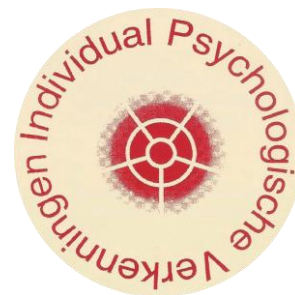


# Nederlandse Werkgemeenschap voor Individual Psychologie



Nieuwsbrief nr. 34 - 22 februari 2017

## In dit nummer:

- ❑ Levenskunst
- ❑ IP in Nederland
- ❑ ICASSI 50 jaar
- ❑ Uit de praktijk van Centrum Animare
- ❑ Agenda Individualpsychologie Nederland 2017
- ❑ Agenda IP international 2017

## Levenskunst

Aan de universiteit voor Humanistiek in Utrecht is al geruime tijd een interessante stroming actief, die gaat over levenskunst.

Joep Dohmen noemt levenskunst het leren omgaan met jezelf en de wereld en het verwerven van een persoonlijke levenshouding door na te denken over waar je staat en je wensen en mogelijkheden daarop af te stemmen. Levenskunst is daarmee vooral een kwestie van oefenen en leren. (Levenskunst als tegenbeweging, [www.joepdohmen.com](http://www.joepdohmen.com))

Je zou kunnen zeggen dat 'levenskunst' het proces beschrijft, van wat Alfred Adler eerder opmerkte: 'Het individu is het schilderij en de kunstenaar. Hij is de maker van zijn eigen persoonlijkheid.'

Levenskunst bestaat dus in belangrijke mate uit zelfkennis. Weten wie je bent, wat je talenten zijn, maar ook je handicaps kennen om vanuit die zelfkennis vorm en inhoud te geven aan je mens-zijn en het omgaan met de wereld. Levenskunst is daarmee op te vatten als een ontwikkelingsproces van voortdurend oefenen in bekwaam zijn en blijven.

Uitgangspunt voor het bestaan van levenskunst bij mensen vormt de idee dat iedere mens vroeg of laat begrijpt dat zijn welbevinden – behalve bepaalde levensomstandigheden – afhangt van de houding die hij ten opzichte van zijn leven inneemt.

Ik kwam met de levenskunst in contact vanuit een andere rol die ik vervul in het bestuur van een patiëntenvereniging.

*Levenskunst is vooral een kwestie van oefenen en leren.*

Wat mij in de vereniging opviel was hoe gefocust patiënten zijn op de wetenschap, die een remedie moet vinden om hun ziekte te genezen. Mogelijk werd deze focus in belangrijke mate bepaald doordat de patiënten die lid van de vereniging zijn, lijden aan een zeldzame ziekte waarvoor nog geen genezing bekend is.

Naast de focus en hoop op de wetenschap zou dus een ander belangrijk thema kunnen zijn: Hoe kan ik omgaan met mijn ziekte.

Levenskunst heeft in dat opzicht mogelijk het nodig te bieden aan de leden van de vereniging. Na een paar bijeenkomsten over levenskunst in het afgelopen jaar, is dit een belangrijk thema geworden binnen de patiëntenvereniging.



Voor mij werd het meer bekend raken met de levenskunst ook een uitdaging om verbinding te vinden tussen levenskunst en Individualpsychologie. Vanuit mezelf wil ik wel consistent en congruent en consequent blijven in mijn gedachtegoed.

Ik weet niet hoe het voor jullie aanvoelt wat je zojuist over levenskunst in het kort hebt gelezen, maar voor mij werden al snel een aantal lijnen en overeenkomsten met de IP duidelijk.

Er is bijvoorbeeld moed voor nodig om jezelf en je mogelijkheden onder ogen te zien en op grond van wat je ziet je handelen te bepalen. Je moet keuzen gaan maken voor gedrag dat bij jou en je omstandigheden past.

Levenskunst als ontwikkelingsproces van voortdurend oefenen om in het leven bekwaam

te zijn en te blijven in combinatie met de houding die een mens inneemt ten opzichte van het leven, vormt ook een bepaalde stijl van leven.

Kortom: in zekere zin was het bestuderen en toepassen van de levenskunst voor mij ook een vorm van 'thuiskomen'.

Een belangrijk onderwerp van de IP vind ik minder zichtbaar terug in de levenskunst. Zij lijkt erg gericht op het individu en wat die moet ondernemen om bekwaam te blijven in zijn leven. Ik mis daarin de verbinding met zijn medemens en welke rol die kan en mag spelen voor de mens die actief is met zijn levenskunst.

