

Psicologia Individuale

La Psicologia Individuale è una teoria psicodinamica, elaborata nello stesso ambiente culturale che ha prodotto la Psicanalisi. Adler è stato tra i primi studiosi del gruppo che si riuniva attorno a Freud, partecipando con idee spesso originali alle prime elaborazioni teoriche. Il sodalizio con il gruppo psicanalitico, durato più di dieci anni, ha permesso ad Adler di maturare idee e posizioni che, progressivamente, hanno raggiunto una completezza epistemologica di una realtà teorica distinta dalla Psicanalisi.

L'influenza della psicanalisi che Adler ha respirato nel primo periodo della sua formazione è indubbia. Del resto, sarebbe stato impossibile il contrario. Il breve elenco di concetti che segue, definisce la matrice psicodinamica comune con la psicanalisi e, al tempo stesso, segna le differenze per i diversi significati loro attribuiti da ciascuna delle due Teorie. Si tratta di:

- teorizzazione dell'inconscio come parte dinamica del funzionamento mentale;
- importanza dei sogni come veicolo di conoscenza del mondo profondo;
- convinzione dell'importanza della prima infanzia per la formazione dello stile di vita;
- ruolo della figura materna nella strutturazione della vita psichica del bambino;
- interiorizzazione dei modelli di ruolo vissuti nella famiglia d'origine.

La Psicologia Individuale ha un orientamento bio-psico-sociale

Il nucleo di quest'orientamento si trova già nelle iniziali concettualizzazioni di Adler, che in tutto l'arco della sua produzione non perse mai di vista le continue interrelazioni tra il livello biologico, psicologico e sociale. Comprendere una personalità significa trovare l'unità nel gioco dei reciproci rimandi tra queste dimensioni; il trascurarne una, in un'indagine clinica, porta a comprensioni parziali che poco giovano all'operatività psicoterapeutica.

- La struttura biologica ha sempre avuto, per Adler, un ruolo centrale nella lettura dei fenomeni psichici. Le prime elaborazioni teoriche hanno riguardato i sentimenti d'inferiorità, causati da compromissioni nel funzionamento del corpo. L'attenzione costante che Adler riservò agli aspetti costituzionali ha tracciato il solco che ha consentito alla Psicologia Individuale di seguire con interesse e integrare nel proprio assetto teorico le acquisizioni delle neuroscienze.
- La dimensione della psiche, cuore della personalità, è descritta da Adler nei complessi percorsi che, a iniziare dalla nascita, portano alla sua formazione e al conseguente funzionamento nel corso dell'esistenza. Il termine "stile di vita" che Adler sceglie per riassumere la dimensione psichica, è il modo di essere e di stare al mondo di ciascun individuo; si forma nell'infanzia, all'interno della "costellazione familiare" e, nella dinamica della vita si esprime con costanti interazioni tra:
 - a) l'interiorità, espressione di moti coscienti e inconsci, orientati alla ricerca della sicurezza, intrisi di emozioni arcaiche, che possono indirizzare verso percorsi costruttivi o verso strade disarmoniche;
 - b) l'esteriorità, complesso delle azioni sul piano della realtà, destinate ad affrontare i "compiti vitali", indicati da Adler nelle relazioni amorose, negli impegni lavorativi e nella partecipazione alla vita della comunità.
- L'aspetto sociale, ambito in cui si sviluppano le relazioni interpersonali, è il contesto dove si concretizzano gli orientamenti ideali che modulano la partecipazione alla vita della comunità. Adler ha ben chiara l'importanza del "sentimento sociale", espressione che segna l'appartenenza alla comune umanità e nutre il bisogno di costruire, assieme agli altri, comunità in cui predomini il rispetto e la cooperazione. L'affermazione che "in tutti i disturbi psicologici vi è sempre una carenza di sentimento sociale" chiarisce l'importanza che Adler attribuiva a piano della socialità.

