

# Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie



Nieuwsbrief nr. 38 - 20 juli 2018

## Levenstaak: zelfstandig worden

De tweede levenstaak die Alfred Adler aan de orde stelt is: arbeid.

Om eerlijk te zijn vraag ik me met enige regelmaat af of deze term in onze huidige tijd nog voldoende de lading dekt waarover het binnen de Individualpsychologie zou moeten gaan?

In de geschiedenis heeft werk als levenstaak een veranderende plaats gehad. Zo is er een tijd geweest dat werk werd gedaan door armen of zogenaemde horigen. Zij moesten in dienst van anderen hun geld verdienen om zich in leven te kunnen houden. De betere klasse was het in die tijd aan te zien dat zij niet hoefden te werken vanwege hun blanke huidskleur. Zij voorzagen in hun levensonderhoud door hun eigendommen te verpachten, te verhuren, tol te heffen of belastingen te innen.

Vanuit de geschiedenis kennen we ook de slavenarbeid, waarmee een 'minder soort' mens het bezit werd van een landeigenaar die hem kocht van een slavenhandelaar.

In onze huidige tijd kunnen we andere vraagtekens zetten bij het fenomeen arbeid. Hoe komt het bijvoorbeeld dat zo'n hoog percentage mensen weinig plezier beleeft aan hun werk of tegen een burn-out aanzitten. Mogelijk is arbeid in onze huidige samenleving niet direct de uitdaging voor een aantal mensen om zich verder te ontplooien en voelen zij zich er eerder door beknot.

Waarom blijft de kloof tussen arm en rijk alsmaar groeien en wat zegt dat over Individualpsychologische principes als gelijkwaardigheid? Wat zegt de Individualpsychologie nog meer over deze tweede levenstaak?

Cheffie & Sjors



In een artikel van de hand van R. Dreikurs en H.H. Mosak geschreven voor het blad *'The Individual Psychologist'* met een vertaling van Prof. Dr. C. De Keyser komen wij de volgende citaten tegen:

*'Wij leven in een associatie met anderen en we zouden*

*teloor gaan als we er alleen voor stonden.'* (Adler: What life should mean to you.)

Adler merkt dit op in de context van een probleemstelling, maar we kunnen het ook opvatten als een

### In dit nummer:

- ◇ Levenstaak: zelfstandig worden
- ◇ Economisch denkmodel
- ◇ Nationale Moeddag 21 april 2018
- ◇ Agenda Individualpsychologie Nederland
- ◇ Agenda IP internationaal 2018
- ◇ Levenstaak: omgaan met jezelf

oproep om als individu onze bijdrage te leveren aan de gemeenschap.

Adler gaat door met: *'Hoe kunnen we een plaats innemen tussen onze lotgenoten zodat we kunnen samenwerken?'* (4, p. 6)

Hiermee wordt werken een sociaal en maatschappelijk gebeuren en is daarmee onderdeel van een veranderende samenleving. Louis Way zegt hierover in zijn boek *'Adlers Place in Psychology: De aard en mate waarop gevraagd wordt zich aan te passen zal bij elke generatie verschillen en aansluiten bij elke verandering in de structuur van de maatschappij. De problemen waarvoor een mens zich geplaatst ziet, kunnen nooit eens en voorgoed worden opgelost, maar vragen van het individu*

*een voortdurende, continue, creatieve beweging gericht op aanpassing.'* (13.p. 179 – 180)

In onze huidige maatschappij ligt de nadruk op het hebben van werk, waarbij de werkzame periode sinds kort in relatie wordt gebracht met de levensverwachting. Daarmee lijkt arbeid een doel op zich te worden. Wanneer we ervan uitgaan dat arbeid daarentegen een middel is om zelfstandig te zijn, worden er meer eigen en andere keuzen mogelijk.

Kortom: er zijn redenen genoeg om op een andere manier aan te kijken tegen de levenstaak die de mens heeft om in zijn eigen levensonderhoud te voorzien. Vandaar dat ik boven dit stukje een andere titel heb opgevoerd: zelfstandig worden.

