



## 8. COMPENSAZIONE, IPERCOMPENSAZIONE E IPOCOMPENSAZIONE

*Sviluppato da Henry T. Stein, Ph.D.*

Le seguenti citazioni classiche adleriane provengono dagli archivi del progetto di traduzione adleriana presso l'Alfred Adler Institute di Northwestern Washington (AAINW / ATP). Opere selezionate di Alfred Adler, Kurt Adler, Lydia Sicher, Alexander Mueller, Sophia de Vries, Anthony Bruck, Erwin Wexberg, Alexander Neuer, Sophie Lazarsfeld, Ida Loewy, Ferdinand Birnbaum e altri adleriani classici sono state raccolte, tradotte, modificate e convertite in testo elettronico. Tutto questo materiale è protetto da copyright e non può essere riprodotto senza il consenso espresso del Dr. Stein all'indirizzo [htstein@att.net](mailto:htstein@att.net).

### **Alfred Adler:**

"La ricerca di significato, questa brama, indica che tutti i fenomeni psicologici contengono un movimento che parte da un sentimento di inferiorità e tende verso l'alto. La teoria della Psicologia Individuale della compensazione psicologica afferma che quanto maggiore è il sentimento di inferiorità, tanto più elevata è la meta di potere personale". *(Da una nuova traduzione di "Progress in Individual Psychology", [1923] un articolo di giornale di Alfred Adler, negli archivi AAINW / ATP).*

"..... la compensazione trae origine da tutto ciò che eleva il bambino al di sopra del suo attuale stato di inadeguatezza e lo rende superiore a tutti gli altri. Questo lo induce a determinare una meta, una meta fittizia di superiorità che trasformerà la sua povertà in ricchezza, la sua subordinazione in dominio, la sua sofferenza in felicità e piacere, la sua ignoranza in onniscienza e la sua inettitudine in creatività. Più la meta sarà elevata e più il bambino continuerà ad aderirvi con sempre maggiore ostinazione e il più a lungo possibile, soprattutto se percepisce la propria insicurezza, se soffre di impedimenti fisici o mentali, o quanto più profondamente avverte di essere trascurato. Per comprendere questa meta occorre osservare il bambino durante il gioco, nelle attività scelte liberamente o quando fantastica sulla sua futura occupazione." *(Da una nuova traduzione di "Individual Psychology, its Premises and Results", [1914] in The Practice and Theory of Individual Psychology, di Alfred Adler, negli archivi AAINW / ATP).*

"Il meccanismo della lotta per la compensazione con cui la persona si sforza di neutralizzare il doloroso sentimento di inferiorità trova la sua analogia nel mondo organico. È un fatto ben noto che gli organi del nostro corpo che sono essenziali per la vita, sono soggetti ad una maggiore crescita e ad un iper funzionamento quando, a causa di un danno al loro stato normale, la loro efficienza è ridotta. Così a causa di difficoltà della circolazione arteriosa il cuore aumenta di dimensione e diventa più forte, e sembra attingere la sua nuova forza da tutto il corpo, fino a raggiungere uno stadio in cui è più efficiente di un cuore normale. Allo stesso modo la persona sotto l'influenza del sentimento di inferiorità, del pensiero angosciante che l'individuo è piccolo e indifeso, tenta con tutte le sue forze di padroneggiare questo complesso di inferiorità.

Quando il sentimento di inferiorità è particolarmente intenso tanto che il bambino pensa che non sarà mai in grado di compensare la propria debolezza, emerge il pericolo che nella sua lotta per la iper compensazione, tenda ad andare oltre la misura.

La lotta per il potere e il dominio può diventare tanto esagerata e intensa da raggiungere il punto in cui può essere definita patologica. Le relazioni ordinarie della vita non soddisferanno mai questi

bambini. Hanno aderito così tanto alla loro meta, che i loro movimenti dovranno avere una certa grandiosità. Cercano di assicurarsi la propria posizione nella vita con sforzi straordinari, con maggiore fretta e impazienza, con spinte più intense, senza considerare nessun altro. Attraverso questi movimenti esagerati verso la loro spropositata meta di dominio, questi bambini diventano più visibili, il loro attacco alla vita degli altri impone loro di difendere la loro stessa vita. Sono contro il mondo e il mondo è contro di loro. "(Da *"The Feeling of Inferiority and the Striving for Recognition"*, [1927] un articolo di una rivista scritto da Alfred Adler, negli archivi AAINW / ATP.)

