

Alfred Adler

compilado por Colin Brett

COMPRENDER LA VIDA



Alfred Adler

Compilado por Colin Brett

Comprender la vida

Traducción de Pilar Paterna



PAIDÓS

Barcelona • Buenos Aires • México

Título original: *Understanding Life*, de Alfred Adler
Publicado en inglés, en 1997, por Oneworld Publications, Oxford,
Inglaterra
Publicado originalmente como *The Science of Living* en 1927

Traducción de Pilar Paterna

1ª edición, 1999

1ª edición en esta presentación, noviembre 2014

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 1997 Oneworld Publications
© 1999 de la traducción, Pilar Paterna
© 1999 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.
www.paidos.com
www.espacioculturalyacademico.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3070-4

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B-21.767-2014

Impresión y encuadernación en Book Print

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Introducción	11
Sobre este libro	11
Conceptos clave de la Psicología Individual	13
La obra de Adler	18
Adler: «Un hombre adelantado a su tiempo»	20
La personalidad de Adler	22
La Psicología Individual en la práctica	24
La educación terapéutica	25
1. La Psicología Individual: la ciencia del vivir	29
Esforzarse hacia un fin	30
Modos de ver el mundo	32
Las influencias de los padres	34
El orden de nacimiento	35
Explorar los recuerdos infantiles	36
La lógica privada	37
La importancia del interés social	39
Sentimientos y emociones	40
El enfoque general	41
2. El complejo de inferioridad	43
Consciente e inconsciente	43
Nuestras relaciones sociales	45

Lenguaje y comunicación	46
El entrenamiento social	48
Superar las limitaciones	49
Los sentimientos de inferioridad.....	53
3. El complejo de superioridad.....	57
El fin de la superioridad.....	57
Evitar las verdaderas soluciones.....	58
La superioridad y la inferioridad.....	59
El interés en uno mismo	63
Jactancia y confianza	65
La sana ambición	66
4. El estilo de vida.....	67
Reconocer el estilo de vida	67
El estilo de vida «normal»	69
El estilo de vida «inadaptado»	70
Métodos de diagnóstico	73
Desarrollar el sentimiento social	75
Superar la depresión y el miedo	76
5. Los recuerdos infantiles.....	79
Descubrir el prototipo	79
Tipos de recuerdos	81
La muerte en la familia	83
Los recuerdos de los niños mimados	84
Recuerdos específicos	85
Análisis predictivo	88
6. Las expresiones del estilo de vida.....	91
El lenguaje del cuerpo	91
La timidez	94
Los estados de ánimo	95
El desarrollo de las características personales	96
Dueños de nuestro destino	97
Envidia y celos.....	99
La protesta masculina.....	99

7. Los sueños	103
La vida de los sueños	103
La finalidad de los sueños	105
La lógica de los sueños	107
Métodos de interpretación.....	109
Soñantes y no soñantes.....	111
El sueño y la hipnosis	112
8. Los niños problema	115
Principios educativos	115
Comprender a padres e hijos.....	118
El complejo de superioridad en los niños problema ...	119
Algunas características de los niños problema	120
Los niños superdotados	121
Cómo estimular a los niños	122
El orden de nacimiento y la dinámica familiar	125
9. La adaptación social	129
El contexto social	129
Problemas de conducta	130
La adaptación a la escuela	133
Afrontar las tres tareas de la vida	134
La necesidad de construir el carácter	136
10. Sentimiento social y sentido común	139
La utilidad social	139
Los complejos ocultos	140
Síntomas de neurosis	141
Un historial clínico	143
Proporcionar estímulos	146
11. Las relaciones íntimas	149
La importancia de la preparación	149
La igualdad de los sexos	151
La dinámica de la atracción	151
El niño consentido	153
El asesoramiento	155

Actitudes erróneas	156
Señales de peligro	157
El matrimonio como tarea social	158
12. La sexualidad y los problemas sexuales	161
Realidad y superstición	161
La sexualidad infantil	162
El estilo de vida y la sexualidad	163
Un caso penal	165
Los excesos sexuales	166
13. Epílogo	169
Glosario de palabras clave	171

Capítulo 1

LA PSICOLOGÍA INDIVIDUAL: LA CIENCIA DEL VIVIR

El gran filósofo William James dijo que sólo una ciencia que esté directamente relacionada con la vida es realmente ciencia. También se podría decir que en una ciencia directamente relacionada con la vida, la teoría y la práctica se hacen casi inseparables. Una ciencia así, debido precisamente a que se modela a sí misma sobre la dinámica de la vida, se convierte en una ciencia del vivir. Estas consideraciones son aplicables de modo especial a la ciencia de la Psicología Individual.

