

Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie



Nieuwsbrief nr. 39 - 4 november 2018

Relatie: heilheid en schuld

Onlangs kwam ik een opmerking van Hein Stuifkens tegen, die mij aan het denken zette.

'Een van de grootste belemmeringen om ons als mens 'heel' te voelen is onze fixatie op schuld.'

In de kring van de Individualpsychologie wordt veel gesproken over het gegeven dat elke mens 'goed genoeg' is. In dat kader vroeg ik me af wat schuldgevoel kan doen met ons beeld van 'goed genoeg' zijn?

Er zijn twee kanten aan deze opmerking van Hein Stuifkens die een nadere beschouwing waard zijn. En wel:

- Zijn we inderdaad gefixeerd op schuld?
- Hoe kijken we naar schuld?

Zijn we gefixeerd op schuld?

In onze huidige maatschappij vind ik dat we ons er erg snel mee bezighouden. Zie de disclaimer onderaan veel mails, de voortdurende verontschuldigen die we maken, tegenwoordig zelfs nog van jaren terug. We verontschuldigen ons tegenwoordig zelfs al voordat er iets is gebeurd.

Het mensbeeld dat hiermee samenhangt is dat van een mens die geneigd is verkeerde dingen te doen en daaraan dus schuldig is.

Deze manier van denken heeft in belangrijke mate te maken met de tweedeling in ons denken zoals het onderscheid tussen goed en kwaad, zwart en wit en ga zo maar door. Een versimpeling van de werkelijkheid, die tekort doet aan de nuances die er in ons leven zijn.

Ook onze religies spelen hierin een bevestigende rol, waar zij het standpunt innemen dat de mens geneigd is tot het kwade. Dat we onze schuld moeten belijden. Ons ego zou te groot zijn enzovoort.

We kunnen dus gerust stellen dat schuld in onze samenleving een te(?) grote rol speelt.



Hoe kijken we naar schuld?

Een financiële schuld als een hypotheek wordt geac-

In dit nummer:

- ◇ **Relatie: heilheid— schuld**
- ◇ **Compassie en empathie**
- ◇ **Agenda Individualpsychologie Nederland**
- ◇ **Agenda IP internationaal 2018**
- ◇ **Levenstaak: omgaan met jezelf**

cepteerd en hoewel voor deze schuld bewust is gekozen, geeft dit geen negatief beeld van de schuldenaar.

Anders is het gesteld met financiële schulden door een achterstand in het nakomen van aangegane verplichtingen als huurachterstand en dergelijke.

Als het over gedragingen gaat, dan wordt iets al snel onderscheid gemaakt in goed of kwaad. De mate waarin je je bewust bent van wat je verkeerd hebt gedaan, verzachtende omstandigheden als overmacht, niet goed de gevolgen kunnen overzien, onze leeftijd enzovoort bepaalt de maat van het kwaad.

Bij schuld en onschuld gaan we er vanuit dat een mens goed en kwaad kan doen en daarin een keuze maakt. Maar wat is in dat licht 'goed genoeg' zijn'?

Is het eigenlijk wel een goed uitgangspunt om uit te gaan van schuld of onschuld?

Om hierop een antwoord te vinden, wil ik teruggaan naar het mensbeeld dat hiermee samenhangt.

Bij schuld en onschuld gaan we er vanuit dat een mens goed of kwaad kan doen. Dat een mens de gevolgen van zijn daden kan overzien en op basis hiervan verantwoordelijkheid heeft over zijn handelen.

Maar wat is in dat licht: goed genoeg zijn? Is dat een staat die een samenhang heeft met schuld of onschuld? De maat van goed of kwaad?

Of zijn we toe aan een ander mensbeeld?

Mag ik een poging doen?

Een mens is van nature een wezen met een bewustzijn en vele ontwikkelingsmogelijkheden. Deze kenmerken zijn noodzakelijk om zich staande te kunnen houden in de dynamische omstandigheden waarin hij op aarde leeft.

