

# Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie



Nieuwsbrief nr. 37 - 28 februari 2018

## Geef het op

Misschien een wat vreemde zin om de nieuwsbrief van de NWIP mee te beginnen. Een van de kernbegrippen van de Individualpsychologie is immers: de moed hebben om bijvoorbeeld keuzen te durven maken in je leven. Of zoals Theo Joosten verderop in zijn artikel uitlegt: de moed hebben om je leven maakbaar te maken in de wetenschap dat niet alles beheersbaar is.

Maar mogelijk kun je met mij de bocht maken en bevestigen, dat voor opgeven ook moed nodig is. Van jongs af aan wordt ons daarentegen juist geleerd om dingen niet op te geven. Vast te houden. Ik zou dat zeker moeten weten, want een van mijn jeugdherinneringen gaat over het niet opgeven.

In die jeugdherinnering ben ik een jaar of tien. Als ik uit school kom, ligt er buiten een flink pak sneeuw. We besluiten met een aantal leerlingen om een sneeuwballengevecht te houden en maken twee partijen. Ik heb de pech om tot een partij te horen, die gezagsgetrouw op tijd wil stoppen. We moeten op tijd thuis zijn om te eten en 's middags weer op tijd op school te kunnen zijn. Mijn kant dunt dus na enige tijd flink uit. De andere partij ook wel, maar minder. Ten slotte ben ik nog als enige over tegen vier jongens van de andere partij. Het gaat er stevig aan toe en de sneeuwballen vliegen me om de oren. Gelukkig weet ik van me af te bijten en krijgen de anderen met enige regelmaat ook een sneeuwbal in hun nek.

Als de tijd echt gaat dringen, besluiten ook wij te stoppen. Maar alvorens huiswaarts te gaan, krijg ik van al mijn tegenstanders een hand en complimenten dat ik het zo lang heb volgehouden.

NEVER GIVE UP!



Je kunt je voorstellen dat iemand met zo'n jeugdherinnering een tekortkoming heeft wanneer er iets moet worden opgegeven. Want volhouden wordt dus beloofd en gewaardeerd! En misschien nog wel meer als je durft te incasseren.

Naast jeugdherinneringen zijn er natuurlijk ook andere zaken in onze levensstijl die ons kunnen verhinderen op te geven, terwijl het beter is niet door te gaan.

## In dit nummer:

- ◇ Er bij horen
- ◇ Had ik de liefde niet
- ◇ Maakbaarheid
- ◇ Verdiepingsbijeenkomst 'Wat beweegt me?'
- ◇ Nationale moeddag
- ◇ Agenda Individualpsychologie Nederland
- ◇ Agenda IP internationaal 2018

Opgeven wordt veelal gekenschetst als een teken van 'zwakte'. En wie wil er nu zwak genoemd worden?

Of we hebben al voor iets betaald. Loop jij bijvoorbeeld uit de bioscoop weg als de film niet boeiend genoeg is? Durf jij je verlies te nemen? En hoe doe je dat op een bij jou passende manier?

Als je van iets niet gelukkig wordt, is dat zeker een goede reden om met iets te stoppen. Toch is dat niet eenvoudig getuige het gegeven dat er heel wat mensen zijn, die een baan hebben die hun eigenlijk niet bevalt.

Op zo'n moment kan het je helpen om voor jezelf onder woorden te brengen, wat je verliest of kunt winnen als je stopt. Maak de balans op en neem een weloverwogen besluit.

Ik wens jullie veel wijsheid op jullie levenspad bij het maken van een keuze tussen opgeven of doorgaan.

Gerard Kulker, voorzitter NWIP.

Uit de praktijk van Centrum Animare

## 'Had ik de Liefde niet, ik zou niets zijn.'

In mijn praktijk komen veel mensen die twijfels hebben over hun relatie. Wanneer ik doorvraag, zeggen mensen vaak: 'Ik voel me niet meer geliefd, ik voel me genegeerd, bekritiseerd, gespannen, er alleen voor staan, niet serieus genomen, en vooral eenzaam. Ik voel geen liefde meer voor mijn partner'. Meestal geven mensen communicatieproblemen aan als oorzaak van de ervaren problemen. Als mens willen we ons geliefd en waardevol voelen,

