



9. LO STILE DI VITA

Sviluppato da Henry T. Stein, Ph.D.

Le seguenti citazioni adleriane classiche 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.

Alfred Adler:

"Chiunque voglia comprendere correttamente la Psicologia Individuale deve familiarizzarsi e chiarire il concetto di intenzionalità unitaria di pensiero, sentimento, volontà e azione di ogni singolo individuo. Riconoscerà quindi come la posizione che un individuo assume e lo stile di vita, che è come una creazione artistica, sono le stesse in tutte le situazioni della vita, inalterabili fino alla fine - a meno che l'individuo non riconosca ciò che è sbagliato, improprio o anomalo con riferimento alla cooperazione e cerchi di correggerlo. Questo diventa possibile solo quando ha compreso razionalmente i suoi errori e li ha sottoposti alla critica della ragion pratica, del senso comune - in altre parole, mediante una discussione efficace ". (Da *"Advantages and Disadvantages of Inferiority Feeling"*, in *"Superiority and Social Interest"*, a cura di Heinz e Rowena Ansbacher.)

"Lo stile di vita domina. La persona è fatta tutta d'un pezzo. Questo lo si deve ritrovare in tutte le sue parti. In questo atteggiamento consapevole, è contenuta la lotta per la superiorità fittizia. Non c'è paziente nevrotico che non tenti di coprire con i suoi sintomi il fatto di essere disturbato dalla sua superiorità fittizia". (Da *"The Technique of Treatment"*, in *"Superiority and Social Interest"*, a cura di Heinz e Rowena Ansbacher.)

"Lo stile di vita del nevrotico è chiaramente distinguibile più che in condizioni normali dopo un fallimento significativo nella vita, prima di essere esaminato e di dover prendere delle decisioni. A volte, tuttavia, anche in condizioni di miglioramento e di aspettative sempre maggiori. La paura di nuove sconfitte mette tutte le manifestazioni nevrotiche più nitidamente a fuoco". (Da una nuova traduzione di *"Neurosis and Crime"*, di Alfred Adler (1924), negli archivi AAINW / ATP.)

Kurt Adler:

"Per comprendere la personalità di un individuo, o come si direbbe in termini Individual Psicologici, al fine di comprendere il suo stile di vita, dobbiamo solo osservare l'atteggiamento che assume quando si trova di fronte a un problema." (Da una serie di lezioni tenute da Kurt Adler nel 1987, negli archivi AAINW / ATP).

"Il movimento verso la meta, Adler lo ha chiamato stile di vita; e il fatto che la meta sia perseguita in modo così costante dipende dall'unità della personalità. Tutti questi principi di base della Psicologia Individuale derivano dal fondamentale orientamento verso la meta. Lo stile di vita, comunque, ha la spiacevole qualità di essere unitario in modo stabile e di far parte per tutta la vita

dell'essenza dell'individuo; certamente fino a quando questo continua ad essere inconsapevole del suo stile di vita, e di solito anche molto tempo dopo che ne è diventato consapevole. Solo se con una terapia adeguata sono stati risolti i problemi del suo stile di vita, lo stile di vita può essere modificato". (*Da una presentazione di Kurt Adler al Congresso internazionale di I.P., a Munster, l'11-16 luglio 1987*).

"Lo stile di vita è il modo in cui una persona persegue la sua meta, il modo in cui si dirige verso di essa. Ci va con coraggio, con fermezza, con esitazione, va avanti e indietro? Come cerca di perseguirla? Va verso di essa? poi si ferma e si gira, e poi non la persegue. Trova delle scuse per evitare di perseguirla. Il modo in cui una persona va verso la sua meta costituisce il suo stile di vita. È la modalità di agire, è come se un compositore avesse un certo stile all'interno dell'opera che crea, e non importa se sta componendo qualcosa a dieci anni o quando è cresciuto, è sempre lo stesso stile. Questo stile anche se viene modificato è sempre riconoscibile ". (*Da una trascrizione di un'intervista a Kurt Adler, negli archivi AAINW / ATP.*)

Alexander Mueller:

"Un concetto importante di Adler è l'idea che nessuno possiede la verità assoluta, che la visione del mondo e lo stile di vita di tutti contengono dei difetti. Tuttavia, quanto maggiore è il difetto, tanto più le complicazioni minacciano colui che possiede uno stile di vita difettoso." (*Da un manoscritto inedito, "Principles of Individual Psychology", di Alexander Mueller, negli archivi AAINW / ATP.*)

"Il punto essenziale è individuare quali fattori, momenti, esperienze, hanno portato il paziente alla sua visione attuale della vita. Quindi si deve dimostrare al paziente che queste esperienze e fattori potrebbero aver prodotto il suo stile di vita, ma non necessariamente. Gli deve essere dimostrato che è stato attratto dal suo stile di vita, ma che non vi è stato condannato. Gli si deve dimostrare che ha tratto alcune conclusioni azzardate da situazioni ed esperienze specifiche che ora costituiscono gli errori della sua visione del mondo, della sua relazione con la vita, e in particolare con gli altri". (*Da un manoscritto inedito, "Principles of Individual Psychology", di Alexander Mueller, negli archivi AAINW / ATP.*)

