

Newsletter

Centro de Estudios Adlerianos



Psicología Individual / Individual Psychology

Diciembre / December 2015 N°16

Publicado por / Published By
Centro de Estudios Adlerianos

www.centroadleriano.org
E-mail: psicoterapias@centroadleriano.org

REFERATO/ REFEREE:
A. Buschiazzo - A. Yarza
Diseño / Designer: Carlo Pontti

Cada artículo es responsabilidad exclusiva de su autor
Every article is the sole responsibility of the author
Copyright by Centro de Estudios Adlerianos,
Montevideo - Uruguay. ISSN: 1688-7948

ÍNDICE / INDEX

■ Eugenia Britos	
Frida Kahlo: la voz de su revolución.	3
Frida Kahlo: the voice of her own revolution.	6
■ Andrés Buschiazzo	
De la psicología adleriana comparada.	9
About the compared Adlerian Psychology.	12
■ Cristian Dibot	
La Psicología Individual y su perspectiva en educación.	15
The individual Psychology: an educational perspective.	18
■ Álvaro Morales	
El supuesto humor del mundo.	21
The supposed humor of the world.	25

“Todos los autores pertenecen a alguna asociación miembro de IAIP // All authors belong to a member association of IAIP”

Frida Kahlo: la voz de su revolución

El acto creativo como motor de la psicoterapia.

Para comenzar quiero hacer referencia a la concepción kantiana de realidad. No es posible conocer el mundo de forma objetiva ni directa, lo que se percibe del mundo es a través de la percepción y el propio entendimiento humano. Desde la psicología es conocido que cada sujeto crea una representación del mundo la cual le permite interactuar y formar parte del mismo. "(...) existe una diferencia irreductible entre el mundo y nuestra experiencia de él (Bandler,1975,p.24)"

En esta hipótesis me baso para formular la idea del acto creativo como insumo o motor para el trabajo psicoterapéutico. Desde lo personal pienso que acto creativo no solo puede hacer referencia a la experiencia artística, sino a cualquier manifestación o insight del paciente que dé lugar a enriquecer y ampliar su visión o modelo de mundo. "(...) las personas que responden de manera creativa y encarar efectivamente esta tensión son personas que tienen una representación o modelo rico de situación, en el que perciben una amplia gama

de alternativas entre las cuales escoger acciones posibles (Bandler,1975,p.34)"

Si bien cada persona elige dentro de sus posibilidades es necesario que en la psicoterapia se alumbran aspectos positivos y negativos que el sujeto no es capaz de vislumbrar por sí solo. Creo que estos aspectos deberían referir tanto a la representación del mundo que tiene

sibilidad, el bebé empieza a vivir de manera creadora, y a usar objetos reales para mostrarse creativo en y con ellos (Winnicott,1972,p.135)" Más allá del plano infantil se puede concebir a la experiencia creativa como un interjuego constante entre el mundo externo y la capacidad del sujeto de adaptarse activamente al mismo. Esta capacidad de adaptarse

Desde lo personal pienso que acto creativo no solo puede hacer referencia a la experiencia artística, sino a cualquier manifestación o insight del paciente que dé lugar a enriquecer y ampliar su visión o modelo de mundo.

el sujeto y a su situación social, al lugar que ocupa en los grupos, en los colectivos que integra y en la cultura.

Con el fin de esclarecer el concepto de acto creativo voy a recurrir a Winnicott. Según este autor todos tenemos la capacidad de ser creativos, el bebé es capaz de serlo si se le da la posibilidad. "Si se le ofrece la po-

no refiere exclusivamente al cumplimiento de las normas sino que se extiende a los movimientos que el sujeto pueda hacer hacia la cultura ya sea con el fin de alcanzar cierto bienestar o realizar cambios sobre la misma.

Para ejemplificar y/o demostrar estos supuestos haré referencia a Frida Kahlo, su historia y específicamen-

te su diario personal. Las reflexiones de Frida Kahlo sobre la locura, el amor y el sufrimiento son abundantes. La artista logra expresar sus emociones durante los diferentes momentos de su vida a través de relatos, cartas, garabatos y imágenes que

mundo interno, el sentido teleológico de la conducta/ emociones y el estilo de vida. La presencia del analista adleriano marca la diferencia entre un mero acto catártico y el posible reconocimiento de los aspectos proyectivos en su creación.

Alguien -algo- nos protege siempre de la verdad-Nuestra propia ignorancia y nuestro miedo. (1995, p. 249)

La voluntad no es más que una excitación en el sentido de pasar de un sentimiento de incapacidad a otro de capacidad. Sentir y hacer actuar esta línea se llama querer. El querer cuenta siempre con el sentimiento de la incapacidad, de la inferioridad.

ella misma realiza. Creo que como psicoterapeutas nos compete la tarea de utilizar los recursos creativos del paciente con el fin de enriquecer su visión del mundo.

Volviendo al caso de Frida Kahlo me planteo una pregunta: ¿hubiese sido posible utilizar como insumo sus cartas y retratos con el fin de realizar un análisis adleriano? En este punto es importante distinguir dos aspectos: el beneficio catártico (de desahogo) del acto creativo pero también el posible reconocimiento del creador en su obra.

El objetivo de utilizar este tipo de material en el análisis debería apuntar a que el sujeto pueda vislumbrar ciertos aspectos sobre su

Es sumamente aceptada en psicología la idea de que el arte es una forma de decir lo que excede al lenguaje pero esto no en todos los casos implica cambios en el estilo de vida del sujeto. Para lograr cambios o mayor bienestar no alcanza solo con la catarsis sino que es necesaria la simbolización y hacer visible la sombra.

A continuación expondré un fragmento del diario de Frida Kahlo:

Nos guarecemos, nos álamos en lo irracional, en lo mágico, en lo anormal, por miedo a la extraordinaria belleza de lo cierto, de lo material y dialéctico, de lo sano y fuerte-nos gusta ser enfermos para protegernos.

Este fragmento no solo es un insumo para analizar sino un aporte a la psicología. Dicha reflexión no se aleja mucho de la teoría de la neurosis y de la enfermedad mental. En este punto la autora llega a un grado de profunda lucidez, la enfermedad advendría como consecuencia de una verdad que se evita conocer.

Además este fragmento pone en evidencia puntos conflictivos de la vida de Frida Kahlo tales como la enfermedad, lo irracional y el desamor. Es posible especular que Frida Kahlo intentó escapar o huir de su verdad a través de lo mágico. En sus cartas a Diego Rivera es muy claro como la autora vive un amor totalmente idealizado, irracional y desmedido. Aquí cabe la pregunta: ¿que encubría Frida o que verdad quería acallar a través de su amor?.

Otro punto a analizar se encuentra en relación a la enfermedad (que en este caso creo refiere tanto a lo físico como a lo mental). Como es sabido Frida Kahlo sufrió de poliomielitis desde su tierna infancia y en su adolescencia sufre un accidente el cual le provoca severas dificultades en su movilidad. Estos eventos la llevan a someterse a diversas /múltiples intervenciones quirúrgicas. Es importante destacar el sacrificio y el valor de la artista para no

refugiarse en su enfermedad.

¿Cómo Frida logra afrontar esta situación? Aquí es posible dar varias respuestas: debido a su compromiso social y político con el comunismo pero también a su capacidad de poner en palabras o imágenes las tantas huellas/marcas habidas en su vida y en el de las mujeres/hombres de su época. También haberse aferrado a lo mágico y lo irracional puede haber sido un escape de su propio cuerpo sufrido y doliente.

Los sucesos desafortunados en su vida la marcan fuertemente, esto puede haber implicado sentimientos de indefensión y también inferioridad. Dichos sentimientos llevan a un intento de adueñarse de las experiencias desagradables o traumáticas.