La Psicología Individual trata de ver la vida del individuo como un todo unificado y contempla cada reacción aislada, cada acto e impulso, como expresión de la actitud de un individuo hacia la vida. Una ciencia tal es necesariamente utilitaria y pragmática, porque con ayuda del conocimiento podemos modificar y corregir nuestras actitudes. De este modo, la Psicología Individual no sólo predice lo que va a suceder, sino que, como el profeta Jonás, predice lo que podría pasar, para evitar que suceda.

La ciencia de la Psicología Individual se desarrolla a partir del esfuerzo por comprender la misteriosa fuerza creativa de la vida, la fuerza que se expresa en el deseo de avanzar, esforzarse y conseguir cosas, y compensar las derrotas en un área luchando por el triunfo en otra. Esta fuerza es *teleológica*, se expresa a sí misma en la lucha por un fin, y en esta lucha co-

laboran cada uno de los atributos físicos y psíquicos. Por lo tanto, es absurdo estudiar de forma abstracta los problemas físicos o mentales, sin relacionarlos con el individuo entendido como un todo unificado.

Por ejemplo, en la psicología criminal, prestamos con frecuencia más atención al delito que al delincuente. Pero es el delincuente, no el delito, el que importa, y por mucho que contemplemos el acto delictivo, nunca entenderemos su naturaleza a menos que lo veamos como un episodio en la vida de un individuo determinado. Lo importante es comprender el contexto de las personas de que se trate: el fin vital que dirige todos sus actos y sus impulsos. Si podemos entender este objetivo, comprenderemos el sentido que se oculta detrás de cada acto aislado: los vemos como parte de un todo. Y cuando estudiamos las partes, siempre que las estudiemos como partes de un todo, conseguimos un mejor sentido de la totalidad.

Esforzarse hacia un fin

Mi interés por la psicología se desarrolló a partir de la práctica médica. La medicina me proporcionó el punto de vista teleológico o intencional necesario para la comprensión de las manifestaciones psíquicas. En el cuerpo, todos los órganos luchan por desarrollarse hacia determinados fines; han de alcanzar una forma precisa en la madurez. Por otra parte, en los casos en que hay defectos físicos siempre encontramos que la naturaleza hace esfuerzos especiales para superar la deficiencia, o bien para compensarla desarrollando otro órgano que asuma las funciones del defectuoso. La vida siempre busca la supervivencia, y la energía vital nunca se rinde a los obstáculos externos sin lucha.

Ahora bien, el desarrollo psíquico es análogo al orgánico. Cada mente se forma un concepto de un fin o un ideal, un medio de salir del estado presente y de superar las deficiencias o dificultades actuales, formulándose una determinada meta para el futuro. Por medio de esta meta o fin concreto,

los individuos pueden creerse o sentirse a sí mismos por encima de las dificultades existentes, porque en su mente está el triunfo futuro. Sin este sentimiento de finalidad, la actividad del individuo carecería de sentido.

Todo apunta hacia el hecho de que el establecimiento de este fin tiene que tener lugar al principio de la vida, durante la etapa formativa de la niñez. En este momento comienza a desarrollarse un prototipo o modelo de una personalidad madura. Podemos imaginarnos cómo tiene lugar el proceso. Los niños, puesto que son débiles, se sienten inferiores y se encuentran a sí mismos ante situaciones que no pueden dominar. Por consiguiente, luchan por avanzar, y por hacerlo en una dirección establecida por el fin que se han propuesto. Es difícil decir cómo se establece este fin, pero está claro que existe y que domina todas y cada una de las acciones del niño. Está claro que se sabe poco acerca del impulso, la razón, la capacidad o la discapacidad durante la primera infancia. Pero no obstante, no hay en realidad ninguna clave para comprender, porque la dirección sólo queda definitivamente establecida después de que el niño se ha fijado sus fines. Solamente cuando vemos hacia qué dirección tiende una vida, podemos adivinar qué pasos se darán en el futuro.

