

A photograph of a King penguin standing in the center, surrounded by many of its fluffy brown chicks. The penguin has a dark blue body, a yellow-orange beak, and a yellow patch on its neck. The chicks are covered in thick, brown downy feathers and have dark blue beaks. The background is a dense crowd of these chicks.

Teorías de la personalidad

Decimoprimer edición

Gregory J. Feist
Tomi-Ann Roberts
Jess Feist

Mc
Graw
Hill

Teorías de la personalidad

Decimoprimera edición

Gregory J. Feist, PhD

San Jose State University

Tomi-Ann Roberts, PhD

Colorado College

Jess Feist

McNesse State University

Revisión técnica

Luis Alberto García Barrón

*Universidad Panamericana
Escuela de Psicología. México*



Prefacio

¿Por qué los seres humanos se comportan como lo hacen? ¿Suelen ser conscientes de lo que hacen o sus conductas son el resultado de motivos ocultos e inconscientes? ¿Algunas personas son buenas por naturaleza y otras básicamente malas? ¿O todos los individuos son potencialmente buenos o malos? ¿Es la conducta humana en gran medida un producto de la naturaleza o está determinada principalmente por las influencias del entorno? ¿La gente puede elegir libremente cómo conformar su personalidad, o su vida está determinada por fuerzas que operan fuera de su control? ¿Se puede describir mejor a las personas por sus semejanzas, o es la singularidad la característica dominante de los seres humanos? ¿Qué causa que algunas personas desarrollen personalidades perturbadas mientras que otras aparentemente evolucionan hacia la salud psicológica?

Estas preguntas han sido planteadas y debatidas por filósofos, eruditos y pensadores religiosos durante varios miles de años; pero la mayoría de tales discusiones partían de opiniones personales matizadas por cuestiones políticas, económicas, religiosas y sociales. Luego, hacia finales del siglo XIX, se lograron algunos avances en la capacidad de los seres humanos para organizar, explicar y predecir sus propios actos. El surgimiento de la psicología como disciplina científica sobre el comportamiento humano marcó el inicio de un método más sistemático para el estudio de la personalidad humana.

Los primeros teóricos de la personalidad, como Sigmund Freud, Alfred Adler y Carl Jung, se basaron principalmente en observaciones clínicas para construir sus modelos de la conducta humana. Aunque sus datos eran más sistemáticos y confiables que los de observadores anteriores, estos teóricos seguían basándose en su propia forma particular de ver las cosas, de modo que llegaron a conceptos diferentes sobre la naturaleza de la humanidad.

Los teóricos de la personalidad posteriores comenzaron a utilizar más estudios empíricos para conocer la conducta humana, y desarrollaron modelos alternativos, probaron hipótesis y luego replantearon sus modelos. Es decir, aplicaron las herramientas de la investigación y la teoría científica al ámbito de la personalidad. Desde luego, la ciencia no está desvinculada de la especulación, la imaginación y la creatividad, elementos necesarios para la formulación de teorías. Cada uno de los teóricos de la personalidad que se estudian en el libro ha desarrollado una teoría fundada tanto en observaciones empíricas como en especulaciones basadas en la imaginación. Asimismo, cada teoría es el reflejo de la personalidad de su creador.

Por ello, las diferentes teorías que se analizan en estas páginas son un reflejo del acervo cultural, las experiencias familiares y la formación profesional de sus creadores. Sin embargo, la utilidad de cada teoría no sólo depende de la personalidad de su autor, sino también de su capacidad para **1.** generar investigación, **2.** someterse a la verificación, **3.** integrar los conocimientos empíricos existentes y **4.** sugerir respuestas prácticas a los problemas cotidianos. Entonces, cada una de las teorías que se examinan en el libro se evalúa en función de esos cuatro criterios, además de **5.** su consistencia interna y **6.** su sencillez. Algunas teorías de la personalidad también han nutrido otros campos, como la sociología, la educación, la psicoterapia, la publicidad, la administración, la mitología, la orientación psicológica, el arte, la literatura y la religión.

Esta edición de *Teorías de la personalidad* sigue haciendo hincapié en las características sobresalientes y únicas de las versiones anteriores: las descripciones generales al inicio de cada capítulo, un estilo de escritura ágil, las perspectivas de cada teórico sobre la naturaleza humana que invitan a la reflexión, y las evaluaciones estructuradas de cada teoría. Al igual que las ediciones anteriores, se basa en fuentes originales y en los planteamientos más recientes de cada teoría. Los primeros conceptos y modelos se incluyen sólo si siguen siendo relevantes en la teoría posterior o si ofrecen una base imprescindible para comprender la teoría final.

Teorías de la personalidad utiliza un lenguaje claro, conciso y sencillo, así como un estilo de redacción informal. El libro fue escrito para estudiantes universitarios y debería ser de fácil lectura para quienes tengan conocimientos

mínimos de psicología. Sin embargo, procuramos no simplificar en exceso ni desvirtuar el significado original de los teóricos. Hicimos muchas comparaciones entre teóricos en los casos adecuados e incluimos muchos ejemplos para ilustrar cómo se pueden aplicar las distintas teorías a situaciones cotidianas. Al final del libro se incluye un glosario con los términos técnicos más relevantes, que aparecen también en negritas dentro del texto.

Esta edición sigue ofreciendo una cobertura exhaustiva de los teóricos más influyentes de la personalidad. Hace hincapié en la personalidad normal, aunque también hemos incluido breves discusiones sobre la anormalidad, así como métodos de psicoterapia, cuando resulta conveniente. Dado que cada teoría es una expresión de la visión única del mundo y de la humanidad de su creador, incluimos amplia información biográfica de cada teórico para que los lectores tengan la oportunidad de familiarizarse tanto con la teoría como con el teórico.

¿Qué hay de nuevo?

En esta edición hemos realizado cambios que se suman a las anteriores y las amplían. Con el fin de brindar una visión general más integradora y amplia del libro, incorporamos una nueva sección en el capítulo 1 que describe y resume las cinco principales perspectivas teóricas: psicodinámica, humanista-existencial, de los rasgos, biológica-evolutiva y del aprendizaje/cognitivo-social. En el capítulo 1 también agregamos por primera vez una sección sobre las teorías no occidentales de la personalidad (budista, chino-confuciana e islámica). Es una visión general que no sólo ofrece una guía para el libro, sino que también brinda a los estudiantes un “panorama general” de las teorías de la personalidad y de las diferencias que existen entre sus supuestos fundamentales. Los teóricos de la perspectiva psicodinámica son Freud, Adler, Jung, Klein, Horney, Fromm y Erikson. Entre los teóricos humanistas-existenciales están Maslow, Rogers y May. Asimismo, los teóricos de los rasgos incluyen a Allport, McCrae y Costa, seguidos de los teóricos biológico-evolutivos Eysenck y Buss. Y la última perspectiva son los teóricos del aprendizaje/ cognitivo-social Skinner, Bandura, Rotter, Mischel y Kelly. Organizamos las cinco perspectivas en una secuencia así por razones históricas, yendo en general de la más antigua a la más reciente, para que los lectores conozcan también los cambios y la evolución de las teorías de la personalidad.

Otra novedad en los capítulos 1 y 13 (McCrae y Costa) son las investigaciones y la teoría que utilizan las “huellas” de las redes sociales para evaluar la personalidad. La personalidad influye en la decisión de usar o no las redes sociales, así como en la forma en que las utilizamos, y nuestra conducta digital refleja esas diferencias de personalidad. Otro conjunto de elementos nuevos, es una nueva investigación que examinó si Maslow realmente creó su conocido modelo de la “pirámide” de necesidades jerarquizadas (no lo hizo), así como nuevas medidas de autorrealización en el capítulo 9. Como lo hacemos en cada nueva edición, también actualizamos la sección “Investigación reciente” de cada una de las teorías. La teoría de Bandura ha inspirado investigaciones que reportan que los niños que hostigan a otros son más proclives a una “desvinculación moral”, es decir, minimizan las consecuencias de sus actos y no consideran que lo que hacen sea dañino.

Agradecimientos

Por último, deseamos expresar nuestra gratitud a todas las personas que contribuyeron a la realización de este libro. En primer lugar, agradecemos la valiosa ayuda de quienes revisaron las ediciones anteriores de *Teorías de la personalidad*. Sus evaluaciones y sugerencias ayudaron enormemente a la preparación de la presente edición. Entre los revisores se encuentran Robert J. Drummond de la University of North Florida; Lena K. Ericksen de la Western Washington University; Charles S. Johnson de la William Rainey Harper College; Alan Lipman de la George Washington University; John Phelan, Eric Rettinger y Elizabeth Rellinger de la Evert Community College; Linda Sayers de la Richard Stockton College of New Jersey; Mark E. Sibicky de la Marietta College; Connie Veldink de la Illinois College; Dennis Wanamaker; Kevin Simpson de la Concordia University; Lisa Lockhart de la Texas A&M University-Kingsville; Natalie Denburg de la University of Iowa Hospitals and Clinics; Kristine Anthis de la Southern Connecticut State University; Eros DeSouza de la Illinois State University; Yozan D. Mosig de la University of Nebraska-Kearney; Angie Fournier de la Virginia Wesleyan College; Atara Mcnamara de la Boise State University; Randi Smith de la Metro State College of Denver; y Myra Spindel de la Florida International University-Miami. Carrie Hall de la Miami University of Ohio; Kenneth Walters de la State University of New York en Oneonta; y Melissa Wright de la Northwest Vista College. Gracias a los estudiantes de la Colorado College que han participado en las clases de personalidad a lo largo de los años por sus múltiples y acertados comentarios que mantienen frescas estas ediciones.

De la San Jose State University, Tannah Hall colaboró en la investigación para esta edición Christina Tzeng ayudó en las traducciones del mandarín para el capítulo sobre Eysenck.

Además, también expresamos nuestro reconocimiento a los siguientes revisores, cuyos comentarios ayudaron a dar forma a la versión actual: Christina Putrov de la California State Polytechnic University, Pomona; Amanda W. Knesal de la William Carey University; Cameron John de la Utah Valley University; William C. Williams de la Facultad de Psicología de la Eastern Washington University; Rebecca Gibson de la Liberty University; Daniel George Lannin de la Illinois State University; Zackery P. Meade de la William Penn University; Melody Willoughby de la Florida International University; la doctora en psicología Lisa Bracamonte de la Fairleigh Dickinson University; William Johnson de la Old Dominion University; y Robin Edelstein de la University of Michigan.

Valoramos el gran apoyo que hemos recibido de nuestro editor. Quisiéramos expresar nuestro especial agradecimiento a Elisa Odoardi, desarrolladora principal de productos, Melissa M. Leick, responsable principal del proyecto de contenidos, y al editor de desarrollo de Lumina Datamatics, Inc., Brian Tedesco.

También estamos en deuda con Albert Bandura por sus útiles comentarios sobre el capítulo dedicado a la teoría sociocognitiva. Asimismo, deseamos dar las gracias a los siguientes teóricos de la personalidad por tomarse el tiempo para analizar secciones pertinentes de las ediciones anteriores del libro: Albert Bandura (finado), Hans J. Eysenck (finado), Robert McCrae, Paul T. Costa, Jr., Carl R. Rogers (finado), Julian B. Rotter (finado) y B. F. Skinner (finado).

Por último, GJF agradece a sus hijos Jerry y Evan, y T-AR a sus hijas Annika y Mia por su apoyo emocional y otras contribuciones importantes. Tanto GJF como T-AR reconocen el trabajo pionero que Jess Feist aportó a este libro al ser el autor de las tres primeras ediciones. El presente libro no existiría sin él.

Como siempre, agradecemos y apreciaremos los comentarios de los lectores, que nos ayudan a seguir mejorando *Teorías de la personalidad*.

Gregory J. Feist
Oakland, CA

Tomi-Ann Roberts
Colorado Springs, CO

Adler: Psicología individual

- ◆ **Descripción general de la psicología individual**

- ◆ **Biografía de Alfred Adler**

- ◆ **Introducción a la teoría de Adler**

- ◆ **Lucha por el éxito o la superioridad**

 - El objetivo final

 - La fuerza de lucha como una forma de compensación

 - La lucha por la superioridad personal

 - La lucha por el éxito

- ◆ **Percepciones subjetivas**

 - Ficcionalismo

 - Inferioridades físicas

- ◆ **Unidad y coherencia de la personalidad**

 - Dialecto de los órganos

 - Consciente e inconsciente

- ◆ **Interés social**

 - Orígenes del interés social

 - Importancia del interés social

- ◆ **Estilo de vida**

- ◆ **Poder creativo**

- ◆ **Desarrollo anormal**

 - Descripción general

 - Factores externos que influyen en la inadaptación

 - Tendencias de protección

 - Protesta masculina

- ◆ **Aplicaciones de la psicología individual**

 - Posición del niño en la constelación familiar

 - Primeros recuerdos

 - Sueños

 - Psicoterapia



APA-PictureDesk/Alamy Stock Photo

- ◆ **Investigación relacionada**

 - Orden de nacimiento, inteligencia, logro académico y personalidad

 - Primeros recuerdos, cultura y posición social

 - Comparación entre el narcisismo como lucha por la superioridad y la autoestima como lucha por el éxito

- ◆ **Críticas a Adler**

- ◆ **Concepto de humanidad**

- ◆ **Términos y conceptos clave**

- ◆ **Referencias**

Desde la infancia, Alfred fue un niño extrovertido y sociable; estaba rodeado de familiares, amigos y conocidos. De hecho, tenía seis hermanos y muchos amigos. Las conexiones y las relaciones sociales siempre fueron importantes y necesarias para Alfred. Sin embargo, como suele ocurrir en las familias numerosas, había competencia entre los hermanos por la atención de sus padres, la cual era especialmente pronunciada entre Alfred y su hermano mayor, Sigmund (Hoffman, 1994). Su hermano mayor no sólo era más grande y fuerte, sino que también gozaba de mejor salud y no era tan proclive a enfermarse como Alfred. Por ejemplo, uno de los primeros recuerdos de Alfred era que “estaba sentado en un banco, vendado por el raquitismo, con mi saludable hermano mayor sentado frente a mí. Él podía correr, saltar y moverse sin esfuerzo, mientras que para mí cualquier movimiento suponía un esfuerzo”. Otra experiencia poderosa que marcó la vida y la carrera de Alfred fue la enfermedad y posterior muerte de uno de sus hermanos menores. Aunque lo peor fue que Alfred y su hermano menor Rudolf dormían en la misma habitación, y una mañana Alfred se despertó y encontró a Rudolf sin vida en la cama de al lado (Hoffman, 1994).