Teleologismo e pulsione aggressiva nella Psicologia Individuale

L'orientamento teleologico della Psicologia Individuale si contrappone al determinismo della Psicanalisi. Adler concepisce l'uomo orientato al futuro; i moti dell'animo sono guidati da obiettivi che, se presenti alla consapevolezza, orientano le azioni pratiche per essere realizzati. Esistono, però, anche obiettivi inconsci che influenzano il piano emotivo e orientano, non sempre nelle direzioni costruttive, gli atteggiamenti, i comportamenti e le scelte pratiche. Pur accettando una quota di determinismo, dovuto al fatto che gli obiettivi inconsci si formano durante l'infanzia, Adler concepisce l'uomo libero di:

- costruire il proprio futuro, perché portatore della possibilità di scegliere i propri obiettivi o modificare quelli che si rivelano improduttivi.
- acquisire consapevolezza degli obiettivi inconsci che, se dannosi per la salute psichica, possono essere rielaborati in direzioni più costruttive. È questo il campo di azione dell'analisi o della psicoterapia analitica.

Adler vede nella pulsione aggressiva la forza motrice della dinamica psichica, allontanandosi dalla centralità della pulsione sessuale cara a Freud. È l'aggressività che anima i movimenti verso il futuro e sostiene l'uomo nel perseguimento dei propri obiettivi. È la forza che spinge in avanti, verso la sicurezza e l'affermazione dei propri progetti di vita.

Eccessi o debolezze della pulsione aggressiva danneggiano l'equilibrio personale. In entrambe le condizioni il sentimento sociale svolge un ruolo equilibratore; ridimensiona l'esuberanza della troppa aggressività o incoraggia la sperimentazione di modalità auto-affermative,

Inferiorità e Compensazioni

L'originalità del pensiero di Adler compare già nel periodo psicanalitico. S'interessa dei movimenti psichici che si attivano in situazioni di ridotte abilità fisiche. Gli studi sui sentimenti d'inferiorità, suscitati dalle "inferiorità d'organo", costituiscono un primo nucleo, destinato a ampliarsi includendovi le più diverse situazioni che generano tali sentimenti.

Le osservazioni sui pazienti portarono Adler a rilevare la presenza di sentimenti d'inferiorità in situazioni di perfetta salute fisica o in situazioni di reali disparità personali, sociali, economiche. Le differenze potevano anche essere soltanto pensate, costruite nell'immaginario: le reazioni emotive apparivano analoghe a quelle determinate da situazioni concrete. Chi è portatore di sentimenti d'inferiorità si convince di appartenere a un polo sfortunato, di avere di meno, di essere dentro la realtà fatta di coppie di opposti: "forte - debole", "alto - basso", "virile - femminile", "gloria - sconfitta" occupando sempre la zona di minor valore.

Da questa posizione, Adler individuò il nucleo della dinamica nevrotica, che mette le radici nella primissima infanzia: si origina con le prime sensazioni di non essere accettati, di non essere amati o perfino rifiutati dagli adulti che accompagnano la crescita. Tali sensazioni possono evolvere in sentimenti di inferiorità e, quando queste formazioni emozionali diventano pervasive, Adler le denomina complessi di inferiorità.

Il disagio generato dai sentimenti d'inferiorità attiva dinamiche compensatorie volte a generare sentimenti opposti: di autostima, di fiducia in sé, di superiorità che riducono o eliminano gli effetti disturbanti. Questa dinamica può prendere la strada della sanità o risultare problematica:

