

# L'INCORAGGIAMENTO ADLERIANO

## INDICE:

Processo di incoraggiamento

Bibliografia

## Processo di incoraggiamento

Il **coraggio** e il **processo di incoraggiamento** ad esso collegato rappresentano degli elementi chiave nell'approccio Individual-psicologico, sia nelle sue applicazioni psicopedagogiche che in quelle psicoterapeutiche. In questo breve elaborato mi propongo di illustrare **il ruolo e le funzioni dell'incoraggiamento** che negli studi adleriani spesso non trova spazio sufficiente, a fronte della sua importanza nella concettualizzazione del modello di uomo proposto da Adler.

L'**aspirazione alla superiorità** e il **sentimento sociale**, come è noto, sono poste a fondamento della vita psichica e relazionale dell'individuo, ma a queste due istanze Adler aggiunge in seguito un terzo fattore fondamentale del comportamento umano che è il grado di **attività dell'individuo nell'affrontare i problemi della vita**, posto sullo stesso livello del sentimento comunitario.

Il **grado di attività individuale**, acquisito durante l'infanzia e mantenuto costantemente per tutta la vita, è difficilmente esprimibile in termini quantitativi sebbene sia:

*"piuttosto chiaro che l'attività di un bambino che scappa dai suoi genitori, o di un ragazzo che si azzuffa per strada, vada considerata maggiore di quella di uno che preferisce starsene a casa a leggere un libro ...*

*L'attività non deve essere confusa con il coraggio, sebbene non vi sia coraggio senza attività. Ma solo l'attività di chi rispetta le regole del gioco, coopera e partecipa alla vita può essere definita coraggio".*

**Ansbacher H.L. Ansbacher R.R., 1997**

Il coraggio quindi si configura come la risultante del sentimento sociale e dell'attività.

*"Quindi in campo psicodinamico il coraggio non può assumere un significato meramente riduttivo, quale "condotta coraggiosa" di fronte a un determinato pericolo, ma deve venire 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".*

**Rovera, 1982**

La **Psicologia Individuale** ritiene perciò il coraggio un aspetto importante e necessario sia per i pazienti nevrotici, per poter cessare di essere tali, sia per i bambini, per far fronte all'insorgenza di manifestazioni di disadattamento, non improntate cioè al sentimento sociale.

Poiché per Adler non è possibile che un individuo coraggioso non abbia sentimento sociale e viceversa, **incoraggiare vuol dire incrementare il sentimento sociale** di un individuo, tanto che *"durante tutta la durata della terapia, non deve mai essere abbandonata la strada dell'incoraggiamento"*. (Ansbacher H.L. Ansbacher R.R., 1997).



Il processo d'incoraggiamento risulta quindi un aspetto chiave non solo per lo sviluppo della personalità, ma anche per la crescita e i cambiamenti in psicoterapia.

A questo proposito Adler una volta ha chiesto a un paziente:

*"Secondo lei in che cosa abbiamo avuto successo nel farla stare bene?"*

La risposta è stata:

*"È abbastanza semplice. Avevo perso tutto il coraggio di vivere e durante le nostre sedute l'ho ritrovato".*  
(Ansbacher H.L. Ansbacher R.R., 1997).

**Se, come sostiene Rovera:**

*"è coraggioso chi agisce senza mète fittizie, chi non perde troppo tempo a recriminare, a compiangersi, a sviluppare comportamenti diretti a ottenere la compassione altrui, allora ... incoraggiare un soggetto che presenti una crisi situazionale o di crescita, può ben essere rapportato a un procedimento che miri a restituire al soggetto la fiducia in se stesso e nelle sue possibilità, il senso di appartenenza, le premesse per un mutamento di qualità della sua vita".*

Incoraggiare non significa però solo gratificare, anzi, alla luce di come è stato finora illustrato il concetto di coraggio, devono essere mantenute le **frustrazioni** ritenute **"positive"**, cioè quelle che l'individuo può tollerare in un determinato momento, quelle che riguardano lo smascheramento di mète fittizie, quelle che si riferiscono alla revisione dello stile di vita personale.