Esos primeros recuerdos dejaron una impresión duradera e incluso de por vida en Alfred Adler, quien crecería para convertirlos (los recuerdos tempranos, el sentimiento de inferioridad, el estilo de vida y el interés social) en la piedra angular de la versión de su teoría psicoanalítica de la personalidad. En palabras del propio Adler: “Son estas tendencias psicológicas las que, incluso en mi infancia, formaron mi estilo de vida, a las que también debo mi comprensión de las manifestaciones psíquicas... A una edad temprana decidí enfrentarme y luchar contra todos mis complejos problemas, para estar en mejores condiciones de resolverlos”.

Descripción general de la psicología individual

Alfred Adler no era ni un terrorista ni una persona impulsada por la ambición. De hecho, su **psicología individual** presenta una visión optimista del ser humano, basada en gran medida en el concepto de *interés social*, es decir, un sentimiento de unidad con toda la humanidad. Además de la visión más optimista de Adler sobre las personas, otras diferencias hicieron que la relación entre Freud y Adler fuera bastante frágil.

En primer lugar, Freud estableció como fuente última de toda motivación a la sexualidad y la agresión, en tanto que Adler consideraba que la gente se sentía motivada principalmente por influencias sociales, y por su lucha por la superioridad o el éxito. En segundo lugar, Freud asumió que los individuos tienen escasa influencia o ninguna en la formación de su personalidad, mientras que Adler creía que la gente es en gran medida responsable de quien es. En tercer lugar, las suposiciones de Freud de que el comportamiento presente está causado por experiencias pasadas se oponían directamente a la idea de Adler de que la conducta actual está determinada por la forma en que la gente ve el futuro. Y en cuarto lugar, a diferencia de Freud, quien puso mucho énfasis en los componentes inconscientes del comportamiento, Adler creía que las personas psicológicamente sanas suelen ser conscientes de lo que hacen y de por qué lo hacen.

Como hemos visto, Adler fue miembro original de la pequeña camarilla de médicos que se reunían en casa de Freud los miércoles por la tarde para discutir temas psicológicos. No obstante, cuando surgieron diferencias teóricas y personales entre Adler y Freud, Adler abandonó el círculo de Freud y estableció una teoría opuesta, conocida como psicología individual.

Biografía de Alfred Adler

Alfred Adler nació el 7 de febrero de 1870 en Rudolfsheim, Austria, un pueblo cercano a Viena. Su madre Pauline era una afanosa ama de casa que se mantenía ocupada con sus siete hijos. Su padre Leopold era un comerciante de granos judío de clase media procedente de Hungría. De niño, Adler era débil y enfermizo, y a los 5 años casi muere de neumonía. Había ido a patinar sobre hielo con un niño mayor que abandonó al pequeño Alfred. Con frío y temblando, Adler logró encontrar el camino de regreso a su casa, donde se quedó dormido inmediatamente en el sillón de la sala. Cuando Adler recuperó gradualmente la conciencia, oyó que un médico le decía a

sus padres: “Ya no se esfuerce, el niño no tiene remedio” (Hoffman, 1994, p. 8). Junto con la muerte de su hermano menor, esta experiencia impulsó a Adler a convertirse en médico.

La precaria salud de Adler contrastaba con la de su hermano mayor, Sigmund. Muchos de los primeros recuerdos de Adler tenían que ver con la infeliz competencia entre la buena salud de su hermano y su propia enfermedad. Sigmund Adler, el rival de la infancia al que Adler intentó superar, siguió siendo un formidable oponente y, años más tarde, triunfó en los negocios e incluso ayudó económicamente a Alfred. Sin embargo, desde casi cualquier punto de vista, Alfred Adler fue mucho más célebre que Sigmund Adler. Como sucede a muchos individuos que son el segundo hijo, la rivalidad entre Alfred y su hermano mayor se prolongó hasta la mediana edad. En una ocasión dijo a uno de sus biógrafos, Phyllis Bottome (1939, p. 18): “Mi hermano mayor es un buen tipo, muy trabajador; siempre me aventajó... ¡y *todavía hoy* sigue haciéndolo!”.

Las vidas de Freud y Adler tienen varios paralelismos interesantes. Aunque ambos procedían de padres judíos vieneses de clase media o media-baja, ninguno era muy religioso. No obstante, Freud era mucho más consciente de su judaísmo que Adler y a menudo se consideraba perseguido por su origen judío. Por otro lado, Adler nunca dijo haber sido maltratado y, en 1904, cuando todavía era miembro del círculo íntimo de Freud, se convirtió al protestantismo. A pesar de su conversión, no tenía convicciones religiosas profundas y, de hecho, uno de sus biógrafos (Rattner, 1983) lo consideró agnóstico.

Como se comentó en la introducción del capítulo, igual que Freud, Adler tuvo un hermano menor que murió en la infancia, una experiencia temprana que afectó profundamente a ambos, aunque de maneras muy diferentes. Según su propio relato, Freud había deseado inconscientemente la muerte de su rival y, cuando el pequeño Julius murió, Freud se sintió muy culpable y se recriminó a sí mismo; fueron sentimientos que continuaron hasta la edad adulta.

Por otro lado, parece que Adler tendría motivos más poderosos para sentirse traumatizado por la muerte de su hermano menor Rudolf. A los 4 años, Adler se despertó una mañana y encontró a Rudolf sin vida en la cama de al lado. En vez de sentirse aterrorizado o considerarse culpable, Adler vio esta experiencia, junto con el hecho de haber estado a punto de morir de neumonía, como un desafío para vencer a la muerte. Así, a los 5 años decidió que su objetivo en la vida sería vencer a la muerte. Como la medicina ofrecía cierta posibilidad de luchar contra la muerte, Adler decidió a esa temprana edad que sería médico (Adler, 1947; Hoffman, 1994).

Si bien Freud estaba rodeado de una numerosa familia, que incluía siete hermanos y hermanas menores, dos medios hermanos mayores, y un sobrino y una sobrina de su edad, se sentía más unido emocionalmente a sus padres, sobre todo a su madre, que a estos otros miembros de la familia. Por su parte, Adler estaba más interesado en las relaciones sociales, y sus hermanos y compañeros jugaron un papel fundamental en su desarrollo infantil.

Las diferencias de personalidad entre Freud y Adler continuaron durante la edad adulta, ya que Freud prefería relaciones individuales intensas y Adler se sentía más cómodo en situaciones grupales. Tales diferencias de personalidad también se reflejaron en sus organizaciones profesionales. La Sociedad Psicoanalítica de Viena y la Asociación Psicoanalítica Internacional de Freud se estructuraron de forma piramidal, con un círculo interno de seis amigos de confianza de Freud que formaban una especie de oligarquía en la cúspide. Por su parte, Adler era más democrático y solía reunirse con colegas y amigos en cafeterías de Viena donde tocaban el piano y cantaban. De hecho, la Sociedad de Psicología Individual de Adler tenía una organización poco estructurada y Adler mostraba una actitud relajada hacia los detalles comerciales que no favorecían su movimiento (Ellenberger, 1970).

Adler asistió a la escuela primaria sin dificultades ni distinciones. Sin embargo, cuando ingresó al instituto con el fin de prepararse para la escuela de medicina, su rendimiento fue tan bajo que su padre amenazó con sacarlo de la escuela y convertirlo en aprendiz de zapatero (Grey, 1998). Como estudiante de medicina se desempeñó con honores especiales, quizá porque su interés por el cuidado de los pacientes entraba en conflicto con el interés de sus profesores por diagnósticos precisos (Hoffman, 1994). Cuando recibió su título de médico a finales de 1895, cumplió su meta de la infancia.

Como su padre había nacido en Hungría, Adler era ciudadano húngaro y, por lo tanto, estaba obligado a cumplir un periodo de servicio militar en el ejército húngaro. Cumplió con esa obligación inmediatamente después de recibir su título de médico y luego regresó a Viena para realizar

estudios de posgrado. (Adler se convirtió en ciudadano austriaco en 1911). Comenzó a trabajar como oculista en un consultorio privado, pero abandonó esa especialización y se dedicó a la psiquiatría y a la medicina general.

Los estudiosos no se ponen de acuerdo sobre el primer encuentro entre Adler y Freud (Botome, 1939; Ellenberger, 1970; Fiebert, 1997; Handlbauer, 1998), aunque todos coinciden en que, a finales del otoño de 1902, Freud invitó a Adler y a otros tres médicos vieneses a asistir a una reunión en su casa para hablar de psicología y neuropatología. A este grupo se le conoció como la Sociedad Psicológica de los Miércoles hasta 1908, cuando se convirtió en la Sociedad Psicoanalítica de Viena. Aunque Freud dirigía los grupos de discusión, Adler nunca consideró que Freud fuera su mentor y creía, de forma algo ingenua, que él y los demás podían hacer contribuciones al psicoanálisis, contribuciones que Freud aceptaría. Aunque Adler fue uno de los miembros originales del círculo íntimo de Freud, los dos hombres nunca tuvieron una relación personal cálida. Ninguno de los dos reconoció fácilmente las diferencias teóricas, incluso después de la publicación de Adler en 1907 de *Estudio de la inferioridad de los órganos y su compensación psíquica* (1907/1917), donde asumía que las deficiencias físicas —y no el sexo— constituían la base de la motivación humana.

Durante los siguientes años, Adler se convenció aún más de que el psicoanálisis debería abarcar mucho más que la visión de Freud de la sexualidad infantil. En 1911 Adler, que entonces era presidente de la Sociedad Psicoanalítica de Viena, presentó sus puntos de vista ante el grupo, expresando su oposición a la fuerte inclinación sexual del psicoanálisis e insistiendo en que el impulso de superioridad era una motivación más básica que la sexualidad. Tanto él como Freud reconocieron finalmente que sus diferencias eran irreconciliables, y en octubre de 1911 Adler renunció a su presidencia y a ser miembro de la Sociedad Psicoanalítica. Con otros nueve antiguos miembros del círculo freudiano, formó la Sociedad para Estudios Psicoanalíticos Libres, nombre que molestó a Freud por insinuar que el psicoanálisis freudiano se oponía a la libre expresión de las ideas. No obstante, Adler pronto cambió el nombre de su organización por el de Sociedad para la Psicología Individual, que indicaba claramente que había abandonado el psicoanálisis.

Al igual que Freud, Adler se vio afectado por los acontecimientos que rodearon la Primera Guerra Mundial. Ambos enfrentaron problemas económicos y ambos aceptaron a regañadientes dinero prestado de sus familiares: Freud de su cuñado Edward Bernays y Adler de su hermano Sigmund. Los dos también hicieron cambios importantes en su teoría. Freud elevó la agresión al nivel de la sexualidad después de ver los horrores de la guerra, y Adler sugirió que el interés social y la compasión podrían ser las piedras angulares de la motivación humana. Los años de guerra también causaron una gran decepción a Adler, cuando la Universidad de Viena rechazó su solicitud para un puesto de profesor no remunerado. Adler quería este puesto para tener otro foro donde difundir sus puntos de vista, pero también deseaba desesperadamente obtener el mismo puesto prestigioso que Freud había ocupado durante más de doce años. Adler nunca consiguió ese puesto, pero después de la guerra logró difundir sus teorías dando conferencias, fundando clínicas de orientación infantil y formando a profesores.

Durante los últimos años de su vida, Adler visitó con frecuencia Estados Unidos, donde enseñó la psicología individual en la Columbia University y la New School for Social Research. Hacia 1932, ya era residente permanente de Estados Unidos y ocupaba el cargo de profesor visitante de psicología médica en la Long Island College of Medicine, ahora la Downstate Medical School, State University of New York. A diferencia de Freud, quién no simpatizaba con los estadounidenses y su comprensión superficial del psicoanálisis, Adler estaba impresionado por los estadounidenses y admiraba su optimismo y su mentalidad abierta. A mediados de la década de 1930, su popularidad como conferenciante en Estados Unidos enfrentaba pocos rivales, y dirigió sus últimos libros a un mercado estadounidense muy receptivo (Hoffman, 1994).

En diciembre de 1897 Adler se casó con Raissa Epstein, una mujer rusa muy independiente. Raissa fue una de las primeras feministas y mucho más política que su esposo. En años posteriores, mientras Adler vivía en Nueva York, ella permaneció principalmente en Viena y trabajó para promover las ideas marxistas-leninistas, que diferían bastante del concepto de Adler sobre la libertad y la responsabilidad individuales. Después de que su esposo le pidiera durante varios años que se mudara a Nueva York, Raissa finalmente se quedó en Nueva York sólo pocos

meses antes de la muerte de Adler. Irónicamente, Raissa, que no compartía el amor de Adler por Estados Unidos, vivió en Nueva York hasta su propia muerte, casi un cuarto de siglo después del fallecimiento de Adler (Hoffman, 1994).

Raissa y Alfred tuvieron cuatro hijos: Alexandra y Kurt, que se convirtieron en psiquiatras y continuaron el trabajo de su padre; Valentine (Vali), que murió como prisionera política de la Unión Soviética alrededor de 1942; y Cornelia (Nelly), que quería ser actriz.

El pasatiempo favorito de Adler para relajarse era la música, aunque también mantuvo un interés activo por el arte y la literatura. En su trabajo, a menudo tomaba ejemplos de cuentos de hadas, la Biblia, Shakespeare, Goethe y muchas otras obras literarias. Se identificaba estrechamente con la gente común, y su comportamiento y apariencia eran coherentes con esa identificación. Un alto porcentaje de sus pacientes pertenecían a las clases baja y media, algo poco común entre los psiquiatras de su época. Entre sus cualidades personales destacan una actitud optimista hacia la naturaleza humana, una intensa competitividad combinada con una simpatía amistosa y una fuerte creencia en la igualdad básica de género, que combinaba con la voluntad de defender enérgicamente los derechos de la mujer.