Tener un fin es aspirar a ser como Dios. Pero ser como Dios es por supuesto el fin final, y los educadores tienen que ser prudentes al tratar de educarse a sí mismos y a los niños para querer ser como Dios. Los niños lo sustituyen por un objetivo más concreto e inmediato y buscan a la persona más fuerte a su alrededor para convertirla en su modelo o en la encarnación de sus fines. Puede ser el padre, o quizás la madre o cualquier otra persona. Cuando los niños conciben un fin así, tratan de comportarse, sentir y vestirse igual que la persona que han percibido como fuerte y que asume todas las características acordes con sus fines. Más tarde, el ideal por alcanzar lo puede encarnar el médico o el profesor, porque el profesor puede castigar al niño y, de ese modo, inspira respeto como persona fuerte, y el objetivo de ser médico se configura en torno al deseo de ser como Dios, dueño de la vida y de la

muerte. En este caso el fin es constructivo, porque se puede cumplir por medio de un servicio a la sociedad.

Modos de ver el mundo

Cuando el prototipo, esa personalidad temprana que encarna un fin, está formado, el individuo se orienta en una determinada dirección. Esto nos permite predecir lo que sucederá después en la vida. A partir de ahí, es fácil que las apercepciones de los individuos se acoplen al patrón que se han establecido para sí mismos. Los niños perciben las situaciones de acuerdo con sus esquemas personales de apercepción, es decir, ven el mundo a través del prejuicio de sus propios fines e intereses.

A la edad de cuatro o cinco años, el prototipo ya está totalmente construido y, por lo tanto, para comprenderlo tenemos que buscar las huellas que han quedado en los niños antes o durante ese período. Estas huellas pueden ser muy variadas, mucho más de lo que imaginamos desde el punto de vista de un adulto.

Se ha descubierto que los niños con defectos físicos relacionan todas sus experiencias con el funcionamiento del órgano defectuoso. Por ejemplo, los niños con problemas de estómago muestran un interés desmedido por la comida, mientras que los que tienen una visión defectuosa están más preocupados por las cosas visibles. Esta preocupación concuerda con el esquema privado de apercepción que, como hemos dicho, caracteriza a cada persona. Por lo tanto, se podría sugerir que para descubrir dónde está el interés del niño sólo tenemos que indagar cuál es su órgano defectuoso; pero las cosas no son así de sencillas. Los niños no necesariamente experimentan las minusvalías o deficiencias físicas del modo en que lo ve un observador externo, sino que su experiencia está modificada por su propio esquema de apercepción. Aunque el hecho de la inferioridad orgánica cuenta como un elemento en el esquema de apercepción de un niño, sin embar-

go la observación externa no necesariamente proporciona la clave del esquema de apercepción.

El niño lo ve todo según un esquema de relatividad, lo cual es inevitable: nadie posee la gracia del conocimiento de la verdad absoluta. Todos cometemos errores, pero lo importante es que podemos corregirlos. Esta corrección es más fácil cuando se está formando nuestra personalidad. Pero cuando no los corregimos en ese momento, podemos hacerlo más tarde, rememorando la situación en que surgieron. Así pues, si nos enfrentamos a la tarea de tratar a un paciente neurótico, nuestro problema es descubrir, no los errores habituales que comete más adelante en su vida, sino los errores fundamentales que cometió al principio de ella, cuando estaba formulando su prototipo. Si descubrimos estos errores, es posible corregirlos por medio del tratamiento adecuado.

Por lo tanto, la Psicología Individual no da mucha importancia a la herencia genética. Lo importante no es lo que uno ha heredado, sino lo que uno hace en sus primeros años con esta herencia; es decir, el prototipo que se construye en la niñez. Desde luego que la herencia es responsable de los defectos físicos heredados, pero la cuestión al respecto se reduce sencillamente a tratar el problema concreto y aminorar la desventaja del niño tanto como sea posible.

Los niños con una discapacidad física están en una situación difícil y muestran notables signos de un sentimiento de inferioridad exagerado. En el momento en que se está formando el prototipo, están ya más interesados en sí mismos que en los demás, y tienden a ser así posteriormente a lo largo de su vida. La inferioridad orgánica está lejos de ser la única causa de errores en el prototipo: otras situaciones pueden dar lugar a los mismos errores como, por ejemplo, que sea un niño consentido o no deseado. Estas situaciones se comentan más adelante en este libro. Estos niños crecen con deficiencias, en el sentido de que temen constantemente el ataque y nunca aprenden a ser independientes.

