

Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie



Nieuwsbrief nr. 41 - 15 juni 2019

Jouw geluk zit binnenin.

Mensen zoeken het geluk vaak buiten zichzelf en doen hun best om dat daar ook te realiseren. Maar het geluk buiten jezelf zoeken is niet zo eenvoudig. Vooral ook omdat dat vaak over materieel geluk gaat. Dat soort geluk is van tijdelijke aard. Bijvoorbeeld omdat dat wat je nastreefde je toch niet dat heeft gebracht wat je ervan verwachtte. Of je ziet andere mensen die het beter hebben gedaan en in jouw ogen meer hebben gekregen dan jou.

Zo'n vergelijking met anderen kan dan ook een aardige valkuil zijn. In de Individualpsychologie is je vergelijken met anderen bedoeld als een leermoment in plaats van een waardeoordeel over jezelf, dat wij er te vaak van maken. Iedere mens is immers anders en een leermoment is bedoeld om van die lering iets eigens te maken. Iets dat bij je past en waarbij je je lekker voelt. Om die reden is het in dergelijke situaties belangrijk dat je jezelf goed kent. Weten wie je bent en wat je mogelijkheden en onmogelijkheden zijn, zodat je goede en passende keuzes maakt.

Vanuit mijn praktijk in coaching weet ik dat de ander mij verbaasd aankijkt, wanneer ik vroeg om de gewenste stap nog eens goed te overwegen, omdat de keuze te haaks stond op de eigenschappen die iemand bezat. Je voornemen om voortaan rustig te blijven, is geen eenvoudig kwestie voor een opgewonden standje. Daar is tijd en oefening voor nodig voordat het goed voelt en je als vanzelf afgaat.

Je zult van binnen vrede moeten vinden in de weg die je bent ingeslagen. Jezelf de ruimte moeten gunnen om met je nieuwe gedrag te oefenen en nog eens de 'fout' in te gaan. Zelfs als je tot de conclusie komt dat opgewonden standje bij je past. Ook dan zul je er vrede in moeten vinden en bezien welke plek dat in jouw leven verdient zonder je in de weg te zitten. Geluk zit dus vooral in jezelf.



Gerard Kulker
Voorzitter NWIP

Wat doet er echt toe?

(Tweede bijdrage in een korte serie)

In dit nummer:

- ◇ **Jouw geluk zit binnenin.**
- ◇ **Wat doet er echt toe?**
- ◇ **Uit de praktijk: communicatieproblemen**
- ◇ **Agenda Individualpsychologie Nederland**
- ◇ **Agenda IP internationaal 2019**

In de vorige bijdrage is de noodzaak van gemeenschapsgevoel benadrukt. Betrokken zijn op elkaar is geen extra, maar deel van ieders leven. Gemeenschapsgevoel is aangeboren en vraagt ontwikkeling en stimulering. Net als praten een aangeboren vermogen is dat ook stimulans behoeft; een ander nodig heeft om te groeien.

Welke voorwaarden, welke contexten dragen bij aan het ontwikkelen van dit gevoel van betrokkenheid; van deelnemend gedrag?

Vrijheid

Mensen behoren te worden gezien als gelijkwaardige wezens die een vermogen hebben om hun gaven te ontwikkelen en zelf keuzes te maken. Dit vindt altijd plaats in een sociale omgeving, maar

een mens is niet het slachtoffer van zijn omgeving of zijn genen.

Adler "Do not forget the most important fact that not heredity and not environment are determining factors. Both are giving only the frame and the influences which are answered by the individual in regard to this styled creative power."

Wederzijds respect

Elk mens is van waarde door het simpele gegeven dat hij mens is. Wij behoren daarom respectvol te zijn naar andere gelijkwaardigen. Anderen behoren daarom met waardigheid te worden behandeld. Anderen behandelen zoals jezelf behandeld wilt worden. In feite gaat respect over de relatie met jezelf, de ander en de wereld.

Dit betekent overigens niet dat we alles moeten accepteren wat iemand doet. We moeten onderscheid maken tussen wat iemand doet en de persoon als geheel.

Eén keer liegen, maakt de persoon niet zijn hele leven een leugenaar.