Desde la infancia intermedia hasta después de su cumpleaños número 67, Adler gozó de buena salud. Luego, en los primeros meses de 1937, mientras le preocupaba el destino de su hija Vali, que había desaparecido en algún lugar de Moscú, Adler experimentó dolores en el pecho durante una gira de conferencias en los Países Bajos. Ignorando el consejo del médico de descansar, continuó su viaje a Aberdeen, Escocia, donde murió de un ataque cardíaco el 28 de mayo de 1937. Freud, que era 14 años mayor que Adler, sobrevivió a quien había sido su adversario durante mucho tiempo. Al enterarse de la muerte de Adler, Freud (citado en E. Jones, 1957) comentó sarcásticamente: “Para un chico judío de un suburbio vienés, morir en Aberdeen constituye una trayectoria inaudita en sí misma y una prueba de lo lejos que había llegado. El mundo realmente le recompensó generosamente por su aportación al contradecir el psicoanálisis” (p. 208).

Introducción a la teoría adleriana

Aunque Alfred Adler ha ejercido una profunda influencia en teóricos posteriores como Harry Stack Sullivan, Karen Horney, Julian Rotter, Abraham H. Maslow, Carl Rogers, Albert Ellis, Rollo May y otros (Mosak y Maniaci, 1999), no es tan conocido como Freud o Carl Jung. Hay al menos tres razones que lo explican. Primera, Adler no creó una organización bien gestionada para perpetuar sus teorías. Segunda, no era un escritor especialmente talentoso, y la mayoría de sus libros fueron recopilados por una serie de editores a partir de diversas conferencias de Adler. Tercera, muchas de sus opiniones se incorporaron a las obras de teóricos posteriores como Maslow, Rogers y Ellis, de modo que ya no se relacionan con el nombre de Adler.

Aunque sus escritos mostraban una gran comprensión de la profundidad y complejidad de la personalidad humana, Adler desarrolló una teoría básicamente sencilla y parsimoniosa. Para Adler, las personas nacen con cuerpos débiles e inferiores, una situación que provoca *sentimientos* de inferioridad y la consiguiente dependencia hacia otras personas. Por lo tanto, el sentimiento de unidad con los demás (interés social) es inherente a los individuos y el estándar definitivo para la salud psicológica. Más específicamente, los principios fundamentales de la teoría adleriana pueden enunciarse de forma esquemática. Lo siguiente fue adaptado de una lista que representa las conclusiones finales de la psicología individual (Adler, 1964).

1. La fuerza dinámica principal que subyace al comportamiento de las personas es la *lucha por el éxito o la superioridad*.
2. Las *percepciones subjetivas* de las personas moldean su comportamiento y personalidad.
3. La personalidad constituye una *unidad y es coherente consigo misma*.
4. El valor de toda actividad humana debe juzgarse desde el punto de vista del *interés social*.
5. La estructura de personalidad coherente consigo misma se convierte en el *estilo de vida* de una persona.
6. El estilo de vida está determinado por el *poder creativo* de las personas.

La lucha por el éxito o la superioridad

El primer principio de la teoría adleriana es que *la fuerza dinámica principal que subyace al comportamiento de las personas es la lucha por el éxito o la superioridad*.

Aunque en la etapa tardía de su obra matizó la idea, Adler postuló que cualquier motivación remite en última instancia a la lucha por el éxito o la superioridad. La propia infancia de Adler estuvo marcada por deficiencias físicas y fuertes sentimientos de rivalidad con su hermano mayor.

La psicología individual afirma que todas las personas empiezan la vida con deficiencias físicas que activan sentimientos de inferioridad, los cuales las motivan a luchar por alcanzar la superioridad o el éxito. Los individuos que no son psicológicamente saludables luchan por la superioridad personal, en tanto que las personas psicológicamente saludables buscan el éxito de toda la humanidad.

Al principio de su carrera, Adler creía que *la agresión* era la fuerza dinámica subyacente a toda motivación, pero pronto se sintió insatisfecho con este término. Tras rechazar la agresión como única fuerza motivacional, Adler empleó el término *protesta masculina*, que implicaba voluntad de poder o dominación sobre los demás. No obstante, pronto abandonó la protesta masculina como impulso universal, aunque siguió atribuyéndole un papel limitado en su teoría del desarrollo anormal.

Después, Adler llamó *lucha por la superioridad* a esta fuerza dinámica única. Sin embargo, en su teoría final limitó la lucha por la superioridad a quienes se esfuerzan por ser superiores a los demás e introdujo el término *lucha por el éxito* para describir los actos de las personas motivadas por intereses sociales muy desarrollados (Adler, 1956). Sin importar cuál sea la motivación de la lucha, cada individuo está guiado por un objetivo final.

El objetivo final

Según Adler (1956), las personas luchan por un objetivo final de superioridad personal o por la meta del éxito de toda la humanidad. En cualquier caso, el objetivo final es ficticio y no existe objetivamente. No obstante, el objetivo final es muy importante porque unifica la personalidad y da sentido a todo comportamiento.

Cada individuo tiene el poder de crear un objetivo ficticio personalizado, construido a partir de las materias primas suministradas por la herencia y el entorno. Sin embargo, el objetivo no está determinado por la genética ni por el entorno, sino que es el producto del *poder creativo*, es decir, la capacidad de la gente para determinar libremente su comportamiento y crear su propia personalidad. Cuando los niños alcanzan los 4 o 5 años de edad, su poder creativo se ha desarrollado hasta el punto de que pueden establecer su objetivo final. Incluso los bebés tienen un impulso innato hacia el crecimiento, la realización o el éxito. Debido a que los bebés son pequeños, incompletos y débiles, se sienten inferiores e impotentes. Para compensar su deficiencia, establecen la meta ficticia de ser grandes, completos y fuertes. Así, el objetivo final reduce el dolor por los sentimientos de inferioridad y orienta a la persona hacia la superioridad o el éxito.

Si los niños se sienten abandonados o sobreprotegidos, su meta permanece en gran medida inconsciente. Adler (1964) planteó la hipótesis de que los niños compensarán los sentimientos de inferioridad de formas tortuosas que no tienen relación aparente con su meta ficticia. Por ejemplo, la meta de superioridad de una niña sobreprotegida quizá sea mantener su relación parasitaria con su madre. Es posible que, en la edad adulta, se muestre dependiente y se menosprecie a sí misma, y este comportamiento parezca contradictorio con una meta de superioridad. No obstante, es muy congruente con el objetivo inconsciente e incompreso de ser un parásito que se fijó a los 4 o 5 años, una época en que su madre parecía grande y poderosa, y el apego a ella se convirtió en un medio natural para lograr la superioridad.

Por el contrario, si los niños experimentan amor y seguridad, establecen un objetivo en gran medida consciente y que entienden claramente. Los niños psicológicamente seguros luchan por una superioridad definida en términos de éxito e interés social. Aunque su meta nunca llega a ser totalmente consciente, estos individuos saludables la entienden y la persiguen con un alto nivel de conciencia.

En la lucha por su objetivo final, las personas crean y persiguen muchos objetivos previos. Estos objetivos secundarios suelen ser conscientes, pero la conexión entre ellos y el objetivo final

generalmente permanece desconocida. Asimismo, pocas veces se percibe la relación entre los objetivos previos. Sin embargo, desde el punto de vista del objetivo final, encajan en un patrón coherente. Adler (1956) utilizó la analogía del dramaturgo que construye las características y las tramas secundarias de la obra de acuerdo con el objetivo final del drama. Cuando se conoce la escena final, todos los diálogos y cada trama secundaria adquieren un nuevo significado. Cuando se conoce el objetivo final de un individuo, todas las acciones adquieren sentido y cada subobjetivo cobra un nuevo significado.

La fuerza de lucha como compensación

Las personas luchan por la superioridad o el éxito para compensar sentimientos de inferioridad o debilidad. Adler (1930) creía que todos los seres humanos nacen “bendecidos” con cuerpos pequeños, débiles e inferiores. Tales deficiencias físicas causan sentimientos de inferioridad sólo porque las personas, por naturaleza, tienden de forma innata a la plenitud o completitud; se sienten continuamente impulsadas por la necesidad de superar los sentimientos de inferioridad y atraídos por el deseo de plenitud. Las situaciones negativas y positivas existen de forma simultánea y no pueden separarse porque son dos dimensiones de una misma fuerza.

La fuerza de lucha en sí misma es innata, pero su naturaleza y orientación se deben tanto a los sentimientos de inferioridad como al objetivo de superioridad. Sin el impulso innato hacia la perfección, los niños nunca se sentirían inferiores; no obstante, sin sentimientos de inferioridad, nunca se fijarían un objetivo de superioridad o éxito. Entonces, el objetivo se establece como compensación del sentimiento de deficiencia, pero éste no existiría a menos que el niño poseyera primero una tendencia básica hacia la plenitud (Adler, 1956).

Aunque la lucha por el éxito es innata, debe desarrollarse. Cuando nacemos, existe como potencialidad, no como realidad; cada individuo debe desarrollar este potencial a su manera. Alrededor de los 4 o 5 años, los niños comienzan el proceso fijando una dirección a la fuerza de lucha y estableciendo un objetivo, ya sea de superioridad personal o de éxito social. El objetivo brinda directrices para la motivación, configurando el desarrollo psicológico y dándole un propósito.

Como creación del individuo, el objetivo puede adoptar cualquier forma. No es necesariamente un reflejo de la deficiencia, aunque sí la compensa. Por ejemplo, alguien con un cuerpo débil no se convertirá necesariamente en un atleta robusto, sino que puede convertirse en un artista, un actor o un escritor. El éxito es un concepto individualizado y cada persona elabora su propia definición. Aunque el poder creativo se ve influido por las fuerzas de la herencia y el entorno, es en última instancia responsable de la personalidad del individuo. La herencia establece la potencialidad, en tanto que el entorno contribuye al desarrollo del interés social y la valentía. Las fuerzas de la naturaleza y la crianza nunca pueden privar a una persona de la capacidad de fijarse un objetivo único o de elegir su propio camino para alcanzarlo (Adler, 1956).

En su teoría final, Adler identificó dos vías generales de lucha. La primera es el intento socialmente improductivo de alcanzar la superioridad personal; y la segunda implica el interés social, y tiene como objetivo el éxito o la perfección para todos los seres humanos.

Lucha por la superioridad personal

Algunas personas luchan por la superioridad con poco o ningún interés por los demás. Sus objetivos son personales, y su lucha está motivada en gran medida por sentimientos exagerados de inferioridad personal o por la presencia de un complejo de inferioridad. Los asesinos, ladrones y estafadores son ejemplos evidentes de personas que luchan por el beneficio personal. Algunos individuos crean disfraces ingeniosos para su lucha personal y suelen ocultar de forma consciente o inconsciente su egocentrismo detrás de una aparente preocupación social. Por ejemplo, quizá parezca que un profesor universitario tiene un gran interés en sus alumnos porque entabla una relación personal con muchos de ellos. Al mostrar de forma ostensible mucha simpatía e interés, anima a los estudiantes vulnerables a hablar con él sobre sus problemas personales. Este profesor posee una inteligencia privada que le permite creer que es el profesor más accesible y dedicado de su universidad. A un observador casual podría darle la impresión de que está

motivado por el interés social, aunque sus actos son en gran medida egoístas y están motivados por una compensación excesiva de sus sentimientos exagerados de superioridad personal.

Lucha por el éxito

En contraste con las personas que luchan por el beneficio personal, están los individuos psicológicamente sanos motivados por el interés social y el éxito de toda la humanidad. Estos individuos saludables se preocupan por metas que van más allá de sí mismos, pueden ayudar a los demás sin exigir o esperar una recompensa personal, y son capaces de ver a los demás, no como rivales, sino como personas con quienes pueden cooperar por el beneficio social. Su propio éxito no se obtiene a expensas de los demás, sino que es una tendencia natural a avanzar hacia la realización o la perfección.

Desde luego, los individuos que luchan por el éxito y no por la superioridad personal mantienen un sentido propio; pero ven los problemas cotidianos desde la perspectiva del desarrollo de la sociedad y no desde un punto de vista estrictamente personal. Su sentido de valía personal está estrechamente ligado a sus contribuciones a la sociedad humana. Para ellos, el progreso social es más importante que el reconocimiento personal (Adler, 1956).

Percepciones subjetivas

El segundo principio de Adler es que *las percepciones subjetivas de los individuos moldean su comportamiento y su personalidad*.

Las personas luchan por la superioridad o el éxito para compensar sus sentimientos de inferioridad, pero la forma en que luchan no está determinada por la realidad, sino por sus percepciones subjetivas de la realidad, es decir, por sus **ficciones** o expectativas del futuro.

Ficcionalismo

Nuestra ficción más importante es el objetivo de superioridad o éxito, una meta que establecemos en los primeros años de vida y que quizá no comprendamos del todo. Este objetivo final subjetivo y ficticio guía nuestro estilo de vida y unifica nuestra personalidad. Las ideas de Adler sobre el ficcionalismo surgieron a partir del libro de Hans Vaihinger *The Philosophy of "As If"* (1911/1925). Vaihinger creía que las ficciones son ideas que no existen en la realidad, pero que influyen en la gente *como si* existieran realmente. Un ejemplo de ficción sería: "Los hombres son superiores a las mujeres".

Aunque esta creencia es ficticia, mucha gente actúa como si fuera una realidad. Un segundo ejemplo podría ser: "Los seres humanos tienen libre albedrío, lo que les permite elegir". Una vez más, muchas personas actúan *como si* ellos y los demás tuvieran libre albedrío y, por lo tanto, fueran responsables de sus decisiones. Nadie puede demostrar que existe el libre albedrío, pero esta ficción guía la vida de la mayoría de nosotros. Las personas no están motivadas por la verdad, sino por sus percepciones subjetivas de lo que es verdad. Un tercer ejemplo de ficción sería la creencia en un Dios omnipotente, que recompensa el bien y castiga el mal. Es una creencia que guía la vida cotidiana de millones de personas y determina muchos de sus actos. Sean verdaderas o falsas, las ficciones tienen una gran influencia en la vida de los seres humanos.

