

## Handlar det om förmåga eller ansträngning, generna eller miljön?

Den stora frågan hur mycket står generna för och hur mycket kan du träna upp dig har dryftats och dryftas fortfarande. Det handlar som så många gånger förr inte om antingen eller utan om både och. Fram till 1940 pratade man om en individs karaktär sedan blev det om personligheten. Nu pratas det och forskas det om "talent is overrated" – talang är överskattat. Man forskar också på tur eller otur och för att citera Ingemar Stenmark vår legendariske slalomåkare – desto mer jag tränar desto mer tur får jag.



Du kommer märka mycket av Adlers tankegångar som stämmer med mental träning och ett coachande förhållningssätt.

Skall här berätta hur Alfred Adlers pedagogik från 1900 talet och hur han såg på detta. Boken är från 1919 och heter Adlers Psykologi. Alfred Adler var läkare, pedagog och psykolog. Adler menade att individen var en syntes av det sociala och sig själv, det gick inte att särskilja. Alfred var en lärjunge till Freud fram till 1908 sedan skiljde han sig med den skillnaden att Freuds teorier handlade om att finna en orsak till problemen i det förgångna och använder orsakslagen och utesluter friheten och det spontana skapandet.

Adler var mer optimistisk än det kausala (orsak – verkan) som var en aspekt av verkligheten, och såg människan mer som en skapare mot ett högre mål. Han såg människan som en helhet med en immanent teologi (vi har sanningen inom oss) och inte transcendent – någon utanför oss.

Om ett barn ej talar sanning frågar han ej bara om barnets orsak utan även vad vill den uppnå med lögnen, ty allt en individ gör, gör hon för att uppnå ett mål, som hon medvetet eller omedvetet föresatt sig.

Adlerska psykologin och pedagogiken bygger inte som dåtidens mera deterministiska (förutbestämda) och pessimistiska syn gjorde utan den mera optimistiska, genom att han var mer framåtsträvande.

Den aktuella situationen är dess utgångspunkt, där det förflutna givetvis spelat en väsentlig roll men att målet för en bättre framtid är viktigare. Det förflutna tjänar endast som ett medel till att upptäcka den livsplan, som individen alltid och överallt följer henne, för att ständigt utvecklas och känna sig själv mera.

### Några grundbegrepp i den Adlerska psykologin

- Mindervärdighetskänslan – en känsla vi alla har mer eller mindre och som vi kompenserar för. Som barn fick du följa de äldres regler och inte minst syskonen. Adler lyfte fram betydelsen av var du föddes in i syskonskaran. Barnets känner sig svagt och beroende vilket ligger till grund för mindervärdighetskänslan. Barnet strävar efter, liksom den vuxne efter makt, överlägsenhet eller fullkomlighet. Den kompenserar eller överkompenserar, där han vill göra mer än vad som behövs. Mindervärdighetskänslan och strävan efter makt bildar två poler av samma utvecklingslinje. Båda är nödvändiga för individens tillväxt. Det är viktigt att förstå att det är individens sätt att tillskriva defekten vikten som sedan skall kompenseras. En del kan skylla på sin defekt, kanske dålig syn och säga – om jag bara haft bra syn så skulle jag ha blivit en utomordentlig målare medans en annan kan fokusera på målning och bli en framstående målare. Adler betonar träningen, färdighetsträningen jämför med den mentala träningen. Beethoven skrev sin nionde symfoni när han var döv. Dylika exempel visar klart och tydligt att betydelsen av organets mindervärdighet mindre beror på graden därav på individens sätt att reagera. Med ett ord, allt beror på den hållning han intager gentemot sin fysiska konstitution. Ju modigare hon är desto mindre utpräglad blir hennes mindervärdighetskänsla, dess bättre hennes prestation.

***Det handlar enligt Adler om mod och träning – jämför med mental tuffhetsträning***

- ***Samhörighetskänslan*** – ju mer hon lider av mindervärdighetskänsla desto mindre är hon i stånd att samarbeta och omvänt då individen har förtroende för sina möjligheter så ökar den. Eftersom vi behöver ingå i en kontext, vara sociala och skapa relationer så behöver vi utveckla sympati och kärlek till nästan utav objektivitet till verkligheten, tillgivenhet och ansvarskänsla. Samhörighetskänslan bygger på tre grundläggande plikter – plikten att väl sköta ett yrke, plikten att hysa medkänsla för nästan och plikten gentemot det andra könet. Där kärlek finns, finns ansvar.
- ***Ärftlighetssynpunkter*** – Det är av ringa betydelse vad vi föra med oss till världen, allt beror på vad vi gör med det. Våra psykiska redskap förändras inte utan endast vårt sätt att använda dem. Adler ställer frågan – hur kan jag få ut det mesta möjliga av det som man fått till sitt förfogande? Adler betonar uppfostrans viktiga roll, skolan och sedan självuppfostran. Inställningen kan man fostra sig själv i, vilket är Adlers hela optimism. Då det gäller efterblivna barn har de utsatts för omgivningens oförmåga då det gäller det pedagogiska och dess modlöshet. Det kan enligt Adler inte dras en bestämd gräns mellan vad som beror av det ärftliga och vad som kan åstadkommas genom uppfostran. Anlagen som barnen har inom sig tas fram av lärarens egenskaper som god pedagog. Det har hänt att barn som ansetts obegåvat i räkning får en ny lärare blir ett av de bästa barnen i klassen och Adler menar att en begåvning kan

framträda och försvinna på detta godtyckliga sätt. Ärftlighet är sekundärt mot mod och träning.

- **Låt oss icke glömma att föräldrarna är det viktigaste föredömet och att deras levnadssätt av allra största betydelse. Livsplanen skapas under de första fem åren. Härvid kommer individens handlingar och följa planen. För att möjliggöra en grundlig förändring måste individen lära känna sig själv. Förstå sina misstag och rycka undan den slöja som hindrat henne att se sina felaktiga handlingar i klart ljus. Det handlar för individen att skapa en jämvikt mellan mindervärdighetskänslor och strävan efter makt.**
- ***Varje uppnått mål blir i sin tur ett medel att komma fram till ett ännu högre.***
- ***VIKTIGT – Adler menar att ord som begåvning, fallenhet, talang ganska meningslösa – det är oftast inte sjukdomen man ärver utan dispositionen. Adler lyfter fram den stora rollen som träningen, efterhärmsningen, det goda exemplet har, vilket visar hans pedagogiska optimism. Genier är ett undantag som Adler inte fäster stor uppmärksamhet till. Goethe sa ist Genie nicht nur fleiss – är geni icke bara flit.***

Hoppas denna text stärkt dig i din syn på människans inneboende resurser och att en sådan lärds man teorier, pedagogik kan användas i att beskriva och förstärka coachingens och den mentala träningens vikt.