Verantwoordelijkheid

In de psychologie Adler gaan we er vanuit dat ieder mens verantwoordelijkheid draagt. In zijn vrijheid heeft ieder keuze mogelijkheden en kan verantwoordelijk worden gehouden voor de gemaakte keuze; wie anders?

We zijn ook verantwoordelijk voor de beelden of aannames over onszelf, de ander en de wereld. Dit creatieve proces van kiezen leidt naar een privé logica. We beschouwen de

wereld door onze eigen bril. Wij geven betekenis aan de dingen, omdat ze betekenis voor ons hebben. Wij zijn betekenis- of zingever.

Verantwoordelijkheid is verbonden met anderen; het wordt ook beïnvloed door anderen. Er is altijd een sociale laag in verantwoordelijkheid.

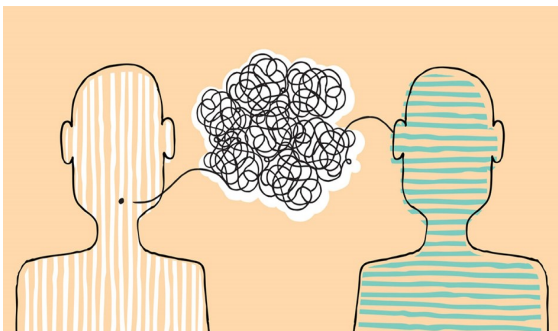
En zo niet, dan is naar Adlers opvattingen sprake van een egoïstische vorm van verantwoordelijkheid: slechts gericht op jezelf. In verantwoordelijkheid zit het woord "antwoord"; ieder van ons geeft antwoord op hetgeen om ons heen gebeurt.

Samenwerking

Samenwerken is een voorwaarde om te leven en te overleven, zoals we al stelden in de eerste bijdrage. Het vormt de basis voor een mentaal gezond persoon. In samenwerken ontwikkelen we vertrouwen in onszelf, zien we dat onze bijdragen van betekenis zijn. Bijdragen aan het leven en omgaan met de uitdagingen die het biedt. Daarbij fouten maken houdt niet in dat je een "slecht" mens bent. Met vertrouwen in het leven staan en accepteren dat er dingen mis kunnen gaan, is kenmerkend voor een moedig mens.

Theo Joosten

Uit de praktijk : Communicatieproblemen



Wanneer mensen een afspraak hebben gemaakt voor een eerste gesprek, stuur ik hen een intakeformulier toe met de vraag of ze dit alvast willen invullen. Op deze manier ontvang ik naast de benodigde



persoonlijke gegevens ook een eerste indruk van de ervaren problemen.

Bij relatieproblemen wordt vrijwel altijd genoemd dat er sprake is van 'communicatieproblemen'. In de praktijk blijkt vervolgens dat een misverstand vaak ook werkelijk betekent: 'elkaar mis verstaan'. Ook partners die elkaar al jaren kennen begrijpen elkaar wel eens verkeerd.

Veel partners begrijpen of accepteren het niet dat de ander hem of haar niet begrijpt. Het is immers zo logisch wat er gezegd en bedoeld wordt.

Er wordt voor elkaar ingevuld, verondersteld, er wordt gedacht voor elkaar en vooral impulsief op elkaar gereageerd. Met alle nare gevolgen van dien. De één hult zich vervolgens in hardnekkig stilzwijgen, trekt zich letterlijk en figuurlijk terug. De ander blijft contact zoeken - gaat uitleggen, verklaren, vragen stellen, kritiek leveren – en stopt niet voordat er een reactie komt. Een proces dat flink uit de hand kan lopen en uiteindelijk enkel verliezers kent.

Vaak weten mensen best wat er mis gaat en meestal ook wat hun eigen aandeel is. Ze weten in veel gevallen dat misverstanden kunnen ontstaan omdat we 'gekleurd' waarnemen en interpreteren.

Het bekende 'we zien niet wat er is, we zien wat wij denken en geloven dat er is'.

Hoe komt het dat het doorbreken van het reactiepatroon in de praktijk toch zo lastig is? Eén aspect dat vaak onderbelicht blijft, heeft te maken met de werking van onze hersenen. Velen van ons zijn opgegroeid met de klassieke uitleg: we nemen met onze zintuigen allerlei beelden, geluiden, smaken, geuren, en tastbare zaken waar; onze zintuigen zetten deze waarneming om in zenuwprikkels en sturen ze naar onze hersenen. Ons brein verwerkt deze prikkels en wij geven vervolgens betekenis aan wat we waarnemen.