### **Kurt Adler:**

"Prendendo come punto di partenza le inferiorità d'organo e le loro compensazioni, Adler iniziò a lavorare con il concetto di inferiorità e i conseguenti sentimenti di inferiorità che, le persone in genere percepiscono di sé. Potrebbero aver sviluppato questi sentimenti sulla base di elementi di realtà, o di interpretazioni errate del loro corpo basate sull'infanzia o sul loro rapporto sociale o fisico con l'ambiente circostante. Qualunque sia la causa, c'è sempre stata una faticosa lotta per superare il deficit, l'inferiorità e avere il controllo della situazione.

Quando la discrepanza tra la loro valutazione soggettiva e le mete idealizzate è o appare colmabile, il sentimento di inferiorità agisce come un impulso, spingendoli in avanti per il superamento del deficit, per salire a livelli più alti, per avere il controllo. Quando la discrepanza, invece, sembra loro incolmabile, quando è troppo grande anche solo per contemplare la possibilità di un successo, il sentimento di inferiorità, nel tentativo di superare il divario, agisce come un blocco, come un ostacolo che impedisce di andare avanti, a causa del totale scoraggiamento che sopraggiunge.

In tali casi, invece di cercare di superare il deficit, la persona costruirà dei sintomi ai quali attribuire il fallimento oppure può accusare gli altri, o incolpare il destino, l'eredità o l'educazione ricevuta come causa del suo fallimento nel superare la difficoltà. Non proverà nemmeno a superare le difficoltà perché se dovesse fallire, dimostrerebbe la sua inadeguatezza. La contraddizione tra la bassa autostima e l'alto ideale del sé rimane irrisolta. "

(Da *"Socialist Influences on Adlerian Psychology"*, di Kurt A. Adler, New York, 19 ° Congresso internazionale di psicologia individuale Budapest, Ungheria, 1 - 5, 1993 agosto, negli archivi AAINW / ATP.

### **Alexander Mueller:**

"La funzione dell'organismo vivente è di correggere un equilibrio che è stato alterato, rimediare ad una condizione difettosa. Questo viene descritto in biologia col termine di compensazione. Adler ha assunto questo termine per la psicologia e interpreta la compensazione mentale come tentativo di bilanciare l'impotenza o il sentimento di impotenza. Si può interpretare ogni forma di allenamento fisico, del carattere o intellettuale fatto da un bambino o da un adulto come una lotta per raggiungere l'equilibrio - come una compensazione. In questo senso, la compensazione è positiva, persino necessaria.

Il percorso di un bambino dovrebbe condurre dalla fase del "non essere ancora in grado" a quella di sentirsi adeguato ai compiti e alle situazioni che deve affrontare - cioè maturo. Trovare un equilibrio tra desiderio e capacità, può essere considerato un movimento compensatorio. La base per uno sviluppo normale consiste nel fatto che crescere all'interno del proprio ambiente e a contatto con le persone care si raggiunga con una buona dose di fiducia e di autostima. Le esperienze dell'infanzia e dell'inadeguatezza non possono distruggere la fiducia che un bambino ha in se stesso. Possono disturbare l'equilibrio mentale, ma non devono provocare un fallimento permanente o vitale.

Lo sviluppo di una persona, però, può essere facilmente incrinato. La strada verso le compensazioni negative è aperta quando i fallimenti, spesso accompagnati dalla sensazione di

non essere stati accettati, incidono seriamente sulla fiducia che un bambino ha in se stesso. Nel caso di compensazioni positive e di sufficiente coraggio, viene fissata una meta e ci si allena per superare le difficoltà. Quindi, la compensazione negativa non è più diretta a rimediare a vere carenze e insufficienze. Il sentimento di inferiorità rinforzato stimola la necessità di una maggiore sicurezza. Una svolta importante ha luogo nel passaggio dalla realtà alle fantasie. Invece di affrontare le reali esigenze della vita, ci si sforza di raggiungere mete irraggiungibili: avere successo in ogni modo o evitare in modo assoluto il fallimento.

