

# **PSIHOLOGIE - PSIHOTERAPIE**

Colecție coordonată de  
**Simona Reghintovschi**



ALFRED ADLER

# Înțelegerea vieții

Introducere în  
psihologia individuală

Traducere din engleză de  
Raluca Hurduc



Editori:  
SILVIU DRAGOMIR  
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:  
MAGDALENA MĂRCULESCU

Coperta:  
FABER STUDIO

Redactor:  
DANIELA ȘTEFĂNESCU

Director producție:  
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:  
EUGENIA URSU

Corectură:  
ROXANA SAMOILESCU  
EUGENIA URSU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**ADLER, ALFRED**

Înțelegerea vieții : Introducere în psihologia individuală / Alfred Adler ;  
ed. 2-a, trad.: Raluca Hurduc - București : Editura Trei, 2013  
Bibliogr.  
Index  
ISBN 978-973-707-758-5

I. Hurduc, Raluca (trad.)

159.9

Această carte a fost tradusă după:  
UNDERSTANDING LIFE de Alfred Adler

*Copyright © Editura Trei, 2009, 2013*  
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București  
Tel./Fax: +4 021 300 60 90  
e-mail: comenzi@edituratrei.ro  
www.edituratrei.ro

ISBN 978-973-707-758-5

# Cuprins

## **Capitolul 1:** Psihologia individuală — știința de a trăi

- 10 Lupta pentru atingerea unui scop
- 12 Modalități de a vedea lumea
- 14 Influențele parentale
- 16 Ordinea la naștere
- 17 Explorarea amintirilor din copilărie
- 18 Logica particulară
- 20 Importanța interesului social
- 21 Sentimente și emoții
- 22 Abordarea generală

## **Capitolul 2:** Complexul de inferioritate

- 23 Conștient și inconștient
- 25 Relațiile noastre sociale
- 27 Limbaj și comunicare
- 28 Învățarea socială
- 29 Depășirea limitărilor
- 34 Sentimentele de inferioritate

## **Capitolul 3:** Complexul de superioritate

- 37 Scopul de superioritate
- 38 Evitarea soluțiilor reale
- 39 Superioritate și inferioritate

- 44 Interesul de sine
- 46 Lăudăroșenie și încredere
- 47 Ambiția sănătoasă

#### **Capitolul 4: Stilul de viață**

- 48 Recunoașterea stilului de viață
- 50 Stilul de viață „normal“
- 52 Stilul de viață „inadecvat“
- 54 Metode de diagnostic
- 56 Dezvoltarea sentimentului social
- 58 Depășirea depresiei și spaimei

#### **Capitolul 5: Amintirile din copilărie**

- 60 Descoperirea prototipului
- 62 Tipuri de amintiri
- 65 Moartea în familie
- 65 Amintirile copiilor răsfățați
- 66 Amintiri speciale
- 70 Analiza predictivă

#### **Capitolul 6: Expresiile stilului de viață**

- 72 Limbajul trupului
- 75 Timiditatea
- 76 Dispoziții
- 78 Dezvoltarea trăsăturilor personale
- 79 Stăpânii propriului nostru destin
- 80 Invidie și gelozie
- 81 Protestul viril

**Capitolul 7: Visele**

- 84 Viața viselor
- 86 Scopul viselor
- 88 Logica visului
- 91 Metode de interpretare
- 92 Visători și nevisători
- 94 Vis și hipnotism

**Capitolul 8: Copiii-problemă**

- 96 Principiile educației
- 99 Să înțelegem părinții și copiii
- 100 Complexul de superioritate la copiii-problemă
- 102 Unele trăsături ale copiilor-problemă
- 102 Copiii supradotați
- 103 Cum să încurajezi copiii
- 107 Ordinea la naștere și dinamica familiei

**Capitolul 9: Adaptarea socială**

- 111 Contextul social
- 112 Probleme comportamentale
- 115 Adaptarea la școală
- 116 Înfruntarea celor trei îndatoriri ale vieții
- 119 Necesitatea de a construi personalitatea

