdromen met zichzelf bezig is. Het brengt tot een objectieve zelfwaardering. Als daarentegen de counselor begint met vragen, argumenteren, opponeren en adviseren, dan plaatst hij zijn eigen persoon te veel in het gesprek en verhindert daardoor de persoon om tot zelf-concentratie te komen. Deze moet dan immers aandacht schenken aan wat de counselor zegt. Hij moet diens gezegden analyseren en er positie tegenover kiezen, het er mee eens of oneens zijn. Hij wordt als het ware opgedeeld in twee waarnemeningsvelden. Het is alsof in een projectielantaarn een nieuw plaatje over het vorige wordt heengeschoven. Men was juist bezig het eerste beeld goed in zich op te nemen en de details ervan te ontdekken, en nu komt er een ander beeld tussendoor.

Zo wordt ook begrijpelijk, waarom de persoon vaak geïrriteerd en onrustig wordt, wanneer de counselor verwaarloost diens diepere gevoelens te reflecteren. Want hij verhindert dan de zelf-concentratie. Hij kan daardoor bovendien bij de persoon de indruk wekken, dat deze niet wordt begrepen en dat de counselor zich superieur voelt.

Latere fasen.

Vijf fasen.

Ofschoon ieder gesprek verschillend is en voorspelling omtrent het verloop onmogelijk, kan men toch enkele grote lijnen trekken, waarlangs het counseling-proces zich meestal beweegt. De volgende fasen kunnen worden onderscheiden (niet gescheiden!) :

1. Probleemstelling: de persoon staat nog overwegend negatief tegenover zichzelf en zijn problemen. De verklaringen, die hij geeft van zijn situatie, zijn vaak een onjuiste, oppervlakkige en weinig reële constructie. Maar hij moet zijn negatieve gevoelens eerst kunnen spuien om tot een dieper inzicht te kunnen komen.

2. Analyse. Het spreken over de eigen conflicten geeft al een eerste bevrijding uit het starre negativisme. De sympathieke, kalme en onpersoonlijke antwoorden van de counselor helpen de persoon om tot een objectiever beeld te komen. Hij ontdekt in zichzelf ook een positieve drang naar geluk en naar een realistischer levenshouding. Als van dit

meer positieve zelfonderzoek nog weinig blijkt in het gesprek, dan komt het toch vaak op gang in de periode tussen twee gesprekken.

3. Synthese: er groeit een inzicht in de samenhang van de moeilijkheden en in de oorzaken daarvan. Hij kan er nu rustiger over denken en is niet meer zo gefixeerd in zijn oude emotionele reacties.

4. Planning van nieuwe, meer adequate oplossingen.

5. Toetsing van de nieuwe oplossingen op hun waarde.

Negatieve en positieve gevoelens.

In het begin overwegen de negatieve gevoelens, zoals vijandigheid, verdrietigheid, onzekerheid, zelfkritiek. Maar als de conflicten niet al te diep zitten, komen reeds in het eerste interview ook al meer positieve elementen naar voren: verlangen naar geluk en vrede, zelfwaardering, enig vertrouwen dat het anders zou kunnen en dat men ook tot nu toe niet gerealiseerde kwaliteiten zou kunnen ontwikkelen. De counselor loopt gevaar die aarzelende geluiden niet op te merken, omdat de toon van de mededelingen nog overwegend somber is. Maar, zonder deze laatste te verwaarlozen of te minimaliseren, moet hij toch ook de meer positieve houdingen terugspiegelen, omdat juist het constateren daarvan de moed geeft tot voortzetting van de worsteling om dieper inzicht. Kleine succesjes en schijnbaar onbetekende overwinningen zijn een uitgangspunt voor volgende stappen. Ook daarop moet de counselor dus het licht laten vallen. Maar omdat die in het gesprek vaak slechts terloops en onduidelijk naar voren komen, vragen ze van de counselor intense aandachtconcentratie. Vooral als iemand lang achtereen aan het woord is, wordt het heel lastig om werkelijk alle aspecten van wat hij gezegd heeft, vast te houden en te beantwoorden.

Niet minder belangrijk is, dat de persoon de kans moet krijgen om zijn problematiek geheel uit te spreken. Hij begint meestal met de oppervlakkige en minder belangrijke dingen. De onervaren counselor is dan geneigd om te spoedig het heft in handen te nemen en te gaan adviseren, ofschoon het eigenlijke nog niet eens gezegd is. Het gevoel van onveiligheid kan soms zo groot zijn, dat zelfs een eenvoudig routine-antwoord, zoals b.v. "Zoudt U niet eens wat over U zelf willen vertellen?", wordt misverstaan en aangevoeld als een bedreiging. Men moet het dus geheel aan de persoon overlaten, wat hij wil vertellen en wat niet. Dat zich geheel uitspreken komt vanzelf wel. Dat is een van de redenen, waarom het counseling onderscheiden moet blijven van de guidance. Als iemand niet uit zichzelf om verdere informatie vraagt, weet hij meestal heel goed wat hij eigenlijk moet doen. Als dat niet het geval was, zou hij niet in zo'n conflicttoestand zijn geraakt. Maar hem die kennis verschaffen vóór hij er emotioneel rijp voor is, benadeelt het effect van het counseling.

Vork-antwoorden.

