

Incoraggiamento e stile di vita

ALBERTO MASCETTI

Summary – ENCOURAGEMENT AND LIFE-STYLE. In the first part of this work we have explained the problematic regarding the concept of courage including the aspects that Individual Psychology describes yet without having given an explicit definition of it therefore we have to try in the development of the analytic process. In the second part we have considered the prospective of encouragement: technique, process, strategy, prevailing mode, characteristics of the praxis and vision of Individual Psychology. Therefore the complexity of the problematic regarding the neurotical scheme is analysed in the light of the dichotomy encouragement/discouragement, paying special attention to the prospective of lifestyle. Finally we have considered the encouragement process like essential element and highly significant during the analysis praxis of Individual Psychology.

Keywords: COURAGE/ENCOURAGEMENT, SOCIAL FEELING, LIFE-STYLE

Nella prima parte dell'articolo viene esposta la problematica che sottende il concetto di coraggio nelle declinazioni e articolazioni che la Psicologia Individuale assegna, senza tuttavia offrire un'esplicita definizione che invece deve essere ricercata non solo nei contesti congeniali, ma nel vivo stesso del processo analitico.

Viene presa in considerazione in un secondo tempo la conseguente prospettiva dell'incoraggiamento: tecnica, processo, strategia, modalità prevalente e caratteristica della prassi e della visione individualpsicologica. Quindi viene riconsiderata la complessa problematica inerente all'organizzazione nevrotica, alla luce della pregnante dicotomia incoraggiamento/scoraggiamento, così peculiare e significativa dell'originale approccio adleriano. Da ultimo viene preso in considerazione lo stile di vita che è sintesi, simbolo, finzione creativa per eccellenza e che racchiude in sé e, quando possibile risolve, i diversi conflitti e contraddizioni di ogni esistenza individuale.

Tale modalità è rappresentazione ed espressione evidente dei meccanismi largamente inconsapevoli ricordati, che dentro di noi in modo caratteristico e peculiare si organizzano. In un articolo del luglio-agosto 1904 apparso sulla rivista

medica “Il medico come educatore” [1], Alfred Adler ci dà un’idea chiara e una prospettiva della sua concezione del concetto di coraggio, qualità che influenzerà a vari livelli teorici e pratici tutta la visione della Psicologia Individuale. La funzione sociale del medico non doveva esaurirsi nella presa di coscienza che gran parte delle malattie potessero avere una origine nelle condizioni disagiate e nelle disfunzioni del sistema sanitario del tempo, ma il medico doveva essere in grado di fornire consigli sull’educazione dei fanciulli.

Di fronte a bambini deboli e malati non poteva bastare la prescrizione di una dieta, esercizi fisici ed altri rimedi, poiché essi spesso avevano perduto il loro più valido sostegno, la fiducia nella propria forza. Il principale impegno del medico doveva consistere nel ristabilire la fiducia in se stessi e il coraggio. Fra i comuni errori educativi il peggiore è l’esagerata indulgenza verso i figli, che li priva della fiducia in sé e del coraggio.

Adler poi passa a trattare alcuni tipi di fanciulli “difficili” come il bambino bugiardo, il bambino ostinato, l’ansioso, il codardo, ecc. affermando che il modo migliore per prevenire la menzogna consiste nello sviluppare il coraggio, perché il più pericoloso di tutti i difetti è l’essere codardi. La fiducia in se stessi e il coraggio rappresentano per il fanciullo la dote più alta e anche la finalità di ogni approccio e attività terapeutica. Il ragazzo codardo rimarrà sempre un individuo di scarso valore culturale – così si esprime Adler.

Per conoscere più intimamente gli elementi che definiscono il coraggio dobbiamo ora prendere in considerazione un altro concetto caratteristico della visione psicologica adleriana, quello del dinamismo della vita mentale che nella sua opera più sistematica, “La conoscenza dell’uomo nella Psicologia Individuale” [3], trova una puntuale trattazione.

La conoscenza pratica dell’uomo si basa su questo fondamento: “nella vita psichica ogni cosa si verifica come se... certi assiomi fondamentali fossero veri”. Il secondo assioma si riferisce al principio del “dinamismo”, nel senso che la vita non può essere concepita senza movimento. Ma, mentre Freud sottolinea principalmente la *causa*, Adler sottolinea lo *scopo* e l’*intenzionalità* del processo psichico: ciò che egli definisce “la tendenza verso una meta”.

