

# CAPÍTULO 3

---

## Adler: Psicologia Individual

- ◆ *Panorama da psicologia individual*
- ◆ *Biografia de Alfred Adler*
- ◆ *Introdução à teoria adleriana*
- ◆ *Luta pelo sucesso ou pela superioridade*

O objetivo final  
A força do empenho como compensação  
A luta pela superioridade pessoal  
A luta pelo sucesso

- ◆ *Percepções subjetivas*

Ficcionalismo  
Inferioridades físicas

- ◆ *Unidade e autocoerência da personalidade*

Dialeto do órgão  
Consciente e inconsciente

- ◆ *Interesse social*

Origens do interesse social  
Importância do interesse social

- ◆ *Estilo de vida*

- ◆ *Força criativa*

- ◆ *Desenvolvimento anormal*

Descrição geral  
Fatores externos no desajustamento  
Deficiências físicas graves

Estilo de vida mimado  
Estilo de vida negligenciado  
Tendências à salvaguarda

Desculpas  
Agressividade  
Retraimento

Protesto viril  
Origens do protesto viril  
Adler, Freud e o protesto viril



Adler

- ◆ *Aplicações da psicologia individual*

Constelação familiar  
Lembranças precoces  
Sonhos  
Psicoterapia

- ◆ *Pesquisa relacionada*

Efeitos da ordem de nascimento  
Lembranças precoces e escolha da carreira  
Primeira infância e questões relacionadas à saúde

- ◆ *Críticas a Adler*

- ◆ *Conceito de humanidade*
- ◆ *Termos-chave e conceitos*

**E**m 1937, o jovem Abraham Maslow estava jantando em um restaurante de Nova York com um colega um pouco mais velho. O homem mais velho era amplamente conhecido por sua associação anterior com Sigmund Freud, e muitas pessoas, incluindo Maslow, o consideravam um discípulo de Freud. Quando Maslow casualmente perguntou ao homem mais velho a respeito de ser seguidor de Freud, o homem ficou muito brabo e, de acordo com Maslow, ele quase gritou que:

Isto era uma mentira e um embuste pelo qual ele culpava Freud inteiramente, a quem ele então se referiu como embusteiro, dissimulado, maquinador... Ele disse que nunca fora aluno de Freud, discípulo ou seguidor. Ele deixou claro, desde o início, que não concordava com Freud e que tinha suas próprias opiniões. (Maslow, 1962, p. 125)

Maslow, que conhecia aquele homem mais velho como uma pessoa equilibrada e agradável, ficou chocado com sua explosão.

O homem mais velho, é claro, era Alfred Adler, que batalhou durante toda a sua vida profissional para dissipar a noção de que, em algum momento, havia sido seguidor de Freud. Sempre que repórteres e outras pessoas o inquiriam acerca de sua relação anterior com Freud, Adler exibia o velho cartão postal desbotado com o convite para Adler se juntar a Freud e três outros médicos em uma reunião na casa do vienense na noite da quinta-feira seguinte. Freud encerrava o convite dizendo: "Com os cumprimentos calorosos de seu colega" (citado em Hoffman, 1994, p. 42). Essa observação amigável dava a Adler evidências tangíveis de que Freud o considerava como seu igual.

No entanto, a associação cordial entre Adler e Freud chegou a um fim amargo, com os dois homens lançando comentários cáusticos um em direção ao outro. Por exemplo, depois da I Guerra Mundial, quando Freud elevou a agressividade a um impulso humano básico, Adler, que há muito tempo tinha abandonado o conceito, comentou sarcasticamente: "Enriqueci a psicanálise por meio do impulso agressivo. Eu, com prazer, faço-lhes um presente dela" (citado em Bottome, 1939, p. 64).

Após o rompimento entre os dois homens, Freud acusou Adler de ter delírios paranoides e de usar táticas terroristas. Ele disse a um de seus amigos que a revolta de Adler era a de "um indivíduo anormal enlouquecido pela ambição" (citado em Gay, 1988, p. 223).

## PANORAMA DA PSICOLOGIA INDIVIDUAL

Alfred Adler não era nem um terrorista nem uma pessoa enlouquecida pela ambição. Na verdade, sua **psicologia individual** apresenta uma visão otimista das pessoas, enquanto se baseia fortemente na noção de *interesse social*, isto é, um sentimento de unidade com toda a humanida-

de. Além do olhar mais otimista de Adler para as pessoas, várias outras diferenças tornaram a relação entre Freud e Adler muito tênue.

Em primeiro lugar, Freud reduziu toda motivação a sexo e agressividade, enquanto Adler via as pessoas motivadas sobretudo por influências sociais e por sua luta pela superioridade ou sucesso; em segundo lugar, Freud assumia que as pessoas têm pouca ou nenhuma escolha na formação de sua personalidade, enquanto Adler acreditava que elas são, em grande parte, responsáveis por quem são; em terceiro lugar, o pressuposto de Freud de que o comportamento presente é causado por experiências passadas era diretamente oposto à noção de Adler de que o comportamento presente é moldado pela visão de futuro da pessoa; e, em quarto lugar, em contraste com Freud, que colocava ênfase muito acentuada nos componentes inconscientes do comportamento, Adler entendia que as pessoas psicologicamente saudáveis tendem a ser conscientes do que estão fazendo e de por que estão fazendo.

Conforme vimos, Adler era um membro original do pequeno grupo de médicos que se encontrava na casa de Freud nas noites de quarta-feira para discutir temas psicológicos. No entanto, quando surgiram as diferenças teóricas e pessoais entre Adler e Freud, Adler abandonou o círculo de Freud e estabeleceu uma teoria oposta, a qual se tornou conhecida como psicologia individual.

## BIOGRAFIA DE ALFRED ADLER

Alfred Adler nasceu em 7 de fevereiro de 1870, em Rudolfsheim, um povoado próximo a Viena. Sua mãe, Pauline, era uma dona de casa trabalhadora que se mantinha ocupada com seus sete filhos. Seu pai, Leopold, era um comerciante de grãos judeu de classe média, proveniente da Hungria. Quando menino, Adler era fraco e doente e, aos 5 anos de idade, quase morreu de pneumonia. Ele tinha ido patinar no gelo com um menino mais velho, que abandonou o jovem Adler. Com frio e tremendo, Adler conseguiu encontrar o caminho de casa; ao chegar, imediatamente caiu no sono no sofá da sala. Quando Adler, aos poucos, recobrava a consciência, ouviu um médico dizer a seus pais: "Não tenham mais trabalho. O menino está perdido" (Hoffman, 1994, p. 8). Essa experiência, bem como a morte de um irmão mais moço, motivou Adler a se tornar médico.

A saúde fraca de Adler estava em grande contraste com a excelente saúde de seu irmão mais velho, Sigmund. Várias das lembranças mais precoces de Adler referiam-se à infeliz competição entre a boa saúde de seu irmão e sua própria doença. Sigmund Adler, o rival da infância a quem Adler tentava superar, continuou sendo um oponente digno e, anos depois, tornou-se muito bem-sucedido nos negócios e até mesmo ajudou Adler financeiramente. Segundo quase todos os padrões, no entanto, Alfred Adler era muito mais

famoso do que Sigmund Adler. Entretanto, como muitos dos segundos filhos, Alfred manteve a rivalidade com seu irmão mais velho até a meia-idade. Uma vez ele disse a um de seus biógrafos, Phyllis Bottome (1939, p. 18): “Meu irmão mais velho é um homem diligente – ele sempre esteve à minha frente... e *ainda* está à minha frente!”.

As vidas de Freud e Adler possuem vários paralelos interessantes. Ainda que ambos tenham como origem pais judeus vienenses de classe média ou média baixa, nenhum dos dois era um religioso devoto. Entretanto, Freud era muito mais consciente de sua condição de judeu do que Adler e, com frequência, acreditava que era perseguido devido a sua origem judaica. Todavia, Adler nunca alegou ter sido maltratado e, em 1904, enquanto ainda era membro do círculo restrito de Freud, converteu-se ao protestantismo. Apesar dessa conversão, ele não mantinha convicções religiosas profundas e, na verdade, um de seus biógrafos (Rattner, 1983) o considerava agnóstico.

Assim como Freud, Adler teve um irmão mais moço que morreu na infância. Essa experiência precoce afetou profundamente os dois homens, porém de formas muito diferentes. Freud, segundo seu próprio relato, havia desejado inconscientemente a morte de seu rival e, quando o bebê Julius morreu de fato, Freud ficou cheio de culpa e autorreprovação, condições que continuaram na idade adulta.

Em contraste, Adler pareceu ter uma razão mais forte para ficar traumatizado pela morte de seu irmão mais moço, Rudolf. Aos 4 anos, Adler acordou uma manhã e encontrou Rudolf morto na cama ao lado da sua. Em vez de ficar aterrorizado ou se sentindo culpado, Adler tomou essa experiência, junto a sua quase morte por pneumonia, como um desafio para superar a morte. Assim, aos 5 anos, decidiu que seu objetivo na vida seria vencer a morte. Como a medicina oferecia uma oportunidade de evitar a morte, Adler, desde uma idade muito precoce optou por tornar-se médico (Hoffman, 1994).

Mesmo que Freud fosse rodeado por uma grande família, incluindo sete irmãos e irmãs mais moços, dois meio-irmãos adultos e um sobrinho e uma sobrinha quase de sua idade, ele se sentia mais ligado emocionalmente a seus pais, sobretudo sua mãe. Em contraste, Adler era mais interessado nas relações sociais, e seus irmãos e pares desempenharam um papel essencial em seu desenvolvimento durante a infância. As diferenças de personalidade entre Freud e Adler continuaram durante a idade adulta, com Freud preferindo relações um a um intensas e Adler se sentindo mais confortável em situações de grupo. Essas diferenças de personalidade também se refletiram em suas organizações profissionais. A Sociedade Psicanalítica de Viena e a Associação Psicanalítica Internacional de Freud eram altamente estruturadas em forma de pirâmide, com um círculo restrito de seis dos amigos confiáveis de Freud formando um tipo de oligarquia no topo. Adler, em comparação, era mais democrático, mui-

tas vezes se reunindo com colegas e amigos nos cafés de Viena, onde tocavam piano e cantavam canções. A Sociedade de Psicologia Individual de Adler, de fato, possuía uma organização frouxa, e Adler tinha uma atitude relaxada em relação a detalhes de negócios que não reforçasse seu movimento (Ellenberger, 1970).

Adler frequentou a escola elementar sem dificuldades nem distinção. No entanto, quando ingressou no ginásio em preparação para a escola médica, ele se saiu tão mal que seu pai ameaçou retirá-lo da escola e colocá-lo como aprendiz de sapateiro (Grey, 1998). Como estudante de medicina, mais uma vez, ele concluiu o trabalho sem honras especiais, provavelmente porque seu interesse nos cuidados ao paciente entrava em conflito com o interesse dos professores em diagnósticos precisos (Hoffman, 1994). Quando se formou em medicina, no final de 1895, ele havia realizado seu objetivo de infância de se tornar um médico.

Como seu pai nascera na Hungria, Adler era cidadão húngaro e, assim, foi obrigado a prestar serviço militar no exército húngaro. Ele cumpriu essa obrigação logo depois de receber seu diploma médico e, em seguida, voltou a Viena para estudos de pós-graduação. (Adler se tornou cidadão austríaco em 1911.) Começou a prática privada como especialista em olhos, porém abandonou essa especialização e se voltou para a psiquiatria e a medicina geral.

Os estudiosos discordam sobre o primeiro encontro entre Adler e Freud (Bottome, 1939; Ellenberger, 1970; Fiebert, 1997; Handlbauer, 1998), mas todos concordam que, no fim do outono de 1902, Freud convidou Adler e três outros médicos vienenses a sua casa para participarem de uma reunião para discutir psicologia e neuropatologia. Esse grupo era conhecido como Sociedade Psicológica das Quartas-feiras até 1908, quando se transformou na Sociedade Psicanalítica de Viena. Apesar de Freud liderar esses grupos de discussão, Adler nunca considerou Freud seu mentor e acreditava um pouco ingenuamente que ele e os outros podiam fazer contribuições à psicanálise – contribuições que seriam aceitáveis para Freud. Mesmo Adler sendo um dos membros originais do círculo restrito de Freud, os dois homens nunca tiveram uma relação pessoal calorosa. Nenhum dos dois reconheceu facilmente as diferenças teóricas, mesmo depois da publicação de Adler, de 1907, do *Estudo sobre a inferioridade orgânica e sua compensação*, em que assumia que as deficiências físicas – não o sexo – formavam as bases para a motivação humana.

Durante os anos seguintes, Adler foi se convencendo de modo mais intenso de que a psicanálise deveria ser muito mais ampla do que a visão de Freud da sexualidade infantil. Em 1911, Adler, que era presidente da Sociedade Psicanalítica de Viena, apresentou sua visão perante o grupo, expressando oposição às fortes inclinações sexuais da psicanálise e insistindo que o impulso pela superioridade era um motivo mais básico do que a sexualidade. Tanto ele quanto Freud finalmente reconheceram que suas diferenças eram

irreconciliáveis, e, em outubro de 1911, Adler renunciou à presidência e à filiação à Sociedade Psicanalítica. Com outros nove membros do círculo freudiano, ele formou a Sociedade para o Estudo Psicanalítico Livre, um nome que irritou Freud, com a implicação de que a psicanálise freudiana se opunha a uma livre expressão de ideias. Adler, contudo, logo mudou o nome de sua organização para Sociedade de Psicologia Individual – uma determinação que claramente indicava que ele havia abandonado a psicanálise.

