

# Nederlandse Werkgemeenschap voor Individual Psychologie



Nieuwsbrief nr. 35 - 11 juli 2017

## In dit nummer:

- ❑ Individualpsychologie in 2017
- ❑ Levenskunst
- ❑ Adler Netwerk Nederland
- ❑ Individualisering
- ❑ Uit de praktijk van Centrum Animare (deel 2)
- ❑ Why children misbehave
- ❑ Agenda Individualpsychologie Nederland 2017
- ❑ Agenda IP international 2017

## Individualpsychologie in 2017

Op zaterdag 17 juni 2017 vond de eerste bijeenkomst plaats van de participanten van het Adler Netwerk Nederland, kortweg ANN genoemd. Helaas moest ik vanwege een eerder geplande vakantie verstek laten gaan.

Deze eerste samenkomst werd voor iedereen een inspirerende dag met rond de 20 deelnemers.

Naar aanleiding van deze bijeenkomst verscheen in het dagblad Trouw een artikel over de Individualpsychologie, waarin de actualiteit hiervan nog eens wordt benadrukt.

Zo wordt aangegeven dat:

*'Adler veel heeft nagedacht over een democratische samenleving. Voor hem was het klip en klaar dat iedereen gelijke rechten heeft, daarover wilde hij niet onderhandelen. Dat idee is tegenwoordig soms ver te zoeken, terwijl het de kern van onze huidige democratie is.'*

En ...

*'Als wij straffen en belonen, impliceert dat altijd dat er iemand de baas is. Je kunt leiderschap ook op een positieve manier uitoefenen door de ander te bemoedigen en gelijkwaardigheid in de relaties centraal te zetten.'*

Uitgangspunten die in onze tegenwoordige tijd een positieve bijdrage zouden kunnen leveren

**Wij mensen zijn  
geen stilleven.**

aan onze soms in haar voegen krakende samenleving.

In het artikel wordt aangegeven dat een kleine groep behandelaars en psychologen (zijnde de participanten van ANN) zich tot doel heeft gesteld de Individualpsychologie van Alfred Adler in Nederland een prominente plaats te geven. Een plaats die dit gedachtegoed verdient.

Ik wens ANN toe dat zij zullen uitgroeien tot de 'olievlek', die zij beogen te zijn in Nederland. Een groep die andere mensen weet aan te steken met hun enthousiasme voor de Individualpsychologie.



Gerard Kulker  
Voorzitter

## Levenskunst!

Onlangs kwam ik een schitterend voorbeeld van levenskunst tegen dat mij in mijn hart raakte.

Zoals ik in een eerdere nieuwsbrief aangaf, is levenskunst onze vaardigheid om met het leven te kunnen omgaan. Gebruik te maken van onze vaardigheden en talenten op een manier die ons

leven ten diepste zin geeft en de dynamiek - die ons leven kenmerkt - op gang houdt.

Wij mensen zijn geen stilleven. Wij bewegen, bruisen en

groeien. Ons beeld van vandaag wordt door ons verder geboetseerd en vormgegeven. Ons leven wordt zo een weerspiegeling van onze ziel/wezen.

Het voorbeeld dat ik tegenkwam en mij raakte, betreft een vrouw van rond de 50, die ongeneeslijk ziek is en wiens leven door haar

Deze nieuwsbrief is een uitgave van de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individual Psychologie

Redactie adres: Potgieterlaan 21, 2394 VA Hazerswoude Rijndijk.

Telefoon: 071 341 61 10

Email: [g.kulker@ziggo.nl](mailto:g.kulker@ziggo.nl)

website: [www.Adlerspsychologie.nl](http://www.Adlerspsychologie.nl)

handicap (een bewegingsstoornis) steeds verder ingeperkt raakt. Haar kinderen zijn uitgevlogen. De dieren die ze had zijn één voor één uit haar leven verdwenen, omdat het voor haar te lastig wordt voor hen te kunnen zorgen.

