

Hoofdpijnen in de Individualpsychologie

Alfred Adler, een Oostenrijkse psycholoog (1870 – 1937), wordt beschouwd als een van de grondleggers van de moderne psychologie, samen met Freud en Jung. De theorieën en begrippen die hij introduceerde in zijn *Individualpsychologie* 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 Individual-psychologie: *gemeenschapszin*, ook wel bekend als *gemeenschapsgevoel of -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, seks, leeftijd, opvoeding, status, kundigheid of andere kwaliteiten zijn kunstmatige verdelingen – alle mensen hebben dezelfde waarde.

Elk individu is uniek en kan zijn of haar unieke bijdrage aan de samenleving geven. Ieder van ons heeft een unieke *levensstijl*, een door onszelf ontwikkelde, eigen opvatting over het leven van waaruit we handelen.

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 daar achter 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.

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 in de Individualpsychologische kijk op mensen zijn aldus:

Ieder mens is:

1. een uniek individu
2. een sociaal wezen
3. gelijkwaardig aan elk ander mens
4. doelgericht
5. een wezen dat besluiten neemt
6. verantwoordelijk
7. 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.

N.B.: Deze tekst is een bewerking van het hoofdstuk ‘Korte inleiding in de Individualpsychologie’ in het boek ‘In jezelf geloven’ van Erik Blumenthal ISBN 978-90-76907-05-5 , met toestemming van [Uitgeverij Anode](#)