Assim como Freud, Adler foi afetado por eventos relativos à I Guerra Mundial. Os dois homens tiveram dificuldades financeiras e ambos relutantemente tomaram dinheiro emprestado com parentes – Freud, de seu cunhado Edward Bernays e Adler, de seu irmão Sigmund. Cada um também fez importantes modificações em sua teoria. Freud elevou a agressividade ao nível do sexo depois de encarar os horrores da guerra, e Adler sugeriu que o interesse social e a compaixão podiam ser os pilares da motivação humana. Os anos da guerra também trouxeram uma grande decepção para Adler, quando sua candidatura para um cargo como palestrante não remunerado na Universidade de Viena foi recusado. Adler desejava essa posição para obter outro fórum para disseminar sua visão, mas também almejava desesperadamente avançar para a mesma posição de prestígio que Freud manteve por mais de 12 anos. Adler nunca alcançou essa posição, porém, depois da guerra, ele conseguiu promover suas teorias por meio de palestras, fundando clínicas de orientação infantil e treinamento de professores.

Durante os últimos anos de sua vida, Adler visitou com frequência os Estados Unidos, onde ensinava psicologia individual na Universidade de Columbia e na Nova Escola para Pesquisa Social. Em 1932, ele era residente permanente nos Estados Unidos e tinha a posição de professor visitante de Psicologia Médica na Faculdade de Medicina de Long Island, agora Downstate Medical School, Universidade Estadual de Nova York. Ao contrário de Freud, que não gostava dos americanos e de seu conhecimento superficial da psicanálise, Adler se impressionava com os americanos e admirava seu otimismo e sua mente aberta. Sua popularidade como palestrante nos Estados Unidos durante a metade da década de 1930 tinha poucos rivais, e ele direcionou seus últimos livros para um mercado americano receptivo (Hoffman, 1994).

Adler se casou com uma mulher russa bastante independente, Raissa Epstein, em dezembro de 1897. Raissa era uma feminista de vanguarda e muito mais política de que seu marido. Em anos posteriores, enquanto Adler morava em Nova York, ela permaneceu principalmente em Viena e trabalhou para promover as visões marxistas-leninistas, que eram muito diferentes da noção de Adler de liberdade e responsabilidade individual. Depois de vários anos de pedidos de seu marido, Raissa finalmente foi para Nova York, alguns meses antes da morte de Adler. Ironi-

camente, Raissa, que não compartilhava do amor de seu marido pela América, continuou a viver em Nova York até sua morte, quase um quarto de século depois da morte de Adler (Hoffman, 1994).

Raissa e Adler tiveram quatro filhos: Alexandra e Kurt, que se tornaram psiquiatras e continuaram o trabalho do pai; Valentine (Vali), que morreu como prisioneira política da União Soviética em torno de 1942; e Cornelia (Nelly), que almejava ser atriz.

O passatempo favorito de Adler era a música, mas ele também mantinha interesse ativo por arte e literatura. Em seu trabalho, com frequência tomava emprestados exemplos dos contos de fadas, da Bíblia, de Shakespeare, de Goethe e de inúmeras outras obras literárias. Ele identificava-se intimamente com a pessoa comum, e sua atitude e aparência eram coerentes com essa identificação. Seus pacientes incluíam uma alta porcentagem de pessoas das classes baixa e média, uma raridade entre os psiquiatras de sua época. Suas qualidades pessoais envolviam uma atitude otimista em relação à condição humana, uma intensa competitividade, associada a uma simpatia amistosa e a uma forte crença na igualdade básica entre os gêneros, que combinavam com uma disposição para defender energicamente os direitos das mulheres.

Desde a metade da infância até seu 67º aniversário, Adler desfrutava de uma boa saúde. Então, nos primeiros meses de 1937, enquanto estava preocupado com o paradeiro de sua filha Vali, que havia desaparecido em algum lugar de Moscou, Adler sentiu dores no peito durante um circuito de palestras na Holanda. Ignorando os conselhos médicos de repouso, ele prosseguiu, indo até Aberdeen, Escócia, onde, em 28 de maio de 1937, morreu de um ataque cardíaco. Freud, que era 14 anos mais velho que Adler, tinha sobrevivido a seu adversário de longa data. Ao saber da morte de Adler, Freud (conforme citado em E. Jones, 1957) sarcasticamente comentou: “Para um menino judeu saído de um subúrbio vienense, uma morte em Aberdeen é uma carreira inédita em si e uma prova do quanto ele tinha ido longe. O mundo de fato recompensou-o ricamente por seu serviço de ter contrariado a psicanálise” (p. 208).

## INTRODUÇÃO À TEORIA ADLERIANA

Ainda que Alfred Adler tenha causado um efeito profundo em teóricos posteriores, como Harry Satck Sullivan, Karen Horney, Julian Rotter, Abraham H. Maslow, Carl Rogers, Albert Ellis, Rollo May e outros (Mosak & Maniacci, 1999), seu nome é menos conhecido do que o de Freud ou de Carl Jung. Pelo menos três motivos explicam isso. Primeiro, Adler não estabeleceu uma organização dirigida firmemente para perpetuar suas teorias. Segundo, ele não era um escritor particularmente notável, e a maioria dos seus livros foi compilada por uma série de editores que usaram

palestras dispersas de Adler. Terceiro, muitas de suas visões foram incorporadas ao trabalho de teóricos posteriores, como Maslow, Rogers e Ellis e, assim, não foram mais associadas ao nome de Adler.

Ainda que seus escritos revelassem uma grande percepção da profundidade e da complexidade da personalidade humana, Adler desenvolveu uma teoria basicamente simples e parcimoniosa. Para Adler, as pessoas nascem com corpos fracos e inferiores – uma condição que conduz a *sentimentos* de inferioridade e a uma consequente dependência de outras pessoas. Assim, um sentimento de unidade com os outros (interesse social) é inerente às pessoas e o padrão final para a saúde psicológica. De forma mais específica, os princípios fundamentais da teoria adleriana podem ser especificados em forma de tópicos. O que apresentamos a seguir é adaptado de uma lista que representa o balanço final da psicologia individual (Adler, 1964).

1. A única força dinâmica por trás do comportamento das pessoas é a *luta pelo sucesso ou pela superioridade*.
2. As *percepções subjetivas* das pessoas moldam seu comportamento e sua personalidade.
3. A personalidade é *unificada e autocoerente*.
4. O valor de toda a atividade humana deve ser visto segundo o ponto de vista do *interesse social*.
5. A estrutura da personalidade autocoerente se desenvolve em direção ao *estilo de vida* de uma pessoa.
6. O *estilo de vida* é moldado pela força criativa das pessoas.

## LUTA PELO SUCESSO OU PELA SUPERIORIDADE

O primeiro fundamento da teoria adleriana é: *A única força dinâmica por trás do comportamento das pessoas é a luta pelo sucesso ou pela superioridade*.

Adler reduziu toda motivação a um único impulso: a luta pelo sucesso ou pela superioridade. A própria infância de Adler foi marcada por deficiências físicas e fortes sentimentos de competitividade com seu irmão mais velho. A psicologia individual sustenta que todos iniciam a vida com deficiências físicas que ativam sentimentos de inferioridade – sentimentos que motivam uma pessoa a lutar pela superioridade ou pelo sucesso. Indivíduos que não são psicologicamente saudáveis lutam pela superioridade pessoal, enquanto aqueles psicologicamente saudáveis procuram o sucesso para toda a humanidade.

No início de sua carreira, Adler acreditava que a *agressividade* era a força dinâmica por trás de toda motivação, mas logo ficou insatisfeito com essa premissa. Depois de rejeitar a agressividade como uma força motivacional única, Adler usou a expressão *protesto viril*, que implicava o

desejo de poder ou dominação dos outros. No entanto, ele logo abandonou o protesto viril como um impulso universal, mas continuou a dar a ele um papel limitado em sua teoria do desenvolvimento anormal.

Em seguida, Adler chamou a força dinâmica única de *luta pela superioridade*. Em sua teoria final, no entanto, limitou a luta pela superioridade àquelas pessoas que buscam superioridade pessoal sobre os outros e introduziu o termo *luta pelo sucesso* para descrever as ações de indivíduos que são motivados pelo interesse social altamente desenvolvido (Adler, 1956). Independentemente da motivação para a luta, cada indivíduo é guiado por um objetivo final.

### O objetivo final

De acordo com Adler (1956), as pessoas lutam em direção a um objetivo final de superioridade pessoal ou de sucesso para toda a humanidade. Em cada um dos casos, o objetivo final é fictício, e não possui existência objetiva. No entanto, o objetivo final tem grande significância, porque ele unifica a personalidade e torna todo comportamento compreensível.

Cada pessoa tem o poder de criar um objetivo de ficção personalizado, construído a partir de materiais brutos fornecidos pela hereditariedade e pelo ambiente. Entretanto, o objetivo não é determinado pela genética, nem pelo ambiente. Em vez disso, ele é o produto da *força criativa*, ou seja, a capacidade da pessoa de moldar livremente seu comportamento e construir a própria personalidade. Quando as crianças chegam aos 4 ou 5 anos de idade, sua força criativa se desenvolveu até o ponto em que elas podem estabelecer seu objetivo final. Mesmo os bebês possuem um impulso inato em direção ao crescimento, à completude ou ao sucesso. Como os bebês são pequenos, incompletos e fracos, eles se sentem inferiores e impotentes. Para compensar essa deficiência, eles estabelecem um objetivo de ficção de serem grandes, completos e fortes. Assim, o objetivo final de uma pessoa reduz a dor dos sentimentos de inferioridade e a direciona para a superioridade ou o sucesso.

Se as crianças se sentem negligenciadas ou mimadas, seu objetivo permanece, em grande parte, inconsciente. Adler (1964) levantou a hipótese de que as crianças irão compensar os sentimentos de inferioridade de formas indiretas que não têm relação aparente com seu objetivo de ficção. O objetivo de superioridade para uma menina mimada, por exemplo, pode ser tornar permanente sua relação parasitária com a mãe. Quando adulta, ela pode parecer dependente e autodepreciativa, e tal comportamento pode mostrar-se incoerente com um objetivo de superioridade. Entretanto, ele é bastante coerente com seu objetivo inconsciente e mal-compreendido de ser um parasita, estabelecido aos 4 ou 5 anos de idade, uma época em que sua mãe parecia grande e poderosa e o vínculo com ela se tornou um meio natural de alcançar a superioridade.

De modo inverso, se as crianças experimentam amor e segurança, elas estabelecem um objetivo que é, em grande parte, consciente e compreendido de modo claro. As crianças seguras psicologicamente lutam pela superioridade, definida em termos de sucesso e interesse social. Ainda que seu objetivo nunca se torne completamente consciente, esses indivíduos saudáveis o compreendem e o perseguem com um alto nível de consciência.

Na luta por seu objetivo final, as pessoas criam e perseguem muitas metas preliminares. Esses subobjetivos costumam ser conscientes, mas a conexão entre eles e o objetivo final em geral permanece desconhecida. Além do mais, a relação entre os objetivos preliminares raramente é percebida. Do ponto de vista do objetivo final, no entanto, eles se combinam em um padrão autocoerente. Adler (1956) usou a analogia do dramaturgo que monta as características e as subtramas da peça de acordo com o objetivo final do drama. Quando a cena final é conhecida, todo diálogo e cada subtrama adquirem novo significado. Quando o objetivo final de um indivíduo é conhecido, todas as ações fazem sentido e cada objetivo secundário assume um novo significado.

### A força do empenho como compensação

As pessoas lutam pela superioridade ou pelo sucesso como um meio de compensação pelos sentimentos de inferioridade ou fraqueza. Adler (1930) acreditava que todos os humanos são “abençoados” no nascimento com corpos pequenos, frágeis e inferiores. Essas deficiências físicas acendem sentimentos de inferioridade apenas porque as pessoas, por sua natureza, possuem uma tendência inata para a completude e a totalidade. As pessoas são continuamente impulsionadas pela necessidade de superar os sentimentos de inferioridade e atraídas pelo desejo de completude. As situações negativas e positivas existem de forma simultânea, e não podem ser separadas, porque são duas dimensões de uma única força.

A própria força do empenho é inata, mas sua natureza e direção se devem aos sentimentos de inferioridade e ao objetivo de superioridade. Sem o movimento inato em direção à perfeição, as crianças nunca se sentiriam inferiores, mas sem os sentimentos de inferioridade, elas jamais estabeleceriam um objetivo de superioridade ou sucesso. O objetivo, então, é estabelecido como uma compensação para o sentimento de déficit, mas o sentimento de déficit não existiria a menos que a criança primeiramente possuisse uma tendência básica para a completude (Adler, 1956).

Ainda que a luta pelo sucesso seja inata, ela precisa ser desenvolvida. No nascimento, ela existe como potencialidade, não realidade; cada pessoa precisa aproveitar esse potencial da sua própria maneira. Em torno dos 4 ou 5 anos, as crianças começam tal processo estabelecendo uma direção para a força do empenho e definindo um objetivo

de superioridade pessoal ou de sucesso social. O objetivo fornece diretrizes para a motivação moldando o desenvolvimento psicológico e dando a ele um propósito.