La voluntad no es más que una excitación en el sentido de pasar de un sentimiento de incapacidad a otro de capacidad. Sentir y hacer actuar esta línea se llama querer. El querer cuenta siempre con el sentimiento de la incapacidad, de la inferioridad. (Adler, 1947, p. 33)

Frida fue una mujer que resistió, no sólo en el plano personal o individual sino en el plano político y social. Pudo decir aquello que para la época era impensable que una mujer dijera y tuvo el valor de narrar situaciones sobre la vida cotidiana (a través del arte principalmente)

de las mujeres que en ese momento eran poco denunciadas (violencia doméstica, la presión de ser madres, los estereotipos, etc.). ■

Frida Kahlo: the voice of her own revolution

To begin I refer to the Kantian conception of reality. We can not see the world objectively and directly, what is perceived in the world is through perception and human understanding . It is known that each individual creates a representation of the world which allows him to be part of it. " (...) there is an irreducible difference between the world and our experience of it (Bandler, 1975, p.24) "

In this hypothesis I draw to formulate the idea of the creative act as input or motor for psychotherapeutic work. Creative act can not just refer to the artistic experience, but any demonstration or patient insight that lead to enrich and expand their world view or model. " (...) those who respond creatively and effectively face this tension are people who have a rich representation or situation model, which perceive a wide range of alternatives from which to choose possible actions (Bandler, 1975 p.34) "

In psychotherapy is necessary to shine positive and negative aspects of the the person that he is unable to discern by itself. I think this aspect should refer to his representation of the world and his social situa-

tion, his place in the groups, the groups that he integrates and culture.

In order to clarify the concept of creative act I will turn to Winnicott. According to him all have the ability to be creative, the baby can be if he has the chance. "If offered the chance, the baby begins to live creatively and to use real objects to crea-

madness, love and suffering are plentiful. The artist manages to express his emotions during different moments of his life through stories, letters, doodles and pictures. As psychotherapists concerns us the task of using the creative resources of the patient in order to enrich their vision of the world.

Creative act can not just refer to the artistic experience, but any demonstration or patient insight that lead to enrich and expand their world view or model.

tive and show them (Winnicott, 1972, p.135) " We can conceive creative experience as a constant interplay between the external world and the subject's ability to actively adapt to it. This adaptability refers not only to compliance but it extends to the movements that the person can make to culture either to achieve true welfare or make changes to it.

To illustrate and / or demonstrate these cases I refer to Frida Kahlo, its history and specifically his diary. Frida Kahlo's reflections on

Returning to the case of Frida Kahlo ask myself a question: What would have been possible to use as input letters and portraits in order to make an Adlerian analysis? At this point it is important to distinguish two aspects: the cathartic benefit (relief) of the creative act but also the possible recognition of the creator in his work.

The objective of using this material in the analysis should aim at the subject to discern certain aspects of their inner world, the teleological behavior / emotions

and lifestyle. The presence of Adlerian analyst makes the difference between merely cathartic act and possible recognition of projective aspects in its creation.

It is highly accepted in psychology the idea that art is a way of saying something that is beyond language but this does not in all cases involves changes in the lifestyle of the person. To achieve greater welfare changes

theory of neurosis and mental illness. At this point the author arrives at a deep degree of lucidity, disease is a result of a truth that the person avoids known.

Furthermore, this fragment reveals trouble spots of the life of Frida Kahlo such as illness, irrationality and indifference. It is possible to speculate that Frida Kahlo refers to her relationship with a truth she tried to avoid clin-

artist to not take refuge in their illness.

How Frida manages to address this situation? Here is possible to give several answers, some of them may be: its social and political commitment to communism but also for their ability to put into words or images the many footprints / marks made in their life and women / men of his time. Also having clung to the magical and irrational may have been an escape from his own suffering and aching body.

The unfortunate events in his life marked strongly, this may have involved feelings of helplessness and inferiority. These feelings lead to an attempt to take over the unpleasant or traumatic experiences.

The will is nothing more than a sense of excitement in the move from a feeling of inability to another capacity. Feel and do act is called desire. The will always have the feeling of failure, of inferiority. (Adler, 1947, p. 33) Frida was a woman who resisted, not only in the personal or individual level but on the political and social level. She could say what at the time was unthinkable that a woman said, and had the courage to narrate situations of everyday life (through art mainly) like domestic violence, the pressure of being mothers, stereotypes, etc. ■

The will is nothing more than a sense of excitement in the move from a feeling of inability to another capacity. Feel and do act is called desire. The will always have the feeling of failure, of inferiority.

is not enough just to do catharsis but symbolization is needed and make the shadow visible.

Then I will discuss a fragment of diary Frida Kahlo:

We guarecemos, we poplars in the irrational, in magic, in the abnormal, for fear of the extraordinary beauty of the truth of the material and dialectical than healthy and strong-we like to be sick to protect us. Someone-something always protect us from the truth-our own ignorance and our fear. (1995, p. 249)

This fragment is not only an input to analyze but a contribution to psychology. Frida is not far away from the

going to the magic. In his letters to Diego Rivera is very clear how the author lives a totally idealized, irrational and excessive love. Here the question arises: what Frida concealed or really wanted to silence through his love?. Another point to discuss is related to the disease (in this case I think it refers to both physical and the mental). As you know Frida Kahlo suffered from polio since childhood and when she was a teenager had an accident which causes him severe difficulties in their mobility. These events lead her to undergo various / multiple surgeries. Importantly, the sacrifice and courage of the

Referencias / References

Adler, A. (1947) Conocimiento del hombre. Ed: Espasa libros.

Bandler, R. y John, G. (1975) La estructura de la magia. Ed: cuatro vientos.

Kahlo, F. (1995) El diario de Frida Kahlo, un íntimo autorretrato. Ed: la vaca independiente.

Winnicott, D. (1973) Realidad y juego. Ed: Gedisa S.A

De la psicología adleriana comparada

Introducción

Una larga tradición ha tenido la psicología de estudiar los aspectos patológicos del ser humano. Actualmente, se viene desarrollando, por una parte significativa de la comunidad científica internacional, estudios con la precisión y el rigor del método científico sobre los aspectos llamados “salugénicos”, las cualidades positivas de las personas: fortalezas de carácter, virtudes, valores, interés social (Castro Solano, 2010).

Sabemos que en psicoterapia adleriana comparada:

(a) comenzamos a trabajar con los recursos (cualidades positivas) que posee el paciente para luego llegar a una experiencia correctiva y, (b) los sujetos que integran la “pareja terapéutica” no salen inalterados del proceso.

La ciencia se define no por el objeto sino por el método o metodología que es común a todas las ciencias. La investigación en psicoterapia se la debemos en parte a C. Rogers y a G. Kelly, podemos hipotetizar que es a comienzos del siglo XX cuando las sesiones comenzaron a ser grabadas para luego analizarlas de manera cualitativa y traducirlas en indicadores

empíricos, cuantificables. Las discusiones sobre la investigación en psicoterapia no son nuevas, algunos refieren que la terapia tiene aspectos artísticos y por ende subjetivos, por lo que hace imposible la investigación. El desarrollo de estos aspectos polémicos excede el propósito del artículo.

No obstante, es dable men-

que no habían recibido ningún tratamiento, encontrando que los que estaban sin tratamientos se encontraban mejor que los que habían realizado psicoterapia (Lambert, M. J., 2013).

Este estudio dio un “empuje” a los psicoterapeutas de distintas líneas teórico-técnicas para que se iniciara un nuevo camino de investigaciones

Un tratamiento conducido correctamente según las directivas de la Psicología Individual, debe permitir comprobar por lo menos un éxito en tres meses o incluso antes.

cionar la hipótesis que sostuvo Eysenck, “tendenciosa” y criticada por todos los psicoterapeutas, que la eficacia de la psicoterapia no era mayor a la remisión espontánea de los síntomas. Asimismo, ese estudio se lo considera metodológicamente falto de rigor científico, porque el autor observó a neuróticos graves durante varios años (estudio naturalístico y no de control aleatorizado) que habían transitado por tratamientos psicoanalíticos, terapias eclécticas, y a otros

en psicoterapia, como forma de contrarrestar lo expuesto supra.

Se sabe que la psicoterapia tiene resultados positivos en los sujetos, si bien todavía hay que estudiar qué del proceso psicoterapéutico son las claves para llegar al éxito terapéutico. Algunos temas estudiados con evidencia empírica son: no todos los psicoterapias son útiles para todos los pacientes y contextos, la existencia de algunos factores comunes a todas las psicoterapias, siendo el

vínculo terapéutico conditio sine a qua non para el logro psicoterapéutico (Lambert, M. J., 2013).