De mens bezit geen standaardplan voor zijn leven waarlangs hij zich ontwikkelt. Daarom is hij afhankelijk is van een proces van 'trial and error'. De ervaringen die hij hiermee opdoet, benut hij vanuit zijn bewustzijn om een manier te construeren, hoe hij met zijn omgeving kan en wil omgaan. Daarnaast leert hij in dit proces zijn talenten kennen en wordt gaandeweg wijzer.

Hij wordt als maar vaardiger en vormt zich al doende een beeld van zijn wereld.

Deze wijze van leren vraagt van een mens dat hij naast zijn levenslessen ook leert hoe hij leergeld betaalt. Leergeld dat inherent is aan deze ontwikkeling en nodig is als een soort smeerolie om relaties goed te houden en uitputting van de aarde en grondstoffen te voorkomen.

Ik ben van mening dat wij onvoldoende hebben geleerd op welke wijze wij leergeld hebben te betalen voor onze ontwikkeling. In onze opvoeding en trainingen is daar ook nauwelijks een plaats voor ingeruimd. Hooguit bij kinderen, die we leren het met hun broertje, zusje of een vriendje goed te maken met een kusje, een hand geven of sorry zeggen.

Op volwassenniveau is het veel minder een item. Daarbij gaat leergeld verder dan een kusje of een hand geven. Dat vraagt ook een daarmee verband houdende gedragsverandering, waarmee het geleerde zichtbaar wordt gemaakt.

In plaats van leergeld hebben we schuld ingevoerd. Waarbij schuld vaak te snel wordt gevolgd door straf of vergelding om de schuld in te lossen in plaats van een goedmaken die gekoppeld is aan een gewenste gedragsverandering. Nuanceren in bewust of minder bewust verantwoordelijk zijn voor het kwaad bepaalt tegenwoordig voor een belangrijk deel de hoogte van de straf. Hiermee is er deze wijze van afhandeling verworden tot symbolisch handelen.

De schuld die je treft wordt vertaald naar je persoonlijkheid en de waarde daarvan voor de samenleving. Goed genoeg kan daarmee worden tot niet langer goed genoeg zijn. Dit gehele patroon past niet binnen de wijze waarop de Individualpsychologie naar de mens en zijn ontwikkeling kijkt.

Leergeld wordt binnen de IP vertaald naar natuurlijke en logische consequenties. Die hebben niet de intentie om een ander te straffen of te vergelden. Die zijn bedoeld om ervan te leren en daarmee consequenties te hebben voor het gedrag van de mens.

Er ligt een mooie taak voor de IP om hiermee het nodige te doen en een weg te vinden om schuldgevoel om te zetten naar leergeld waarmee bepaalde zaken of schade aan een relatie goed kunnen worden gemaakt.

Gerard Kulker, voorzitter NWIP.

Compassie en empathie

Alfred Adler schrijft in *Mensenkennis* (2016, Bijleveld Utrecht) over 'gevoelsintuïtie', een gave die volgens hem bij mensen sterk is ontwikkeld. Volgens Adler is het "onmogelijk met een ander mens werke-

lijk contact te krijgen zonder zich in zijn toestand te verplaatsen, zonder aan te voelen wat er in hem omgaat" (pag. 60). Hij geeft vervolgens een aantal voorbeelden (pag. 61) waaruit deze gevoelsintuïtie zou blijken. Hierbij lijkt Adler geen verschil te maken tussen het kunnen meevoelen met andere mensen (compassie) en het kunnen invoelen in anderen (empathie).

Het begrip 'empathie' komt van het Griekse 'empathia', wat letterlijk 'in gevoel' betekent en in de volksmond wordt gebruikt als 'invoelen' (het kunnen voelen wat de ander voelt) en 'met de ander meelijden' als het een onaangenaam gevoel betreft. Het is een tijdelijk voelen wat de ander voelt en daarin opgaan, soms zelfs in vast komen te zitten. Je bent niet meer vrij van de pijn, die je ziet en voelt in de ander. Het onderscheid tussen de ander en jezelf wordt wazig.

