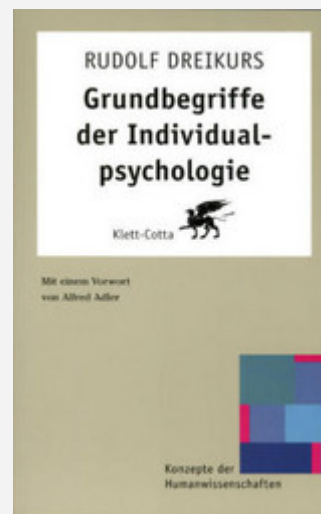


Samenvatting van Rudolf Dreikurs' **Grundbegriffe der Individualpsychologie** [Verkrijgbaar bij Van Stockum](#)

INHOUD:

- Het gemeenschapsgevoel
- Minderwaardigheidsgevoel en geldingsdrang
- Orgaanminderwaardigheid
- Erfelijkheid en aanleg
- Doelgerichtheid (Finaliteit)
- Richtlijnen en levensstijl
- Bewustzijn en geweten
- De privé-logica
- De eenheid van de persoonlijkheid
- De gezinssamenstelling
- Verwenning en machtsstrijd
- De opvoeding in het gezin
- De opvoeding op school
- Consultatie en psychotherapie
- Psychopathologie / Algemene beschouwingen
- De neurose
- Criminaliteit
- De psychose
- De levenstaken:
 - Beroep
 - Liefde
 - Gemeenschap



HET GEMEENSCHAPSGEVOEL

Het inzicht in de betekenis van de menselijke gemeenschap voor de ontwikkeling van het karakter is de basis van de I. P. De mens is een sociaal wezen, hij behoort tot de levende wezens die zonder anderen niet kunnen bestaan. Hoeveel mensen hebben voor ons geluk gewerkt: onze woning, onze kleding, ons voedsel. Onze baby's zijn de meest onbeschermden op aarde, ze zijn volkomen afhankelijk van de medewerking van anderen. Het individu is afhankelijk van elektronische, natuur en scheikundige processen, maar als individuen zich verenigen tot een sociale gemeenschap hebben zij nieuwe specifiek sociale waarden en wetten nodig.

De mens behoeft niet aan zijn biologische behoeften te voldoen: Hij kan vrijwillig honger lijden. Adler nam aan dat de mens seksualiteit heeft, terwijl

Freud ons wilde doen geloven dat de seksualiteit de mens bezit. De mens heeft de natuurdriften getemd, hij is heerser over de natuur. Bijen zijn in de beheersing en het gebruik van de geslachtsdrift verder gekomen dan de mensen, waardoor deze diertjes een hechtere gemeenschap vormen.

De mens is niet biologisch bepaald. Hij reageert niet alleen, maar hij neemt een standpunt in. Niet de directe invloed van de omgeving, maar de *houding tot de omgeving* is beslissend voor de ontwikkeling van het karakter. Als sociaal wezen zoekt iedere mens zijn plaats in het leven, Hij wil erbij horen, desnoods en zelfs met asociaal gedrag.

De vraag, welke houding tot de gemeenschap als gezond en daarom als normaal te beschouwen is, kan moeilijk beantwoord worden. De basis van de "logica van het samenleven" is, volgens Adler, de erkenning van volledige gelijkwaardigheid van alle mensen. Alleen als we ons gelijkwaardig voelen, kunnen we zeker zijn van onze plaats in de gemeenschap en saamhorigheidsgevoel ontwikkelen. Buiten het gemeenschapsgevoel is het gevoel van de mens gericht op de bevrediging van eigen behoeften.

Het gemeenschapsgevoel is de principiële voorwaarde van harmonische medemenselijke betrekkingen. Ieder tekort aan gemeenschapsgevoel leidt tot onzekerheid en ontnemt de mens zijn mogelijkheid zijn levenstaken te vervullen. Het gemeenschapsgevoel is niet aangeboren, maar eerder een aangeboren mogelijkheid: het kan groeien en kwijnen, de basis voor dit gevoel is zelfvertrouwen.

Subjectief uit het gemeenschapsgevoel zich in het bewustzijn met andere mensen verbonden te zijn. Ondanks alle persoonlijke verschillen deelt de mens het lot van zijn medemensen. De bekwaamheid van een mens om samen te werken kan als maatstaf voor zijn gemeenschapsgevoel beschouwd worden. Het gemeenschapsgevoel blijkt uit de verplichtingen die men aangaat en niet uit de (voor -)rechten die men verkrijgt. Men kan in zijn sociale verplichtingen tekortschieten door veranderingen, vooruitgang en verbeteringen in de weg te staan.