Desarrollo

Un terapeuta adleriano tiene un amplio espectro de trabajo: la psicoterapia, el counselling y la educación. Sucintamente, se puede definir a la psicoterapia como un servicio que tiene por objeto cambiar el estilo de vida o personalidad, implica una profundidad mayor tanto en términos de intensidad y frecuencia del proceso. El counselling (o psicoterapia breve), por otra parte, genera cambios dentro del estilo de vida, y son prescritos para problemas puntuales y teniendo una duración limitada en tiempo y objetivos. Mientras que la educación, se relaciona a uno de los aportes peculiares que hizo Alfred Adler a la psicología profunda que es la psico-prevenición o profilaxis, para evitar potenciales conflictos: intra e intersíquicos. Las herramientas de "parenting" son las más adecuadas para esta misión, desarrolladas por los expertos en disciplina sin premios ni castigos desde Spiel, Birnbaum, y nuestra reciente invitada Alyson Schafer de Canadá. El éxito de la psicoterapia para los adlerianos está en la responsabilidad del sujeto que consulta. Según Adler: "la ayuda terapéutica más relevante para el terapeuta es siempre el paciente mismo, en armoniosa cooperación"

(En: Ansbacher & Ansbacher, 1976: 170). El diagnóstico y tratamiento están intrínsecamente ligados, sesión a sesión. Parafraseando a Heráclito: "nunca nos bañamos dos veces en un mismo caso clínico". El abordaje requiere de habilidades específicas: sagacidad, actitud positiva, alegría y buen humor. También, como consignaba Adler "que nadie nos gane en escepticismo" para advertirnos de los "elogios" que realizan los pacientes para ocultar el "problema" y de esta forma, atender el "setting". Recordemos con Stekel, que el paciente "lucha con uñas y dientes" para no cambiar, porque ha encontrado en su situación "neurótica" la manera de "salvaguardar" su "yo".

Fases de la psicoterapia adleriana:

(1) Establecimiento del vínculo terapéutico, que requiere de cooperación y colaboración.

El terapeuta se presenta "pletórico de humor", deja liberado a la elección del paciente el o los lugares que ocupará en cada sesión. Ellenberger relata las diferencias entre las técnicas de Freud y de Adler: "Con Adler no hay motivos para que el paciente se tienda en el diván y el terapeuta se siente tras él, viéndolo pero sin ser visto. El terapeuta y su paciente se sienten enfrente y Adler insistió en que las dos sillas deben ser de la altura,

forma y tamaño semejantes" (Ellenberger, 1976: 699). El diván, es utilizado para casos excepcionales, como puede ser el caso del análisis didáctico.

Además, tenemos como elemento diagnóstico de prueba los tres meses, si no hay resultados en ese período se suspende el tratamiento o se deriva a otro profesional. La colaboración juega un primer plano para que se produzca el análisis. Y hablamos de resultados no de cambios, porque los últimos requieren de un "insight" más profundo.

Ansbacher & Ansbacher sostienen:

"Un tratamiento conducido correctamente según las directivas de la Psicología Individual, debe permitir comprobar por lo menos un éxito en tres meses o incluso antes. Convendrá siempre para mantener una puerta abierta al interés social insistir desde el principio en que la duración del tratamiento depende de la cooperación del paciente (...) Todavía puede añadirse: 'si usted no está convencido de que estamos en el buen camino cesaremos en el tratamiento (1959: 170).

(2) Exploración de los procesos psicológicos del paciente (necesidades, motivaciones y valores).

Hay una diversidad de técnicas para la investigación del estilo de vida:

Primero recuerdos infantiles

(PRI)

Sueños - Fantasías - Biografía
- Relato en tercera persona
Constelación familiar (posición psicológica y no cronológica del paciente en relación a la serie de hermanos)
Cuestionario de "Psicología Individual" (comprende 18 preguntas subdivididas en temas) para la comprensión

"quantum" de información.

(3) Interpretación y explicación

El sujeto por medio de señalamientos del terapeuta es el que le da sentido a su existencia y al material psíquico

La psicoterapia es un ejercicio en cooperación y una prueba de cooperación. Solamente podemos tener éxito si estamos genuinamente interesados en la otra persona. Debemos ser capaces de ver con los sus ojos, oír con su oídos y sentir con su corazón

y tratamiento de sujetos en psicoterapia

Es relevante comprender desde un inicio el motivo de consulta, así como las expectativas que tiene el paciente con respecto al análisis. ¿Desde cuando Ud. se queja de esto? y ¿Qué espera del proceso psicoterapéutico?

Pregunta de la evitación: a Adler le gustaba realizar la siguiente pregunta con la finalidad de desenmascarar la neurosis: "Suponiendo que no tuviera Ud. lo que dice tener. ¿Qué haría?" La respuesta indica lo que el sujeto desea evitar, para hacerla es necesario una alianza terapéutica sólida y el respeto del "timing" y la "dosis", el

que trae a cada sesión. Acorde con Ellenberger, el terapeuta tiene que lograr que el paciente comprenda gradualmente su plan de vida, sus metas ficticias. El terapeuta no dice directamente cuál es el significado del conflicto, sino que es el sujeto mismo el encargado de darle sentido. Una vez que se produce la comprensión, en términos de Dilthey, de la auto-imagen, hetero-imagen y cosmo-imagen se llega a la última fase que es la del cambio, si así lo desea.

(4) Cambio y re-orientación por el lado útil de la vida

El aliento es el aspecto más importante en este momen-

to, de manera que el paciente "use" (psicología del "uso" -Adler- vs. posesión de -Freud-) el comportamiento de manera constructiva y desarrolle el sentimiento de comunidad ("Gemeinschaftsgefühl"). Según Alexandra Adler (hija de Alfred) la comprensión es mayor para el psicoterapeuta/paciente bajo la mirada de dos puntos de vista científicos.

Para el psicólogo, la primera regla es ganarse al paciente, la segunda despreocuparse de su propio éxito, porque si se hace eso, estamos en el camino del fracaso.

"La psicoterapia es un ejercicio en cooperación y una prueba de cooperación. Solamente podemos tener éxito si estamos genuinamente interesados en la otra persona. Debemos ser capaces de ver con los sus ojos, oír con su oídos y sentir con su corazón" (Ansbacher & Ansbacher, 1959: 419). Eso es posar una personalidad terapéutica empática, capaz de trabajar con la diversidad y desarrollar la comprensión a fin del desarrollo de las potencialidades humanas. ■

About the compared Adlerian Psychology

Introduction

A long tradition in psychology have studied the pathological aspects of the human being.

At present, a significant part of the international scientific community have been developing studies with the precision and rigor of the scientific method about the so called "salutogenesis" aspects, the positive qualities of people: character strength, virtues, values, social interest (Castro Solano, 2010) In compared Adlerian Psychology we know that:

(a) We start to work with the resources (positive skills) that the patient owns to get to a corrective experience that,

(b) The individuals that integrate the "therapeutic couple" do not finish the process unaltered.

The science is not defined by the object but by the method and methodology used which is common to all the sciences. In part, we owe the investigations in psychotherapy to C. Rogers and G. Kelly, we can hypothesize that it is in the beginning of the XX Century when the sessions started to be recorded to be then qualitative analyzed and translated with em-

piric indicators, quantifiable.

The discussions about research in psychotherapy are not new, some claim that therapy has artistic aspects and so, subjective ones, what makes investigations impossible. The development of these polemic as-

A treatment guided correctly according to the Individual Psychology directives, must allow to proof at least one succeed in three months, even earlier.

pects exceeds the purpose of this article.

However, it is possible to mention the hypothesis that Eysenck sustained, "tendentious" and criticized by all the psychotherapists, that the efficacy in psychotherapy is not higher than the spontaneous remission of the symptoms. At the same time, that study is methodologically considered short of scientific rigor, because the author observed serious neurotics during several years (naturalistic study and not randomized control) that had transited psychoanalytic treatments, electric therapies and others with no

treatments received, founding out that people with no treatments were better than the ones that had psychotherapy (Lambert, M. J.. 2013)

This study represented an "impulse" to psychotherapist of all theoretical-technical orientations to initiated a new line of research in

psychotherapy, as a way to countered what was exposed.