Como uma criação do indivíduo, o objetivo pode assumir qualquer forma. Ele não é necessariamente uma imagem em espelho da deficiência, muito embora seja uma compensação dela. Por exemplo, uma pessoa com um corpo frágil não será, necessariamente, um atleta robusto, mas pode se tornar um artista, um ator ou um escritor. O sucesso é um conceito individualizado, e todas as pessoas formulam sua própria definição dele. Mesmo que a força criativa seja influenciada pelas forças da hereditariedade e pelo ambiente, ela é, em última análise, responsável pela personalidade das pessoas. A hereditariedade estabelece a potencialidade, enquanto o ambiente contribui para o desenvolvimento do interesse social e a coragem. As forças da natureza e a educação nunca podem privar uma pessoa de poder estabelecer um objetivo único ou escolher um estilo próprio de atingir o objetivo (Adler, 1956).

Em sua teoria final, Adler identificou dois caminhos principais de luta. O primeiro é a tentativa socialmente não produtiva de obter superioridade pessoal; a segunda envolve interesse social e visa ao sucesso ou à perfeição para todos.

### A luta pela superioridade pessoal

Algumas pessoas lutam pela superioridade com pouca ou nenhuma preocupação pelos outros; seus objetivos são pessoais e seus esforços são motivados, em grande parte, pelos sentimentos exagerados de inferioridade pessoal ou pela presença de um **complexo de inferioridade**. Assassinos, ladrões e vigaristas são exemplos óbvios de pessoas que lutam pelo ganho pessoal. Algumas pessoas criam disfarces inteligentes para sua luta pessoal e podem, de forma consciente ou inconsciente, esconder sua postura autocentrada por trás do manto da preocupação social. Um professor universitário, por exemplo, pode parecer ter um grande interesse por seus alunos porque ele estabelece uma relação pessoal com muitos deles. Ao exibir manifestamente muita simpatia e preocupação, ele encoraja os alunos vulneráveis a falarem com ele acerca de seus problemas pessoais. Esse professor possui uma inteligência particular que lhe permite acreditar que ele é o docente mais acessível e dedicado da faculdade. Para um observador casual, ele pode parecer motivado para o interesse social, porém suas ações são, em grande parte, interesseiras e motivadas pela supercompensação de seus sentimentos exagerados de superioridade pessoal.

### A luta pelo sucesso

Em contraste com as pessoas que lutam pelo ganho pessoal, há aqueles indivíduos psicologicamente saudáveis que são motivados pelo interesse social e pelo sucesso de toda

a humanidade. Esses indivíduos saudáveis estão preocupados com objetivos que vão além de si mesmos, são capazes de ajudar os outros sem exigir ou esperar uma recompensa pessoal e têm a capacidade de ver os outros não como oponentes, mas como pessoas com quem podem cooperar para o benefício social. O próprio sucesso não é obtido à custa dos outros, mas é uma tendência natural a se mover em direção à completude e à perfeição.

As pessoas que lutam pelo sucesso em vez da superioridade pessoal mantêm uma noção de si, é claro, mas elas veem os problemas diários do ponto de vista do desenvolvimento da sociedade, em detrimento de uma visão de vantagem estritamente pessoal. Sua noção de valor pessoal está vinculada a suas contribuições à sociedade humana. O progresso social é mais importante para elas do que o crédito pessoal (Adler, 1956).

## PERCEPÇÕES SUBJETIVAS

O segundo princípio fundamental de Adler é: *As percepções subjetivas das pessoas moldam seu comportamento e sua personalidade.*

As pessoas lutam pela superioridade ou pelo sucesso para compensar sentimentos de inferioridade, porém a maneira como elas lutam não é moldada pela realidade, mas por suas percepções subjetivas da realidade, isto é, por suas **ficções**, ou expectativas do futuro.

### Ficcionalismo

Nossa ficção mais importante é o objetivo de superioridade ou sucesso, uma meta que criamos no início da vida e podemos não entender claramente. Esse objetivo final subjetivo fictício orienta nosso estilo de vida, confere unidade a nossa personalidade. As ideias de Adler sobre ficcionalismo se originaram com o livro de Hans Vaihinger, *A filosofia do "como se"* (1911/1925). Vaihinger acreditava que as ficções são ideias que não possuem existência real, embora influenciem as pessoas *como se* elas realmente existissem. Um exemplo de uma ficção pode ser: “Os homens são superiores às mulheres”. Ainda que essa noção seja uma ficção, muitas pessoas, tanto homens quanto mulheres, agem *como se* isso fosse uma realidade. Um segundo exemplo pode ser: “Os humanos possuem um livre-arbítrio que lhes possibilita fazerem escolhas”. Mais uma vez, muitas pessoas agem *como se* elas e os outros tivessem livre-arbítrio e fossem assim responsáveis por suas escolhas. Ninguém pode provar que existe o livre-arbítrio, embora essa ficção guie a vida da maioria das pessoas. As pessoas são motivadas não pelo que é verdadeiro, mas por suas percepções subjetivas do que é verdadeiro. Um terceiro exemplo de uma ficção pode ser a crença em um Deus onipotente que recompensa o bem e pune o mal. Tal crença guia a vida diária de milhões de pessoas e ajuda a moldar muitas de suas

ações. Sejam elas verdadeiras ou falsas, as ficções possuem uma influência poderosa na vida das pessoas.

A ênfase de Adler nas ficções é coerente com sua visão teleológica da motivação fortemente sustentada. *Teleologia* é uma explicação do comportamento em termos de seu propósito ou objetivo final. Ela é oposta à *causalidade*, que considera o comportamento como originário de uma causa específica. A teleologia, em geral, se preocupa com objetivos ou fins futuros, enquanto a causalidade normalmente lida com experiências passadas que produzem algum efeito presente. A visão de Freud da motivação era, basicamente, causal; ele acreditava que as pessoas eram impulsionadas pelos eventos passados que ativam o comportamento presente. Em contraste, Adler adotou uma visão teleológica, em que as pessoas são motivadas por percepções presentes do futuro. Como ficções, essas percepções não precisam ser conscientes ou compreendidas. No entanto, elas conferem uma finalidade a todas as ações das pessoas e são responsáveis por um padrão coerente perpetuado ao longo de toda a vida.



### ALÉM DA BIOGRAFIA (EM INGLÊS)

Por que Adler realmente rompeu com Freud?  
Para saber os motivos por trás do rompimento de Adler e Freud, acesse [www.mhhe.com/feist8e](http://www.mhhe.com/feist8e).

### Inferioridades físicas

Como as pessoas iniciam a vida pequenas, frágeis e inferiores, elas desenvolvem uma ficção ou um sistema de crenças acerca de como superar essas deficiências físicas e se tornarem grandes, fortes e superiores. Porém, mesmo depois que atingem tamanho, força e superioridade, elas podem agir *como se* ainda fossem pequenas, frágeis e inferiores.

Adler (1929/1969) insistia que toda a raça humana é “abençoada” com inferioridades orgânicas. Essas desvantagens físicas possuem pouca ou nenhuma importância em si mesmas, mas se tornam significativas quando estimulam sentimentos subjetivos de inferioridade, o que serve como um impulso em direção à perfeição e à completude. Algumas pessoas compensam os sentimentos de inferioridade avançando em direção à saúde psicológica e a um estilo de vida útil, enquanto outras supercompensam e são motivadas a subjugar ou a se afastar dos outros.

A história fornece muitos exemplos de pessoas, como Demóstenes ou Beethoven, que superaram uma deficiência e deram contribuições importantes à sociedade. O próprio Adler era frágil e doente quando criança, e sua doença o moveu a vencer a morte tornando-se médico e competindo com seu irmão mais velho e Freud.

Adler (1929/1969) enfatizou que as deficiências físicas isoladamente não *causam* um estilo de vida particular; elas apenas fornecem a motivação presente para alcançar objetivos futuros. Tal motivação, como todos os aspectos da personalidade, é unificada e autocoerente.

## UNIDADE E AUTOCOERÊNCIA DA PERSONALIDADE

O terceiro princípio fundamental da teoria adleriana é: *A personalidade é unificada e autocoerente.*

Ao escolher o termo *psicologia individual*, Adler desejava enfatizar sua crença de que cada pessoa é única e indivisível. Assim, a psicologia individual insiste na unidade fundamental da personalidade e na noção de que não existe comportamento incoerente. Pensamentos, sentimentos e ações estão todos direcionados para um único objetivo e servem somente a um propósito. Quando as pessoas comportam-se de forma errática ou imprevisível, seu comportamento força outras pessoas a ficarem na defensiva, a ficarem atentas para não serem confundidas por ações caprichosas. Ainda que os comportamentos possam parecer incoerentes, quando eles são abordados segundo a perspectiva de um objetivo final, aparecem como tentativas inteligentes, porém provavelmente inconscientes, de confundir e subjugar outros indivíduos. Esse comportamento confuso e aparentemente incoerente dá à pessoa errática vantagem em uma relação interpessoal. Mesmo que esta seja, com frequência, bem-sucedida em sua tentativa de obter superioridade sobre os outros, em geral, permanece inconsciente de seu motivo subjacente e pode rejeitar de modo obstinado qualquer sugestão de que deseja a superioridade sobre os outros.

Adler (1956) reconheceu várias maneiras pelas quais a pessoa opera integralmente com unidade e autocoerência. A primeira delas é denominada jargão do órgão ou dialeto do órgão.

### Dialeto do órgão

De acordo com Adler (1956), a pessoa integral luta de maneira autocoerente em direção a um objetivo único, e todas as ações e funções separadas podem ser entendidas somente como partes desse objetivo. A perturbação de uma parte do corpo não pode ser encarada de modo isolado; ela afeta a pessoa de maneira integral. Na verdade, o órgão deficiente expressa a direção do objetivo do indivíduo, uma condição conhecida como **dialeto do órgão**. Pelo dialeto do órgão, os órgãos do corpo “falam uma linguagem que é, em geral, mais expressiva e expõe a opinião do indivíduo mais claramente do que as palavras são capazes de fazer” (Adler, 1956, p. 223).

Um exemplo de dialeto do órgão poderia ser um homem sofrendo de artrite reumatoide nas mãos. Suas articulações rígidas e deformadas expressam seu estilo de vida. É como se elas gritassem: “Vejam a minha deformidade. Você não pode esperar que eu faça trabalhos manuais.” Sem um som audível, suas mãos “falam” de seu desejo pela simpatia dos outros.

Adler (1956) apresentou outro exemplo de dialeto do órgão: o caso de um menino muito obediente que molhou a cama à noite, transmitindo uma mensagem de que ele não quer obedecer aos desejos parentais. Seu comportamento é “realmente uma expressão criativa, pois a criança está falando com sua bexiga em vez da boca” (p. 223).

### Consciente e inconsciente

Um segundo exemplo de uma personalidade unificada é a harmonia entre ações conscientes e inconscientes. Adler (1956) definiu o inconsciente como parte do objetivo que não é claramente formulado nem entendido por completo pelo indivíduo. Com essa definição, Adler evitou uma dicotomia entre o inconsciente e o consciente, que ele via como duas partes cooperativas em um mesmo sistema unificado. Os pensamentos conscientes são aqueles entendidos e considerados pelo indivíduo como úteis na luta pelo sucesso, enquanto os pensamentos inconscientes são aqueles que não são úteis.

Não podemos opor “consciência” a “inconsciência” como se elas fossem metades antagônicas de uma existência individual. A vida consciente se torna inconsciente quando não conseguimos compreendê-la – e, quando compreendemos uma tendência inconsciente, ela já se tornou consciente. (Adler, 1929/1964, p. 163)

Se os comportamentos das pessoas levam a um estilo de vida saudável ou não, vai depender do grau de interesse social que elas desenvolveram durante seus anos da infância.

### INTERESSE SOCIAL

O quarto princípio básico de Adler é: *O valor de toda atividade humana deve ser visto segundo o ponto de vista do interesse social.*

**Interesse social** é uma tradução de Adler um tanto enganosa de seu termo original em alemão **Gemeinschaftsgefühl**. Uma tradução melhor poderia ser “sentimento social” ou “sentimento comunitário”, mas *Gemeinschaftsgefühl*, na verdade, tem um significado que não está expresso integralmente em qualquer palavra ou expressão de outra língua. De forma aproximada, significa um sentimento de unidade com toda a humanidade; implica a afiliação na comunidade social de todas as pessoas. Uma pessoa com *Gemeinschaftsgefühl* luta não pela superioridade pessoal, mas pela perfeição para todas as pessoas em uma comunidade ideal. Interesse social pode ser definido como uma atitude de associação à humanidade em geral, bem como uma empatia em relação a cada membro da comunidade humana. Ele se manifesta como cooperação com os outros para o avanço social, em vez de para o ganho pessoal (Adler, 1964).

Interesse social é a condição natural da espécie humana e a liga que a conecta à sociedade (Adler, 1927). A inferiori-



Tanto a mãe quanto o pai podem contribuir para o desenvolvimento do interesse social de seus filhos.

dade natural dos indivíduos necessita de sua união para formar uma sociedade. Sem a proteção e a nutrição de um pai ou uma mãe, um bebê pereceria. Sem a proteção da família ou do clã, nossos ancestrais teriam sido destruídos por animais que eram mais fortes, mais ferozes ou dotados de sentidos mais aguçados. O interesse social, portanto, é uma necessidade para a perpetuação da espécie humana.

### Origens do interesse social

O interesse social está enraizado como potencialidade em todos os indivíduos, mas precisa ser desenvolvido antes que possa contribuir para um estilo de vida útil. Ele se origina da relação mãe-filho durante os primeiros meses da infância. Toda pessoa que sobreviveu à infância foi mantida viva por um cuidador que possuía algum interesse social. Assim, cada pessoa dispõe das sementes do interesse social, semeadas durante esses primeiros meses.