El énfasis de Adler en las ficciones coincide con su visión teleológica de la motivación, en la que cree firmemente. La *teleología* es una explicación del comportamiento en términos de su propósito u objetivo final. Se opone a la *causalidad*, que considera que el comportamiento tiene su origen en una causa específica. Por lo general, la teleología se refiere a objetivos o fines futuros; mientras que la causalidad suele tratarse de experiencias pasadas que tienen algún efecto en el presente. La visión de Freud sobre la motivación era básicamente causal; creía que los acontecimientos pasados impulsan a las personas y activan su comportamiento presente. Por su parte, Adler adoptó una visión teleológica, que sostiene que los individuos están motivados por lo que perciben del futuro en el presente. Como ficciones, estas percepciones no necesariamente son conscientes ni se comprenden. Sin embargo, confieren un propósito a todos los actos de la gente y son responsables de un patrón constante que se repite a lo largo de su vida.

Inferioridades físicas

Dado que al nacer los seres humanos son pequeños, débiles e inferiores, desarrollan una ficción o un sistema de creencias sobre la forma de superar estas deficiencias físicas y convertirse en seres grandes, fuertes y superiores. Pero incluso después de haber alcanzado el tamaño, la fuerza y la superioridad, es posible que actúen *como si* todavía fueran pequeños, débiles e inferiores.

Adler (1929/1969) insistió en que toda la especie humana fue “bendecida” con inferioridades orgánicas. Tales discapacidades físicas son poco o nada importantes por sí mismas, pero cobran relevancia cuando estimulan sentimientos subjetivos de inferioridad, que sirven de impulso hacia la perfección o la plenitud. Algunas personas compensan sus sentimientos de inferioridad buscando la salud psicológica y un estilo de vida útil; en tanto que otras compensan de manera excesiva y se sienten impulsadas a dominar a los demás o a alejarse de ellos.

La historia ofrece muchos ejemplos como el de Demóstenes o Beethoven, quienes superaron una discapacidad e hicieron importantes contribuciones a la sociedad. El propio Adler era débil y enfermizo de niño, y su enfermedad le impulsó a combatir a la muerte convirtiéndose en médico y compitiendo contra su hermano mayor y contra Sigmund Freud.

Adler (1929/1969) enfatizó que las deficiencias físicas por sí solas no *causan* un estilo de vida específico; simplemente sirven de motivación en el presente para alcanzar objetivos futuros. Tal motivación, como todos los aspectos de la personalidad, es unificada y consistente consigo misma.

Unidad y coherencia de la personalidad

El tercer principio de la teoría adleriana es que *la personalidad constituye una unidad y es coherente consigo misma*.

Al elegir el término *psicología individual*, Adler pretendía destacar la idea de que cada persona es única e indivisible. Así, la psicología individual insiste en la unidad fundamental de la personalidad y en la idea de que el comportamiento nunca es incoherente.

Todos los pensamientos, sentimientos y acciones están dirigidos hacia un único objetivo y tienen un propósito principal. Cuando las personas se comportan de manera errática o impredecible, su conducta obliga a que los demás estén a la defensiva, atentos para no confundirse con acciones caprichosas. Aunque quizá los comportamientos parezcan incoherentes, cuando se ven desde la perspectiva de un objetivo final, parecen intentos inteligentes, aunque probablemente inconscientes, de confundir y subordinar a otras personas. Dicho comportamiento confuso y aparentemente incoherente otorga a la persona errática la ventaja en una relación interpersonal. Aunque las personas erráticas a menudo consiguen su objetivo de lograr superioridad sobre los demás, normalmente no son conscientes de su motivo subyacente y podrían negar obstinadamente cualquier sugerencia de que desean ser superiores a otros.

Adler (1956) reconoció varias formas en que la persona en su totalidad opera como una unidad y con coherencia. A la primera la llamó jerga o dialecto de los órganos.

Dialecto de los órganos

Según Adler (1956), la persona en su totalidad lucha de manera coherente consigo misma para alcanzar un único objetivo, y todas las acciones y funciones por separado sólo pueden entenderse como partes de este objetivo. La alteración de una parte del cuerpo no puede verse de forma aislada; afecta a toda la persona. De hecho, el órgano deficiente expresa la dirección del objetivo del individuo, una condición conocida como **dialecto de los órganos**, a través del cual los órganos del cuerpo “hablan un lenguaje que suele ser más expresivo y que revela la opinión del individuo con mayor claridad de lo que son capaces las palabras” (Adler, 1956, p. 223).

Un ejemplo del dialecto de los órganos sería un hombre que sufre de artritis reumatoide en las manos. Sus articulaciones rígidas y dañadas expresan por completo su estilo de vida. Es como si gritaran: “Vean mi sufrimiento. Vean mi discapacidad. No pueden esperar que haga trabajo manual”. Sin emitir sonido alguno, sus manos hablan de su deseo de recibir la compasión de los demás.

Adler (1956) dio otro ejemplo del dialecto de los órganos: el caso de un niño muy obediente que mojaba la cama por la noche para enviar el mensaje de que no deseaba obedecer los deseos de sus padres. Su comportamiento es “en realidad una expresión creativa, porque el niño habla con su vejiga en vez de hacerlo con su boca” (p. 223).

Consciente e inconsciente

Un segundo ejemplo de personalidad unificada es la armonía que existe entre los actos conscientes y los inconscientes. Adler (1956) definió el inconsciente como aquella parte del objetivo que un individuo no ha expresado con claridad ni ha comprendido totalmente. Con esta definición Adler evitó la dicotomía entre el inconsciente y el consciente, que él veía como dos partes del mismo sistema unificado que cooperan entre sí. Los pensamientos conscientes son aquéllos que el individuo entiende y considera útiles en su lucha por el éxito; mientras que los pensamientos inconscientes son aquéllos que carecen de utilidad.

No podemos contraponer la “conciencia” a la “inconciencia”, como si fueran mitades antagónicas de la existencia de un individuo. La vida consciente se vuelve inconsciente en cuanto dejamos de entenderla, y tan pronto como entendemos una tendencia inconsciente, ésta pasa a ser consciente. (Adler, 1929/1964, p. 163).

El hecho de que las conductas de las personas conduzcan a un estilo de vida saludable o poco saludable depende del grado de interés social que hayan desarrollado durante su infancia.

Interés social

El cuarto principio de Adler es que *el valor de toda actividad humana debe verse desde el punto de vista del interés social*.

Interés social es la traducción un tanto engañosa de la palabra alemana original de Adler, *Gemeinschaftsgefühl*. Una mejor traducción podría ser “sentimiento social” o “sentimiento de comunidad”, aunque en realidad no hay una palabra o frase en español que exprese plenamente el significado de *Gemeinschaftsgefühl*. A grandes rasgos, se refiere a un sentimiento de unidad con toda la humanidad; implica pertenencia a la comunidad social de toda la gente. Una persona con un *Gemeinschaftsgefühl* bien desarrollado no lucha por la superioridad personal, sino por la perfección de todos los miembros de una comunidad ideal. El interés social puede definirse como una actitud de vinculación con la humanidad en general, así como un sentimiento de empatía hacia cada miembro de la sociedad humana. Se manifiesta como cooperación con los demás para el progreso social, más que para el beneficio personal (Adler, 1964).

El interés social es la cualidad natural de la especie humana y el elemento que mantiene unida a la sociedad (Adler, 1927). La inferioridad innata de los individuos los obliga a unirse para formar una sociedad. Sin la protección y el alimento de un padre, un bebé moriría. Sin la protección de la familia o la tribu, nuestros antepasados habrían sucumbido frente a animales más fuertes, más feroces o dotados de sentidos más agudos. Por lo tanto, el interés social es necesario para preservar la especie humana.

Orígenes del interés social

El interés social es una potencialidad arraigada en todos, pero debe desarrollarse antes para que contribuya a un estilo de vida útil. Se origina en la relación del niño con sus padres durante los primeros meses de la infancia. Cualquier ser humano que haya sobrevivido a la infancia fue mantenido con vida por un cuidador que poseía cierto interés social. Así, todas las personas han recibido las semillas del interés social durante esos primeros meses.

Adler consideraba que el matrimonio y la paternidad son tareas compartidas. Sin embargo, ambos padres pueden influir en el interés social de un niño de manera un tanto diferente. Según Adler, el trabajo de la madre consiste en desarrollar un vínculo que fomente el interés social maduro del niño y promueva un sentimiento de cooperación. Idealmente, ella debería sentir un amor genuino y profundo por su hijo, un amor enfocado en el bienestar del niño, y no en sus



Purestock/Superstock

Ambos padres tienen la capacidad de contribuir en gran medida al desarrollo de los intereses sociales de sus hijos.

propias necesidades o deseos. Una relación de amor saludable así se desarrolla a partir de un interés sincero por su hijo, su esposo y los demás. Si la madre aprendió a dar y recibir amor de los demás, no tendrá dificultades para ampliar el interés y convertirlo en un niño sociable. Pero si muestra preferencia por el hijo por encima del padre, el niño podría convertirse en un individuo consentido y malcriado. Por el contrario, si muestra preferencia por el marido o la sociedad, el niño se sentirá desatendido y poco querido.

Adler creía que el padre era la segunda persona más importante en el entorno social de un niño, y que debía tener una actitud cariñosa tanto hacia su esposa como hacia otras personas. El padre ideal coopera en igualdad de condiciones con la madre en los cuidados del niño y lo trata como un ser humano. Según los estándares de Adler (1956), un padre exitoso evita los dos errores del desapego emocional y el autoritarismo paterno. Aunque estos errores pueden representar dos actitudes, a menudo las encontramos en el mismo padre. Ambos impiden el crecimiento y el desarrollo del interés social en un niño. El desapego emocional de un padre puede hacer que el niño desarrolle un interés social distorsionado, un sentimiento de abandono y, posiblemente, un apego parasitario a la madre. El niño que experimenta el desapego paterno se fija como meta la superioridad personal en lugar de la búsqueda del interés social. El segundo error, el autoritarismo paterno, también puede conducir a un estilo de vida poco saludable. El niño que considera al padre un tirano aprende a luchar por el poder y la superioridad personal.

Adler (1956) creía que los efectos del entorno social temprano son sumamente importantes. La relación que tiene un niño con la madre y el padre es tan poderosa que anula los efectos de la herencia. Adler creía que después de los 5 años, la influencia poderosa del entorno social del niño opaca los efectos de la herencia. Para entonces, las fuerzas del entorno habrán modificado o moldeado casi todos los aspectos de la personalidad de un niño.

Importancia del interés social

El interés social era el parámetro que utilizaba Adler para medir la salud psicológica y, por lo tanto, “el único criterio de los valores humanos” (Adler, 1927, p. 167). Para Adler, el interés social es el único indicador que debe utilizarse para juzgar la valía de un individuo. Como barómetro de la normalidad, es el estándar que debe emplearse para determinar cuán útil es la vida de una persona. La madurez psicológica de los individuos depende del grado de interés social que

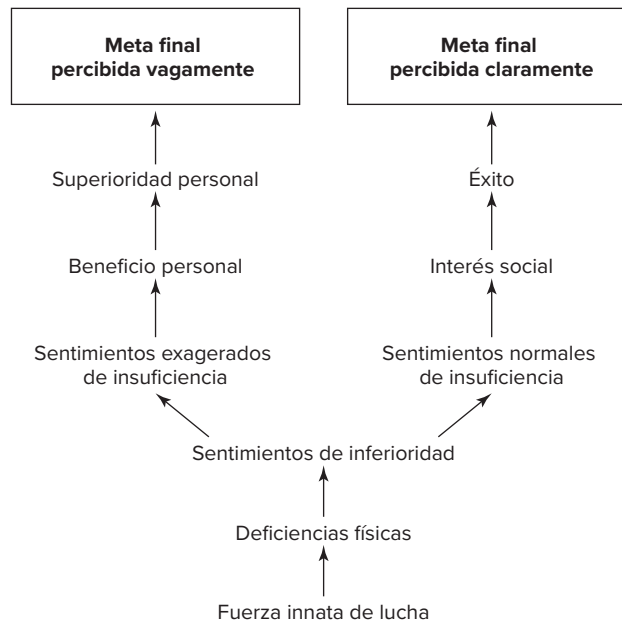


FIGURA 3.1 *Dos métodos básicos de lucha hacia el objetivo final.*

manifiestan. Las personas inmaduras carecen de *Gemeinschaftsgefühl*, son egocéntricas y luchan por el poder personal y la superioridad sobre los demás. Los individuos saludables se preocupan genuinamente por los demás y tienen un objetivo de éxito que incluye el bienestar de todas las personas.

El interés social no es sinónimo de caridad ni altruismo. Los actos de filantropía y bondad pueden o no estar motivados por el *Gemeinschaftsgefühl*.

Una mujer adinerada podría donar regularmente grandes sumas de dinero a los pobres y necesitados, no porque se sienta unida a ellos sino, por el contrario, porque desea mantenerse alejada de ellos. El regalo significa: "Tú eres inferior, yo soy superior, y mi donación es prueba de mi superioridad". Adler creía que el valor de este tipo de actos sólo puede juzgarse en función de criterios de interés social.

En resumen, las personas nacen con una fuerza de lucha básica que se activa por las deficiencias físicas siempre presentes. Estas debilidades orgánicas conducen inevitablemente a sentimientos de inferioridad. Por lo tanto, todos los seres humanos tienen sentimientos de inferioridad y todos establecen un objetivo final alrededor de los 4 o 5 años de edad. Sin embargo, los individuos psicológicamente enfermos desarrollan sentimientos exagerados de inferioridad e intentan compensarlos estableciendo un objetivo de superioridad personal. Están motivados por el beneficio personal en vez del interés social, en tanto que las personas saludables están motivadas por sentimientos normales de imperfección y altos niveles de interés social. Luchan por alcanzar el objetivo del éxito, definido en términos de perfección y plenitud para todos. La figura 3.1 muestra cómo la fuerza innata de lucha se combina con las inevitables deficiencias físicas para producir sentimientos universales de inferioridad, que pueden ser exagerados o normales. Los sentimientos exagerados de inferioridad conducen a un estilo de vida neurótico; en tanto que los sentimientos normales de imperfección dan lugar a un estilo de vida saludable. El que una persona adopte un estilo de vida inútil o socialmente útil depende de cómo percibe esos inevitables sentimientos de inferioridad.