Nessun essere umano, può pensare, sentire, volere e neppure sognare senza che ogni cosa sia definita, condizionata, limitata e diretta da una meta che si pone dinanzi a lui. Una concezione come questa, che attribuisce tanta importanza all’intenzione, implica necessariamente la libertà di scelta: l’uomo è libero nella misura in cui può scegliere una meta o cambiarla con un’altra, ma quando ciò fosse stato deciso, egli è determinato in quanto obbedisce alla legge che si è autoimposta.

Il momento centrale della Psicologia Individuale, secondo Alexander Neuer, sta nella concezione che l'uomo si trova costantemente in *situazione di inferiorità*, con la possibilità di scegliere se superare o meno tale inferiorità. Tuttavia per superare tale stato di inferiorità non è sufficiente l'introspezione, ma è necessario agire: per questo motivo il soggetto ha bisogno di *coraggio*.

Secondo Neuer [9], Adler chiama *coraggio (Mut)* quel tipo di energia psichica superiore o *thymos*, che gli antichi Greci consideravano l'essenza dell'anima. L'obiettivo fondamentale di un educatore sarà quello di insegnare al bambino ad avere *thymos* e ciò lo vedremo più tardi: il medesimo scopo è perseguito dallo psicoterapeuta, prescindendo dal fatto che il proprio paziente sia un bambino o un adulto. L'influenza determinante nella vita di un bambino è quella materna: è la madre colei che getta o dovrebbe gettare il seme del senso di comunità; la funzione del padre è invece quella di insegnare la fiducia e il coraggio.

Nel terzo assioma o del principio dell'influenza cosmica, viene esplicitato il concetto fondamentale del *senso di comunità*, visto come un riflesso della generale interdipendenza degli elementi del cosmo, che vive all'interno di noi, da cui non possiamo astrarci completamente e che ci fornisce la capacità di collegarci empaticamente con gli altri esseri. In sostanza il *senso di comunità* rappresenta l'accettazione spontanea di vivere in conformità con le naturali e legittime esigenze della comunità umana. La nozione adleriana di comunità non ha nulla a che vedere con la semplice capacità di stare o la constatazione di essere con gli altri, né è da confondere con la mera lealtà verso un dato gruppo o per una data causa.

Non si può ancora confondere il senso di comunità con la rinuncia alla personalità individuale a favore di una comunità, ma la nozione adleriana di comunità comprende la struttura dei legami familiari e sociali, le attività creative (è la comunità che crea la logica, il linguaggio, il folclore, ecc.); ne riconosce inoltre una funzione etica (la giustizia è un'emanazione della comunità). Pertanto il senso di comunità, più o meno sviluppato a seconda degli individui, rappresenta la percezione individuale di questi principi che regolano le relazioni reciproche fra gli uomini.

Un'attenta lettura delle opere di Adler ci mostra come il coraggio sia da questo ritenuto come un elemento importante e necessario per i pazienti nevrotici perché cessino di essere tali; per i bambini per evitare l'insorgenza delle manifestazioni non improntate al sentimento sociale e precorritrici di disadattamenti psicologici. Vediamo allora di provare a comprendere quali possono essere gli attributi, i meccanismi psicologici, gli elementi caratteristici che stanno alla base del coraggio.

Il coraggio è una caratteristica innata o acquisita, cioè dipendente dalla cultura? È opinione abbastanza diffusa che nell'uomo il coraggio e i suoi contrari, la

paura, l'insicurezza, la disistima, ecc., si fondono anche su processi cognitivi. Il coraggio e i suoi contrari non sono infatti assimilati a semplici condotte istintuali, ma si radicano nel carattere e nel sentimento sociale. È importante anche sottolineare che il coraggio dipende dall'autostima, cioè dalla valutazione che l'individuo dà di se stesso e della propria capacità di affrontare le situazioni che si presentano.

