

Psychologen flirten met gedachtegoed van Adler

Rianne Oosterom– Trouw 19 juni 2017



Alfred Adler wordt de derde stamvader van de psychoanalyse genoemd, maar slechts weinigen kennen hem.

Alfred Adler rookte rond 1900 wekelijks een sigaartje met Sigmund Freud in zijn salon, en onderwijl wroetten zij vrolijk in de menselijke psyche. Hij zag er vrijwel hetzelfde uit als alle psychiaters indertijd: rond brilletje, dikke snor, indringende blik. Maar terwijl Adler in het buitenland de 'derde stamvader van de psychoanalyse' heet, naast Freud en Carl Jung, is hij in Nederland onbekend.

Dat moet veranderen, vindt een kleine groep behandelaars en psychologen. Zij flirten met het gedachtegoed van de vergeten analyticus en belegden afgelopen zaterdag een Adler-dag in Amersfoort om zijn gedachtegoed aan de man te brengen. Eerder dit jaar werd al het Adler Netwerk Nederland (ANN) opgericht, dat hetzelfde doel dient.

Vanwaar deze fascinatie voor een stoffige analyticus? In 2004 verscheen er een klein boekje over de Oostenrijkse Adler in het Nederlands, waarin Jaap bij de Vaate constateerde dat er

met hem 'iets merkwaardigs' aan de hand is. De auteur kon zijn boeken alleen in antiquariaten vinden, terwijl werken van en boeken over Jung en Freud overal te vinden zijn.

Freud en Jung konden meeslepend schrijven, terwijl Alfred Adler die gave niet had

Enigszins logisch, aldus Bij de Vaate, want Freud en Jung schreven meeslepend, terwijl Adler die gave niet had. In zijn her en der zelfs 'ondoorgroendelijke' werk had hij de neiging 'flarden van gedachten weer te geven, waarbij hij zijn lezers voor de opgave stelde te raden wat hij precies bedoelde'. Toch constateerde Bij de Vaate 'dat de geest van Adler nog rondwaart'.

Individualpsychologie

Freud spitte in het onderbewuste van de mens, vanwaar seksuele driften en trauma's invloed uitoefenen, Adler was van de praktische psychologie. Hij zag de mens als 'ondeelbaar geheel' met eigen verantwoordelijkheid voor het psychisch welbevinden, vertelt Theo Joosten, internationaal docent in de psychologie van Adler en één van de organisatoren van de Adlerdag.

Dat idee heet Individualpsychologie: de mens is geen optelsom van verleden en driften, aldus grondlegger Adler, maar een persoonlijkheid die gevormd wordt in een sociale context. Volgens Adler heeft ieder mens een 'levensplan' dat hij zelf, als ware het een huis, moet bouwen. Een deel van de bouwstenen is er al met de geboorte.

Joosten: "Het levensplan, jouw verlangen iets te bereiken, kleurt je keuzes in en heeft invloed op je gedrag, meer dan de relatie met je moeder, zoals Freud zou zeggen. Dit idee van Adler is broodnodig nu de biologische psychologie oprukt: gedrag wordt steeds vaker verklaard vanuit het brein en dat impliceert dat je er geen invloed op hebt, terwijl Adlers psychologie juist optimistisch is: er is altijd verandering mogelijk."

Gelijkwaardigheid

Is de analyticus een zelfhulpgoeroe avant la lettre? Is er iets als 'Vind in zeven stappen jouw levensdoel met Alfred Adler?' Joosten: "Hij ging er juist vanuit dat je de ander nodig hebt om te ontdekken hoe je in elkaar zit, dat je als mens altijd een sociaal wezen bent dat zoekt naar waardering. Van Adler komt ook het woord minderwaardigheidsgevoel".

Hoeveel zelfvertrouwen je hebt, bepaalt ook hoe goed je 'levensplan' tot uitvoering komt. Als minderwaardigheidsgevoelens overheersen, staat het streven naar macht op de voorgrond. Dat is niet de bedoeling volgens Adler, die geloofde in gelijkwaardigheid tussen mensen. Van dat uitgangspunt kunnen we vandaag de dag nog het meeste leren, aldus Joosten.

Wij straffen en belonen, en dat impliceert dat er altijd iemand de baas is

"Adler heeft veel nagedacht over de democratische samenleving. Die moet volgens hem niet alleen politiek zijn, maar zich doorvertalen in bedrijven en gezinnen. Voor Adler was het klip en klaar dat iedereen gelijke rechten heeft, daarover wilde hij niet onderhandelen. Dat idee is tegenwoordig soms ver te zoeken, terwijl het de kern van democratie is."

Zo ontwikkelde de analyticus modellen voor 'gelijkwaardig gezinsoverleg' en past Joosten zijn ideeën toe in schoolklassen waarin kinderen en docent op een positieve manier met elkaar willen omgaan.

"Wij straffen en belonen, en dat impliceert dat er altijd iemand de baas is. Je kunt leiderschap ook op een positieve manier uitoefenen, vooral door de ander te bemoedigen, en gelijkwaardigheid centraal te zetten."

Overigens: toen Adler deze ideeën voor Freud uiteenzette, gooide die hem pardoos zijn salonkring uit.