

Korte inleiding in de Individualpsychologie

Bron: In jezelf geloven. Een praktisch handboek voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen. Erik Blumenthal Uitgeverij Anode Assen

De praktische en snel te leren methodes die in [dit boek](#) worden beschreven zijn voornamelijk gebaseerd op de inzichten van de individualpsychologie van Alfred Adler.

Adler, een Oostenrijkse psycholoog, wordt beschouwd als een van de grondleggers van de moderne psychologie, samen met Freud en Jung. Hij was een van de sleutelfiguren in de kringen rondom Freud, in het Wenen van het begin van de 20ste eeuw, maar is misschien wel het meest bekend om zijn geruchtmakende breuk met Freud over de oorzaken van neurose.

De theorieën en begrippen die hij introduceerde hebben een zeer belangrijke bijdrage geleverd aan de hedendaagse psychologie, en vele daarvan, zoals 'minderwaardigheidscomplex' en 'superioriteitscomplex' zijn in de alledaagse spreektaal opgenomen, zonder dat de mensen weten waar die vandaan komen.

Centraal in Adlers gedachtegoed staat het besef dat mensen sociale wezens zijn. Honderden zo niet duizenden mensen dragen, zij het onbewust, bij aan de ontwikkeling en groei van ieder individu. En individuen zijn niets zonder sociale relaties. Daarom is een van de sleutelbegrippen van de Individualpsychologie: gemeenschapszin, ook wel bekend als gemeenschapsgevoel -bewustzijn. Het geeft het actieve gevoel aan van verbondenheid met een groep of gemeenschap, en het gevoel van verbonden te zijn met de rest van de mensheid, dat we zullen moeten inzetten als we voluit willen bijdragen aan de samenleving. De mate waarin gemeenschapszin bij mensen is ontwikkeld, bepaalt hun vermogen om effectief te functioneren.

Nauw verbonden aan gemeenschapszin, is de sociale gelijkwaardigheid van alle mensen ook een belangrijk principe van de Individualpsychologie. Verschillen tussen individuen gebaseerd op ras, sekse, leeftijd, opvoeding, status, kundigheid of andere kwaliteiten zijn kunstmatige verdelingen - alle mensen hebben dezelfde waarde.

Hoe belangrijk de rol van de samenleving in onze ontwikkeling ook mag zijn, elk individu is uniek en kan zijn of haar unieke bijdrage aan de samenleving geven. Adler vergeleek mensen met bladeren - net zo min als je twee bladeren aan een boom vindt die identiek zijn, zo zul je geen twee mensen vinden die absoluut gelijk zijn. Ieder van ons heeft een unieke levensstijl, een door onszelf ontwikkelde, eigen opvatting over het leven van waaruit we handelen.

Wij brengen deze levensstijl in kaart tijdens onze vroege kindertijd, op basis van de gebeurtenissen en ervaringen die vanuit de buitenwereld tot ons komen, en die we, als kleine kinderen, maar al te gemakkelijk verkeerd interpreteren.

Daarom ligt de sleutel tot het begrijpen van onze levensstijl in het nagaan welke indrukken we in die tijd hebben opgedaan. En daarom staan vroege jeugdherinneringen, opvoeding en de rol van elk individu in het gezin, in het bijzonder de volgorde waarin we geboren zijn, centraal in de individualpsychologie.

Hoewel het verleden belangrijk is bij de vorming van de individuele levensstijl, is de individualpsychologie primair geïnteresseerd in het heden en de toekomst, *en vraagt die veel meer naar zin en doel, dan naar oorzaken*. Het verleden kan nu eenmaal niet worden veranderd; het kan alleen maar worden gebruikt om te helpen onze toekomst te bepalen.

Een ander sleutelbegrip is dat wij allen doelgerichte wezens zijn - achter alles wat we doen gaat een doel schuil dat we onszelf gesteld hebben, meestal onbewust.

Onze lange-termijn doelen worden ingegeven door onze levensstijl en weerspiegelen onze ideeën over wat het beste voor ons is; onze korte-termijn doelen gebruiken we om ons te helpen om ongewenste gedragingen op korte-termijn te veranderen.

Dus door ons gedrag te onderzoeken - onze gedachten, gevoelens en acties - kunnen we de doelen achterhalen die daarachter zitten, en beginnen te begrijpen waarom we doen wat we doen. Bovendien stelt de Adleriaanse psychologie dat wij behalve doelgericht, ook wezens zijn die besluiten nemen, met daaraan gekoppeld *de vrijheid die ons verantwoordelijk maakt voor zowat alles wat we doen*. Daarom pas als we de motieven achter ons gedrag begrijpen kunnen we onze vrije creatieve vermogens gebruiken en ons vermogen om bewust te handelen inzetten, onze doelen en ons gedrag bepalen en besluiten of we doelen kiezen die de toekomst positief kunnen vormgeven, zoals we dat graag zouden zien.