Estilo de vida

El quinto principio de Adler es que *la estructura de personalidad congruente consigo misma se convierte en el estilo de vida de una persona*.

Adler utilizó el concepto **estilo de vida** para referirse al tono de la vida de una persona. Incluye su objetivo, su autoconcepto, sus sentimientos hacia los demás y su actitud hacia el mundo. Es el producto de la interacción entre la herencia, el entorno y el poder creativo del individuo.

Adler (1956) utilizó una analogía musical para explicar el estilo de vida. Las notas separadas de una pieza musical carecen de sentido sin la melodía completa; pero la melodía adquiere mayor significado cuando reconocemos el estilo del compositor o su forma única de expresión.

A los 4 o 5 años, el estilo de vida de un niño está bastante definido. A partir de ese momento, todos nuestros actos giran en torno a nuestro estilo de vida uniforme. Aunque el objetivo final es individual, el estilo de vida no tiene por qué ser limitado o rígido. Las personas con trastornos psicológicos suelen mantener un estilo de vida inflexible, caracterizado por la incapacidad de elegir nuevas formas de reaccionar ante su entorno. En cambio, las personas psicológicamente saludables tienen comportamientos variados y flexibles, con estilos de vida complejos, enriquecidos y dinámicos. Las personas saludables contemplan muchas formas de alcanzar el éxito y buscan continuamente nuevas opciones para sí mismas. Aunque su objetivo final permanezca inalterable, la forma en que lo perciben cambia continuamente. De este modo, pueden elegir nuevas opciones en cualquier momento de su vida.

Las personas que tienen un estilo de vida saludable y socialmente útil expresan su interés social a través de la *acción*. Luchan activamente para resolver lo que Adler consideraba los tres problemas o tareas vitales principales: las relaciones sociales, el amor y el trabajo, y lo hacen a través de la cooperación, la valentía personal y la disposición a contribuir al bienestar de los demás. Adler (1956) creía que las personas con un estilo de vida socialmente útil representan la forma más elevada de humanidad en el proceso evolutivo, y tienen más probabilidades de poblar el mundo del futuro.

Poder creativo

El último principio de la teoría adleriana es que *el estilo de vida está determinado por el poder creativo de las personas*.

Adler consideraba que cada persona posee la libertad para crear su propio estilo de vida. En última instancia, todos los individuos son responsables de quiénes son y de cómo se comportan. Su **poder creativo** les da el control de sus propias vidas, es responsable de su objetivo final, determina su método para luchar por ese objetivo y contribuye al desarrollo del interés social. En resumen, el poder creativo hace de cada persona un individuo libre. El poder creativo es un concepto dinámico que implica *movimiento*, y este movimiento es la característica más destacada de la vida. Toda la vida psíquica implica movimiento hacia una meta, movimiento con una dirección (Adler, 1964).

Adler (1956) reconoció la importancia de la herencia y el entorno en la formación de la personalidad. A excepción de los gemelos idénticos, todos los niños nacen con una composición genética única y muy pronto tienen experiencias sociales diferentes de las de cualquier otro ser humano. Sin embargo, las personas son mucho más que un producto de la herencia y el entorno; son seres creativos que no sólo reaccionan a su entorno, sino que también actúan sobre él y hacen que reaccione ante ellos.

Todas las personas utilizan la herencia y el entorno como los ladrillos y el cemento necesarios para construir su personalidad, aunque el diseño arquitectónico refleje el estilo propio de cada sujeto. Lo más importante no es aquello que se le ha dado a la gente, sino cómo utilizan esos materiales. Los materiales de construcción de la personalidad son secundarios; somos nuestro propio arquitecto y podemos construir un estilo de vida útil o inútil. Somos capaces de elegir entre construir una fachada llamativa o exponer la esencia de la estructura.

Nada nos impulsa a crecer en la dirección del interés social, en la medida en que no tenemos una naturaleza interior que nos obligue a ser buenos. Asimismo, tampoco tenemos una naturaleza intrínsecamente malvada de la que debamos huir. Somos quienes somos debido a la forma en que utilizamos nuestros ladrillos y nuestro cemento.

Adler (1929/1964) utilizó una analogía interesante, a la que llamó “la ley de la puerta baja”. Si usted intenta caminar a través de una puerta de cuatro pies de altura, tiene dos opciones

básicas. En primer lugar, puede usar su poder creativo para agacharse a medida que se acerque a la puerta, resolviendo así el problema de forma satisfactoria. Ésta es la manera en que un individuo psicológicamente saludable resuelve la mayoría de los problemas de la vida. En cambio, si se golpea la cabeza y se cae de espaldas, tendrá que resolver el problema de forma correcta o seguir golpeándose la cabeza. Los neuróticos a menudo optan por golpearse la cabeza contra las realidades de la vida. Al acercarse a la puerta baja, usted no está obligado a agacharse ni a golpearse la cabeza. Dispone de un poder creativo que le permite elegir cualquiera de los dos caminos.

Desarrollo anormal

Adler creía que las personas son lo que hacen de sí mismas. El poder creativo dota a los seres humanos, dentro de ciertos límites, de la libertad de ser psicológicamente saludables o no saludables, así como de seguir un estilo de vida útil o inútil.

Descripción general

Según Adler (1956), el único factor que subyace a todos los tipos de desajustes es *un interés social poco desarrollado*. Además de carecer de interés social, los neuróticos tienden a **1.** fijarse metas demasiado altas, **2.** vivir en su propio mundo privado y **3.** tener un estilo de vida rígido y dogmático. Las tres características son consecuencia inevitable de la falta de interés social. En pocas palabras, las personas fracasan en la vida porque están demasiado preocupadas por sí mismas y tienen poco interés por los demás. La gente desadaptada se fija objetivos extravagantes para compensar sentimientos exagerados de inferioridad. Esos objetivos tan elevados dan lugar a un comportamiento dogmático, y cuanto más ambicioso sea el objetivo, más rígida será la lucha. Para compensar sentimientos profundamente arraigados de incompetencia e inseguridad básica, estas personas limitan su perspectiva y luchan de forma compulsiva y rígida por objetivos poco realistas.

La naturaleza exagerada y poco realista de los objetivos que se fijan los neuróticos los distingue de las personas saludables. Abordan los problemas de la amistad, el sexo y la ocupación desde un punto de vista personal que impide encontrar soluciones satisfactorias. Su visión del mundo no coincide con la de los demás y poseen lo que Adler (1956) denominó “significado privado” (p. 156). Estos individuos consideran que la vida cotidiana requiere un gran esfuerzo. Adler (1929/1964) utilizó una analogía para describir cómo viven estas personas.

En cierta sala de música popular, el hombre “fuerte” aparece y carga un peso enorme con cuidado y gran dificultad. Luego, durante los calurosos aplausos del público, entra un niño y revela el fraude al llevarse el peso ficticio con una mano. Hay muchos neuróticos que nos engañan con ese tipo de pesos y que saben cómo parecer abrumados. Realmente podrían bailar con la carga que los hace tambalearse. (p. 91)

Factores externos en la inadaptación

¿Por qué algunas personas generan problemas de adaptación? Adler (1964) reconoció tres factores y cualquiera de ellos es suficiente para generar anomalías: **1.** deficiencias físicas exageradas, **2.** un estilo de vida de sobreprotección y **3.** un estilo de vida de abandono.

Deficiencias físicas exageradas

Las deficiencias físicas exageradas, ya sean congénitas o resultado de una lesión o enfermedad, no son suficientes para causar una inadaptación. Deben ir acompañadas de fuertes sentimientos de inferioridad. Tales sentimientos subjetivos pueden verse muy favorecidos por una discapacidad, pero son fruto del poder creativo.

Todas las personas nacen “bendecidas” con deficiencias físicas, las cuales conducen a sentimientos de inferioridad. Los individuos con deficiencias físicas exageradas en ocasiones desarrollan sentimientos exagerados de inferioridad porque compensan en exceso su insuficiencia.

Tienden a preocuparse demasiado por sí mismos y a ignorar a los demás. Sienten como si vivieran en territorio enemigo, temen la derrota más de lo que desean el éxito y están convencidos de que los principales problemas de la vida sólo pueden resolverse de manera egoísta (Adler, 1927).

Estilo de vida de sobreprotección

Un estilo de vida de sobreprotección es la base de la mayoría de las neurosis. Las personas sobreprotegidas tienen escaso interés social, pero un fuerte deseo de perpetuar la relación sobreprotectora y parasitaria que tenían originalmente con uno o ambos padres. Esperan que los demás los cuiden, los sobreprotejan y satisfagan sus necesidades. Se caracterizan por un desánimo extremo, indecisión, hipersensibilidad, impaciencia y emociones exageradas, sobre todo ansiedad. Perciben el mundo con un punto de vista personal y creen que tienen derecho a ser los primeros en todo (Adler, 1927, 1964).

Los niños sobreprotegidos no reciben demasiado amor; más bien, se sienten poco queridos. Sus padres demuestran su falta de amor al hacer demasiado por ellos y tratarlos como si fueran incapaces de resolver sus propios problemas. Como estos niños se *sienten* mimados y consentidos, desarrollan un estilo de vida de sobreprotección. Estos niños también pueden sentirse ignorados. Al haber sido protegidos por un padre o una madre cariñosos, sienten temor al separarse de él o de ella. Cuando se ven obligados a valerse por sí mismos, se sienten excluidos, maltratados e ignorados. Dichas experiencias se suman a la acumulación de sentimientos de inferioridad del niño sobreprotegido.

Estilo de vida de abandono

El tercer factor externo que contribuye a la inadaptación es el abandono. Los niños que no se sienten amados ni queridos tienden a imitar estos sentimientos en gran medida al crear un estilo de vida de abandono. El abandono es un concepto relativo. Nadie se siente totalmente abandonado o completamente rechazado. El hecho de que un niño sobreviva a la infancia es prueba de que alguien se ha preocupado por él y le sembró la semilla del interés social (Adler, 1927).

Los niños maltratados y víctimas de abusos desarrollan poco interés social y tienden a adoptar un estilo de vida de abandono. Tienen poca confianza en sí mismos y suelen sobreestimar las dificultades relacionadas con los principales problemas de la vida. Desconfían de los demás y son incapaces de cooperar por el bienestar común.

Ven a la sociedad como un país enemigo, se sienten alienados de todas las demás personas y experimentan un fuerte sentimiento de envidia hacia el éxito de los demás. Los niños abandonados tienen muchas de las características de los sobreprotegidos, pero generalmente son más desconfiados y más proclives a representar un peligro para los demás (Adler, 1927).

Tendencias protectoras

Adler creía que las personas crean patrones de comportamiento para proteger su autoestima exagerada contra la deshonra pública. Sus mecanismos de protección, llamados **tendencias protectoras**, permiten a las personas ocultar la imagen inflada que tienen de sí mismas y mantener su estilo de vida actual.

El concepto de las tendencias protectoras de Adler puede compararse con el concepto de los mecanismos de defensa de Freud. En ambos casos, la idea básica es que los síntomas surgen como una forma de protección contra la angustia o ansiedad. Sin embargo, existen diferencias importantes entre ambos conceptos. Los mecanismos de defensa freudianos operan de forma inconsciente para proteger al yo contra la angustia, mientras que las tendencias protectoras adlerianas son en gran medida conscientes y protegen la frágil autoestima de una persona frente a la vergüenza pública. Asimismo, los mecanismos de defensa de Freud son universales; mientras que Adler (1956) sólo habló de las tendencias protectoras respecto a la construcción de los síntomas neuróticos. Las tres tendencias protectoras más comunes son las excusas, la agresión y el retraimiento, cada una diseñada para proteger el estilo de vida actual del individuo y mantener un sentimiento ficticio e inflado de prepotencia (Adler, 1964).

Las excusas

La tendencia protectora más común son las **excusas**, que suelen expresarse en la forma “Sí, pero” o “Si tan sólo”. En la excusa de la forma “Sí, pero”, los individuos primero expresan lo que les gustaría hacer —algo que parezca bien a los demás— y luego agregan una excusa. Un cuidador primario podría decir: “Sí, me gustaría ir a la universidad, *pero* mis hijos requieren demasiada atención”. Un ejecutivo explica: “Sí, estoy de acuerdo con su propuesta, *pero* la política de la empresa no lo permite”.

La afirmación “si tan sólo” es la misma excusa expresada de otra manera. “*Si tan sólo* mi marido me hubiera apoyado más, habría progresado más rápido en mi profesión”. “*Si tan sólo* no tuviera esta deficiencia física, podría competir con éxito por un puesto de trabajo”. Las excusas protegen una autoestima débil, pero artificialmente inflada, y engañan a las personas haciéndoles creer que son mejores de lo que realmente son (Adler, 1956).

Agresión

Otra tendencia protectora común es la **agresión**. Adler (1956) sostenía que algunas personas utilizan la agresión para proteger su exagerado complejo de superioridad, es decir, para proteger su frágil autoestima. La protección a través de la agresión puede manifestarse en forma de menosprecio, acusación a otros y autoacusación.

El **menosprecio** es la tendencia a subestimar los logros de otras personas y a sobrevalorar los propios. Una tendencia protectora así es evidente en conductas agresivas como la crítica y el chisme. “La única razón por la que Kenneth consiguió el trabajo que yo solicité fue porque es afroestadounidense”. “Si te fijas bien, te darás cuenta de que Jill se esfuerza al máximo por evitar el trabajo”. La intención que hay detrás de cada acto de menosprecio es rebajar a otro para que el propio individuo, al compararse, quede en una posición favorable.