- la reazione sana, poggia sullo sviluppo di abilità realmente possedute che, sul piano della realtà, hanno valenza costruttiva. Una limitazione fisica può essere realmente compensata con lo sviluppo di altre doti: un paraplegico, pur in una condizione fisica complessa può diventare un eccellente pittore, un insigne musicista, uno scrittore di successo. S'individua, in questi movimenti, il teleologismo che porta a elaborare e seguire obiettivi improntati alla ricerca della sicurezza e della superiorità
- la reazione problematica, riguarda la compensazione che si basa sul porsi mete di superiorità irrealistiche, producendo sogni, speranze che non portano a movimenti concreti. Un uomo timido,

ad esempio, bloccato emotivamente verso il sesso femminile, sogna che un giorno conquisterà una donna bellissima, ma non fa nessun movimento nella direzione desiderata. Di entità più grave sono i movimenti compensatori che negano la realtà dei limiti posseduti e portano a costruire un'immagine di Sé con caratteri di grandiosità irrealistica.

Il Sé Creativo e le Finzioni

Il cuore della personalità che, fin dalla nascita elabora le informazioni emotive che si sviluppano nelle relazioni con gli adulti, è il Sé Creativo. Nelle fasi iniziali della vita questo nucleo agisce in "modo istintivo" e guida verso strategie di adattamento modulate sulle caratteristiche dell'ambiente. L'immagine del Sé si costruisce in un processo di progressivi adeguamenti orientati dalla ricerca della sicurezza.

In altre parole il Sé Creativo può essere definito come la facoltà. È il Sé Creativo che ricerca le strategie di adattamento, modula le spinte aggressive e struttura la personalità e dà forma allo Stile di Vita, trama che dà significato all'esperienza.

Lo Stile di Vita è stabile nel tempo ma, nel processo del vivere, è soggetto a continui aggiustamenti in funzione delle impressioni che riceve dal mondo: le rappresentazioni della realtà sono elaborate in modo soggettivo, guidate dagli obiettivi prevalenti, fissati fin dalla prima infanzia. Queste rappresentazioni soggettive, Adler le definisce finzioni, che rappresentano il "come se" il percepito fosse la realtà "vera". Le finzioni possono essere:

- adeguate e sane se le distorsioni dal senso comune sono contenute, se consentono un costruttivo rapporto con i compiti vitali e permettono lo sviluppo dei progetti di vita partecipando emotivamente con gli altri uomini;
- problematiche se orientate verso finalità di odio, di prevaricazione di componenti antisociali;
- rafforzata, caratteristica dei meccanismi psicotici, si fonda sulla sostituzione della logica collettiva con la logica personale, dinamismo che aumenta la distanza tra il Sé e gli altri.

Il Sentimento Sociale

Il costrutto del Sentimento Sociale apre la Psicologia Individuale agli aspetti relazionali, alle dimensioni del vivere concreto. È la parte della teoria che permette di osservare le espressioni concrete della vita intima. Il sentimento sociale è un nucleo della personalità e si forma nel contatto con le figure adulte che, fin dalle fasi iniziali della vita, sono vicine a un bambino che cresce. In base alle relazioni che s'instaurano questo sentimento può evolvere seguendo strade:

- sane e accoglienti, ricche di capacità responsiva (in particolare da parte della figura materna, ma non solo) di disponibilità ad accettare le diversità, rispettarla e farne occasioni di reciproci arricchimenti;
- problematiche e distanzianti, caratterizzate da intolleranze, rigidità, rifiuto e mancanza di capacità empatiche. Il sentimento sociale che evolve in direzioni sbagliate porta disturbi psichici, caratterizzati, in genere, da mancanza di fiducia nelle relazioni, sospettosità, rifiuto di accettare la logica della comunità e ripiegamenti esclusivi su interessi personali ed egoistici.

Un buon livello di sentimento sociale permette una dialettica sana con l'aspirazione alla superiorità configurando un'auto-affermazione che tiene conto delle esigenze dagli altri. Un carente sentimento sociale porta un individuo a ricercare forme di superiorità narcisistiche, irrispettose non solo delle esigenze, ma anche della presenza degli altri.