Las influencias de los padres

Nuestra siguiente tarea es descubrir las dificultades a las que los individuos se enfrentan en su desarrollo. En el caso de los niños consentidos, ni la sociedad ni sus familias pueden continuar indefinidamente el proceso de mimarlos. Así pues, los niños mimados se enfrentan muy pronto a los problemas de la vida. En la escuela se encuentran a sí mismos en una institución social nueva, con un nuevo problema social. No quieren trabajar o jugar con otros niños, porque no se les ha preparado para la vida comunitaria de la escuela. De hecho, sus experiencias en la etapa del prototipo les han hecho temer estas situaciones y hacen que siempre estén buscando más mimos. Las características de estos individuos no son heredadas, porque las podemos deducir de la naturaleza de sus prototipos y de sus fines. Debido a que tienen las características peculiares que conducen a sus fines concretos, no les es posible tener características que tiendan en cualquier otra dirección.

Una de las influencias más frecuentes en la mente de un niño es el sentimiento de represión ocasionado por el maltrato o los excesivos castigos de un padre o una madre. Esto lleva al niño a luchar por un sentimiento de liberación, y a veces esto se expresa en una actitud de exclusión psíquica. Así nos encontramos con chicas que han tenido padres violentos y que evitan a los hombres porque consideran que todos son violentos. O chicos que sufrieron a madres muy rígidas podrían excluir de su vida a las mujeres. Por supuesto que esta exclusión se puede expresar de formas muy variadas: por ejemplo, un niño puede simplemente volverse tímido en compañía de mujeres o puede llegar a ser homosexual. Estos procesos no son heredados, sino que surgen del entorno que rodea al niño durante sus primeros años.

Los errores tempranos de un niño tienen gran repercusión, pero a pesar de ello reciben pocas guías. Los padres no conocen o no confiesan a sus hijos los resultados de sus propias experiencias y, de ese modo, los hijos tienen que seguir su propia línea.

Y siguiendo con el tema, nunca se puede exagerar el hecho de que no se consigue nada de los niños por medio del castigo, las reprimendas y los sermones. No se consigue nada cuando ni el niño ni el adulto tienen claro lo que está mal y lo que se debería hacer para corregirlo. Cuando los niños no entienden, se vuelven falsos y cobardes. Además, sus prototipos no se pueden cambiar por medio del castigo o de las reprimendas. Tampoco se pueden modificar por la simple experiencia vital, porque la experiencia de la vida siempre se percibe de acuerdo con un esquema de apercepción personal. Sólo si tenemos acceso a los bloques básicos de la personalidad, podremos obtener algún cambio.

El orden de nacimiento

Es importante señalar que no hay dos niños, ni siquiera entre los nacidos en la misma familia, que crezcan en la misma situación. Aun dentro de la misma familia, la atmósfera que rodea a cada niño es totalmente única. Los primogénitos están al principio solos y por ello son el centro de atención. Una vez que nace el segundo hijo, el mayor se encuentra destronado y no le agrada este cambio de situación; estaba en el poder y ya no lo está. Este sentimiento de tragedia influye en la formación de sus prototipos y resurge en sus características adultas. Los historiales clínicos indican que estos niños casi siempre sufren un revés en la vida adulta.

Otro factor se halla en el diferente tratamiento que se da a los niños y a las niñas durante la educación. Es frecuente que se sobrevalore a los niños y se considere a las niñas como incapaces de conseguir nada. Las tratadas de este modo crecen siempre indecisas y dudan de sí mismas. Durante toda su vida permanecen bajo la impresión de que sólo los hombres son capaces de conseguir algo que valga la pena.

La situación del segundo hijo es también característica y única. Está en una posición completamente diferente de la del primogénito, porque para él siempre hay alguien que

abre camino. Con frecuencia llega a dar alcance al que le ha abierto camino y, si buscamos la causa, nos encontraremos con que el hermano mayor se quedó desconcertado al tener un competidor, y que esta reacción le afectó en su desarrollo. Los hijos mayores se asustan ante la competencia y por ello no les va muy bien. Descienden más y más en la estima de sus padres, que comienzan a apreciar más y más al segundo hijo. Por otra parte, los segundos hijos tienen siempre a alguien que les abre camino, y toman parte desde el principio en una carrera. Todas sus características reflejan esta posición peculiar en la familia. Tienden a ser rebeldes y a no reconocer ningún poder o autoridad.

La historia y las leyendas cuentan numerosos ejemplos de hermanos menores fuertes. La historia bíblica de José es un ejemplo: quería vencer a todos los demás. El hecho de que naciera un hermano menor en la familia, desconocido para él años después de que dejara la casa, está claro que no alteró la situación; su posición seguía siendo la del menor. Encontramos lo mismo en muchos cuentos de hadas, en los que el hijo pequeño desempeña un papel importante. Estas características se originan en la temprana infancia y no se pueden cambiar hasta que se consigue una mayor perspicacia. Para ayudar a las personas hay que hacerles comprender lo que sucedió en su primera infancia. Tienen que comprender que el prototipo que han desarrollado es una influencia dañina en su vida.