**Capitolul 10: Sentimentul social și bunul-simț**

- 122 Utilitatea socială
- 123 Complexele ascunse
- 125 Simptomele nevrotice

126 Un istoric de caz

129 Încurajarea

### **Capitolul 11: Relațiile intime**

132 Importanța pregătirii

134 Egalitatea sexelor

134 Dinamica atracției

136 Copilul răzgâiat

138 Consilierea

139 Atitudini greșite

141 Semne de pericol

142 Căsătoria ca îndatorire socială

### **Capitolul 12: Sexualitatea și problemele sexuale**

144 Fapt și superstiție

145 Sexualitatea infantilă

147 Stilul de viață și sexualitatea

148 O infracțiune

150 Excesul sexual

### **153 Concluzii**

155 *Bibliografie selectivă*

155 *Cărți de Alfred Adler*

156 *Cărți despre Alfred Adler și opera lui*

157 *Index*



# Psihologia individuală — știința de a trăi

Doar o știință care are legătură directă cu lumea, spunea marele filosof William James, este cu adevărat o știință. Putem spune, de asemenea, că, într-o știință având o legătură directă cu viața, teoria și practica devin aproape inseparabile. O astfel de știință, tocmai pentru că se modelează după dinamica vieții, devine o știință de a trăi. Aceste considerente sunt aplicabile, cu o forță deosebită, științei psihologiei individuale.

Psihologia individuală încearcă să vadă viețile individuale ca pe un întreg și privește fiecare reacție în parte, fiecare acțiune și impuls ca pe o expresie a atitudinii unui individ față de viață. O astfel de știință este, din necesitate, practică și pragmatică, deoarece, cu ajutorul cunoașterii, putem să ne schimbăm și să ne corectăm atitudinile. Astfel, psihologia individuală nu numai că face predicții asupra a ceea ce se va întâmpla, ci și, la fel ca profetul Iona, prezice ceea ce *s-ar putea* întâmpla, tocmai ca să *nu* se întâmple.

Știința psihologiei individuale s-a dezvoltat dintr-un efort de a înțelege misterioasa putere creativă a vieții — puterea exprimată în dorința de dezvoltare, de luptă și realizare și de compensare

10 a înfrângerilor într-un anumit domeniu prin lupta pentru succes în altul. Această putere este *teleologică* — se exprimă pe sine în urmărirea unui scop, iar în această luptă toate însușirile fizice și psihologice cooperează. De aceea este absurd să studiezi fie starea fizică, fie pe cea mentală, fără să le raportezi la individul ca întreg.

De exemplu, în psihologia judiciară acordăm deseori mai multă atenție infracțiunii decât infractorului. Dar infractorul, nu infracțiunea, este cel care contează și, oricât de mult am lua în considerare infracțiunea, nu-i vom înțelege niciodată natura dacă nu o vom vedea ca pe un episod din viața unui anumit individ. Lucrul cel mai important este să înțelegem contextul indivizilor implicați — scopul vieții lor, cel care le direcționează toate acțiunile și impulsurile. Dacă putem înțelege acest scop, putem înțelege semnificația ascunsă în spatele fiecărui act separat — putem vedea aceste acte ca pe părți ale unui întreg. Și atunci când studiem părțile — cu condiția să le studiem ca părți ale unui întreg — obținem o înțelegere mai bună a întregului.

## **Lupta pentru atingerea unui scop**

Interesul meu pentru psihologie s-a dezvoltat din practica medicală. Medicina mi-a oferit punctul de vedere teleologic, sau orientat către un anumit scop, necesar pentru înțelegerea manifestărilor psihologice. În corp, toate organele se străduiesc să se dezvolte spre anumite obiective: ele au forme precise, care trebuie atinse până la maturitate. Mai mult decât atât, în cazurile în care există defecte fizice, vom vedea mereu natura făcând eforturi speciale să depășească deficiența sau să compenseze prin dezvoltarea unui alt organ care să preia funcțiunile

celui defect. Viața tinde întotdeauna către supraviețuire, iar forța vitală nu cedează niciodată fără luptă în fața obstacolelor externe.

Dezvoltările psihologice sunt similare cu cele organice. Fiecare psihic își formează o anumită concepție despre un scop sau un ideal, un mijloc de a trece dincolo de starea prezentă și de a depăși deficiențele sau dificultățile prezente prin formularea unei anumite intenții sau a unui anumit obiectiv pentru viitor. Pe baza acestui obiectiv special, indivizii pot gândi și se pot simți deasupra dificultăților prezente, deoarece ei au în minte succesul viitor. Fără acest sentiment al unui obiectiv, activitatea individuală ar fi lipsită de sens.