Een persoon kan soms de gesprekken beginnen met een bepaalde oplossing in zijn hoofd. Maar geleidelijk aan begint hij te vermoeden, dat het antwoord op zijn probleem elders ligt. De counselor moet deze overgang opmerken en door een vork-antwoord alle mogelijkheden, die de persoon zelf oppert, overnemen, zonder hem in een bepaalde richting te drijven. Deze moet de zekerheid hebben dat hij over alles kan spreken wat hem belangrijk lijkt, zodat dus alle aspecten van de probleem-situatie aan de orde komen. De counselor late dus alle verantwoordelijkheid bij de persoon zelf. De gesprekverslagen, welke de auteur hier inlast, verduidelijken dat.

Afwegen van verschillende oplossingen.

Ook komt het dikwijls voor, dat de persoon een reeks factoren opsomt en ze weegt op de balans van zijn oordeel. Alweer geldt dan: de counselor oefene geen invloed uit in één richting, maar antwoorde kalm op beide zijden van het conflict: "U weet niet, wat te doen", of: "U weet niet, welke oplossing de beste is". Zou de counselor partij kiezen, dan is er weer gevaar, dat hij de ander in het defensief drijft. Soms weegt de persoon zijn eigen oordeel af tegen dat van een andere persoon, die hij hoogachting toedraagt. Dat is vooral het geval bij grotere kinderen en adolescenten, bij wie de ontdekking dat zij tot zelf oordelen in staat zijn, een nieuwe en vreemde ervaring is. Ook hier oefene de counselor geen druk naar één richting uit - in de veronderstelling dat de persoon zijn verantwoordelijkheden en plichten kent en dat hij op den duur de juiste weg zal kiezen. Ook al is hij aanvankelijk geneigd om tegen het gezag of tegen de rechten van anderen in te gaan, hij zal die gaan zien en erkennen, wanneer hij in het counselingproces leert om alle factoren rustig te overzien. Blijkt uitleg en aanvulling van zijn kennis noodzakelijk, dan geschiede dat in een afzonderlijke, van het counseling duidelijk onderscheiden verhouding (zie beneden, blz. 64).

Maar die overgang van onzekerheid naar de overtuiging dat men voor zichzelf verantwoordelijkheid moet dragen, is moeilijk. De counselor moet die worsteling herkennen en in zijn antwoord het conflict tussen het verlangen naar zelfstandigheid en de vrees daarvoor laten uitkomen. Maar daarbij ga hij voorzichtig te werk. Hij passe ervoor op, dat de persoon tegen hem gaat aanleunen en hem verleidt tot het geven van adviezen. Anderzijds mag hij de verantwoordelijkheid niet te abrupt op de persoon leggen. Er bestaat gevaar, dat de counselor zichzelf bedreigd gaat voelen door de neiging van de ander om op hem te steunen. Daardoor zouden zijn antwoorden te scherp en afwijzend worden en de ontwikkeling van een goede counseling-relatie schaden.

Laatste fasen.

Op den duur begint de persoon de samenhang te zien tussen de gebeurtenissen en problemen, waarvan hij vertelt. Hoe spoedig dit gebeurt, hangt af van de diepte van het conflict.

Integrerende antwoorden.

De taak van de counselor is het dan, al deze ervaringen tot een synthese te helpen brengen. Vooral als de mededelingen erg gecompliceerd waren, zijn die antwoorden bijzonder moeilijk. Hij moet uit een veelheid van mededelingen de kernen destilleren en ze in het kort samenvatten. Maar juist die klare omlijning helpt de persoon het meest om tot dieper zelfinzicht en een meer positieve houding te komen. Zelfinzicht is echter, gelijk gezegd, niet het resultaat van de diagnose, die de counselor stelt, maar slechts van de getrouwe terugspiegeling van wat de persoon zegt. De counselor mag daarom niet verder gaan dan de gevoelens en houdingen, die de persoon zelf heeft geuit. Gaat hij verder, dan is weerstand te verwachten. En de counselor zou het nog meer bederven, als hij dan zijn eigen antwoord ging verdedigen. Als de counselor een samenvatting geeft ("summarizing response"), dan probere hij die kort te houden, om de voortgang van het gesprek niet te storen.

Nieuwe oplossingen en de uitvoering daarvan.

Op zeker moment begint de persoon met het ontwerpen van een nieuw levenspatroon. Dat gaat meestal gepaard met een periode van onzekerheid, waarin meerdere plannen worden gemaakt en op hun waarde afgewogen. De

counselor heeft dan de pro's en contra's, die de persoon overweegt, terug te spiegelen, meer niet.

Evenzo bij de uitvoering. Uit de ervaring leert men, welke weg de beste is en het is van belang, dat men daarvoor de tijd kan nemen en iedere nieuwe stap rustig kan afwegen. Daarbij ontstaat een groeiend zelfvertrouwen, ja zelfs enthousiasme. De ontdekking dat men in staat is tot dingen, al zijn het maar kleinigheden, die men tevoren onmogelijk achtte, is een machtige stimulans tot verdere ontwikkeling. Tenslotte begint de persoon zelf erover te denken om een eind te maken aan het counseling. En daarmee is een toestand bereikt die het tegendeel is van de beginsituatie, waarin egocentrisme en afhankelijkheid hem ertoe brachten om tot in het onredelijke toe beslag te leggen op de tijd van de counselor.

Hernieuwd counseling.

Een tweede en derde reeks gesprekken kan na verloop van tijd nodig blijken. Dan kan men veel dieper gaan en doordringen in fundamentele levenspatronen, terwijl in de eerste serie gesprekken men soms niet verder kwam dan een dóórlichten van bepaalde concrete situaties of van de verhouding tegenover bepaalde personen.

De houding van de counselor.