Het begrip 'compassie' komt uit het Latijn. Hoewel de betekenis samenhangt met het Griekse 'sympathie', dat letterlijk 'mee-lijden' of 'samen ondergaan' betekent, verwijst compassie eerder naar 'mededogen', dat 'mede ondergaan' betekent en mee-levendheid veronderstelt. Het is niet zo zeer alleen een gevoel maar eerder een mentaliteit: je ervaart betrokkenheid bij de ander en leeft met de ander mee. Je beseft wat het betekent wat de ander voelt. Je kunt niet alleen cognitief het perspectief van de ander innemen maar ook gevoelsmatig. Je bent je er van bewust

dat de ander iets voelt en dat jij mee resonanceert. Je voelt wat jij zou voelen in een dergelijke situatie, niet wat de ander voelt. Er is een duidelijk onderscheid tussen de ander en jezelf.

Momenteel wordt er veel onderzoek gedaan naar het verschil tussen empathie en compassie. Onder andere door Tania Singer, hoogleraar aan het Max Planck instituut te Leipzig. Uit haar onderzoek blijkt dat empathie mensen uitput, kan leiden tot het nemen van verkeerde beslissingen en zelfs tot burn-out verschijnselen. Terwijl compassie ertoe leidt dat mensen zich prettiger voelen en in beweging komen om anderen bij te staan. Meevoelen met de ander in de vorm van 'voelen voor de ander' vanuit de wens dat het de ander goed gaat.

Professor Paul Bloom van Yale wijst in een artikel (Wall Street Journal, 2 december 2016) op de risico's die er aan empathie kleven. Empathie kan leiden tot eenzijdigheid in oordelen en ook uitmonden in wreedheid en agressie. Bloom noemt compassie, betrokkenheid en zorg voelen voor de ander, in veel gevallen nuttiger dan empathie.

Wanneer we verder lezen in *Mensenkennis*, zien we dat Adler de term 'gevoelsintuïtie' in verband brengt met ons aangeboren gemeenschapsgevoel. Hij noemt gemeenschapsgevoel een 'kosmisch gevoel, een afspiegeling van de samenhang van al het universele dat in ons leeft' (pag. 61). De band met het universele is volgens Adler 'een onverbreekbaar deel van ons innerlijk en stelt ons in staat ons in te leven in de dingen die buiten onszelf liggen'.

Mee-levendheid veronderstelt niet alleen een gevoel, maar is vooral ook een mentaliteit.

Zonder gemeenschapsgevoel, zonder ons onvoorwaardelijk verbonden te voelen met de wereld om ons heen, is er volgens Adler geen compassie mogelijk. Adler noemt als voorbeeld een kind dat dieren plaagt of martelt. Het kind zou volgens hem niet martelen als het de pijn kon meevoelen die het dier ervaart (=gebrek aan compassie) en evenmin als het zich verbonden voelt met het dier (=gebrek aan gemeenschapsgevoel).

Nu ontwikkelt ieder mens een eigen unieke levensstijl, met daarin een eigen wijze van zich verbonden, geaccepteerd, en waardevol voelen in relatie met andere mensen. Niet iedereen ontwikkelt een levensstijl met daarin de overtuiging 'ik ben oké zoals ik ben, ik hoor er onvoorwaardelijk bij'. Veel mensen zijn gaan geloven dat zij er voorwaardelijk bij horen. Zij denken eerst iets te moeten doen of laten, eerst iets te moeten bewijzen of ervaren, willen zij zich erbij voelen horen. Hun privé logica en bewegingsstijl helpt hen vervolgens 'veilig te blijven' dan wel 'in veiligheid te brengen'.

Zonder zich hiervan altijd bewust te zijn, denken en handelen zij vaak op basis van hun eigen perspectief en uit eigen belang. Dit leidt op de lange termijn vaak tot gevoelens als stress, pijn, irritatie, afwijzing, afkeuring, waardeloosheid en eenzaamheid. Niet alleen bij de betrokkene zelf, ook bij anderen die de gevolgen van hun gedrag, gebaseerd op het eigen perspectief, ervaren.