Toate dovezile indică faptul că fixarea obiectivului trebuie să se facă devreme în viață, în timpul perioadei formative a copilăriei. În această perioadă începe să se dezvolte un prototip sau model al personalității mature. Ne putem imagina cum are loc procesul. Copiii, fiind slabi, se simt inferiori și se află uneori în situații pe care nu le pot suporta. Astfel, ei se luptă să se dezvolte și fac asta într-o direcție fixată de scopul pe care și l-au formulat. Este dificil de spus cum s-a fixat acest scop, dar este evident că un astfel de scop există și că domină fiecare acțiune a copilului. Într-adevăr, înțelegem puține lucruri despre impuls, motivație, abilitate sau dizabilitate în copilăria timpurie. Până acum, nu s-a descoperit nicio cheie pentru înțelegerea lor, deoarece direcția este stabilită definitiv doar după ce copiii și-au fixat scopurile. Abia când vedem direcția în care se îndreaptă o viață, putem ghici ce pași se vor face în viitor.

A avea un obiectiv este a aspira să fii ca Dumnezeu. Dar a fi ca Dumnezeu este bineînțeles obiectivul suprem, iar educatorii ar trebui să fie precauți în încercarea de a se educa pe ei înșiși și

- 12 pe copiii lor ca să dorească să fie ca Dumnezeu. Copiii pun în loc un scop mai concret și mai imediat, și caută în jurul lor cea mai puternică persoană pentru a o transforma în modelul lor sau pentru întruparea scopului lor. Poate fi tatăl sau poate fi mama, sau oricare altă persoană. Când copiii concep un astfel de scop, ei încearcă să se poarte, să simtă și să se îmbrace ca persoana pe care o percep ca fiind puternică și să preia toate trăsăturile care sunt în concordanță cu scopurile lor. Mai târziu, idealul de atins poate fi reprezentat de un doctor sau profesor, pentru că profesorul poate pedepsi copilul și astfel el impune respect ca o persoană puternică, iar obiectivul de a fi doctor este realizat în jurul dorinței de a fi asemenea lui Dumnezeu, stăpân peste viață și moarte. Aici scopul este constructiv, pentru că poate fi realizat prin servicii aduse societății.

## **Modalități de a vedea lumea**

Atunci când prototipul — acea personalitate timpurie întrupând un scop — s-a format, individul se orientează spre o anumită direcție. Acest lucru ne facilitează predicția a ceea ce se va întâmpla mai târziu în viață. De acum înainte, este posibil ca apercepțiile individului să intre în tiparele pe care acesta și le-a stabilit singur. Copiii vor percepe situațiile în conformitate cu schemele personale de apercepție — adică vor vedea lumea prin prejudecata propriilor scopuri și interese.

Pe la vârsta de 4–5 ani, prototipul este deja construit și, astfel, pentru a-l înțelege, trebuie să căutăm impresiile care au acționat asupra copilului înaintea sau în timpul acestei perioade. Aceste impresii pot fi foarte variate, mult mai variate decât ne închipuim din punctul de vedere al unui adult.

S-a descoperit că acei copii cu defecte fizice își conectează toate experiențele cu funcționarea organului defect. De exemplu, copiii cu tulburări la nivelul stomacului manifestă un interes anormal față de mâncat, în timp ce aceia cu deficiențe de vedere sunt mai preocupați de lucrurile vizibile. Această preocupare este de fapt menținerea schemei personale de a percepție care, așa cum am spus, caracterizează pe fiecare. De aceea, putem sugera că, pentru a afla care este interesul unui copil, trebuie să aflăm care organ funcționează defectuos, dar lucrurile nu sunt atât de simple. Copiii nu experimentează neapărat handicapuri sau deficiențe fizice în felul în care le vede un observator exterior, ci ei vor avea propriile experiențe legate de ele, care vor fi modificate de către propria schemă a percepției. De aceea, în timp ce faptul că inferioritatea unui anumit organ contează în schema a percepției, observația exterioară nu oferă neapărat cheia schemei a percepției.

