

José Ruiz, Ursula E. Oberst, Antoni M. Quesada.
Un apropament a la psicologia d'Alfred Adler
Barcelona: Ed. Paidós, 2006.

Recentment l'editorial Paidós, en la seva col·lecció “Saberes Cotidians”, ha presentat el llibre *Estilos de Vida. El sentido y el equilibrio según la psicología*, d'Alfred Adler. Es tracta d'un text d'autoajuda que, des de la psicologia adleriana, pretén arribar a qui estigui interessat en la millora dels aspectes que configuren la seva personalitat.

Segons Adler, la manera com afrontem les tasques bàsiques de la vida, com l'amor, la feina i les relacions amb els altres, les motivacions conscients i inconscients que orienten les nostres accions i les actituds que adoptem davant les circumstàncies de la vida són aspectes que formen part del nostre estil de vida. Conèixer-lo ens permet prendre consciència de les nostres potencialitats i de les nostres limitacions però, sobretot, ens ofereix l'oportunitat de reorientar la nostra vida quan no ens satisfà.

L'aparició d'aquest treball queda justificada des del pròleg pels propis autors, que expressen la utilitat de la psicologia adleriana per enfrontar els reptes que presenta la societat moderna en què vivim i la neces-

sitat de fomentar entre nosaltres valors que, com l'empatia, el sentiment de pertinença, l'actitud cooperativa o la solidaritat, són components bàsics del sentiment de comunitat.

El llibre està vertebrat en tres capítols, en els quals es va introduint subtilment el lector en el marc de la psicologia individual.

El primer capítol se centra en la presentació dels conceptes nuclears de la psicologia individual d'Alfred Adler. El més rellevant, l'*estil de vida*, és introduït a partir de la història vital de quatre personatges, que acompanyaran el lector al llarg de tot el text. També es fa referència a l'origen i als factors biològics i socials que influeixen en la seva formació, així com a les seves característiques principals i als factors que afavoreixen el seu manteniment o canvi. El *sentiment de comunitat*, o tendència natural de l'ésser humà a relacionar-se amb els altres de manera constructiva, i el *sentiment d'inferioritat*, generat des del naixement per la nostra condició d'animals que pateixen atríquia, són altres dels conceptes fonamentals de la psicologia adleriana abordats en aquest capítol.

En el segon capítol s'ofereix una sèrie d'instruments d'autoavaluació per identificar aspectes personals, com ara l'atmosfera familiar, el complex d'inferioritat, l'ordre de naixement psicològic o les prioritats vitals, que ens permeten descobrir cap on s'orienta el nostre estil de vida. A més, aquest capítol inclou un apartat en el qual s'indica com podem conèixer els aspectes més inconscients del nostre estil de vida a partir de l'anàlisi dels somnis i dels primers records de la infància.

En el tercer i últim capítol es presenta una sèrie d'estratègies destinades a millorar el nostre estil de vida. Perdonar un mateix i els altres, actuar amb honestat, convertir els errors grans en petits, oblidar els aspectes negatius del passat i ser més persona són algunes accions que podem dur a terme per cultivar el sentiment de comunitat i superar el sentiment d'inferioritat, que són, segons aquest model psicològic, les condicions indispensables per millorar el nostre estil de vida.

A més d'aquests tres capítols, el llibre inclou un glossari de termes de psicologia adleriana, que facilita la comprensió dels conceptes als més neòfits en aquest àmbit i una sèrie de referències bibliogràfiques i direccions d'Internet per als qui desitgin obtenir més informació sobre aquest tema.

Per concloure, m'agradaria assenyalar dos aspectes destacables d'aquesta obra. El primer és la forma fàcil i amena amb la qual els autors José Ruiz, Úrsula E. Oberst i Antonio M. Quesada ens porten a endinsar-nos en el text a través d'una estructura clara i coherent, amb el propòsit manifest de fer conèixer la psicologia adleriana i de mostrar la utilitat que pot tenir per a les nostres vides. El segon és la capacitat de transmetre amb mestratge i senzillesa la complexitat del coneixement implícit que sustenta aquesta gran teoria que és la psicologia individual, lamentablement tan gran com el desconeixement que se'n té en aquest país.

Per tot això, la lectura del llibre és recomanada tant per a aquells qui, interessats en el seu creixement personal, desitgin conèixer i millorar aspectes de la seva personalitat per a un major benestar psicològic, com per a aquells qui, al llarg de la seva formació com a psicòlegs, no varen tenir l'oportunitat de conèixer les principals aportacions que Alfred Adler va fer a la nostra disciplina.

Nathalie P. Lizeretti