

Prologo

**Che cos'è
la psicologia
adleriana?**

S
H
A
A

TAKESHI,
UN ALTRO
OTTIMO
VOTO!

BRAVO
IL MIO
RAGAZ-
ZO!

TI VIZIO
TROPPO.

PAPÀ,
POSSO
PRENDERE
QUESTO?
TI PREGOO

QUESTA È
L'ULTIMA
VOLTA.

MIO FRATELLO
PRENDE VOTI MI-
GLIORI, QUINDI
NESSUNO
SI ACCORGE DEI
MIEI RISULTATI.

96

E NON SONO
VIZIATA COME
MIA SORELLA
MINORE.

I
N
A
C
C
E
T
T
A
B
I
L
E
?

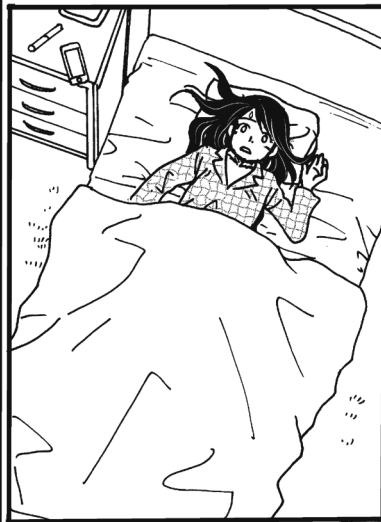
C
R
U
M
P
L
E

DEVO
IMPE-
GNARMI
DI PIÙ!

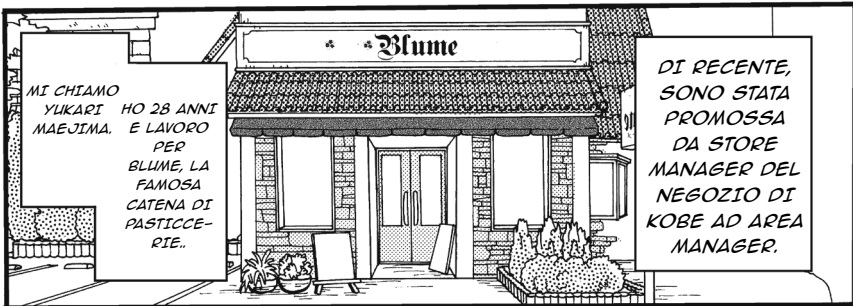
D
I
P
I
U
.

Un piccolo
fantasma
in magazzino

STORIA 1



CHE
INCUBO
TERRIBILE.



MI CHIAMO
YUKARI HO 28 ANNI
MAEJIMA. E LAVORO
PER
BLUME, LA
FAMOSA
CATENA DI
PASTICCE-
RIE.

DI RECENTE,
SONO STATA
PROMOSSA
DA STORE
MANAGER DEL
NEGOZIO DI
KOBE AD AREA
MANAGER.



LE COSE
SONO CAM-
BIATE DA
QUANDO ERO
A CAPO DEL
NEGOZIO
DI KOBE --
NIENTE VA
PIÙ SECONDO
I PIANI.

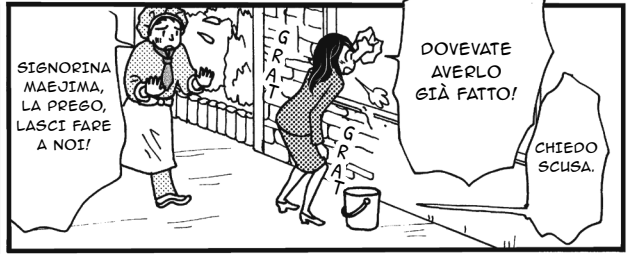
QUANTE
VOLTE
DEVO
DIRVELO
?!

DOVETE
METTERE
QUESTI
PRODOTTI
IN UN
POSTO
MOLTO PIÙ
VISIBILE!




GUARDA
QUI!
QUASI
NON CI
SONO
TORTE LÌ
DENTRO!

METTETELE
IN
ORDINE!





PENSA
DI ESSERE
IMPORTANTE.



È AUTO-
RITARIA E
MINAC-
CIOSA.

NON SI
FIDA
MINIMA-
MENTE
DI NOI.



GIÀ,
E SEMBRA
CHE LE
VENDITE
SIANO IN
CALO.



SÌ,
FINIRÀ
COL
PERDERE
IL
LAVORO!



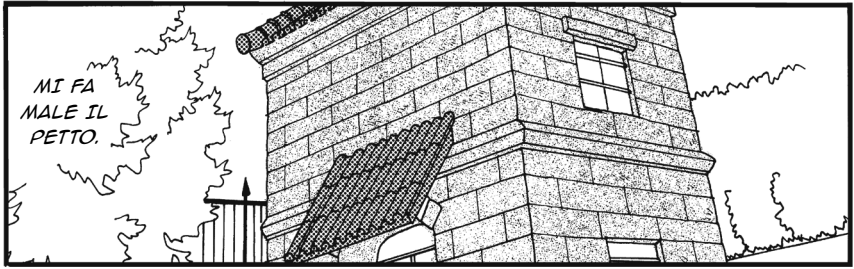
GIÀ,
E DI CHI
È LA
COLPA
SE LE
VENDITE
SONO
IN
CALO?!

