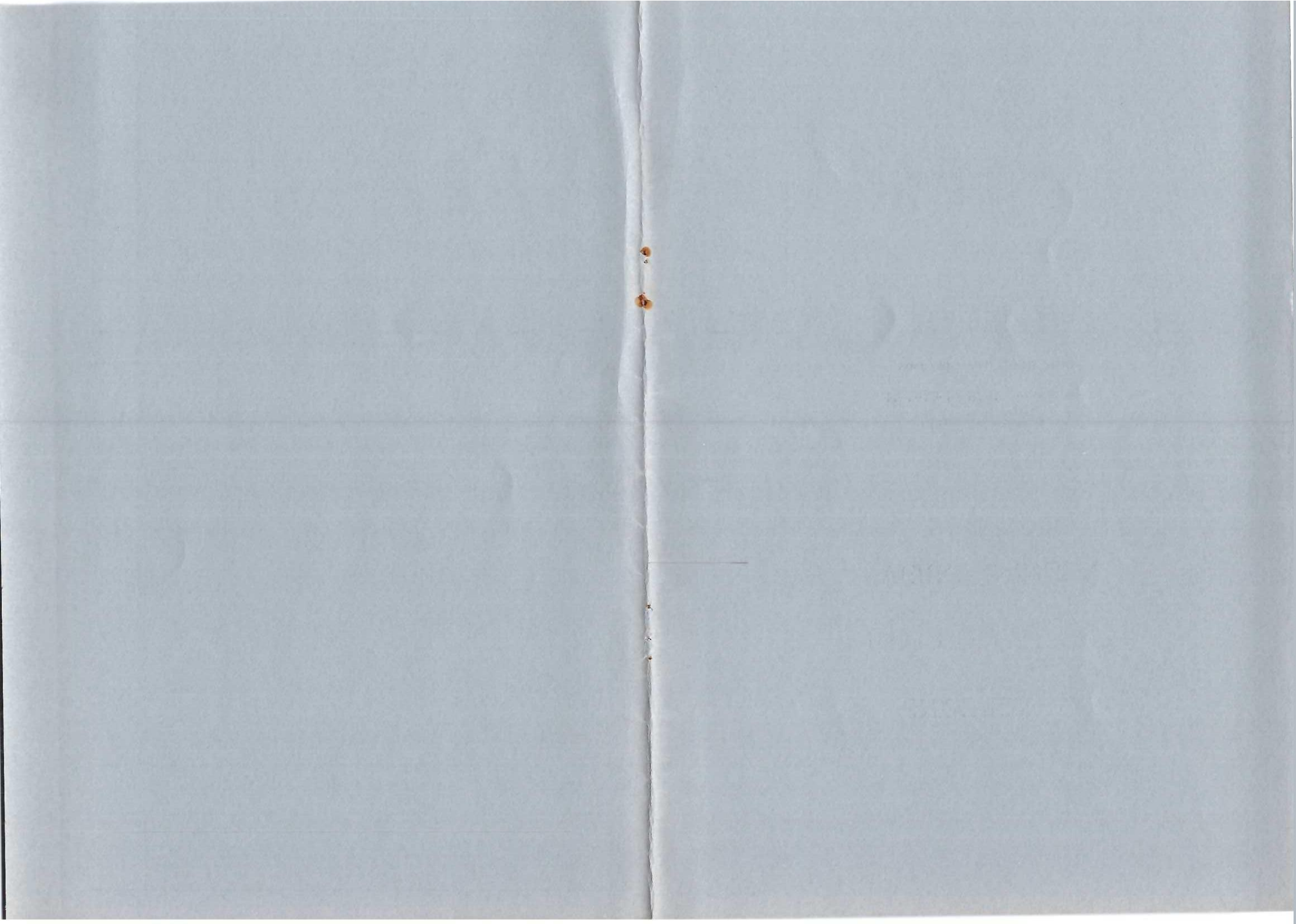


Psychologische Verkenningen
Individuele



44^e jaargang, nr. 1

december 1995



44e jaargang nr. 1

December 1995

INDIVIDUAL
PSYCHOLOGISCHE
VERKENNINGEN

is een uitgave van
Nederlandse Werkgemeenschap
voor Individual Psychologie

redactie adres:
Potgieterlaan 21
2394 VA Hazerswoude Rijndijk
Tel. 071 - 3416110

ISSN: 1382-5089

Alles uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden overgenomen of vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, mits met bronvermelding.

Redactie:
Prof. Dr. C.C. De Keyser
Dhr. G.A.L. Kulker

und Erinnerungen, aus neuem Fotomaterial. Authentizität hatte dabei den Vorrang vor bereits Bekanntem. Kindheit und Jugend wurden gesicherter als bisher rekonstruiert.

