

Basisprincipes van de Individualpsychologie van Alfred Adler:

Een kort overzicht voor studenten en andere belangstellenden:

1) De mens is een EENHEID.

In de naam Individualpsychologie zit het woord "individu", dat 'ondeelbare eenheid' betekent. Hiermee drukte Alfred Adler (1870–1937) - de grondlegger van de Individualpsychologie - uit dat de mens in alles wat hij denkt, voelt en doet, bewust of onbewust, één ondeelbaar geheel is: "ik ben ik, mijzelf". En dus:

ieder mens staat in zijn denken, voelen en doen, op elk moment zelf aan het stuur - ook al is hij zich daarvan vaak niet bewust.

Dat uitgangspunt is een krachtig middel om het gedrag van de mens te begrijpen.

Adler ziet het leven als een onophoudelijke ontwikkeling: en een mens is nooit alleen maar slachtoffer van zijn verleden, of van zijn huidige omstandigheden, maar is altijd dader (doener), en actieve vormgever van zijn eigen leven. Mensen kunnen altijd 'anders'. In Adler's woorden:

"De mens kan zichzelf veranderen. Het verleden is dood. Hij is vrij om gelukkig te zijn en bij te dragen aan het geluk van de anderen."

2) Ieder mens heeft zijn eigen LEVENSTIJL.

Dat is de innerlijke houding van een mens waarmee hij tegen zichzelf, zijn medemensen en het leven in het algemeen aankijkt. De levensstijl maakt dat iemand de persoon is die hij is. Die levensstijl ontwikkelt hij in de vroege kinderjaren, en speelt een rol bij alles wat iemand doet.

3) Mensen zijn in alles DOELGERICHT.

Geen mens kan iets denken, voelen, willen, of zelfs dromen, zonder dat hem/haar daarbij een doel voorstaat.

Mensen doen nooit 'zo maar wat'. We kunnen pas begrijpen wat mensen doen zoals ze doen, als we hun doelen leren kennen en begrijpen. Die doelen zijn meestal onbewust, maar altijd geldt: mensen doen dat wat voor hen 'werkt', dat wil zeggen: mensen doen alleen datgene wat past in de doelen van hun levensstijl.

Mensen zijn dus steeds op de toekomst gericht, en maken zo hun keuzes en beslissingen. Zelfbeschikking is kenmerkend voor de optimistische visie van de Individualpsychologie: mensen kunnen hun gedrag veranderen en zo hun toekomst vormgeven.

De sleutel tot verandering ligt dus in het bewust worden van onze privé-overtuigingen en onze indrukken van 'het leven', en vervolgens in het bijstellen van de doelen die we nastreven. En omdat onze doelen in de toekomst liggen - in tegenstelling tot ons verleden - kunnen we op die manier ALTIJD bewuste stappen zetten in de richting van verbetering en groei.

4) De mens is een SOCIAAL WEZEN.

Adler legt de nadruk op de betekenis van inter-menselijke verhoudingen. Mensen horen bij mensen: zij kunnen zich alleen in wisselwerking met andere mensen ontwikkelen. Een mens zonder medemensen is als een vis op het droge. Zonder medemensen kan iemand zijn potentiële menselijke eigenschappen niet ontwikkelen.

Dé basisbehoefte van ieder mens is om te 'beleven' een deel van de gemeenschap te zijn, om als persoon betekenis te hebben, gewaardeerd te worden, en bijdragen te kunnen leveren. Dit gevoel 'mens tussen de mensen' te zijn wordt vooral gevoed en ontwikkeld door bemoediging.

5) De voornaamste eigenschap voor mensen is: GEMEENSCHAPSZIN.

Dat is de beleving en overtuiging, een waardevol deel van de mensen-maatschappij te zijn. De basis daarvan is de erkenning van de gelijkwaardigheid van alle mensen, en respect en vertrouwen voor zichzelf en de anderen. Gemeenschapszin is vooral een innerlijke houding, het bewust zijn van ieders eigen verantwoordelijkheid ten opzichte van de maatschappij.

Gemeenschapszin is in ieder mens potentieel aanwezig en moet, net als al zijn andere eigenschappen en talenten, worden ontwikkeld. Bij onvoldoende ontwikkeling van deze gemeenschapszin kunnen mensen het idee vormen dat zij 'er niet bij horen' en dat zij 'niet goed genoeg zijn'. Daardoor ontstaan minderwaardigheidsgevoelens die leiden tot vormen van 'ik-gericht', negatief gedrag.

6) Adler maakte onderscheid tussen drie verschillende SOCIALE LEVENSTAKEN, die iedereen in de loop van zijn leven zal ontmoeten en invullen:

- 1 Werk: het werk op zich, het omgaan met de collega's / de chef, en de vrijetijdsbesteding
- 2 Liefde: relatie met partner, kinderen en ouders
- 3 Gemeenschap / maatschappij: het omgaan met de anderen: burens, vrienden en alle andere medemensen.

Rudolf Dreikurs (1897-1972), een leerling van Adler, voegde nog twee andere levenstaken toe, die meer 'persoonlijk' gericht zijn:

Zelf: het omgaan met onszelf

Zingevingsvragen: het omgaan met levensvragen als 'waarheen?', 'waarom eigenlijk?'

De kwaliteit van ons leven, hoe gelukkig we zijn, wordt bepaald door de mate van succes waarmee wij deze levenstaken invullen.

Het begrijpen van deze levenstaken kan ons helpen onze energie op een effectieve manier te gebruiken.

7) De toekomst en de Individualpsychologie

Alfred Adler lijkt met zijn ideeën de tijd wel zo'n 100 jaar vooruit te zijn geweest - en zijn ideeën zullen ongetwijfeld verder worden uitgewerkt en ingevuld op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, relaties, kinderopvoeding en maatschappij-inrichting.

Typisch Individualpsychologische concepten die in de toekomst nodig zullen blijken zijn: de mens als vrij kiezend, sociaal wezen
sociale gelijkwaardigheid,
gemeenschapszin
maatschappij = mensheid.

Adler's mens- en wereldbeeld geven een hoopvolle en optimistische kijk op de toekomst, die tegelijkertijd door de wetenschappelijke achtergrond ervan, 'met de voeten op de grond' blijft.

De vorige eeuw en de huidige tijd worden gekenmerkt door grote en steeds snellere sociale veranderingen. De mensheid gaat klaarblijkelijk door een nieuwe fase in haar ontwikkeling, waarbij gelijkwaardigheid, gemeenschapszin, samenwerking en eenheid op steeds grotere schaal, noodzakelijk lijken. Misschien zelfs wel een noodzaak om te kunnen overleven. Dit gaat uiteraard gepaard met ingrijpende veranderingen in het persoonlijke leven van elk mens afzonderlijk, en vraagt om nieuwe ideeën, richtlijnen en idealen (doelen). De Individualpsychologie is een goed gereedschap om mensen daarbij te helpen.

[Terug naar de website](#)