

# Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie



Nieuwsbrief nr. 40 - 5 maart 2019

## *Leven op het kruispunt tussen heden en verleden*

De spreuk, die u in het kader midden op de pagina tegenkomt, schoot mij te binnen tijdens de workshop van Marion Balla. Deze spreuk kwam ik al een paar jaar geleden tegen en boeide mij in meerdere opzichten. Voor mij geeft die in een notendop weer waar ons leven om draait en voor welke opgave wij als mens gesteld worden. Tegelijkertijd ben ik me ervan bewust dat ik als mens eigenlijk alle kwaliteiten in me heb om deze levensopgave te kunnen handelen. Mijn perfecte imperfectie is hiervoor een goede ontwikkelingsmotor.

Wij mensen hebben daarbij een bewustzijn en het vermogen om te leren. Een geheugen om op te slaan, intellect om na te denken en creativiteit om ons nadenken in oplossingen en handelen te kunnen vormgeven.

Daarbij hebben wij zogenoemde automatisme en ezelsbruggetjes ontwikkelt in onze privélogica.

Op het kruispunt tussen toekomst en verleden dat Marion Balla schetste, werd ik me ervan bewust hoe belangrijk het heden voor ons mensen is. Het heden vertegenwoordigt voor ons het moment dat

cruciaal is en waarin alles kennelijk kan gebeuren. Maar tegelijk een heden dat eigenlijk alweer verledentijd is voor we het goed en wel in de gaten hebben. Maar toch ook een heden dat de basis vormt voor onze hoop en verwachting naar de toekomst, maar wat een korte tijd later het verleden is waar we al dan niet met trots op kunnen terugkijken.

Opnieuw werd ik mij er van bewustzijn hoe belangrijk leven in het heden is. 'Het nu' als sleutel voor de toekomst en verleden.

Toen ik me 'het nu' probeerde voor te stellen, merkte ik dat het me niet direct lukte 'het nu' in mijn eigen woorden te vatten. Mogelijk komt dat omdat 'het nu' geen stabiele, gelijkblijvende omstandigheid is. Het is een dynamisch gebeuren, waarin eigenlijk alles aan verandering onderhevig is.

Toen ik naar 'het nu' zocht op google, leverde mij dat materiaal op wat ik graag met jullie wil delen. Zo kwam ik het boek van Thich Nhat Hanh tegen 'Hier en nu.'

### In dit nummer:

- ◇ **Leven op het kruispunt tussen heden en verleden.**
- ◇ **Social Equality in the workplace**
- ◇ **Agenda Individualpsychologie Nederland**
- ◇ **Agenda IP internationaal 2018**
- ◇ **Levenstaak: omgaan met jezelf**

In de boekbeschrijving las ik een mooi stukje dat zicht geeft op omgaan met 'het nu'.

In zijn boek behandelt Thich Nhat Hanh de wonderen die mindfulness te weeg kan brengen en geeft diverse oefeningen om in het dagelijks leven werkelijk aanwezig te zijn. Aanwezig voor jezelf met aandacht voor alles wat er in je omgaat en met de energie om positief om te gaan met alles wat zich voordoet bij jezelf, de ander en in de wereld om ons heen.

***Het leven kan alleen achterwaarts begrepen worden, maar het moet voorwaarts worden geleefd.***

***Soren Kierkegaard***

Voor wie de boeddhistische achtergrond minder aanspreekt is er nog een andere invalshoek te vinden in het boek van Eckhart Tolle 'De Kracht van het Nu'. Hierin laat hij zien hoe je bewuster en gelukkiger kunt leven

door je over te geven aan het Nu. De kracht van het boek schuilt in de eenvoud: alles is er al in het Nu. Als je je hiervan bewust wordt, zul je ook in staat zijn je te bevrijden van je denken en je ego los te laten. Met dit inspirerende boekje, gebaseerd op 'de kracht van het nu' wordt het makkelijker om Tolles advies in de praktijk te brengen. Het boekje biedt praktische aanwijzingen en oefeningen waarmee je steeds beter zult leren om in het Nu te leven. Er valt niets te bereiken. Alles is er al, in het Nu. Aldus Bol.com op hun website.