Zusammengestellt und verfasst von H. Ruediger Schiferer unter Mitarbeit von Helmut Gröger und Manfred Skopee.
Kosten: DM 86,-

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	4
ICASSI MALTA 1995	6
ICASSI INFORMATIE	14
KENNISMAKING MET DE FRANSE IP VERENIGING	16
BOEKEN- EN VIDEONIEUWS	21

VOORWOORD

Op de drempel van 1995 is het gebruikelijk om terug te kijken en onze blik op de toekomst te richten. Het jaar 1995 is voor de Individual Psychologie een jaar geweest zonder al te veel hoogte en diepte punten. Een aantal activiteiten zijn voortgegaan zoals gebruikelijk. Zo functioneert thans een intervisiegroep en de Advies cie. De jaarlijkse ledenvergadering is gehouden in Wytgaard met voorafgaand een tweetal workshops over de rol van de opvoeding in het onderwijs. Met name de rol van de onderwijzer en de verbinding tussen school en thuis. Tijdens deze middag werd mij opnieuw duidelijk hoe relevant de Individualpsychologie in onze tijd is voor bepaalde ontwikkelingen in het basisonderwijs.

Ook op een aantal andere gebieden spelen zich eveneens ontwikkelingen af waarin het gedachtengoed van de Individualpsychologie te herkennen is. Enkele wil ik hier noemen. Allereerst de netwerkontwikkeling, die in de jeugdhulpverlening haar plaats krijgt. In de jeugdhulpverlening wordt meer en meer in het milieu van de jeugdige gezocht naar ondersteunende factoren, die de geremde ontwikkeling van de jeugdige weer op gang kunnen helpen. Vanuit deze aanpak groeit een vruchtbare samenwerking tussen scholen, jeugd- en jongerenwerk en jeugdhulpverlening ten behoeve van het gezin.

Op het gebied van de preventie vindt een tweede waardevolle ontwikkelingen plaats door het oprichten van punten voor opvoedingsondersteuning. Ouders met lichte opvoedingsvragen kunnen hier deskundig adviesvragen of een kortdurende ondersteuning krijgen van maximaal vier gesprekken.

Beide ontwikkeling doen mij terug denken aan de tijd van het Wenen kort na de W.O. I en de ontwikkeling van de Individualpsychologie. Zij het dat de grond voor de huidige ontwikkeling in onze tijd anders ligt dan toen. Toentertijd raakten veel Oostenrijkse gezinnen ontwricht door het wegvallen van de vader. Kinderen dreigden hiervan de dupe te worden en extra ondersteuning aan de gebroken gezinnen was gewenst. In onze huidige tijd is opvoeden in de complexe en multi-culturele maatschappij geen eenvoudige opgave voor ouders. Daar komt bij dat het hoge percentage echtscheidingen veel gebroken gezinnen veroorzaakt, waar één ouder voor de ingewikkelde opgave staat de kinderen op te voeden.

Op het gebied van de bejaardenzorg wordt het zogenoemde flankerend beleid vormgegeven. Dit beleid is erop gericht bejaarden zolang mogelijk zelfstandig te laten leven door middel van een vangnet ter ondersteuning.

Kortom er vinden in onze huidige maatschappij ontwikkelingen plaats waarbij het Individualpsychologisch gedachtengoed een goede plaats kan hebben. Voldoende

BOEKEN- EN VIDEONIEUWS

WEERSTANDEN

(Over de TBS maatregel)

'Weerstanden' is een in opdracht van de Dienst Justitiële Inrichtingen (van het Ministerie van Justitie) gemaakte video-productie over TBS. Het is een gedramatiseerde documentaire die is opgenomen in de Pompe-kliniek in Nijmegen en waarin de rollen van de bewoners worden gespeeld door acteurs. Hoofdpersoon is Mark van Vlijmen (25), die drie jaar gevangenisstraf en TBS heeft gekregen voor verkrachting en moord op zijn verloofde Petra.

De film concentreert zich op de behandeling van Mark in de kliniek, de relatie met de socio-therapeute Anette, die aangeeft wat wel en niet kan, de gesprekken met de relatie-therapeut Stef, die de ouders in de behandeling betreft en de sessies met de psychotherapeut Fred, die vooral ingaat op de achtergrond van het delict en de weerstand van Mark tegen de behandeling. De weerstand komt vooral tot uitdrukking wanneer na twee jaar de TBS wordt verlengd. Volgens de kliniek is er dan nog geen sprake van verwerking en is men bang voor herhaling. Er wordt informatie gegeven over de behandeling, de gezinsstructuur, de moeilijke relatie tussen Mark en zijn moeder, zijn problematische omgang met vrouwen, zijn agressieve gedrag en de oorzaken die hebben geleid tot het delict.

Andere bewust ingebrachte spanningselementen betreffen de omgang met andere bewoners in de kliniek.

De video is te huur (f 50,-) of te koop (f 150,-) bij de NcGv film- en videotheek, Da Costakade 45, 3521 VS Utrecht. Tel. 030 - 2971113.

ALFRED ADLER, EINE BILDBIOGRAPHIE

Uitgeverij: Ernst Reinhardt Verlag München Basel.

