
INDIVIDUAL PSICOLOGIA: I MECCANISMI DI COMPENSAZIONE

L'approccio *Individual psicologico* pone a fondamento delle proprie concettualizzazioni teoriche uno stato di inferiorità che contraddistingue l'uomo, non solo nel suo percorso ontogenetico, ma anche in quello filogenetico.

L'uomo primitivo infatti, constatando la propria inferiorità biologica rispetto agli altri animali e alle forze della natura, ha realizzato delle linee di crescita che gli consentissero l'adattamento e la sicurezza: lo sviluppo di una vita sociale complessa, di facoltà cognitive e di un linguaggio articolato per comunicare rappresentano delle modalità di superamento della condizione di inferiorità, delle vie di compensazione attive e costruttive.

La necessità di vivere in gruppi è funzionale alla difesa dai pericoli esterni e lo sviluppo delle capacità mentali ha reso l'uomo in grado di costruire mezzi per affrontare e controllare l'ambiente.

La nascita dei miti, dei culti e dei rituali religiosi può inserirsi in questa ottica nelle compensazioni delle paure e angosce che l'uomo primitivo sperimentava quotidianamente. L'uso della propria immaginazione, della propria capacità creativa e fantastica ha permesso all'uomo di deificare i fenomeni naturali che lo spaventavano maggiormente e, facendoli propri, è riuscito a definire e controllare le proprie paure, mediante il ricorso ad atti rituali con cui ottenere i favori delle divinità (D'Arrigo, 1973).

Adler (1926) scrive: "*l'uomo, dal punto di vista della natura, è un essere inferiore. Ma questa inferiorità, che è congenita e di cui egli ha coscienza come di una limitazione e di una insicurezza, agisce proprio come un impulso... per provvedere a creare una situazione in cui gli svantaggi della posizione umana nella natura possano apparire colmati: ed è il suo organo psichico quello che ha la capacità di realizzare l'adattamento e la sicurezza*".

La compensazione si configura perciò come l'insieme delle modalità con cui la volontà di potenza si propone di superare o aggirare un **sentimento d'inferiorità** (Parenti, 1983) all'interno di una dinamica basso/alto in cui l'individuo aspira a mete di superiorità e di perfezione.

In analogia con quanto proposto per lo sviluppo filogenetico, lo sviluppo del bambino segue lo stesso dinamismo, individuando nel sentimento di inferiorità lo stimolo per il suo superamento grazie all'**utilizzo di meccanismi di compensazione**.

Fin dalla nascita il bambino avverte un senso di inadeguatezza, di fragilità, di inferiorità, avvertita come limitante e pericolosa per l'esistenza, da cui è spinto ad uscirne compensando verso un ideale di superiorità che gli permette di dominare la realtà, senza esserne schiacciato. *"Quanto più forte e intenso è il senso di inferiorità, tanto più grande è il bisogno di ricorrere a una linea di orientamento, che emergerà sempre più distintamente e avrà come fine ultimo la sicurezza"* (Ansbacher H., Ansbacher R., 1956).

Secondo Adler la struttura psichica è in grado di compensare tanto un sentimento di inferiorità, quanto una reale inferiorità d'organo: *"un sistema digestivo inferiore può appellarsi, nei rapporti col nutrimento, alla forza della struttura psichica, diventando superiore anche in tutto ciò che è correlato al cibo. L'istinto della nutrizione sarà talmente forte da manifestarsi in tutti i rapporti personali e sociali come nell'amore per la buona tavola, nel desiderio di acquisizione, nella parsimonia e nell'avarizia"* (Ansbacher H., Ansbacher R., 1956).

Tale movimento basso/alto è fondamentale per permettere all'individuo di giungere alla consapevolezza delle proprie risorse e quindi di un progetto di vita che sia adeguato e costruttivo.

L'acquisizione di competenze nel corso dello sviluppo rientra in quel naturale processo di compensazione tramite cui l'individuo è in grado di passare da vissuti di inadeguatezza alla sensazione di avere valore e di essere capace, strutturandosi sulle reali possibilità della persona in un contesto di apertura all'altro, o come intende Adler, sul *lato utile della vita*.