Ik heb me voorgenomen om beide boeken te gaan bestuderen en te ervaren hoe ik 'het nu' nog beter kan benutten in mijn leven.



Gerard Kulker  
Voorzitter NWIP

## Social Equality in the workplace

Marion Balla M.Ed., M.S.W., R.S.W.



Maandag 11 februari 2019 namen ruim 50 mensen deel aan de workshop van Marion Balla, die zowel de ochtend als de middag in beslag nam.

Zelf had ik even gearzeld over mijn deelname. Sinds ik gepensioneerd ben heb ik namelijk niet meer zoveel te zoeken op de werkplaats. Maar mijn nieuwsgierigheid won het van de aarzeling, vooral nadat ik inzag dat ook mijn vrijwilligerswerk zich afspeelt op een werkplaats. Ook daar speelt het thema sociale gelijkheid minstens net zoveel als op een werkplaats met alleen professionals, is mijn ervaring.

In de volle overtuiging dat ook ik als pensionado daar dus het nodige kon halen voor mijn rol in het vrijwilligerswerk, toog ik enthousiast naar Nijkerk.

Marion ging allereerst in op de manier waarop mensen in de wereld staan en hoe de Individualpsychologie daarnaar kijkt. Haar betoog was verrassend actueel en geënt op onze tegenwoordige tijd.

Het is belangrijk dat mensen elkaar leren begrijpen. Iedereen leeft in een eigen wereld met een eigen privélogica, die is opgebouwd uit het totaal plaatje van een mens.

Adler geeft aan dat alles in dit plaatje meetelt. Waar je geboren bent, een jongen of een meisje enzovoort. Daarbij bestaat de mens vooral uit energie en levenskunst. We wisselen onze levenservaringen/levenskunst en energie met elkaar uit.

Er is veel meer dan alleen onze verbale uitwisseling, die is beperkt van invloed in de wetenschap dat 85% van onze communicatie non-verbale is.

Het probleem van onze tijd is dat we een toevloed aan communicatie ontvangen via allerlei apparaten, de mail, whatsapp, facebook en ga zo maar door. Die toename aan communicatie veroorzaakt een overvloed die ons verwacht, waardoor we elkaar slecht verstaan en begrijpen.

Marion geeft aan dat de meeste problemen, die mensen kennen, gaan over controle willen houden. Waarbij de mens zich als het ware op een kruispunt bevindt tussen heden en verleden. Als hij daarin is vastgelopen, maakt hij zich enerzijds zorgen over zijn toekomst, waarbij hij zich anderzijds schuldig voelt over bepaalde kwesties in zijn verleden.

Beide verstarren als het ware zijn leven in het nu, terwijl beide in het heden niet kunnen worden opgelost.

Wel vormt dat wat we in het heden doen de basis voor ons vertrouwen in de toekomst. Wanneer we erin slagen in het heden succesvol te zijn, hebben we

een basis gelegd, die in onze terugblik op ons verleden een gevoel van trots en wijsheid geeft van wat we hebben geleerd en kunnen toepassen.

Naast vertrouwen in ons zelf en onze toekomst, geeft dat hoop dat we ons op een goede manier door het leven zullen kunnen bewegen.

‘Hoop’ brengt mensen in beweging en neemt hen verwachtingsvol mee.

Angst schrikt daarentegen af en brengt verstarring of vluchtgedrag op gang’, stelde Marion. Een verrassend actuele visie in een tijd waarin we onder andere door angst voor terrorisme worden gevoed.

De IP wijst ons hierin een andere weg en stimuleert mensen elkaar te faciliteren door hen hoop te geven en te bemoedigen risico’s te durven nemen.

Onze tijd vraagt daarmee om leiders die ons hierin de weg wijzen en hoop geven. Geen managers, die voortdurend de processen willen sturen naar een gewenste uitkomst. Die proberen de processen te beheersen en aan te sturen.