Im Jahr des 125. Geburtstages von Alfred Adler legt der Ernst Reinhardt Verlag mit dieser Bildbiographie eine reich illustrierte Dokumentation über Adlers Lebensstationen mit vielen nicht beachteten und neuen Details vor. Sekundärliteratur genau überprüfend, rekonstruierten die Autoren Leben und Umfeld Alfred Adlers aus Archivbeständen, aus Originaldokumenten, aus nicht bekannten Briefen

3. Georges Mormin en R. Viguiet, *Théorie analytique adlérienne*. Ed. Masson.
4. François Compaan, *Psychologie individuelle comparée*. Ed. Encyclopédie Médicochirurgicale. (President)
5. Martine de Bony, *La psychologie sociopersonnelle d'Alfred Adler*. Ed. Paquetrou.
6. Lionel Nadaud, *Alfred Adler: Des sources au rejaillissement de la psychologie individuelle*. Ed. Erès. (Alg.secretaris)

Slotbeschouwing

- Onder de bestuursleden, vooral bij de leden uit de S.F.P.A., zijn heel wat medici (6 op 11).
- Het aanbod aan vorming combineert professioneel en niet specifiek professioneel niveau.
- De vormingsactiviteiten volgen ook het internationaal congres waarvan elk jaar referaten en samenvattingen verschijnen in het tijdschrift (nu Oxford).
- Er zijn ook navorming sessies die vooral openstaan voor andere psychologische en psychotherapeutische richtingen.
- Er is het nodige te leren van dit vormingsaanbod naar strategie en intensiteit.

Prof. Dr. C.C. De Keyser

uitdaging lijkt mij om als werkgemeenschap en leden aan te slag te gaan en te blijven. Met het vooruitzicht op het 50 jarig bestaan van de Werkgemeenschap hoopelijk een extra stimulans om van ons in 1997 het nodige te laten horen. Wie ideeën heeft of met bepaalde ontwikkelingen actief is wordt van harte uitgenodigd om een bijdrage te leveren. Contactadres is de redactie.

Tot slot wens ik u allen een gezond en voorspoedig 1996.

Gerard Kulker
voorzitter.

Het volgende nummer van Individualpsychologische Verkenningen verschijnt in april 1996. Kopy en reacties dienen voor 16 maart 1996 in het bezit van de redactie te zijn.

ICASSI MALTA 1995

Vooraf

Dit jaar is ICASSI voor de 28ste keer gehouden op het ongeveer 100 km ten zuiden van Sicilië gelegen eiland Malta. Het eiland is 320 km² groot en zeer rotsachtig. Er waren op het eiland 23 landen vertegenwoordigd. De meeste deelnemers kwamen dit jaar van Malta. In totaal waren er 460 deelnemers. De ICASSIzomerschool duurde van zondag 16 juli t/m vrijdag 28 juli 1995. De NWIP heeft het ondergetekende mede mogelijk gemaakt deel te nemen aan ICASSI. Een voorwaarde van het bestuur was het schrijven van een artikel voor dit tijdschrift.

In Leeuwarden studeer ik aan de Chr. PABO en hoop dit jaar af te studeren. In deze periode moet ik met een aantal medestudenten deelnemen aan een drietal afstudeerprojecten. Eén van de projecten waar ik aan deelneem vindt plaats op de Teake Jan Roordaskoalle in Wytgaard, een school die al ongeveer 15 jaar bezig is invulling te geven aan onderwijs dat geschoeid is op de Individualpsychologie. Het onderwerp voor ons project gaat over bemoedigen.

De afgelopen ICASSI nam ik voor de tweede keer deel. Vorig jaar heb ik de volgende cursussen gevolgd: introductie in de I.P. en leiderschapsstijlen. Dit jaar heb ik gekozen voor een cursus over bemoedigen en een over levensstijl.

Ik zal eerst de opzet van ICASSI kort toelichten. Daarna geef ik een meer inhoudelijk overzicht van de programma's waaraan ik heb deelgenomen.

Een dag bij ICASSI is verdeeld in drie blokken.

Blok 1 is een algemeen blok waarin een centrale lezing wordt gehouden.

In de andere twee blokken volgt men de eerder gekozen onderwerpen.

Een dag kende de volgende tijdsindeling:

07.00-08.30	Ontbijt
08.30-10.00	Blok 1
10.00-10.30	koffiepauze
10.30-12.00	Blok 2
12.00-16.00	Zwemmen, siësta, sightseeing of ...zwemmen
16.00-17.00	Special interest
17.00-18.30	Blok 3

Group C:

1. Verwerven en verdiepen van theoretische kennis.
2. Aanbevolen wordt een persoonlijke leeranalyse.

4. Navorming, onderzoek en verdiepte vorming

Deze verloopt in werkgemeenschappen onder leiding van auteurs uit eigen kring.

a. *Groupe de recherche clinique approfondie.*

De eerste groep wordt geleid door Georges Mormin.