Adler adviseerde om ieder probleem vanuit het gezichtspunt van de eeuwigheid te beschouwen. De ideale uiting van het gemeenschapsgevoel is het vermogen om de huidige eisen tot samenwerking te combineren met een oriëntatie op een betere gemeenschap. In de psychose ontbreekt ieder gevoel van saamhorigheid. Veel mensen hebben de zin van het leven verloren. In onze neurotiserende maatschappij geloven velen dat ze in hun leven moeten tonen hoe belangrijk en hoe superieur ze zijn. Waartoe zijn wij op aarde? Antwoord: De religieuze mensen: Om de Wil van God te volbrengen. Maar hoe is het met de rest gesteld?

De zin van ons leven is afhankelijk van onze bijdragen tot het welzijn van de gemeenschap. Wat we zijn, laten we zien door hetgeen we doen. Alleen wie zichzelf vergeet, kan zichzelf vinden. De zin van het leven is zich nuttig maken en alle krachten die we bezitten voor het welzijn van de mensheid gebruiken.

MINDERWAARDIGHEIDSGEVOEL EN GELDINGSDRANG

Het gemeenschapsgevoel wordt gestoord door de ontwikkeling van minderwaardigheidsgevoelens. De twijfel aan de eigen waarde en de eigen vermogens is een belemmering voor het saamhorigheidsgevoel. Om het minderwaardigheidsgevoel te overwinnen, beweegt men zich op het verticale vlak, het vlak van compensatie en overcompensatie. Uit het minderwaardigheidsgevoel ontstaat de geldingsdrang, daar men meent, dat anderen superieur zijn.

Iedereen die zijn plaats in het leven wil vinden, zal zonder succes blijven: *Hij zal nooit genoeg hebben en steeds bang zijn te verliezen wat hij kon veroveren.* Door zijn bestaan heeft de mens zijn plaats in het leven.

Wat doen we met ons bestaan? Het gevoel van minderwaardigheid is altijd subjectief: We vergelijken onszelf met anderen. Ieder die aan zijn eigen waarde twijfelt, overschat de superioriteit van anderen. We zijn tot minderwaardigheidsgevoelens geneigd. De mens wordt geplaagd door zijn biologische minderwaardigheid, zijn geringheid in het heelal, zijn onontkoombare dood en de beperktheid van zijn bestaan. Uit het kosmische minderwaardigheidsgevoel ontstonden godsdienst, filosofie en kunst. Een derde vorm van minderwaardigheid, de sociale minderwaardigheid, bracht de mens in conflict met zijn medemensen.

Kinderen worden verwend of gestraft. Door onze concurrentiezucht geven wij kinderen niet het gevoel, dat zij, zoals zij zijn, iets waard zijn. We geloven, dat wij anderen onder druk moeten zetten, opdat zij iets presteren. We moeten leren fouten te durven maken, zonder dat ons gevoel van eigenwaarde hierdoor aangetast wordt.

Oorspronkelijk veronderstelde Adler, dat de compensatie voor het “natuurlijke” minderwaardigheidsgevoel altijd tot geldingsdrang moest leiden; later zag hij in, dat de geldingsdrang een verkeerde richting en motivatie is. We moeten leren, minderwaardigheidsgevoelens te overwinnen. Het minderwaardigheidscomplex is ernstiger, daar de mens dan volledig opgeeft en zich verschanst achter uitvluchten.

ORGAANMINDERWAARDIGHEID

De orgaanminderwaardigheid is een relatieve zwakte in het functioneren van bepaalde organen. Wat doen orgaangestoorde mensen? Laten zij zich ontmoedigen of niet?

Orgaanminderwaardigheid heeft geen statisch maar een *dynamisch* effect. Alles hangt van onze instelling af. Wij allen streven naar volmaaktheid, een vorm van overcompensatie (Demosthenes moet een stotteraar geweest zijn, hij werd echter een beroemd redenaar!).

Zo zien we dat buitengewone prestaties geen uiting van aangeboren talent hoeven te zijn. Zowel kinderen als volwassenen kunnen organen ten dienste van een stoornis gebruiken, zelfs als van orgaanminderwaardigheid geen sprake is.

