



De individual psychologie van Alfred Adler en ik-grensbewustzijn

Pauline Hofstra

In de psychologie van Alfred Adler is de individuele ontplooiing binnen een sociale omgeving van groot belang. Onze in de vroege kinderjaren ontwikkelde "privé logica", onze routekaart door het leven, staat ons als volwassene daarbij vaak in de weg en vraagt om aanpassingen. Met twee voorbeelden laat Pauline Hofstra zien hoe inzicht in de verschillende perspectieven t.o.v. de eigen innerlijke ruimte therapeutisch nuttig kan zijn.

Volgens Adler streeft ieder mens naar groei en volledige ontplooiing. Zoals een zaadje wil uitgroeien tot een plant of boom, wil een baby zich ontwikkelen tot een volgroeid 'vol-wassen' mens. Ieder mens wordt geboren in deze wereld, als onderdeel van het grotere geheel. Een baby kan zich in het begin niet eens anders voelen dan onderdeel van het grotere geheel. Er is nog geen duidelijke afscheiding, nog geen 'schutting', tussen de eigen innerlijke wereld en de buitenwereld. Omdat we verzorgd en opgevoed worden door mensen, concluderen we al snel dat we ook mens zijn en gaan we onze verzorgers nadoen. We proberen te gaan zitten, staan, lopen, praten net zoals we anderen zien doen. Als onze pogingen in eerste instantie mislukken en we ervaren dat we nog niet hetzelfde kunnen als anderen, laten we ons hierdoor niet ontmoedigen. De waarneming en conclusie dat we minder capabel zijn, is juist de stimulans te blijven oefenen totdat we het ook kunnen.

Nu is het gegeven dat we er bij horen, volgens Adler niet genoeg. We hebben als mens de behoefte ons er ook bij te horen voelen. We willen ons geliefd en gewaardeerd voelen in de relatie met andere mensen. Of en hoe we ons erbij horen voelen, gelijkwaardig of juist niet gelijkwaardig, is afhankelijk van wat we meemaken en welke betekenis we daaraan geven. Hoe we over onszelf denken in de relatie met anderen bepaalt hoe we onze plek in onze sociale gemeenschap vorm geven.

Volgens Adler zijn we als mens geen slachtoffers van onze genen ('nature'), noch van onze sociale omgeving ('nurture'). We geven actief en creatief betekenis aan wat we waarnemen en meemaken en trekken daaruit onze eigen conclusies. We creëren hiermee onze eigen privé logica en onze eigen persoonlijkheid in de eerste jaren van ons leven. Of, zoals Adler dat noemt, we creëren onze eigen 'Stijl van Leven', kortweg 'Levensstijl' genoemd. We zijn zowel de Kunstenaar als de Kunst die we maken.

Nu zitten we allemaal in hetzelfde schuitje. Als jonge kinderen kunnen we weliswaar goed observeren, onze cognitieve vaardigheden zijn nog niet volledig ontwikkeld. Toch gebruiken we onze logica en Levensstijl als kompas of 'routekaart' op basis waarvan we nieuwe situaties beoordelen en



ons gedrag afstemmen. Dat onze privé logica en Levensstijl niet altijd het beste navigatiesysteem is om op te vertrouwen blijkt uit het volgende voorbeeld.

Een cliënt vertelt dat ze zich benadeeld voelt en gefrustreerd wanneer anderen zich niet aan hun afspraken en beloftes houden. Zij vergeet nooit wat anderen hebben beloofd en niet zijn nagekomen. Ze vreest dat ze zich altijd zo blijft voelen. Ze is zich ervan bewust dat ze veel tijd besteedt aan het denken aan alles dat andere mensen haar aan doen en verkeerd doen. Dit kost haar veel energie en bezorgt haar voortdurend frustratie. Ze wil zich ontspannen en gelukkig voelen.

Als klein kind belofde haar vader leuke dingen met haar te doen of hij belofde haar cadeautjes te geven. Hij kwam zijn beloftes nooit na. Ze concludeerde 'mijn vader benadeeld mij. Hij is mij nog iets schuldig'. Tot op de dag van vandaag is ze boos op hem omdat hij zijn schuld niet heeft ingelost. Ze gelooft dat ze recht heeft op alles dat hij haar heeft beloofd. Ze gelooft: 'Ik weet hoe het hoort en doe het goed en jij doet het fout'.