Explorar los recuerdos infantiles

Una herramienta valiosa para comprender el prototipo y por consiguiente la naturaleza del individuo es el estudio de los recuerdos infantiles. Todos nuestros conocimientos y nuestras observaciones apuntan hacia el hecho de que los recuerdos son un factor de nuestro prototipo. Un ejemplo nos lo aclarará. Consideremos a los niños con un problema físico, pongamos por caso con molestias de estómago. Sus primeros recuerdos estarán probablemente relacionados con la comi-

da. O pensemos en los niños que tuvieron problemas por ser zurdos: su zurdera afectará igualmente a su punto de vista. Una persona te puede contar que su madre le mimaba o hablarte sobre el nacimiento de un hermano pequeño. Puede narrar cómo le pegaban, si es que tenía un padre de mal carácter, o cómo lo ridiculizaban o le intimidaban en la escuela. Todas esas indicaciones son muy valiosas, siempre que aprendamos el arte de leer su significado.

El arte de comprender los recuerdos infantiles requiere un nivel muy alto de empatía, la capacidad de identificarse uno mismo con los niños en su situación infantil. A través de dicha empatía es como podemos entender el significado, único en la vida de un niño, de la llegada a la familia de un hermano pequeño, o la impresión producida en una mente infantil por los malos tratos de un padre violento.

La lógica privada

Si observamos a una familia cuyos hijos se han desarrollado mal, vemos que, aunque todos puedan parecer inteligentes (en el sentido de que si se les plantea una pregunta, dan la respuesta correcta), tienen un intenso sentimiento de inferioridad. Inteligencia, desde luego, no significa necesariamente sentido común. Los niños pueden tener una actitud mental completamente personal, que podemos denominar como privada, del tipo que nos encontramos entre las personas neuróticas. En una neurosis compulsiva, por ejemplo, los pacientes se dan cuenta de la futilidad de su conducta compulsiva, pero no la pueden evitar. La comprensión privada y un lenguaje privado son también característicos del alienado, que no habla nunca en el lenguaje del sentido común, el cual representa la cima del interés social.

Si contrastamos el juicio del sentido común con la lógica privada, encontramos que el primero está normalmente más cerca de la verdad. Utilizamos el sentido común para distinguir entre el bien y el mal, y aunque con frecuencia cometa-

mos errores en una situación complicada, dichos errores tienden a corregirse por sí mismos. Pero aquellos que buscan siempre sus propios intereses privados no pueden distinguir entre lo correcto y lo que no lo es tan fácilmente como lo hacen los demás. De hecho, es frecuente que pongan al descubierto esta incapacidad, porque todas sus acciones son transparentes para el observador.

Pensemos en cómo se cometen los delitos. Si indagamos sobre la inteligencia, la comprensión y los motivos de los delincuentes, nos encontramos con que siempre consideran sus delitos como actos inteligentes y heroicos. Creen que han alcanzado un objetivo de superioridad, a saber, que han sido más listos que la policía y que son capaces de engañar a los demás. De esta forma son héroes en su propia mente y no ven que sus acciones indican algo completamente diferente, algo que dista mucho de la heroicidad. Su falta de interés social, que hace que toda su actividad resulte dañina o socialmente inútil, está relacionada con una falta de valor, con la cobardía, pero ellos no lo saben. Los que se vuelven hacia el lado inútil de la vida tienen frecuentemente miedo al fracaso, a la oscuridad y al aislamiento; desearían estar con los demás. Esto es cobardía y así habría que denominarla. En realidad, la mejor manera de detener la delincuencia sería convencer a todo el mundo de que el delito no es sino una expresión de cobardía.

Es bien sabido que algunos delincuentes, cuando se acercan a la edad de treinta o cuarenta años, cambian su modo de vida; consiguen un empleo, se casan y se convierten en ciudadanos respetables. ¿Por qué? Pensemos en los ladrones. ¿Cómo puede un ladrón de cuarenta años competir con uno de veinte? Este último es más rápido y más fuerte. Además, a la edad de treinta o cuarenta los delincuentes se ven forzados a vivir de forma diferente a como vivían antes y por lo tanto, debido a que así no consiguen las cosas que necesitan, el delito ya no compensa y encuentran conveniente retirarse.