Kunstmatigheid, krampachtigheid en gebrek aan realisme vormen vaak de kern van een persoonlijke problematiek. De gesprekverslagen, die de auteur hier inlast, tonen dat duidelijk aan. En daar blijkt ook, dat zij alleen overwonnen kunnen worden doordat de counselor zelf echt is in zijn aanvaarding van de persoon en hem volledig zichzelf laat zijn. Zo maakt deze een worsteling door, die kan leiden tot volledige eerlijkheid tegenover zichzelf. Dat deze eerlijkheid ook voor de verhouding tegenover God onmisbare basis en dus voor het religieuze leven heilzame gevolgen heeft, blijkt hier eveneens. Die echtheid, welke van de counselor wordt gevraagd, is eigenlijk niets anders dan: de eerbied voor de onschendbaarheid en de waardigheid van de menselijke persoon.

Voor beginnende counselors geeft de schrijver dan nog een reeks mededelingen, door personen in een counselingproces uitgesproken, met aansluitend een serie van mogelijke houdingen, die de counselor daartegenover kan innemen. Deze kan daaraan bij zichzelf testen, hoever hij het in de kunst van counseling gebracht heeft.

Counseling bij kinderen.

Over het counseling met jonge kinderen - laat ons zeggen: vanaf 5 jaar - kunnen wij hier kort zijn, omdat het buiten het eigenlijke terrein van Dux valt. Slechts een enkele opmerking, die de auteur hierover maakt, worde vermeld. In het algemeen, zeht hij, is er weinig verschil tussen de gesprekken met jonge kinderen en die met groteren. Natuurlijk kan het kind minder verantwoordelijkheid dragen, maar zijn observatievermogen en begrip voor situaties is vaak verbazingwekkend. Het grote verschil in de counselingtechniek is, dat het kind zich primair uit in het spel en dat zijn woorden daarvan slechts de begeleiding en verklaring zijn. De counselor heeft hier echter juist als bij volwassenen de gevoelens en houdingen van het kind terug te spiegelen. In het spel objectiveert het kind zijn conflicten. Deze conflicten gaan vaak terug op gevoelens van angst en onveiligheid en op het gevoel door zijn ouders niet geaccepteerd te worden (affectieve verwaarlozing, gevoel van achteruitzetting bij de komst van een baby enz.).

Bovendien moeten bij kinderen bepaalde grenzen uitdrukkelijk worden aangegeven (b.v.: je mag sommige dingen niet kapot maken). Dat is tevens voor het kind een versterking van zijn zin voor de realiteit. De counselor heeft dus de dubbele taak van grenzen te stellen en het kind te accepteren, dus voor zijn agressiviteit begrip te tonen. De aanvaarding lost de negatieve gevoelens beter op dan berisping of straf. Opvallend is verder nog, dat gedragswijzigingen bij het kind sneller optreden dan bij de volwassenen, zodat lange gesprekken minder nodig zijn. Dat is begrijpelijk, als men bedenkt dat het kind nog minder gefixeerd is aan zijn verleden.

DEEL IV - VOORBEREIDING VOOR HET COUNSELING.

Deel II en III handelden over het counseling-proces zelf. In het nu volgende deel gaat het over de meer verwijderde voorwaarden en situaties, die tot een counseling-proces kunnen leiden of dat kunnen verhinderen.

Voorwaarden voor de juiste sfeer.

Wat de plaats en de omgeving betreft: een rustige plaats, waar men niet gestoord wordt, is onmisbaar om vrij te kunnen spreken. Anderzijds is alle geheimzinnigheid uit den boze. Er moet immers een open, gezonde en objectieve relatie bestaan tussen counselor en cliënt. Deze laatste moet ook goed weten, dat het een relatie van zeer speciale aard is, die geen invloed heeft op andere situaties, b.v. die waarin de counselor tevens gezagdrager, overste, leraar enz. is.

Verder is de eerste contactopname - telefonisch of via een secretaresse - van gewicht. Valt dit contact slecht uit, dan is er al een onnodige weerstand geschapen.

Aangaande de positie van de counselor geldt dat de cliënt, ook de jeugdige, recht heeft op geheimhouding van wat hij heeft meegedeeld.

De voornaamste voorwaarde is echter, dat de counselor zijn vak verstaat en bereid is daarin nog steeds te leren. Aangeraden wordt om verslagen van geslaagd counseling goed te bestuderen. De beste manier is na te gaan welk antwoord men zelf op de verschillende mededelingen zou hebben gegeven. Reeds van een beperkt aantal verslagen kan men zo veel leren 1). De persoonlijke kwaliteiten van de counselor zijn van groot belang. Hij moet een werkelijk volwassen persoon zijn en een brede kennis hebben van de menselijke problematiek. Bij vermoeden van ernstige stoornissen moet hij de medicus of de psycholoog en eventueel de priester raadplegen.

1) Wat de vraag betreft, in hoever het counseling de taak is van een speciale vakman: de auteur neemt blijkbaar aan dat counseling geen speciaal beroep is, dat gereserveerd zou moeten blijven voor b.v. psychologen. Op blz. 328 en 333 schrijft hij dat counseling kan geschieden b.v. door priesters, opvoeders, leraren of hoofden van scholen. De opleiding voor counseling is naar zijn mening te leren door het bestuderen van woordelijke verslagen. Zelfs van supervisie spreekt hij niet. Er is volgens hem dus wel speciale vakkennis nodig, maar niet in die zin dat counseling een full-time beroep zou moeten zijn. - Wij komen op deze kwestie in een volgend nummer van Dux nog terug.

