

Nederlandse Werkgemeenschap voor Individual Psychologie



Nieuwsbrief nr. 32 - 8 juni 2016

In dit nummer:

- ❑ Het gevoel niet goed genoeg te zijn
- ❑ Introductie individuaalpsychologie
- ❑ Workshop levensstijl
- ❑ Agenda Individualpsychologie Nederland 2015
- ❑ Agenda IP international 2015 en 2016

Het gevoel niet goed genoeg te zijn

Ik heb thuis een kalender met voor iedere dag een mooie gedachte of spreuk. Pas geleden stond er een kort stukje tekst op van Jan Geurtz.

Jan Geurtz is een Nederlandse, boeddhistisch geïnspireerde spiritueel leraar. Hij spreekt (zonder de Individualpsychologie of Alfred Adler te noemen) over het in elke mens diep verankerde gevoel niet goed genoeg te zijn. Dit gevoel is er volgens hem de reden van dat we - in ons streven ons beter te voelen - compensatie gaan zoeken. Onder andere door waardering bij anderen te zoeken.

Vervolgens stelt hij dat wanneer je deze misvatting los kunt laten, je meer geluk in je leven kan toelaten zonder afhankelijk te zijn van omstandigheden en materiële bezittingen.

Naast mijn verwondering dat we hier een boeddhist de Individualpsychologie zien verkondigen, bleef de door hem geopperde oplossing in mijn gedachten hangen. Is dit werkelijk een oplossing? Kun je überhaupt een zo diep verankerd menselijk gevoel loslaten om daarna gelukkig te worden?

Binnen de Individualpsychologie wordt het gevoel niet goed genoeg te zijn verbonden met ons mens-zijn als onderdeel in de natuur of schepping. De mens is per definitie kwetsbaarder dan bijvoorbeeld de dieren en vanaf zijn geboorte veel langer afhankelijk van andere mensen voordat hij voor zichzelf kan zorgen.

Dit gegeven lijkt mij moeilijk te negeren of opzij te zetten. We zullen er naar mijn mening dus

mee moeten leren leven. Het is daarom veel meer de vraag, welke plaats we dit gevoel in ons leven willen en kunnen geven?

Jan Geurtz is kennelijk van mening dat compenseren door waardering bij anderen te zoeken een minder goede oplossing is, omdat het je afhankelijk en kwetsbaar maakt van je omgeving.

In de Individualpsychologie wordt een onderscheidt gemaakt naar compenseren, ondercompenseren en overcompenseren. Waarbij onder- en overcompenseren op de langere termijn eigenlijk niet een echte oplossing bieden, die je die voldoening zal geven waarnaar je op zoek bent.

Dus vanuit de Individualpsychologie is compenseren van je minderwaardigheidsgevoel geen probleem, zolang het geen over- of ondercompensatie wordt.



Een andere oplossing wordt mensen geboden in een veel gebruikt gezegde als tegenwicht tegen ontmoediging door minderwaardigheid: *'Je bent goed genoeg, zoals je bent.'*

Ik weet niet hoe het jullie vergaat wanneer iemand dit tegen je zegt. Voelt het dan echt dat je goed genoeg bent?

Eerlijk gezegd heb ik zelf doorgaans gemengde gevoelens bij dit gezegd, die ik uit zal leggen.

Zelfs op de momenten dat ik me goed voel en mijn buik mij laat weten hoe heerlijk dat is, blijft bij mij tegelijk het gevoel en de wens bestaan om me verder te willen ontwikkelen. Ik heb het gevoel dat ik nog niet af ben. Eigenlijk dat ik nooit af zal zijn zolang ik leef en me steeds verder zal blijven ontwikkelen.

Daar zit mijn bezwaar tegen dit gezegde. Het suggereert dat ik mag blijven zoals ik nu ben. Maar kan ik dat? En wil ik dat?

Blijft natuurlijk wel het diep in elke mens verankerde gevoel niet goed genoeg te zijn. Wat moet ik daar dan mee?

Precies hetzelfde als met elk gevoel dat we hebben en waarbij we ons minder goed voelen. Haal het naar je toe. Bekijk het van alle kanten en wil er alles van weten om van daaruit te leren wat je ermee kunt doen.

Want laten we wel wezen. Onze hele ontwikkeling als mens en als beschaving hangt samen met dit gevoel als basis. Natuurlijk er zijn ook minder goede zaken ontwikkelt vanuit een onder- of overcompensatie.