Adler acreditava que o casamento e a paternidade são tarefa para dois. No entanto, os dois pais podem influenciar o interesse social de uma criança de forma um pouco diferente. O trabalho da mãe é desenvolver uma ligação que encoraje o interesse social maduro da criança e estimule uma noção de cooperação. De modo ideal, ela deve ter um amor genuíno e profundamente enraizado por seu filho – um amor que está centrado no bem-estar do filho, não nas necessidades ou nos desejos dela. Essa relação amorosa saudável se desenvolve a partir de um cuidado verdadeiro com seu filho, com seu marido e com outras pessoas. Se a mãe aprendeu a dar e receber amor dos outros, ela terá pouca dificuldade em ampliar o interesse social de seu filho. No entanto, se ela favorece o filho em detrimento do pai, seu filho pode se tornar mimado ou paparicado. Inver-

samente, se ela favorece seu marido ou a sociedade, o filho se sentirá negligenciado e não amado.

O pai é a segunda pessoa importante no ambiente social de uma criança. Ele precisa demonstrar uma atitude de cuidado em relação a sua esposa e também a outras pessoas. O pai ideal cooperá em pé de igualdade com a mãe nos cuidados prestados ao filho e trata o filho como um ser humano. De acordo com os padrões de Adler (1956), um pai bem-sucedido evita os erros duplos do distanciamento emocional e do autoritarismo paterno. Esses erros podem representar duas atitudes, mas elas costumam ser encontradas no mesmo pai. Ambas impedem o crescimento e o desenvolvimento do interesse social em uma criança. O afastamento emocional do pai pode influenciar o filho a desenvolver uma noção deformada de interesse social, um sentimento de descaso e, possivelmente, um vínculo parasitário com a mãe. Uma criança que experimenta afastamento paterno cria um objetivo de superioridade pessoal em vez de um fundamentado no interesse social. O segundo erro – o autoritarismo paterno – também pode levar a um estilo de vida doentio. Uma criança que vê o pai como um tirano aprende a lutar pelo poder e pela superioridade pessoal.

Adler (1956) acreditava que os efeitos do ambiente social precoce são extremamente importantes. A relação que uma criança tem com a mãe e o pai é tão poderosa que ela suaviza os efeitos da hereditariedade. Adler acreditava que, após a idade de 5 anos, os efeitos da hereditariedade eram suavizados pela influência poderosa do ambiente social da criança. Nessa época, as forças ambientais já modificaram ou moldaram quase todos os aspectos da personalidade da criança.

## Importância do interesse social

O interesse social foi o critério de comparação de Adler para medir a saúde psicológica e, assim, é “o único critério dos valores humanos” (Adler, 1927, p. 167). Para Adler, o interesse social é a única escala a ser usada no julgamento do valor de uma pessoa. Como barômetro da normalidade, ele é o padrão a ser usado na determinação da utilidade de uma vida. De acordo com o grau em que as pessoas possuem interesse social, elas são psicologicamente maduras. As pessoas imaturas carecem de *Gemeinschaftsgefühl*, são autocentradas e lutam pelo poder social e pela superioridade sobre os outros. Os indivíduos saudáveis são genuinamente preocupados com as pessoas e possuem um objetivo de sucesso que abrange o bem-estar de todos.

Interesse social não é sinônimo de caridade e altruísmo. Atos de filantropia e gentileza podem ou não ser motivados por *Gemeinschaftsgefühl*. Uma mulher saudável pode doar regularmente grandes somas de dinheiro para os pobres e necessitados, não porque ela sinta uma sintonia com eles, mas, bem ao contrário, porque ela deseja manter uma separação deles. A doação implica: “Vocês são inferiores, eu sou superior, e essa caridade é a prova de minha superioridade”. Adler acreditava que o valor de tais atos sociais só pode ser julgado de acordo com o critério do interesse social.

Em resumo, as pessoas iniciam a vida com uma força de empenho básico que é ativada por deficiências físicas sempre presentes. Essas fraquezas orgânicas levam, inevitavelmente, a sentimentos de inferioridade. Assim, todas as pessoas possuem sentimentos de inferioridade e todas estabelecem um objetivo final por volta dos 4 ou 5 anos de idade. No entanto, indivíduos que não são psicologicamente saudáveis desenvolvem sentimentos exagerados de inferioridade e tentam compensá-los estabelecendo um

objetivo de superioridade pessoal. Eles são motivados pelo ganho pessoal e não pelo interesse social, enquanto as pessoas saudáveis são motivadas por sentimentos normais de incompletude e altos níveis de interesse social. Elas lutam pelo objetivo do sucesso, definido em termos de perfeição e completude para todos. A Figura 3.1 ilustra como a força de empenho inata se combina com as deficiências físicas inevitáveis para produzir sentimentos universais de inferioridade, que podem ser exagerados ou normais. Os sentimentos exagerados de inferioridade conduzem a um estilo de vida neurótico, enquanto os sentimentos normais de incompletude resultam em um estilo de vida saudável. Se a pessoa forma um estilo de vida inútil ou socialmente útil dependerá de como ela aborda tais sentimentos de inferioridade inevitáveis.

## ESTILO DE VIDA

O quinto princípio básico de Adler é: *A estrutura da personalidade autocoerente se desenvolve transformando-se no estilo de vida de uma pessoa*.

**Estilo de vida** é o termo que Adler usou para se referir ao gênero da vida de uma pessoa. Ele inclui o objetivo de uma pessoa, seu autoconceito, os sentimentos pelos outros e a atitude em relação ao mundo. Tal estilo é produto da interação da hereditariedade, do ambiente e da força criativa de uma pessoa. Adler (1956) usou uma analogia musical para elucidar o estilo de vida. As notas separadas de uma composição não possuem significado sem a melodia inteira, porém a melodia assume um significado adicional quando reconhecemos o estilo ou a maneira única de expressão do compositor.

O estilo de vida de uma pessoa já está razoavelmente estabelecido em torno dos 4 ou 5 anos de idade. Depois

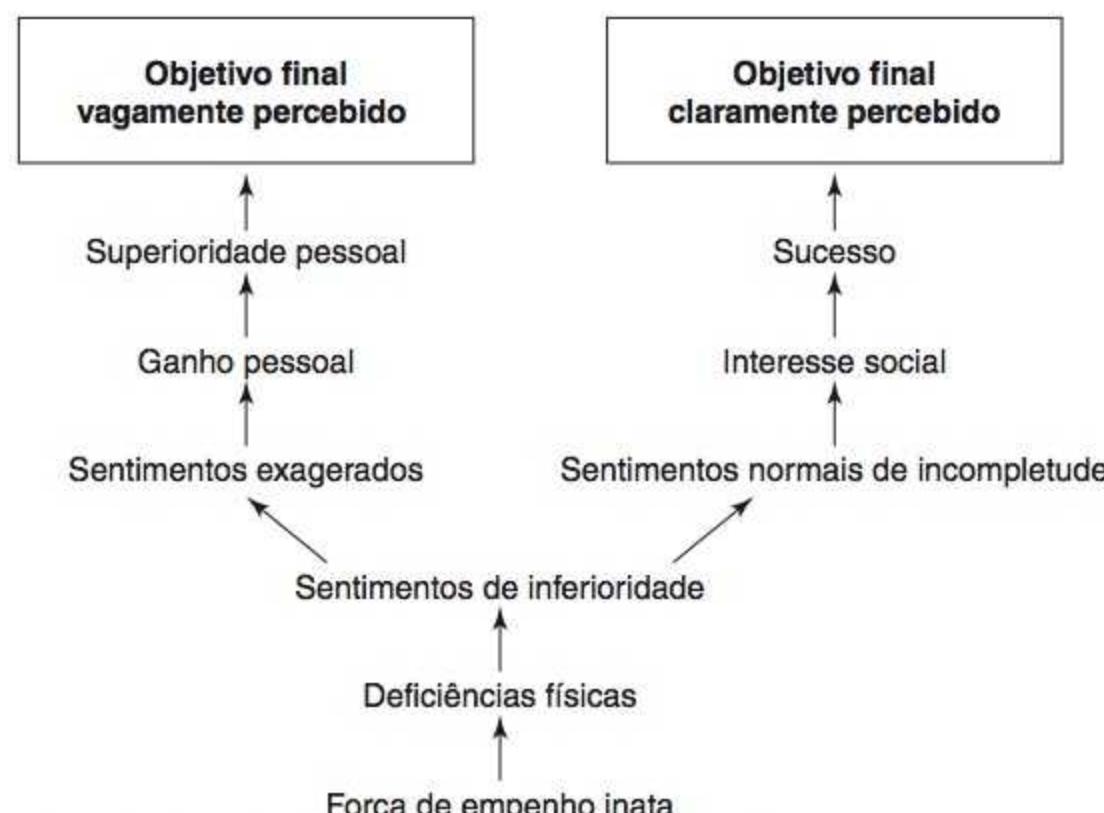


FIGURA 3.1 Dois métodos básicos de luta pelo objeto final.

dessa época, todas as nossas ações giram em torno do nosso estilo de vida unificado. Ainda que o objetivo final seja singular, o estilo de vida não precisa ser delimitado ou rígido. Os indivíduos que não são psicologicamente saudáveis com frequência levam vidas bastante inflexíveis, que são marcadas por uma incapacidade de escolher novas formas de reagir ao ambiente. Em contraste, as pessoas psicologicamente saudáveis se comportam de formas diversas e flexíveis com estilos de vida que são complexos, enriquecidos e em mudança. As pessoas saudáveis veem muitas formas de lutar pelo sucesso e continuamente procuram criar novas opções em qualquer ponto da vida.

As pessoas com um estilo de vida saudável e socialmente útil expressam seu interesse social por meio da *ação*. Elas se esforçam ativamente para resolver o que Adler considerava os três problemas principais da vida – amor ao próximo, amor sexual e ocupação – e fazem isso mediante cooperação, coragem pessoal e disposição para prestar uma contribuição ao bem-estar do outro. Para Adler (1956), as pessoas com um estilo de vida socialmente útil representam a forma mais elevada de humanidade no processo evolucionário e, provavelmente, povoarão o mundo do futuro.

## FORÇA CRIATIVA

O princípio básico final é: *O estilo de vida é moldado pela força criativa da pessoa.*

A cada pessoa, acreditava Adler, é delegada a liberdade de criar seu próprio estilo de vida. Em última análise, todas as pessoas são responsáveis por quem elas são e como se comportam. Sua **força criativa** coloca a pessoa no controle de sua própria vida, é responsável por seu objetivo final, determina seu método de empenho por aquele objetivo e contribui para o desenvolvimento do interesse social. Em resumo, a força criativa torna cada pessoa um indivíduo livre. A força criativa é um conceito dinâmico que implica *movimento*, e esse movimento é a característica mais relevante da vida. Toda a vida psíquica envolve movimento em direção a um objetivo, movimento com uma direção (Adler, 1964).

Adler (1956) reconhecia a importância da hereditariedade e do ambiente na formação da personalidade. Com exceção dos gêmeos idênticos, cada pessoa nasce com uma constituição genética única e logo passa a ter experiências sociais diferentes das de qualquer outro ser humano. As pessoas, no entanto, são muito mais do que um produto da hereditariedade e do ambiente. Elas são seres criativos que não somente reagem a seu ambiente, mas também atuam sobre ele e fazem com que ele reaja a elas.

Cada pessoa usa a hereditariedade e o ambiente como os tijolos e o cimento para construir a personalidade, mas o projeto arquitetônico reflete o estilo próprio daquela

pessoa. O que é de importância primária não é o que se recebe, mas como esses materiais são colocados em uso. Os materiais para a construção da personalidade são secundários. Somos nossos próprios arquitetos e podemos construir um estilo de vida útil ou inútil. Podemos escolher construir uma fachada chamativa ou expor a essência da estrutura. Não somos obrigados a crescer na direção do interesse social, já que não temos uma natureza interna que nos force a ser bons. Entretanto, não temos uma natureza inherentemente má da qual precisamos fugir. Somos quem somos devido ao uso que fazemos de nossos tijolos e cimento.

Adler (1929/1964) usou uma analogia interessante, a qual chamou de “a lei da entrada baixa”. Se você está tentando passar por uma entrada de 1,20 m, tem duas escólpas básicas. Primeira, você pode usar a sua força criativa e se abaixar quando se aproximar da entrada, resolvendo assim o problema. Essa é a maneira como o indivíduo psicologicamente saudável resolve a maioria dos problemas da vida. Mas, se bater a cabeça e recuar, você ainda terá que resolver o problema corretamente ou continuar batendo a cabeça. Os neuróticos, com frequência, escolhem bater a cabeça nas realidades da vida. Quando se aproxima da entrada baixa, você não é obrigado a se abaixar nem a bater a cabeça, você tem uma força criativa que lhe permite seguir um dos cursos.

## DESENVOLVIMENTO ANORMAL

Adler acreditava que as pessoas são o que elas fazem de si mesmas. A força criativa dota os humanos, dentro de certos limites, com a liberdade de serem sadios ou não sadios psicologicamente e de seguirem um estilo de vida útil ou inútil.