In mijn ogen heeft iedere mens als levenstaak zelfstandig te worden. Wat inhoudt dat hij zich als mens zo ontwikkelt dat hij zichzelf in de maatschappij staande weet te houden. Hij een eigen mening heeft ontwikkeld over wat zijn plaats is in de maatschappij, van waaruit hij ervoor zorgt dat hij fysiek een eigen verblijfplaats heeft en zichzelf financieel kan redden. Voor dat laatste dient hij ervoor te zorgen dat hij op een of andere manier een bijdrage levert

aan de gemeenschap en daarmee geld verdient om zelfstandig te kunnen functioneren. Zo draagt hij bij aan het welzijn en de ontwikkeling van zichzelf en degenen die van hem afhankelijk zijn, maar levert tegelijk ook een bijdrage aan maatschappelijke ontwikkelingen.

Hoe kijken jullie hier tegenaan?

Gerard Kulker, voorzitter NWIP.

## **Economisch denkmodel**

In de serie over maatschappelijke ontwikkelingen is tot dusver aandacht besteed aan drie maatschappelijke ontwikkelingen:

- ◇ individualisme,
- ◇ omgaan met verschillen,
- ◇ maakbaarheid.

De laatste bijdrage in deze serie betreft de dominantie van een economisch denkmodel.

Het belang van een gezonde economie voor een land is duidelijk. Die levert een bijdrage aan de inwoners voor een zekere welvaart en stabiliteit. Voldoende inkomen draagt ook bij aan het mogelijk maken van allerlei aspecten van welzijn.

Om resultaten op het economische vlak te bereiken, wordt sterk gedacht in termen van efficiency, effectiviteit en profijt. Er is een sterke nadruk op een objectieve rationaliteit. Er moet bewijs worden geleverd dat iets werkt (evidence based). Deze benadering gaat uit van causale verbanden: als je dit doet, krijg je dit resultaat.

Enigszins zwart wit gezegd: wat niet meetbaar is of kan worden gemaakt, telt niet.

Voor sommige domeinen in de samenleving is dit vaak een bruikbare benadering. Probleem lijkt mij als deze benadering als de enig juiste wordt gezien voor alle domeinen en ook zonder meer op sociale relaties wordt toegepast. Menselijke relaties houden meer in dan een gerichtheid op nut en noodzaak. Een uitsluitend op functionele (economische) wijze bekijken van relaties doet denken aan een soort contractuele verbondenheid. Mens-zijn teruggebracht tot een economische, functionele betekenis.

De voormalige president van de Tsjechische Republiek – Václav Havel - zei hierover in zijn State of the Republic:

*'Economic development itself has become the highest moral and spiritual purpose of the society. As a result, the values of morality, decency, respect and solidarity are found less important, although those values are taking care of keeping the society together and ensure that a certain quality of life is achieved.'*

In de Adleriaanse psychologie zien we verbondenheid vooral als samenwerking ten voordele van het geheel. Respectvolle relaties zijn in het belang van ieder, ze zijn een waarde op zich. Ieder mens wordt gezien als deel van een geheel. In menselijke relaties een mens alleen zien als een economische factor is tamelijk ontmoedigend en doet tekort aan de menselijke waardigheid. Juist ieder zien en behandelen

met respect voor wie hij of zij is, draagt bij aan positieve verhoudingen.



Adlerianen zien een mens als een sociaal iemand én daarom is investeren in relaties de basis van opvoeden, onderwijs, counseling, leiding geven en therapie. Een gekende Adleriaan – Oscar Christensen (USA) - beschreef het als volgt:

*'It must also be emphasized that these techniques (counseling, family meetings etc.) are used within the context of the building of a warm and trusting relationship between the counselor and the family.'*

Juni 2018

Theo Joosten

## **Nationale Moeddag 21 april 2018**

Op een mooie zaterdagochtend in april 2018 kwamen bijna dertig in de individualpsychologie geïnteresseerde mensen in Amersfoort bijeen voor de nationale moeddag.

Deze dag werd georganiseerd door het Adler Network Nederland.

Dit jaar stond deze jaarlijkse dag in het thema van:

***'omdat het altijd anders kan'***

De dag werd ingeleid door Willy Hoekstra.