Dus het blijft zaak om de juiste, passende oplossing te vinden. Dat zijn die oplossingen die niet ten koste gaan van het milieu of andere medemensen. We moeten daarom de juiste maat vinden en ons daarin bekwamen.

Dat kan niet door dit gevoel los te laten of het te ontkennen. Dat kan alleen door te weten dat dit een diep verankerd menselijk gevoel is dat bij ons hoort. Het heeft immers zorg gedragen voor onze ontwikkeling. We zijn dus aan deze menselijke eigenschap dank verschuldigd.

Dit gevoel ontkennen zorgt ervoor dat het sluiptwegen gaat zoeken. Wegen die we minder bewust sturen en minder goed op maat kunnen maken.

Wanneer we eronder lijden zoeken we andere wegen, die een vorm van genoegdoening bieden aan dit gevoel.

Allerlei vormen van over- en ondercompensatie zijn verbonden een het ontkennen dan wel lijden onder dit minderwaardigheidsgevoel.

Het is daarom onze opdracht om een juiste compensatie op maat te vinden. Wat alleen kan door dit gevoel te erkennen en een gewaardeerde plaats te geven in onze wereld.

Daar is moed voor nodig. Moed om onder ogen te zien hoe kwetsbaar je bent. Maar tegelijk ook te weten dat je een aantal eigenschappen en vaardigheden bezit om je plaats te kunnen vinden en bij te dragen aan een sociale gemeenschap. Je benut daarbij dit gevoel, als aanjager om je kwaliteiten op een juiste wijze in te zetten.

Eigenlijk zou dit in ons mensen verankerde gevoel een andere naam moeten krijgen. Het is niet een gevoel dat ons leert dat we niet goed genoeg zijn. Eerder is het een gevoel dat ons als mensen leert dat wij extra kwetsbaar zijn ten opzichte van onze medescheepselen.

Wanneer andere mensen in onze omgeving ons laten zien dat wij mensen de moed hebben om met die kwetsbaarheid op een goede manier te kunnen omgaan. En onze kwaliteiten en

talenten zo te gebruiken dat we een passende plaats in een gemeenschap vinden. Dan vinden ook wij de moed om onze weg te gaan.



Gerard Kulker
Voorzitter

INTRODUCTIE INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Tien basisbegrippen

Een nieuwe, Nederlandstalige publicatie over de Individualpsychologie van Alfred Adler verschijnt in juni bij Uitgever Boeve boeken. Een uitgeverij die zich vooral richt op het uitgeven van boeken over deze psychologie. (www.boeveboeken.nl).

Het toegankelijke boek is een vertaling van een zeer uitgebreid artikel geschreven door Zivit Abramson uit Israël. Een soortgelijke tekst is te vinden in het boek "Learning couples" van haar hand, gepubliceerd in Engeland (ISBN 978-0-905869-24-4)

Zivit (therapeut en docent bij ICASSI) is in Israël onder meer bekend van tv programma's en columns over opvoeding en relaties. In haar boek beschrijft ze aan de hand van veel voorbeelden hoe op een Adleriaans geïnspireerde wijze naar de vele uitdagingen in relaties kan worden gekeken.



Aanleiding voor een uitgebreid artikel over de uitgangspunten van de theorie van Adler was de vaak aan haar gestelde vraag: Die Adler over wie jij steeds praat, wie is dat en waar gaan zijn ideeën over? Dit spoorde Zivit aan op een heldere wijze in te gaan op 10 basisbegrippen van de Individualpsychologie:

1. De mens is een sociaal wezen
2. Holisme
3. De horizontale zienswijze
 - a) de verticale zienswijze
 - b) de horizontale zienswijze
4. Sociale gelijkwaardigheid
5. De subjectieve perceptie en de objectieve waarheid
 - a) Subjectieve interpretatie
 - b) Objectieve waarheid
6. Gemeenschapsgevoel
7. Erbij horen
8. Levensstijl
9. De mens is doel georiënteerd
10. Keuzevrijheid

Elk begrip wordt met behulp van voorbeelden uit het dagelijks leven toegelicht. Vervolgens wordt in eenvoudige taal beschreven wat Adler heeft te zeggen.

Om hiervan een indruk te geven een paragraaf uit het hoofdstuk waarin de doelgerichtheid van de mens aan de orde komt.

Een voorbeeld

Als we een ander willen plezieren, zullen we doen wat de ander van ons verlangt.