In onze huidige tijd hebben we helaas wel erg veel managers.

Marion stelt dat gelijkwaardigheid

geen gegeven is in ons leven en in de werkplaats. We moeten eraan werken een goede voedingsbodem te creëren voor het gevoel van gelijkwaardigheid.

Dat betekent bijvoorbeeld van de wereld een plaats maken waarin iedereen thuishoort en met respect voor ieders eigenheid.

Voor de werkplaats is dit soortgelijk. Problemen die zich op de werkplaats voordoen, zijn er veelal eerder niet geweest. Iemand die in zijn werk is vastgelopen, was bij zijn aanname voor het werk een verwachtingsvolle collega met allerlei kwaliteiten die goed pasten in de werkplaats.

Er zijn dus in de loop van de tijd zaken misgegaan, die hebben geknaagd aan de poten van de gelijkwaardigheid, die we willen bevorderen. Als we begrijpen wat er toe heeft geleid dat deze situatie is ontstaan, kunnen we stappen

gaan nemen om er verandering in te brengen.

Marion waarschuwt ons hierbij om niet te grote stappen te nemen. Echte veranderingen gaan in ‘babystapjes’ die nodig zijn om iedereen in dit veranderingsproces mee te krijgen en een echte verandering in gang te zetten.

Aansluitend vonden een tweetal demonstraties plaats over een schoolsituatie en een vastgelopen medewerker in een team.

Al met al een zeer geslaagde dag met tevreden deelnemers.

Gerard Kulker



**De mens bevindt zich op het kruispunt van tussen heden en verleden**

## Wat doet er echt toe?

Een eerste bijdrage in een korte serie

### Inleiding

Wat is echt belangrijk voor jou?

Waar ga jij voor?

Waar leef je voor?

Vragen die de mensheid al vele eeuwen bezighoudt. Invloedrijke filosofieën, religies en politieke stromingen hebben hun antwoorden op deze vragen gegeven.

We hoeven maar om ons heen te kijken om te zien dat over wat echt van waarde is, de meningen en de praktijken uiteen lopen. Bijv.

- In het ene gezin lijkt het huis een soort verzamelgebouw van losse individuen.
- In een ander gezin wordt veel samen gedaan en is men op elkaar betrokken.
- Je kunt delfde patronen zien in scholen en op het werk.

### Adler en zijn tijd

Adler heeft zich bij het ontwikkelen van de Individualpsychologie (IP) ook met de vraag naar 'wat er toe doet' bezig gehouden. In de psychologie van rond 1900 stond de relatie niet zo centraal. Er was sprake van een individualistisch kijk op het menselijk functioneren. Innerlijke problemen stonden centraal. Wanneer er iets mis was met je, was je een gestoorde of een patiënt. De psychologie van die tijd, mede beïnvloed door Freud, kende ook een sterk mechanistische kijk op de mens. Een mens meer opgevat als een machine bestaande uit onderdelen, waarvan sommige soms niet goed werkten.

Adler kreeg in het begin van de 20<sup>ste</sup> eeuw steeds meer kritiek op een dergelijk geïsoleerde, mechanistische kijk op de mens. Dat kon niet het hele verhaal over de mens zijn.

In één van zijn eerste publicaties maakte hij al duidelijk dat hij de mens zag in zijn context.

Zeker na de breuk met Freud (1911) benadrukte hij de mens te zien als één geheel en als een sociaal wezen. Hij schrijft later:

'IP accepts the viewpoint of the complete unity and self-consistency as socially embedded. We refuse to recognize and examine an isolated human being.' (Ansbacher, 1956, p 126)

Daarom noemde hij zijn psychologie Individualpsychologie, de mens als een ondeelbare eenheid. (indivisible). Hierbij past beter het beeld van een bloem. Daarvan kun je de blaadjes niet vervangen, dan is het geen bloem meer. Vooral na WO 1 ontwikkelt Adler de idee van Gemeinschaftsgefühl als een centraal thema van de IP.