It is known that the psychotherapy has positive results in the subjects although there is still unknown what part in the psychotherapy process is the key to succeed. Some of the studied topics with empirical evidence are: not all the psychotherapies are useful to all the patients and contexts, the existence of some common factors to all the psychotherapies, being the therapeutic link condition sine a qua non for the psychotherapy accomplishment. (Lambert, M. J.. 2013).

Development.

An Adlerian therapist has a wide spectrum of work: the psychotherapy, the counselling and the education. Succinctly, psychotherapy can be defined as a service that its objective is to change lifestyle or personality, involves a higher deepness in terms of intensity and frequency of the process. The counselling (or brief psychotherapy) on the other hand, generates changes in lifestyle and are prescribed for punctual problems and with a limited length in time and objectives. While in education, it is related with one of the peculiar contributions of Alfred Adler to the Depth Psychology which is the psycho-prevention or prophylaxis, to avoid ulterior potential conflicts: intra-psychic and inter psychic ones. The tools for "parenting" are the most adequate for this mission, developed by the experts in discipline without rewards or punishment from Spiel, Birnbaum, and our recent invited Alyson Schafer from Canada.

For the Adlerians, the success of the psychotherapy it is in the responsibility of the subject that consults. According to Adler: "the most relevant therapeutic help for the therapist is always the patient itself, in harmonious cooperation". (In: Ansbacher & Absbacher, 1976: 170). The diagnosis and treatment are inherently linked, session after session. To Paraphrase Heraclitus: "we ne-

ver bathe twice in the same clinic case". The approach requires specific skills: sagacity, positive attitude, joy, good humor. Also, as Adler recommended "Nobody can win us in terms of skepticism" to warn us about the "compliments" that the patients make in order to hide the "problem" and attempt the "setting". Let's remember with Stekel, that the patient "fights tooth and nail" to not change, because somehow, he could safeguard his "self" in the "neurotic" situation.

Phases in the Adlerian Psychotherapy:

(1) Establishment of the therapeutic link, that requires cooperation and collaboration.

The therapist, presented "full of humor", let the patient choose the place or places that he is going to take in every session. Ellenberger relates the differences between the techniques used by Freud and Adler: "With Adler there are no reasons for the patient to lay in the divan and the therapist sits behind him, watching him, but without being seen. The therapist and his patient sit face to face and Adler insisted that both chairs must be similar in height, form and size" (Ellenberger, 1976: 699). The divan, is used in exceptional cases only, such as the didactic analysis.

We also have as a diagnostic

element, the three months period of proof, if there are no results in that period the treatment is suspended or derived to another professional. The collaboration is essential to make the analysis work. And we talk about results, no changes, because the last ones require a deeper "insight"

Ansbacher & Ansbacher sustain:

"A treatment guided correctly according to the Individual Psychology directives, must allow to proof at least one succeed in three months, even earlier. In order to keep the social interest intact, it will be always convenient to insist from the beginning that the length of the treatment depends on the patient's cooperation (...) It can also be said: 'if you are not convinced that we are in the right way we stop the treatment (1959:70)

(2) Exploration of the psychological process of the patient (needs, motivations and values)

There is a diversity of techniques to investigate life style:

Early memories (EM)

Dreams- Fantasies- Biography- Short story in Third Person.

Family Constellations (psychological and not chronological position of the patient related to the serial of siblings)

"Individual Psychology" questionnaire, (involved 18 questions subdivided in topics) for the comprehension

and treatment of subjects in psychotherapy.

It is relevant to understand from the beginning the motive of consultation, and so the expectative the patient has in relation to the analysis. Since when, are you complaining about this? And

but it is the subject itself the one in charge to give the sense. Once the comprehension is produced, in terms of Dilthey, from the auto-image, hetero-image and cosmo-image, we get to the last phase which is the chance, if wanted.

A treatment guided correctly according to the Individual Psychology directives, must allow to proof at least one succeed in three months, even earlier.

what do you expect from the psychotherapy process?

Question of the avoidance: Adler likes to make this question with the purpose of exposing the neurosis: "Suppose that you don't have what you say you have. What would you do? The answer indicates what the subject wants to avoid, to make it happen it is necessary a solid rapport and respect of the "timing", "doses" and "quantum" of information.

(3) Interpretation and explanation

Through the therapist's assignments, the subject gives sense to his existence and the psychic material emerged in every session. According to Ellenberger, the therapist has to accomplish that the patient gradually understand his life plan, his fictitious goals. The therapist does not say directly the meaning of the conflict,

(4) Change and re-orientation through the useful side of life.

Encouragement, is the most important aspect in this moment, for the patient to use the behavior if a constructive way and develop the community feeling ("Gemeinschaftsgefühl").

For the psychologist, the first rule is to gain the patient, the second one, to ignore the own success, because if not, we are in the failure path.

"Psychotherapy is an exercise in cooperation and a test of cooperation. We can succeed only if we are genuinely interested in the other. We must be able to see with his eyes, listen with his ears and feel with his heart" (Ansbacher & Absbacher, 1959: 419).

That is to have an emphatic therapeutic personality, able to face with diversity and to

develop comprehension for the development of human potentialities. ■

Referencias /References

- Ansbacher, H. & Ansbacher, R. (1959). La Psicología Individual de Alfred Adler. Buenos Aires: Troquel.
- Ansbacher, H. & Ansbacher, R. (1976). Superioridad e interés social: Alfred Adler. México: Fondo de Cultura Económica.
- Castro Solano, A. (2010). Fundamentos de Psicología Positiva. Buenos Aires: Paidós.
- Ellenberger, H. (1970). Alfred Adler y la Psicología Individual. En: Ellenberger, H. El descubriendo del inconsciente. Madrid: Gredos. 641- 734.
- Hazán, Y. & Titze, M. (2011). Fundamentos de psicología profunda teleológica. Montevideo: Psicolibros
- Lambert, M. J. Introduction and Historical Overview (2013). En Lambert M.J (Ed) Bergin & Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behaviour Change. 6th Edition. John Wiley & Sons, Inc. New York: 298-340.
- Stekel, W. 1955. El lenguaje de los sueños. Exposición del simbolismo y de la interpretación de los sueños en su relación con el alma enferma y sana. Buenos Aires: Imán

La Psicología Individual y su perspectiva en educación

“El deber sagrado de todo educador, es procurar que el niño no se desaliente en la escuela” (Ansbacher, 1959)

La lectura de Adler referido a la educación ha motivado este artículo, con el asunto de plantear, lineamientos para pensar la educación, como una práctica que despertó siempre el interés y compromiso social en Adler. “La Psicología individual y la educación” Titúlese una serie de conferencias dictadas por Adler en el instituto pedagógico de Viena con motivo de responder y dar una clara orientación a profesores inquietos por los “niños difícilmente educables en la escuela” (Adler, 1941.)

En un sentido amplio, la psicología individual se desarrolla, como expresiones de su teoría, la psicoterapia propiamente dicha, el counseling y la educación. Podemos resumir lo específico de estas tres distinciones con palabras de Dreikurs, “...formar para el comportamiento práctico es misión de la educación y del consejo; modificar la estructura de la personalidad lo es de la psicoterapia”. Stern (1956).

Ahora bien, la teoría adle-

riana aplicada al área educativa, encuentra un campo fértil para expresar sus ideas sobre el sentimiento de libertad y responsabilidad moral con la sociedad, bajo este miramiento, de “formar hombres” para actuar con independencia en la sociedad (Adler, 1941). Lo que Dreikurs denomino como educación democráti-

zán y Titze 2011).