In campo psicodinamico quindi, il coraggio, ci ricorda Rovera [17], non può assumere un significato meramente riduttivo, quale "condotta coraggiosa" di fronte a un determinato pericolo; ma deve essere inteso in un'accezione più ampia come atteggiamento coraggioso, espressione dello stile di vita dell'individuo, dinamicamente diretto verso uno scopo e unito all'interesse sociale. È in questa dimensione che il coraggio sembra assumere le caratteristiche di un tratto radicato nel carattere e per inquadrare un atteggiamento coraggioso è necessario un certo grado di *intenzionalità di un certo sviluppo cognitivo e di una certa capacità di identificazione culturale*.

È indubbio inoltre che il coraggio non possa essere disgiunto da altri elementi quali l'aggressività, cui dovrebbe mancare la componente della distruttività, ma invece accompagnarsi al sentimento sociale e alla dinamica dell'iniziativa. Il coraggio, nella sua dimensione ontica, non sembra perciò potersi ridurre tanto ai concetti freudiani di energia, scarica, difesa, ma secondo le ipotesi adleriane, può talora rientrare nelle compensazioni positive e, quando è ben integrato nella struttura della personalità, avere le caratteristiche di compensazione volta a rovesciare positivamente il sentimento d'inferiorità. Nella sua significazione e nelle sue funzioni precipue, il coraggio sarebbe dunque non solo riferibile ad una compensazione positiva, ma ad una espressione del sentimento sociale, che ne sarebbe l'autentico, anche se non l'unico, elemento costitutivo.

Abbiamo visto come il rapporto tra coraggio e sentimento sociale sia di fondamentale importanza soprattutto per la posizione centrale che entrambi i termini occupano nell'ambito della Psicologia Individuale. Dobbiamo ricordare che per quanto riguarda il sentimento sociale, Adler più tardi mitigherà l'originale assegnazione di spinta istintuale in una disposizione verso la comunità sotto forma di dotazione costituzionale. Il sentimento sociale si accresce in una qualità fondamentale che risente in modo notevole delle prime esperienze del bambino e prima fra tutte, di quella con la madre.

Coraggio e sentimento sociale tendono ad articolarsi in modo stretto: per Adler non è possibile che un individuo coraggioso non abbia sentimento sociale e, viceversa, la fiducia, l'autostima, l'autonomia, l'autentico interesse per gli altri, sono sentimenti strutturanti e qualificanti il coraggio. Dopo tali premesse possiamo tranquillamente dire che incoraggiare vuol dire incrementare il sentimento socia-

le. Entriamo quindi nel vivo della nostra trattazione: che cosa significa per Adler e per la Psicologia Individuale il termine incoraggiare e come si è arrivati all'equiparazione tra la modalità d'incoraggiare e il sentimento sociale?

Proviamo a dare una risposta a tali interrogativi volutamente eludendo le considerazioni sulle tecniche di incoraggiamento di Dinkmeyer e Dreikurs espresse ne "Il processo di incoraggiamento" [6] elaborato da questi Autori, mantenendoci invece nella linea specifica dell'analisi del profondo, a cui a buon diritto appartiene la dimensione psicologica della Psicologia Individuale.

A questo punto per illustrare la condizione del soggetto scoraggiato, dovremo risalire all'organizzazione mirabilmente ideata e descritta da Adler dello stile di vita, definito da Parenti e Pagani "L'impronta psichica inimitabile di ogni individuo, in cui confluiscono tratti di comportamento, le idee e le opinioni ideate dal pensiero, i sentimenti e le emozioni articolate al servizio di finalità prevalenti. Le dinamiche interiori da cui scaturisce lo stile di vita si svolgono in parte a livello inconscio" [10].

Ci limiteremo ancora una volta, per restare fedeli alla metodologia adleriana, all'analisi rigorosa dei meccanismi che sottendono il variegato e complesso mondo delle nevrosi, che si manifesta attraverso degli stili, la cui indagine rimane ancora oggi il vero capolavoro elaborato dalla complessa e articolata ricerca adleriana. Lo stile di vita nevrotico con le sue compensazioni affaticanti e inefficaci, con le sue mistificazioni ed elusioni, rappresenta e promuove suo malgrado un processo di scoraggiamento altamente significativo volto alla finalizzazione di mete impraticabili.