La compensazione negativa può essere suddivisa schematicamente in due gruppi principali: ipercompensazione, che persegue una meta di superiorità, e ipocompensazione, che comporta una richiesta di aiuto. La debolezza effettiva o presunta viene usata per ottenere i servizi di altri.

La tendenza rafforzata verso la sicurezza, da cui si originano forme negative di compensazione, conduce attraverso una ipercompensazione ad una lotta per il potere, il dominio, l'autostima o all'opposto la tendenza all'auto-svalutazione. La ipocompensazione porta alla mancanza di coraggio e alla paura della vita".

*(Dalla traduzione di un manoscritto inedito, "Principles of Individual Psychology", di Alexander Mueller, negli archivi AAINW / ATP.)*

### **Sophia de Vries:**

"Ci sono molte scelte sul modo in cui utilizzare l'inferiorità d'organo, perché può esserci un'accettazione, una negazione, un dubbio, una compensazione e persino una ipercompensazione." *(Da un seminario trascritto e registrato su nastro tenuto da Sophia de Vries il 5-21-76, negli archivi AAINW / ATP.)*

"Il problema che ci si pone è capire che cosa accade se il sistema nervoso centrale non è abbastanza forte da compensare o ipercompensare. Ci sono bambini che hanno sempre paura, che non ce la fanno, e si scoraggiano molto più rapidamente di altri bambini, a prescindere da ciò che si può fare per loro. Sono più sensibili e, quindi, sono più rapidamente scompensati rispetto ai bambini che hanno un sistema nervoso centrale molto forte, in grado di compensare o ipercompensare l'handicap con cui sono nati. Molte persone hanno queste difficoltà e voi le vedete nel vostro studio e non potete aiutarle più di quanto possano fare da sole. Devono sapere cosa sta succedendo e devono capire ci sono alcune cose che devono evitare nella vita perché altrimenti scompensano troppo il loro equilibrio. Ci sono tensioni che la gente, al giorno d'oggi, non può sopportare. Ci sono molte persone che non possono sopportare le nostre attuali tensioni. E non credo che abbiano sufficienti risorse per compensare. Così cercano di trovare una via d'uscita usando tutti i tipi di pillole e di farmaci che danno un po' di sollievo, ma non risolvono il problema di base. L'unico modo in cui il problema può essere risolto dall'individuo è di sentire veramente di possedere quello che serve per compensare o ipercompensare. " *(Da un seminario trascritto e registrato su nastro tenuto da Sophia de Vries il 6-18-76, negli archivi AAINW / ATP.)*

### **Alexander Neuer**

"Le basi della teoria di Adler erano biologiche. La compensazione e l'ipercompensazione dell'inferiorità degli organi: se in un determinato organismo un organo è malato, l'equilibrio verrà ripristinato adattando questo organo inferiore alle nuove e più difficili circostanze. Adler aveva visto in questo adattamento un allenamento continuo, che spesso svolge un ruolo di tale entità, che lo fa lavorare più di quanto dovrebbe se l'organo fosse sano. È anche possibile che, per alleviare l'organo inferiore, un organo sano si carichi dello sforzo supplementare. Tutto questo è noto in biologia.

Il genio di Adler è consistito nel trasferire questa idea di ipercompensazione nel campo dell'allenamento psichico. In effetti, alla fine l'intera cultura è stata considerata una ipercompensazione per le difficoltà dell'esistenza umana, in un mondo nel quale l'Homo Sapiens è

malamente equipaggiato. Ed è così che Adler si è trovato a passare, molto presto, dalla sfera biologica a quella sociologica. Le compensazioni per le difficoltà causate dall'ambiente non sono sempre necessariamente in armonia con le esigenze della comunità. A causa di una serie di circostanze aggravanti, in particolare un'atmosfera familiare sfavorevole, l'individuo può perdere il coraggio di raggiungere la sua meta che, consiste nell'ottenere un certo apprezzamento e valore e non riuscire a raggiungere risultati utili.