Waarom geeft de ene mens op en overcompenseert de andere? Daarvoor zijn geen oorzaken te geven: We zijn allen in staat onze reacties zelf te bepalen. Het is minder belangrijk waarmee een kind geboren werd dan wat het later ermee doet.

ERFELIJKHEID EN AANLEG

Het is duidelijk dat de erfelijkheidswetten voor de mens hun volle betekenis hebben, maar hij kan de gevolgen van de aanleg voor een groot deel zelf bepalen.

Alle menselijke prestaties zijn buitengewoon gecompliceerd en zonder oefening niet mogelijk. Voor de uiteindelijke ontplooiing van de persoonlijkheid is niet bepalend wat iemand bij zijn geboorte meebrengt, maar wat hij met zijn aanleg doet.

Zelfs schijnbaar zuiver lichamelijke ontwikkelingen kunnen door psychische factoren voor een groot deel veranderd worden. Bij een mens kan honger tot eetlust - en seksualiteit tot liefde uitgroeien, waaruit blijkt, dat de "macht" van de driften haar betekenis voor de mens verloren heeft. De vrije wil, dus - wat men met zijn aanleg doet, is een fundamenteel gezichtspunt van de Individualpsychologie.

Welke betekenis men hecht aan erfelijkheid en milieu is sterk afhankelijk van de tijdgeest, voor conservatief en autocratisch ingestelde personen is de aanleg belangrijk, terwijl liberalen het milieu als wezenlijk beschouwen. Alle ideeën over krachten die hun effect op het kind hebben en zijn ontwikkeling bepalen,

zien de belangrijkste factor, *de beslissingsvaardigheid van het kind*, over het hoofd. Het kind neemt zijn beslissingen zelf, overeenkomstig zijn indrukken.

DOELGERICHTHEID

Alle karaktertrekken van de mens, zijn hele persoonlijkheid hangen af van zijn houding tegenover zijn omgeving. Het karakter wordt in de eerste kinderjaren gevormd.

De mens is een zelfbepalend organisme. De mens is een sociaal wezen, wiens eerste behoefte het is zijn plaats in de maatschappij te vinden. Door telkens beslissingen te nemen ontwikkelt de mens in zijn eerste levensjaren een bepaalde levensstijl.

Onze vrije wil leidt noodzakelijk tot doelgerichtheid. Zoals Freud de grondlegger van de psychoanalyse was, was Adler de grondlegger van de teleoanalyse. De doelgerichte (teleologische) oriëntatie van Adler was in zijn tijd volkomen onaanvaardbaar. Wel had Adler de Kerk op zijn hand (voor schuld en zonde is een vrije wil voorwaarde), maar niet de natuurkundigen, die voor alles een oorzaak zochten.

De doelgerichtheid van gedragingen herkennen wij eerder bij anderen dan bij onszelf. In het verkeer zijn we sterk afhankelijk van de *bedoelingen* van onze medeweggebruikers, terwijl de redenen van hun gedrag ons niet interesseren.

- *Een eenvoudig voorbeeld: Tijdens een lezing staat een dame op om de zaal te verlaten. Wij merken, dat zij dorst had en een glas water wilde. Wij kunnen nu zeggen, dat ze opstond en wegging omdat ze dorst had (causaal), of om een glas water te halen (finaal). Beide verklaringen hebben niet dezelfde betekenis: Niet omdat de dame dorst had, verliet zij de zaal (causale verklaring), maar met het doel haar dorst te lessen (finale verklaring). Als de dame een glas water wil hebben, moet zij de zaal verlaten. De creatieve krachten in de mens laten hem zijn doelen bepalen.*

RICHTLIJNEN EN LEVENSTIJL

Omdat het kind zich klein en machteloos voelt, ontwikkelt het ficties; hoe het succes kan hebben en zijn plaats in de gemeenschap kan vinden. Deze ficties hebben de schijn van zekere waarden en ontstaan door een subjectieve houding t. o. v. het leven.

Objectief gezien heeft iedere mens door zijn bestaan een plaats in het leven, door de gelijkwaardigheid van alle mensen. De doelen van de levensstijl zijn altijd slechts ficties. Ieder gevoel van onzekerheid en minderwaardigheid verlangt een bepaalde doelstelling om het leven draaglijk te maken, waardoor karaktertrekken gefixeerd en versterkt worden om de onzekerheid te verminderen. Als bruikbare richtlijnen dienen waarde oordelen over goed en kwaad. Adler introduceerde het begrip “mannelijk protest”, dat zowel voor mannen als voor vrouwen geldt en gericht is tegen de superioriteit van de man. Dit protest kan vaak het leven van mannen en vrouwen bepalen.