Zijn eigen zwakheden moet hij kennen. Zo'n blinde "vlek" in zijn eigen persoonlijkheid kan zijn een behoefte tot domineren en om mensen van zich afhankelijk te maken. Achter veel verlangen tot helpen van mensen steekt een verborgen egoïsme. Het helpen wordt dan een bevrediging van eigen gecamoufleerde behoeften. Hij mag er dus niet op uit zijn mensen aan zich te binden. De relatie moet integendeel zorgvuldig objectief worden gehouden, men zou kunnen zeggen: zakelijk, wat natuurlijk niet wil zeggen: onverschillig of koud. Ook de neiging tot "moederen" of voorbarig geruststellen is nutteloos en schadelijk. Het geeft de persoon slechts tijdelijk hulp en het drijft hem in de afhankelijkheid. Hij moet juist door de ervaring, dat hij op een kalme, rustige wijze wordt aanvaard, innerlijk zelfvertrouwen winnen.

Onjuist ware het ook te suggereren, dat de persoon zich al spoedig beter voelt. Dikwijls voelt hij zich aanvankelijk nog veel ellendiger. Ongeduld en aansturen op snel succes is uit den boze. De counselor mag dus geen inzichten en beslissingen forceren waaraan de persoon nog niet toe is, want deze heeft recht op zijn eigen tempo.

De counselor ondergaat zo door zijn werk zelf een rijping, doordat hij zijn eigen fouten en onrijpe behoeften beter leert zien. Veelzeggend is het volgend citaat, bekentenis van een counselor:

"In mijn eigen leven was het een openbaring te ontdekken wat ik soms met de mensen heb gedaan: met mijn persoonlijk gezag hen bewerken. Ik verwachtte immers dat ze zich zouden onderwerpen aan mijn persoon en aan mijn antwoorden. Ik heb leren zien dat vele van de mislukkingen bij mijn behandeling van delinquenten, van mensen met huwelijksmoeilijkheden enz., hun oorzaak vonden in mijn eigen agressieve houding en mijn ongeduld, omdat ze mijn oplossingen niet konden aannemen... Toen ik begon om mij zelf te remmen en mijn wijze van aanpak te verbeteren, zag ik de mensen winnen aan zelfkennis. Ik begon vertrouwen te stellen in de keuzen die zij zelf deden in zaken van hun eigen persoonlijk leven, nadat ze tot nieuwe inzichten waren gekomen."

Gecamoufleerde uitdrukkingen van de behoefte aan counseling.

In veel gevallen laten mensen hun behoefte aan counseling niet duidelijk blijken. Soms weten ze niet wat counseling is, soms zijn ze zich van hun behoefte daaraan zelf niet klaar bewust. Ze komen niet verder dan een soort compromis tussen hun behoefte aan zelfkennis en hun weerstand daartegen. Zo'n compromis kan allerlei vormen hebben: men begint een neutraal praatje met de counselor; jeugdigen blijven na school wat rondhangen in de buurt van de leraar en stellen een vraag over iets dat in de klas behandeld is; men formuleert een probleem in het algemeen of doet alsof men raad wil vragen voor een ander, die in de knoop zit; of men snijdt een probleem aan dat, slechts aan de oppervlakte ligt en de diepere problematiek verbergt. (Zo kunnen b.v. moeilijkheden in de verlovingstijd symptoom zijn van dieper gelegen problemen). Men durft dus het eigen en eigenlijke conflict nog niet onder ogen te zien en uit te spreken.

Het is dan zaak, dat de counselor deze vaag uitgedrukte behoefte herkent en haar kanaliseert in een duidelijke counseling-relatie. Zijn antwoorden moeten daartoe de weg bereiden. Soms kan hij de persoon vragen zich nog eens wat duidelijker uit te drukken: soms is het al voldoende de gedane mededelingen nog eens te herhalen, om hem verder te

doen spreken. Of de counselor zegt, dat het de moeite waard is om over het aangesneden probleem door te praten en stelt een afspraak voor. Niet juist is het, de persoon, die zo'n vage mededeling doet, aanstonds te zeggen dat hij eigenlijk met een persoonlijk probleem zit en dus counseling nodig heeft. Dat is een stap te ver, een "overstatement", een te ver gaande ingreep. De counselor mag niet verder gaan dan de persoon zelf gaan wil en niet vooruitlopen op iets dat deze nog niet wil uiten. Die meer persoonlijke mededelingen komen vanzelf wel, dikwijls verwonderlijk vlug, als er eenmaal een duidelijke counseling-verhouding is geschapen.

Het kan ook zijn, dat nog in de eenmaal geconstitueerde counseling-verhouding de persoon naar een compromis drijft en de counselor poogt te verleiden om adviezen te geven en dus de verantwoordelijkheid van hem af te nemen. Zou deze daarop ingaan, dan ware dat ten nadele van de cliënt.

Hoe instructie (informatie) kan leiden tot counseling.

Het kan echter ook zijn, dat er een reële behoefte aan informatie en advies bestaat, tegelijk met een behoefte aan counseling.

In het algemeen geldt dan, dat deze twee zaken duidelijk uit elkaar gehouden moeten worden. De counselor doet niets dan objectiveren, terugspiegelen. Bij het verschaffen van kennis daarentegen zijn de adviseur, zijn mededelingen en zijn verantwoordelijkheid, het centrale punt in de verhouding. Twee gevallen zijn denkbaar. In het eerste blijkt gedurende het counseling-proces dat er werkelijk behoefte aan completering van kennis bestaat. De counselor moet dan door een handig "vork-antwoord" (d.w.z. een antwoord dat in twee richtingen wijst) die twee relaties uit elkaar halen en ze verder strikt gescheiden houden. Hij kan voor de nodige informatie verwijzen naar een andere persoon; hij kan die ook zelf geven, maar dan bij een andere gelegenheid of in het tweede half uur van het gesprek (na inschakeling van een korte pauze).