Deze groep is bedoeld en wordt opengesteld voor psychotherapeuten en de toekomstige vormingsleiders van de adleriaanse opleiding, die zelf een derde cyclus diploma hebben en voldoende klinische ervaring. Doel: Reactualisatie en verdieping van de concepten van Adler.

b. *Groupe l'écoute Adlérienne.*

Deze groep is bedoeld voor psychotherapeuten en vormingsleiders, Adlerianen of anderen, professionelen aan het eind van hun opleiding. Doel: Perfectionering van het Adleriaanse inzicht en diepgang. De begeleider is L. Nadaud. Maximum 10 deelnemers, 5 sessies van twee uur.

c. *Groupe: les rêves, dromen in de Adleriaanse psychotherapie.*

Open en bedoeld voor groepen zoals de groep b (dus ook uit andere richtingen). 7 sessies van 2 uur. De begeleider is Denise Challet-Derognat.

5. Literatuur

Ik geef hier ter kennismaking de nieuwe publikaties van leden van de société. (De reeds beschikbare vertalingen zijn van vele auteurs en handelen over de werken van Adler. Ik sla die over en veronderstel die als bekend). Voor de volgende nummers maak ik afzonderlijke boekbesprekingen.

1. Herbert Schaffer, La Psychologie d'Adler. Ed. Masson. Een van de voornaamste vertalers met een eigen studie.
2. Georges Mormin en R. Viguier, Adler et l'Adlérienne. Ed. P.U.F.

Dit gedeelte is gemeenschappelijk aan de drie groepen en bestaat uit een geheel van 169 uren en bevat globaal twee onderdelen:

- *Vormingsseminaries* (45 uren) verdeeld over twee jaren en corresponderend aan twee graden. Eerste graad of eerste jaar. Thema: theoretische grondslagen van de Adleriaanse psychologie (9 seminars van twee en een half uur). Tweede graad of tweede jaar. Toepassing van de basisconcepten van de Adleriaanse psychologie. Het zelfde aantal seminars en uren als bij de eerste graad. Elke sessie wordt besteed aan precisering van de concepten aan de hand van de aanbevolen lectuur van de werken van Adler. Lectuur die gevraagd wordt te bestuderen met het oog op de sessiediscussie. Een attest wordt elk jaar verstrekt als sanctionering.
- *Studieweekends en conferentiecycli* (124 uren). Een gemeenschappelijke, grondige studie van de theorie van Adler (historische, wijsgerige context, divergentie en convergentie met andere richtingen in de (diepte-)psychologie en andere menswetenschappen - nieuwe ontwikkelingen). Derde graad. Gedurende vier jaar wordt deelgenomen aan de diverse activiteiten van de S.F.P.A. Société Française de Psychologie Adlérienne; die bevatten een lente weekend van 32 uren, een conferentiecycclus van 60 uren en een Pinksterweekend van 32 uren. Deze geheel theoretische basisvorming wordt afgesloten en gesanctioneerd door een getuigschrift.

Daarnaast loopt voor iedere groep een specifieke vorming:

Group A: Psychothérapeutes, psychologues clinices

1. Een didactische of leeranalyse onder leiding van een door de Raad van Bestuur erkend leeranalyst: 200 à 300 uren naar gelang het oordeel van de analist.
2. Een grondige studie van de werken van Adler en het opstellen van een scriptie die wordt ingebracht tijdens de vormingsweekends.
3. Aan het einde van de eigen leeranalyse 100 uren klinische praktijk: 3 gevalstudies onder supervisie.

Group B: Psychopédagogues, conseillers en psychologues Adlériennes etc.

1. en 2 conform group A.
3. Na de leeranalyse 100 uren gevalstudie, drie behandelingen onder supervisie (telkens volgens de eigen beroepsrichting).

18.30-20.00 Diner
20.30-22.00 Blok 4, avondprogramma.

Blok 1 (8.30-10.00)

In dit eerste blok werden lezingen en demonstraties gegeven. Omdat ik werd gevraagd om samen met Helen Byrne (Ierland) en Marieke van Eldert het kinderprogramma te doen tijdens Blok 1, kan ik hierover niet meer vertellen dan dat wij met lokale hulp en een mooie ruimte ter beschikking veel plezier met de kinderen hebben beleefd.

Wel kan ik van Blok 1 een overzicht geven van de lezingen die werden gehouden:

Lezing over de theorie van Adler;

Humordrama;

Couple Counseling;

Counseling ouder en tienerjaren;

Family-school counseling;

Demonstratie over levensstijl;

Onderzoek naar levensstijl;

Family counseling;

Lezing over schoolverbetering;

Conflictoplossing in de werkomgeving.

Blok 2 (10.30-12.00)

'Encouragement is increasing selfconfidence and respect for oneself.'

Elke morgen begon Edna Nash met een uitspraak van Dreikurs. In de groep waaraan ik deelnam zaten ongeveer 20 mensen. Het was soms wel benauwd in een kamer met een groep van 20 personen te zijn waarvan de airconditioning eigenlijk maar bedoeld was voor 2 personen.

De cursus was daarentegen zeer afwisselend; Edna heeft veel verteld, we hebben videoopnames bekeken en veel in kleine groepjes gewerkt.