Copilul vede totul într-o schemă a relativității, care este inevitabilă — niciunul dintre noi nu este binecuvântat cu o cunoaștere a adevărului absolut. Cu toții facem greșeli, dar ceea ce este important este că putem să le corectăm. Această corecție este mai ușoară atunci când personalitatea este în formare. Iar dacă nu corectăm erorile în acel moment, o putem face mai târziu, reamintindu-ne situația în care acestea au apărut. Astfel, dacă suntem confrunțați cu sarcina de a trata un pacient nevrotic, problema noastră este să descoperim nu erorile obișnuite, pe care le-a făcut în viața ulterioară, ci erorile fundamentale făcute timpuriu, pe vremea când își formula prototipul. Dacă descoperim aceste erori, este posibil să le corectăm prin tratamentul potrivit.

De aceea, psihologia individuală nu accentuează moștenirea genetică. Important nu este ceea ce a moștenit cineva, ci ceea ce

14 face o persoană cu această moștenire în primii săi ani — adică prototipul pe care l-a construit în copilărie. Ereditatea este, desigur, responsabilă pentru defectele fizice moștenite, dar sarcina noastră în acest caz este pur și simplu să tratăm problema specifică și să înlăturăm pe cât se poate dezavantajul copilului.

Copiii cu dizabilități fizice se găsesc într-o situație dificilă și dovedesc simptome marcante ale unui sentiment exagerat de inferioritate. La momentul formării prototipului, ei sunt deja mai interesați de ei înșiși decât de alții și au tendința de a fi astfel și mai târziu în viață. Inferioritatea organică este departe de a fi singura cauză a erorilor din prototip: și alte situații pot cauza aceleași erori — de exemplu, faptul de a fi un copil răsfățat sau nedorit. Aceste situații vor fi discutate mai departe în carte. Astfel de copii cresc handicapați, în sensul în care se tem constant de atacuri și nu reușesc niciodată să învețe independența.

## **Influențele parentale**

Următoarea noastră sarcină este să găsim dificultățile cu care se confruntă indivizii pe parcursul dezvoltării lor. În cazul copiilor răsfățati, nici societatea, nici familiile lor nu pot continua la infinit să-i cocolească, așa că acești copii se confruntă foarte repede cu problemele vieții. La școală se află într-o nouă instituție socială, cu o nouă problemă socială. Ei nu doresc să colaboreze sau să se joace cu ceilalți, deoarece nu au fost pregătiți pentru viața în colectivitate din școală. De fapt, experiențele lor din stadiul prototipului i-au făcut să se teamă de astfel de situații și îi fac mereu să caute mai mult răsfăț. Trăsăturile unor astfel de indivizi nu sunt moștenite, deoarece putem deduce din ele natura prototipurilor și scopurilor lor. Întrucât ei au trăsăturile spe-

ciale care i-au condus spre scopurile lor speciale, nu este posibil ca ei să aibă trăsături care să tindă într-o altă direcție.

Una dintre influențele cele mai comune asupra minții unui copil este refularea provocată de pedeapsa sau abuzul unui tată sau al unei mame. Aceasta face ca un copil să lupte pentru eliberare, ceea ce deseori este exprimat printr-o atitudine de excludere psihologică. Astfel, aflăm că unele fete cu tați veșnic irascibili evită toți bărbații, deoarece cred că sunt la fel de arțăgoși. Sau băieții care au suferit din cauza unor mame severe pot exclude femeile din viața lor. Această excludere poate fi, desigur, exprimată diferit: de exemplu, un copil se poate pur și simplu rușina în prezența femeilor, altul poate deveni homosexual. Astfel de procese nu sunt moștenite, ci iau naștere în mediul în care se dezvoltă copilul în primii ani.

Erorile timpurii ale copiilor costă scump, dar, în ciuda acestui fapt, ei primesc puține îndrumări. Părinții nu știu sau nu vor să le împărtășească copiilor rezultatele propriilor experiențe și, astfel, copiii trebuie să își urmeze propria cale.

Și, pentru că tot suntem la acest subiect, niciodată nu se accentuează prea mult faptul că nu se câștigă nimic prin pedepsirea, admonestarea sau cicălirea copilului. Nu se realizează nimic până când atât copilul, cât și adultul nu sunt lămuriți despre ceea ce nu este în regulă și ceea ce ar trebui făcut pentru a îndrepta lucrurile. Când copiii nu înțeleg, ei devin prefăcuți și timizi. Mai mult decât atât, prototipurile lor nu pot fi schimbate prin pedeapsă sau predici. Ele nu pot fi schimbate nici prin simpla experiență a vieții, deoarece experiența de viață este întotdeauna percepută în conformitate cu o schemă personală de a percepție. Doar când avem acces la structurile de bază ale personalității putem face vreo schimbare.