Het tweede geval is juist omgekeerd: mensen komen om informatie, maar in de loop van de gesprekken blijkt dat er counseling nodig is. Men bedenke, dat hier sprake is van echte behoefte aan advies - anders dan in de situatie, die in het vorige hoofdstuk werd besproken, waar het vragen om advies slechts een camouflage was van de behoefte aan counseling. Deze schijnmanoeuvre is meestal hieraan wel herkenbaar, dat de persoon eigenlijk geen interesse heeft in het antwoord waarom hij vraagt.

In het onderhavige hoofdstuk nu behandelt de auteur een reeks situaties, waarin het bovengenoemde tweede geval zich voordoet: de instructie leidt tot counseling.

Dat counseling nodig is, kan dan b.v. blijken uit het feit dat de persoon niet in staat is om de kennis, die hij moet opnemen, te verwerken, tengevolge van de psychische spanningen en conflicten, waaronder hij leeft. De ervaren counselor bemerkt spoedig, dat er moeilijkheden zijn, b.v. uit de agressiviteit, waarmee de persoon op de hem verschafte kennis reageert, maar soms ook alleen uit een nauwelijks merkbare emotionele ondertoon van diens reacties. Het is in ieder geval zaak, dat de instructeur rustig blijft, zich niet persoonlijk gekwetst voelt of de ander poogt langs de kortste weg te overtuigen. Dat zou diens vijandigheid alleen maar vergroten en kunnen leiden tot een verbreking van het contact. Hij blijve dus kalm en ook in zijn formuleringen objectief ("De kerk leert".... "Het schoolreglement vraagt".... "de wet bepaalt", niet: i k vind, dat ...") en geve de ander gelegenheid om zijn emoties vrijelijk te uiten.

En nu dan enkele voorbeelden, hoe een instructie-situatie tot een goed counseling kan leiden.

Onderricht aan geloofsleerlingen.

De schrijver geeft als eerste voorbeeld het godsdienstonderricht aan geloofsleerlingen. Bij dezen kunnen persoonlijke conflicten ontstaan, die alleen door onderricht niet worden opgelost en die oorzaak kunnen zijn dat de leerling het volgen van het onderricht stop zet. Met name een te grote afhankelijkheid van anderen, b.v. ouders, die zich verzetten, kan hier een rol spelen. Counseling kan dan leiden tot de persoonlijke integratie en zelfkennis die nodig is om de gewichtige stap te zetten.

Schoolproblemen.

Schrijver noemt eerst nog situaties als een beroepskeuze-advies, een psychologische test e.d., die kunnen leiden tot de bespreking van diepere persoonlijke problemen. Daarna gaat hij uitgebreider in op leermoeilijkheden en aanpassingsproblemen die zich in de school voordoen en die eveneens aanleiding kunnen worden tot counseling. Sommige Amerikaanse scholen kennen het instituut van "tutoring", hetwelk hierin bestaat dat aan de school een persoon (tutor) is verbonden, die tot speciale taak heeft leiding te geven bij de studie. Als deze tutor tevens bekwaam is in counseling, heeft dat grote voordelen. De leerlingen krijgen dan gemakkelijker de kans om ook hun meer persoonlijke moeilijkheden uit te spreken. Dat men voor zijn studie de hulp van een deskundige vraagt, is immers de gewoonste zaak ter wereld. Niemand geneert zich daarvoor. Is deze deskundige tevens counselor, dan kan ook die hulp onopvallend worden gegeven. (De Nederlandse school zou met de figuur van een tutor-counselor m.i.ook zeer gebaat zijn).

Medische hulp.

Ook arts en verpleegster kunnen bij de medische behandeling de weg bereiden tot counseling. Zij kunnen die functie zelf waarnemen of de hulp inroepen van een sociale werker, die in het ziekenhuis als counselor optreedt. Met de toename van onze kennis der psychosomatische ziektverschijnselen groeit ook de erkenning van het nut van counseling als onderdeel der medische behandeling.

Counseling bij de rechtspraak.

Ook de wereldlijke en kerkelijke rechtbank, waar b.v. huwelijksconflicten of delicten worden behandeld, kan met vrucht gebruik maken van counseling. Het ligt echter voor de hand, dat de counselor dan speciale weerstanden heeft te overwinnen, die gevolg zijn van de druk, waaronder de personen zijn komen te staan.

Noodsituaties.

Dit hoofdstuk eindigt met de bespreking van de vraag, wat de counselor heeft te doen, wanneer de persoon onberaden stappen dreigt te zullen zetten, die voor hem zelf noodlottig zouden zijn. In die gevallen is rechtstreekse beïnvloeding soms noodzakelijk. Anderzijds: de soep wordt niet zo heet gegeten als ze wordt opgediend, m.a.w. niet alle noodlottige plannen worden ook uitgevoerd. En bovendien: hoe bekwamer de counselor is, des te minder komen zulke noodsituaties voor.

Groepsdiscussie en groepscounseling.

Niet zelden blijkt, dat mensen van een gemeenschappelijke instructie of een discussie niet alleen slechts algemene kennis verhopen, maar ook hulp in hun persoonlijke moeilijkheden. Zulke discussies kunnen dus ook de weg voorbereiden tot individueel counseling of tot een counseling groepsgewijze. Vandaar dat nu eerst wordt gesproken over de groepsdiscussie en daarna over het groepscounseling.