Levenskunst was het onderwerp waarin Gerard Kulker ons meenam. Levenskunst als een manier waarop ieder van ons antwoord geeft en leert om te gaan met de veranderingen, die het leven aan ons als een vanzelfsprekendheid voorschotelt. Eraan ontkomen kun je niet, dus je zult hierin je eigen weg moeten vinden door je kwaliteiten en talenten aan te spreken. Maar hoe doe jij dat? Heb jij voldoende zicht op jouw manier en jouw vaardigheden?

Gerard trok vanuit de levenskunst verschillende parallellen met de individualpsychologie en gaf voorbeelden hoe je creatief om kunt gaan met het leven zodat het een mooi kunstwerk wordt waarop je trots kunt zijn.

Na een korte pauze volgde er 3 workshops, waarbij die van Theo (samen problemen oplossen) de rest van de dag in beslag nam.

Zelf had ik gekozen voor de workshop van Marry

Oostijen 'Leven met verlies'. Zodat ik de vogelvlucht van Renie Bahlman door de psychologie van Adler niet heb kunnen volgen.

In de middag werd de workshop 'samen problemen oplossen' vervolgt. Daarnaast kon worden deelgenomen aan de workshop 'Op het toneel van het leven' door Katja Göpfert en Conny Jaspers en de workshop 'het pingpong spel in relaties' door Pauline Hofstra.

Aan het slot van de dag werd met elkaar een vrolijk lied gezongen. Pauline Hofstra had een Nederlandse tekst gemaakt op het lied van Bob Dylan 'The times they are changing'.

In de evaluatie gaven veel deelnemers aan dat deze dag hen veel inspiratie had opgeleverd. Eigenlijk was de dag te snel voorbij. Graag wil men meer. Zo wordt er geopperd een weekend te organiseren of meerdere bijeenkomsten door het jaar heen. Al met al keek iedereen dus terug op een geslaagde dag en kijkt uit naar de volgende ontmoeting.

Gerard Kulker

### **Agenda Individualpsychologie**

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 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 tot Positive Discipline Parent Educator**

29 en 30 september 2018

Trainer: Neda Djavdan-Badcoubei

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)



ANN

Adler Netwerk Nederland

De coördinatiegroep heeft een volgende bijeenkomst in het najaar gepland voor de leden van het netwerk. Voorlopige datum: zaterdag 6 oktober 2018. Graag uiterlijk vrijdag 13 juli 2018 reageren als dit geen geschikte datum is.

De bijeenkomst vindt plaats in het conferentiecentrum de Schakel in Nijkerk.

### **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)

In het komende tijdschrift vinden jullie een verslag van deze summerschool.



## Levenstaak: omgaan met jezelf

De vierde levenstaak die in de Individualpsychologie aan de orde komt is: het omgaan met jezelf.

Deze levenstaak is te beschouwen als een typische mensen opdracht, waartoe een mens instaat is dankzij zijn bewustzijn en daaraan gekoppelde reflexieve vermogen. Een vermogen overigens waarvan we ons kunnen afvragen of die vanaf het begin van ons leven functioneel is? Of is het juist een vermogen dat tijdens de opvoeding wordt gewekt rond bijvoorbeeld de peutertijd?

We stimuleren het kind van dit vermogen gebruik te maken door het bijvoorbeeld te vragen op te letten bij wat hij doet. Of te laten vertellen over wat er is gebeurd. Hierdoor leert het kind op zichzelf te reflecteren.

Wel dringt de vraag zich hierbij op van welk beeld van ons zelf we gebruik maken bij ons reflexieve vermogen? Zelf ben ik ervan overtuigd dat dit beeld wordt opgebouwd door onze ervaringen met anderen. Wat nemen wij waar van hoe anderen reageren op onze gedragingen? Wat vertellen we daarvan en hoe naar ons zelfbeeld? Wat ervaren we hierin als prettig of minder prettig en maken we zo onze keuzen. Wie vinden we op grond daarvan dat we zijn of willen zijn?

Ons zelfbeeld is dus deels te beschouwen als een deel dat van ons zelf is en een deel dat we niet alleen zelf hebben beïnvloed, maar dat mede is gevormd door onze omgeving en de mensen daarin.