La segunda forma de defensa agresiva, la **acusación**, es la tendencia a culpar a los demás de los propios fracasos y a buscar venganza, protegiendo así una autoestima débil. “Quería ser artista, pero mis padres me obligaron a estudiar medicina. Ahora tengo un trabajo que me hace infeliz”. Adler (1956) creía que existe un elemento de acusación agresiva en todos los estilos de vida poco saludables. Las personas poco saludables siempre actúan para que quienes las rodean sufran más que ellas.

La tercera forma de agresión neurótica, la **autoacusación**, se caracteriza por la autotortura y la culpa. Algunas personas utilizan la autotortura, como el masoquismo, la depresión y el suicidio, como medios para herir a la gente cercana. La culpa es a menudo un comportamiento agresivo y autoacusatorio. “Me siento afligido porque no fui más amable con mi abuela mientras aún vivía. Ahora es demasiado tarde”.

La autoacusación es opuesta al menosprecio, aunque ambos tienen como objetivo lograr la superioridad personal. Con el menosprecio, las personas que se sienten inferiores devalúan a los demás para parecer mejores. En la autoacusación, las personas se devalúan a sí mismas para causar sufrimiento a los demás mientras protegen sus propios sentimientos de una autoestima inflada (Adler, 1956).

Retraimiento

El desarrollo de la personalidad puede verse interrumpido cuando las personas huyen de las dificultades. Adler llamó a esta tendencia **retraimiento** o protección a través de la distancia. Algunos individuos escapan inconscientemente de los problemas de la vida poniendo distancia entre ellos y esos problemas.

Adler (1956) reconoció cuatro formas de protección a través del retraimiento: **1.** el retroceso, **2.** la inmovilidad, **3.** la indecisión y **4.** la creación de obstáculos.

El **retroceso** es la tendencia a proteger el objetivo ficticio de superioridad volviendo psicológicamente a un periodo más seguro de la vida. Retroceder es similar al concepto de regresión de Freud, ya que ambos involucran el intento de volver a fases anteriores y más cómodas de la vida. Mientras que la regresión ocurre inconscientemente y protege a las personas de experiencias llenas de angustia, en ocasiones retroceder puede ser consciente, con la intención de mantener

un objetivo inflado de superioridad. Retroceder está diseñado para provocar compasión, la actitud perjudicial que se ofrece tan generosamente a los niños sobreprotegidos.

También se puede crear distancia psicológica con la **inmovilidad**, que es una tendencia de retraimiento similar a retroceder, aunque en general no es tan grave. Los sujetos que se quedan inmóviles simplemente no actúan en ninguna dirección, evitando así todas sus responsabilidades al protegerse contra cualquier amenaza de fracaso. Protegen sus aspiraciones ficticias porque nunca hacen algo que demuestre que no pueden lograr sus objetivos. Alguien que nunca solicita el ingreso a la universidad no puede ser rechazado; un niño que se aleja de otros niños no será rechazado por ellos. Al no hacer nada, las personas protegen su autoestima y se protegen contra el fracaso.

La **indecisión** se relaciona estrechamente con la inmovilidad. Algunas personas dudan o vacilan cuando se enfrentan a problemas difíciles. Su procrastinación termina permitiéndoles dar la excusa de que “ya es demasiado tarde”. Adler creía que la mayoría de las conductas compulsivas son intentos de perder el tiempo. Lavarse las manos compulsivamente, desandar lo andado, comportarse de manera obsesivamente ordenada, destruir el trabajo ya iniciado y dejar las tareas sin concluir son ejemplos de indecisión.

Aunque a otras personas quizá les parezca contraproducente, la indecisión permite que los individuos neuróticos conserven una autoestima inflada.

La tendencia protectora de retraimiento menos severa es la **creación de obstáculos**. Algunas personas construyen una casa de paja para demostrar que son capaces de derribarla. Al superar el obstáculo, protegen su autoestima y su prestigio. Si no consiguen superar el obstáculo, siempre pueden recurrir a una excusa.

En resumen, casi todos los individuos muestran tendencias protectoras, pero cuando se vuelven demasiado rígidas conducen a comportamientos contraproducentes. Las personas demasiado sensibles crean tendencias protectoras para amortiguar su temor a la vergüenza, eliminar sus sentimientos de inferioridad exagerados y mejorar su autoestima. No obstante, las tendencias protectoras son contraproducentes porque sus objetivos intrínsecos egoístas y de superioridad personal les impiden en realidad lograr sentimientos auténticos de autoestima. Muchas personas no se dan cuenta de que, si renunciaran a sus intereses personales y desarrollaran un interés genuino por los demás, su autoestima estaría mejor protegida. En la tabla 3.1 se comparan las tendencias protectoras de Adler con los mecanismos de defensa de Freud.

TABLA 3.1

Comparación entre las tendencias protectoras y los mecanismos de defensa

Tendencias protectoras de Adler	Mecanismos de defensa de Freud
1. Se limitan principalmente a la creación de un estilo de vida neurótico. 2. Protegen la frágil autoestima de la persona ante la vergüenza pública. 3. Pueden ser parcialmente conscientes. 4. Los tipos más comunes incluyen: A. excusas B. agresión i. menosprecio ii. acusación iii. autoacusación C. retraimiento i. retroceder ii. inmovilización iii. indecisión iv. creación de obstáculos	1. Están presentes en todas las personas. 2. Protegen al yo del dolor causado por la angustia. 3. Actúan únicamente a nivel inconsciente. 4. Los tipos más comunes son: A. represión B. formación reactiva C. desplazamiento D. fijación E. regresión F. proyección G. introyección H. sublimación

Protesta masculina

A diferencia de Freud, Adler (1930, 1956) creía que la vida psíquica de las mujeres es esencialmente idéntica a la de los hombres, y que una sociedad dominada por los hombres no es algo natural, sino producto artificial del desarrollo histórico. Según Adler, son las prácticas culturales y sociales, y no la anatomía, lo que lleva a muchos a exagerar la importancia de la virilidad, algo que él denominó la **protesta masculina**.

Orígenes de la protesta masculina

En muchas sociedades, a la mujer se le atribuye escasa valía. A los varones se les enseña desde pequeños que la masculinidad implica ser valiente, fuerte y dominante. Para los varones, el éxito consiste en ganar, ser poderosos y estar en la cima. En cambio, a las niñas se les enseña a ser pasivas y a aceptar una posición inferior en la sociedad.

Según Adler, algunas mujeres luchan contra sus roles femeninos y adoptan una orientación masculina, volviéndose asertivas y competitivas; otras se rebelan adoptando un rol pasivo, volviéndose excesivamente indefensas y obedientes; otras se resignan a aceptar que son seres humanos inferiores, reconociendo la posición privilegiada de los hombres al transferir a ellos las responsabilidades. Cada una de estas formas de adaptación es el resultado de influencias culturales y sociales, no de las diferencias psíquicas inherentes a cada género.

Adler, Freud y la protesta masculina

En el capítulo anterior vimos que Freud (1924/1961) pensaba que “anatomía es destino” (p. 178) y que consideraba a las mujeres el “continente oscuro de la psicología” (Freud 1926/1959b, p. 212). Asimismo, casi al final de su vida seguía preguntándose: “¿Qué quiere una mujer?” (E. Jones, 1955, p. 421). Para Adler, estas actitudes hacia las mujeres caracterizaban a alguien con una fuerte protesta masculina. En contraste con las opiniones de Freud sobre las mujeres, Adler asumía que las mujeres, al tener las mismas necesidades fisiológicas y psicológicas que los hombres, querían más o menos lo mismo que ellos.

Los puntos de vista opuestos sobre la feminidad son más evidentes cuando se comparan las mujeres con las que Freud y Adler decidieron casarse. Martha Bernays Freud era un ama de casa servicial dedicada a sus hijos y a su marido, que no tenía interés alguno en el trabajo profesional de su esposo. Por su parte, Raissa Epstein Adler era una mujer muy independiente que aborrecía el papel doméstico tradicional y prefirió una carrera políticamente activa.

Durante los primeros años de su matrimonio, Raissa y Alfred Adler tenían puntos de vista políticos más o menos compatibles, pero con el tiempo sus opiniones discreparon. Alfred se volvió más capitalista, defendiendo la responsabilidad personal; en tanto que Raissa se involucró en la peligrosa política comunista de su Rusia natal. Esa independencia complacía a Adler, quien era tan feminista como su tenaz esposa.

Aplicaciones de la psicología individual

Hemos dividido las aplicaciones prácticas de la psicología individual en cuatro áreas: **1.** Posición del niño en la constelación familiar, **2.** recuerdos tempranos, **3.** sueños y **4.** psicoterapia.

Posición del niño en la constelación familiar

En terapia, Adler casi siempre preguntaba a los pacientes sobre su constelación familiar, es decir, su orden de nacimiento, el género de sus hermanos y la diferencia de edad entre ellos. Aunque la percepción que tienen los individuos de la situación en la que nacieron es más importante que el número que ocupan entre los hermanos, Adler planteó algunas hipótesis generales sobre el orden de nacimiento.

Según Adler (1931), los primogénitos suelen tener intensos sentimientos de poder y superioridad, altos niveles de ansiedad y tendencias sobreprotectoras (recuerde que Freud fue el primogénito de su madre).

Los primogénitos ocupan una posición única, ya que son hijos únicos durante un tiempo y luego experimentan el destronamiento traumático cuando nace un hermano menor. Es un acontecimiento que cambia drásticamente la situación y la visión del mundo del niño.

Si los primogénitos tienen 3 años o más cuando nace un hermano o hermana menor, incorporan este destronamiento a un estilo de vida previamente establecido. Si ya desarrollaron un estilo de vida egocéntrico, probablemente sentirán hostilidad y resentimiento hacia el nuevo bebé; pero si adoptaron un estilo cooperativo, al final adoptarán la misma actitud hacia el nuevo hermano. Si los primogénitos tienen menos de 3 años, su hostilidad y resentimiento serán en gran medida inconscientes, lo que hace que estas actitudes sean más resistentes al cambio en etapas posteriores de la vida.

Para Adler, los hijos nacidos en segundo lugar, como él mismo, comienzan la vida en una posición más favorable para desarrollar la cooperación y el interés social. Hasta cierto punto, la personalidad de los hijos nacidos en segundo lugar está determinada por cómo perciben la actitud que el hijo mayor tiene hacia ellos. Si esta actitud es extremadamente hostil y vengativa, el segundo hijo puede volverse muy competitivo o sentirse muy desanimado. Sin embargo, el segundo hijo típico no se desarrolla en ninguna de estas dos formas. Más bien, el segundo hijo desarrolla una competitividad moderada, con un deseo saludable de superar al rival mayor. Si logra cierto éxito, es probable que el niño desarrolle una actitud revolucionaria y sienta que cualquier autoridad puede ser desafiada. Una vez más, las interpretaciones de los niños son más importantes que su posición cronológica.

Adler creía que los niños más pequeños suelen ser los más mimados y, en consecuencia, corren un alto riesgo de ser niños problemáticos. Es probable que tengan intensos sentimientos de inferioridad y que carezcan de un sentido de independencia.

No obstante, tienen muchas ventajas. A menudo se sienten muy motivados para superar a sus hermanos mayores y convertirse en el corredor más veloz, el mejor músico, el atleta más hábil o el estudiante más destacado.

Los hijos únicos se encuentran en una posición única de competencia, no contra sus hermanos, sino contra sus padres. Al vivir en un mundo de adultos, a menudo desarrollan un sentido de superioridad exagerado y un concepto inflado de sí mismos. Adler (1931) afirmó que es posible que los hijos únicos carezcan de sentimientos bien desarrollados de cooperación e interés social,



Don Hammond/Design Pics

Los hermanos pueden sentirse superiores o inferiores y adoptar diferentes actitudes hacia el mundo dependiendo, en parte, del orden de nacimiento.

que tengan una actitud parasitaria y que esperen que otras personas los mimen y los protejan. En la tabla 3.2 se muestran los rasgos positivos y negativos típicos del hijo mayor, del segundo hijo, del hijo menor y del hijo único.

TABLA 3.2	
Visión de Adler de posibles rasgos según el orden de nacimiento	
Rasgos positivos	Rasgos negativos
	Hijo mayor
Cuida y protege a los demás	Muy ansioso
Bien organizado	Sentimientos exagerados de poder
	Hostilidad inconsciente
	Lucha por ser aceptado
	Siempre tiene “la razón” mientras que los demás siempre “están equivocados”
	Muy crítico con los demás
	Poco dispuesto a cooperar
	Segundo hijo
Alta motivación	Muy competitivo
Dispuesto a colaborar	Se desanima fácilmente
Moderadamente competitivo	
	Hijo menor
Con ambiciones realistas	Estilo de vida de sobreprotección
	Dependiente de los demás
	Quiere destacar en todo
	Con ambiciones poco realistas
	Hijo único
Socialmente maduro	Sentimientos exagerados de superioridad
	Escasos sentimientos de colaboración
	Autoestima inflada
	Estilo de vida de sobreprotección

Primeros recuerdos

Para comprender la personalidad de los pacientes, Adler les pedía que revelaran sus **primeros recuerdos** (PR). Aunque creía que los recuerdos suministraban información para entender el estilo de vida de los pacientes, no consideraba que dichos recuerdos tuvieran un efecto causal. Para él no era importante si las experiencias recordadas coincidían con la realidad objetiva o si eran puras fantasías. La gente reconstruye los acontecimientos para hacerlos coherentes con un tema o patrón que se repite a lo largo de sus vidas.

Adler (1929/1969, 1931) insistió en que los primeros recuerdos son siempre coherentes con el estilo de vida actual de las personas y que su interpretación subjetiva de esas experiencias ofrece datos que permiten comprender tanto su objetivo final como su estilo de vida actual. Como vimos al principio del capítulo, uno de los primeros recuerdos de Adler fue la gran diferencia entre la buena salud de su hermano Sigmund y su propia salud frágil.

Si la suposición de Adler de que los primeros recuerdos son un indicador válido del estilo de vida de una persona es cierta, entonces este recuerdo debería dar indicios sobre el estilo de vida de Adler en la edad adulta. En primer lugar, nos indica que debió verse a sí mismo como un desvalido, luchando valientemente contra un enemigo poderoso. Sin embargo, este primer recuerdo también indica que pensaba que contaba con la ayuda de otros. Recibir ayuda de alguien más habría dado a Adler la confianza necesaria para competir contra un rival tan poderoso. Es probable que esta confianza, junto con una actitud competitiva, se extendiera a su relación con Sigmund Freud, haciendo que su asociación fuera endeble desde el principio.