Otro hecho que tener en cuenta en relación con los delincuentes es que si establecemos castigos más severos, lejos de

atemorizarles, simplemente les ayudamos a reforzar su creencia de que son héroes. No hemos de olvidar que los delincuentes viven en un mundo centrado en sí mismos, un mundo en el que nunca se encuentra el verdadero valor, la autoconfianza, un sentimiento de comunidad o la comprensión de los valores comunes. A las personas en esta situación no les es posible desempeñar un papel útil en la sociedad. Los neuróticos rara vez ponen en marcha un club, y esto sería una proeza imposible para las personas que padecen de agorafobia o para el delincuente alienado. Los niños problema casi nunca hacen amigos, circunstancia de la que raramente se da una explicación. Sin embargo, hay una: no hacen amigos porque su vida temprana tomó una dirección centrada en sí misma. Sus prototipos estaban orientados hacia fines falsos y hacia un sistema de lógica privada, y así siguieron una dirección que conducía al lado negativo de la vida.

La importancia del interés social

El concepto de interés social o sentimiento social es vital. Es el aspecto más importante de nuestra educación, o de nuestro tratamiento y curación. Sólo las personas que son valientes, que confían en sí mismas y que sienten que su hogar es el mundo, pueden sacar partido tanto de los problemas como de las ventajas de la vida. Nunca tienen miedo. Saben que la vida siempre presenta dificultades, pero saben también que las pueden superar. Están preparados para todos los problemas vitales, que son invariablemente de naturaleza social.

Los tres tipos de niños que hemos mencionado desarrollan un prototipo con un grado menor de interés social. No tienen la actitud mental necesaria para la solución de las dificultades vitales. Al sentirse derrotados, desarrollan una actitud errónea hacia los problemas de la vida. Nuestra tarea al tratar a este tipo de pacientes es alentar lo que describo como conducta social «útil» y como una actitud positiva o «útil» hacia la vida y hacia la sociedad.

La falta de interés social tiende a orientar a las personas hacia lo negativo o hacia el lado «inútil» de la vida. Los individuos con una carencia grave de interés social pueden convertirse en delincuentes, criminales, alcohólicos o enfermos mentales. Nuestro problema en su caso es encontrar un medio para influirles a fin de que adopten unos patrones de conducta útiles y constructivos y se interesen por los demás. Se puede decir, por lo tanto, que nuestra llamada Psicología Individual es en realidad una psicología social.

Sentimientos y emociones

El siguiente paso en la ciencia de vivir consiste en el estudio de los sentimientos. La adopción de un fin no sólo afecta a las características del individuo, a sus movimientos y expresiones físicas, sino que también domina la vida de los sentimientos. Hay que destacar el hecho de que las personas siempre tratan de justificar sus actitudes apelando a sus sentimientos. De este modo, si se empeñan en hacer un buen trabajo, encontramos que esta idea se agranda y desempeña un papel dominante en su vida emocional global. Los sentimientos de los individuos siempre están de acuerdo con su punto de vista respecto a su tarea: los sentimientos fortalecen sus suposiciones. Siempre hacemos lo que de todas formas haríamos y nuestros sentimientos son simplemente el acompañamiento de nuestros actos.

Esto lo podemos ver con mucha claridad en los sueños, el estudio de los cuales es tal vez uno de los grandes logros de la Psicología Individual. Cada sueño tiene una intencionalidad, aunque esta no se había comprendido anteriormente con claridad. La intención de un sueño, en general, es crear un cierto sentimiento o emoción, que a su vez apoya al objeto del sueño. Soñamos del modo en que nos gustaría comportarnos. Los sueños son ensayos emocionales de planes y actitudes para nuestra conducta durante la vigilia; ensayo, no obstante, cuya representación real podría no tener lugar nunca.

En este sentido los sueños son engañosos: la imaginación emocional nos proporciona la trama de la acción, pero sin la acción.

Esta característica se encuentra también en nuestra vida de vigilia. Siempre tenemos una fuerte inclinación a engañarnos emocionalmente a nosotros mismos; siempre queremos persuadirnos a nosotros mismos para ir por el camino que nos dictan nuestros prototipos, tal como se formaron en la primera infancia.

El enfoque general

Esto resume el enfoque de la Psicología Individual, una ciencia que ha recorrido un largo camino en una dirección nueva. Hay muchas teorías psicológicas y psiquiátricas, y ninguna de ellas cree que las demás tengan razón. Tal vez los lectores tampoco tengan que creer con fe ciega; hay que dejar que estudien y comparen.