Ogni individuo vuole conquistare un certo valore, ipercompensare la situazione della prima infanzia che ha vissuto come inferiore. Bisogna ricordare che un bambino della specie Homo Sapiens è indifeso e per molti anni non protetto e persino un'educazione completamente non autoritaria non può risolvere questo sentimento di impotenza che, nella lotta contro l'autorità degli adulti, può sfociare in ogni sorta di deviazioni, nevrosi e altrettanto facilmente nel crimine. A ciò si aggiungono tutte le complicazioni causate da difetti fisici ereditari, posizioni sociali sfavorevoli e insoddisfazione per il ruolo sessuale, che possono trasformarsi in crisi di scoraggiamento nella vita dell'individuo.

Tuttavia, tutte queste difficoltà sono solo proiezioni per deviare dal lato utile, e non impongono in alcun modo a nessuno di farlo. Questa è la principale differenza tra i punti di vista naturalistici della vecchia psicologia e pedagogia e la Psicologia Individuale. La prima assume che i principi sopra menzionati - costituzione fisica e ambiente - siano responsabili del risultato, la seconda, la Psicologia Individuale, considera, attraverso la sua teoria della ipercompensazione, che ogni uomo è pienamente responsabile del modo in cui affronta le sue difficoltà. È in grado di scegliere se queste diventeranno per lui incentivi, affrontarle con coraggio e liberarsene, o se le trasformerà in una scusa per eludere i compiti vitali e sconfinare nelle deviazioni della nevrosi o del crimine. Non ha alcuna importanza se sceglie la via del minor sforzo e dell'irresponsabilità o quella della gioia per una responsabilità totalmente autonoma, poiché in entrambi i casi tutti sentiranno il dovere di giustificarsi di fronte alla comunità e se la si delude, si ha sempre bisogno di una scusa. In sostanza la nevrosi e il crimine non sono altro che un sistema di scuse, sono l'elusione dei propri doveri di fronte alla comunità. La migliore scusa è quella che fa riferimento ad un destino infelice, con tutte le sue variazioni individuali.

Ognuno costruisce la propria felicità. Non l'Homo Sapiens, prodotto della natura e in balia del suo ambiente, ma l'Homo Faber, l'uomo che lavora ed è creativo, che è artefice del proprio destino e vive la propria vita secondo i compiti che gli vengono impartiti dalla comunità. Quindi - se tutti i segni del tempo non ci ingannassero - l'ideale della nostra era, sarebbe una visione del mondo ottimista e attiva. Alfred Adler, che ci ha liberato dalla paura dei fantasmi del determinismo e del fatalismo, e ci ha mostrato l'ideale e la direzione, merita veramente la gratitudine del presente. "

*(Da una traduzione di "For the Sixtieth Birthday of Alfred Adler, Founder of Individual Psychology", una conferenza del Dr. Alexander Neuer, negli Archivi della AAISF / ATF.)*

## **Henry Stein**

"La psicoterapia adleriana classica ha il potenziale di dissolvere uno stile di vita, e con esso il ponte compensatorio tra sentimento di inferiorità e la meta finale finzionale. Può quindi emergere un nuovo livello di motivazione, simile a quello che Abraham Maslow ha descritto come passaggio dalla mancanza di motivazione alla crescita di motivazione. Non lottando più tra due poli opposti e con la pressione della compensazione, della ipercompensazione o della ipocompensazione, l'individuo persegue una nuova meta guidato e spinto da uno dei valori più alti (Valori B di Maslow). Questo non si verifica spesso, ma il terapeuta deve sempre essere preparato a guidare il cliente che è pronto per tale ricerca. Questa fase avanzata del lavoro psicologico / filosofico si chiama meta-terapia." *(Dalla trascrizione di una audio cassetta del corso di formazione a distanza DT302A: "The Technique of Individual Adult Psychotherapy - Part I", negli archivi della AAINW / ATP.)*

Per informazioni contattare: Liliana BO [bopsico@libero.it](mailto:bopsico@libero.it) - Alberto ANGLESIO [aanglesio@virgilio.it](mailto:aanglesio@virgilio.it)