In het begin deden we spelletjes om elkaar beter te leren kennen en iedereen vertelde wat hij of zij als beroep had. Verder vertelde iedereen wat hij graag wilde leren in deze cursus en aan de hand daarvan maakten we een sociogram. Iedereen moest hiertoe drie namen opschrijven met wie hij of zij het beste kon samenwerken zodat

het mogelijk werd een groepsindeling te maken van mensen die hetzelfde wilden leren of hetzelfde beroep hadden.

Het doel van bemoedigen is ervoor te zorgen dat mensen 'zelfbemoedigers' worden.

Bemoedigen is vooral een houding en moet echt zijn! De eigen houding/gedrag is van groot belang. De eigen houding beïnvloedt de ander het meest, nl. 55%.

De niet-verbale interactie beïnvloedt de ander voor 38%.

De verbale interactie beïnvloedt de ander voor 7%.

Van belang is dus dat men geloof heeft in andere mensen, de technieken komen daarna wel. Het is de bedoeling minderwaardigheidsgevoelens te verminderen en het Gemeinschaftsgefühl te laten toenemen.

Bemoedigen is anders dan prijzen. Bij prijzen vertelt degene die prijst wat hij van de ander vindt, het bevat een oordeel. Bijv: 'Ik vind het fantastisch dat je zo hard gewerkt hebt.' Als iemand prijst dan beloont hij eigenlijk de ander: 'Als je goed je best doet, dan stijgt je als beloning in mijn achting.' Een volwassene kan zich misschien afvragen wat hier verkeerd aan is. Maar als we prijzen bekijken vanuit het oogpunt van het kind dan ontdekken we dat het kind de indruk kan krijgen dat het zelfbeeld afhangt van het voldoen aan de eisen van anderen.

Een gevolg van prijzen kan zijn dat het kind een houding krijgt van: 'Wat houd ik eraan over?' En als er geen beloning wacht, zal het kind op den duur geneigd zijn een taak niet te doen. Daarnaast kan voor zo'n kind het niet prijzen ontmoedigend gaan werken. Op het moment dat het niet de lofuitingen krijgt die het verwacht, kan het kind het gevoel hebben dat het niet goed genoeg is.

Enkele voorbeelden van prijzen zijn:

Ben jij niet fantastisch dat je dit kunt!

Ik ben zo trots op je dat je je netjes hebt gedragen bij ons bezoekje aan Jullie werken allemaal zo hard aan deze opdracht.

Bij bemoedigen gaat het om de drie C's:

Connect - gevoel van erbij horen

Capable - specifiek iets kunnen

Contribute - hulp.

Bij het uitspreken van een bemoedigende zin moet je 2 van de 3 C's gebruiken. Een voorbeeld van prijzen: 'Dat is veel beter' wordt 'Je hebt er 4 meer goed dan vorige week. Je lijkt er blij mee te zijn.' Hier zitten 2 van de 3 C's in: Capable en Connect.

zich als organisme de formation volgens Frans recht en biedt als zodanig onderwijs en permanente vorming. Ze biedt die aan als: Théorie et Clinique: Séminaires spécialisés, week-end d'études médico-psychologique, Cycles de conférences aangeboden aan Médecins, Enseignants, Psychologues, Educateurs, Auxiliaires Médicaux (paramedische beroepen), maar ook voor persoonlijke ontwikkeling.

2. Organisatie

Organisatorisch biedt zij haar activiteiten aan, conform de aanbevelingen van de Société Internationale, aan drie duidelijk te onderscheiden groepen met elk hun eigen doelstellingen, verwachtingen, motivaties en concrete vragen.

Deze groepen zijn:

Groep A:

Psychothérapeutes, psychologues, cliniciens (diagnostic et traitement en profondeur, recherche). Diplômés de fin d'études universitaires, Doctorat de psychologie clinique, Doctorat de Médecine ou diplômés équivalents, als zodanig per geval goedgekeurd door de Raad van Bestuur.

Groep B:

Psychopédagogues, Conseillers en psychologie adlérienne (Berater), travailleurs sociaux (sociale werkers), psychologues sociaux, conseillers conjugaux (huwelijksconsulenten), ergothérapeutes, enseignants, philosophes, sociologues.

Toelatingsvoorwaarden:

Diplôme d'études supérieures, maîtrise, doctorat, license en science de l'éducation (doctoraat of licentie pedagogiek of diploma's aangepast aan de professie).

Groep C:

Parents, animateurs, formateurs (vormingswerk), vendeurs - iedereen die zoekt naar persoonlijkheidsontwikkeling en levenszin.

3. Vormingscyclus

De hele vormingscyclus bestaat momenteel zeker al sedert drie jaar uit de volgende onderdelen:

a. Theoretisch onderwijs.

KENNISMAKING MET DE FRANSE IP VERENIGING

Sinds enkele jaren volg ik via publikaties de activiteiten van onze Franse zustervereniging. Misschien zijn daar voor ons enkele nuttige zaken te leren.