Ik zie ook binnen de patiëntenvereniging hoe belangrijk familie is voor een patiënt. En dat niet in de laatste plaats omdat deze ziekte een dominant erfelijke ziekte is, waardoor het doorgeven van deze ziekte aan het nageslacht 50% is.

De familie is de mantelzorg, die zich inzet voor zijn naaste. Waarmee de zieke onderdeel wordt en blijft van een gemeenschap, zijn familie. Het gemeenschapsgevoel verdient dus zeker een plaats in de levenskunst.

Mogelijk mag ik het gemeenschapsgevoel lezen in de zin: behalve bepaalde levensomstandigheden. Als dat zo is, dan verdient het gemeenschapsgevoel in het kader van de levenskunst een nadere en boeiende uitwerking. Zo kunnen IP en levenskunst elkaar mogelijk verrijken?!

N.B. Overigens spreekt Joep Dohmen op zijn website over de mens als sociaal wezen en geeft ook aan hoe belangrijk de omgeving is als het gaat om de ruimte die de persoon heeft en tegen welke grenzen hij aanloopt, wanneer hij zijn levenskunst gestalte wil geven.



Gerard Kulker  
Voorzitter

*Gemeenschapsgevoel  
verdient een plaats in  
de levenskunst.*

## **IP in Nederland**

Eerder deden wij verslag van een kleine groep mensen, die betrokken zijn bij de IP in Nederland en de samenwerking zoeken met anderen. In maart 2017 is het volgende overleg van deze groep, die zal gaan opereren onder de naam Adler Netwerk Nederland (A.N.N.)

Overigens bestaat er bij de deelnemers niet direct de behoefte om een nieuwe rechtspersoon op te richten en van daaruit de samenwerking uit te bouwen. Om die reden zal voorlopig gebruik worden gemaakt van de 'paraplu' die de NWIP biedt.

Dit zal o.a. consequenties voor onze website hebben, waarop ruimte zal worden ingericht voor de ANN.

Daarnaast heeft bestuur besloten om ons vooral te richten en mee te doen op nieuw te ontwikkelen activiteiten vanuit de A.N.N.

De eerst komende activiteit vanuit ANN zal plaatsvinden op 17 juni 2017. Zie hiervoor de agenda.



*International Committee of Adlerian Summer Schools and Institutes*

*"ICASSI enhances the spirit of social interest, equality and cooperation through its education and training"*

**ICASSI : 50 jaar**

Rudolf Dreikurs nam in het begin van de jaren zestig het initiatief om een programma te starten voor Adleriaanse scholing. Hij wilde een internationale "summer school" oprichten, waar mensen uit verschillende landen aan zouden deelnemen. Hij werkte daarmee in de geest van zijn oudere collega Adler, die al rond 1920 met internationale scholing was begonnen.

In 1962 werd de eerste zomerschool gehouden in Elsinore (Denemarken). Opvoeding, psychotherapie en het begrijpen van de diepere betekenis van de Individual Psychologie door professionals en geïnteresseerden was het doel. Een tweede zomerschool werd in 1963 gehouden in Eugene (USA). Er werd aan deelgenomen door 36 fulltime en 15 parttime studenten, die kwamen uit India, Duitsland, Denemarken en natuurlijk de VS.

Dreikurs was al ziek toen hij zijn laatste twee “summer schools” leidde, maar nog steeds zeer effectief en erg ingenomen met deze scholing.

Na de dood van Dreikurs (1972) werd de zomerschool een non-profit organisatie met



statuten en gevestigd in de USA in 1975. De naam ICASSI is toen vastgelegd. De afkorting kwam voort uit activiteiten van Achi Yotam die in Tel Aviv reclame maakte voor wat hij noemde de “International Committee for Adlerian Summer

Schools and Institutes.” De weduwe van Dreikurs - Sadie E. Dreikurs - vroeg in 1972 drie naaste medewerkers van Dreikurs om de zomerschool en haar cursussen voort te zetten. Erik Blumenthal (Duitsland), Achi Yotam (Israel en W.L. (Bill) Pew (USA) waren de eerste drie collegiale voorzitters die ICASSI 1973 in Oporto (Portugal) leidden.

Sindsdien is er nog steeds het model van drie collegiale voorzitters die deel uitmaken van een bestuur van ongeveer 10 personen. Zij leiden Icassi en komen vanuit diverse regio's uit de

wereld. De organisatie kent een parttime professioneel ambtelijk secretariaat en heeft haar beleid en werkwijze in een Policy book omschreven.