Kortom zij dreigt, zoals ze het zelf noemt, een gezapig leven te gaan leiden. Waarbij ze leiden ook omschrijft als 'lijden'.

De zin van haar leven glijdt langzaam van haar weg en verandert zo noodgedwongen in een stilstaand leven zonder kinderen en dieren en krimpt steeds verder in vanwege haar toenemende handicap en mindere mobiliteit.

Vorig jaar kwam ze in aanraking met een groep, die zich 'het Vuurgilde' noemt. Een groep mensen, die zich bekwaamt in het vuurspuwen. Ze besluit een workshop te volgen. Tijdens die workshop ervaart ze hoe haar handicap onverwacht ook een lastige factor is bij het vuurspuwen. Het controle hebben over haar mondspieren blijkt een enorme opgave voor iemand met een bewegingsstoornis. Een opgave die haar echter niet moedeloos maakt, maar juist uitdaagt om haar doel 'te leren vuurspuwen' vast te houden. Ze oefent uren met melk om haar spieren van lippen en tong voldoende onder controle te krijgen, zodat ze erin slaagt de techniek van het vuurspuwen min of meer in haar vingers te krijgen. Dat lukt haar zelfs zo dat ze ten slotte het groene licht krijgt om met olie te gaan spuwen.

Ze is zich ervan bewust dat ze als patiënt een zeker risico loopt om de damp van verbrande olie in haar longen te krijgen met mogelijk een chemische longontsteking als gevolg. Ze besluit het risico te nemen met als enige motivatie: ik wil dit!

Het lukt haar om mee te doen. De nieuw verworven vaardigheid brengt voldoende zin in haar leven terug en werkt zelfs helend.

Zelf omschrijft ze het als: *'In geen jaren heb ik me zo euforisch gevoeld. Het was alsof de warmte van mijn kleine vuurkolommetje alle blauwe plekken van valpartijen even rood deed opgloeien.'*

Hoewel ze zichzelf 'euforisch' noemt, blijft haar realiteitszin voldoende in tact. Ze meldt binnenkort mee te doen aan een recordpoging vuurspuwen. Ze omschrijft het 'Vuurgilde' als een letterlijk en figuurlijk warme groep, die haar de kans geeft om mee te doen. Waarbij ze

zich ervan bewust is dat diezelfde groep haar waarschijnlijk met een schuin oog in de gaten zal houden!

En dat klopt, want er komt iemand om voor haar de fakkel vast te houden, omdat het haar niet lukt zich voldoende te concentreren op het vuurspuwen en tegelijk de fakkel rechtop te houden.

In meerdere opzichten vind ik dit een schitterend voorbeeld van een vrouw die zich niet opzij laat zetten door haar handicap en letterlijk 'vuurspuwend' in het verzet gaat. Opnieuw zin geeft aan haar leven en nieuwe uitdagingen aangaat. Ze begrijpt dat dat niet vanzelf gaat. Ze heeft de oefeningen die ze moet doen om de techniek onder controle te krijgen ervoor over. Gewoon: omdat ze het wil!

Gerard Kulker



## Individualisering

Een onmiskenbare ontwikkeling in onze samenleving is die van individualisering. Of "totaal zelf kiezen" nu een mythe is of niet, de gedachte is voldoende. Zelfontplooiing wordt de nieuwe ideologie: wat goed is voor mij dat moet gebeuren en bij voorkeur ook onmiddellijk.

Belemmerende factoren (gezag, controle, regels, etc.) moeten zoveel mogelijk worden opgeruimd. Er is een tendens te bespeuren van vrijheid zonder discipli-

ne, dan wel tenminste zo weinig mogelijk van het laatste.

Tegen een gezonde persoonlijke ontwikkeling van een individu is niet zoveel bezwaar in te brengen. Echter bij een eenzijdige nadruk op individuele ontplooiing valt een paar kritische opmerkingen te maken.