### Descrição geral

De acordo com Adler (1956), o único fator subjacente a todos os tipos de ajustamentos defeituosos é o *interesse social subdesenvolvido*. Além de carecerem de interesse social, os neuróticos tendem a (1) estabelecer objetivos muito altos, (2) viver em seu mundo particular e (3) ter um estilo de vida rígido e dogmático. Essas três características ocorrem, inevitavelmente, devido a uma falta de interesse social. Em resumo, as pessoas se tornam um fracasso na vida porque têm preocupação em excesso consigo mesmas como uma supercompensação pelos sentimentos exagerados de inferioridade. Esses objetivos elevados conduzem ao comportamento dogmático; quanto mais alto o objetivo, mais rígida é a luta. Para compensar sentimentos profundamente enraizados de inadequação e insegurança básica, esses indivíduos restringem sua perspectiva e lutam de forma compulsiva e rígida por objetivos irrealistas.

A natureza exagerada e irrealista dos objetivos neuróticos os afasta do convívio com as outras pessoas. Eles abordam os problemas de amizade, sexo e ocupação a partir de um ângulo pessoal que exclui soluções de sucesso. Sua visão do mundo não está de acordo com a dos outros indivíduos, e eles possuem o que Adler (1956) chamou de "significado particular" (p. 156). Essas pessoas consideram que a vida diária é um trabalho árduo, que requer grande esforço. Adler (1929/1964) usou uma analogia para descrever como esses indivíduos passam pela vida.

Em uma certa sala de apresentações, o homem "forte" chega e ergue um enorme peso com cuidado e intensa dificuldade. Depois, durante o aplauso caloroso do público, uma criança se aproxima e revela a fraude carregando o peso fictício com uma das mãos. Existe uma grande quantidade de neuróticos que nos enganam com tais pesos e que são adeptos de parecerem sobrecarregados. Eles, na realidade, poderiam dançar com a carga sob a qual cambaleiam. (p. 91)

### **Fatores externos no desajustamento**

Por que algumas pessoas apresentam desajustamentos? Adler (1964) reconheceu três fatores contribuintes, cada um dos quais é suficiente para cooperar com a anormalidade: (1) deficiências físicas graves, (2) um estilo de vida mimado e (3) um estilo de vida negligenciado.

#### **Deficiências físicas graves**

As deficiências físicas graves, sejam elas congênitas ou o resultado de lesão ou doença, não são suficientes para levar ao desajustamento. Elas devem ser acompanhadas por sentimentos acentuados de inferioridade. Esses sentimentos subjetivos podem ser bastante encorajados por um corpo defeituoso, mas eles são resultantes da força criativa.

Cada pessoa ingressa no mundo "abençoada" com deficiências físicas, e tais deficiências levam a sentimentos de inferioridade. As pessoas com deficiências físicas graves, às vezes, desenvolvem sentimentos superestimados de inferioridade, porque supercompensam sua inadequação. Elas tendem a ser excessivamente preocupadas consigo mesmas e não têm consideração com os outros. Elas sentem como se estivessem vivendo em campo inimigo, temem a derrota mais do que desejam o sucesso e estão convencidas de que os principais problemas da vida podem ser resolvidos somente de maneira egoísta (Adler, 1927).

#### **Estilo de vida mimado**

Um estilo de vida mimado está no centro da maioria das neuroses. As pessoas mimadas possuem um interesse social fraco, mas um forte desejo de perpetuar a relação mimada e parasitária que tiveram originalmente com um ou ambos os pais. Elas esperam que os outros cuidem delas, as superprotejam e satisfaçam suas necessidades. Elas são

caracterizadas por extremo desânimo, indecisão, supersensibilidade, impaciência e emoção exagerada, em especial ansiedade. Elas veem o mundo com uma visão particular e acreditam que têm o direito a ser as primeiras em tudo (Adler, 1927, 1964).

As crianças mimadas não receberam amor em excesso; ao contrário, elas se sentiram não amadas. Seus pais demonstraram a falta de amor ao fazerem demais por elas e tratando-as como se fossem incapazes de resolver os próprios problemas. Como essas crianças *se sentem* mimadas e paparicadas, elas desenvolvem um estilo de vida mimado. As crianças mimadas também podem se sentir negligenciadas. Tendo sido protegidas por um genitor "coruja", elas têm medo quando separadas daquele genitor. Sempre que precisam se defender sozinhas, elas se sentem deixadas de lado, maltratadas e negligenciadas. Tais experiências se somam ao estoque de sentimentos de inferioridade da criança mimada.

#### **Estilo de vida negligenciado**

O terceiro fator externo que contribui para o desajustamento é a negligência. As crianças que se sentem não amadas e indesejadas, provavelmente, se servirão de modo intenso desses sentimentos na criação de um estilo de vida negligenciado. Negligência é um conceito relativo. Ninguém se sente totalmente negligenciado ou indesejado. O fato de uma criança ter sobrevivido à infância é prova de que alguém cuidou dela e que a semente do interesse social foi plantada (Adler, 1927).

As crianças abusadas ou maltratadas desenvolvem pouco interesse social e tendem a criar um estilo de vida negligenciado. Elas têm pouca confiança em si mesmas e tendem a superestimar as dificuldades vinculadas aos problemas importantes da vida. Elas são desconfiadas das outras pessoas e incapazes de cooperar para o bem-estar comum. Elas veem a sociedade como um terreno inimigo, sentem-se alienadas de todas as outras pessoas e experimentam um forte sentimento de inveja pelo sucesso dos outros. As crianças negligenciadas possuem muitas das características das mimadas, mas, em geral, são mais desconfiadas e têm maior probabilidade de serem perigosas para os outros (Adler, 1927).

#### **Tendências à salvaguarda**

Adler acreditava que as pessoas criam padrões de comportamento para se protegerem de seu senso exagerado de autoestima contra a vergonha pública. Esses mecanismos protetores, denominados **tendências à salvaguarda**, possibilitam que as pessoas ocultem sua autoimagem inflada e mantenham seu estilo de vida atual.

O conceito de Adler de tendências à salvaguarda pode ser comparado ao conceito de Freud de mecanismos de defesa. O básico para ambos é a ideia de que os sintomas

são formados como uma proteção contra a ansiedade. Entretanto, existem diferenças importantes entre os dois conceitos. Os mecanismos de defesa freudianos operam inconscientemente para proteger o ego contra a ansiedade, enquanto as tendências à salvaguarda adlerianas são, em grande parte, conscientes e protegem a autoestima frágil de uma pessoa da vergonha pública. Além disso, os mecanismos de defesa de Freud são comuns a todos, porém Adler (1956) discutia as tendências à salvaguarda apenas com referência à formação de sintomas neuróticos. Desculpas, agressividade e retraimento são as três tendências comuns à salvaguarda, cada uma concebida para proteger o estilo de vida presente de uma pessoa e manter um sentimento fictício elevado de autoimportância (Adler, 1964).

### **Desculpas**

As mais comuns das tendências à salvaguarda são as **desculpas**, em geral expressas no formato “Sim, mas” ou “Se ao menos”. Na desculpa “Sim, mas”, as pessoas primeiro declaram o que gostariam de fazer – algo que soe bem para os outros – e depois seguem com uma desculpa. Uma mulher pode dizer: “Sim, eu gostaria de ir para a universidade, *mas* meus filhos exigem demais a minha atenção”. Um executivo explica: “Sim, concordo com sua proposta, *mas* a política da empresa não irá permitir”.

A declaração “Se ao menos” é a mesma desculpa expressa de uma forma diferente. “*Se ao menos* o meu marido me desse mais apoio, eu teria avançado mais rápido em minha profissão”. “*Se ao menos* eu não tivesse essa deficiência física, poderia competir com sucesso por um emprego”. Tais desculpas protegem um senso de autoestima fraca – mas artificialmente inflada – e iludem as pessoas a acreditarem que elas são mais superiores do que de fato são (Adler, 1956).

### **Agressividade**

Outra tendência comum à salvaguarda é a **agressividade**. Adler (1956) sustentava que algumas pessoas usam a agressividade para salvaguardar seu complexo de superioridade exagerado. Ou seja, para proteger sua autoestima frágil. A salvaguarda por meio da agressividade pode assumir a forma de depreciação, acusação ou autoacusação.

**Depreciação** é a tendência a subestimar as conquistas de outras pessoas e a supervalorizar as próprias. Essa tendência à salvaguarda fica evidente nos comportamentos agressivos como crítica e fofoca. “A única razão por que Kenneth conseguiu o emprego a que eu me candidatei é porque ele é afro-americano”. “Se você olhar atentamente, vai perceber que Jill se esforça muito para evitar o trabalho”. A intenção por trás de cada ato de depreciação é diminuir o outro, de forma que a pessoa, por comparação, seja colocada em uma posição favorável.

**Acusação**, a segunda forma de um mecanismo de salvaguarda agressiva, é a tendência a acusar os outros pelas próprias falhas e a buscar vingança, salvaguardando, assim, uma autoestima tênue. “Eu queria ser um artista, mas meus pais me forçaram a ir para a escola médica. Agora tenho um trabalho que me faz infeliz.” Adler (1956) acreditava existir um elemento de acusação agressiva em todos os estilos de vida doentes. Os indivíduos doentes, invariavelmente, agem para fazer as pessoas à sua volta sofrerem mais do que eles.

A terceira forma de agressão neurótica, a **autoacusação**, é marcada por autotortura e culpa. Alguns indivíduos usam a autotortura, incluindo masoquismo, depressão e suicídio, como um meio de atingir as pessoas que estão próximas a eles. A culpa costuma ser um comportamento agressivo e autoacusatório. “Sinto-me angustiado porque não fui mais gentil com minha avó enquanto ela ainda era viva. Agora é tarde demais.”

A autoacusação é o inverso da depreciação, embora ambas visem a obter superioridade pessoal. Com a depreciação, as pessoas que se sentem inferiores desvalorizam os outros para que elas pareçam boas. Com a autoacusação, as pessoas desvalorizam a si mesmas para infligir sofrimento aos outros, ao mesmo tempo em que protegem seus próprios sentimentos aumentados de autoestima (Adler, 1956).

### **Retraimento**

O desenvolvimento da personalidade pode ser interrompido quando as pessoas fogem das dificuldades. Adler se referiu a essa tendência como **retraimento**, ou salvaguarda por meio da distância. Algumas pessoas escapam inconscientemente dos problemas da vida estabelecendo uma distância entre elas e esses problemas.

Adler (1956) reconheceu quatro modos de salvaguarda por meio do retraimento: (1) retroceder, (2) ficar parado, (3) hesitação e (4) construção de obstáculos.

**Retroceder** é a tendência a salvaguardar o próprio objetivo de ficção de superioridade regredindo psicologicamente para um período de vida mais seguro. O retrocesso é similar ao conceito de Freud de regressão, uma vez que ambos envolvem tentativas de retornar a fases da vida anteriores e mais confortáveis. Enquanto a agressividade ocorre de forma inconsciente e protege as pessoas contra experiências carregadas de ansiedade, o retrocesso pode, às vezes, ser consciente e direcionado para a manutenção de um objetivo inflado de superioridade. O retrocesso é concebido para obter simpatia, a atitude prejudicial oferecida tão generosamente para as crianças mimadas.

A distância psicológica também pode ser criada ao **ficar parado**. Tal tendência ao retraimento é semelhante a retroceder, mas, em geral, ela não é tão séria. As pessoas com essa tendência simplesmente não se movem em qual-

quer direção; assim, elas evitam toda responsabilidade, garantindo-se contra qualquer ameaça de fracasso. Elas salvaguardam suas aspirações fictícias porque nunca fazem algo para provar que não podem alcançar seus objetivos. Uma pessoa que nunca se candidata à pós-graduação nunca poderá ter sua entrada negada; uma criança que se afasta das outras não será rejeitada por elas. Ao não fazer nada, as pessoas salvaguardam sua autoestima e se protegem contra o fracasso.

Intimamente relacionada a ficar parado, está a **hesitação**. Algumas pessoas hesitam ou vacilam quando se defrontam com problemas difíceis. Sua procrastinação acaba lhes dando a desculpa: "Agora é tarde demais". Adler acreditava que a maioria dos comportamentos compulsivos é uma tentativa de perder tempo. O comportamento compulsivo de lavar as mãos, refazer os próprios passos, comportar-se de maneira obsessivamente ordenada, abandonar uma tarefa já iniciada e destruir um trabalho são exemplos de hesitação. Ainda que a hesitação possa parecer para as outras pessoas contraproducente, ela permite que os indivíduos neuróticos preservem seu senso inflado de autoestima.

A menos grave das tendências à salvaguarda com retraimento é a **construção de obstáculos**. Algumas pessoas constroem uma casa de palha para mostrar que conseguem derrubá-la. Ao superarem o obstáculo, elas protegem sua autoestima e seu prestígio. Se fracassam em construir a barreira, elas sempre podem recorrer a uma desculpa.

Em resumo, as tendências à salvaguarda são encontradas em quase todas as pessoas, mas, quando se tornam excessivamente rígidas, levam a comportamentos contraproducentes. As pessoas excessivamente sensíveis criam tendências à salvaguarda para minimizar seu medo de vergonha, para eliminar seus sentimentos de inferioridade

exagerados e para obter autoestima. Entretanto, as tendências à salvaguarda são contraproducentes, porque seus objetivos inerentes de autointeresse e superioridade pessoal, na verdade, não garantem sentimentos autênticos de autoestima. Muitas pessoas não conseguem perceber que sua autoestima seria mais bem salvaguardada se elas abandonassem seu autointeresse e desenvolvessem um cuidado genuíno por outras pessoas. A ideia de Adler de tendências à salvaguarda e a noção de Freud de mecanismos de defesa são comparadas na Tabela 3.1.