Als ons doel is iemand te irriteren en we hem willen laten zien dat hij niet de baas over ons kan spelen, zullen we niet naar zijn pijpen dansen. Nooit zal het gedrag van de ander bepalen wat je wilt doen.

Dit alles is optimistisch en bemoedigend maar tegelijkertijd beangstigend. Het betekent dat wijzelf verantwoordelijk zijn voor alles wat we doen. Als we het uitgangspunt accepteren dat onze daden doelgericht zijn, en dat we die doelen zelf hebben gecreëerd, dan zijn er geen excuses meer. Men kan niet langer steunen op een ongelukkige jeugd, hoofdpijn, erfelijkheid; dit zijn dan alle onbruikbare excuses.

Dit idee van Adler is zeer moeilijk te verteren voor degenen (wij allen?) die als reden het gedrag van anderen gebruiken om hun eigen gedrag te rechtvaardigen, te verklaren en door te gaan met destructief gedrag voor zichzelf en anderen.

Het beschrijven van de theorie van Adler op deze wijze geeft een toegankelijke, gemakkelijk leesbare introductie voor geïnteresseerden die zich willen oriënteren op deze stroming in de psychologie. En het biedt een prachtig handvat aan degenen die al zijn geschoold in de IP om soms moeilijke begrippen in begrijpelijke taal weer te geven.

Workshop levensstijl

Op zaterdag 16 april 2016 werd door Pauline Hofstra en Theo Joosten een workshop gegeven over levensstijl. Totaal namen aan deze workshop 11 mensen deel.

Theo Joosten gaf in grote lijnen de onderwerpen aan die in een levensstijl naar voren komen. Daarna nam Pauline ons aan de hand van jeugdherinneringen mee om daarin de levensstijl te ontdekken. Aan een van de deelnemers werd gevraagd een van haar jeugdherinneringen te vertellen. Aan de hand van die herinnering gaf Pauline een demonstratie hoe je de levensstijl hierin kan ontdekken.

'Het was een interessante bijeenkomst die naar meer smaakt' gaven de deelnemers aan.

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.
- Transitie/veranderingen in het leven.
- Persoonlijke ontwikkeling.

Cadona training en advies

'Moed doet goed'

Basistraining voor meer moed en zelfvertrouwen.

'Zo kan het ook'

Training voor ouders en opvoeders.

‘Waar wacht je op’

Training voor iedereen die aan zijn/haar relatie wil werken.

Info en opgave:
Tel 038-3856543
Mail info@cadona.nl

Meermoed Instituut

AGENDA / ACTIVITEITEN

24-10-2016:

[MeerMoed-Training opvoeding](#)

29-10-2016:

[MeerMoed-Training persoonlijke ontwikkeling](#)

29-10-2016:

[Opleiding MeerMoed-Trainer](#)

[Cursus Klankduiken/](#)

Info: www.meermoed.nl

Opgave: via email: info@meermoed.nl of tel.
Wil Bahlmann 0592-302933

Meermoed Instituut,
Borgstee 44, 9403 TV Assen.

Positive Discipline

Bezoek voor meer informatie de volgende websites

Moed Trainingen & Counseling

Neda Djavdan-Badcoubei

www.moedtrainingen.nl

Praktijk voor Bemoediging

Ruth Broekhuizen

www.praktijkvoorbemoediging.nl

Agenda IP Internationaal 2016



ICASSI 2016

Tussen **24 juli tot 6 augustus 2016** wordt in Trencianske Teplice, Slowakije de jaarlijkse zomerschool van ICASSI gehouden.

Meer informatie vind je op: www.icassi.net

De ICASSI folder is in Nederland beschikbaar via: tjoosten@planet.nl



Vernieuwde website NWIP

Al enige tijd is bestuurslid Willy Hoekstra met een paar studenten bezig om de website van de N.W.I.P. meer eigentijds te maken.

In januari 2016 heeft het bestuur in haar vergadering een aantal knopen doorgehakt, zodat de verandering van de website in gang gezet kan worden. Hierdoor is onze vertrouwde website momenteel voor korte tijd uit de lucht en verschijnt binnenkort onder de nieuwe domeinnaam: www.Adlerspsychologie.nl
Graag horen we jullie reactie over de website.

Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief verschijnt in oktober 2016. Kopij graag inleveren in de maand september 2016 op het redactie adres of elektronisch via de mail g.kulker@ziggo.nl