Ieder mens ontwikkelt tot ongeveer zijn zesde levensjaar zijn bepaalde karakter, dat zonder hulp van een buitenstaander moeilijk te veranderen is. Het karakter van de mens is niets anders dan de uiting van een bepaald levensplan of levensstijl. Deze levensstijl ontstaat uit het overwinnen van al dan niet reële moeilijkheden.

De ontwikkeling van de levensstijl begint bij de geboorte, wanneer het kind middelen zoekt zijn omgeving te beïnvloeden. Het kind reageert niet alleen op de invloeden van de omgeving, maar geeft mede vorm aan de omgeving. Als het kind ongeveer vier jaar oud is, heeft het al heel vaste maar niet altijd juiste ideeën over het leven gevormd.

Het gezin laat het kind de mogelijkheden zien, hoe men in het leven succes kan hebben, maar ook welke gevaren er bestaan. De kinderen uit één gezin zijn vaak totaal anders. Dit is het gevolg van een karakteristieke gezinssamenstelling, waarin ieder kind zijn plaats op zijn eigen manier gevonden heeft.

Uit zijn kijk op het leven ontwikkelt het kind zijn “privé logica”, die niet juist hoeft te zijn. *Als we de privé logica van een mens niet kennen, kunnen wij hem niet begrijpen.*

BEWUSTZIJN EN GEWETEN

Van de meeste tendensen, bedoelingen en motieven zijn we ons niet bewust. We weten veel van wat in ons omgaat, maar dan alleen als we het willen toegeven.

Ons vermogen tot bewust denken schijnt van de ontwikkeling van de taal af te hangen, bewust denken is altijd ook denken in begrippen.

De meeste vaardigheden in het dagelijks leven werden eerst bewust geleerd voordat ze gebruikt konden worden. We zijn ons slechts ten volle bewust van hetgeen we willen weten.

Om te functioneren hoeven we maar weinig bewust te weten. Alle mensen weten veel meer dan dat zij zich bewust zijn.

Een belangrijke vraag is: Hoe kunnen we voor onze gedachten, neigingen en beslissingen verantwoordelijk zijn, als we ze helemaal niet kennen? *De taal werd met het woord “onbewust” verrijkt om de mens van zijn verantwoordelijkheid te bevrijden.* Het menselijk geweten is de instantie die onze bedoelingen niet bewust laat worden. Zich van zijn ware bedoelingen niet bewust zijn is een kenmerk van onze cultuur. Asociale bedoelingen worden niet geduld. De meeste mensen willen goed schijnen, zelfs als ze niet goed zijn. Bij de verdergaande democratisering worden we ons van meer bewust en zal het onbewuste sterker naar de achtergrond verdwijnen.

Kinderen ontwikkelen veel gedragspatronen, die tegen de omgeving gericht zijn, die door de opvoeders als 'fouten' aangerekend worden. Hoewel de meeste kinderen de wetten van de maatschappij erkennen, willen zij zich niet dienovereenkomstig gedragen, waardoor een geweten gevormd wordt en schuldgevoelens ontstaan als de eisen van het leven niet vervuld worden.

Door het geweten kan de mens met zichzelf in conflict komen, als hij doelen nastreeft die tegen zijn medemensen gericht zijn. Om het geweten te sussen hebben we uitvluchten nodig, die onze vijandige bedoelingen verbergen en ontkennen: Het “onbewuste” is ontstaan! In dit verband kunnen we stellen dat *schuldgevoelens een uiting van goede bedoelingen zijn die we niet hebben.* Men kan er zeker van zijn, dat iemand alleen dan onder schuldgevoelens lijdt, als hij de aandacht van zijn huidig gedrag op werkelijke of vermeende fouten in het verleden richt. Met schuldgevoelens misleidt men altijd zichzelf. Het is duidelijk dat de ontwikkeling van het geweten alleen weinig garantie voor een sociaal gedrag biedt.

DE PRIVÉ-LOGICA

In een democratische maatschappij voelen mensen zich gerechtigd te doen wat ze willen doen. Uit eigen initiatief doen zij het goede en niet wanneer zij zich ertoe gedwongen voelen.

We zijn vrij geworden, maar we weten niet altijd wat we met onze vrijheid zullen doen. De druk van buiten, vooral door beloning en straf, heeft zijn effect verloren.