Daarmee wordt duidelijk dat bewuste en onbewuste gedachten en gedragingen centraal staan in de Individualpsychologie. Anders dan andere psychologische scholen geloofde Adler niet dat het bewuste en het onbewuste elkaar altijd tegenwerken, maar dat zij vaak samenwerken in de richting van hetzelfde doel.

Een analyse van onze vroege jeugdherinneringen maakt het bijvoorbeeld mogelijk om ons bewuste zelf te onderzoeken, terwijl dromen de sleutels vormen voor het onderzoek van ons onbewuste wezen. Ook in dromen zijn onze doelen aan zet. Dromen kunnen zijn wat Adler beschreef als een nachtelijke 'emotionele repetitie' van plannen of motivatie voor ons gedrag overdag, en daarom kan onderzoek van onze dromen helpen onszelf te begrijpen.

Nauw verbonden aan doelen en bedoelingen is het Adleriaanse concept van minderwaardigheid. Dit heeft zijn wortels in de kindertijd - iedereen begint zijn leven klein en zwak, in een wereld van volwassenen; vanaf het begin af aan streven we ernaar om onze betekenis te vergroten. Door liefde, moed en bemoediging overkomen de meesten van ons deze minderwaardigheid, en doen we ons best om vaardigheden aan de - Wat Adler noemde - 'nuttige kant van het leven' te ontwikkelen. Maar veel mensen twijfelen als volwassene nog aan hun waarde, en hebben het gevoel dat zij in sommige - zo niet alle aspecten van hun leven niet goed genoeg of minder goed zijn dan de anderen. Maar omdat mensen sociale wezens zijn en niet willen dat anderen hun gevoel van minderwaardigheid ook te weten komen, proberen ze dat te verbergen door een vorm van superioriteit na te streven.

In feite staat het streven naar superioriteit centraal in veel van onze doelen. Wij proberen dan weg te komen van wat Adler beschreef als: een 'gevoel van min', naar een 'gewenste plus', van een gevoel van niet goed genoeg zijn naar geloven dat wij beter zijn dan anderen.

Sterk daarmee verbonden is het Adleriaanse concept van het mannelijk protest, een reactie van beide seksen op de vooroordelen van onze samenleving over mannelijkheid en vrouwelijkheid. Het gedrag van een man kan een uitdrukking zijn van protest tegen de eisen die aan hem gesteld worden door de mythe van de mannelijke superioriteit; bij een vrouw een protest tegen de maatschappelijke beperkingen die aan vrouwen worden opgelegd.

Adlers individualpsychologie verschilt ook van andere scholen van psychologie in de manier waarop het individu als één totaliteit wordt beschouwd, als een ondeelbaar geheel, een eenheid, waarin alle niveaus waarin men een mens kan onderverdelen - zoals het dierlijke, het menselijke en het geestelijke - een rol spelen. Elk van deze niveaus heeft zijn eigen wetten, maar ze zijn onderling afhankelijk, en veel aspecten van ons gedrag komen voort uit alle drie. Om ons karakter te leren kennen is het nodig alle drie deze aspecten mee te nemen, omdat elk van hen een essentiële rol speelt in waarom we zijn zoals we zijn.

Dit is maar een korte inleiding tot de hoofdzaken van Adlers Individualpsychologie, maar haar grote kracht in eenvoud en diepgang wordt hier toch duidelijk. Het is een zeer positieve psychologie die gemakkelijk te begrijpen is met weinig nieuwe wetenschappelijke termen. Zij is ook zeer gemakkelijk toe te passen in de eigen persoonlijke ontwikkeling, en geeft elk mens de kracht om meer zeggenschap te krijgen over zijn of haar heden en toekomst.

De hoofdlijnen van de Individualpsychologische kijk op mensen is aldus:

Ieder mens is:

- een uniek individu
- een sociaal wezen
- gelijkwaardig aan elk ander mens
- doelgericht
- een wezen dat besluiten neemt
- verantwoordelijk
- een lichaam-ziel-geest-eenheid

Dit zijn karakteristieke eigenschappen van elk mens, om het even waar hij of zij leeft op aarde. We zouden dit alles als 'het skelet' van de menselijke ziel kunnen zien. Net zoals iedereen een lichaam heeft met een hoofd, twee armen en benen, en een skelet, zijn dit de elementen waaruit de zielen van alle leden van het menselijk ras zijn opgebouwd.

Wat Adlers werk vandaag de dag zo belangrijk maakt is het grote belang van gemeenschapszin. In dit tijdperk van individualisme streeft de individualpsychologie ernaar om individuen te helpen zich te ontwikkelen tot meer effectieve leden van de gemeenschap, om zo de ontwikkeling van de samenleving als geheel te bevorderen.

Bron: [In jezelf geloven. Een praktisch handboek voor het ontwikkelen van zelfvertrouwen. Erik Blumenthal Uitgeverij Anode Assen](#)

Lees ook: [Op weg naar innerlijke vrijheid. individualpsychologische theorie en praktijk. Erik Blumenthal Uitgeverij BoeveBoeken Genemuiden](#)



Meer individualpsychologie: <https://www.facebook.com/groups/494249403927310/>