Het lijkt erop alsof het adagium "het individu centraal" betekent dat elk mens zijn eigen maat is: d.w.z. individueel genot zo maximaal mogelijk realiseren. Onmiddellijke behoeftebevrediging is een criterium geworden of iets nut heeft voor mij of niet. Ten tweede betekent dit ook vaak dat de burger zich als klant gaat

**Controle krijgen over de spieren van je lippen en tong. Gewoon, omdat ik het wil.**

gedragen in de samenleving. Hij is of dreigt een calculerende burger te worden die beslissingen neemt op basis van: wat levert het mij op.

Kortom : individualisering in de betekenis van persoonlijke verantwoordelijkheid dragen is waardevol, maar de sociale dimensie ervan niet zien, leidt tot een egoïstisch individualisme.

In de IP wordt de mens als sociaal wezen gezien. In de kern gaat het over relaties tussen mensen. Adler stelt de sociale component in de psychologie centraal.

*“Whatever we conceive within our society, within our family, expresses relationships and interactions. The only stable basis for social relationship is the equilibrium between equals.” (Dreikurs, Social equality , p. 115).*

Adler ziet de mens en de gemeenschap niet als een tegenstelling. Mens en medemens hebben elkaar nodig; er is existentieel sprake van op elkaar aangewezen zijn.

*Wir lehnen es ab, einen isolierten Menschen anzuerkennen und zu untersuchen.“*

*(Ansbacher, Alfred*

*Adlers Individual-psychologie, p.. 135)*

Een verbondenheid die ook in de evolutie van de mens wordt geschetst. Immers de mens heeft de ander nodig gehad om te overleven, om de uitdagingen van de natuur de baas te kunnen. Zonder de groep was van overleven geen sprake. Ansbacher omschrijft dit als volgt: *Nun ist es begreiflich, dass sich der Mensch nur erhalten konnte, wenn er sich unter besonders günstigen Bedingungen stellte. Diese hat ihm aber erst das Gruppenleben verschafft....“ (Ansbacher, p. 137)*

In de Adleriaanse uitgangspunten wordt ook sterk de menselijke waardigheid benadrukt en de daarmee samenhangende persoonlijke verantwoordelijkheid. De mens wordt gezien als een verantwoordelijk wezen dat keuzen heeft en keuzen maakt. De grenzen ervan zijn gegeven door de erfelijke aanleg en de omgeving (soft determinisme).

Kortom : individualisering in de betekenis van persoonlijke verantwoordelijkheid dragen is waardevol, maar de sociale dimensie ervan niet zien, leidt tot een egoïstisch individualisme.

Adler ziet geen tegenstelling tussen individu en gemeenschap. Integendeel, onderlinge verbondenheid is eerder een gegeven dan een keuze. Een mens kan dan ook niet a-sociaal zijn. En zelfs degenen die zo worden aangeduid, hebben anderen nodig om dat te

kunnen zijn (R. Dreikurs Grundbegriffe der Individualpsychologie, 1981).

Ontwikkelen van een gezond individualisme begint in de opvoeding. Vanaf het begin behoort een kind in het gezin de waarde van samenleven te beseffen en te oefenen door de ander niet als concurrent, maar als partner te zien. Bevorderen van competitie en onderlinge vergelijking dragen daaraan niet bij. Gezinsoverleg en bemoediging daarentegen dragen bij aan samenwerking en het welzijn van de gehele groep.

Theo Joosten

## **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.

**Er bestaat geen tegenstelling tussen individu en de gemeenschap.**

### **Gevoelens en emoties 2**

Hoe mensen handelen op basis een emotie is afhankelijk van hun persoonlijke levensstijl. Iedereen ervaart bijvoorbeeld 'angst' in wisselende situaties op een geheel eigen manier. Wanneer we gevoelens ervaren die we als 'angst' interpreteren, trekken we direct conclusies en komen we in actie om onszelf in veiligheid te brengen. Hoe we dat doen is afhankelijk van onze levensstijl, van hoe we zijn gaan denken, geloven en welke 'opdracht' we onszelf op basis van dat geloof hebben gegeven.