Willen we mensen beïnvloeden, dan moeten we hun motivatie begrijpen. Hoe komen we tot onze handelingen, hoe worden we gemotiveerd? De meeste mensen weten wat ze in bepaalde omstandigheden moeten doen, *terwijl ze het niet doen.* Ze handelen op grond van hun privé-logica die niet altijd parallel loopt met de logica van de menselijke samenleving. Als we anders handelen dan ons geweten ons voorschrijft handelen we volgens onze privé logica. Als we een mens werkelijk willen begrijpen, moeten we zijn privé-logica kennen.

DE EENHEID VAN DE PERSOONLIJKHEID

De tweedeling van het eigen ik, de tegenstelling tussen *willen en moeten*, tussen *niet kunnen en niet mogen*, is evenals het schuldgevoel, zelfbedrog. De strijd, die men met zichzelf voert, moet iemands goede wil bewijzen en dient om de eigen verantwoordelijkheid te ontduiken en zichzelf liever als offer dan als schuldige te zien.

Het individu is ondeelbaar, van deelbaarheid is sprake als de mens zijn doel, zijn motief, niet open wil toegeven. Werkelijke ambivalentie bestaat niet, omdat men niet tegelijkertijd zich in twee tegengestelde richtingen begeven kan.

Ook “zelfbeheersing” is bedrog, omdat de mens altijd doet wat hij wil.

De grootste schijnbare tegenstelling is die van *verstand en gevoel*; toch dienen beide om de mens zijn zelf gekozen doel te laten bereiken. Het inzicht dat de persoonlijkheid ongedeeld is, is een voorwaarde voor het inzien dat de mens vrij en ten volle verantwoordelijk is voor al zijn handelingen.

DE GEZINSSAMENSTELLING

Iedere mens heeft aan de omstandigheden, waaronder hij opgroeide, actief deelgenomen. Voor het gedrag van kinderen zijn in het gezin niet de ouders alleen debet; vaak zijn zij het slachtoffer van de kinderen; *ouders hebben het gedrag van kinderen niet veroorzaakt, maar alleen mogelijk gemaakt*. Ieder kind speelt een andere rol in het gezin. Vaak zijn het eerste en tweede kind totaal verschillend. De individuele verschillen tussen kinderen zijn door de onderlinge concurrentie verklaarbaar. Waar het ene kind succes heeft, zal het andere falen. De ouders versterken slechts de rol die ieder kind voor zichzelf gekozen heeft.

(In deze samenvatting zie ik af van een beschrijving van de rollen die het eerste, tweede, derde enz. kind kunnen spelen. Zie hiervoor bijvoorbeeld het boek; [Kinderen dagen ons uit](#) van Rudolf Dreikurs/Vicki Soltz uitgave 1998 Ooievaar Amsterdam ISBN 90 5713 305 9)

VERWENNING EN MACHTSSTRIJD

Door de democratische ontwikkeling, die een waarborg voor de gelijke waarde en gelijke rechten van alle mensen is, verliezen kinderen respect voor de volwassenen. De verwenning van onze kinderen wordt door onze cultuur

bepaald en is een gevolg van verkeerd begrepen vrijheid en het algemene onvermogen zich tegenover de kinderen te handhaven.

Strengheid en toegeeflijkheid zijn niet de juiste opvoedingsmethoden. Omdat autoritaire middelen falen, denken ouders, dat verwenning dan overblijft.

Ouders dienen niet te zeer op rechten en behoeften van hun kinderen te letten. Van het ene recht komt het andere en van de ene behoefte de andere, zodat, als we aan al deze behoeften en rechten beantwoorden, we kinderen verwennen. Wel dienen we aandacht voor onze kinderen te hebben en hen tot positieve bijdragen in het gezin te bewegen.

Ieder kind probeert eerst met *positieve* middelen aandacht te vragen, daarna -als de aandacht niet geschonken wordt - met *storende* middelen. Als tweede, derde en vierde doel gebruikt het kind de machtsstrijd, de wraak en totale ontmoediging.

- voelt de volwassene zich geïrriteerd, dan vraagt het kind waarschijnlijk zijn aandacht,
- voelt hij zich persoonlijk uitgedaagd, dan wilde het kind hem zijn macht tonen,
- voelt hij zich diep beledigd, dan wilde het kind wraak nemen,
- wil hij het kind als een hopeloos geval laten vallen, dan streeft het kind waarschijnlijk het vierde doel na.