1. Kort overzicht

Frankrijk kende reeds vóór de tweede wereldoorlog enkele aanzetten om te komen tot een Adleriaanse Vereniging door vooral de activiteit van Herbert Schaffer. Er waren vertalingen beschikbaar en er werden enkele losse activiteiten ondernomen, hetgeen vergelijkbaar is met de vooroorlogse toestand in Nederland.

Dit alles werd in 1946 geformaliseerd in de toen gestichte Société Française de Psychologie Adlérienne - ongeveer de tijd waarin ook de NWIP officieel tot stand kwam. De société werd bij de stichting van de internationale vereniging in 1954 opgenomen als een van de nationale verenigingen, die de internationale beweging mee constitueerde.

Volgens recente gegevens telt de Franse vereniging momenteel 102 leden en 50 student-leden in opleiding.

Dat lijkt alvast een beloftevolle verhouding.

In 1969, alweer vergelijkbaar met de NWIP, organiseerde de société het derde internationale congres te Parijs.

De société nam zich voor in Frankrijk het leven en werk van A. Adler bekend te maken. Adler, die door sommigen werd gezien als leerling van Freud, maar die eigenlijk de grondlegger was van een eigen doctrine: de Psychologie Individuelle Comparée en van een eigen psychotherapeutische en psychopedagogische techniek c.q. praktijktheorie waardoor meer en meer moderne richtingen in de psychologie werden geïnspireerd. De société wil het gedachtegoed van Adler verspreiden in zowel de maatschappij, de te onderscheiden instituten voor psychotherapie en de verenigingen voor psychologie door middel van symposia, exposés, weekends en werkgemeenschappen. Zij kan momenteel bogen op en promoveerde een groot aantal Franse vertalingen van de werken van Adler. Nog voor haar formele oprichting en ook recentelijk publiceerde ze zelf of steunde nieuw werk van leden. Werken die als aanbevolen lectuur functioneerde in de vormingsactiviteiten. Zij constitueerde

Nog enkele voorbeelden van bemoedigen zijn:

Het lijkt erop dat jij hard gewerkt hebt om dit rijtje sommen nog op tijd af te krijgen.

Ik ben benieuwd hoe jij dat probleem hebt aangepakt. Wil je dat aan mij uitleggen? Dat is een moeilijk probleem, maar ik weet zeker dat jij wel een oplossing vindt. Bemoedigen is altijd positief geformuleerd. Je geeft informatie op een vriendelijke, duidelijke en respectvolle manier, vooral als er een probleem wordt besproken.

Door het positief te formuleren wordt vermeden dat de luisteraar zich aangevallen zal voelen. Als iets namelijk op een dreigende toon wordt gezegd, zal de toehoorder gauw overgaan tot de verdediging.

Positief formuleren is niet: - boos;

- dreigend;
- ontmoedigend;
- beschuldigend;
- intimiderend.

Positief formuleren is wel: - vriendelijk;

- respectvol;
- precies;
- bemoedigend;
- geeft een keus.

Zelf bemoediging.

Hoe kunnen we onszelf bemoedigen?

Vaak ontmoedigen we onszelf door bijvoorbeeld te zeggen: 'Dat kan ik toch niet.' Of we zeggen: 'Ik heb geen ambitie' terwijl het eigenlijk betekent 'Ik wil het niet doen.' Als men dat vaak genoeg tegen zichzelf zegt, zal men dat gaan geloven en is de kans groot dat het inderdaad niet lukt. Als wij onszelf kunnen ontmoedigen, betekent dat dat wij onszelf ook kunnen bemoedigen.

Een eerste stap om te stoppen met het zichzelf te ontmoedigen is het volgende vermijden:

- * Negatieve verwachtingen: onze verwachtingen over hoe we zullen presteren, heeft een groot effect op hoe we werkelijk presteren. Als wij bijvoorbeeld denken dat wij een bepaalde taak niet kunnen uitvoeren, dan is de kans groot dat we inderdaad zullen falen.

- * Te hoge doelen stellen: om onszelf te motiveren, stellen we vaak te hoge doelen die niet bereikbaar zijn. Ook denken we bij veel dingen die we doen dat het niet goed genoeg is. Het had beter gekund.
- * Competitie met anderen: als we onszelf telkens met anderen vergelijken, heeft dat niet alleen invloed op onze sterke, maar ook op onze zwakke kanten. Daarom zijn we geneigd ons te concentreren op gebieden waarin we succes zullen hebben en niet op de gebieden waarin we denken dat we minder of geen succes zullen hebben.
- * Over-ambitie: in een poging om in alles de beste te zijn, eisen we soms van onszelf dat we perfect zijn. Met deze houding doen we alleen dingen waarin we de beste/perfect zijn. We nemen geen enkel risico om fouten te maken, terwijl niet-perfect zijn alleen maar betekent dat we mensen zijn.
- * Kritiek: op onszelf en anderen kritiek leveren is ontmoedigend. Als men constant kritiek op zichzelf levert, voelt men zich nooit tevreden met zichzelf.