Sophia de Vries:

"Se una persona funziona abbastanza bene, è molto difficile scoprire qual è il suo stile di vita". (*Da un seminario trascritto e registrato su nastro tenuto da Sophia de Vries il 3-8-75, negli archivi AAINW / ATP.*)

"Il potere creativo di una persona si manifesta soprattutto nel modo in cui si comporta, fa scelte e crea il suo stile di vita, perché questa è la sua risposta specifica alla situazione che ha trovato tollerabile o non tollerabile; dove può gestirla o dove non può gestirla; e deve trovare una strada per la sua vita. Così, prima dei quattro anni, le impressioni precoci hanno ricevuto un certo tipo di risposta - questo costituisce lo stile caratteristico dell'individuo. Lo adotta, perché questo gli dà una sensazione di soddisfazione. Si prenda in considerazione la situazione di un bambino che non ha sentito altro che urla e cose sgradevoli in casa. Deve trovare un modo per affrontarle. Ma pensa anche che questo faccia parte della vita. Per cui, se si trova in una situazione differente, non sa come comportarsi ". (*Da un'intervista trascritta e registrata su nastro con Sophia de Vries il 3-8-75, negli archivi AAINW / ATP.*)

"Dato che siamo esseri umani, ci formiamo un'opinione sulle cose che accadono nella nostra vita in tenera età. Abbiamo un'opinione su ciò che costituisce un successo e su ciò che è un fallimento; anche in tenera età i bambini lo percepiscono e questo ha una notevole influenza sullo stile di vita. Di conseguenza, se un bambino vuole avere sempre successo o essere perfetto, deve evitare tutte le cose che gli sembrano pericolose. Questo costituisce la base dello stile di vita, da cui iniziare". (*Da un'intervista trascritta e registrata su nastro con Sophia de Vries il 3-8-75, negli archivi AAINW / ATP.*)

Lydia Sicher

"Troveremo nello stile di vita delle azioni apparentemente contraddittorie perché una persona utilizzerà qualsiasi mezzo possibile per perseguire la meta. Ad esempio, le persone che sono molto gentili in casa potranno essere estremamente sgradevoli in pubblico. Forse è perché li spaventa stare in mezzo alla gente. O, come diciamo a Vienna, ci sono delle persone che devono "nascondersi" per ridere. Nessuno in famiglia li ha mai visti ridere, eppure sono vivaci in qualsiasi festa. Forse, secondo loro, questo è il modo di ottenere rispetto ad una festa: essere vivaci. La loro idea per farsi rispettare in casa è essere imbronciati. Quest'idea può essere molto sbagliata oppure giusta ma le persone spesso agiscono in un modo completamente diverso a seconda della situazione.

Lo stile di vita rimane lo stesso finché le persone si muovono verso la stessa meta. Poiché lo stile di vita è un metodo per avvicinarsi alla propria meta o per realizzare il proprio modello, vi entrano in gioco situazioni molto in contrasto tra loro. I mezzi che le persone usano per realizzare i loro modelli possono essere opposti l'uno rispetto all'altro per cui gli altri potrebbero avere l'idea che due anime risiedano nello stesso corpo. Le persone possono essere generose e avaro o laboriose e pigre allo stesso tempo. Possiamo vedere che questi diversi mezzi vengono utilizzati per raggiungere la stessa meta. Sappiamo molto bene che le persone possono galoppare, strisciare, saltare, guidare una macchina, andare in bicicletta, persino andare indietro, pur di continuare nella stessa direzione. I mezzi che le persone usano per arrivarci sono i mezzi che secondo loro si adatteranno meglio alla situazione. *"(Da "The Collected Works of Lydia Sicher: An Adlerian Perspective", a cura di Adele Davidson.)*

Anthony Bruck:

"Uno dei concetti chiave di Adler era "la costanza dello stile di vita". Ricordo una lezione tenuta da Adler a una decina di persone nella sua casa viennese, in inglese. Uno degli ascoltatori era un professore canadese che presentò il caso di uno studente universitario che era stato uno studente così eccellente al liceo che tutti si aspettavano che lo fosse anche al college. In realtà, al college lo studente era un disastro. La domanda era se questo rappresentasse un cambiamento nello stile di vita. Adler rispose immediatamente che non credeva che ci fosse stato un cambiamento nello stile di vita senza un intervento psicologico che lo favoriva. Disse che probabilmente lo studente al liceo si trovava in una situazione particolarmente favorevole e quindi migliore rispetto al college dove la sua situazione potrebbe non essere stata altrettanto propizia. Il professore canadese continuò a leggere dopo aver sorriso un po' e lentamente si rivelò esattamente come Adler pensava che avrebbe dovuto essere. Lo studente al liceo era un Grand'Uomo nel Campus grazie ai suoi successi nello sport, ma al college non ottenne l'ammissione alla squadra migliore e di conseguenza si scoraggiò non solo nello sport ma anche nei suoi studi. Ho tenuto con me per oltre 45 anni della mia vita il segno di questo evento: vedere Adler in grado di prevedere cosa era successo, in relazione al suo concetto della costanza dello stile di vita. *"(Da "Alfred Adler as We remember Him" un manoscritto inedito di Anthony Bruck, nell'archivio AAINW / ATP.)*