Hersenen blijken echter geen rekenmachine te zijn die slechts door zintuigen aan het werk wordt gezet. Modern hersenonderzoek leert dat het ook omgekeerd kan gaan: onze hersenen creëren een beeld van de werkelijkheid en gaan op zoek naar informatie om dat beeld te bevestigen of ontcrachten. Of zoals de Vlaamse neurochirurg Dirk de Ridder in

Trouw van 11 mei 2019 het verwoordt: “Onze zintuigen zijn geëvolueerd om de voorspelling die de hersenen hebben van de omgeving te bevestigen of te ontkennen. Als je zo naar de hersenen kijkt, dan is de uitgangssituatie, de nultoestand, een situatie waarin de hersenen een perceptie genereren, maar waarin er geen zintuiglijke waarneming is om die te corrigeren. Die toestand kennen wij als dromen.”

Volgens De Ridder voorspelt het brein op basis van eerdere gewaarwordingen hoe de werkelijkheid er uit ziet, en afhankelijk van het antwoord van de zintuigen stelt het die perceptie bij. “Het kan niet anders”, zegt De Ridder: “Voor een gewaarwording tot ons bewustzijn is doorgedrongen ben je 300 milliseconden verder. Dat is veel te lang. Het brein móet wel voorspellen. We zouden anders niet kunnen autorijden, om maar iets te noemen.”

De huidige onderzoeksresultaten lijken de theorie omtrent levensstijl en privé-logica van Alfred Adler te ondersteunen. Alleen gaat Adler er niet vanuit dat ons brein betekenis geeft aan wat we waarnemen. Volgens Adler zijn we creatieve mensen die keuzes maken en hebben we een brein dat we gebruiken om betekenis te geven aan wat we waarnemen.

Als klein kind testen we of de betekenissen die we geven aan onze waarnemingen wel kloppen. We modificeren deze betekenissen wellicht zodra we nieuwe ervaringen opdoen. Bij herhaaldelijk ‘bewijs’ dat onze conclusies kloppen, stoppen we uiteindelijk met testen en gaan we er geleidelijk vanuit dat wat we hebben geconcludeerd ook echt waar is. Vanaf het moment dat we dit geloven, verwachten we dat we in de toekomst meer van hetzelfde gaan ervaren. We hantieren onze bevindingen, onze conclusies als navigatie systeem om nieuwe situaties te duiden en ons gedrag aan te sturen. Onze privé-logica is er vervolgens, vaak heel creatief, op gericht dit systeem – onze levensstijl – te houden zoals het is.

Wat we denken en verwachten, gaan we waarnemen, waarnemingen gaan we ‘passend’ interpreteren. Dit proces gaat razendsnel. Met als rode draad ‘the story of my life’.

Wat het lastig maakt deze gekleurde bril eens af te zetten of te onderzoeken, is dat we in de praktijk ervaren het meestal bij het goede eind te hebben. Getuige de vele interacties die ‘vanzelf’ goed gaan. Waarom zouden we dan gaan twijfelen aan onze opvattingen en ervaringen als iemand ons teruggeeft

dat we de boodschap verkeerd begrijpen? Waarom zouden we twijfelen aan onze privé-logica die ons iedere dag zo uitstekend helpt? Waarom snap jij mij niet en mijn collega (iedereen) wel?

De zin: “Ik weet al precies hoe hij/zij zal reageren als ik dat ga zeggen/doen”, heb ik al heel wat keren gehoord. En deze zin ook: “Ja maar ik heb het echt vaak bij het juiste eind hoor!”