Zelf bemoediging kan men op vele manieren doen. Eén van de belangrijkste is zelfpraat: hoe praat iemand met zichzelf? Als men op een positieve, opbouwende manier met zichzelf praat en over dingen nadent, zal men zich beter voelen. Enkele voorbeelden van zinnen die men tegen zichzelf kan zeggen:

- Ik kan nieuwe vaardigheden leren.
- Dit zal bij mij wel werken.
- Dit zal moeilijk worden, maar ik kan het.
- Ik heb het geduld om dit werk te doen.

Een andere manier van zelfbemoedigen is visualiseren. Bijvoorbeeld: Zie jezelf in een situatie waarin je succes hebt. Dit visualiseren kan in alle gebieden: sport, toespraken houden, werkstukken maken enz. enz.

Bij het voorstellen van een situatie die nog komen gaat, is het belangrijk dat men op een positieve manier met zichzelf praat. Dus niet: 'Ik heb geen angst om een toespraak te houden.' Formuleer het positief door te zeggen: 'Ik voel me rustig en op m'n gemak als ik een toespraak houd.'

Enkele zinnen die men tegen zichzelf kan zeggen, zijn:

- ik voel me ontspannen;
- ik ben rutsig en kalm;

laatste jaren zijn op elke ICASSI tussen de 20 en 25 landen vertegenwoordigd.

Tijdens ICASSI wordt altijd een boekverkoop georganiseerd. In de boekenstand liggen allerlei recente uitgaven op het gebied van de Individual Psychologie. Tijdens de laatst gehouden ICASSI op Malta is mij o.a. het boek opgevallen van Richard R. Kopp (USA) over het gebruik van metaforen. Iemand die een presentatie van hem heeft bijgewoond, weet dat hij een boeiend verteller is en op dit gebied het nodige te bieden heeft.

Kopp, Richard R.
 Methaphor Therapy
 Bruner/Mazel, 1995.

Het boek kan ook worden besteld bij de NASAP,
 East Wacker Place, 3 400 Chicago, IL 60601.

ICASSI 1996

De 29ste zomerschool zal worden gehouden in Engeland, en wel op de campus van de universiteit van Warwick. Dit plaatsje ligt tussen Birmingham en Londen. ICASSI zal duren van zondagavond 21 juli tot vrijdagmiddag 3 augustus 1996. In december 1995 komen de uitvoerige brochures met informatie over het cursus-aanbod, de prijzen en studiebeursen beschikbaar.

Als u een brochure wilt ontvangen, laat het mij dan weten. Ik stuur u dan zo snel mogelijk dit informatieboekje op. ICASSI is in 1996 niet in een ver land en ik hoop dat er veel deelnemers uit Nederland aanwezig zullen zijn !

Theo Joosten
 Dotingastate 58,
 8926 MR Leeuwarden.
 Tel. 058 - 2 66 64 62

ICASSI INFORMATIE

Algemeen:

De afkorting ICASSI staat voor International Committee for Adlerian Summer School and Institutes. De zomerschool is in 1962 door Rudolf Dreikurs gesticht. Op deze wijze wilde hij een bijdrage leveren aan het verspreiden van de Adleriaanse psychologie en visie op het leven. Deze twee weken durende zomerschool biedt een unieke gelegenheid om in een internationale atmosfeer kennis te maken met de Individual Psychologie. Er is een breed aanbod van cursussen, die worden gegeven door ervaren docenten uit verschillende landen. ICASSI is toegankelijk voor iedereen, een speciale vooropleiding is niet noodzakelijk. De deelnemers kennen veelal twee soorten motieven voor deelname:

- uitbreiding van kennis voor het eigen beroep,
- persoonlijke ontwikkeling.

Het rijk gevarieerde cursusaanbod biedt iedereen de mogelijkheid een keus te maken die past bij de eigen wensen. Er kan 's morgens en 's middags een cursus worden gevolgd, die de gehele twee weken duurt. Aan een aantal cursussen kan ook voor één week worden deelgenomen.

Aan het einde van de zomerschool kan elke deelnemer een certificaat ontvangen.

De ochtend wordt altijd begonnen met een centrale inleiding of demonstratie. Ieder is daar van harte welkom. De demonstraties van 'counseling' kunnen gaan over ouders en kinderen; leraar en klas of een echtpaar. Meestal is er ook gelegenheid tot het stellen van vragen aan de inleider. Zeker bij de demonstraties kan kennis worden gemaakt met de werkwijze van de Individual Psychologie in de praktijk. Er worden methoden gehanteerd zoals die ook door Adler en Dreikurs in hun centra zijn toegepast. Bij zo'n openbare counselingsessie wordt er van uitgegaan dat we van elkaar kunnen leren en dat we er zijn om elkaar te helpen. De deelnemers wordt zo de kans geboden zicht te krijgen op menselijk gedrag.

