

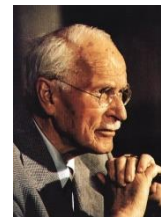
## **Van de psychologische types van Carl Jung tot motorische voorkeuren: een 100-jarige geschiedenis van zelfkennis.**

Vertaald en bewerkt naar Francine René, Axel Conseil<sup>1)</sup>

Het zal toeval zijn, Bertrand Théraulaz en Ralph Hippolyte, de grondleggers van ActionTypes®, hebben zojuist 'La Bible des Préférences Motrices' gepubliceerd (850 blz.). En dat terwijl 2021 de honderdste verjaardag van Carl Gustav Jungs naslagwerk 'Psychological Types' markeert. Hei is een passende gelegenheid om de evolutie van beide op zelfinzicht gerichte benaderingen te volgen, van de formalisering van Jungiaanse functies tot die van het ActionTypes neuromodel.

### Carl Gustav Jung en psychologische types.

Carl Gustav Jung (1875-1961) was een Zwitsers psychiater en psycholoog. Op basis van klinische observatie van patiënten ontwikkelde hij een opvatting over de psyche. Jung kwalificeerde het analytische psychologie en theorie van zelfverwezenlijking om een helder onderscheid aan te brengen met de Freudiaanse psychoanalyse. Als een van diens eerste discipelen brak hij vanwege theoretische en persoonlijke verschillen met de gedachtegang van Freud.



Zijn boek 'Psychological Types' (1921) was een belangrijke doorbraak in de menswetenschappen. Jung presenteerde het concept als een benadering om verschillen in psychologisch functioneren tussen individuen te diagnosticeren. Deze verschillen zijn in wezen gebaseerd op complementaire manieren om informatie waar te nemen en te evalueren.

Ze helpen mensen in het begrijpen van zichzelf en van anderen. Dankzij deze kennis kunnen we, in plaats van een ander te veroordelen op zijn of haar manier van denken, begrijpen dat deze persoon een ander type representeert en daarom de wereld doorgaans met een andere perceptie benadert.

### Persoonlijkheidsvragenlijsten.

Het werk van Jung is op grote schaal gebruikt om vragenlijsten samen te stellen met als doel het 'type' van een persoon te definiëren, zonder dat hij of zij daarvoor psychotherapie dient te ondergaan. Sommige van deze navolgers hebben getracht het werk van de psychiater te respecteren en te verrijken, terwijl anderen, minder nauwgezet, betreuzenswaardig kortere wegen hebben genomen. Tegenwoordig komt de uitwerking van de meeste van deze tests neer op het duiden van stereotyperend gedrag. Het deelt personen in hokjes in, iets dat weliswaar praktisch lijkt, maar in werkelijkheid veel te simplistisch is.

### Individuatie in plaats van classificatie.

Er doemen veel valkuilen in het gebruik van het werk van Jung op. Een van de belangrijkste is het op zij schuiven van de rijkdom van de oorspronkelijke benadering, die het fundamentele principe van individuatie introduceerde. Een begrip uit de Jungiaanse psychoanalyse. Het gaat volgens C.G. Jung om het proces waarbij het bewustzijn van een persoon geïndividualiseerd en gedifferentieerd wordt van dat van andere personen. Met andere woorden: individuatie is een groeiproces, volwassen worden, waarbij de mens zich bewust wordt van zijn uniekheid ten opzichte van andere mensen.

Volgens Jung suggereert individuatie een dynamiek van persoonlijkheidsontwikkeling naar leeftijd: het geleidelijk steeds meer rekening houden met tegenstrijdige elementen van de psyche. Met andere woorden, we transformeren onszelf ons hele leven. We passen ons min of meer aan de contexten aan en halen er ervaringen uit. Onze manier om de wereld te zien en ermee om te gaan, is langs deze weg er één van genuanceerde veranderingen.

Wanneer je een persoon op een bepaald moment in zijn leven (meestal op volwassen leeftijd) interviewt met behulp van een vragenlijst, wordt hij of zij bij het beantwoorden dan niet beïnvloed door hoe nurture hem of haar mede heeft gevormd? Denk aan zaken als de opvoeding binnen het gezin, de bedrijfscultuur, zijn of haar levenservaringen, het humeur van de dag. Als we een vragenlijst beantwoorden en vervolgens het resultaat lezen, welk deel van de door Jung beschreven psychologische functievoorkeur zouden we dan als aangeboren kunnen kwalificeren en welk deel als verworven?

Dit soort vragenlijst behelst meer dan indicaties van onze natuurlijke (aangeboren) voorkeuren en manier van functioneren. De vermenging van nature met andere beïnvloedingen maakt het onmogelijk om op basis van ingevulde vragenlijsten een diagnose te stellen van onze persoonlijkheid zoals deze is geëvolueerd en zal blijven evolueren, gedurende ons hele leven.

#### Het belang van de identificatie van aangeboren voorkeuren.

Onze persoonlijkheid evolueert voortdurend. Om toegang te krijgen tot een betere kennis van onszelf, van onze behoeften, en om onze capaciteiten te ontwikkelen, gaat het er om ons aangeboren voorkeurshandelen te identificeren en te begrijpen. Het is een hulpmiddel voor de verdere vorming en ontwikkeling.