AVETE
TEMPO DA
PERDERE
A SPETTE-
GOLARE?
TORNATE AL
LAVORO!

EEEK!

SCUSI!

C
L
I
E
N
T
I



MI FA MALE IL PETTO.



GUARDA TUTTA QUESTA SPAZZATURA!

SLAM



AARSH

AAREH

È TERRIBILE.



ALLA FINE NON SONO RIUSCITA A CONVINCERE NESSUNO A PULIRE IL MAGAZZINO.



ED È UN MAGAZZINO DAVVERO VECCHIO.

EHI, MAEJIMA!



RUI NOMURA, ASSUNTO INSIEME A ME.

È SEMPRE PRIMO NEL RANKING DELLE VENDITE.

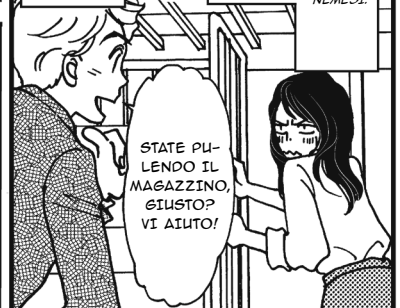
LA MIA ETERNA NEMESI.



COME VA?

UGH!

PERCHÉ SEI QUI?



STATE PULENDO IL MAGAZZINO, GIUSTO? VI AIUTO?



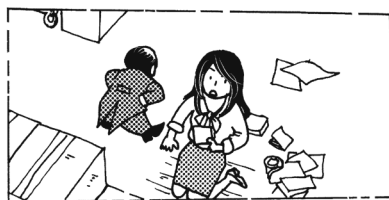
EH?





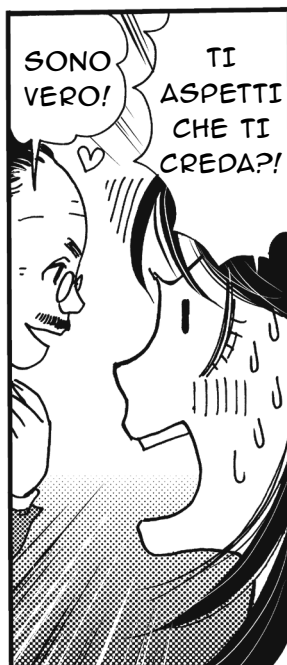
SONO ALFRED ADLER!

SONO UNO PSICOLOGO DI ORIGINE AUSTRIACA. È UN PIACERE CONOSCERTI!



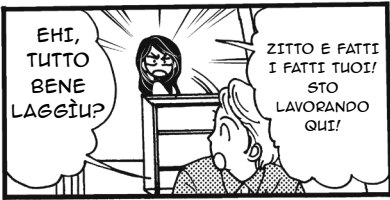
D-DEVO ESSERE ESAURITA.

ASPETTA UN ATTI-MO!



SONO VERO!

TI ASPETTI CHE TI CREDA?!

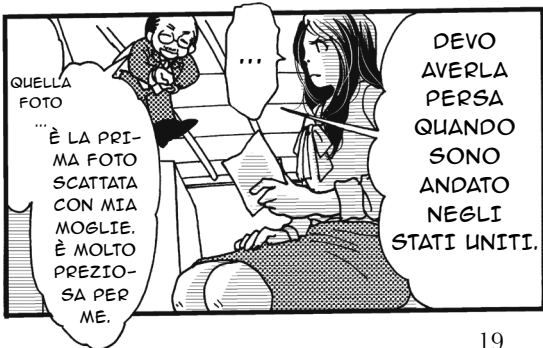


EHI, TUTTO BENE LAGGIU?

ZITTO E FATTI I FATTI TUOI! STO LAVORANDO QUI!



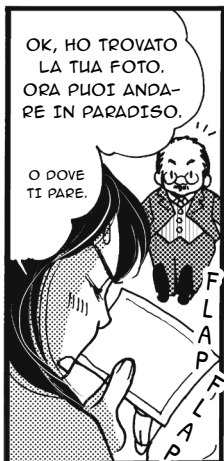
OK!



QUELLA FOTO

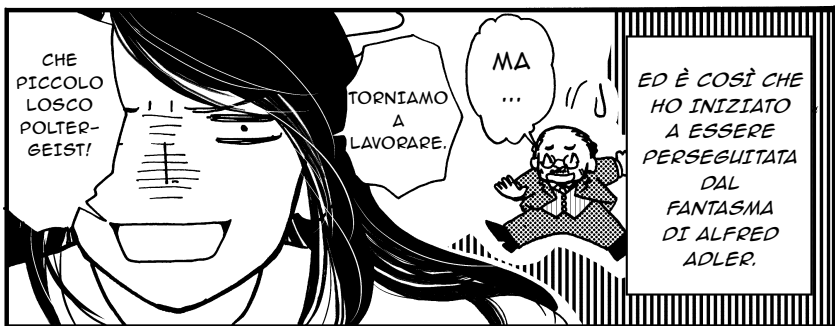
... È LA PRIMA FOTO SCATTATA CON MIA MOGLIE. È MOLTO PREZIOSA PER ME.