Waarde van de discussie.

In discussies gaat het om de uitwisseling der ideeën van de groepsleden onder elkaar. De rol van de leider is beperkt tot het stimuleren daarvan. In het onderwijs heeft de discussie een onmisbare plaats als middel tot persoonlijke integratie. In een klas waar de leraar een te centrale plaats inneemt kunnen gevoelens van vrees, vijandigheid en insufficiëntie bij jeugdigen, die daartoe toch al gedisponeerd zijn, nog worden vergroot. Doordat de leerlingen echter worden geprikkeld tot vrije en ontspannen uitdrukking van hun ideeën over zaken, die voor hen van persoonlijk belang zijn, is de overgang naar counseling gemakkelijker. De discussieleider kan in zo'n geval zeggen, dat hij het sterk persoonlijke karakter van de behandelde materie inziet en graag bereid is om met degenen, die dat wensen, erover door te praten. Hetzelfde kan het geval zijn in discussies met volwassenen (b.v. in het bedrijf, in bijeenkomsten van Katholieke Actie e.d.).

De invloed van emoties op het gesprek.

De gespreksleider moet zich dus wel realiseren, dat in de discussie ook allerlei emotionele factoren en verborgen conflicten kunnen meespreken. Men zegt vaak meer wat men voelt dan wat men denkt. Het is onjuist te menen, dat men altijd b e d o e l t te zeggen wat men in feite zegt. Dat is zelfs meestal niet het geval. Het aplomb en de hevigheid van een bewering is nog geen bewijs dat er een vaste overtuiging achter zit. Het tegendeel is eerder waar. Menigeen is zich niet bewust van de diepe en blinde gevoelens die zijn oordelen motiveren. Het is dan weer de bekwaamheid van de gespreksleider die, in plaats van de onveiligheid, vijandigheid en het negativisme te versterken, geleidelijk aan stimuleert tot inzicht en begrip. Daarvoor is méér nodig dan goede wil. Er is vakkennis en methode voor nodig om te voorkomen, dat de leider zelf en de discussianten verstrikt raken in een emotioneel dispuut.

De groep ontdekt eerst langzamerhand, dat het de leider ernst is met zijn plan om de verantwoordelijkheid niet van hen over te nemen. Hij doet er goed aan, dat in het begin nog eens duidelijk te zeggen: de discussie is hún zaak. Hij doet niet meer dan coördineren en terugspiegelen. Als leden van de groep vragen stellen, is dat soms niet zozeer om antwoord te krijgen, als wel om de verantwoordelijkheid op de leider terug te kunnen schuiven. Deze moet daarop verdacht zijn en door zijn antwoord het initiatief weer aan de groep laten. Als iemand b.v. vraagt: "Denkt U dat we over dit onderwerp kunnen praten?" kan hij antwoorden: "U vraagt dus, of een discussie over dit onderwerp waarde heeft?" Er is dan kans dat anderen worden uitgelokt om hún mening te geven. Als er vragen worden gesteld van agressief karakter, die een aanval op de leider inhouden,

is het niet voldoende niet te laten merken dat men gekwetst is (want dat merken ze toch), maar het is de grote kunst om déze gevoelens even eerlijk terug te spiegelen als die, welke niet tegen de persoon van de leider zijn gericht. De leider coördineert door de inhoud van elk der geuite ideeën kort samen te vatten. Daardoor worden zij eigendom van de hele groep en tevens objectiever, minder persoonlijk en emotioneel geladen. Door zijn neutrale aanvaarding van iedere uitspraak krijgt de spreker het bevredigende gevoel dat hij begrepen is.

De kunst van een discussie te leiden.

Maar juist als bij het counseling is dit antwoorden op de gevoelens, die in een uitspraak naar voren komen, iets zeer moeilijks, dat grote vaardigheid vereist. Er is niet alleen voor nodig dat men de intellectuele inhoud van een gezegde weet te onderscheiden van zijn emotionel aspect, maar ook dat men subtiele gevoelsnuances onderkent.

Het gaat er altijd weer om, in de beantwoording die fundamentele gevoelshoudingen eenvoudig te accepteren. De leider loopt telkens weer gevaar zó geconcentreerd te zijn op de gedachteninhoud van wat de personen zeggen, dat hij de intensiteit van de daaronder liggende gevoelens niet bemerkt. Dit is b.v. het geval geweest, wanneer de volgende opmerking van dezelfde persoon nog feller is. De leider heeft dan een fout gemaakt. De schrijver geeft het voorbeeld van een discussie over het gemengde huwelijk, waarin een dame nogal heftig opmerkt, dat de katholieke Kerk daarin veel te streng is. Als de leider daar tegen in zou gaan en haar van het tegendeel zou pogen te overtuigen, zou haar verzet alleen maar heviger worden. Maar nu hij tot haar verrassing alleen maar zegt: "U bent dus van mening, Mevrouw X., dat katholieken in dit opzicht te streng zijn", verliest zij geleidelijk haar agressiviteit en wordt het haar mogelijk haar standpunt te herzien of minstens te relativeren. De agressie verdwijnt doordat ze niet wordt weerstaan, maar teruggespiegeld. Negatieve gevoelens kunnen, als zij rustig en duidelijk worden opgevangen, door een constaterend antwoord, gemakkelijk veranderen in positieve.

Overgang van groepsdiscussie naar groepscounseling.

