



- Alfred Adler -

I concetti fondamentali della Psicologia Individuale *

Per introdurre l'International Journal of Individual Psychology negli Stati Uniti e in Gran Bretagna, è opportuno descrivere la struttura di base della Psicologia Individuale al fine di dimostrare i contributi offerti da questa scienza alla moderna psicologia e alla psichiatria. Non voglio entrare nei dettagli. Questi si potranno trovare negli articoli dei collaboratori di questo giornale. Voglio spiegare brevemente solo la cornice scientifica. La materia prima su cui lavora la Psicologia Individuale è la relazione dell'individuo con i problemi del mondo esterno. Lo Psicologo Individuale deve osservare come un individuo si rapporta al mondo esterno; mondo esterno che include il corpo stesso dell'individuo, le sue funzioni corporee e le funzioni della mente. Egli non si rapporta al mondo esterno in un modo predeterminato, come spesso si afferma. Egli si pone in relazione sempre in conformità con l'interpretazione che dà di se stesso e delle sue preoccupazioni attuali. Non sono né l'eredità né l'ambiente che determinano la sua relazione con il mondo esterno.

L'eredità gli assegna solo alcune doti. L'ambiente gli fornisce solo alcune impressioni.

Queste doti e impressioni e la maniera in cui egli ne fa "esperienza" – cioè l'interpretazione che egli dà di queste esperienze – sono i mattoni che egli usa, nelle sue specifiche modalità "creative", per costruire le proprie attitudini verso la vita. È il suo modo personale di usare questi mattoni – o in altre parole, è la sua attitudine verso la vita – che determina la sua relazione con il mondo esterno.

Egli incontra problemi che sono completamente differenti da quelli dei suoi predecessori; vede tutti i suoi problemi con una prospettiva che egli stesso ha creato; vede le influenze dell'ambiente con la stessa prospettiva creata da sé e, in accordo a ciò, ne cambia i risultati per il meglio o per il peggio. C'è un compito nella vita al quale nessun individuo può sfuggire. È quello di risolvere un gran numero di problemi. Questi problemi non sono assolutamente fortuiti. Io li ho divisi per chiarezza in tre parti: problemi di comportamento verso gli altri, problemi di occupazione e problemi di amore. Il modo con cui un individuo si comporta nei confronti di questi tre problemi e delle loro ulteriori divisioni costituisce la sua risposta ai problemi della vita.

La vita (e tutte le espressioni psichiche, in quanto parti della vita) si dirige sempre verso il "soggiogare", verso la perfezione, verso la superiorità, verso il successo. Non potete educare e condizionare un essere vivente alla sconfitta. Ma ciò che un individuo pensa o considera come un successo (cioè uno scopo accettabile per lui), questo è proprio la sua materia. In base alla mia esperienza ho notato che ogni individuo attribuisce un differente significato e ha una differente disposizione verso ciò che costituisce il successo. Perciò un essere umano non può essere tipizzato o classificato. Credo che sia dovuto alla limitatezza del linguaggio se molti scienziati sono giunti a conclusioni errate, credendo ciecamente in tipi, entità, qualità razziali, etc. La Psicologia Individuale riconosce, con altre psicologie, che ogni individuo deve essere studiato alla luce del suo particolare sviluppo. Per presentare la comprensibilità individuale, in poche parole, occorrerebbe un'estesa rivisitazione di tutte le sue sfaccettature e un'approfondita elaborazione delle domande che appaiono negli articoli che seguono. Ancora troppo spesso gli psicologi sono tentati di allontanarsi da questo concetto per prendere la più facile ma non fruttuosa strada della classificazione: cosa che rappresenta una tentazione a cui, nel lavoro pratico, non dobbiamo mai cedere.

È solo ai fini dell'insegnamento, quindi, e per illuminare un campo molto vasto, che io indico qui quattro differenti tipi, allo scopo, temporaneamente, di classificare l'atteggiamento e il comportamento degli individui verso i problemi esterni.

Così troviamo individui il cui approccio alla realtà mostra, dall'infanzia e per tutta la vita, un atteggiamento più o meno dominante o "soggiogante"; questo atteggiamento appare in tutte le loro relazioni. Un secondo tipo, sicuramente il più frequente, si aspetta ogni cosa dagli altri e si affida agli altri: questo potrei chiamarlo il tipo "getting". Un terzo tipo è incline a cercare il successo evitando la soluzione dei problemi; invece di lottare con un problema, una persona di questo tipo cerca di scavalcarlo, nello sforzo di evitare una sconfitta. Il quarto tipo combatte, a un livello più o meno alto, per la soluzione dei suoi problemi, in una maniera che risulti utile anche agli altri. È necessario dire subito che ogni particolare tipo conserva il suo stile dall'infanzia alla fine della vita, a meno che non si convinca di aver creato una propria attitudine fuorviante nei confronti della realtà. Come ho detto prima, questo stile è un'opera di creazione del bambino stesso, che usa la componente ereditaria e le impressioni dell'ambiente come mattoni per costruire la sua particolare via al successo: successo in accordo con il proprio stile interpretativo.