Als volwassene voelt ze zich nog steeds benadeeld wanneer mensen hun belofte niet nakomen. Ze merkt alle fouten van anderen op en verzamelt alles wat anderen fout doen en haar verschuldigd zijn in haar 'tuin'. Haar innerlijke wereld is bezaaid met lege plekken waar bordjes staan met 'X is me ... schuldig' en 'Y is me ... schuldig'. Zolang mijn cliënt gelooft dat zij het bij het rechte eind heeft en anderen niet en dat zij recht heeft op wat haar beloofd wordt, voelt zij zich benadeeld en zal ze lege plekken blijven zien. Wat zij gelooft, bepaalt wat ze aandacht geeft, wat ze waarneemt en hoe ze deze waarneming interpreteert en ervaart. Dit geloof opgeven betekent dat zij de manier waarop zij denkt over zichzelf, anderen en de wereld waarin ze leeft zal moeten veranderen.

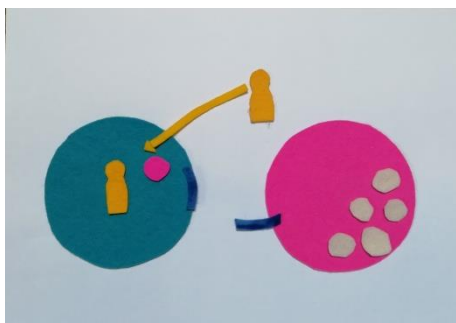
Mijn cliënt had natuurlijk ook andere conclusies kunnen trekken op basis van haar ervaringen met haar vader als jong kind. Bijvoorbeeld: 'beloftes stellen niet zoveel voor, neem ze dus niet serieus'. Dit zou hebben geleid tot andere gevoelens en reacties.

Nu nemen we zelden of nooit onze gekleurde privé logica onder de loupe. Onze 'routekaart' is immers in onze dagelijkse praktijk vaak erg bruikbaar. Bovendien is onze privé logica er op gericht onszelf, ons basis geloofssysteem en Levensstijl in stand te houden. In plaats van een update uit te voeren, manoeuvreren we ons vaak in allerlei bochten om onze manier van denken in tact te houden. We nemen niet alleen selectief waar, we interpreteren ook selectief en we lokken soms zonder dat we het door hebben bekende conclusies en gevoelens uit. We zijn vaak pas geneigd onze manier van denken te onderzoeken wanneer we last krijgen van de gevolgen. Net als mijn cliënt die begreep wat ze aan het doen was. Daar hebben we meestal hulp bij nodig. Want hoe kun je een 'groene' logica onderzoeken met 'groen' en een andere kleur verwachten? Wanneer we willen leren en ons willen ontwikkelen, hebben we nieuwe perspectieven, logica, kennis en ervaring van anderen nodig.

Wat gebeurt er nu wanneer we een Levensstijl ontwikkelen op basis van gekwetste gevoelens en ontmoedigende overtuigingen? Wat heeft dit bijvoorbeeld voor gevolgen voor hoe we met anderen meeleven en hoe we met onze eigen en andermans grenzen omgaan?



Als eerste het voorbeeld van mijn client . Laten we haar S noemen. S voelt zich benadeeld wanneer anderen hun beloftes niet nakomen. Ze verzamelt 'X is me ...schuldig'-bordjes in haar 'tuin'. Ze let vooral op wat anderen fout doen en bekritiseert hen onder de noemer 'ik mag toch zeggen wat ik er van vind?' en 'ik vind eerlijk zijn belangrijk en zeg daarom eerlijk wat ik er van vind' (zie afbeelding 1).



Afbeelding 1: S (poppetje in het midden boven) verlaat haar tuin (rechts) en kritiseert vanuit de tussenruimte iets in de tuin van de andere persoon links

S probeert anderen ervan te overtuigen dat zij haar iets verschuldigd zijn. Ze probeert zonder uitnodiging bordjes in de tuinen van anderen te plaatsen met daarop 'Ik ben S iets schuldig'. Ze valt anderen aan wanneer die dingen zeggen die ze niet wil horen. Ze is vaak buiten, niet met zichzelf in contact en met haar aandacht bij anderen en wat anderen doen. Ze wil dat anderen zich gedragen naar haar normen. Ze is erg druk met 'tuinieren' in de tuin van anderen terwijl ze geen onderhoud pleegt in haar eigen tuin. Als ze in haar eigen 'tuin' komt, besteedt ze vooral aandacht aan de lege plekken, 'aan wat er zou moeten zijn', en niet aan de fijne ervaringen, beelden en gevoelens die er al zijn.