La finalidad pretendida en la educación adleriana, fiel a sus preceptos será siempre, buscar el desarrollo de las facultades del niño en su totalidad, bajo la premisa de libertad y de cooperación. Como su nombre lo expresa, psicología individual - indivisible- haciendo alusión a la totalidad del ser, donde la

Formar para el comportamiento práctico es misión de la educación y del consejo; modificar la estructura de la personalidad lo es de la psicoterapia. Stern (1956).

ca, donde los principios adlerianos están colocados en oposición con la educación “tradicional”, que basa sus métodos en procedimientos autoritarios guiado por la obtención de resultados a través de premios y castigos. Por su parte la educación democrática busca fomentar la colaboración, el dialogo y la responsabilidad compartida, necesario para sentirse parte de un grupo siendo esto, una de las necesidades básica de todo ser humano (Ha-

herencia y el contexto están incluidos siendo los marcos en cuales el niño va a responder de forma creativa según conforme su estilo de vida.

Es por ello que “...la finalidad del maestro adleriano tiende al mismo fin: crear una comunidad de vida capaz de unir entre sí, por mil lazos secretos, los treinta o cuarenta seres humanos obligados a vivir en común, luchar y vencer juntos sus dificultades, dolores y ale-

gría.” (Ganz, 1938, p. 76.).

La prioridad del trabajo con los padres:

La educación de corte adleriano coloca el trabajo con padres como indispensable. Dado que, son éstos quienes brindan los primeros modelos sociales a sus hijos, pues la escuela no asiste a los primeros de la vida. El niño ingresa a la escuela con lo que ha aprendido en

Posible estructura de la entrevista en el marco adleriano:

En el entendido que toda conducta es teleológica y conlleva una finalidad inconsciente, la interrogación resulta en develar “para qué” y “para quién”, de tal o cual dificultad escolar. Así, estos comportamientos “errados” son considerados como medidas de seguridad, adaptadas inconscientemente por

La finalidad pretendida en la educación adleriana, fiel a sus preceptos será siempre, buscar el desarrollo de las facultades del niño en su totalidad, bajo la premisa de libertad y de cooperación.

la familia (Adler, 1941). Esto implica al maestro tener que contar con herramientas en el trabajo con la familia. Para este propósito y sabiendo lo fundamental de la colaboración de los padres en el proceso educativo del niño, para ello se pone en práctica las “reuniones de padres”, resaltando la conversación y el análisis con los padres, como insumos para el conocimiento del niño, sabiendo que en su cooperación, esta también el mejor desempeño escolar de su hijo.

el niño, de forma que permiten desviar el sentimiento de responsabilidad con su grupo de pertenencia (Adler, 1993).

Adler desde el comienzo de su actividad en las escuelas de Viena, con una población devastada por la guerra se preocupó primero, en recibir a los padres de los “niños difíciles”, considerando que los problemas pedagógicos del niño son el resultado de “errores” de los padres o maestros.

Así que la primera sesión era protagonizada primero por la madre y luego con el niño.

- Se comienza revisando

el diagnóstico médico con el fin de descartar una dificultad orgánica que determine el desempeño del niño.

- Se interroga a los padres sobre el motivo de su queja, en general los padres logran identificar los momentos en que el niño comenzó con esta “mala” conducta, por ejemplo el nacimiento de un hermano, el traslado a otra ciudad, etc.

- Se trata no solo de comprender el plan de vida, sino también en explicar al niño en qué consiste su “error”. Para esto es necesario ganar la confianza del niño y descubrir su plan de vida así en términos adecuados poder explicar esos “errores” en su conducta.

La orientación que se busca consiste en la posibilidad de que el niño vaya logrando su adaptación al medio social en el que vive.

No se trata específicamente que cada síntoma “desaparezca”, sino en la comprensión del síntoma dentro de la personalidad total, mediante la revelación de una nueva finalidad que este en sintonía con los requerimientos de su comunidad.

“La escuela es, precisamente, el lugar idóneo para elevar, con hábil comprensión, el sentimiento de comunitario del niño, a fin de que éste, cuando la abandone, no resulte un adversario de la comunidad.” (Spiel, 1970 p. 69).

Ser el lugar idóneo para elevar el sentimiento comunitario es además un enfoque preventivo de futuros des-

ordenes anímico, entendiendo que las enfermedades mentales tienen una etiología social.

La escuela como comunidad:

Lo que si queda claro es que inevitablemente nos encontramos en una cultura que nos precede y por tanto nos atraviesa en los valores morales y estéticos que conforman nuestro estilo de vida. Alfred Adler en su proyecto de psicología social pone el énfasis en el deseo de pertenencia, que constituye un factor fundamental sobre nuestro comportamiento, que se manifiesta en el deseo de ser valorado por las personas que conforman nuestra comunidad.

Adler reconoce que somos criaturas sociales y nuestra principal motivación es ser aceptado y respetados en nuestro grupo. Ningún ser humano va a tolerar la sensibilidad en la posición inferior y contra ello va a defenderse. Así pues, toda neurosis o psicosis, es una defensa, para evitar la responsabilidad. (Adler, 1993)

Por ello, el fin educativo

debe ser conferir al niño, en los aspectos, de responsabilidad y libertad, con motivo de fomentar la colaboración y el sentimiento de comunidad como objetivo de lograr una educación en un sentido más amplio que el simple reduccionismo académico.

“Sólo la colaboración puede asegurar la victoria allí donde el hombre aislado sucumbe fatalmente” (Ganz, 1938, Pág. 91)

La escuela adleriana experimental, según Ganz tiende a ser la síntesis de los métodos empleados por Decroly, Férrière y la doctora Montessori. Basados en la importancia del trabajo colectivo especialmente para estimular a los niños en el deseo de aprender.

En síntesis, procura ser una escuela activa, motivada por la productividad del niño y su propia iniciativa. Teniendo como eje central que el niño aprenda a formularse problemas y pueda luego plantearse soluciones creativas. ■

The individual Psychology: an educational perspective

“Every teacher sacred duty is to don't allow students to be discouraged at school” (Ansbacher, 1959)

This article has been motivated by the reading of Adler's writings. Its intention is to suggest outlines to think education as a practice that always rose its interest and commitment. “Individual Psychology and Education” is the title of a series of lectures given by Adler due to the need of providing certain orientation to a number of teachers concerned with “difficult children”. In a wide sense, individual Psychology develops, as expressions of his theory, Psychotherapy itself: The counseling and the education. The specificities of these three distinctions are plausible to be summarized using Dreikurs words, “...shaping practical behavior is Education and advice's job; modifying the structure of personality is psychotherapy's job” (Stern, 1956). Nonetheless, Adlerian's theory applied to the educational area finds a fertile soil to express its ideas regarding the sense of freedom and moral responsibility towards society; from this perspective of “shaping men” to act independently in the society

(Adler, 1941). What Dreikurs named as “democratic education” is nothing but Adler's principles, which are placed in opposition against “traditional education” and which methods are based upon authoritarian procedures focused on the acquirement of

tively according to his/her lifestyle.

This is the reason why “...the Adlerian's teacher tends to the same aim: Creating a life community capable of joining together, through a thousand secret links, the thirty or forty human beings forced

Shaping practical behavior is Education and advice's job; modifying the structure of personality is psychotherapy's job (Stern, 1956)

results through rewards and punishments. On the other hand, democratic education seeks to enhance the collaborative interaction, dialog and shared responsibility that are required to feel part of a group as it is one of the basic human needs. (Hazán and Titze, 2011). The ultimate end for Adlerian's is always seek for a holistic development of children's faculties under the premises of “freedom and cooperative interaction”. As its name clearly expresses: Individual-non-divisible-Psychology refers to whole human being; hereditary features and context are both included and are the frame into which children will response crea-

to live altogether, to fight and to defeat together their difficulties, pains and joys” (Ganz, 1938, p. 76).

Working with children's parents is a priority:

Adlerian's education regards working with children's parents as indispensable. These considerations are such due to the former's influence as “first social models” to their children; it is to be highlighted that school does not assist children during their first years of existence. Children enter school carrying what he has learnt within his family (Adler, 1941). This reality implies

that the teacher need tools to approach her/his job with the family. For this purpose, and being aware of how fundamental parents' cooperation is throughout the educational process, the "meetings with parents" are arranged in schools. These instances highlight the analysis of the conversation held as well as a cooperative analysis done by teachers and parents together. Through these meetings parents become aware that their cooperation helps their kids' performance.