La Psicologia Individuale va al di là delle visioni di filosofi come Kant e dei più recenti psicologi e psichiatri che hanno accettato l'idea di totalità dell'essere umano. Molto presto nel mio lavoro, ho scoperto e ho definito l'uomo come unità! Il primo compito della Psicologia Individuale è quello di provare tale unità in ogni individuo – nel suo pensare, nel suo sentire e nel suo agire, attraverso le componenti cosiddette cosce e inconscie – in ogni espressione della sua personalità. Questa unità la definiamo "Stile di Vita" dell'individuo. Ciò che frequentemente è indicato come "Ego" non è altro che lo stile dell'individuo.

La Psicologia Individuale ha dimostrato che i primi tre tipi sopra menzionati – il tipo "dominante", il tipo "getting" e il tipo "evitante" – non sono idonei e non sono preparati a risolvere i problemi della vita. Questi problemi sono sempre problemi sociali*. Gli individui di questi tre tipi mancano di capacità nella cooperazione e nella collaborazione. Il conflitto fra uno stile di vita di questo tipo (carente di interesse sociale) e i problemi esterni (richiedenti un interesse sociale) risulta uno shock. Questo shock conduce l'individuo a quei fallimenti che chiamiamo nevrosi, psicosi, etc. Significativamente, il fallimento mostra lo stesso stile dell'individuo. Come ho menzionato prima, lo stile di vita persiste.

Nel quarto tipo (il tipo socialmente utile), preparato per la cooperazione e la collaborazione, possiamo sempre trovare una certa dose di attività che è utilizzata a beneficio degli altri. Questa attività è in accordo con i bisogni degli altri; è utile e normale; giustamente assorbita nel corso dell'evoluzione del genere umano.

Anche il primo tipo è attivo, ma non ha abbastanza interesse sociale. Perciò, una persona di questo tipo, se confrontata decisamente con una situazione che sente possedere le caratteristiche di un esame – come un test del suo valore sociale, un giudizio sulla sua utilità sociale – agisce in modo asociale. I soggetti più attivi di questo tipo attaccano gli altri direttamente e possono diventare delinquenti, tiranni, sadici. È come se dicessero, con Riccardo III: «E perciò, poiché non posso essere un amante, sono determinato a dimostrarmi un furfante». A questo tipo appartengono anche i suicidi, i tossicomani e gli alcolisti, il cui minor grado di attività fa sì che essi attacchino gli altri indirettamente. Essi attaccano se stessi con il proposito di ferire gli altri. Il secondo e il terzo tipo mostrano persino minore attività e non molto interesse sociale. Questa carenza appare anche nell'espressione delle loro reazioni allo shock: le nevrosi e le psicosi.

I principi che mi guidano nel raggruppare gli individui in questi quattro tipi sono:

1°) il grado del loro approccio all'integrazione sociale;

2°) la forma di movimento che essi sviluppano (con maggiore o minore attività) per mantenere quel grado di approccio, nel modo che essi considerano più probabile al conseguimento del successo (sempre secondo lo stile interpretativo proprio di ognuno).

Ma quel che conta alla fine è il grado di interpretazione individuale. E quando si ricostruisce l'unità di una personalità* nelle sue relazioni con il mondo esterno, la Psicologia Individuale stimola fondamentalmente a delineare la forma dell'attività creativa di ciascun individuo, che è poi lo stile di vita.

Non vorrei concludere questa breve introduzione alla Psicologia Individuale senza affermare che un grande miglioramento nella prossima generazione può essere assicurato da un lavoro preventivo; mentre il trattamento e la cura di numerosi fallimenti e disadattamenti del nostro tempo dipendono totalmente dal crescere del livello del sentimento sociale e della cooperazione. Per tempi difficili come i nostri, l'ereditaria potenzialità per la cooperazione umana non è sufficiente. Deve essere ulteriormente sviluppata. La necessità e l'importanza di questo sviluppo sono inerenti alle scoperte della Psicologia Individuale: il metodo scientifico con cui possono essere compiute è il suo contributo al miglioramento del genere umano.

* Articolo pubblicato come "Introduzione" al n. 1 Vol. 1 dell'International Journal of Individual Psychology, N.Y., 1935., trad.it. in Rivista di Psicologia Individuale, n° 33: 5-9 (1993)