### **Protesto viril**

Em contraste com Freud, Adler (1930, 1956) acreditava que a vida psíquica das mulheres é essencialmente a mesma que a dos homens e que uma sociedade dominada pelos homens não é natural, mas um produto artificial do desenvolvimento histórico. De acordo com Adler, as práticas culturais e sociais – não a anatomia – influenciam muitos homens e mulheres a enfatizar excessivamente a importância de ser masculino, uma condição que ele chamou de **protesto viril**.

### **Origens do protesto viril**

Em muitas sociedades, tanto homens quanto mulheres atribuem um valor inferior a ser mulher. Os meninos são, com frequência, ensinados cedo de que ser masculino significa ser corajoso, forte e dominante. O protótipo do sucessor para os meninos é vencer, ser poderoso, estar no topo. Em contraste, as meninas, com frequência, aprendem a ser passivas e a aceitar uma posição inferior na sociedade.

Algumas mulheres lutam contra seus papéis femininos, desenvolvendo uma orientação masculina e se tornando assertivas e competitivas; outras se revoltam adotando

**TABELA 3.1** Comparação entre as tendências à salvaguarda e os mecanismos de defesa

Tendências à salvaguarda de Adler	Mecanismos de defesa de Freud
<p>1. Limitadas, principalmente, à construção de um estilo de vida neurótico.</p> <p>2. Protegem a autoestima frágil da pessoa da vergonha pública.</p> <p>3. Podem ser parcialmente conscientes.</p> <p>4. Os tipos comuns incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Desculpas</li> <li>B. Agressividade <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Depreciação</li> <li>(2) Acusação</li> <li>(3) Autoacusação</li> </ul> </li> <li>C. Retraimento <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) Retroceder</li> <li>(2) Ficar parado</li> <li>(3) Hesitação</li> <li>(4) Construção de obstáculos</li> </ul> </li> </ul>	<p>1. Encontrados em todas as pessoas.</p> <p>2. Protegem o ego da dor da ansiedade.</p> <p>3. Operam somente no nível inconsciente.</p> <p>4. Os tipos comuns incluem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A. Repressão</li> <li>B. Formação reativa</li> <li>C. Deslocamento</li> <li>D. Fixação</li> <li>E. Regressão</li> <li>F. Projeção</li> <li>G. Introjeção</li> <li>H. Sublimação</li> </ul>

um papel passivo, tornando-se excessivamente desamparadas e obedientes; outras, ainda, mostram-se resignadas à crença de que são seres humanos inferiores, reconhecendo a posição privilegiada dos homens, transferindo as responsabilidades para eles. Cada um desses modos de adaptação resulta de influências culturais e sociais, e não da diferença psíquica inerente entre os dois gêneros.

### **Adler, Freud e o protesto viril**

No capítulo anterior, vimos que Freud (1924/1961)creditava que “anatomia é destino” (p. 178) e que ele considerava as mulheres “continente obscuro’ para a psicologia” (Freud, 1926/1959b, p. 212). Além do mais, próximo ao final de sua vida, ele ainda estava perguntando: “O que quer uma mulher?” (E. Jones, 1955, p. 421). De acordo com Adler, essas atitudes em relação às mulheres seriam evidência de uma pessoa com um forte protesto viril. Em contraste com a visão de Freud, Adler assumia que as mulheres – porque elas têm as mesmas necessidades fisiológicas e psicológicas que os homens – querem mais ou menos as mesmas coisas que os homens querem.

Tais visões opostas sobre a feminilidade eram ampliadas ou acentuadas nas mulheres que Freud e Adler escolheram para se casar. Martha Bernays Freud era uma dona de casa subserviente e dedicada aos filhos e ao marido, e não tinha qualquer interesse na vida profissional de seu esposo. Em contraste, Raissa Epstein Adler era uma mulher muito independente, que abominava o papel doméstico tradicional, preferindo uma carreira ativa politicamente.

Durante os primeiros anos de seu casamento, Raissa e Alfred Adler tinham visões políticas bastante compatíveis,

mas, com o tempo, essas visões divergiram. Alfred se tornou mais um capitalista, defendendo a responsabilidade pessoal, enquanto Raissa se envolveu na perigosa política comunista de sua Rússia nativa. Tal independência agradava a Adler, que era tão feminista quanto sua determinada esposa.

## **APLICAÇÕES DA PSICOLOGIA INDIVIDUAL**

Dividimos as aplicações práticas da psicologia individual em quatro áreas: (1) constelação familiar, (2) lembranças precoces, (3) sonhos e (4) psicoterapia.

### **Constelação familiar**

Na terapia, Adler quase sempre indagava seus pacientes sobre sua constelação familiar, ou seja, sua ordem de nascimento, o gênero de seus irmãos e a diferença de idade entre eles. Ainda que a percepção das pessoas da situação em que nasceram seja mais importante do que a ordem numérica, Adler formulou algumas hipóteses gerais acerca da ordem de nascimento.

O primogênito, de acordo com Adler (1931), tem probabilidade de ter sentimentos intensificados de poder e superioridade, alta ansiedade e tendências superprotetoras. (Lembre-se de que Freud era o primeiro filho de sua mãe.) O primogênito ocupa uma posição única, sendo filho único por algum tempo e, então, tendo a vivência de ser destronado quando nasce um irmão. Esse evento modifica dramaticamente a situação e a visão que a criança tem do mundo.



Os irmãos podem se sentir superiores ou inferiores e adotar atitudes diferentes em relação ao mundo, dependendo, em parte, da ordem de nascimento.

Se o primogênito tem 3 anos ou mais quando nasce um irmão ou uma irmã, ele incorpora o destronamento a um estilo de vida previamente estabelecido. Se já desenvolveu um estilo de vida autocentrado, ele provavelmente sentirá hostilidade e ressentimento em relação ao novo bebê, mas, se formou um estilo cooperativo, ele acabará adotando essa mesma atitude em relação ao novo irmão. Se o primogênito tiver menos de 3 anos de idade, sua hostilidade e ressentimento serão, em grande parte, inconscientes, o que torna essas atitudes mais resistentes à mudança na vida posterior.

De acordo com Adler, o segundo filho (como ele próprio) começa a vida em melhor situação para desenvolver cooperação e interesse social. Até certo ponto, a personalidade do segundo filho é moldada por sua percepção da atitude do filho mais velho em relação a ele. Se essa atitude for de extrema hostilidade e vingança, o segundo filho pode se tornar altamente competitivo ou muito desencorajado. O segundo filho típico, no entanto, não se desenvolve em qualquer dessas direções. Em vez disso, amadurece em direção à competitividade moderada, tendo um desejo saudável de ultrapassar o rival mais velho. Se for alcançado algum sucesso, é provável que a criança desenvolva uma atitude

revolucionária e sinta que qualquer autoridade pode ser desafiada. Mais uma vez, a interpretação da criança é mais importante do que sua posição cronológica.

Os filhos mais moços, acreditava Adler, são, com frequência, os mais mimados e, por conseguinte, correm um alto risco de serem crianças-problema. Eles têm probabilidade de apresentar fortes sentimentos de inferioridade e carecer de um senso de independência. No entanto, possuem muitas vantagens. Eles costumam ser altamente motivados para ultrapassar os irmãos mais velhos e se tornarem o melhor corredor, o melhor músico, o atleta mais hábil ou o aluno mais ambicioso.

Os filhos únicos estão em uma posição peculiar de competição, não competindo com irmãos ou irmãs, mas com pai e mãe. Vivendo em um mundo adulto, é comum desenvolverem um senso exagerado de superioridade e um autoconceito inflado. Adler (1931) afirmou que os filhos únicos podem carecer de sentimentos bem-desenvolvidos de cooperação e interesse social, possuem uma atitude parasitária e esperam que as outras pessoas os mimem e os protejam. Os traços típicos positivos e negativos de filhos mais velhos, segundos filhos, filhos mais moços e filhos únicos são apresentados na Tabela 3.2.

**TABELA 3.2** Visão de Adler de alguns possíveis traços segundo a ordem de nascimento

Traços positivos	Traços negativos
<b>Filho mais velho</b>	
Acolhedor e protetor com os outros Bom organizador	Alta ansiedade Sentimentos exagerados de poder Hostilidade inconsciente Luta pela aceitação Deve estar sempre “certo”, enquanto os outros estão sempre “errados” Altamente crítico com os outros Não cooperativo
<b>Segundo filho</b>	
Altamente motivado Cooperativo Moderadamente competitivo	Altamente competitivo Facilmente desencorajado
<b>Filho mais moço</b>	
Realisticamente ambicioso	Estilo de vida mimado Dependente dos outros Deseja se sobressair em tudo Irrealisticamente ambicioso
<b>Filho único</b>	
Socialmente maduro	Sentimentos exagerados de superioridade Fracos sentimentos de cooperação Senso de <i>self</i> inflado Estilo de vida mimado

## Lembranças precoces

Para compreender a personalidade dos pacientes, Adler pedia que revelassem suas **lembraças precoces** (LPs). Mesmo que acreditasse que as lembranças evocadas produzem indicações para a compreensão do estilo de vida dos pacientes, ele não considerava que essas lembranças tivessem um efeito causal. Não importa se as experiências relembradas correspondem à realidade objetiva ou se são completas fantasias. As pessoas reconstruem os eventos para torná-los coerentes com um tema ou padrão que ocorre ao longo de toda a vida.

Adler (1929/1969, 1931) insistia que as LPs sempre são coerentes com o estilo de vida atual das pessoas e que o relato subjetivo dessas experiências produz indicações para a compreensão de seu objetivo final e de seu estilo de vida atual. Uma das primeiras lembranças de Adler era do grande contraste entre a boa saúde de seu irmão Sigmund e sua própria condição de doente. Quando adulto, Adler relatou que:

Uma de minhas lembranças mais precoces é a de estar sentado em um banco... enfaixado por conta do raquitismo, com meu irmão mais velho mais sadio sentado à minha frente. Ele podia correr, pular e se movimentar sem esforço, enquanto para mim o movimento de qualquer tipo era um esforço... Todos se esforçavam muito para me ajudar. (Bottome, 1957, p. 30)

Se o pressuposto de Adler de que as LPs são um indicador válido do estilo de vida de uma pessoa, então essa lembrança deveria produzir indicações acerca do estilo de vida adulto de Adler. Primeiramente, esse relato indica que ele deve ter se visto como desfavorecido, competindo corajosamente contra um adversário poderoso. No entanto, tal LP também indica que ele acreditava que tinha a ajuda dos outros. Receber o auxílio de outras pessoas teria dado a Adler a confiança para competir contra um rival poderoso. Tal confiança, associada a uma atitude competitiva, provavelmente foi transferida para sua relação com Freud, tornando essa associação frágil desde o início.

Adler (1929/1964) apresentou outro exemplo da relação entre as LPs e o estilo de vida. Durante a terapia, um homem de aparência bem-sucedida que desconfiava muito das mulheres relatou a seguinte LP: "Eu estava indo ao supermercado com a minha mãe e meu irmão pequeno. De repente começou a chover, e minha mãe me pegou no colo e, então, lembrando que eu era o mais velho, ela me colocou no chão e pegou meu irmão" (p. 123). Adler via que essa lembrança relacionava-se diretamente com a atual desconfiança do homem em relação às mulheres. Tendo inicialmente obtido uma posição de favorito com sua mãe, ele acabou perdendo-a para seu irmão mais moço. Embora os outros possam alegar que o amam, eles, em seguida, irão retirar seu amor. Observe-se que Adler não acreditava que as experiências precoces da infância causassem a descon-

fiança atual que o homem tinha das mulheres, mas que seu estilo de vida desconfiado atual molda e influencia suas lembranças precoces.

Adler acreditava que pacientes altamente ansiosos com frequência projetam seu estilo de vida atual em sua lembrança de experiências infantis, recordando eventos temíveis e que produzem ansiedade, como ter sofrido um acidente de automóvel, perder os pais de forma temporária ou permanente, ou ser provocado por outras crianças. Em contraste, as pessoas autoconfiantes tendem a evocar lembranças que incluem relações agradáveis com outras pessoas. Em qualquer um dos casos, a experiência precoce não determina o estilo de vida. Adler acreditava que o oposto era verdadeiro; ou seja, as lembranças de experiências precoces são simplesmente moldadas pelo estilo de vida presente.

## Sonhos

Ainda que os sonhos não possam prever o futuro, eles podem fornecer indicações para a solução de problemas futuros. No entanto, o sonhador, com frequência, não deseja resolver o problema de maneira produtiva. Adler (1956) relatou o sonho de um homem de 35 anos que estava considerando se casar. No sonho, o homem "atravessava a fronteira entre a Áustria e a Hungria, e eles queriam me prender" (p. 361). Adler interpretou que esse sonho significava que o sonhador queria permanecer parado, porque ele seria vencido se avançasse. Em outras palavras, o homem desejava limitar o alcance de sua atividade e não possuía um desejo profundo de mudar seu estado civil. Ele não queria ser "aprisionado" pelo casamento. Qualquer interpretação desse ou de qualquer sonho deve ser provisória e aberta a reinterpretation. Adler (1956) aplicou a regra de ouro da psicologia individual ao trabalho onírico, isto é, "tudo pode ser diferente" (p. 363). Se uma interpretação não parece correta, experimente outra.