### Gemeinschaftsgefühl

Betrokken zijn op elkaar is de basis van de IP. Mensen hebben altijd in groepen geleefd. Adler verwijst naar de evolutietheorie, waarin wordt gesteld dat we elkaar nodig hebben om te overleven.

Deel zijn van een groep heeft een beschermende functie. Wil een individu de uitdagingen en gevaren

die onvermijdelijk op zijn pad komen, weerstaan dan heeft hij anderen nodig om te overleven. Een welbegrepen eigenbelang om voort te bestaan.

Een mens wordt hulpeloos geboren en is op hulp aangewezen om te overleven.

Dit brengt mij op een tweede aspect: de stimulerende betekenis van Gemeenschapsgevoel.

Je hebt anderen niet alleen nodig om te overleven, maar ook voor je ontwikkeling. Om te leren praten bijv. moeten er wel volwassenen zijn die tegen je praten. Mens-zijn is leven en leren in menselijke relaties. Ze vormen de basis van groei en ontwikkeling. Ouders en andere opvoeders (leraren) besteden veel tijd om jonge mensen van alles te leren, dat zij belangrijk vinden voor dit leven, voor deze samenleving.

Voorwaarde voor deze ontwikkeling is dat iemand zich veilig voelt. Vanuit vertrouwen wordt ontwikkeling mogelijk.

Net als leren praten moet ook de betrokkenheid op elkaar worden ontwikkeld. Deze aangeboren mogelijkheid van gerichtheid op medemensen vereist voor haar ontwikkeling inzet van betekenisvolle anderen.

Er van uitgaan dat de mens een sociaal wezen is, houdt in dat er een noodzaak is tot betekenisvol samenleven. Er is eerder sprake van een *need to belong* dan van een *wish to belong*. Je kunt niet anders dan een sociaal wezen zijn, dat is niet extra maar je bestaansgrond.

Theo Joosten

## 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 themabijeenkomsten of workshops op de volgende gebieden:

Opvoeding.

Onderwijs.

Management.

Levensstijl.

Relaties.

Transities/veranderingen in het leven.

Levenskunst

Persoonlijke ontwikkeling.



Iedere 3e dinsdag van de maand om 10:00 uur:  
Koffietijd.

## Trainingen Cadona

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)

---

## Positive discipline Nederland

### Opleiding tot Positive Discipline Parent Educator

Bezoek voor meer informatie, cursussen en workshops de volgende websites  
**Moed Trainingen & Counseling**

Neda Djavdan-Badcoubei



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<sup>ste</sup> ICASSI zomerschool gehouden in Sibiu, Roemenië.

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](http://www.icassi.net).

### 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.



## Volgende nieuwsbrief

De volgende nieuwsbrief verschijnt in de maand juni 2019.

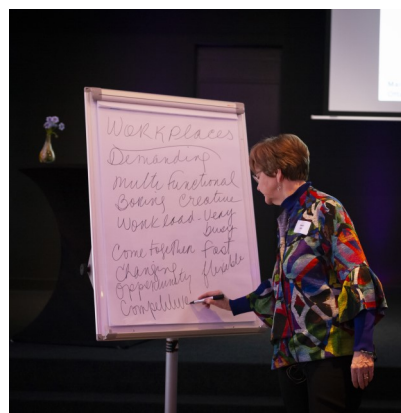
Kopy graag aanleveren in de maand mei 2019 op het redactieadres [g.kulker@ziggo.nl](mailto:g.kulker@ziggo.nl)

Heb je de workshop van Marion Balla gemist?

Volg de NWIP op twitter en op de website.

Zorg dat je er bij de volgende bijeenkomst wel bij bent.

Schrijf je in als donateur of vriend van de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie. [nwip.info@gmail.com](mailto:nwip.info@gmail.com)



Volg de Nederlandse Werkgemeenschap voor Individualpsychologie via twitter en de website.

<http://adleriaansetheorie.nl>