Omdat ze zo vaak buiten is, kan ze niet vaak met anderen meevoelen en kunnen anderen dat ook niet met haar. Ze mist zo veel kansen om zich verbonden te voelen met anderen.

Haar grens is vaak open en daardoor voelt ze zich snel geraakt door wat anderen zeggen. Op deze manier re-ensecneert ze telkens opnieuw oude patronen en oude ervaringen. Ze verzamelt dezelfde gevoelens en versterkt haar privé logica.

Een tweede voorbeeld.

Een cliënt vertelt vroeger als kind onverwachte emotionele uitbarstingen en fysieke mishandeling te hebben ervaren. Hij heeft zichzelf geleerd in veiligheid te brengen door zichzelf en zijn gevoelens te verstoppen achter een hoge dikke muur. Hij vermijdt onplezierige gevoelens door naar 'buiten' te gaan, zijn innerlijke wereld te verlaten. Hij heeft geleerd anderen nauwgezet te observeren en te ontcijferen wat er in hen om zou kunnen gaan.

Hij vindt het niet prettig met zijn aandacht in zijn eigen innerlijke ruimte te zijn in het gezelschap van anderen. Hij geeft dan de voorkeur aan de 'cognitieve modus' buiten. En als hij toch 'binnen' bij zich is, verbergt hij wat hij ervaart achter een stevige muur. Hij wil zijn gevoelens onder controle houden voordat anderen ze opmerken. Veel mensen denken daardoor dat hij emotioneel stabiel is terwijl het van binnen kan stormen. Hij is meester geworden in het afleiden van anderen in de hoop dat zij hun aandacht niet op zijn gevoelens richten.



Hij voelt geen empathie, hij bezoekt anderen niet in hun innerlijke wereld en nodigt anderen ook niet in zijn 'tuin' uit. Een enkele keer voelt hij mee met zijn vrouw.

Als hij alleen is, verblijft hij wel eens wat langer in zijn persoonlijke binnenruimte. Maar door de jaren heen is hij gewend geraakt veel 'buiten' te zijn in het gezelschap van anderen.

Hij komt naar mijn praktijk omdat zijn vrouw meer intimiteit en nabijheid wil ervaren in hun relatie. Ze houdt van hem en nodigt hem vaak uit in haar gevoelswereld. Ze zou het ook fijn vinden wanneer hij haar uitnodigt in zijn innerlijke wereld en met haar deelt wat er in hem leeft. Hij ervaart haar wens als een 'wake-up call'. Hij beseft dat hij veel meer aandacht moet besteden aan zijn eigen innerlijke ruimte.

Mensen die zich minder- of meerderwaardig voelen richten vaak onbewust hun aandacht vanuit de buitenwereld op hun behoeftes. Onbedoeld missen ze zo de kans zich met anderen te verbinden en hun perspectief te vergoten. Veel mensen hebben in hun jeugd niet geleerd op een veilige manier bij een ander op bezoek te zijn en zelf ook bezoekers zonder angst te mogen ontvangen.

Samenvatting

Onze 'prive logica', die we tijdens de eerste levensfase ontwikkelen, krijgt zelden een adequate update. Het verouderde geloofssysteem met de daarbij horende overtuigingen maakt dat we ons slecht of niet aan kunnen passen aan veranderingen en nieuwe omstandigheden. Het ruimtelijk aandachtsmodel maakt bewust en geeft inzicht in de verschillende perspectieven ten opzichte van de eigen binnenwereld. Hierdoor kan onze 'prive logica' geüpdatet worden en kan vanuit verschillende perspectieven waargenomen worden. Zo ontstaat er ruimte voor nieuwe overtuigingen en nieuw gedrag.



Pauline Hofstra, psycholoog

Centrum Animare
www.centrumanimare.nl
info@centrumanimare.nl
06-25118619