DEVO AVERLA PERSA QUANDO SONO ANDATO NEGLI STATI UNITI.





LA
PSICOLOGIA
ADLERIANA
PUÒ
CAMBIARTI
LA VITA!



CHE
PICCOLO
LOSCO
POLTER-
GEIST!

TORNIAMO
A
LAVORARE.

MA
...

ED È COSÌ CHE
HO INIZIATO
A ESSERE
PERSEQUITATA
DAL
FANTASMA
DI ALFRED
ADLER.



La visione d'insieme della psicologia adleriana

⇒ Un precursore della psicologia dell'autosviluppo

Yukari, da poco promossa area manager della rinomata catena di panifici Blume, è la seconda di tre fratelli. È cresciuta insieme al fratello maggiore, che eccelle in tutto, e alla sorella minore, che non sbaglia mai. Ama le sfide e se la cava piuttosto bene, ma ogni tanto si ritrova a perdere tempo e si sente stanca della sua vita. Raccontando la sua storia, seguiremo Yukari mentre scopre la psicologia adleriana e impara a utilizzarla per superare i suoi problemi e stare al passo con i suoi compiti vitali.

Alcuni di voi staranno pensando: “Adler? La psicologia adleriana? Di che cosa stiamo parlando? Non li ho mai sentiti nominare”. Beh, magari avete sentito parlare dei bestseller di Dale Carnegie *Come trattare gli altri e farseli amici* e *Come vincere lo stress e cominciare a vivere*. O magari conoscete *Le 7 regole per avere successo* di Stephen R. Covey. Lo psicologo che ha influenzato questi autori è proprio Alfred Adler.

Nella psicologia occidentale, Freud, Adler e Jung sono spesso considerati le tre grandi menti della psicologia. La psicologia adleriana è stata ideata inizialmente da Adler e sviluppata ulteriormente dai suoi successori. I suoi componenti principali sono i seguenti.

Che cos'è la psicologia adleriana?

- 1) **Autodeterminazione.** Tu sei il protagonista della tua vita. Le persone non sono solo vittime del loro ambiente o dell'educazione che hanno ricevuto; ciascuno ha il potere di plasmare il proprio destino.
- 2) **Teleologia.** Ciascuna azione umana ha un fine. Una caratteristica unica dell'agire umano è che gli esseri umani non sono motivati dal passato, ma da uno scopo futuro che hanno in mente.
- 3) **Olismo.** Il corpo e la mente sono un'unica entità. Le persone non sono organismi con un cuore pieno di contraddizioni e conflitti; ciascuno rappresenta un'unità irreplicabile e indivisibile.
- 4) **Teoria cognitiva.** Nessun altro può vedere la vita attraverso i tuoi occhi. Ciascun individuo vede le cose attraverso il proprio filtro.
- 5) **Relazioni interpersonali.** Tutte le azioni umane vengono compiute in relazione a un partner. Tutto ciò che facciamo ha un collegamento con le persone nella nostra vita.

La psicologia adleriana insegna a superare le difficoltà che si incontrano nella vita e nelle relazioni interpersonali attraverso l'incoraggiamento. Questo concetto sarà descritto nel dettaglio più avanti ma, per adesso, è sufficiente sapere che può aiutarci a risolvere i problemi che emergono tra noi e gli altri. Quando utilizzo il termine *incoraggiamento* riferito alla psicologia adleriana non mi

Che cos'è la psicologia adleriana?

sto riferendo solamente a un elogio o a ciò che generalmente vi si associa. Non è semplicemente un metodo per rendere persone felici ancora più felici ed energiche; l'incoraggiamento ha anche il potere di far superare momenti di crisi, rinvigorire le persone e dar loro la forza di cambiare la propria vita.

La psicologia adleriana mira a costruire un forte **sentimento comunitario** attraverso educazione e counseling. Questo è una sorta di barometro della salute delle nostre relazioni con la famiglia, i vicini, i colleghi e gli altri componenti della comunità. È un termine generale **che indica il nostro senso di appartenenza, la capacità di empatia, la volontà di dare il nostro contributo alla comunità e la nostra capacità di fidarci**. Il senso di comunità può essere un concetto difficile da comprendere, quindi mi piace definirlo come il senso di connessione e i legami che intercorrono tra noi e gli altri. Si può dire di padroneggiare davvero la psicologia adleriana quando si riesce a comprendere il senso di legame e connessione e a utilizzarlo per incoraggiare se stessi e gli altri.