In het algemeen kan men twee soorten van discussie onderscheiden: die welke vooral tendeert naar begripsverheldering en waarbij weinig aanleiding is tot uitingen van emotionele aard en die waarin problemen van meer persoonlijke aard worden besproken en die in het beste geval kan leiden tot een grotere zelfkennis en oplossing van persoonlijke emotionele spanningen.

In beide gevallen begint de discussie meestal als een opeenhoping van losse onsamenhangende meningsuitingen. Men denkt nog langs elkaar heen en de algemene indruk, welke de discussie maakt, is rommelig en verward. Meer geleidelijk aan groeit er een integratie: de diverse meningen worden steeds meer gezien als elkaar aanvullend, men leert naar elkaar te luisteren en er ontstaat een gezamenlijke en meer genuanceerde mening van de groep, waartoe ieder het zijne heeft bijgedragen.

De schrijver gaat hierna in op de tweede bovengenoemde soort van discussie: de bespreking van problemen waarbij de mensen zelf sterk persoonlijk zijn betrokken. Daar kan het soms hevig toegaan en het zijn juist deze discussies, die kunnen overgaan in echt groeps-counseling. De eerste uitspraken zijn nog wat aarzelend en onpersoonlijk, maar al spoedig begint ieder het probleem op zichzelf toe te passen. Als dan iedereen vrijuit kan spreken en door de leider wordt geaccepteerd, bemerken zij weldra, dat

anderen ook met dezelfde vraag zitten. Dat geeft al verlichting en de gezamenlijke bespreking schept klaarheid. Dieper inzicht in de eigen problematiek kan daaruit groeien. Het resultaat is soms nog groter dan bij individueel counseling, want de ervaring dat de hele groep in het probleem deelt werkt geruststellend en normaliserend. Men ontdekt dat men geen uitzondering is.

Hierna volgt een uitgebreid verslag van zo'n groeps-counseling, dat men in het boek zelf kan nalezen.

DEEL V - CONCLUSIE - COUNSELING EN DEUGD.

De term "deugd" is historisch belast, maar de schrijver gebruikt hem in die oude sterke betekenis die hij bij Thomas nog heeft: het blijvend vermogen om redelijk en geordend te handelen (cf.S.Th. I II, 55, 2ad 1). Hij laat in dit afsluitende hoofdstuk nog eens zien wat in de loop van het boek al is gebleken: dat counseling een middel kan zijn tot het vormen van rijpe, geïntegreerde en zelfstandige mensen.

Zelfkennis in dienst van het redelijk handelen.

Kennis omtrent de eigen levensproblematiek en omtrent de te volgen weg is op zich nog niet voldoende om ook redelijk te handelen. Die ervaring bracht de moderne onderzoekers juist van de guidance naar het counseling. En daardoor zijn zij in overeenstemming met de oude traditie, die een onderscheid maakte tussen de :intellectuele deugden" (zoals wetenschap en wijsheid) en de "zedelijke deugden". De laatstgenoemde zijn onmisbaar voor het juiste handelen, want zij scheppen de coördinatie, de ordening van alle krachten die ons handelen bepalen. Heel de psychosomatische persoonlijkheid met al haar emoties en drijfveren is namelijk bij dat handelen betrokken.

Counseling leidt tot levenskunst.

Als een meisje koken leert, gaat dat leerproces door vier stadia: ze memoriseert de recepten; ze kijkt toe als haar moeder kookt; ze kookt onder haar moeders leiding en tenslotte maakt ze op eigen verantwoordelijkheid een aantal ervaringen door, die haar geleidelijk in staat stellen om de kookkunst zelfstandig te beoefenen.

Zo kan ook de kunst van goed en "deugdzaam", d.i. redelijk te leven niet alleen geleerd worden door studie van algemene regels. Noch is het voldoende te zien hoe anderen het doen, noch te leven onder iemands onmiddellijke leiding (guidance!). De volwassen deugd ontstaat pas door een reeks ervaringen en door handelen op eigen verantwoording. En dit laatste is het hart van alle counseling: niet de theorie en de interpretaties van de counselor zijn het vruchtbaarste, maar de ervaringen die de persoon tijdens het counseling-proces opdoet in een nieuwe wijze van denken, voelen en willen. Daar worden immers de gevoelens geobjectiveerd en doorgelicht, zodat ze onder contrôle van de rede komen.

Counseling en "prudentia".

Voor de prudentia zijn drie dingen nodig, schrijft Thomas (S.Th.II II, 47,8): beraadslagen of onderzoeken (consiliari), beoordelen (judicare) en metterdaad toepassen (praecipere).

In het counseling-proces vindt men deze stadia terug.

a) De gesprekken beginnen met het stellen van de problemen en het onderzoek naar de oorzaken ervan in verleden en heden.

b) Daarna leert de persoon zijn eigen situatie te objectiveren, onpersoonlijker en meer onbevangen te zien. Hij krijgt een realistischer kijk op zichzelf en zijn omgeving; hij behoeft niet meer te vluchten in fantasieën en overspannen idealen; hij begint zich meer veilig en zeker te voelen.

c) En zo kan hij tenslotte ook tot nieuwe besluiten komen en tot de uitvoering van een nieuw levensplan.

De auteur somt daarna nog andere deugden op, die in het thomistische systeem met de prudentia samenhangen (S.Th. II II, 48) en die uit het counseling-proces kunnen resulteren. Zo b.v. het vermogen om uit de eigen ervaringen te leren (docilitas); om vooruit te zien en nieuwe wegen te vinden (providentia); om behoedzaam te handelen en zich niet, zoals vroeger, onberaden aan momentele opwellingen over te geven (cautio). En verder een algemene waakzaamheid, die ook tegen onvoorziene situaties is opgewassen.