vooral in de relatie met onze partners. Als we verliefd op elkaar worden is dat geen enkel probleem. De ander gedraagt zich op een manier waardoor ik me geborgen, de moeite waard, geliefd voel. De ander gedraagt zich op een manier waardoor ik me geborgen, de moeite waard, geliefd voel. Onze ervaren liefde is meestal voor een groot gedeelte de uitkomst van een onbewust gehanteerde definitie: 'ik doe X en dan doe jij Y voor mij'. Bijvoorbeeld: 'Ik schiet je te hulp, regel en los praktische zaken op (X) en jij laat mij m'n gang gaan, accepteert en waardeert wat ik doe, doet de dingen die ik laat liggen (Y)'. We ervaren 'Wij=jij past bij mij' of zelfs 'Wij= Jij bent net als Ik'.

Wanneer één van beide partners niet meer X doet en/of niet meer reageert met Y, komt er storing op de lijn, is het patroon doorbroken. En wat doen we als partners dan? Impulsief reageren met als doel het oude patroon te herstellen. Door misschien uit te halen naar de ander:

'wat ben je ondankbaar, waarom heb je dat niet overlegd, had je dat niet even..., waarom zeg je niks, als je zo doet dan bekijk je het maar'. Of door ons terug te trekken: 'de kamer uit lopen, oogcontact vermijden, laat thuis komen, gevoelige onderwerpen vermijden, vertier buitenshuis zoeken'.

Voor onszelf zijn dit logische reacties. De ander reageert immers niet zoals het voor mij 'normaal' is. Onze partners ervaren dit gedrag meestal als 'olie op het vuur'. Zij hanteren immers hun eigen logica. Met als gevolg gevoelens van onvrede en irritatie, meer (privé) logische reacties van beide kanten en meer verwijdering. De liefde is dan ver te zoeken. We ervaren 'het is Jij of Ik' en worden ons pijnlijk duidelijk dat Jij toch echt anders bent dan Ik.

Gelukkig bezitten we als mens ook een ander soort liefde, die ik Liefde 'van binnen uit' noem. Het is de Liefde die we onafhankelijk van de ander kunnen voelen en voeden. De Liefde die we uit het oog kunnen verliezen wanneer we ons gekwetst voelen in relaties met andere mensen. De Liefde die ons helpt:

- patronen te herkennen,
- de goede intentie te zien bij onszelf en de ander
- pijn en gevoeligheden bij onszelf en de ander te herkennen
- ons te verplaatsen in de ander, mee te voelen met de ander
- milder te reageren op onszelf en elkaar
- te zien en doen wat nodig is, ook al vinden we dat lastig
- de brug te slaan naar elkaar en een werkelijk 'JIJ EN IK' te ervaren

Deze Liefde voel je en voed je onafhankelijk van de ander. Het beïnvloedt je innerlijke houding van binnen uit. Het is de Liefde die ons moediger maakt. De Liefde waardoor we ons veilig voelen in onszelf, en het veilig maken voor elkaar.

Het is precies deze Liefde die ik iedereen van Harte toewens!

Pauline Hofstra



## Maakbaarheid

Een thema dat al geruime tijd in maatschappelijke discussies aandacht heeft is dat van "de maakbaarheid." Bijdragen aan de ontwikkeling van je eigen leven en aan het welzijn van het geheel, is waardevol. Jezelf niet zien als een slachtoffer van gebeurtenissen, maar als een actor die invloed kan uitoefenen is een moed gevende opvatting.

Behalve deze persoonlijke maakbaarheidsgedachte is er ook de maatschappelijke maakbaarheidsgedachte. De grote denkfout is ongeveer: doelen stellen en deze uitwerken in beleid, dat geïmplementeerd moet worden. Daarbij worden allerlei prikkels gebruikt, evenals controlemechanismen en sancties. Blijkt bij de evaluatie na enige tijd dat het beleid niet werkt, dan wordt nieuw beleid gestart en begint hetzelfde proces opnieuw.

Er is blijkbaar een enorm geloof in de maakbaarheid van de samenleving. Een maakbaarheid die vaak samen gaat met een idee van beheersbaarheid.

Sterk doorgevoerde ideeën van maakbaarheid ontkennen de beperktheden van mensen. Ze gaan uit van de idee dat alles is te realiseren als we het maar willen en er goed beleid op zetten. Er ligt wellicht een mensbeeld aan ten grondslag dat een mens ziet als: tot alles in staat, die alles kan realiseren. Er mag niets mislukken, tegenslagen moeten er niet zijn.