The ultimate end for Adlerian's is always seek for a holistic development of children faculties under the premises of "freedom and cooperative interaction".

Possible structure of the interview within the Adlerian frame:

Assuming that every behavior is teleological and entails a subconscious end, the question comes out of the "what for?" and the "Whom for?" regarding any given school difficulty. Thus, these "mistaken" behaviors are considered as safety measures subconsciously adopted by the child in such manner that allows him/her to avoid his/her feeling of responsibility towards his/her group of belonging. (Adler, 1993)

Adler, since the beginning of his activity at Vienna's School, as he was working with a devastated population

is first concern was receiving the problematic children to be interviewed; regarding that any pedagogical problem a kid may show is the result of "mistakes" of parents or teachers. So, the first session was performed by the mother and then by the child.

The following steps illustrate the method:

- The session starts revising the doctor diagnosis aiming to discard any or-

ganic difficulty that may be interfering with the child's performance.

- Parents are questioned on the subject of their complaint, in general terms parents are capable of identifying the times in which the child started with this misbehavior. For instance, a new born baby brother or sister, moving to a different city, etc.

- It is not only relevant to explain and help to understand the life plan, but also to explain the child what is the nature of his/her mistake. In order to achieve this it is necessary to gain the child confidence and to discover his/her life-plan. Once

this point has been reached, it would be possible to explain what his /her behavior "mistakes" are.

The orientation that is sought consists in the possibility for the child to achieve his/her adaptation to his/her social environment.

It is not about making every specific symptom disappear but to help the child to be aware of the symptom within his/her whole personality by revealing a new aim tuned with the requirements of the community.

"School is precisely the right place to, with skillful understanding, rise the community sense of children; aiming to do not create an enemy for the community once the individual has left it" (Spiel, 1970, p. 69).

The school regarded as the "right place to rise the community sense" achieves a double function due to the fact that the sense of belonging also prevents future anomic disorders, in the understanding that mental diseases have a social justification.

The school as community:

What is water clear is that we find ourselves within a Culture that precedes us and goes through us in terms of ethic and esthetic values that constitute our life-styles. Alfred Adler, in his project of Social Psychology, sets the emphasis on the wish of belonging, which constitutes a fundamental factor as regards our behavior that manifests in the wish of being valued by those people that compose our community.

Adler admits that we are social creatures and that our main motivation is being accepted and respected within our group. No human being would accept the sensibility of an inferior position and he is going to fight against it. So, every neurosis or psychosis is a defense to avoid responsibility (Adler, 1993). Consequently, the educational purpose should be conferring the child the sense of responsibility and freedom aiming to motivate the collaborative aspects of his personality and his sense of community and not only the academic aspects of education.

“Only collaboration can assure victory there where man in isolation falls” (Ganz 1938, p. 91)

Experimental Adlerian school tends to be, according to Ganz, the synthesis between the methods employed by Decroly, Ferrière and Dr. Montessori. It is based upon the importance of collective work specially to stimulate children in their wish to learn.

An active school, concerned with children's productivity and the development of their own self determination should focus on developing children's skills regarding presenting problems and proposing creative solutions. ■

Bibliografía / References

Adler, A. (1993): *El carácter Neurótico*, Editorial Planeta-Agostini. Barcelona.

Adler, A. (1941): *La psicología individual y la escuela*. Editorial Losada, S.A. Buenos Aires, Argentina.

Michael Stern (1965): *La psicoterapia en la actualidad*, Editorial Universitaria de Buenos Aires. Bs. As.

Spiel, O. (1970): *Disciplina sin premios ni castigos*. Editorial Luis Miracle, S.A. Barcelona.

Ganz, M. (1938): *La psicología de Alfred Adler y el desenvolvimiento del niño*. Editorial Espasa-Calpe, S.A. Madrid.

Yair Hazán- Michel Titze (2011): *Fundamento de psicología profunda teleológica*. Editorial Psicolibros Universitarios. Montevideo.

El supuesto humor del mundo

Decir que hay que extraer de lo malo lo bueno, o sea que de todo acontecimiento que nos depare sufrimiento debemos captar algún tipo de enseñanza para prevenir este mal en el futuro, o para prevenir otro mal, suena a libro de autoayuda. La frase se ha vaciado en su repetición.

Podríamos admitir esto. Pero también la posición opuesta. O sea, de todo lo bueno hay que extraer algo malo. El motivo es el mismo: aprender. Esto parecería que nunca lo hacemos, exceptuando patológicas excepciones. Creemos que aquél que extrae de algo bueno un detalle negativo, es un pesimista, e intentamos alejar esta escena de nuestro imaginario personal. Cuando somos pesimistas, decimos que estamos siendo realistas, lo cual sólo puede ser una especie de metáfora; realistas los somos todos sin excepción.

Parece evidente que operamos bajo estos dos procesos. Pero el mundo no se divide en dos bandos, positivos y negativos; esta presentación sólo es una ilusión de nuestra lógica infantil de pensamiento dicotómico. En todos los seres humanos operan al mismo tiempo ambos mecanismos.

No sólo intentamos extraer

algo positivo de los sucesos que catalogamos como negativos, sino que también buscamos constantemente los detalles negativos detrás de las celebraciones. Así, nos demostramos exquisitos en cuanto a nuestra exigencia hacia la realidad. Ambos

El filósofo Hans Vaihinger, quien escribió un libro titulado La Filosofía del “Como Sí” (Xirau, R., 1998), afirma que la verdad última, invariablemente estará más allá de nosotros, pero que para transitar por el mundo, necesitábamos crear verdades parciales.

procesos nos dejan en una vertiginosa y peligrosa vertiente: el riesgo a caer, siempre es inminente. El balance lo da nuestra propia personalidad, el carácter que ha tomado nuestro proceder.

Los sucesos, independientemente del carácter que arbitrariamente les atribuimos, siempre nos dejan una enseñanza. Nos dejan enseñanzas buenas, malas y la mayor de las veces indefinibles, como el pulpo que toca por primera y única vez un cebo electrificado disfr-

zando de carnada. Nuestro juicio, construido a través de un complejo entramado social y cultural, no distingue de ese supuesto carácter estipulado de los acontecimientos. Con frecuencia efectuamos procesos sobre este mecanismo. Al punto

de que conferimos caracteres contradictorios al mismo acontecimiento.

Así, el humor no depende de los acontecimientos, depende de la voluntad, del juicio que opere sobre la asignación de significados. Se podría avanzar y decir: estamos de buen humor o de mal humor porque eso decidimos, no como respuesta a lo que tenemos alrededor sino por una irresponsable toma de posición. Justificamos nuestras contradictorias decisiones en la supues-

ta contradictoria realidad, aún en conocimiento de la predictibilidad de los acontecimientos. Sabemos que no nos gusta, pero igual nos exponemos a ello. Sabemos lo que sí nos gusta, pero preferimos no hacer el esfuerzo de propiciarlo.

Este razonamiento podría ser acusado de simplista, de hecho lo es. Muchas veces para conseguir algo muy bueno, debemos transitar por muchos pequeños procesos negativos. O para obtener algo igualmente bueno, dejamos de lado otras cosas buenas, pero no tanto. Soportamos furiosas tormentas para presenciar un segundo de calma. Somos los protagonistas de monotemáticas tragedias donde siempre obtenemos el papel de víctima, con la esperanza utópica de un segundo de tranquilidad. Pero nótese que los acontecimientos estaban ahí antes que nosotros, y seguirán estando después. El punto de partida, en donde graduamos los juicios que hacemos acerca de la realidad en tan sólo dos variables, es completamente subjetivo. Nada confiere un carácter determinado a lo que me quita el sueño más que yo mismo. Nuevamente, y a pesar del texto, esto parece una obviedad.

Debe ser otro el conjunto de variables que nos convierten en fiscales de la realidad. Y este conjunto es el más antiguo que conocemos: la conveniencia. Lo que me conviene es bueno y lo que no me conviene, es malo. Esta forma de catalogar la realidad,

nos es común desde nuestros primeros días, y aunque debería haber evolucionado para abarcar otros aspectos de una realidad compleja, en repetidas oportunidades nos sirve como refugio seguro, como el último bastión al que retiramos cuando nos sentimos atacados (o cuando decidimos que nos sentimos atacados). Ante una decisión contradictoria pensamos: ¿qué es lo que más me conviene?