DE OPVOEDING IN HET GEZIN

Wat is er met onze volwassenen gebeurd, dat zij hun invloed op de kinderen verloren hebben?

De volwassenen missen een democratische opvoedkundige traditie. De autocratische druk moet door democratische stimulering vervangen worden. Als men in deze tijd een kind beloont en steeds *blijft* belonen, beschouwt het kind de beloning als een recht, waardoor de natuurlijke inzet van het kind verdwijnt.

En bij straf: “*Als jij het recht hebt mij te straffen, heb ik het recht jou te straffen.*” Zo komt het steeds opnieuw tot vergeldingsmaatregelen en conflicten, die alleen op basis van wederzijds respect opgelost kunnen worden.

Het is geen kwestie van vechten of toegeven. De strijdlustige respecteert de ander niet, de toegeeflijke respecteert zichzelf niet. In “Kinderen dagen ons” uit heeft Dreikurs 34 methoden beschreven om kinderen te beïnvloeden en hun vrijwillige medewerking te krijgen. Het zijn geen algemene en derhalve vage adviezen als “het kind heeft meer liefde nodig”; hoofdthema is bemoediging en ontmoediging en de natuurlijke goedheid van het kind. Bestrafing en beloning worden vervangen door natuurlijke en logische gevolgen van het kinderlijke

wangedrag, we leren het kind zelf verantwoordelijk te zijn zonder onze wil op te leggen, we versterken het saamhorigheidsgevoel in het gezin en beëindigen de concurrentiestrijd.

DE OPVOEDING OP SCHOOL

De huidige leraar dient psychologisch geschoold te zijn. Weet hij de weerstand van het kind niet te overwinnen, kan hij het kind geen kennis bijbrengen. Op zijn minst dient hij de vier hier boven al beschreven doelen van het kinderlijk gedrag te kennen. De leraar is niet gebaat bij beschrijvingen van gedragingen, zoals: het kind is lui, dromerig, agressief, let niet op. Hij dient zich af te vragen, wat het doel van bepaalde gedragingen is. Lees over deze thematiek Dreikurs' boek 'Psychologie im Klassenzimmer'. ([In Nederland is bij uitgeverij Eduforce in Leeuwarden een boek uitgegeven: "Orde houden zonder tranen", een vertaling van Paul Miedema van 'Discipline Without Tears'. Een werk van Rudolf Dreikurs en Pearl Cassel dat reeds geruime tijd in diverse landen in gebruik is.](#))

CONSULTATIE EN PSYCHOTHERAPIE

De psychologisch geschoolde leraar gebruikt de methoden die oorspronkelijk in de psychotherapie ontwikkeld werden. Is de leraar dan therapeut?

Wat de leraar ook doet, het is een deel van de pedagogische beïnvloeding. Het is moeilijk om opvoeding, consultatie en psychotherapie uit elkaar te houden. Het schijnt dat het enige algemeen geldende verschil in psychologische beïnvloeding de academische vooropleiding van de uitoefenaar is. Is hij psychiater, dan wordt alles wat hij doet als therapie beschouwd. De adviseur verstrekt adviezen op medisch en opvoedkundig gebied, terwijl de leraar opvoedkundig werkzaam is. In wezen gaat het in alle gevallen om een stukje opvoedkunde, om een leerproces.

Men kan zich afvragen of een lange academische studie nodig is om mensen in nood te helpen. We kennen in de psychotherapie vier fasen:

1. Het tot stand brengen en in stand houden van een goede intermenselijke relatie,
2. De analyse van de gegeven situatie die voor een goed begrip van de situatie nodig is,
3. De interpretatie waarmee de patiënt aan inzicht geholpen wordt;
4. De verandering van het gedrag.

Om bij het laatste punt te blijven: We moeten ons altijd afvragen welke bedoeling, welke functie een bepaalde gedragsvorm heeft. Ieder mens is zelf verantwoordelijk voor zijn gedrag. Dromen kunnen gebruikt worden om de patiënt zich bewust te maken van zijn bedoelingen. Door onze dromen bereiden we ons op de volgende dag voor, we kiezen een bepaalde richting die we bij bewustzijn veranderen kunnen. Voor gedragsverandering is bemoediging nodig, bevrijding van minderwaardigheidsgevoelens en versterking van het gemeenschapsgevoel.