Ons zelfbeeld wordt daarmee een cruciaal uitgangspunt van waaruit we omgaan met onszelf en de wereld om ons heen.

Met dit als gegeven, sprak de volgende spreuk mij erg aan:

*Pas als je goed voor jezelf zorgt,  
kun je het beste van jezelf geven.*

Die spreuk raakt wat mij betreft de kern van ons leven als mens, als sociaal wezen.

Maar wanneer ben je instaat goed voor jezelf te zorgen?

De voedingsbodem hiervoor ligt voor een deel in ons zelfbeeld en daarop gebaseerde eigenwaarde. Heb je een positief zelfbeeld kunnen opbouwen in je jeugd en vind je dat je het waard bent om goed voor te zorgen, pas dan vind je de weg om op een sociale wijze voor jezelf en anderen te zorgen.

De manier waarop je bent opgevoed is hierin een belangrijke factor, naast je eigen tendentieuze perceptie hiervan. Daarnaast is een niet te onderschatten rol weggelegd voor het mensbeeld dat je door je ouders al dan niet vanuit een levensbeschouwing is voorgehouden.

Als je bijvoorbeeld hebt geleerd dat een mens van nature slecht is en daarom boete moet doen, dan is je mensbeeld totaal anders dan wanneer je is voorgehouden dat een mens de mogelijkheid heeft zich zelf te ontwikkelen en hierin een eigen verantwoordelijkheid heeft.

Of heb je geleerd dat de imperfectie van de mens niet zijn zwakte is, maar juist de kracht die als motor fungeert voor zijn sociale en maatschappelijke ontwikkeling. Of zoals John Legend het verwoordt in een van zijn songs (All of me): 'a perfect imperfection'.

Om met jezelf te kunnen omgaan, is het belangrijk een antwoord te hebben op de volgende vragen:

- Wie ben ik?
- Wat is mijn levensverhaal?
- Hoe gaan ik en mijn familie om met de uitdagingen, die het leven ons voorschotelt?

*Pas als je goed voor jezelf zorgt,  
kun je het beste van jezelf geven*

Mieke Bouma, auteur van het boek *'Het verhaal van je leven'* moedigt ons aan om ons levensverhaal voor onszelf in beeld te brengen. Haar boek geeft ze als ondertitel mee 'storytelling en de zoektocht naar een zinvol bestaan'. Als uitgangspunt om naar je leven te kijken beveelt ze het volgende aan:

*'Het beste wat we kunnen doen, is het leven als een vreugdevolle tuimeling zien, een spel waaraan we vrijwillig meedoen, een verhaal dat we met liefde creëren.'*

Zij stelt voor dat iedere mens zo over zichzelf het verhaal van zijn leven voor zichzelf in beeld brengt, in de wetenschap dat in ieder verhaal de hoofdpersoon nooit alles krijgt wat hij wil. Wel alles wat hij nodig heeft om een 'heel' mens te worden.

Voor mij was het een zinvolle ervaring om mijn eigen levensverhaal zo op papier te zetten.

Het eerste knooppunt dat ik hierbij moest ontwarren was de vraag in hoeverre ik mijn leven kon zien als een *tuimeling* en hoe *vreugdevol* die tot nu toe is geweest?

Hoe vrijwillig neem ik deel aan mijn leven? Ben ik vanuit die insteek liefdevol bezig mijn leven te creëren? Waar zit eventueel het gevoel van dwang, onmacht of verzet?

Tot slot bekeek ik mijn levensverhaal vanuit het oogpunt of ik als hoofdpersoon niet alles heb gekregen dat ik wil, maar wel heb kunnen beschikken over wat ik voor mijn leven nodig heb.

Gelukkig kon ik met mijn individualpsychologische achtergrond aardig uit de voeten en hield aan mijn reisverhaal een mooie herinnering en goed gevoel over. Hier en daar waren er ook uitdagingen om aan te gaan. Of werden delen van mijn geschiedenis met meer kleur overgeschilderd.

Gerard Kulker

---

### Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de maand oktober 2018.

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

---