Pero lo hemos dicho: la realidad es compleja. El pensamiento adulto debe distanciarse en parte de esta forma de razonar propia del esquema de apercepción primario (Adler, A., 1984), porque muchas veces las cosas no son tan simples. No siempre la apariencia de conveniente va de la mano de la de bueno. Otras veces, lo que creíamos conveniente se devela en completamente inconveniente al someterlo a un análisis más profundo. Este proceso, que maneja una gama inmensa de variables, y un espectro de variaciones igualmente inmensa, se realiza en forma inconsciente, o por lo menos no completamente consciente. No manejamos diariamente la totalidad de las variables que determina qué nos resulta conveniente y qué no. Muchos gustarán de llamarlo instinto, otros intuición, aunque al fin y al cabo estén hablando de lo mismo.

Entonces ahora sí, podríamos achacar una vez más el origen de nuestras desdichas a las fuerzas de nues-

tro anárquico, oscuro e insondable inconsciente. No sabemos muy bien por qué tomamos determinada decisión que ahora, a la luz de los acontecimientos, se reveló dramáticamente inconveniente. E incluso al contrario: ¿Cómo iba a saber yo que me iba a ir tan bien?

¿Qué mecanismo asocia el buen humor con lo conveniente y el mal humor con lo inconveniente? Porque llegar tarde al trabajo es algo negativo, pero llegar de mal humor por haber llegado tarde no parece mejorar mucho las cosas. ¿Mantener un permanente estado risueño es algo siempre bueno? ¿Estar de mal humor, invariablemente representa algo malo? Nos permitiremos responder negativamente a estas interrogantes. El mal humor, muchas veces oficia como una herramienta, como una instancia utilizada para conseguir otra cosa. Al mismo tiempo, no nos sorprendería descubrir que en muchas ocasiones el buen humor en realidad es una máscara de un profundo pesar. De modo que ambas situaciones, lejos de expresar un sentimiento acerca de la realidad, son herramientas de algo más. ¿De qué? De la personalidad, de ese conjunto de sentimientos, decisiones, ficciones y clasificaciones, que defendemos como lo que nos confiere individualidad; eso que creemos que nos hace únicos e irrepetibles. O sea, nuestro mayor y más secreto tesoro; el espejo mágico que siempre nos devuelve lo que

queremos ver.

Para Alfred Adler, el estilo de vida del individuo es representado a través de la personalidad, y a su vez se compone de dos sistemas de referencias que forman una síntesis (Hazan, Titze, 2011). El primero, se constituye durante nuestra temprana infancia. Adler lo llama “de apercepción primaria”, y constituye la clasificación sistemática basada en una lógica privada y particular: lo que nos sirve es bueno, lo que no es malo. Este sistema no malgasta ni un instante en intentar ser objetivo. Nada interesa el resto del mundo, sólo lo que el individuo siente de una situación determinada. El esquema secundario es aportado por la escolarización, por la educación, y está formado más que nada por normas de convivencia social. En el equilibrio de estos esquemas encontramos lo que podríamos denominar salud mental. Cuando uno de los esquemas predomina sobre el otro, nos afectan diversas alteraciones.

Seguimos clasificando en forma dicotómica, como cuando éramos niños. Nos gusta creer que no, y en nuestros mejores momentos, cuando el equilibrio es óptimo (en el más amplio sentido de la palabra), creemos poder superar el velo de apariencias que encubre a la realidad. Pero el resto del tiempo, nos remitimos a esa forma primitiva que tantas satisfacciones nos dio en el pasado. Sin embargo la

realidad no se mueve dentro de esos parámetros. Y este aparente diferendo entre lo que quisiéramos y lo que es genera la inconformidad de más largo alcance, la que con frecuencia puede derivar en patología, la que con seguridad constituye la base de todas nuestras alteraciones.

Para Adler nuestra personalidad tiene un fin teleológico. Estamos impulsados hacia nuestras metas. Todas nuestras acciones están dirigidas a mejorarnos, a acercarnos todo lo posible a un ideal imaginario (Adler, A., 1984). Y los estados anímicos no son la excepción.

El filósofo Hans Vaihinger, quien escribió un libro titulado *La Filosofía del “Como Sí”* (Xirau, R., 1998), afirma que la verdad última, invariablemente estará más allá de nosotros, pero que para transitar por el mundo, necesitábamos crear verdades parciales. Nos ofrece ejemplos relativos a las ciencias físicas, como podrían ser la existencia de protones y electrones, ondas de luz, la gravedad como distorsión del espacio, y demás. Estos no son conceptos comprobados por el método científico: son constructos útiles que nos permiten hacer ciencia y avanzar hacia otros constructos más útiles y mejores. Los utilizamos “como si” fuesen reales. Vaihinger llama a estas verdades parciales, ficciones. La física cuántica ha demostrado en las últimas décadas que la intervención de un sujeto obser-

vador altera y condiciona el fenómeno observado, hasta el punto de que la realidad objetiva podría no ser otra cosa más que un producto de nuestra prolífica imaginación (Hawking, S., 1998). Según Federico Nietzsche, la verdad es un conjunto móvil de metáforas y antropomorfismos; una suma de relaciones humanas que hemos intensificado poética y retóricamente, alterándolas y embelleciéndolas; las cuales, luego de un uso prolongado y cotidiano, han tomado una forma fija de manera canónica y obligatoria. La verdad es una ilusión que nos hemos olvidado que es ilusión (Jiménez, L., 1989). Para nosotros, la asociación de buen humor a lo conveniente y mal humor a lo contrario es en realidad una ficción. Como también lo sería la posición inversa. No existe verdad objetiva que indique que cuando nos sucede algo malo debemos estar de mal humor. O que esto sea algo de alguna forma útil. Es una toma de posición subjetiva, que se remite a una ficción, una relativa a la forma en la que nos manejamos en el mundo, es decir, a nuestro estilo de vida.

De modo que usted, que acaba de perder el colectivo, o de atravesar alguna de las numerosas “tragedias” que parecen caracterizar nuestra cotidianidad, reflexione. Por más que mire una y otra vez el reloj y se lamente, el siguiente transporte no alterará su recorrido y llegará a la misma hora si lo espe-

ra tranquilo o alterado. Sin embargo podría pensar: ¿De qué me sirve ponerme de mal humor si de todas formas voy a llegar tarde? Bueno, seguramente de mucho. Podrá ser un autocastigo a modo de recordatorio para no volver a llegar tarde. Tal vez no. Tal vez le sirva llegar malhumorado para que entiendan que no fue su voluntad llegar tarde, o para poder enfrentar con gallardía un posible reproche. El mal humor puede no deberse al hecho de llegar tarde, si no a la causa del retraso. Si este se debe a una banalidad, el mal humor actúa como un autocastigo y parece justificado. Tal vez sea una reacción exagerada. El manejo del humor funciona para todos de una forma diferente. Pero el manejo del humor como herramienta tiene un uso muy específico. Cuando es utilizado fuera de contexto no nos sirve, y genera las contradicciones de las que hemos estado hablando. Cuando el mal humor es utilizado como herramienta cotidiana que monopoliza nuestras actitudes, es más probable el surgimiento de alteraciones que nos devuelvan una visión negativa de nuestro entorno. Cuando el buen humor es excesivo e injustificado, es más probable que no estemos preparados para enfrentar al mundo, ya que la realidad, como hemos visto, la mayoría de las veces nos ofrece escenarios contradictorios o confusos. Una vez más, el equilibrio resulta clave. ■

The supposed humor of the world.

Say you need to extract the good from the bad, in fact of any event that brings us suffering, we must capture some kind of education to prevent this disease in the future, or to prevent another bad, seems like self-help book. catches The phrase has been emptied in its repetition.