## Ordinea la naștere

Este important de observat faptul că nu există doi copii, chiar și născuți în aceeași familie, care să crească în aceleași condiții. Chiar și în aceeași familie, atmosfera din jurul fiecărui copil este unică. Primii născuți sunt inițial singuri și astfel centrul atenției. Odată cu nașterea celui de-al doilea copil, copiii mai mari sunt detronați, iar această schimbare de situație nu le place deloc; au fost odată atotputernici și acum nu mai sunt. Acest sentiment al tragediei intră în formarea prototipurilor lor și va ieși din nou la suprafață în trăsăturile lor ca adult. Studiile de caz dovedesc faptul că aproape întotdeauna acești copii suferă o cădere în viața adultă.

Un alt factor poate fi reprezentat de tratamentele diferite aplicate băieților și fetelor pe parcursul educației lor. Deseori, băieții sunt supraevaluați, iar fetele sunt privite ca și când ar fi improbabil să realizeze ceva. Fetele tratate astfel vor crește mereu ezitante și îndoindu-se de ele însele. Ele vor rămâne toată viața cu impresia că doar bărbații sunt în stare să realizeze ceva demn de laudă.

Și poziția celui de-al doilea copil este caracteristică și individuală. Aceștia sunt într-o cu totul altă poziție decât primii născuți, deoarece pentru ei a existat întotdeauna altcineva care a dat tonul. Deseori ei preiau această sarcină și, dacă vom căuta cauza, vom afla că primii născuți au fost bulversați de competiție și că această reacție le-a afectat dezvoltarea. Copiii mai mari devin speriați de competiție și nu se mai descurcă așa de bine. Ei scad din ce în ce mai mult în ochii părinților lor, care încep să îl aprecieze din ce în ce mai mult pe mezin. Pe de altă parte, mezinii au întotdeauna pe cineva care impune ritmul și sunt mereu într-o



competiție. Toate trăsăturile lor vor reflecta această poziție specifică în familie. Ei au tendința să fie rebeli și să nu recunoască puterea sau autoritatea.

Istoria sau legenda evocă numeroase exemple de mezini puternici. Povestea biblică a lui Iosif este unul dintre aceste exemple: el dorea să se impună în fața tuturor celorlalți. Faptul că un frate mai mic s-a născut în familie, mulți ani după plecarea lui de acasă, un frate pe care nu îl cunoștea, în mod evident nu a alterat situația; poziția lui a rămas cea a mezinului. Găsim același lucru în multe basme, unde copilul cel mai mic joacă rolul liderului. Aceste trăsături își au originea în copilăria timpurie și nu pot fi schimbate decât odată cu obținerea unei înțelegeri mai profunde. Pentru a ajuta oamenii, trebuie să îi faci să înțeleagă ce s-a întâmplat în acea copilărie timpurie. Ei trebuie să priceapă că prototipul pe care l-au dezvoltat are o influență dăunătoare asupra vieților lor.

## Explorarea amintirilor din copilărie

Un instrument valoros în înțelegerea prototipului și, de aici, a naturii individului este studiul amintirilor din copilărie. Întreaga noastră cunoaștere și toate observațiile converg către faptul că amintirile noastre constituie un factor important al prototipului personal. Un exemplu va clarifica această afirmație. Să luăm în considerare copiii cu o problemă fizică: să spunem cu un stomac bolnav. Cele mai timpurii amintiri se referă probabil, într-un anumit fel, la mâncare. Sau copiii care au avut probleme pentru că sunt stângaci: faptul de a fi stângaci le afectează și punctul de vedere. O anumită persoană îți poate povesti despre mama ei care a răsfățat-o sau despre nașterea unui frate mai mic. Un bărbat îți

18 poate spune cum a fost bătut, dacă a avut un tată agresiv sau cum a fost ridiculizat sau șicanat la școală. Toate aceste indicații sunt foarte valoroase, cu condiția să învățăm arta de a le citi semnificația.

Arta înțelegerii amintirilor din copilărie implică un grad foarte ridicat de empatie, abilitatea de a te identifica cu copiii în situațiile copilăriei lor. Prin această empatie putem înțelege semnificația, unică în viața unui copil, a sosirii unui frate mai mic în familie sau impresia lăsată în mintea unui copil de abuzurile unui tată veșnic irascibil.