Imediatamente antes da primeira viagem de Adler aos Estados Unidos, em 1926, ele teve um sonho vívido e ansioso que se relacionava de modo direto a seu desejo de difundir sua psicologia individual para um novo mundo e libertar-se das restrições de Freud e de Viena. Na noite anterior a sua partida para a América, Adler sonhou que estava a bordo do navio quando:

De repente, ele virou e afundou. Tudo o que possuía no mundo estava nele e foi destruído pelas ondas violentas. Arremessado ao oceano, Adler foi forçado a nadar na luta pela vida. Sozinho, ele se debatia e lutava na água agitada. Mas, pela força de vontade e determinação, ele finalmente alcançou a terra em segurança. (Hoffman, 1994, p. 151)

Adler interpretou que esse sonho significava a necessidade de se armar de coragem para se aventurar em um novo mundo e romper com suas posses antigas.

Apesar de Adler acreditar que podia interpretar facilmente esse sonho, ele argumentava que a maioria dos sonhos é um autoengano e não é compreendida com facilidade pelo sonhador. Os sonhos são disfarçados para enganar o sonhador, dificultando a autointerpretação. Quanto mais o objetivo de um indivíduo é incompatível com a realidade, mais provavelmente seus sonhos serão usados para autoengano. Por exemplo, um homem pode ter o objetivo de atingir o topo, ficar por cima ou se tornar uma importante figura militar. Se ele possui um estilo de vida dependente, seu objetivo ambicioso pode ser expresso em sonhos de ser colocado sobre os ombros de outra pessoa ou ser morto com o tiro de um canhão. O sonho revela o estilo de vida, mas ele engana o sonhador se apresentando com uma noção irrealista e exagerada de poder e realização. Em contraste, uma pessoa mais corajosa e independente com ambições elevadas semelhantes pode sonhar que está voando sem auxílio ou que alcança um objetivo sem ajuda, assim como Adler fez quando sonhou que escapava de um navio afundando.

## Psicoterapia

A teoria adleriana postula que a psicopatologia resulta da falta de coragem, de sentimentos exagerados de inferioridade e do interesse social subdesenvolvido. Assim, a finalidade principal da psicoterapia adleriana é aumentar a coragem, reduzir os sentimentos de inferioridade e encorajar o interesse social. Essa tarefa, no entanto, não é fácil, porque os pacientes lutam para manter a visão confortável de si mesmos. Para superar essa resistência à mudança, Adler, por vezes, perguntava aos pacientes: "O que você faria se eu lhe curasse imediatamente?". Essa pergunta geralmente forçava os pacientes a examinarem seus objetivos e verem que a responsabilidade por seu sofrimento atual é deles.

Adler, com frequência, usava o lema: "Todos podem alcançar tudo". Exceto por certas limitações impostas pela hereditariedade, ele acreditava firmemente nessa máxima e enfatizava de modo reiterado que o que as pessoas fazem com o que elas têm é mais importante do que o que elas possuem (Adler, 1925/1968, 1956). Por meio do uso do humor e da cordialidade, Adler procurava aumentar a coragem, a autoestima e o interesse social do paciente. Ele acreditava que uma atitude cordial e estimuladora por parte do terapeuta encoraja os pacientes a expandirem seu interesse social em cada um dos três problemas da vida: amor sexual, amizade e ocupação.

Adler inovou com um método peculiar de terapia com crianças problemáticas, tratando-as na frente de uma audiência de pais, professores e profissionais da saúde. Quando as crianças recebem terapia em público, elas entendem com maior prontidão que suas dificuldades são problemas da comunidade. Adler (1964) acreditava que esse procedimento aumentaria o interesse social das crianças,

possibilitando que elas sentissem que pertencem a uma comunidade de adultos interessados. Adler tinha o cuidado de não acusar os pais pelo mau comportamento do filho. Em vez disso, ele trabalhava para ganhar a confiança dos pais e persuadi-los a mudar suas atitudes em relação à criança.

Ainda que Adler fosse muito ativo no estabelecimento do objetivo e da direção da psicoterapia, ele mantinha uma atitude amistosa e permissiva em relação ao paciente. Ele se posicionava como um parceiro acolhedor, abstinha-se da pregação moralista e atribuía um grande valor ao relacionamento humano. Cooperando com seus terapeutas, os pacientes estabelecem contato com outra pessoa. A relação terapêutica desperta o interesse social do paciente da mesma maneira que as crianças adquirem interesse social com seus pais. Depois de despertado, o interesse social dos pacientes deve se propagar para a família, os amigos e as pessoas fora da relação terapêutica (Adler, 1956).

## PESQUISA RELACIONADA

A teoria adleriana continua a gerar uma quantidade moderada de pesquisa sobre temas como os efeitos da ordem de nascimento, a escolha da carreira, os transtornos alimentares e o beber compulsivo. Cada um desses temas pode servir como fonte potencialmente rica para a compreensão de vários conceitos adlerianos.

### Efeitos da ordem de nascimento

A fascinante teorização de Adler sobre a ordem de nascimento deu origem a uma quantidade impressionante de pesquisas. No entanto, estudos controlados dos efeitos da ordem de nascimento não são apenas difíceis de conduzir como, com frequência, não resultam em efeito algum. Imaginem-se as muitas variáveis que devem ser contabilizadas: o número geral, o gênero e o espaço de tempo entre os irmãos, e os eventos e o momento desses eventos que ocorrem nas famílias (mudanças, divórcio, morte, incapacidade, para citar apenas alguns). Poucos estudos conseguem incluir números suficientemente altos de participantes e controlar essas variáveis de forma que leve a resultados significativos. Os críticos argumentaram que, por todas essas razões, a pesquisa não pode confirmar nem negar as previsões de Adler acerca do impacto da posição na ordem de nascimento sobre os indivíduos.

Em 1996, Frank Sulloway publicou *Born to rebel: birth order, family dynamics and creative lives* (*Nascido para se rebelar: ordem de nascimento, dinâmica familiar e vidas criativas*), no qual ele apresentava um argumento evolutivo para os efeitos da ordem de nascimento na personalidade. Os irmãos, escreveu ele, competem por um recurso importante e frequentemente escasso: a afeição e a atenção parental. O sucesso dos filhos nessa competição reflete estratégias que impactam suas personalidades, e a posição

na ordem de nascimento prediz esses traços de personalidade estratégicos. Dando apoio à teoria de Adler, Sulloway propôs que os primogênitos têm mais probabilidade de serem orientados para a realização, ansiosos e conformistas, enquanto os nascidos posteriormente tendem a ser mais aventureiros, abertos à experiência, inovadores e rejeitam o *status quo*. No final das contas, eles precisam encontrar uma forma de ganhar o amor de seus pais que seja diferente da de seu irmão mais velho. Assim, “*Olhe isto, mãe!*” é provável de ser o grito de guerra de quem nasceu depois. De fato, a análise histórica de Sulloway constatou que os cientistas não primogênitos tinham muito mais probabilidade de aceitar novas teorias radicais quando propostas do que os cientistas primogênitos. Os primogênitos tinham maior probabilidade de aderir a teorias convencionais e já estabelecidas.

Ainda que Sulloway tenha sido criticado por sua metodologia (ele coletava dados biográficos sobre indivíduos históricos), *Nascido para se rebelar* trouxe vida nova para a pesquisa sobre a ordem de nascimento e, desde sua publicação, muitos e melhores estudos foram conduzidos para testar as previsões de Adler. Em geral, os modelos de pesquisa “entre famílias” (indivíduos de famílias diferentes são comparados) tendem a não confirmar a teoria de Adler, talvez devido à dificuldade nesses tipos de modelos de controlar as muitas variáveis que distinguem as famílias. Os modelos “intrafamília” pedem que os respondentes se comparem com os próprios irmãos, e esses estudos tendem a confirmar a teoria de Adler. Por exemplo, Paulhus, Trapnell e Chen (1999) conduziram um estudo intrafamília com mais de mil famílias e constataram que os primogênitos eram indicados como os de realização mais elevada e mais conscientes, enquanto os que nasceram depois eram vistos como mais rebeldes, liberais e agradáveis. Em uma revisão muito recente de mais de 200 estudos da ordem de nascimento que apresentaram diferenças significativas entre os irmãos, Eckstein e colaboradores (2010) encontraram apoio para Adler e Sulloway: os primogênitos e filhos únicos são vistos como os de realização mais elevada; e os nascidos posteriormente, como mais rebeldes e interessados no âmbito social.

### **Lembranças precoces e escolha da carreira**

As LPs predizem a escolha da carreira entre os jovens estudantes? Adler acreditava que a escolha da carreira refletia a personalidade de uma pessoa. “Se sou chamado para orientação vocacional, sempre pergunto ao indivíduo em que ele era interessado durante seus primeiros anos de vida. Suas lembranças desse período mostram conclusivamente em que ele se treinou de modo mais contínuo” (Adler, 1958, conforme citado em Kasler & Nevo, 2005, p. 221). Os pesquisadores inspirados por Adler, portanto, previram que o tipo de carreira que o indivíduo escolhe-

rá quando adulto com frequência está refletido em suas lembranças mais precoces.

Para testar essa hipótese, Jon Kasler e Ofra Nevo (2005) coletaram as lembranças mais precoces de 130 participantes. Essas lembranças foram, então, codificadas por dois juízes sobre o tipo de carreira que a lembrança refletia. As lembranças foram classificadas com o uso dos tipos de interesse vocacional de Holland (1973), a saber: realista, investigativo, artístico, social, empreendedor e convencional (ver Tab. 3.3 para a descrição desses tipos de interesse). Por exemplo, uma LP que reflete um interesse pela carreira social mais tarde na vida foi: “Fui para o jardim de infância pela primeira vez com 4 ou 5 anos. Não me lembro de meus sentimentos naquele dia, mas fui com a minha mãe e, no momento em que cheguei, conheci meu primeiro amigo, um menino com o nome de P. Tenho uma imagem clara de P. brincando nas grades e, de alguma forma, eu me juntei a ele. Eu me diverti o dia todo” (Kasler & Nevo, 2005, p. 226). Essa LP está centrada em torno da interação social e dos relacionamentos. Um exemplo de uma LP que reflete um interesse pela carreira realista foi: “Quando era pequeno, eu gostava de desmontar as coisas, especialmente aparelhos elétricos. Um dia quis descobrir o que havia dentro da televisão, então decidi pegar uma faca e abri-la. Como era muito pequeno, eu não tinha força e, de qualquer forma, meu pai me pegou e gritou comigo” (Kasler & Nevo, 2005, p. 225).

O interesse pela carreira dos participantes foi avaliado por uma medida de autorrelato, o questionário Self-Directed Search (SDS) (Holland, 1973). O SDS mede os interesses vocacionais, os quais foram categorizados de forma independente dentro dos mesmos seis tipos de Holland em que as LPs foram incluídas. Os pesquisadores, assim, tinham as LPs e os interesses adultos pela carreira, ambos classificados em seis tipos de carreiras, e eles queriam verificar se as LPs se correlacionavam com o interesse pela carreira.

Kasler e Nevo (2005) constataram que as LPs na infância combinavam com o tipo de carreira quando adultos, pelo menos para os três tipos de carreira que estavam bem-representados em sua amostra (realista, artístico e social). A direção geral do caminho da carreira de um participante podia ser identificada a partir de temas vistos nas LPs. Essas vinhetas estão coerentes com a visão de Adler das LPs e demonstram como o estilo de vida pode se relacionar com a escolha ocupacional.

### **Primeira infância e questões relacionadas à saúde**

Os psicólogos têm estudado questões relacionadas à saúde durante muitos anos, mas apenas recentemente esses temas se tornaram de interesse para os psicólogos adlerianos. Como constatamos, a teoria de Adler da inferioridade, da superioridade e do interesse social pode

**TABELA 3.3** Qualidades dos seis tipos de carreira de Holland: realista, investigativo, artístico, social, empreendedor e convencional***Realista***

- Gosta de trabalhar com animais, ferramentas ou máquinas; em geral, evita atividades sociais, como ensinar, curar e informar os outros.
- Possui boas habilidades no trabalho com ferramentas, em desenhos mecânicos ou elétricos, em máquinas ou plantas e animais.
- Valoriza coisas práticas que se pode ver, tocar e usar, como plantas e animais, ferramentas, equipamento ou máquinas.
- Vê-se como prático, mecânico e realista.

***Investigativo***

- Gosta de estudar e resolver problemas de matemática ou ciências; em geral, evita liderar, vender ou persuadir as pessoas.
- É bom em compreender e resolver problemas de ciências e matemática.
- Valoriza as ciências.
- Vê-se como preciso, científico e intelectual.

***Artístico***

- Gosta de realizar atividades criativas, como arte, teatro, artesanato, dança, música ou literatura; em geral, evita atividades altamente ordenadas e repetitivas.
- Possui boas habilidades artísticas em literatura, teatro, artesanato, música ou arte.
- Valoriza as artes criativas, como teatro, música, arte ou obras literárias.
- Vê-se como expressivo, original e independente.

***Social***

- Gosta de fazer coisas para ajudar as pessoas, tais como ensinar, cuidar ou prestar primeiros socorros, transmitir informações; em geral, evita o uso de máquinas, ferramentas ou animais para atingir um objetivo.
- É bom em ensinar, aconselhar, cuidar ou transmitir informações.
- Valoriza ajudar as pessoas e resolver problemas sociais.
- Vê-se como prestativo, amigável e confiável.

***Empreendedor***

- Gosta de liderar e persuadir as pessoas e de vender objetos e ideias; em geral, evita atividades que requerem observação cuidadosa e pensamento científico e analítico.
- É bom em liderar pessoas e vender objetos ou ideias.
- Valoriza o sucesso na política, na liderança ou nos negócios.
- Vê-se como dinâmico, ambicioso e sociável.