Lo **scoraggiamento** equivale alla disconferma ripetuta, alla somministrazione di frustrazioni negative, alla squalifica, in altre parole all'**atrofia del sentimento sociale** a favore del potenziamento abnorme dell'aspirazione alla superiorità, che non favorisce la maturazione della personalità individuale.

Mosak (1979) sostiene che gli Adleriani hanno abbandonato il modello medico in quanto non concepiscono la persona come psicologicamente malata, ma scoraggiata, descrivendo il processo terapeutico in termini di *"fiducia, speranza e amore"*.

Questa espressione fa riferimento alla tipologia di relazione in cui il terapeuta esprime fiducia e promuove lo sviluppo della fiducia in sé da parte del paziente, genera speranza e costruisce un clima di amore, nel senso più ampio del termine, come atteggiamento empatico, non giudicante e spontaneo nei confronti del paziente.

La terapia diviene perciò incentrata sull'incoraggiamento, promuovendo speranza e aspettative di successo attraverso l'ascolto attivo ed empatico, la comunicazione di rispetto e di fiducia, l'attenzione ai punti di forza e alle risorse del singolo individuo e lo sviluppo dell'ironia e humor nelle esperienze di vita (Watts, Pietrzak, 2000).

Da una prospettiva psicopedagogica Dinkmeyer e Dreikurs (1974) hanno individuato alcune **regole e principi** a fondamento del processo di incoraggiamento, di cui sono stati analizzati non solo gli aspetti positivi, ma anche quelli negativi come l'ira, la delusione e la compassione dell'adulto che possono distruggere in breve tempo una iniziale forma di costruzione (Rovera, 1982).

I **"nove punti dell'incoraggiamento"** sono i seguenti:

1. Stimare il bambino come è.
2. Dimostrargli fiducia in modo tale che il bambino possa avere fiducia in se stesso.



3. Credere nelle capacità del bambino, conquistarsi la sua confidenza e al tempo stesso formare gli strumenti al rispetto di se stesso.
4. Riconoscere un lavoro ben fatto. Elogiare gli sforzi compiuti.
5. Fare uso del gruppo per facilitare e incrementare la maturazione del bambino.
6. Integrare il gruppo in modo che il bambino sia sicuro della sua posizione all'interno dello stesso.
7. Aiutare il bambino a sviluppare le sue capacità seguendo progressivamente, anche da un punto di vista psicologico, in modo tale da permettergli risultati positivi.
8. Riconoscere e mettere a fuoco le sue risorse.
9. Utilizzare gli interessi del bambino per accrescere la sua istruzione.

In altre parole il genitore, l'educatore o l'insegnante devono stimare il bambino, non per quello che potrebbe diventare a livello ideale, ma per quello che effettivamente è, in tutta la sua dignità di individuo.

Gli Autori propongono una visione ottimistica riguardo l'apprendimento dell'incoraggiamento: *"tutti gli educatori, gli insegnanti, i genitori possono imparare a dare coraggio, trattandosi a volte solo di conoscere un po' meglio i ragazzi e se stessi"*.

Rovera (1982) fa notare che purtroppo spesso la causa dello scoraggiamento, se non in modo consapevole ma quantomeno inconscio, proviene proprio da questi adulti significativi che dovrebbero "dare coraggio" e che faticano il più delle volte a gestire rabbia e sconforto.

Come da un punto di vista evolutivo crescere vuol dire acquisire coraggio e fiducia, così a livello terapeutico il percorso di cambiamento si configura come una ricerca di coraggio da realizzarsi con un "compagno di viaggio" solidale e "coraggioso".

### Bibliografia

- Ansbacher H.L. Ansbacher R.R., *"La Psicologia Individuale di Alfred Adler"*, Martinelli, Firenze, 1997
- Rovera G., *"Transmotivazione: proposta per una strategia dell'incoraggiamento"*, Rivista di Psicologia Individuale, n. 17-18, 1982
- Accomazzo R., *"Il coraggio nella Psicologia Individuale al di là delle tecniche psicoterapeutiche di incoraggiamento"*, Rivista di Psicologia Individuale, n. 24-25, 1986
- Watts R., Pietrzak D., *"Adlerian Encouragement and the Therapeutic Process of Solution-Focused Brief Therapy"*, Journal of Counseling & Development, n. 78, 2000