## Logica particulară

Dacă privim o familie cu copii prost crescuți, vom vedea că, deși par a fi inteligenți (în sensul că, dacă le pui o întrebare, îți vor răspunde corect), aceștia au un puternic sentiment de inferioritate. Inteligența, desigur, nu înseamnă în mod necesar și bun-simț. Copiii pot avea o atitudine mentală total personală — am putea-o numi particulară —, de felul aceleia pe care o poți găsi printre nevrotici. Într-o nevroză compulsivă, de exemplu, pacienții realizează futilitatea comportamentului lor compulsiv, dar nu pot să îl oprească. Înțelegerea particulară și un limbaj particular sunt, de asemenea, trăsăturile bolnavului psihic, care nu vorbește niciodată limba bunului-simț, punctul culminant al interesului social.

Dacă punem în opoziție judecata bunului-simț și logica particulară, vom afla că judecata bunului-simț este de obicei mai aproape de adevăr. Folosim bunul-simț pentru a distinge între bine și rău și, în timp ce deseori facem greșeli într-o situație complicată, greșelile tind să se corecteze singure. Dar cei care își văd

întotdeauna numai propriul interes nu pot distinge așa de ușor ca alții între ce este corect și greșit. De fapt, ei își trădează deseori această incapacitate, din moment ce acțiunile lor sunt transparente observatorului.

Să luăm în considerare modul în care se produc infracțiunile. Dacă cercetăm inteligența, înțelegerea și mobilurile infractorilor, vom vedea că ei își privesc mereu infracțiunile ca fiind totodată inteligente și eroice. Ei cred că au îndeplinit un scop de superioritate — și anume că au fost mai isteți decât poliția și că sunt în stare să îi învingă pe ceilalți. Astfel, în mintea lor ei sunt eroi și nu văd că acțiunile lor indică ceva diferit, ceva foarte departe de eroism. Lipsa lor de interes social, ceea ce face toate activitățile lor dăunătoare sau inutile social, este legată de o lipsă de curaj, de lașitate, dar ei nu știu asta. Cei care se întorc spre partea inutilă a vieții deseori se tem de eșec, întuneric și izolare; ei doresc să fie cu ceilalți. Aceasta este lașitate și trebuie etichetată ca atare. Într-adevăr, cea mai bună cale de a opri infracțiunile este de a convinge pe toată lumea că infracțiunea nu este altceva decât o expresie a lașității.

Este bine cunoscut faptul că unii infractori, când se apropie de vârsta de 30 sau 40 de ani, își schimbă opțiunile; își iau o slujbă, se căsătoresc și devin buni cetățeni. De ce? Să ne uităm la spărgători. Cum poate concura un spărgător de 42 de ani cu unul de 20 de ani? Ultimii sunt mai rapizi și mai puternici. Mai mult, la 30 sau 40 de ani, infractorii sunt forțați să trăiască altfel decât trăiseră înainte, astfel încât, deoarece acest mod de viață nu le mai procură lucrurile de care au nevoie, infracțiunile nu mai merită efortul și li se pare mai convenabil să se retragă.

Alt factor pe care trebuie să îl reținem în legătură cu infractorii este faptul că, dacă facem pedepsele mai severe, departe de

20 a-i speria pe infractori, le întărim credința că sunt eroi. Nu trebuie să uităm că infractorii trăiesc într-o lume egocentrică, o lume în care nu vom găsi niciodată adevăratul curaj, încrederea în sine, sentimentul de comunitate sau înțelegerea valorilor comune. Nevroticii rareori înființează un club, iar acest lucru ar fi o performanță imposibilă pentru persoanele care suferă de agorafobie sau alienații delincvenți. Copiii-problemă își fac prieteni foarte rar — un fapt pentru care nu se oferă prea des un motiv. Există totuși un motiv: își fac rareori prieteni deoarece viața lor timpurie a luat o direcție egocentrică. Prototipurile lor au fost orientate spre scopuri false și un sistem particular al logicii, astfel încât ei au urmat o direcție care ducea spre partea negativă a vieții.