PSYCHOPATHOLOGIE - ALGEMENE BESCHOUWINGEN

Normaal gedrag is gedrag dat in overeenstemming is met het gezond verstand.

Toch zijn veel mensen die zo handelen, niet gezond. Werkelijk normaal gedraagt men zich alleen binnen de kring van zijn gemeenschapsgevoel. Vaak volgen we de geboden van ons gemeenschapsgevoel niet op; we hebben teveel aandacht voor onze eigen geborgenheid, ons prestige.

Het conflict tussen geweten en doen, eigenbelang en algemeen belang veroorzaakt abnormaliteit: neurosen, psychosen en psychopathieën, *waarmee we een conflict proberen op te lossen*.

- De neuroticus lost het conflict op door zijn privé logica, zijn werkelijke bedoelingen achter zijn geweten te verbergen. Hij zal niet toegeven dat hij met opzet zijn verplichtingen uit de weg wil gaan; hij probeert zijn erkende gebreken door symptomen, die hem tegen zijn wil beheersen, te verontschuldigen.
- De psychoticus lost het conflict op door de werkelijkheid in zijn illusies en waanideeën zo om te vormen, dat zijn privé-logica als de enige mogelijke overblijft.
- De psychopaat lost het conflict op door de normen van zijn omgeving af te wijzen, hij heeft geen geweten en hoeft zich niet te verontschuldigen; daarom heeft hij geen innerlijk conflict.

In al deze vormen zien we een vermindering van het gemeenschapsgevoel en een enorm minderwaardigheidsgevoel. Alleen als gelijkwaardige kan men zich in de gemeenschap veilig voelen. Van deze drie typen voelt zich alleen de neuroticus ziek en hij is in feite niet ziek.

DE NEUROSE

Alleen in de neurose is een conflict tussen wil en daad mogelijk. Een innerlijke tegenspraak in de mens toont dat hij neurotisch is. De symptomen van de

neuroticus dienen voor zijn veiligheidsgevoel: Als hij mislukt, kan hij het wijten aan de symptomen.

Achter een nerveuze storing schuilt altijd een vlucht voor de opgaven van het leven. De neuroticus is gewoonlijk een ontmoedigde eierzuchtige persoon, die voor het leven vlucht en voortdurend bang is dat men zijn zwakke punt ontdekt. Het leven is voor hem een permanente strijd.

De nerveuze mens raakt gauw geïrriteerd en is afhankelijk van zijn stemmingen. De strijd met zichzelf verhoogt de innerlijke spanning, zonder spanning is deze strijd zelfs niet mogelijk.

De orgaanneurosen staan vaak in verband met een orgaanminderwaardigheid: Als men iets in het leven niet "verteren" kan, dan reageert de gestoorde maag met "spijsverteringsmoeilijkheden." *Om de eigen vijandelijke impulsen tegen de medemens te verbergen dient vooral de schijnbare strijd van de neuroticus met zijn symptomen, waardoor juist de symptomen ontwikkeld worden.*

KRIMINALITEIT

Terwijl de neuroticus een sociaal geweten heeft, richt de misdadiger zich bewust en opzettelijk tegen de menselijke ordening.

Ook de misdadiger schuift de verantwoordelijkheid voor zijn handelingen op de maatschappij af, omdat hij zijn menselijke waarde zoveel mogelijk behouden wil, hij wil door lichamelijke durf zijn innerlijke zwakte verbergen.

Het is veel gemakkelijker een bijzondere status te verkrijgen door de wetten van de maatschappij met voeten te treden dan door ze te gehoorzamen. Het risico om betrappt te worden verhoogt de prikkel van het gevaarlijke spel. Misdad is vaak een goedlopende zaak.

DE PSYCHOSE

De geesteszieke schept zijn eigen schijnwereld buiten de realiteit, helemaal voor zichzelf, zonder de noodzaak van anderen. De psychose is de hevigste vorm van ontmoediging. Het gemeenschapsgevoel is daarbij volledig opgegeven.

Het psychotische proces komt bij alle gezonde mensen in de droom voor: De privé-logica als realiteit beleefd. De geesteszieke droomt met open ogen. Als men gezonde mensen enkele nachten niet de gelegenheid geeft om te dromen, vertonen zij psychotische verschijnselen.

Voor psychosen bestaat de muziektherapie, voorts groepstherapie en psychodrama, terwijl arbeidstherapie het gevoel van sociale waardering geven kan.