Naast deze drie blokken wordt elke middag de gelegenheid geboden een workshop te volgen naar keuze; deelname hieraan is niet verplicht. Ieder die meent een interessante workshop te kunnen aanbieden, kan dat aan de organisatie bekend maken. In de avonden wordt een ontspanningsprogramma gepresenteerd. Deelname hieraan biedt de mogelijkheid contacten te leggen met mensen uit andere landen. De

- ik durf fouten te maken;
- ik vind het fijn om ...;
- ik voel me veilig;
- ik heb veel zelfvertrouwen.

Een andere manier van zelfbemoediging is een lijstje maken met dingen die men deze week, maand of welke tijdsperiode dan ook gaat doen. Op dat lijstje kan van alles komen te staan. Verder kan men aan het einde van elke dag bijvoorbeeld drie dingen opnoemen waarover men tevreden is. (Vertel jezelf drie dingen die je vandaag gedaan hebt waardoor je je gelukkig voelde of dat je blij was iets gedaan te hebben.)

Tot slot een uitspraak van Dreikurs: 'We have to have the courage to be imperfect.'

Blok 3 (17.00-18.30)

Yvonne Schürer (Zwitserland) gaf een cursus met de titel: Using early recollections for problemsolving.

Deze cursus was vooral een doe-cursus. De groep bestond uit ongeveer 12 personen. De eerste twee dagen gaf Yvonne van haar kant uitleg en een demonstratie. Zij vertelde hoe zij volgens een 5-stappenplan te werk ging en deed een levensstijldemonstratie met vier personen voor de groep. Omdat een analyse van één persoon doorgaans meerdere dagen duurt, was het blok tekort om voor iedereen een levensstijlanalyse te doen in gesprek met Yvonne.

Na elkaar beter te hebben leren kennen, gingen we al snel in groepjes van twee werken. Elk tweetal kreeg per keer een opdracht mee. We kregen ook een formulier met vijf punten mee (het eerder genoemde 5-stappenplan), die stapsgewijs dienden te worden afgehandeld om de levensstijl van de ander te leren kennen. Het 5-stappenplan bevat:

1) My basic beliefs when I don't feel equal:

- I am ...
- Others are ...
- Men are ...
- Women are ...
- The world is ...
- My lot in life is ...

2) In order to overcome inferiority feelings I need to achieve:

My personal goal ...

3) I trained myself to strive for my goal by:

A variety of methods ...

4) Unfortunately my view of the world is biased and my methods often prove to be inadequate:

I get caught in vicious circles ...

5) When I feel equal I have the courage to look at my problems differently and I can solve them by:

Using my strength and resources for the benefit of all ...

Bij het analyseren van iemands levensstijl is het van belang dat diegene een aantal jeugdherinneringen geeft. Aan de hand daarvan worden vijf punten ingevuld. Als men een jeugdherinnering analyseert gaat men radend te werk over de grondgedachten (basic beliefs) van de ander. Men geeft suggesties en moet daarbij goed observeren hoe de ander hierop reageert. Aan de hand van de reactie (herkenningsreflex) kan men nagaan of de suggestie juist is.

Een levensstijlanalyse wordt altijd beëindigd met de sterke, positieve kanten van de persoon in analyse (punt 5).

Ik vond het in het begin moeilijk een levensstijlanalyse te doen, omdat we al snel 'in het diepe werden gegooid'. Door daarna veel te oefenen en door de aanpak van Yvonne te observeren ging het in de tweede week een stuk beter.

Conclusie en woord van dank

De sfeer op het ICASSI was bemoedigend. Iedereen is vriendelijk en het is fijn om zoveel nieuwe mensen te leren kennen. Blok 1 is altijd interessant vanwege de lezingen en de demonstraties waarin veel uit de Individualpsychologie wordt uitgelegd en toegepast.

In blok 2 heb ik veel geleerd over bemoedigen. Ik denk dat met bemoediging veel bereikt kan worden in relatie tot anderen. Maar zoals bleek niet alleen bij andere mensen, maar ook bij jezelf. De cursus was bemoedigend. We deden veel oefeningen om elkaar te bemoedigen. Aan het eind van twee weken ICASSI kreeg iedereen een vel papier op z'n rug geplakt. Men moest bij zoveel mogelijk andere mensen iets bemoedigends op de rug schrijven.

In blok 3 vond ik het interessant om te zien hoe een relatie werd gelegd tussen jeugdherinneringen en problemen. Door bewuster te worden van de eigen levensstijl kan men beter begrijpen waarom men bepaalde dingen doet en denkt.

Blok 4 was special interest. Elke dag was er iets anders waaruit de deelnemers konden kiezen. Zo werden er video's van Dreikurs getoond en er waren diverse lezingen. Aan blok 4 heb ik niet zo vaak deelgenomen, het zeewater en de zori was aantrekkelijker.

Het avondprogramma bestond elke keer uit iets anders. Zo was er een avond met groepsspelen, een culturele avond en een avond gevuld met een kinderprogramma.

Dankzij de NWIP is het mij mogelijk gemaakt deel te nemen aan ICASSI. Ik vond het een fantastische belevenis en ik wil de NWIP bedanken voor het bieden van deze mogelijkheid.

Raimond Joosten