Adler (1929/1964) planteó otro ejemplo de la relación entre los primeros recuerdos y el estilo de vida. Durante la terapia, un hombre aparentemente exitoso que desconfiaba mucho de las mujeres relató el siguiente recuerdo de su infancia: “Iba con mi madre y mi hermano pequeño al mercado. De repente empezó a llover y mi madre me tomó en sus brazos, y luego, recordando que yo era el mayor, me dejó en el suelo y levantó a mi hermano pequeño” (p. 123). Adler notó que este recuerdo estaba directamente relacionado con la desconfianza actual del hombre hacia las mujeres. Después de haber conseguido inicialmente una posición de favoritismo con su madre, acabó perdiéndola frente a su hermano menor. Aunque los demás afirman quererle, pronto le retirarán su amor. Cabe señalar que Adler no creía que las experiencias de la infancia temprana *hubieran causado* la desconfianza actual del hombre hacia las mujeres, sino que el estilo de vida desconfiado que tiene actualmente determina y da forma a sus recuerdos de la infancia.

Adler creía que los pacientes muy ansiosos a menudo proyectan su estilo de vida actual en sus recuerdos de experiencias infantiles al evocar acontecimientos atemorizantes y productores de angustia, como sufrir un accidente automovilístico, perder a los padres de forma temporal o permanente, o ser intimidado por otros niños. Por el contrario, las personas seguras de sí mismas tienden a evocar recuerdos que incluyen relaciones agradables con los demás. En cualquier caso, la experiencia temprana no determina el estilo de vida. Adler creía justo lo contrario, es decir, que los recuerdos de las experiencias tempranas simplemente están determinados por el estilo de vida actual.

Debemos señalar que, aunque no se inspiró en la teoría de Adler, un principio básico de la psicología cognitiva moderna afirma que la memoria es un proceso en gran parte selectivo y reconstructivo que refleja los valores, la personalidad, las creencias y las motivaciones de los individuos (James et al., 2016; Mifflin, Chorney y Dick, 2016; Schacter, 2022). Cientos de estudios confirman que la memoria es selectiva y maleable, lo que respalda la idea de Adler sobre los primeros recuerdos.

Sueños

Aunque los sueños no pueden predecir el futuro, sí ofrecen pistas para resolver problemas futuros. No obstante, quien sueña a menudo no desea resolver el problema de manera productiva. Adler (1956) relató el sueño de un hombre de 35 años que estaba pensando en casarse. El hombre contó que en el sueño “cruzaba la frontera entre Austria y Hungría, pues querían encarcelarme” (p. 361). Adler interpretó que el sueño significaba que el hombre quería detenerse porque si seguía adelante, fracasaría. En otras palabras, el hombre quería restringir sus actos y en el fondo no deseaba cambiar su estado civil. No quería que el matrimonio lo hiciera “prisionero”. Cualquier interpretación de este sueño o de cualquier otro debe ser provisional y quedar abierta a reinterpretaciones. Adler (1956) aplicó la regla de oro de la psicología individual al trabajo onírico, es decir, “todo puede ser diferente” (p. 363). Si una interpretación no le parece correcta, pruebe con otra.

Justo antes de su primer viaje a Estados Unidos en 1926, Adler tuvo un sueño vívido y angustioso que relacionó directamente con su deseo de difundir su psicología individual en un mundo nuevo y de liberarse de las limitaciones de Freud y Viena. La noche anterior a su partida hacia Estados Unidos, Adler soñó que estaba a bordo del barco cuando

de repente volcó y se hundió. Todas las posesiones mundanas de Adler iban a bordo y fueron destruidas por las furiosas olas. Arrojado al océano, Adler se vio obligado a nadar para salvar su vida. Solo, nadó y luchó a través de las agitadas aguas. Pero gracias a su fuerza de voluntad y determinación, finalmente llegó a tierra sano y salvo. (Hoffman, 1994, p. 151)

Adler interpretó que este sueño significaba que tenía que armarse de valor para aventurarse en tierras nuevas y desprenderse de las posesiones mundanas antiguas.

Aunque Adler creía que podía interpretar ese sueño fácilmente, sostenía que la mayoría de los sueños son autoengaños y que el que sueña no los puede interpretar con facilidad. Los sueños se disfrazan para engañar al que sueña, lo que dificulta la autointerpretación. Cuanto más incoherente sea el objetivo de una persona con la realidad, más probable será que utilice sus sueños para engañarse a sí misma. Por ejemplo, un hombre tiene como objetivo llegar a la cima, ser superior o convertirse en una figura militar importante. Si además lleva un estilo de vida dependiente, su ambicioso objetivo podría expresarse en sueños en los que otra persona lo carga sobre sus hombros o le disparan con un cañón. El sueño revela el estilo de vida, pero engaña al que sueña al presentarle un sentimiento de poder y éxito exagerado y poco realista. Por el contrario, una persona más valiente e independiente con ambiciones similares soñaría que vuela o que alcanza una meta sin ayuda, tal como sucedió a Adler cuando soñó que escapaba de un barco que se hundía.

Psicoterapia

La teoría adleriana plantea que la psicopatología resulta de la falta de valentía, de sentimientos exagerados de inferioridad y de un interés social poco desarrollado. Por lo tanto, el objetivo principal de la psicoterapia adleriana es fomentar la valentía, reducir los sentimientos de inferioridad e incentivar el interés social. Sin embargo, esta tarea no es fácil porque los pacientes luchan por mantener la percepción actual y cómoda que tienen de sí mismos.

Para superar esta resistencia al cambio, en ocasiones Adler preguntaba a los pacientes: “¿Qué haría usted si lo sanara de inmediato?”. La pregunta solía obligar a los pacientes a examinar sus objetivos y a darse cuenta de que ellos mismos eran responsables de su infelicidad actual.

Adler solía utilizar el lema “Todos pueden lograrlo todo”. Con excepción de ciertas limitaciones impuestas por la herencia, creía firmemente en esta máxima y hacía hincapié constantemente en que es más importante lo que las personas hacen con lo que tienen, que lo que realmente tienen (Adler, 1925/1968, 1956). Gracias al uso del sentido del humor y la calidez, Adler intentaba mejorar la valentía, la autoestima y el interés social del paciente. Creía que una actitud cordial y afectuosa del terapeuta animaba a los pacientes a aumentar su interés social en los tres problemas de la vida: el amor, la amistad y el trabajo.

Adler creó un método único de terapia para niños que tenían problemas, que consistía en tratarlos frente a un público de padres, docentes y profesionales de la salud. Cuando los niños reciben terapia en público, se dan cuenta más fácilmente de que sus problemas también son problemas de la comunidad. Adler (1964) creía que este procedimiento mejoraría el interés social de los niños al permitirles sentirse parte de una comunidad de adultos preocupados. Adler se cuidó de no culpar a los padres por el mal comportamiento de sus hijos. Más bien, trabajó para ganarse la confianza de los padres y persuadirlos de que cambiaran su actitud hacia su hijo.

Aunque Adler participó activamente en el establecimiento del objetivo y la orientación de la psicoterapia, mantuvo una actitud amistosa y permisiva hacia el paciente. Se convirtió en un compañero de trabajo amable, se abstuvo de dar sermones moralistas y asignó gran importancia a las relaciones humanas. Al cooperar con sus terapeutas, los pacientes establecen contacto con otra persona. La relación terapéutica despierta su interés social de la misma manera que los niños aprenden a interesarse por la sociedad a través de sus padres. Una vez activado, el interés social de los pacientes debe extenderse a la familia, los amigos y las personas ajenas a la relación terapéutica (Adler, 1956).

Investigación relacionada

La teoría adleriana sigue generando una cantidad moderada de investigación. De hecho, algunos estudiosos señalan un repunte de la investigación sobre las ideas de Adler durante las décadas de 2010 y 2020 (Levitt-Frank y Shoshana, 2019). Por ejemplo, recientemente algunos investigadores afirmaron que el uso de redes sociodigitales como Facebook, Instagram y X

(antes Twitter) sirve para mejorar el *Gemeinschaftsgefühl* (Bluvshtein, Kruzic y Massaglia, 2015). Sin embargo, los temas más investigados en la teoría de Adler son el orden de nacimiento, los primeros recuerdos y la lucha por la superioridad. Cada uno de estos temas puede ser una rica fuente de información para la comprensión de diversos conceptos adlerianos.

Orden de nacimiento, inteligencia, logro académico y personalidad

Aunque fue Francis Galton, primo de Charles Darwin, quien propuso por primera vez la idea de que el orden de nacimiento era un factor importante en las consecuencias de la vida, sobre todo en el logro profesional, fue Adler quien por primera vez desarrolló una teoría general de la personalidad que incorporaba el orden de nacimiento. Fue sólo a partir de la obra de Adler que los psicólogos comenzaron a estudiar sistemáticamente los efectos del orden de nacimiento en la personalidad y en los resultados de la vida. Recordemos que lo que Adler predijo principalmente sobre el orden de nacimiento era que los primogénitos tendrían un intenso sentimiento de superioridad, y que serían ansiosos y sobreprotectores.

Por su parte, los segundos hijos serían más sociables y tendrían sentimientos más profundos de interés social. Por último, debido a que los hijos menores de la familia son mimados, carecerían de un sentimiento de independencia y, en su lugar, tendrían un elevado sentimiento de inferioridad.

Por desgracia, la investigación sobre el orden de nacimiento y la personalidad siempre ha sido un tanto controvertida y abundante en resultados contradictorios, y la mayoría de ellos o bien no han abordado las predicciones específicas de Adler o bien ofrecen un respaldo inconsistente para ellas. En pocas palabras, no existe un hallazgo o una tendencia general sobre cómo el orden de nacimiento afecta nuestras vidas y nuestra personalidad. Los resultados dependen de muchos factores, como la forma en que se miden (logro académico, inteligencia, actitud o personalidad) y los aspectos de la personalidad que se miden.

Para empezar, los resultados son importantes. La influencia del orden de nacimiento sobre la inteligencia y los resultados académicos y profesionales tiende a ser mayor que su influencia sobre la personalidad. Sir Francis Galton observó por primera vez que los primogénitos en la Inglaterra del siglo XIX tendían a ser los científicos, escritores, poetas, pintores, músicos y políticos más eminentes, lo cual resulta sorprendente dado que la sociedad inglesa otorgaba a los varones primogénitos (caucásicos) una cantidad excesiva de privilegios (Galton, 1892/2012). Las investigaciones han confirmado que los primogénitos logran mejores resultados académicos y profesionales, sin importar su género, que quienes son hijos menores (Barclay, 2015; Black, 2018; Booth y Kee, 2008; de Haan, 2005; Lehmann, Nuevo-Chiquero y Vidal-Fernandez, 2018; Paulhus, Trapnell y Chen, 1999). Un estudio interesante que comparaba a niños adoptados con niños no adoptados investigó si la relación entre el orden de nacimiento y el nivel académico se debía a factores biológicos o sociales (Barclay, 2015). Dado que tanto los primogénitos adoptados como los no adoptados alcanzaban un nivel académico más alto, Barclay argumentó que esto demuestra que el origen de la asociación se relaciona más con la dinámica social y familiar, que con factores biológicos. Asimismo, Lehmann y sus colaboradores (2018) descubrieron que el efecto del orden de nacimiento en el logro académico se debe en gran parte a que las madres estimulan más las capacidades cognitivas de sus hijos primogénitos.

De manera similar, existe una pequeña pero consistente relación que indica que, independientemente del género, los primogénitos tienden a obtener una puntuación ligeramente más alta que los hijos posteriores en las pruebas de CI (Black, 2018; Damian y Roberts, 2015; Rohrer, Egloff y Schmulke, 2015, 2017). En concreto, Roher y sus colaboradores (2015) examinaron a más de 20,000 participantes en muestras nacionales de Estados Unidos, Gran Bretaña y Alemania y encontraron efectos pequeños pero contundentes sobre el coeficiente de inteligencia (CI) y el intelecto. El intelecto se midió usando reactivos de autoinforme como “Soy rápido para entender las cosas” o “Soy una persona ávida de conocimientos”. En otra muestra nacional a gran escala, Damian y Roberts (2015) analizaron datos longitudinales de más de 260,000 estudiantes estadounidenses de bachillerato, excluyendo a hijos únicos y gemelos. También evaluaron la edad, el género, el número de hermanos, la estructura familiar (hogares con uno o dos padres) y el nivel socioeconómico de los padres para descartar la influencia de estas variables. El orden de nacimiento

se codificó como “primero” o “posterior”. Damian y Roberts encontraron una relación muy pequeña o nula (r promedio = 0.02) entre el orden de nacimiento y los rasgos de personalidad autoevaluados como la sociabilidad, la impulsividad, la tranquilidad, la confianza en sí mismo y el liderazgo. Las diferencias en la edad, el género, la estructura familiar, el nivel socioeconómico y el número de hermanos no influyeron en los resultados. Sin embargo, la relación con la inteligencia fue mayor, aunque aún pequeña (r promedio = 0.08), y los primogénitos obtuvieron puntuaciones de CI ligeramente más altas en promedio que los hijos posteriores.

Además, las investigaciones sobre las llamadas “cinco grandes” dimensiones de la personalidad (extroversión, neuroticismo, apertura a la experiencia, afabilidad y escrupulosidad) y el orden de nacimiento muestran sistemáticamente relaciones pequeñas o nulas (Bleske-Rechek y Kelley, 2014; Damian y Roberts, 2015; Roher et al., 2015). En otras palabras, no se confirma la afirmación de Adler de que los primogénitos sean más ansiosos (neuroticismo). No obstante, algunos estudios han avalado la idea de Adler de que los hijos que nacen después son más sociables o prosociales (Paulhus et al., 1999; Salmon, Cuthbertson y Figuerdo, 2016).