Psicodinamica dei disturbi mentali

Le interpretazioni della Psicologia Individuale sulla psicodinamica dei disturbi mentali sono la concreta espressione degli assunti teorici che descrivono le dinamiche intrapsichiche e relazionali. Di fatto Adler costruì la sua teoria osservando i pazienti; sul materiale clinico manifesto ricercava i significati latenti,

costruiva ipotesi, ne verificava la fondatezza. Le ripetute osservazioni delle manifestazioni dei disturbi mentali convinsero Adler dell'esistenza di specifiche dimensioni che, in grado variabile, compaiono in tutti i quadri patologici, come caratteristiche trasversali alle multiformi manifestazioni sintomatologiche. Queste possono essere così riassunte:

Il Concetto delle Distanza

Sia i nevrotici che gli psicotici (inclusi i Disturbi di Personalità che si pongono in posizione intermedia) mettono tra il proprio Sé e la realtà una distanza che cresce proporzionalmente alla gravità del disturbo.

- Il nevrotico adotta strategie per tenersi lontano dalle richieste della vita, e si nasconde il senso delle operazioni di evitamento che mette in atto. Stabilisce la distanza costruendo delle finzioni che restringono il campo d'azione, frustrano l'ambizione al successo e, ovviamente, generano sofferenza.
- Lo psicotico incrementa la distanza a tal punto da recidere i ponti con il senso comune, difendendosi nella fittizia sicurezza di una propria logica privata; rinforza le finzioni costruendo un mondo illusorio che non lo libera dall'angoscia, ma che spera di proteggerlo dal mondo, avvertito minaccioso e disgregante.

La questione della Fiducia/Sfiducia

Alla base dell'esigenza di mantenere la distanza e costruire finzioni difensive, Adler rileva la carenza di fiducia in Sé e negli altri. Per il nevrotico, e ancor più lo psicotico, l'entrare in relazione con gli altri è un'esperienza vissuta come pericolosa: dall'angoscia dell'essere sopraffatto, annullato, propria dello psicotico, a quella dell'essere messo in condizioni d'inferiorità, ridicolizzato e sminuito, caratteristica del nevrotico. La sfiducia agisce sul registro emozionale, non controllabile con la volontà razionale, spesso inconsapevole perché interiorizzata nel corso delle esperienze precoci.

Il tema dell'Autostima

La fiducia nei propri mezzi e nella bontà delle relazioni interpersonali consente la percezione di una positiva autostima, indispensabile per progettare e attuare i personali progetti di vita. L'autostima si costruisce sui rinforzi sociali, si rinnova sul sentimento dell'essere accolto, approvato, apprezzato e si consolida di fronte ai successi delle proprie azioni.

L'autostima menomata nelle personalità nevrotiche o completamente assente in quelle psicotiche, rende difficile comportarsi nelle relazioni e scegliere le azioni adeguate sul piano della realtà. La psicoterapia condotta secondo i principi della Psicologia Individuale consente il progressivo recupero dell'autostima e la sperimentazione, nelle fasi conclusive di un trattamento, modi di essere più efficaci e costruttivi.

Il Progetto di Vita

I disturbi psicologici incidono in modo significativo sulla creazione e sul conseguente sviluppo di un progetto di vita personale, dimensione importante per avvertire l'esistenza dotata di senso costruttivo, soggettivamente costruito sugli orientamenti personali.

Per la Psicologia Individuale il recupero della capacità di costruire e rinnovare nel tempo un progetto di vita personale costituisce una dimensione prioritaria dei trattamenti psicoterapeutici. Per superare i blocchi alla creatività personale, la relazione terapeutica deve aiutare un paziente a ritrovare il gusto di affrontare i compiti vitali, favorendo la ricerca di una loro armonica integrazione. Ciascun compito vitale (vita affettiva, lavoro, nella partecipazione alla vita della comunità) deve ricevere attenzione perché lo squilibrio in uno di essi si riflette inevitabilmente negli altri due, pregiudicando l'armonia generale.