In het begin werd ICASSI één keer in de twee jaar gehouden; later is dit eenmaal per jaar geworden. Tot aan 1993 werden de zomerscholen meestal in West Europa georganiseerd en af en toe in Noord Amerika. Na de afbraak van het IJzeren Gordijn was er in 1993 een eerste ICASSI in Oost Europa en wel in Tsjechië (Brno).

De opzet van ICASSI is om met een breed aanbod van cursussen (30 op een dag) vele geïnteresseerden te bereiken. Deze unieke Adleriaanse scholing - met internationaal bekende docenten - trekt al vele jaren rond de 225 deelnemers uit ongeveer 25 landen. Naast het inhoudelijk rijke aanbod is er alle ruimte om elkaar te ontmoeten. Tijdens ICASSI wordt Gemeenschapsgevoel in de praktijk gebracht in een internationale setting. Dreikurs en Adler streefden naar samenwerking van mensen over de gehele wereld.

Zij waren ervan overtuigd dat ieder de principes van sociale gelijkwaardigheid,

wederzijds respect, en deelnemend gedrag kon leren. Met deze nieuwe inzichten en vaardigheden kan in het dagelijks leven een bijdrage worden geleverd aan een menswaardige wereld.

Tenslotte kan niet onvermeld blijven dat ICASSI zes keer in ons land is gehouden.

Van de NWIP leden hebben de volgende personen deel uitgemaakt van het ICASSI docententeam en/of bestuur: Ger van Eldert, Theo Schoenaker, Willy Hoekstra, Pauline Hofstra en Theo Joosten.

De NWIP feliciteert ICASSI met haar succesvolle scholingsprogramma en hoopt dat u een keer de kans grijpt om deel te nemen.

Info: [www.icassi.net](http://www.icassi.net)

## ***Uit de praktijk van Centrum Animare***

Pauline Hofstra begeleidt vanuit haar praktijk Centrum Animare in De Wijk mensen met diverse (relatie) problemen. Ze schrijft over thema's en situaties die ze tegenkomt in de praktijk.

### **Gevoelens en emoties 1**

“Ik voel dat er iets niet klopt.”

“Ik volg altijd mijn gevoel maar het brengt me alleen maar verder

in de problemen.”

“Ik volg altijd mijn gevoel, ik kan er blindelings op vertrouwen.”

“Over emoties werd bij ons thuis niet gepraat.”

“Gevoelens? Daar praat ik niet over, dat lost niets op.”



Zo maar wat zinnen van mensen die ik ontmoet in mijn praktijk. Hoe zit dat nu met gevoelens? En wat is het verschil met emoties, als het verschil al bestaat? Waarom zouden we het hebben over gevoelens, alles draait toch om gedachten en overtuigingen? Als je last hebt

van je gevoelens dan denk je ze toch gewoon even OM?

Laat ik allereerst beschrijven hoe ik het verschil definieer tussen gevoelens en emoties. Iedereen voelt en heeft gevoelens. Gevoelens neem je waar in je lichaam als sensaties. Aangename gevoelens kunnen warm en licht aanvoelen. Bijvoorbeeld in je buik, bij je hart of in je hele lijf. Onaangename gevoelens ervaren we meestal als pijnlijk, stekelig, knellend, drukkend, kloppend, zwaar en voelen we ook op diverse plekken in ons lichaam. Andere gevoelens ervaren we meer als neutraal, plopjes, tintelingen, prikkelingen.

Wanneer we deze gevoelens een betekenis geven (bijvoorbeeld: angst, woede, verdriet, liefde, blijdschap, vreugde, schuld, afschuw) en er iets bij gaan denken, ontstaat een emotie.

Sommige mensen maken iets mee, voelen iets, herkennen dat als een bekend gevoel met bijbehorende gedachten en handelen overeenkomstig de ontstane emotie. Anderen

'vinden' juist eerst iets van een situatie, ervaren daarna een gevoel en handelen overeenkomstig de ontstane emotie.

Bij aangename gevoelens reageren we veelal op een manier die de zojuist prettig ervaren situatie in stand houdt. We spreken in dit geval wel over 'bevestigende' emoties. Wat ik ervaar komt overeen met wat ik wens en dat wil ik graag zou houden.