Gelukt counseling alleen bij intelligente personen?

Van het grootste belang is de vraag, of het welslagen van het counseling niet afhangt van de graad van iemands intelligentie. Het is immers geen kleinigheid wat van de persoon in het counseling-proces wordt gevraagd: zijn eigen verleden en heden te beoordelen en nieuwe wegen voor de toekomst te vinden. Is daar niet een vrij hoge mate van intellectuele begaafdheid voor vereist?

Daarover is meer research nodig, zegt de auteur. Toch is hij geneigd aan te nemen, dat succesvol counseling voor iedere normaal begaafde mogelijk is. En wel om twee redenen. Vooreerst kunnen emotionele conflicten de uitoefening der intelligentie ongunstig beïnvloeden. Het is dus niet zo gemakkelijk iemands intelligentie te testen als psychologen enige decennia geleden veronderstelden. Maar de tweede overweging, die hij hier laat gelden, is van meer belang. Van de intelligentie hangt het wèl af, of iemand a l g e m e n e problemen kan oplossen, maar bij de behandeling van p e r s o o n l i j k e emotionele conflicten is de graad van de intelligentie van veel minder gewicht. Immers, mensen met weinig intelligentie hebben ook eenvoudiger problemen. Hoe intelligenter men is, des te gecompliceerder de persoonlijke problematiek. Hoe wijder de horizont van het intellect, des te wijder is ook het gebied der problemen, waarin de mens verstrikt kan raken. Een merkwaardige Thomas-tekst, die zegt dat voor een goede beraadslaging een langzaam en moeilijk denken geen belemmering is, wijst in dezelfde richting (S.Th.II II, 49 ad 2).

Counseling en andere deugden.

Een dieper besef van de rechten van anderen en meer consideratie daarvoor pleegt in de laatste stadia van het counseling te groeien. De j u s t i t i a wordt dus door het counseling bevorderd. Evenzo de o o t m o e d, die immers bestaat in een realistische kijk op eigen zwakten en eigen mogelijkheden. Deze ootmoed kan men kinderlijkheid noemen, in de zin waarin het evangelie vraagt dat wij als kinderen zullen zijn, maar dat is iets anders dan infantilisme of kinderachtigheid. De rijpe volwassen mens is kinderlijk, niet kinderachtig.

De deugd van hoop groeit door counseling, omdat het nieuwe moed geeft om de eigen levensproblemen aan te pakken. En wij zagen reeds eerder, dat het counseling helpt om de minderwaardigheidsgevoelens, door Thomas genoemd de pussilanimitas, waardoor de mens blijft beneden zijn eigen mogelijkheden, te overwinnen. Het leidt tot magnanimitas, in de letterlijke zin, tot groot-moedigheid, tot grotere moed.

Counseling en het "deugdzame leven".

Wat is er nodig om deugdzaam te leven? Kennis van de algemene beginselen is daartoe duidelijk onvoldoende. Want geen twee handelingen die ik stel, zijn geheel aan elkaar gelijk. Altijd is de mens "in situatie". En die situatie wijzigt zich ieder moment. Herhaaldelijk wordt hij geconfronteerd met een veelheid van gegevens, waarin alleen zijn eigen oordeel hem kan zeggen, wat hij heeft te doen. En dat oordeel uitvoeren is niet mogelijk zonder dat zijn diepste neigingen georiënteerd zijn op het goede. Die geneigdheden zijn de deugden. Maar geen deugd kan bestaan zonder die ene, welke het hart is van alle zedelijk leven: de prudentia.

De counselor kan iemand de prudentia niet leren. Zij is incommunicabel. Zij kan alleen worden geleerd doordat ze wordt geleefd. Maar als de persoon haar zoekt en als de counselor zijn vak verstaat, dan kan deze een situatie scheppen, waarin die veelheid van conflicterende krachten wordt uitgesproken, geobjectiveerd en gereorganiseerd. Door het counseling-proces kunnen iemands "diepste neigingen" geleidelijk worden georiënteerd volgens het oordeel van de rede.

Het is waar dat in veel gevallen ook kennis en voorlichting moet worden gegeven (guidance), maar die kennis heeft geen invloed op het feitelijke gedrag, wanneer zij wordt aangeboden op een wijze die negatieve emoties wekt en weerstanden die het gebruik van de kennis blokkeren.

C O N C L U S I E.

De katholieke opvoeding, zegt schrijver, is er niet in geslaagd een vitaal katholiek leven voort te brengen dat enigermate in proportie is met de inspanning, die men daartoe heeft aangewend. De reden is misschien, dat in de programma's van onze scholen en parochies de aandacht te uitsluitend is gericht geweest op de intellectuele deugden: op kennis en wetenschap. Wij hebben te weinig gedacht aan de prudentia en aan de zedelijke deugden, anders gezegd: wij hebben onze mensen de geboden voorgehouden als dode schema's en weinig waarde gehecht aan de opvoeding tot persoonlijke verantwoordelijkheid. Nu zullen dus in onze scholen en parochies situaties moeten worden geschapen, waar verantwoordelijk denken wordt geleerd in verband met ieders eigen omstandigheden en met de persoonlijke moeilijkheden van kinderen en volwassenen. Want deze persoonlijke verantwoordelijkheid is niet alleen een kenmerk der Amerikaanse cultuur, zij is ook een fundamentele waarde van het christendom.

==========