Cenni di tecnica terapeutica

Uno psicoterapeuta adleriano, accogliendo un paziente, sa di avere di fronte una persona scoraggiata, che ha perso o non ha mai avuto fiducia in sé stessa e negli altri e che ha costruito uno stile di vita orientato a fuggire impegni e responsabilità. Sa inoltre che, a dispetto della richiesta cosciente di recuperare benessere e modificare gli aspetti disarmonici, il paziente vuole, in realtà, mantenere intatte le proprie rassicuranti finzioni. È allora importante accoglierlo e impostare i colloqui in un'atmosfera amichevole, in modo da favorire il più possibile l'avvio di un rapporto di fiducia. Se il paziente si sentirà a suo agio, sarà disposto a rivelare anche gli aspetti più intimi della propria vita.

Gli obiettivi del lavoro psicoterapeutico

Nella visione di Adler, gli obiettivi del lavoro psicoterapeutico consistono nel riportare i pazienti a sperimentare la fiducia in sé stessi e nei propri simili, a ridurre la distanza tra sé e il mondo e ad affrontare i compiti e le responsabilità fino ad allora evitati. Nel percorso verso il benessere il terapeuta adleriano sa che i miglioramenti del paziente inizieranno a manifestarsi progressivamente con lo smascheramento delle finzioni, con la riduzione di un approccio egocentrico, con lo sviluppo del sentimento sociale e con l'incremento delle capacità di cooperare in un'ottica di sana autoaffermazione. Quest'ultima sarà avvertita come costruttiva se in grado di favorire la crescita emotiva e relazionale del paziente con il gruppo sociale a cui appartiene.

La psicoterapia come atto cooperativo

L'intero percorso psicoterapeutico è in sostanza un rapporto in cui due persone devono cooperare come pari in un compito comune. Il terapeuta deve dare prova di essere capace di collaborare, deve mostrare profondo interesse e sollecitudine per il benessere del paziente. Quest'atteggiamento, spesso, risulta incomprensibile al paziente che è abituato a rapporti competitivi e di sfruttamento. Il terapeuta deve essere consapevole che non mancheranno tentativi di denigralo, di farlo cadere in contraddizione o dimostrare la sua mancanza d'interesse. Adler dà molte descrizioni dei tranelli in cui il paziente, inconsciamente, tende a far cadere lo psicoterapeuta e sottolinea l'importanza delle intuizioni e della sensibilità emotiva che lo psicoterapeuta deve possedere.

La dinamica del rapporto terapeutico

La Psicologia Individuale utilizza il termine atteggiamento per indicare la disposizione emozionale del paziente verso il terapeuta e contro-atteggiamento per designare l'emotività del terapeuta. La dinamica del rapporto deve portare all'instaurazione di un'alleanza che, sviluppandosi nel tempo, permetta la necessaria vicinanza emotiva. Lo psicoterapeuta è sempre attento alle dinamiche emotive che si sviluppano sia nel paziente che nella propria interiorità perché solo un'attenta e corretta gestione della relazione permette l'instaurarsi dell'alleanza terapeutica. Questa non si crea immediatamente: è necessario talvolta un lungo lavoro per aiutare il paziente a sviluppare la necessaria fiducia, indispensabile per avviare e completare una riprogettazione dello stile di vita.

La dimensione progettuale nella psicoterapia

Sul piano della metodologia la Psicologia Individuale propone l'impostazione progettuale dei trattamenti. La Scuola attua questa indicazione facendo precedere qualsiasi lavoro terapeutico da un'attenta psicodiagnosi. I dati sulla dinamica della personalità che emergono da questo primo lavoro consentono la progettualità "tailor oriented", centrata sulle caratteristiche specifiche di ogni paziente. Ad ogni paziente il suo trattamento, si potrebbe dire, scegliendo tra le tecniche espressive, di media o lunga durata, le psicoterapie brevi centrate sulla soluzione del sintomo o interventi supportivi di stampo psicopedagogico.