***Convencional***

- Gosta de trabalhar com números, registros ou máquinas de maneira determinada e ordenada; em geral, evita atividades ambíguas, não estruturadas.
- É bom no trabalho com registros escritos e números de forma sistemática e ordenada.
- Valoriza o sucesso nos negócios.
- Vê-se como organizado e bom em seguir um plano estabelecido.

ser aplicada para explicar comportamentos relacionados à saúde, como os transtornos alimentares e o beber compulsivo.

De acordo com Susan Belangee (2006), as dietas, a compulsão alimentar e a bulimia podem ser encaradas como formas comuns de expressar sentimentos de inferioridade. Belangee cita um relato de Lowes e Tiggeman (2003), que examinaram a satisfação com o corpo em 135 crianças de 5 a 8 anos e constataram que 59% delas queriam ser mais magras. Outra pesquisa demonstrou que 35% dos jovens que faziam dieta progrediam para a dieta patológica. Os psicólogos adlerianos reconheceram essa progressão e a viram como um meio de compensar a inferioridade ou um sentimento de desvalorização. Em outras palavras, os transtornos alimentares e seu esforço pela superioridade são formas não saudáveis de compensar a inferioridade. Além do mais, os transtornos alimentares sugerem que o *Gemeinschaftsgefühl*, ou interesse social, está em de-

sequilíbrio. Em vez de estarem focadas em ajudar os outros e sentirem compaixão pelos outros, as pessoas com esses transtornos estão muito mais centradas em suas próprias vidas e dificuldades (Belangee, 2007).

A teoria adleriana também pode lançar luz sobre outro comportamento relacionado à saúde: o beber compulsivo. Ainda que beber excessivamente entre universitários tenha uma história longa e destrutiva, esse padrão de consumo de álcool aumentou em anos recentes, com estudantes do sexo masculino tendo mais probabilidade do que estudantes do sexo feminino de beberem em excesso por um período relativamente curto (Brannon & Feist, 2007). Homens e mulheres universitários entre 18 e 30 anos possuem o risco mais elevado de consumir álcool excessivamente. No entanto, as taxas de ingestão de bebida entre esses estudantes não foram analisadas de acordo com a ordem de nascimento, o gênero dos irmãos, a etnia e outros tópicos adlerianos.

Recentemente, no entanto, Teresa Laird e Andrea Shelton (2006) examinaram a questão do beber compulsivo e a ordem de nascimento entre homens e mulheres que frequentam a universidade. As pesquisadoras encontraram diferenças significativas entre os estudantes em relação à dinâmica familiar, ao consumo de álcool e aos padrões de ingestão alcoólica. Isto é, os filhos mais moços em uma família tinham maior probabilidade de beber compulsivamente, enquanto os outros filhos demonstraram mais restrições à ingestão. As autoras explicaram essa associação usando a teoria adleriana: os filhos mais moços são mais dependentes dos outros e, quando as pessoas que são dependentes estão estressadas, elas têm maior probabilidade de lidar com isso por meio do beber em excesso.

## CRÍTICAS A ADLER

A teoria de Adler, como a de Freud, produziu muitos conceitos que não se prestam facilmente à verificação ou à comprovação. Por exemplo, embora a pesquisa tenha mostrado de forma consistente uma relação entre as lembranças da primeira infância e o estilo de vida atual de uma pessoa (Clark, 2002), esses resultados não verificam a noção de Adler de que o estilo presente molda as LPs do indivíduo. Uma explicação causal alternativa também é possível; isto é, as experiências precoces podem causar o estilo de vida atual. Assim, um dos conceitos mais importantes de Adler – o pressuposto de que o estilo de vida presente determina as LPs, em vez do contrário – é difícil de verificar ou refutar.

Outra função de uma teoria útil é *gerar pesquisa*, e, segundo esse critério, classificamos a teoria de Adler como acima da média. Boa parte da pesquisa sugerida pela psicologia individual investigou as LPs, o interesse social e o estilo de vida. Arthur J. Clark (2002), por exemplo, cita evidências que mostram que as LPs se relacionam a uma miríade de fatores de personalidade, incluindo dimensões de transtornos da personalidade, escolha profissional, estilo explanatório e processos e resultados da psicoterapia. Além disso, a teoria de Adler encorajou os pesquisadores a construírem várias escalas de interesse social, por exemplo, a Escala de Interesse Social (Crandall, 1975, 1981), o Índice de Interesse Social (Grever, Tseng, & Friedland, 1973) e a Escala de Interesse Social de Sulliman (Sulliman, 1973). A atividade de pesquisa sobre essas escalas e a ordem de nascimento, as LPs e o estilo de vida conferem à teoria adleriana uma classificação como moderada a alta quanto a sua *capacidade de gerar pesquisa*.

Como a teoria adleriana *organiza o conhecimento* dentro de uma estrutura significativa? Em geral, a psicologia individual é ampla o suficiente para abranger possíveis explicações para muito do que é conhecido sobre o com-

portamento e o desenvolvimento humano. Mesmo os comportamentos autoderrotistas e incoerentes podem ser enquadrados na estrutura da luta pela superioridade. A visão prática de Adler dos problemas vitais nos permite classificar sua teoria como alta na capacidade de extrair um sentido do que conhecemos sobre o comportamento humano.

Também classificamos a teoria adleriana como alta em sua capacidade de *orientar a ação*. A teoria serve ao psicoterapeuta, ao professor e aos pais como diretriz para a solução de problemas práticos em uma variedade de contextos. Os praticantes adlerianos reúnem informações por meio de relatos sobre a ordem de nascimento, os sonhos, as LPs, as dificuldades na infância e as deficiências físicas. Eles, então, usam essas informações para compreender o estilo de vida de uma pessoa e aplicar técnicas específicas que irão aumentar a responsabilidade individual do paciente e ampliar sua liberdade de escolha.

A psicologia individual é *internamente coerente*? Ela inclui um conjunto de expressões definidas operacionalmente? Mesmo que a teoria adleriana seja um modelo para autocoerência, ela sofre de uma falta de *definições operacionais precisas*. Expressões como *objetivo de superioridade* e *força criativa* não possuem definição científica. Em nenhum dos trabalhos de Adler elas são definidas de forma operacional, e o pesquisador irá procurar em vão por definições precisas que se prestem ao estudo rigoroso. A expressão *força criativa* é especialmente ilusória. O que é essa força mágica que toma os materiais brutos da hereditariedade e do ambiente e molda uma personalidade única? Como a força criativa se transforma em ações ou operações específicas que o cientista precisa para desenvolver uma investigação? Infelizmente, a psicologia individual é um tanto filosófica – até mesmo moralista – e não oferece respostas a tais perguntas.

O conceito de força criativa é muito atraente. Provavelmente, a maioria das pessoas prefere acreditar que elas são compostas de algo mais do que as interações da hereditariedade e do ambiente. Muitas pessoas sentem, intuitivamente, que possuem algum agente (alma, ego, self, força criativa) dentro delas que lhes permite fazer escolhas e criar seu estilo de vida. No entanto, mesmo sendo tão convidativo, o conceito de força criativa é simplesmente uma ficção e não pode ser estudado no âmbito científico. Devido à falta de definições operacionais, portanto, classificamos a psicologia individual como baixa em coerência interna.

O critério final de uma teoria útil é a simplicidade, ou *parcimônia*. Segundo esse padrão, classificamos a psicologia individual como estando em torno da média. Ainda que os escritos desajeitados e desorganizados de Adler se desviem da classificação da teoria em relação à parcimônia, o trabalho de Ansbacher e Ansbacher (Adler, 1956, 1964) tornou a psicologia individual mais parcimoniosa.



## CONCEITO DE HUMANIDADE

Adler acreditava que as pessoas são, basicamente, autodeterminadas e que elas moldam suas personalidades a partir do significado que dão a suas experiências. O material constituinte da personalidade é fornecido pela hereditariedade e pelo ambiente, porém a força criativa molda esse material e o coloca em uso. Adler, com frequência, enfatizava que o uso que as pessoas fazem de suas habilidades é mais importante do que a qualidade destas. A hereditariedade dota as pessoas com certas habilidades e o ambiente lhes dá a oportunidade de melhorá-las, mas somos, em última análise, responsáveis pelo emprego que damos a essas habilidades.

Adler também acreditava que as interpretações feitas acerca das próprias experiências são mais importantes do que as experiências em si. Nem o passado nem o futuro determinam o comportamento presente. Em vez disso, as pessoas são motivadas por suas percepções atuais do passado e suas expectativas presentes sobre o futuro. Essas percepções não correspondem, necessariamente, à realidade, e, como Adler (1956) afirmou, “os significados não são determinados pelas situações, mas nos determinamos por meio dos significados que damos às situações” (p. 208).

As pessoas se movem para a frente, motivadas por objetivos futuros, em vez de por instintos inatos ou forças causais. Esses objetivos futuros costumam ser rígidos e irrealistas, mas a liberdade pessoal dos indivíduos lhes permite reformular seus objetivos e, assim, mudar suas vidas. As pessoas criam suas personalidades e são capazes de alterá-las aprendendo novas atitudes. Tais atitudes incluem uma compreensão de que a mudança pode ocorrer, que nenhuma outra pessoa ou circunstância é responsável pelo que o indivíduo é e que os objetivos pessoais devem estar subordinados ao interesse social.

Ainda que nosso objetivo final seja relativamente fixo durante a primeira infância, permanecemos livres para mudar nosso estilo de vida a qualquer momento. Como o obje-

vo é fictício e inconsciente, podemos estabelecer e perseguir metas temporárias. Tais metas momentâneas não estão rigidamente circunscritas pelo objetivo final, mas são criadas por nós apenas como soluções parciais. Adler (1927) expressou essa ideia da seguinte forma: “Precisamos entender que as reações da alma humana não são finais e absolutas. Cada resposta é apenas parcial, temporariamente válida, mas de forma alguma deve ser considerada uma solução final de um problema” (p. 24). Em outras palavras, mesmo que nosso objetivo final seja estabelecido durante a infância, somos capazes de mudar em qualquer ponto da vida. Contudo, Adler defendia que nem todas as nossas escolhas são conscientes e que o estilo de vida é criado por meio de escolhas conscientes e inconscientes.

Adler acreditava que, em última análise, as pessoas são responsáveis pela própria personalidade. A força criativa das pessoas é capaz de transformar sentimentos de inadequação em interesse social ou no objetivo autocentrado da superioridade pessoal. Essa capacidade significa que as pessoas permanecem livres para escolher entre a saúde psicológica e a neurose. Adler considerava a postura autocentrada como patológica e estabeleceu o interesse social como o padrão de maturidade psicológica. As pessoas sadias possuem um alto nível de interesse social, mas, durante suas vidas, elas permanecem livres para aceitar ou rejeitar a normalidade e se tornarem o que desejam.

Segundo as seis dimensões de um conceito de humanidade listadas no Capítulo 1, classificamos Adler como muito alto em *livre escolha* e *otimismo*; muito baixo em *causalidade*; moderado em *influências inconscientes*; e alto em *fatores sociais* e na *singularidade* dos indivíduos. Em suma, Adler sustentava que as pessoas são criaturas sociais autodeterminadas, que se movem para a frente e são motivadas por ficções presentes para lutar pela perfeição para si mesmas e para a sociedade.

### Termos-chave e conceitos

- As pessoas iniciam a vida com uma força de luta inata e deficiências físicas, as quais se combinam para produzir *sentimentos de inferioridade*.
- Esses sentimentos estimulam as pessoas a estabelecer um *objetivo* para a superação de sua inferioridade.
- As pessoas que se veem como tendo mais do que sua parcela de deficiências físicas ou que experimentam um estilo de vida mimado ou negligenciado *supercompensam* essas deficiências e têm probabilidade de apresentarem sentimentos exagerados de inferiori-

dade, de lutarem pelo ganho pessoal e de estabelecerem objetivos irrealisticamente altos.

- As pessoas com sentimentos normais de inferioridade *compensam* tais sentimentos por meio da cooperação com os outros e desenvolvendo um alto nível de interesse social.
- *Interesse social*, ou uma profunda preocupação pelo bem-estar dos outros, é o único critério pelo qual as ações humanas devem ser julgadas.
- Os três problemas principais da vida – *amor pelo próximo, trabalho e amor sexual* – só podem ser resolvidos por meio do interesse social.

- Todos os comportamentos, mesmo aqueles que parecem incompatíveis, são *coerentes com o objetivo final de uma pessoa*.
- O comportamento humano não é moldado nem pelos eventos passados nem pela realidade objetiva, mas pela *percepção subjetiva* que as pessoas têm de uma situação.
- A hereditariedade e o ambiente fornecem o material de construção da personalidade, mas a *força criativa* das pessoas é responsável por seu estilo de vida.
- Todas as pessoas, mas especialmente as neuróticas, fazem uso de várias *tendências à salvaguarda*, tais como desculpas, agressividade e retraimento, como tentativas conscientes ou inconscientes de proteger os sentimentos inflados de superioridade contra a vergonha pública.
- O *protesto viril*, a crença de que os homens são superiores às mulheres, é uma ficção que reside na raiz de muitas neuroses, tanto para os homens quanto para as mulheres.
- A terapia adleriana usa a *ordem de nascimento*, as *lembranças precoces* e os *sonhos* para estimular a coragem, a autoestima e o interesse social.