DE LEVENSTAKEN

Beroep

In onze cultuur kan het voorkomen dat een tekort aan gemeenschapsgevoel tot successen in het beroep leidt; over de rug van anderen kan men opklimmen. Als de arbeidswereld democratischer wordt, vervalt deze mogelijkheid.

Teveel aandacht voor het beroep kan tot verwaarlozing van de andere levensstaken leiden. Succes in het beroep kan gebrek aan gemeenschapsgevoel betekenen.

Iedere inspanning die voor de gemeenschap nuttig is, kan als werk beschouwd worden. (U gelieve deze samenvatting als werk te beschouwen)
Nuttige bezigheden hoeven niet onaangenaam te zijn, we hebben immers behoefte aan werk.

Het spel van het kind is ook een vorm van “beroepsuitoefening”. De schijnbare tegenstelling tussen spel en plicht bestaat alleen voor volwassenen, omdat het kind zijn spelletjes minstens voor zo ernstig houdt als de volwassene zijn plicht. Het onderwijs dient van deze tegenstelling geen gebruik te maken.

De levensopgaven mogen niet door de beroepsopgave beheerst worden. Het is niet waar dat werk onze belangrijkste plicht is; wat men buiten het werk dient te doen, is eveneens een opgave.

Liefde

De liefde stelt ons voor problemen, omdat we nauwelijks een intens gevoel van verbondenheid kunnen opbrengen; de relatie tussen twee partners gelijkwaardigheid veronderstelt.

Het is moeilijker een huwelijk in stand te houden dan een beroep, vandaar vaak onze vlucht in beroepsbezigheden.

Iedere huwelijkspartner verlangt zijn seksuele bevrediging: wie meer wil, zal zich afgewezen voelen; wie minder wil, zal zich misbruikt of gedwongen voelen. Verschillen van mening in het huwelijk kunnen betrekkelijk gemakkelijk opgelost worden, als beide partners van goede wil zijn en hun problemen als gemeenschappelijke problemen behandelen, derhalve wederzijds respect hebben.

Enerzijds streven de vrouwen naar gelijkberechtiging en gelijkwaardigheid, anderzijds hebben zij zich nog niet verlost van het idee van de mannelijke superioriteit. Het moderne meisje wil nog altijd met een man trouwen tegen wie ze kan opzien. Door haar betere opleiding vindt ze niet gemakkelijk een man die haar superieur is. De eigenwaarde van man en vrouw is nog steeds bepaald door het beeld van de superioriteit van de man.

De problemen van de seksualiteit berusten op het schaamtegevoel, dat geen natuurlijke oorsprong heeft. Het zeer jonge kind heeft dit gevoel bij de eerste zindelijkheidsoefeningen opgedaan. Het schaamtegevoel van de vrouw is een middel haar seksueel en persoonlijk meer afhankelijk van de man te maken.

Volledige gelijkberechtiging van man en vrouw zal ongetwijfeld een nieuwe seksuele moraal opleveren: Een strenge monogamie zal verdwijnen, wanneer de huwelijkspartners niet langer elkaars bezit zijn. Niet bezit of begeerte zijn de basis voor de liefde, maar het vermogen elkaar voor een heel leven te waarderen en te respecteren.

Gemeenschap

We kunnen een leven leiden zonder in nauw contact met andere mensen te staan, maar niemand zal dat doen zo lang hij zich met anderen verbonden voelt. Wie zich zelf als deel van de menselijke gemeenschap voelt, zal gemakkelijk zijn medemensen als een wezenlijk deel van de gemeenschap beschouwen, waartoe hij zelf behoort.

De oude superioriteit van de autocratische maatschappij gaat geleidelijk verdwijnen en wordt door een veel gevaarlijkere vorm vervangen, namelijk die van het geestelijke en morele snobisme: De "goeden" minachten de "slechten".

De ervaring heeft geleerd, dat kinderen die zonder concurrentiegevoelens opgroeien, zich beter ontwikkelen en beter tegen de eisen van het leven opgewassen zijn, ze leren huns broeders hoeder te zijn. Kinderen die zonder concurrentie opgroeien, kunnen de concurrentiestrijd in hun latere leven beter verdragen: Ze doen wat de situatie vereist, zonder op anderen te letten.

Links :

www.stichtingencouragingtraining.nl

<http://www.rdi-verlag.de/>

<http://www.individualpsychologie.nl/>

<http://www.encouraging-training.nl/>

<http://www.uitgeverij-anode.nl/>

[Meer links >>>](#)