Je levensstijl kun je vergelijken met een navigatiesysteem: het helpt je door het leven navigeren. Bij 'angst' raadplegen wij onze levensstijl en vinden we daar de 'route' die ons in veiligheid moet brengen.



*Klaas heeft om 9.00 uur een afspraak bij de fysiotherapeut. Als hij ontspannen zijn ontbijt verorbert hoort hij zijn vrouw naar beneden roepen: 'je moet nu toch echt weg hoor!'. Even is hij verbaasd: 'wat maken die 2 minuten nu uit?'. Dan denkt hij: 'ze maakt zich aardig*



*druk, ze heeft er vast een goede reden voor’, en dan ‘zou de fysiotherapeut het misschien ook vervelend vinden als ik 2 minuten later kom?’.* Klaas voelt zich wat gespannen worden. Hij wil graag dat de fysiotherapeut positief over hem denkt. De spanning neemt toe in zijn lichaam en hij staat vlug op, pakt zijn spullen en haast zich naar de praktijk. Hij komt op het nippertje op tijd en neemt opgelucht plaats in de stoel.

**Angst is een dwingende emotie.**

Klaas wil zich graag goed voelen in de relatie met anderen en voor hem is het belangrijk dat de ander hem ziet als iemand die het ‘goed’ of ‘het goede’ doet. Zonder dat hij het door heeft, heeft hij zijn gevoel van eigenwaarde afhankelijk gemaakt van hoe de ander over hem denkt. Of hij zich goed voelt over zichzelf is afhankelijk geworden van hoe anderen op hem reageren. Zijn strategie om zichzelf in veiligheid te brengen – en zich geliefd en waardevol te voelen – is doen wat de ander van hem verwacht. Als gevolg hiervan is hij erg gericht op anderen, kan hij zich goed aan anderen aanpassen maar komt hij vaak ‘leeg’ thuis van zijn werk. Hij is gaandeweg veel



taken als ‘moeten’ gaan ervaren, zoekt hierdoor vaak afleiding, kan zich slecht concentreren als hij alleen is. Hierdoor komt er komt steeds minder uit zijn handen. In plaats dat zijn strategie hem in veiligheid brengt en hij zich goed voelt, voelt hij zich steeds slechter, onzekerder en instabieler worden. De strategie die vroeger wellicht heeft geholpen, voldoet nu niet meer. Een update van zijn navigatiesysteem is vereist. Klaas klopt aan voor hulp.

Tijdens de begeleidingssessies leert Klaas dat het beeld dat hij van zichzelf heeft ontwikkeld niet realistisch is; dat de strategie ‘aanpassen’ op zich een kwaliteit is die hij kan inzetten maar liever als het nodig is en niet automatisch, altijd; dat zijn zelfbeeld meer te maken heeft met hoe anderen over hem denken dan hoe hij over zichzelf denkt. Klaas leert hoe hij beter ‘bij zichzelf’ kan blijven, hij

leert moediger te kiezen wat hij belangrijk vindt, dat zijn gedrag inderdaad gevolgen heeft voor anderen en hoe hij daar respectvol mee om kan gaan.

Angst is in dit voorbeeld de dwingende emotie die Klaas aanzet tot gedrag dat hem in veiligheid moet brengen. In eerste instantie proberen we vaak bij ‘onraad’ de wereld weer zo te krijgen zoals die voor ons ‘gekleurd’ is. Dat lukt soms met behulp van

allerlei dwingende emoties en bijbehorende strategieën. Wanneer we lijden onder de gevolgen van onze levensstijl, raken we gemotiveerd onze reactiepatronen en doelen te onderzoeken en waar wenselijk moedig aan te passen.

### **Why Children Misbehave – The Adlerian Perspective**

Alfred Adler believed that all human behavior is purposeful. People don’t act randomly, they engage in behaviors designed to help them accomplish specific goals. Adler believed that although individuals may not be perfectly aware of the link between their behaviors and their goals, the link is there nonetheless.