Dit is niet realistisch, daar er feiten en ontwikkeling in de samenleving zijn die niet zo eenvoudig zijn te beheersen. Het is een zichzelf zo extreem centraal of absoluut stellen; alsof er sprake is van een mechanisch proces. Zo eenvoudig zijn menselijke relaties niet te duiden. Er is daarin ook plaats voor het irrationele, de beperktheden en de acceptatie van tekortkomingen. De mens is niet volmaakt, maar dat accepteren is voor de autonome mens met een maakbaarheidsidee moeilijk.

Streven naar perfectie is een deel van de IP theorie. Ansbacher zegt daarover:

*'Zum Kriterium wurde Adlers neuer Begriff von Gemeinschaftsgefühl...'. „ Der Normale (Mensch ) ist – gemäß seinem größeren Gemeinschaftsgefühl – mehr damit beschäftigt, durch Bewältigung von Schwierigkeiten, die von andern ebenfalls als solche erkannt werden, Befriedigung zu erlangen. Sein Ziel nach Überlegenheit schließt das Wohl der andern mit ein.“ (Ansbacher, p. 113)*



Inherent aan dit streven is de idee dat iets nu nog niet perfect is. Opvoeders en beleidsmakers moeten ook niet doen alsof alles totaal te 'maken' is. De kunst is - om met erkenning van onvolmaaktheid - te streven naar 'het goede voor allen'.

Het is veelzeggend dat Dreikurs vaak heeft gesproken over 'de moed onvolmaakt te zijn'. Fouten maken, hoort bij het van mens-zijn. Ze zien als vindplaatsen van hulp is een bemoedigender manier ermee om te gaan en te ontdekken wat een volgende keer anders zou kunnen worden gedaan.

Het is buitengewoon ontmoedigend kinderen en volwassenen de hele dag te hoge standaarden voor te houden. Als iets alleen maar goed zou zijn als het volmaakt is, dan organiseren we elke dag vele teleurstellingen. Dat houdt een mens niet uit. Volmaaktheid en perfectie verlangen en denken die te managen door regels en strikte eisen, leidt tot demotivatie en stress en uiteindelijk tot opgave. Niemand houdt het vol de gehele dag te leven met eisen waaraan niet kan worden voldaan. Steeds is de boodschap: ik ben niet goed genoeg zoals ik ben. Een bemoedigende attitude draagt bij aan een accepteren van jezelf: zoals je bent ben je goed genoeg.

Februari 2018  
Theo Joosten

## Verdiepingsbijeenkomst

### 'Wat beweegt me?'

Vanuit de NWIP organiseren Theo Joosten en Pauline Hofstra de verdiepingsbijeenkomst 'Wat beweegt me?'



Een interactieve workshop voor professionals en geïnteresseerden die zichzelf willen blijven ontwikkelen en benieuwd zijn hoe de praktische en optimistische psychologie van Alfred Adler hieraan kan bijdragen. Tijdens de bijeenkomst wisselen oefeningen en het bespreken van informatie rond het thema elkaar af. 'Waar kom jij voor in beweging? Wat vind je belangrijk in je leven? Waar leef je voor? Hoe geef je daar vorm aan?' zijn vragen die aan bod komen.

De workshop wordt gegeven door Theo Joosten en Pauline Hofstra. Zij baseren zich onder andere op 'Introductie Individualpsychologie, tien basisbegrippen' door dr. Zivit Abramson, psychotherapeut en docent uit Tel Aviv, Israël. Zivit is tevens al 25 jaar docent bij ICASSI, the International Committee of Adlerian Summer Schools and Institutes (zie [www.icassi.net](http://www.icassi.net)).

Theo Joosten is onderwijs consultant, co-voorzitter en docent bij Icassi en NWIP bestuurslid.

Pauline Hofstra werkt als psycholoog vanuit haar praktijk Centrum Animare in De Wijk, is docent bij Icassi en NWIP bestuurslid.