## Importanța interesului social

Conceptul de interes social sau sentiment social este unul vital. Este cea mai importantă parte din educația noastră și din tratamentul nostru. Doar cei care sunt curajoși, au încredere în sine și se simt la ei acasă în această lume pot beneficia atât de pe urma problemelor, cât și a avantajelor vieții. Aceștia nu se tem niciodată. Ei știu că vor exista mereu dificultăți în viață, dar știu, de asemenea, că le pot învinge. Sunt pregătiți pentru toate problemele vieții, care sunt invariabil de natură socială.

Cele trei tipuri de copii menționate dezvoltă un prototip cu un grad redus de interes social. Copiii nu au atitudinea mentală necesară pentru soluționarea dificultăților vieții. Simțindu-se învinși, dezvoltă o atitudine greșită față de problemele vieții. Sarcina noastră, în tratarea unor astfel de pacienți, este să încurajăm ceea ce eu numesc comportamentul social „util” și o atitudine pozitivă, „utilă”, față de viață și societate.

Lipsa de interes social tinde să orienteze oamenii către partea negativă sau „inutilă” a vieții. Indivizii cărora le lipsește în mod esențial interesul social pot deveni delincvenți, infractori, alcoolici sau bolnavi mental. Problema noastră, în cazul lor, este să găsim un mijloc de a-i influența să adopte tipare comportamentale utile și constructive și de a-i determina să se intereseze de alții. De aceea, am putea spune că așa-numita psihologie individuală a noastră este de fapt o psihologie socială.

## Sentimente și emoții

Următorul pas în știința de a trăi îl constituie studierea sentimentelor. Adoptarea unui scop nu numai că afectează trăsăturile individuale, mișcărilor și expresiile fizice, ci și domină viața sentimentelor. Este remarcabil faptul că indivizii încearcă mereu să-și justifice atitudinile apelând la sentimentele lor. Astfel, dacă indivizii se străduiesc să lucreze bine, vom găsi această idee fiind exagerată și jucând un rol dominant în întreaga lor viață emoțională. Sentimentele indivizilor sunt întotdeauna în acord cu punctul lor de vedere asupra îndatoririlor proprii: sentimentele le întăresc presupunerile. Facem întotdeauna ceea ce oricum am face, iar sentimentele pur și simplu ne însoțesc acțiunile.

Putem vedea clar acest lucru în vise, al căror studiu este probabil una dintre cele mai mari realizări ale psihologiei individuale. Fiecare vis are un obiectiv, deși acest lucru nu a fost niciodată limpede înțeles înainte. Obiectivul unui vis, în general, este crearea unui anumit sentiment sau unei anumite emoții, care în schimb promovează obiectul visului. Visăm în felul în care am dori să ne comportăm. Visele sunt o repetiție emoțională a planurilor și atitudinilor pentru comportamentul din starea de

22 veghe — totuși, o repetiție pentru o reprezentare care este posibil să nu aibă loc niciodată. În acest sens, visele sunt amăgitoare — imaginația emoțională ne dă fiorul acțiunii fără acțiune.

Această caracteristică se găsește și în viața noastră vigیلă. Avem întotdeauna o înclinație puternică spre a ne dezamăgi emoțional — vrem mereu să ne convingem pe noi înșine să mergem pe calea dictată de propriile prototipuri, așa cum s-au format ele în copilăria timpurie.

## **Abordarea generală**

Aceasta rezumă abordarea psihologiei individuale, o știință care a făcut o lungă călătorie într-o direcție nouă. Sunt multe direcții în psihologie și psihiatrie, și niciun psiholog nu crede că ceilalți au dreptate. Poate că nici cititorii nu ar trebui să se bazeze pe părere și încredere; să îi lăsăm să studieze și să compare.

# Complexul de inferioritate

## Conștient și inconștient

Utilizarea termenilor „conștient” și „inconștient” pentru a desemna entități distincte este considerată incorectă în psihologia individuală. Psihicul conștient și cel inconștient lucrează împreună în aceeași direcție și nu sunt în opoziție sau în conflict, așa cum se crede atât de des. Mai mult, nu există o linie definită de demarcație între ele. Ceea ce este important este să descoperim scopul eforturilor lor comune. Este imposibil de hotărât ce este conștient și ce nu este, până când nu a fost înțeles întregul context. Acest lucru se dezvăluie în prototip, acel tipar de viață pe care l-am analizat în capitolul anterior.