Se lo scoraggiamento dunque è il prodotto finale delle irrisolte problematiche conflittuali insite nello stile di vita nevrotico, ancorché compensate ma in maniera inadeguata e fallace, allora dovremo sempre più considerare tale evento come ineluttabile e strettamente correlato all'espressività nevrotica. L'incoraggiamento insistentemente prospettato da Adler non deve essere visto come un generico atteggiamento consolatorio e riparatorio, di scarsa valenza teorica e pregnanza terapeutica profonda, ma come la sola strategia efficace e significativa nell'approccio e nello smantellamento del ben munito e organizzato costruito nevrotico. Da tali puntuali premesse scaturiscono i modi e i tempi dell'intervento psicoterapico adleriano, che si avvale di precisi strumenti per indirizzare l'analizzato verso una presa di coscienza nuova con conseguente revisione dello stile.

Il primo e fondamentale momento in cui si manifesta la strategia incoraggiante è quello del rapporto che il terapeuta è in grado di promuovere nei confronti del soggetto in analisi; rapporto creativo giocato sulla compartecipazione emotiva, generato in un clima paritario e solidale a cui l'analizzato è spinto ad aderire,

allontanando le difese, superando i pregiudizi e affidandosi ad una nuova e rassicurante relazione. Rassicurare è come dire incoraggiare: il buon rapporto instaurato è la base insostituibile da cui far partire i movimenti successivi, che connotano in modo inequivocabile la strategia dell'incoraggiamento adleriano. Grazie alla fiducia in buona parte recuperata nel rapporto divenuto rassicurante, il soggetto, al tempo opportuno, che il terapeuta individua e gestisce con l'esperienza e le capacità acquisite, è in grado di riconoscere e successivamente abbandonare le finzioni compensatorie su cui aveva costruito il suo castello nevrotico.

La verità come *aletheia*, come disvelamento si ripresenta, cioè si presenta allo scoperto, senza più i veli che nascondevano un fine senza fine, infinito nella sua insolvenza, nella sua tenace e irrisolta precarietà. Potremmo ancora affermare che l'incoraggiamento, la strategia dell'incoraggiamento si mostra come la finzione "più vera", più appagante, più risolutiva nei confronti della complessa organizzazione nevrotica che ha come elemento caratterizzante come processo conclusivo, quello di uno stato di scoraggiamento.

Perché allora il nevrotico, sofferto artefice di uno stile così faticosamente elaborato e così "eroicamente" sopportato, nell'accezione adleriana dell'eroicizzazione e della santificazione della propria nevrosi, giunge al fine delle sue troppo onerose e non più sopportabili ipercompensazioni, prostrato, affaticato e confuso? Attraverso i sintomi, i simboli di mascherature che rivelano i segni di un malessere "indecifrabile", il nevrotico con il suo stile inappagante ci mostra il suo fallimento, meglio il fallimento della sua organizzazione conflittuale.

Da qui nasce e si alimenta il percorso scoraggiante, abilmente mascherato dal sintomo e dalla "malattia", che finalmente lo costringe ad affidarsi a qualcuno, al medico, al terapeuta, cioè ad avere fiducia nell'altro. Tale adesione all'altro si propone come l'unico modo per superare e vincere lo scoraggiamento, fomentato dalla nevrosi, attraverso un percorso incoraggiante volto al recupero della fiducia in se stessi, alla sperimentazione di uno stile coraggioso, che muove verso l'altro con cui raggiungere mete possibili e condivise.

Per concludere la disamina di alcune delle grandi finzioni adleriane quali l'incoraggiamento, il coraggio, lo stile di vita, il disvelamento, vorremmo prospettare un'ipotesi circa il significato del processo di scoraggiamento, che abbiamo considerato in precedenza come l'esito fatale e necessario di un percorso doloroso e sofferto, legato ad uno stile di vita nevrotico sempre più insostenibile perché affaticante e gravoso. Lo scoraggiamento nevrotico potremmo inserirlo nel quadro dei meccanismi regressivi, dinamicamente intesi in senso adleriano, volti da un lato a rifuggire una realtà presente troppo dura e difficile da sopportare e dall'altro a ricercare quelle spinte compensatorie indirizzate al superamento dell'em-passe personologico.