We could admit this. But also the opposite position. That is, in all the good, we can extract something wrong. The reason is the same: to learn. It seems that we never do that, except pathological exceptions. We believe that the person who catches a good thing that draws from a negative detail, is a pessimist, and try to get away this imaginary scene of our staff. When we are pessimistic, we say that we are being realistic, which can only be a kind of metaphor; realists are all of us, without exception. It seems clear that the people operate under these two processes. But the world is not divided into two sides, positive and negative; This presentation is only an illusion of our childish logic of dichotomous thinking. In all humans simultaneously operate both mechanisms.

Not only we try to extract something positive from the negative events that we categorize as negative, but we

guised electrified bait. Our judgment, built through a half framed social and cultural complex, makes no dis-

The philosopher Hans Vaihinger, who wrote the book called The Philosophy of “as if” (Xirau, R., 1998), states that the ultimate truth invariably be beyond us, but to travel the world, we needed to create truths partial.

are also constantly looking negative details behind the celebrations. Thus, we demonstrate exquisite as to our demands into reality. Both processes leave us in a dizzying and dangerous slope: the risk to fall, is always imminent. The balance is given by our own personality, our character has taken precedence.

The events, regardless of the nature arbitrarily we attribute to them, always leave us same kind of teaching. They leaves us good, bad teaching, and most of the time, indefinable, like the octopus who plays for the first and only time a bait dis-

inction of that nature stipulated course of events. Often we make process about this mechanism. Even we confer to the same event, contradictory characters: what once was good now it's bad and vice versa.

Thus, the mood does not depend on events, it depends on the will, judgment operating on assigning meanings. You could move forward and say we're in a good mood or a bad mood because we decided, not in response to what we have around but by an irresponsible stance. We justify our conflicting decisions in the alleged contradictory reality, even in the knowled-

ge of the predictability of events. We know what we do not like, but we still give it to. We know what we do like, but prefer not to make the effort to propitiate.

This reasoning could be charged by simplistic, in fact it is. Many times to get something really good, we must pass through many small negative processes. Or for something equally good, we have to ignore other good things, but not both. Raging storms endure to witness one second of calm. We are the protagonists of monothematic tragedies where we always get the role of victim, with the utopian hope of a second of peace.

But pay attention, the events were there before us and will continue after. The starting point, where we graduated the judgments we make about reality in just two variables, is completely subjective. Nothing gives a certain character to these things that make me lose sleep than myself. Again, despite the text, this seems obviously.

It should be another set of variables that make us fiscal reality. And this set is the oldest we know: convenience. Good to me is good and what does not suit me, is bad. This way to catalog reality, it's common to us since our earliest days, and although it should have evolved to include other aspects of a complex reality, repeatedly serves as a safe haven, as the last bastion to retire when we feel attacked (or

when we decided that we feel attacked). Before a decision contradictory we thought: what is the best for me?

But we just said it, the reality is complex. Adult thinking must distance part of this form of self-primary reason apperception scheme (Adler, A., 1984), because sometimes things are not so simple. Not always convenient appearance goes with good things. Other times, we thought convenient unfolds completely inconvenient when subjected to further analysis. This process, which manages a vast range of variables, and equally vast spectrum of variations, is done unconsciously, or at least not fully conscious. Daily we do not handle all the variables that determines what we find desirable and what not. Many will like to call it instinct, intuition others, although they are after all talking about it.

Now then, we could blame once again the origin of our miseries to the forces of our anarchic, dark and unfathomable unconscious. We do not really know why we made certain decisions now, in the light of events, it was revealed dramatically inconvenient. And even on the contrary: How was I supposed to know that it would go so well?

What mechanism associated with good humor convenient and moodiness with downside? For late for work is a negative, but getting cranky

about being late does not improve things much. If you keep a permanent smiling state is always something good? It does being in a bad mood, invariably represents something wrong?

We allow negative answer to these questions. The moody, often officiates as a tool, as an instance used for something else. At the same time, do not be surprised to discover that many times the humor is actually a mask of deep regret. So both situations, far from expressing a feeling about reality, are more tools. Of what? Personality, that set of feelings, decisions, fictions and classifications, we stand as we confer individuality; that we believe makes us unique and unrepeatable. In other words, our greatest and most secret treasure; the magic mirror that always returns what we see.

To Alfred Adler, the lifestyle of the individual is represented by the personality, which in turn consists of two sets of references that form a synthesis (Hazan, Titze, 2011). The first is formed during our early childhood. Adler called the "primary apperception" and systematic classification is based on a private and particular logic: what serves us is good, which is not, is bad. This system does not waste a moment in trying to be objective. Nothing interest about the rest of the world, only what the individual feels in a certain situation. The se-

condary scheme is provided by the school, by education, and is formed mostly by social norms. In the balance of these schemes we are what we might call mental health. When one dominates the other schemes, various alterations affect us.

We still classified as dichotomous, like when we were kids. We like to think not, and in our best moments, when the balance is optimal (in the broadest sense of the word), we believe we can overcome the veil of appearances that conceal reality. But at other times, we refer to that primitive form gave us so much satisfaction in the past. But the reality does not move within those parameters. And this apparent dispute between what we want and what is generating the most far-reaching disagreement, which can often result in pathology, that security is the foundation of all our changes.

For our personality Adler has a teleological purpose. We are driven towards our goals. All our actions are aimed to improve ourselves, to come as close as possible to an imaginary ideal (Adler, A., 1984). And the moods are no exception.

The philosopher Hans Vaihinger, who wrote the book called *The Philosophy of "as if"* (Xirau, R., 1998), states that the ultimate truth invariably be beyond us, but to travel the world, we needed to create truths partial. It offers examples relating

to the physical sciences, as may be the existence of protons and electrons, waves of light, gravity as distortion of space, and others. These are not proven by the scientific method concepts: They are useful constructs that allow us to move towards science and more useful and better constructs. We use "as if" they were real. Vaihinger calls these partial truths: fictions. Quantum physics has shown us in recent decades, that the intervention of a subject observer, alters the observed phenomenon and conditions, to the extent that objective reality could be nothing more than a figment of our imagination prolific (Hawking, S., 1998). According to Friedrich Nietzsche, truth is a mobile set of metaphors and anthropomorphism; a sum of human relations which have intensified poetically and rhetorically, altering them and embellishing; which, after prolonged daily use and have taken a fixed form of canonical and binding way. The truth is an illusion that we have forgotten that it is illusion (Jimenez, L., 1989). For us, the combination of good humor to the convenient and moodiness to the contrary is actually a fiction. As would the reverse position. There is no objective truth to indicate that when something bad happens we must be in a bad mood. Or that this is something in some useful way. It is a decision-subjective position, which is a fiction, one on the way in which we deal in the world, that is, to our

way of life refers.

So you, who just missed the bus, or crossing one of the many "tragedies" that seem to characterize our daily life, reflect. As much as look again and again at his watch and regret, the next shuttle will not alter its route and arrive at the same time if you expect quiet or altered. However you might think: What good is my temper anyway if I'm late? Well, probably a lot. It may be self-punishment as a reminder never to be late. Maybe not. You may get cranky serve to understand that it was not his will be late, or to cope with a possible reproach gallantry. A bad mood can not be because of being late, if not the cause of the delay. If this is due to a banality, bad moods and acts as a self-punishment seems justified. Maybe it's an overreaction. Management of humor works for everyone differently. But the mood management tool has a very specific use. When used out of context it does not help us, and generates the contradictions that we have been talking. The ends of the common denominator us away from reality. When used as moodiness everyday tool that monopolizes our attitudes, the more likely the emergence of alterations to return us a negative view of our surroundings. When the mood is excessive and unjustified, it is more likely than not be prepared to face the world as reality, as we have seen, most of the time offers contradictory or confusing settings.

Again, balance is key. ■

Referencias / References

A

Adler, A. (1984). El carácter neurótico. Barcelona: Planeta-Agostini.

Hawking, S. (1998). La historia del tiempo. Barcelona: Editorial crítica.

Hazan, Y., Titze, M. (2011). Fundamentos de Psicología Profunda Teleológica. Montevideo: Psicolibros Universitario.

Jiménez, L. (1989). El pensamiento de Nietzsche. Madrid: Editorial Cincel.

Xirau, R. (1998). Introducción a la historia de la filosofía. México: Unam.