

## Premessa

Alfred Adler è uno dei più influenti psicologi dell'ultimo secolo, conosciuto principalmente per i suoi studi sulle relazioni tra l'individuo e gli ambienti sociali e familiari. La popolarità del suo lavoro è cresciuta in tempi recenti parallelamente all'aumento dei problemi di salute mentale in tutto il mondo. Questo libro rappresenta il mio tentativo di rendere la psicologia adleriana più accessibile al crescente pubblico.

Sono passati trent'anni da quando ho cominciato a lavorare con la psicologia adleriana. Ho attinto a quest'esperienza per cercare di condensarne l'essenza e le applicazioni pratiche in un testo facilmente comprensibile.

Molte persone che ho incontrato nel mio lavoro di ricerca e consulenza mi hanno detto di comprendere la teoria adleriana, ma di voler capire come applicarla alla vita quotidiana.

La psicologia di Adler si basa sull'applicazione pratica. Probabilmente lo psicologo si risentirebbe se venisse a sapere che le persone non mettono in pratica i suoi insegnamenti sul posto di lavoro, a casa o nella vita privata. Questo libro non espone solo gli insegnamenti diretti di Adler, ma include anche gli sviluppi più recenti della sua teoria, così come la mia esperienza derivante da studio, consulenze e vita quotidiana.

Questo libro vi incoraggerà! La sezione manga segue il personaggio principale, Yukari, e la storia della sua crescita. Dovreste ricevere un grande incoraggiamento solo nell'entrare in empatia con lei e le persone che le stanno intorno. Nelle sezioni di testo che seguono potete approfondire la comprensione dei contenuti e imparare ad applicarli alla vostra vita in modo da raggiungere la vostra crescita personale e incoraggiare quella di chi vi sta accanto.

Infine, vediamo come leggere questo libro. Ci sono tre modi possibili: il primo, quello classico, è leggerlo dall'inizio alla fine; il secondo è leggere solo le sezioni manga; il terzo è leggere solo le sezioni di testo.

Se trovate difficile leggere tutto dall'inizio alla fine, cominciate pure leggendo solo la sezione manga. Una volta che avrete finito con quella, tornate indietro e leggete il testo.

Questo libro è stato strutturato in modo da guidarvi passo dopo passo dalla comprensione alla padronanza dei contenuti. Spero che sfogliarne le pagine alimenti il vostro desiderio di crescita. Vi ringrazio molto per averlo acquistato e spero che, una volta finito di leggerlo, proverete un senso di gratitudine anche verso voi stessi.

Toshinori Iwai