In this excerpt from our [Counseling and Psychotherapy Theories](#) text, we describe the four goals of children’s misbehavior. Rudolph Dreikurs, one of Adler’s protégés, developed this theory of children’s misbehavior. Over the years, Dreikurs’s ideas have been extremely useful to many parents and parenting educators. It’s also useful to consider these ideas when trying to understand adult behaviors.

Here’s the excerpt:

#### **Why Children Misbehave**

Adler’s followers applied his principles to everyday situations. Rudolph Dreikurs posited that children are motivated to grow and develop. They’re naturally oriented toward feeling useful and a sense of belonging. However, when children don’t feel *useful* and don’t feel they *belong*—less positive goals take over. In his book *The Challenge of Parenthood*, Dreikurs (1948) identified the four main psychological goals of children’s misbehavior:

1. To get attention.

2. To get power or control.
3. To get revenge.
4. To display inadequacy.

Children's behavior isn't random. Children want what they want. When we discuss this concept in parenting classes, parents respond with nods of insight. Suddenly they understand that their children have goals toward which they're striving. When children misbehave in pursuit of psychological goals, parents and caregivers often have emotional reactions.

The boy who's "bouncing off the walls" is truly experiencing, from his perspective, an attention deficit. Perhaps by running around the house at full speed he'll get the attention he craves. At least, doing so has worked in the past. His caregiver feels annoyed and gives him attention for misbehavior.

The girl who refuses to get out of bed for school in the morning may be striving for power. She feels bossed around or like she doesn't belong; her best alternative is to grab power whenever she can. In response, her parents might feel angry and activated—as if they're in a power struggle with someone who's not pulling punches.



The boy who slaps his little sister may be seeking revenge. Everybody talks about how cute his sister is, and he's sick of being ignored, so he takes matters into his own

hands. His parents feel scared and threatened; they don't know if their baby girl is safe.

There's also the child who has given up. Maybe she wanted attention before, or revenge, or power, but no longer. Now she's displaying her inadequacy. This isn't because she IS inadequate, but because she doesn't feel able to face the Adlerian *tasks of life* (discussed later). This child is acting out learned helplessness (Seligman, 1975). Her parent or caregiver probably feels anxiety and despair as well. Or, as is often the case, they may pamper her,

reinforcing her behavior patterns and self-image of inadequacy and dependence.

Dreikurs's goals of misbehavior are psychological. Children who misbehave may also be acting on biological needs. Therefore, the first thing for parents to check is whether their child is hungry, tired, sick, or in physical discomfort. After checking these essentials, parents should move on to evaluating the psychological purpose of their child's behavior.

For more information on this, see Tip Sheet #4 on [johnsommersflanagan.com: https://johnsommersflanagan.com/tip-sheets/](https://johnsommersflanagan.com/tip-sheets/)

## 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 themabijeenkomsten of workshops op de volgende gebieden:

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

### Cadona training en advies

#### Koffietijd-plus

Dinsdag om de 14 dagen. 26 september en 10 oktober 2017 enzovoort

#### Walk & talk

Dinsdag om de veertiendagen. 3 oktober en 17 oktober 2017 enzovoort

#### Trainingen

- Inleiding in de Individualpsychologie
- Succesvol ouder worden
- Opvoeden in deze tijd.
- Jezelf leren kennen en ontwikkelen
- Relatietraining

Op donderdag 21 september 2017 vindt vanaf 16.00 uur tot 21.00 uur een presentatie plaats van het nieuwe programma voor 2017-2018.

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

**MeerMoed-training: persoonlijke ontwikkeling** (groepstraining)  
Start: 26 september 2017  
**MeerMoed-training: opvoeding** (groepstraining)  
Start: 19 oktober 2017  
**MeerMoed-training: persoonlijke ontwikkeling** (individueel traject)  
Data op afspraak  
**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, Minnesota, 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 oktober 2017. Kopij graag inleveren in de maand september 2017 op het redactie adres of elektronisch via de mail [g.kulker@ziggo.nl](mailto:g.kulker@ziggo.nl)