"Migliaia di psichiatri e psicologi non riescono a capire il concetto di stile di vita; ecco perché ci possono essere ancora così tante "psicologie" e perché ne possono apparire di nuove in continuazione. Sappiamo che non è possibile dare un vero aiuto a qualsiasi professionista se il suo stile di vita rimane invariato. Quindi, oltre ai nostri sforzi a favore di una nuova istruzione che possa creare degli stili di vita corretti fin dall'inizio, dobbiamo anche lottare per far accettare il concetto di stile di vita, in modo che coloro che hanno difficoltà psicologiche possano essere davvero aiutati". *(Da "What Does Life Mean to Us", un manoscritto inedito di Anthony Bruck, negli archivi AAINW / ATP.)*

Henry Stein

"Lo stile nell'arte è un modo unico e costante di esprimere un'idea o un sentimento, attraverso uno strumento. Lo si riconosce nei frammenti di un brano musicale, pittorico o architettonico. In natura,

troviamo immagini frattali, che ripetono lo stesso modello da micro a macro scale, nelle nuvole, nelle coste e nei cristalli. Nella vita, gli esseri umani si muovono costantemente nel contesto delle situazioni e si confrontano, dalla nascita alla morte, con compiti, opportunità e difficoltà. Le risposte ripetitive che una persona dà nella sua vita, alle situazioni che deve affrontare, costituiscono il suo stile di vita. Questo nucleo fornisce un'influenza molto efficace e coerente che determina il modo in cui egli vedrà e risponderà a tutto ciò che la vita gli presenta - dalla sua prima infanzia sino alla vecchiaia".

"La formazione spontanea dello stile di vita dell'individuo, prima dei cinque anni, è una testimonianza del potere creativo del bambino che, dopo un lungo periodo di esplorazione, prove ed errori, limita la sua anticipazione del futuro a quello che lui percepisce che gli porterà sicurezza, significato e successo. (Nel bambino con ritardo mentale, l'influenza organizzativa di una meta generale manca; la meta è la prova del potere creativo del bambino.) Sia le influenze positive che quelle negative vengono utilizzate, ignorate o modellate in modo fantasioso per rafforzare e giustificare una direzione nella vita. La direzione si basa sull'interpretazione creativa liberamente adottata dell'esperienza, non su alcuna dinamica deterministica di causa ed effetto. Alla base di questa direzione si trova il significato che l'individuo attribuisce alla vita."

"Ogni ideale personale immaginario, e gli strumenti abitualmente utilizzati per soddisfarlo, contiene un certo grado di errore in relazione ai bisogni contenuti in tutte le situazioni. La vita non è mai uguale - circostanze nuove, in continua evoluzione, ci sfidano costantemente a rispondere in modo creativo con la freschezza della "prima volta". Percepire e soddisfare i bisogni reali di una situazione richiede una capacità di auto-trascendenza - l'abbandono, almeno momentaneo, del singolo polo magnetico di un ideale personale. In definitiva, i limiti ristretti di uno stile di vita, con il suo schema antitetico di appercezione relativamente rigido, ci porranno in conflitto con i bisogni degli altri o le esigenze della vita".

"Esistono due potenziali e importanti punti di riferimento creativi nella vita di una persona. La prima è la libera creazione di uno stile di vita e di una meta finale finzionale nella prima infanzia. A seconda dei livelli di insicurezza e della rigidità della meta, può svilupparsi una legge fissa di movimento che potrebbe limitare notevolmente quel potere creativo per il resto della vita di quell'individuo, bloccandolo all'interno di angusti schemi ripetitivi. Tuttavia, è possibile raggiungere un secondo punto di riferimento creativo - con l'assistenza di una psicoterapia del profondo che libera dal vincolo della legge originale del movimento: molti anni dopo la scelta creativa originale di una direzione nella vita e il successivo funzionamento limitato, l'intuizione e l'incoraggiamento possono portare un adulto a risvegliare il suo potere creativo dormiente. Una seconda scelta creativa o "rinascita psicologica" è quindi possibile, e dà origine ad un significato di vita completamente nuovo e ad uno stile di vita creativo".

(Da un manoscritto inedito, "A Classical Adlerian Perspective on The Style of Life", di Henry Stein negli archivi AAINW / ATP.)

Per informazioni contattare: Liliana BO bopsico@libero.it - Alberto ANGLESIO aanglesio@virgilio.it