*Tineke ontmoet Piet voor het eerst. Piet geeft haar glimlachend een hand. Tineke ervaart dit als aangenaam en glimlacht terug. De start van een prettig gesprek.*

Bij onaangename gevoelens ontstaat er vaak razendsnel een heen en weer gaan van 'voelen <-> denken' waardoor een emotie wordt gevoeld en groter wordt en de persoon zelf het idee heeft 'ik kan niet anders dan zo nu te reageren'. Veel mensen ervaren 'alsof ik gedwongen word zo te handelen als ik dit zo voel, en zo denk'. We spreken hier van 'dwingende' emoties met de intentie de situatie zo snel mogelijk te veranderen zodat we ons weer beter zullen voelen. Wat ik ervaar komt niet overeen met wat ik wens en dat wil ik zo snel mogelijk herstellen.



*Tijdens een vergadering haalt een collega fel uit tegen Henk. Henk schrikt, denkt 'wat doet hij nu?' en voelt zich onterecht behandeld. Hij denkt vervolgens 'hoe heeft hij het lef!', voelt woede opkomen en reageert door de collega eens even flink op zijn nummer te zetten. 'Zo', denkt Henk, 'die zit!'*

Hoe mensen handelen op basis van bijvoorbeeld de emotie 'angst' is afhankelijk van hun levensstijl. Maar daarover een volgende keer meer!

## Agenda Individualpsychologie Nederland 2016

### NWIP

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

buurt.

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

### Mogelijke thema's

Het aanbod vanuit de NWIP zijn thema-bijeenkomsten of workshops op de volgende gebieden:

- Opvoeden.
- Onderwijs.
- Management.
- Levensstijl.
- Relaties.
- Transitie/veranderingen in het leven.
- Levenskunst
- Persoonlijke ontwikkeling.

## Cadona training en advies

### Koffietijd-plus

Dinsdag om de 14 dagen. 21 febr; 7 en 21 maart 2017.

### Succesvol ouder worden

Info avond 27 februari 2017 om 19.30 uur.  
6, 13, 20 en 27 maart 2017.

### Opvoeden in deze tijd.

14 maart, 4,11,18 en 25 april 2017.



Informatie en opgave:  
Tel 038-3856543  
Mail [info@cadona.nl](mailto:info@cadona.nl)  
Zie voor actuele informatie:  
[www.cadona.nl](http://www.cadona.nl)

## Meermoed Instituut

9 maart 2017 19.00 uur:  
**Een lied voor jouw hart**

14, 21, 28 maart en 4 april 2017 module A.  
**MeerMoed-training persoonlijke ontwikkeling**

3 april 2014 19.30 uur tot 21.30 uur.  
**De belofte van wereldvrede**

**Info:** [www.meermoed.nl](http://www.meermoed.nl)

**Opgave:** via email: [info@meermoed.nl](mailto:info@meermoed.nl) of tel.  
Wil Bahlmann 0592-302933

**Meermoed Instituut,**  
Borgstee 44, 9403 TV Assen.

## Positive Discipline Nederland

**Opleiding Positive Discipline in the  
classroom:**

28 en 29 oktober 2017.

**Opleiding tot Positive Discipline Parent  
Educator**

11 en 12 november 2017

Bezoek voor meer informatie, cursussen en  
workshops de volgende websites

**Moed Trainingen & Counseling**

Neda Djavdan-Badcoubei

[www.moedtrainingen.nl](http://www.moedtrainingen.nl)

**Praktijk voor Bemoediging**

Ruth Broekhuizen

[www.praktijkvoorbemoediging.nl](http://www.praktijkvoorbemoediging.nl)

## Agenda

**IP Internationaal 2017**



## 27<sup>e</sup> IAIP congres

**Inferiority Feelings**

New manifestations and  
new approaches.

Pre-congres: 9 july 2017  
Congres: 10 – 13 july 2017

University of St. Thomas

1000 LaSalle Avenue  
Minneapolis, Minisota, 55105 USA



## ICASSI 2017



Tussen **16 tot 29 juli 2017** wordt aan de  
Butler University in Indianapolis, Indiana de  
50<sup>e</sup> zomerschool van ICASSI gehouden. Een  
jubileum zomerschool, die je niet mag missen.  
Meer informatie vind je op: [www.icassi.net](http://www.icassi.net)  
De ICASSI folder is in Nederland beschikbaar  
via: [tjoosten@planet.nl](mailto:tjoosten@planet.nl)



## Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief verschijnt in juni 2017.  
Kopij graag inleveren in de maand mei 2017 op  
het redactie adres of elektronisch via de mail  
[g.kulker@ziggo.nl](mailto:g.kulker@ziggo.nl)