**Wanneer:** vrijdagmiddag 16 maart 2018 van 13.30 – 16.30 uur

**Waar:** De Boerhoorn, zaal de Baander, Oosterweg 14, 7921 GB Zuidwolde

**Voor Wie:** professionals en anderen die zichzelf bewust willen blijven ontwikkelen

**Kosten:** €25,00 inclusief koffie/thee.

Graag horen we vóór 9 maart of je hieraan deel wilt nemen. Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar: [gp.hofstra@gmail.com](mailto:gp.hofstra@gmail.com) en [tjoosten@planet.nl](mailto:tjoosten@planet.nl)

Minimum aantal deelnemers is 10 personen.

Voor 10 maart berichten we je hierover.

## Nationale moeddag



ANN

Adler Netwerk Nederland

**Zaterdag 21 april 2018**

**Thema: Omdat het altijd anders kan!**

Huis van Zuid, Robert Kochstraat 2, 3817 JM Amersfoort.

Van: 10.00 uur tot 16.00 uur.

Kosten deelname: € 30,00 inclusief koffie/thee en lunch.

**Programma:**

Plenair: opening en lezing Levenskunst door Gerard Kulker.

Ochtend workshops:

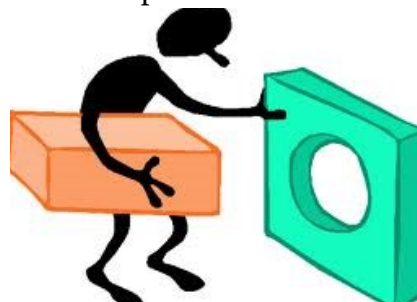
- ◇ Psychologie van Alfred Adler in vogelvlucht - Renie Bahlman
- ◇ Leven met verlies - Marry Oostijen

Middag workshops:

- ◇ Op het toneel van het leven - Katja Göpfert en Conny Jaspers
- ◇ Het pingpongspel in relaties - Pauline Hofstra

Dagworkshop:

Samen problemen oplossen - Theo Joosten



**Aanmelden voor 7 april 2018**

Zie het inschrijfformulier op [www.adlerspsychologie.nl](http://www.adlerspsychologie.nl)

## **Agenda Individualpsychologie**

### **NWIP**

**Vrijdag 16 maart 2018:**

Verdiepingsbijeenkomst: 'Wat beweegt me'.

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 dan 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**

#### **Trainingen**

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](mailto:info@cadona.nl)

Zie voor actuele informatie:

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

### **MeerMoed Instituut**

**MeerMoed-training: persoonlijke ontwikkeling**

**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:**

Gestart in 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 International 2018**



Van **29 juli 2018 tot 11 augustus 2018** wordt in het Haus Venusberg te Bonn in Duitsland de 51e ICASSU summerschool gehouden.

Meer informatie vind je op: [www.icassi.net](http://www.icassi.net)

Je kunt vanaf de website de folder downloaden.

De ICASSI folder is in Nederland beschikbaar via: [tjoosten@planet.nl](mailto:tjoosten@planet.nl)



### **De levenstaken**

In de Individualpsychologie gaat men uit van 5 levenstaken of gebieden waarop een mens zich kan ontwikkelen.

Achtereenvolgens zijn dit: samenleven, arbeid, liefde en voortplanting, omgang met onszelf en de spirituele of existentiële levenstaak.

In Individualpsychologische Verkenningen nr. 49/3 en 50/1 werd een artikel geplaatst van R. Dreikurs en H.H. Mosak, waarin uitvoerig werd ingegaan op de 5 levenstaken.

De omvang van dit artikel past niet in het resterende stukje van deze nieuwsbrief, maar is het zeker waard om nogmaals uitvoerig op in te gaan.

In de komende nieuwsbrieven zult u daarom per levenstaak een gedeelte terugvinden. Dit laat overigens onverlet dat men de levenstaken in elkaars licht moet beschouwen. Ze worden in ons leven ook niet afzonderlijk als taak door ons beantwoord. Ze worden evenmin gelijkmatig ontwikkeld. Een mens is voor het ene levensgebied ook beter toegerust dan voor het andere. Zo kan iemand wel geslaagd zijn in zijn beroep, maar minder in de liefde of zijn sociale contacten.

Wordt vervolgd dus!

### **Volgende nieuwsbrief**

De volgende nieuwsbrief verschijnt in juni 2018.

Kopy graag aanleveren in de maand mei 2018 op het redactieadres [g.kulker@ziggo.nl](mailto:g.kulker@ziggo.nl)