Ecco allora che il fenomeno dello scoraggiamento con il suo multiforme corredo sintomatologico, che nello stesso tempo lo copre e lo smaschera, ci appare come il *primum movens* di quell'articolato processo d'incoraggiamento, che lo stesso soggetto inconsapevolmente mette in atto con la ricerca d'aiuto, con l'affidarsi all'altro nella verifica oramai ineludibile di un'impraticabilità di uno stile, sostenuto da compensi inadeguati da abbandonare. Lo scoraggiamento che apre la porta al *sintomo* non solo è il segnale che il conflitto malamente compensato, cioè ipercompensato, è diventato insostenibile, ma rappresenta con l'aiuto del terapeuta l'inizio di quelle strategie di incoraggiamento che la coppia analitica mette in atto attraverso un rapporto nuovo e creativo.

Nel segno del coraggio, inteso come *apertura all'altro*, come *fiducia*, come espressione del *sentimento di comunità*, si conclude la vicenda dell'organizzazione nevrotica, incarnata in stili unici e irripetibili, che tuttavia sottendono meccanismi e fenomeni comuni.

Bibliografia

1. ADLER, A. (1904), Der Arzt als Erzieher, in ADLER, A., FURTMÜLLER, C. (Herausgegeben von), Heilen und Bilden, tr. it. Il medico come educatore, *Riv. Psicol. Indiv.* 53: 15-23 (2003).
2. ADLER, A. (1912), *Über den nervösen Charakter*, tr. it. *Il temperamento nervoso*, Astrolabio, Roma 1971.
3. ADLER, A. (1927), *Menschenkenntnis*, tr. it. *La conoscenza dell'uomo nella Psicologia Individuale*, Newton Compton, Roma 1975.
4. ADLER, A. (1931), *What Life Should Mean to You*, tr. it. *Cosa la vita dovrebbe significare per voi*, Newton Compton, Roma 1994.
5. ANSBACHER, H. L., ANSBACHER, R. R. (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, tr. it. *La Psicologia Individuale di Alfred Adler*, Martinelli, Firenze 1997.
6. DINKMEYER, D., DREIKURS, R. (1963), *Encouraging Children to Learn: The Encouragement Process*, tr. it. *Il processo di incoraggiamento*, Giunti-Barbera, Firenze 1974.
7. ELLEMBERGER, H. F. (1970), *The Discovery of the Unconscious*, tr. it. *La scoperta dell'inconscio*, Boringhieri, Torino 1972.
8. MASCETTI, A. (1976), "Psicologia Individuale e Antropoanalisi: analogie e corrispondenze", *XIII Congr. Inter. SIPI*, Monaco di Baviera.
9. NEUER, A. (1926), *Mut und Entmutigung, Die Prinzipien der Psychologie Alfred Adlers*, Bergmann, Monaco 1926.
10. PARENTI, F., ROVERA, G. G., PAGANI, P. L., CASTELLO, F. (1975), *Dizionario ragionato di Psicologia Individuale*, Raffaello Cortina, Milano.
11. PARENTI, F. (1983), *La Psicologia Individuale dopo Adler*, Astrolabio, Roma.
12. PARENTI, F., PAGANI, P. L. (1987), *Lo stile di vita*, De Agostini, Novara.
13. PARENTI, F. (1987), *Alfred Adler*, Laterza, Bari.
14. PONZIANI, U. (1984) Lo stile di vita: nuove prospettive epistemologiche, *Riv. Psicol. Indiv.*, 36: 53-61.
15. ROVERA G. G. (1982), *Transmotivazione: proposte per una strategia dell'incoraggiamento*, *Riv. Psicol. Indiv.*, 17-18: 28-50.
16. ROVERA, G. G. e COLL. (1984) Il modello di rete in Psichiatria, *Rassegna di Ipnosi. Minerva Medica*: 74: 1-9.
17. ROVERA G. G. e COLL. (1984), La strategia dell'incoraggiamento nelle fobie, in ROSSI, R., PETRELLA, F. (a cura di), *Psicoterapia delle fobie*, M. S., Torino.

Alberto Mascetti
Via Maspero, 10
I-21100 Varese
E-mail: albertomascetti@libero.it