Un studiu de caz ne va servi pentru a ilustra legătura intimă dintre viața conștientă și cea inconștientă. Un bărbat căsătorit, în vârstă de 40 de ani, suferea de o dorință constantă de a sări pe fereastră. S-a luptat mereu cu această dorință, iar în afară de această problemă era destul de sănătos. Avea prieteni, o slujbă bună și o căsnicie fericită. Cazul său este inexplicabil, dacă nu îl privim în termenii unei colaborări între conștient și inconștient.

Conștient, el avea sentimentul că trebuie să se arunce pe fereastră. Cu toate acestea, își continua viața și, în fapt, nu

24 încercase niciodată să sară pe fereastră. Motivul acestui fenomen era că exista o altă parte a vieții sale, o parte în care lupta împotriva dorinței de a se sinucide juca un rol important. În urma colaborării dintre partea conștientă a ființei lui și inconștient, el a ieșit victorios. De fapt, în termenii „stilului lui de viață” — pentru a utiliza un termen pe care îl vom discuta în detaliu într-un capitol ulterior — era un cuceritor care atinsese obiectivul superiorității.

Citorul ar putea întreba: Cum putea acest om să se simtă superior odată ce avea această dorință conștientă *de a se sinucide*? Răspunsul este că în el se afla ceva care ducea o luptă împotriva tendinței lui suicidare. Succesul lui în această bătălie era cel care îl făcea să fie un cuceritor și o ființă superioară. Unui observator obiectiv îi este clar că această luptă pentru superioritate era condiționată de propria lui slăbiciune, așa cum este foarte des cazul persoanelor care se simt inferioare într-un fel sau altul. Dar lucrul important este că, în propria lui bătălie particulară, lupta pentru superioritate, lupta pentru a trăi și a cuceri, a ieșit învingătoare în fața sentimentului de inferioritate și dorinței de a muri — și aceasta în ciuda faptului că ultima era exprimată în viața conștientă, iar prima, în viața inconștientă.

Să vedem dacă dezvoltarea prototipului acestui bărbat sprijină teoria noastră; să îi analizăm amintirile din copilărie. Aflăm că, la o vârstă fragedă, nu îi plăcea școala. Îi era frică de alți băieți și voia să fugă de ei. Cu toate acestea, și-a adunat toate puterile ca să rămână și să îi înfrunte. Aici putem percepe deja un efort de a-și învinge propria slăbiciune — și-a înfruntat problema și a învins-o.

Dacă analizăm caracterul pacientului nostru, vedem că singurul lui scop în viață a fost să își înfrângă frica și anxietatea. În



acest sens, ideile conștiente au cooperat cu cele inconștiente, pentru a forma un întreg unitar. Acum, cineva care nu vede ființa umană ca pe o unitate îl poate privi pe acest pacient doar ca pe o persoană ambițioasă care dorea să se lupte și să se bată, dar care era, în fond, un laș. Totuși acesta ar fi un punct de vedere deplasat, deoarece nu ar lua în considerare toate faptele cazului și nu le-ar interpreta ținând cont de unitatea fundamentală a vieții omului. Întreaga noastră psihologie și toate încercările noastre de a înțelege indivizii sunt futile și lipsite de sens dacă nu recunoaștem că ființa umană este o unitate. Dacă presupunem existența, în fiecare persoană, a două aspecte fără nicio legătură între ele, este imposibil să vedem viața ca pe o entitate coerentă.

## Relațiile noastre sociale

Pe lângă considerarea vieții individului ca unitate, trebuie să întreprindem și o examinare a ei în contextul relațiilor ei sociale. La naștere, oamenii sunt slabi, iar această slăbiciune face necesar ca alții să se îngrijească de ei. Tiparul vieților copiilor nu poate fi înțeles fără să ne raportăm la persoanele care au grijă de ei și care le compensează slăbiciunile. Copiii au cu mama și familia relații combinate, care nu ar putea fi niciodată înțelese dacă ne limităm, în analizarea copiilor, la considerarea acestora drept entități separate. Individualitatea copiilor este compusă din ceva mai mult decât individualitatea lor fizică; ea implică o întreagă rețea de relații sociale.

Ceea ce este aplicabil copiilor ni se aplică, într-o anumită măsură, nouă, tuturor. Slăbiciunea care face necesară viața copiilor într-un grup familial este similară cu slăbiciunea care îi face pe oameni să trăiască în comunități. Oricine are momente când se