Om het ontwikkelingspotentieel te benutten dien je de grotendeels onbewust beleefde natuurlijke kracht te detecteren en als bronnen te benutten. Hiervoor is het cruciaal met de natuurlijke voorkeuren (en de dynamiek die daar achter de schuil gaat) verbonden te blijven. Het vormt een basis waarnaar we terug kunnen keren als de context ons daar te lang, te vaak en/of te ver vandaan drijft. Wanneer te veel inbreuk op de natuurlijke voorkeuren wordt gemaakt, dan word je onherroepelijk met de negatieve gevolgen daarvan geconfronteerd. Zelfinzicht is zeker in dit opzicht een groot goed.

#### Motorische en cognitieve voorkeuren.

Hun talrijke ervaringen in het begeleiden, trainen, coachen en vormen van topsporters hebben Bertrand Théraulaz en Ralph Hippolyte aan het denken gezet. Hoe krijgen we meer inzicht in en grip op individuele verschillen: cognitief, emotioneel en motorisch, alsmede (in een meer recent stadium) op het niveau van diepe motivationele drijfveren. Sinds 1990 is door een combinatie van praktijkervaringen, onderzoek in de praktijk en eclecticische onderbouwing geleidelijk de ActionTypes benadering ontwikkeld. Dit heeft als hulpmiddel bijgedragen aan vele projecten die onder andere hebben geresulteerd in tal van medailles behaald op diverse Olympische Spelen.

Aan de hand van dagelijkse observaties van mensen, onthulden de twee onderzoekers motorische voorkeursprofielen. Dit zijn voor de persoon samenhangende systemen van coördinatief voorkeurshandelen die vragen om congruentie tussen de verschillende (visuele en motorische) onderdelen. Het zorgt er mede voor dat mensen op basis van hun aangeboren motorische voorkeuren in een staat van onbewuste bekwaamheid tot zelforganisatie en zelfexpressie kunnen komen.

ActionTypes maakt tevens individuele verschillen duidelijk, om effectief te handelen gebruikt de één een andere bewegingsstrategie dan de ander. De inzichten bieden een alternatief voor gestandaardiseerde training. In plaats van 'one size fits' of 'be like me' stelt het individueel maatwerk centraal. Dezelfde techniek en/of benadering voor iedereen haalt onvoldoende uit het beschikbare potentieel van sporters en mensen in zijn algemeenheid.

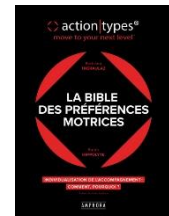
In de neurowetenschappen bestaat brede consensus over de hypothese dat de complexiteit van onze hersenen verband houdt met onze behoefte aan motorische coördinatie. De evolutie heeft de mens een geavanceerd brein gegeven om complexe bewegingen te voorspellen en te produceren. Hierdoor zijn we in staat ons aan onze omgeving aan te passen en ons te verplaatsen om te overleven. Het functioneren van de hersenen manifesteert zich in de individuele manier om beweging te construeren: het is een individuele motorische voorkeur ingegeven door individuele nuances in de aansturing door en derhalve werking van de hersenen.

### Het ActionTypes neuromodel.

Naarmate hun onderzoek vorderde kwamen verbanden tussen motorische coördinatie en de mentale functies, zoals benoemd door Jung, naar voren. Bertrand Théraulaz doorzag de eerste relaties tussen motorische en cognitieve voorkeuren. Gevoed door steeds meer observaties en methodische veldcontroles creëerden de ActionTypes grondleggers een neuromodel.

Op basis van profilering door het op coördinatie testen van motorische en visuele dimensies geeft deze aanpak dus via het lichaam toegang tot onze cognitieve voorkeuren. Het stelt ons in staat de aard ervan te duiden en te doorgronden. Een bijzondere meerwaarde is dat het een pragmatische modellering van een op zich uiterst complex functionerend systeem oplevert.

De ontdekkingen vallen binnen dezelfde ethische eis als die van het werk van Carl Gustav Jung: respect voor het individu en het principe van uniciteit. In 'La Bible des Préférences Motrices' schrijven Bertrand en Ralph: "Wat de voorkeuren ook zijn, het is niet mogelijk mensen terug te brengen tot een simpele beschrijving. We zijn meer dan onze voorkeuren, ze definiëren ons niet." Dit weerspiegelt, honderd jaar later, de stelregel van Jung: "Elk individu is een uitzondering op de regel".



Oftewel, anders dan menige assessmentmethode wil doen geloven: we zijn niet ons voorkeursprofiel. We hebben wel natuurlijke voorkeuren, maar daarachter zit een dynamiek die niet los staat van onze innerlijke staat en de context waarin we handelen. Wat we doen is het voortdurend zoeken van enerzijds innerlijke balans en anderzijds balans met de context. ActionTypes weet deze dynamiek, die achter het voorkeurshandelen schuil gaat, op individueel niveau inzichtelijk te maken. Daarmee opent het neuromodel nieuwe horizonten, ook buiten het werkveld van de sport, bijvoorbeeld op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, management, communicatie, onderwijs, zorg, gezinsharmonie.

<sup>1)</sup> Francine René is grondlegger en algemeen directeur van Axel Conseil. Een organisatie in de omgeving van Rouen (Frankrijk) die zich met ActionTypes als hulpmiddel richt op toepassing van individueel maatwerk in o.a. de sport, private en publieke organisaties.