De interactie tussen partners wordt vaak vergeleken met een dans. Beide partners dansen samen vloeiend een romantische wals wanneer de interactie soepel verloopt en de polka bij misverstanden of ruzies. Daarmee bevestigen ze zichzelf en elkaar onbewust in hun eigen gekleurde werkelijkheid. Beiden reageren onbewust en meestal onbedoeld precies op de manier die de ander verwacht. (Wellicht ten overvloede: ‘verwachten’ betekent in dit verband niet ‘wensen’)



Het mag duidelijk zijn dat het enorm lastig is dit proces op eigen kracht te onderzoeken en te wijzigen. De manier van denken is volledig geautomatiseerd, impulsieve reacties worden al ingezet voordat we bewust kunnen ingrijpen. Gelukkig zijn we als mens nog steeds in

staat onze conclusies en voorspellingen bewust bij te stellen op basis van nieuwe kennis en ervaring. Tijdens begeleidingssessies is er de tijd het interactieproces samen vertraagd te onderzoeken, positieve intenties boven tafel te krijgen, beide ervaringswerelden te verkennen en te ervaren hoe het voelt wanneer je wel door je partner begrepen te wordt. En ja,

dan volgt het aanleren van een nieuwe dans: veel oefenen waarbij er naast behoudzame bewegingen soms ook op elkaars tenen wordt getrapt. Beseffen dat ‘waar niks fout mag gaan, ook niets nieuws kan ont-

staan’ helpt velen de moed niet te verliezen en de aandacht te richten op wat al beter gaat.

Pauline Hofstra
Centrum Animare

Agenda Individualpsychologie

NWIP

De NWIP biedt verschillende mogelijkheden aan om workshops te geven bij jou in de buurt.

Heb je in je omgeving mensen die geïnteresseerd zijn in een van de onderstaande thema's? Neem dan contact op met het bestuur van de NWIP om dit in jouw omgeving te organiseren.

Mogelijke thema's

Het aanbod vanuit de NWIP bestaat uit thema-

bijeenkomsten of workshops op de volgende gebieden:

Opvoeding.
Onderwijs.
Management.
Levensstijl.
Relaties.
Transities/veranderingen in het leven.
Levenskunst
Persoonlijke ontwikkeling.

Volg de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie via twitter en de website.

<http://adleriaansetheorie.nl>

Zorg dat je er bij de volgende bijeenkomst wel bij bent.

Schrijf je in als donateur of vriend van de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie. nwip.info@gmail.com



Iedere 3e dinsdag van de maand om 10:00 uur:
Koffietijd.

Trainingen Cadona

Inleiding in de Individualpsychologie

Succesvol ouder worden

Opvoeden in deze tijd.

Jezelf leren kennen en ontwikkelen

Relatietraining

Informatie en opgave:

Tel 038-3856543

Mail info@cadona.nl

Zie voor actuele informatie:

www.cadona.nl

Positive discipline Nederland

Opleiding tot Positive Discipline Parent Educator

Bezoek voor meer informatie, cursussen en workshops de volgende websites

Moed Trainingen & Counseling

Neda Djavdan-Badcoubei

MeerMoed Instituut

MeerMoed-training persoonlijke ontwikkeling

Info: www.meermoed.nl

Opgave: via email: info@meermoed.nl of tel.

Wil Bahlmann 0592-302933

MeerMoed Instituut,

Borgstee 44, 9403 TV Assen.

Agenda IP International 2019

ICASSI 2019



In 2019 wordt de 52^{ste} ICASSI zomerschool gehouden in Sibiu, Roemenië.



Interessant te weten dat Sibiu in 2007 Culturele Hoofdstad van Europa was. De ruim 800 jaar oude stad kent een rijkdom aan historische panden en straten.

ICASSI biedt cursussen aan in de Adleriaanse en Dreikursiaanse theorie en praktijk voor psychologen, counselors, maatschappelijk werkers, leraren, managers, ouders, jeugd, kinderen en geïnteresseerden in hun eigen ontwikkeling. Het cursusaanbod wordt verzorgd door een team van internationale docenten, waaronder uit ons land Pauline Hofstra en Theo Joosten.

ICASSI 2019 wordt gehouden van 14 t/m 27 juli.

Je kunt op 3 manieren deelnemen: 2 weken of alleen week 1, of week 2.

www.icassi.net.

IAIP

International Conference of Individual Psychology
11 en 12 October 2019 at the University of Vienna.
It will be the first Conference to celebrate the upcoming **150th Anniversary of the birth of Alfred Adler**.

Current topics and themes of Individual Psychology with: Eva Dreikurs, Richard Watts, Art Clark. Paul Rasmussen, Zivit Abrahamson, Erik Mansager and many others.

Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de maand september 2019.

Kopy graag aanleveren in de maand augustus 2019 op het redactieadres g.kulker@ziggo.nl