Tali **compensazioni** positive pongono quindi un effettivo rimedio al sentimento d'inferiorità, senza intaccare però il sentimento sociale, lasciando perciò spazio armonico ai rapporti interpersonali (Parenti, 1983).

L'individuo, con un grado variabile di autocoscienza, prende atto della propria insicurezza e mette a punto delle strategie per farvi fronte, sino a raggiungere una relativa stabilità interiore ed un equilibrio con l'ambiente.

Situazioni che rientrano in tale tipologia di compensazione sono rappresentate ad esempio da persone affette da oggettive limitazioni sensoriali (cecità, sordità) che sviluppano in modo molto intenso gli altri sensi così da ribaltare il difetto o casi in cui un individuo compensa le difficoltà in un ambito della vita, come ad esempio la relazione di coppia, con i buoni risultati in altri campi (artistico, lavorativo o sportivo).

In modo opposto, quelle compensazioni che si inseriscono sul *lato inutile della vita*, sul versante antisociale, vengono considerate negative e, senza rientrare propriamente nella dimensione di patologia, scandiscono tratti disturbanti del carattere come l'avarizia, l'egoismo o la vanità (Parenti, 1983).

Quanto fino ad ora detto presuppone un senso di inferiorità naturalmente esperito dal bambino e dall'adulto, una fragilità ontologica esistenziale.

Nel momento in cui a questa naturale inadeguatezza si aggiungono nell'infanzia ulteriori situazioni di sofferenza, il bambino si trova in preda a profondi vissuti di angoscia e sentimenti di non valere niente, organizzando in tal modo un complesso di inferiorità.

Diversi sono gli elementi che concorrono all'aggravamento del sentimento d'inferiorità come lo scarso affetto e disponibilità dell'ambiente relazionale, l'inefficace valorizzazione del bambino, sia come mancanza che come eccesso, la presenza di aspettative irrealistiche o di confronti eccessivamente competitivi o ancora la difficoltà nell'acquisizione di competenze efficaci.

Da questo stato di estrema sofferenza l'individuo cerca di uscirne mettendo in atto meccanismi di supercompensazione che perseguono obiettivi inconsci di perfezione e onnipotenza, unica strada individuata per affrontare il mondo e garantirsi la sopravvivenza.

Le **supercompensazioni** necessitano di evitare i collaudi della realtà in modo da mantenere intatta la superiorità fittizia, che assume connotazioni grandiose e irrealistiche, all'interno di un contesto di isolamento e di svalutazione degli altri.

Persone con una struttura supercompensatoria cercano costantemente di non entrare in situazioni di prova che potrebbero svelare la funzionalità della grandezza del Sé, facendole ripiombare nell'estrema inferiorità da cui la supercompensazione era partita.

Ciò significa che questi meccanismi "*si spingono oltre la semplice neutralizzazione dell'inferiorità di base, proponendosi mete particolarmente ambiziose o addirittura un esasperato dominio sugli altri*" (Parenti, 1983).

Le dinamiche appena illustrate mettono chiaramente in luce la dimensione patologica delle supercompensazioni, ma non tutte sono negative, come nei casi di personalità geniali: *"quando la supercompensazione tende a realizzarsi in un modo culturalmente accettato, e in questo sforzo percorre sentieri nuovi anche se difficili e spesso proibiti, si hanno quelle grandi manifestazioni della psiche che dobbiamo ricondurre al genio"* (Ansbacher H., Ansbacher R., 1956).

Quanto esposto mette in luce il ruolo e le funzioni dei meccanismi di compensazione all'interno dei dinamismi basso/alto che contraddistinguono la vita psichica, evidenziando come l'ottica migliorativa, verso cui l'uomo è orientato, vada ancorata a una reale consapevolezza ed accettazione di sé e dei propri limiti per realizzare un benessere personale e collettivo.

Bibliografia di base

1. Ansbacher H. L. Ansbacher R. R. (1956) *"La Psicologia Individuale di Alfred Adler"* Martinelli, Firenze.
2. Parenti F. (1983) *"La Psicologia Individuale dopo Adler"* Astrolabio, Roma.
3. D'Arrigo M. (1973) *"L'importanza della fantasia nella Psicologia Individuale di Alfred Adler"* Rivista di Psicologia Individuale, n. 1

TAMARA AGOSTI