Een voorwaardelijk gevoel van verbondenheid, belemmert de ontwikkeling van gemeenschapsgevoel en de ontwikkeling van compassie. Terwijl nu juist dit vermogen tot meevoelen en meeleven ons in staat stelt ons echt verbonden te voelen met elkaar. Gemeenschapsgevoel en ons vermogen tot compassie versterken elkaar.

Gelukkig kunnen we als mensen leren hoe we met anderen mee kunnen leven en meer compassie kunnen ontwikkelen. Onderzoek wijst uit dat we hierdoor vriendelijker en behulpzamer worden. We houden meer rekening met andere mensen en zijn milder in ons oordeel over anderen.

Ik zou daaraan toe willen voegen: onderzoek vooral je persoonlijke levensstijl. Onderzoek of je onbewust voorwaardelijke condities hanteert op basis van onrealistische beelden van jezelf, van anderen en van de wereld. Onderzoek wat je weerhoudt om je er onvoorwaardelijk bij te voelen horen en van waarde te weten. En stel je ideeën vervolgens op een realistische en optimistische manier bij.

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.



Cadona training & advies

20 november 2018 om 10:00 uur: koffietijd-plus

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

Zie voor actuele informatie:

www.cadona.nl

MeerMoed Instituut

MeerMoed-training: persoonlijke ontwikkeling
De training bestaat uit 2 modules van elk 4 bijeenkomsten.

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 Nederland

Opleiding tot Positive Discipline Parent Educator

19 en 20 januari 2019

Trainer: Neda Djavdan-Badcoubei

Bezoek voor meer informatie, cursussen en workshops de volgende websites

Moed Trainingen & Counseling

Neda Djavdan-Badcoubei

www.moedtrainingen.nl

Praktijk voor Bemoediging

Ruth Broekhuizen

www.praktijkvoorbemoediging.nl





ANN

Adler Netwerk Nederland

In 2019 zal opnieuw een moeddag worden georganiseerd. Tijdig zal de datum en het programma in 2019 worden verspreid.

Agenda IP International 2018

ICASSI 2019

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

Het is voor de tweede keer dat ICASSI in dit land wordt gehouden; de eerste keer was in 2010 in Brasov. In Roemenië zijn verschillende Adleriaanse groepen actief met het aanbieden van cursussen en workshops. Met enige regelmaat worden ook docenten van andere landen uitgenodigd voor gastcolleges.

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.

In december 2018 staat het programma op de site:

www.icassi.net.

ICASSI offers:

- A renowned international faculty
- Classes for adults, youth and children
- One or two week attendance options

- Multi-cultural learning and dialogue
- A stimulating, intimate learning environment coupled with opportunities for relaxation, fun and lasting friendships

Courses include:

- Adler-Dreikurs Approach to Clinical Interventions
- Trauma, Recovery, and Growth
- Individual Psychology in the Workplace
- Encouragement
- Leadership Development
- Addictions
- Life Style Analysis and Early Memories
- Art Therapy
- Adlerian Psychodrama
- Emotions and Private Logic
- Couples and Family Counseling
- Group Dynamics
- Parenting
- Cooperative Problem Solving
- Life Coaching
- And many more . . .

Course Selection

ICASSI offers a variety of courses designed to meet participants' learning needs and interests, whether one registers for the first week, the second week, or for both weeks.

Early Registration Reductions

Tuition reductions are given for booking before March 31, 2019. See our website for registration materials, to download our booklet or to learn more about the venue for this year. Tuition is comparable to prior years.



Zesdaagse training van Nick Blaser

Op 9 november 2018 start de nieuwe training *Werken met ik-grenzen*. Deze masterclass bestaat uit 2 maal een driedaagse module. 9, 10 en 11 november 2018 en 1,2 en 3 februari 2019.

De training is geaccrediteerd. Opgave via: Centrum voor toegepaste ik grens bewustzijn: 06-22205257

Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de maand februari 2019.

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