Aunque las investigaciones han encontrado pocos efectos del orden de nacimiento sobre las cinco dimensiones principales de la personalidad, otros investigadores reportaron relaciones significativas con aspectos más específicos de la personalidad, sobre todo la rebeldía (Paulhus et al., 1999). Por ejemplo, en 1996 Frank Sulloway publicó el libro *Born to Rebel: Birth Order, Family Dynamics and Creative Lives*, donde presentó un argumento evolutivo sobre los efectos del orden de nacimiento en la personalidad. Sostuvo que los hermanos compiten por un recurso importante y a menudo escaso: el afecto y la atención de los padres. El éxito de los niños en esta competencia es reflejo de estrategias que afectan a su personalidad, y el orden de nacimiento predice estos rasgos estratégicos de la personalidad. En respaldo de la teoría de Adler, Sulloway propuso que los primogénitos suelen estar orientados al logro, ser ansiosos y conformistas; mientras que los nacidos después tienden a ser más aventureros, abiertos a la experiencia, innovadores y resistentes al *statu quo*. Después de todo, deben encontrar una forma de ganarse el amor de sus padres diferente de la de su hermano mayor. Por lo tanto, es probable que el grito de guerra de los hijos menores sea “¡mira esto, mamá!”. De hecho, el análisis histórico de Sulloway descubrió que los científicos que eran hijos menores tendían mucho más a aceptar nuevas teorías radicales y revolucionarias, que los científicos primogénitos, quienes preferían las teorías tradicionales y ya establecidas. Otra investigación confirmó el hallazgo en jueces del Tribunal Supremo de Estados Unidos: los jueces estadounidenses primogénitos son más conservadores y respetuosos de las normas que los jueces no primogénitos (McGuire, 2015).

Sin embargo, algunos investigadores señalan diferencias en el efecto del orden de nacimiento entre familias ricas y pobres, y entre países occidentales y no occidentales. Isungset y sus colaboradores (2020) revisaron estudios de África, Centroamérica, Sudamérica y Filipinas que no hallaron la “ventaja del primogénito”. De hecho, en muchos de estos países son los hijos menores quienes muestran ventajas académicas y profesionales. Isungset y sus colaboradores (2020) atribuyen este fenómeno a la economía familiar. En las familias más pobres el primogénito tiene que trabajar desde muy joven para ayudar a la familia a salir adelante. Los hijos menores se sienten con menos presiones para trabajar y, por lo tanto, pueden concentrarse más en la escuela y en sus propios empleos.

De manera similar, Luo y sus colaboradores (2022) llevaron a cabo un estudio longitudinal con una muestra nacional de casi 11,000 niños estadounidenses y examinaron la relación entre el orden de nacimiento (primogénito frente a no primogénito) y las habilidades cognitivas, la madurez para asistir a la escuela, el entorno de aprendizaje en el hogar y el “riesgo acumulado”. Las *habilidades cognitivas* se evaluaron con pruebas de lenguaje, memoria, vocabulario y lectura para niños pequeños. La *madurez para asistir a la escuela* a los 4 años se midió con pruebas de lectoescritura y matemáticas. El *entorno de aprendizaje en el hogar* se midió según qué tanto uno de los padres leía, contaba cuentos y cantaba con el niño a los 24 y 36 meses. Por último, el *riesgo acumulado* era la suma total (un punto por cada respuesta afirmativa) que indicaba si la familia vivía por debajo del umbral federal de pobreza, si la madre era soltera, si la madre se había graduado del bachillerato y si la madre estaba deprimida (si tomaba medicamentos anti-depresivos u obtenía una puntuación alta en un cuestionario de depresión). Se hicieron tres hallazgos principales:

- Los primogénitos de las familias de “bajo riesgo acumulado” mostraron la ventaja cognitiva y la madurez para asistir a la escuela, pero no quienes procedían de familias de “alto riesgo acumulado” (es decir, más pobres y con menos estudios).
- En comparación con los hijos nacidos después, los primogénitos tenían más probabilidades de participar en más actividades de aprendizaje en casa.
- El orden de nacimiento tuvo efectos positivos en las habilidades cognitivas y la madurez para asistir a la escuela, incluso una vez que se eliminó el efecto del entorno de aprendizaje en casa.

La principal conclusión en este caso es que los efectos del orden de nacimiento son reales y se manifiestan en muchos aspectos académicos y profesionales, pero no son universales (Isungset et al., 2020). Funcionan de forma diferente en distintos tipos de familias, situaciones económicas y países.

Primeros recuerdos, cultura y posición social

Los primeros recuerdos son un reflejo de nuestra personalidad y estilo de vida. Adler (1931) los llamó “una historia de mi vida” (p. 73). Si esto es así, entonces también deberían diferir de manera sistemática entre personas de diferentes culturas y niveles socioeconómicos (NSE), es decir, según su educación y sus ingresos.

Los primeros recuerdos son simplemente formas tempranas de la “memoria autobiográfica” más general, es decir, recuerdos de los propios acontecimientos de vida. Wang señala que el estudio de esta memoria “autobiográfica” es casi inexistente en China, ya que se enfoca en el individuo (Wang, 2013). Wang (2001, 2016) informa que los recuerdos de los individuos en occidente son de eventos personales únicos y complejos de éxitos y fracasos; en tanto que en oriente son recuerdos más generales de eventos sociales colectivos y relaciones como reuniones familiares y sucesos escolares. Curiosamente, los recuerdos más tempranos de los estadounidenses aparecen en promedio unos 6 meses antes que los de los chino-estadounidenses (Wang, 2001). Wang sostiene que las diferencias se deben a que Occidente hace hincapié en la singularidad y los logros personales, mientras que las culturas confucianas (chinas) enfatizan la ética de las relaciones sociales y el propósito social.

Levitt-Frank y Shoshana (2019, 2021, 2023) realizaron una serie de estudios con población de diversos orígenes socioeconómicos en Israel y, en general, los hallazgos respaldaron la teoría adleriana de que la estructura familiar y la crianza influyen en los primeros recuerdos. Por ejemplo, en un estudio pidieron a una pequeña muestra de individuos de un nivel socioeconómico y académico bajo de Israel que “evocaran los recuerdos más antiguos de su infancia, de preferencia anteriores a los 10 años”. Les pidieron tres o cuatro recuerdos de este tipo. Luego, los investigadores codificaron sus recuerdos por temas y encontraron cuatro patrones consistentes:

- Realidad dividida (conciencia de la división entre las clases sociales)
- Creación de significado en el presente (disfrutar y vivir la vida en el presente)
- Papel parental (admirar a los padres y sentir que brindaron seguridad)
- Interés social (*Gemeinschaftsgefühl*) (conexión y colaboración).

Predominaba la realidad dividida entre las clases sociales. Por ejemplo, el siguiente es un recuerdo temprano de “realidad dividida”, de cuando tenía alrededor de 6 años de edad, que relató una mujer israelí que era pobre pero iba a la escuela con niños más ricos:

Teníamos que sentirnos inferiores todo el tiempo. En los cumpleaños ellos [los niños más ricos] no nos aceptaban. De repente decían que la fiesta había terminado para que nos fuéramos y ellos pudieran continuar celebrando. La niña dijo que la fiesta había terminado, pero tuvimos la corazonada de que no era cierto y regresamos para comprobarlo, y teníamos razón. Los confrontamos.

La sensación de que no nos querían. Entonces decidimos hacer nuestra propia fiesta en privado. Siempre quisimos ser parte de ellos, ¿entiende? [de Levitt-Frank et al., 2023, p. 14864].

El interés social o el sentimiento comunitario (*Gemeinschaftsgefühl*) es también un tema importante en los primeros recuerdos de niños pertenecientes a entornos de nivel socioeconómico

bajo. Por ejemplo, Sara tuvo este recuerdo de cuando tenía 5 años [de Levitt-Frank et al., 2023, p. 14868]:

Recuerdo dónde vivíamos —la gente, el carnicero y el tendero. Nuestros padres siempre nos cuidaron con mucho amor. Nos estábamos mudando a otro apartamento. Había un camión. Mis padres y mis hermanos estaban en el camión, listos para irse. Y se olvidaron de mí por un momento. Mi tío le gritó a mi madre: “Espera, dejaste a Sara aquí”. Y me subieron al camión. [La sensación] fue que toda la familia está unida.

En cambio, los niños de un nivel socioeconómico más alto tendían a mencionar temas diversos. De nuevo, en una muestra de Israel, Levitt-Frank y sus colaboradores (2021) registraron los siguientes temas en los primeros recuerdos de adultos de un nivel socioeconómico (y académico) más alto:

- Capacidad para controlar la realidad
- Sensación de tener derechos
- Concentrados en sí mismos

La conclusión general de esta investigación confirma la tesis de Adler de que nuestros primeros recuerdos cuentan “la historia de nuestra vida” y reflejan diferencias importantes de identidad y personalidad. Además, cabe señalar que un principio de la psicología cognitiva moderna es la maleabilidad y la naturaleza reconstructiva de la memoria, es decir, nuestros recuerdos cambian constantemente y son selectivos para ajustarse a nuestros valores, creencias y personalidades (Schacter, 2022). ¡Adler estaría totalmente de acuerdo!

Diferencia entre el narcisismo como la lucha por la superioridad y la autoestima como la lucha por el éxito

El narcisismo, que recibe su nombre del mito griego de Narciso, un cazador que se enamoró de su propio reflejo en un estanque, fue analizado por Freud y muchos otros teóricos, y en la actualidad la psicología trata de medir el constructo a través de escalas de narcisismo. Una puntuación alta en estas escalas suele revelar una personalidad que se considera superior a los otros y que se cree con derecho al prestigio y la admiración de los demás. Se atribuye a Adler una importante contribución a nuestra comprensión del narcisismo (Ansbacher, 1985). Los registros históricos muestran que la idea de Adler de la “protesta masculina” influyó significativamente en los planteamientos teóricos de Freud sobre el narcisismo. Asimismo, la teoría de la personalidad de Adler sentó las bases de la concepción moderna de que un narcisista carece de interés social.

Para un narcisista, y para alguien que según Adler está motivado a luchar por la superioridad personal, el bienestar de los demás tiene escasa importancia o ninguna. La lucha de este tipo de personas se basa en ser reconocido como alguien *mejor que* los demás, en ser “el mejor”. ¿Pero se trata únicamente de la búsqueda de una autoestima sana? Existe la creencia común de que el narcisismo es simplemente una forma de autoestima exagerada.

¿Acaso no todos quieren ganar? De hecho, la sociedad estadounidense moderna otorga un valor especialmente alto a la autoestima de los niños, y algunos psicólogos han expresado su preocupación de que el hábito de los padres estadounidenses de elogiar a sus hijos por ser extraordinarios no fomente una autoestima saludable (que, en opinión de Adler, implicaría luchar por el éxito, aunque no a expensas de los demás), sino más bien creando una generación de narcisistas que se sienten con el derecho a gozar de privilegios y que carecen de humildad (por ejemplo, Twenge y Campbell, 2009).

Brummelman, Thomaes y Sedikides (2016) realizaron recientemente un análisis teórico de la diferencia entre narcisismo y autoestima, que se ajusta muy bien a la perspectiva de Adler. Para estos psicólogos, el narcisismo, una orientación de la personalidad inadaptada y poco saludable, difiere drásticamente de la autoestima, un enfoque adaptativo y saludable del yo. Sostienen que tanto el narcisismo como la autoestima se originan en la interiorización que hacen los niños del aprecio de sus cuidadores. No obstante, este aprecio presenta características diferentes cuando subyace al narcisismo y a la autoestima. Es decir, la sobrevaloración de los padres conduce a la creencia fundamental de que “soy superior a los demás”. Por el contrario, el afecto de los padres

conduce a la creencia fundamental de que “soy digno”. Ambas creencias fundamentales sobre uno mismo no ofrecen la misma resiliencia. Como escriben los autores, “aunque todos pueden ser dignos, no todos pueden ser superiores” (Brummelman et al., 2016, p. 10). La precariedad de los sentimientos de superioridad personal explicaría la necesidad que muchos narcisistas parecen tener de que los demás confirmen su superioridad.

Críticas a Adler

Al igual que la de Freud, la teoría de Adler generó muchos conceptos que no se prestan fácilmente a ser verificados o refutados. Por ejemplo, aunque las investigaciones han demostrado sistemáticamente una relación entre los recuerdos de la infancia temprana y el estilo de vida actual de un individuo (Clark, 2002), estos resultados no confirman la noción de Adler de que el estilo de vida actual determina los primeros recuerdos. También es posible otra explicación causal: que las experiencias tempranas puedan determinar el estilo de vida actual. Por lo tanto, es difícil verificar o refutar uno de los conceptos más importantes de Adler: la suposición de que el estilo de vida actual determina los recuerdos tempranos y no al revés.

Otra función de una teoría útil es *generar investigación*, y en este criterio calificamos la teoría de Adler por arriba del promedio. Gran parte de la investigación basada en la psicología individual ha estudiado los recuerdos tempranos, el interés social y el estilo de vida. Arthur J. Clark (2002), por ejemplo, cita evidencias que indican que los primeros recuerdos se relacionan con innumerables factores de la personalidad, incluyendo dimensiones de trastornos clínicos de la personalidad, las preferencias vocacionales, el estilo explicativo, y los procesos y resultados de la psicoterapia. Asimismo, la teoría de Adler ha animado a los investigadores a construir varias escalas de interés social, por ejemplo, la Escala de Interés Social (Crandall, 1975, 1981), el Índice de Interés Social (Greever, Tseng y Friedland, 1973) y la Escala Sulliman de Interés Social (Sulliman, 1973). La actividad de investigación sobre dichas escalas y sobre el orden de nacimiento, los recuerdos tempranos y el estilo de vida otorga a la teoría adleriana una calificación de moderada a alta en su *capacidad para generar investigación*.

¿En qué medida la teoría adleriana *organiza el conocimiento* en un marco de referencia coherente? En general, la psicología individual es lo suficientemente amplia como para abarcar posibles explicaciones de gran parte de lo que se sabe sobre el comportamiento y el desarrollo humanos.

Incluso los comportamientos aparentemente contraproducentes e incoherentes pueden encajar en el marco de referencia de la lucha por la superioridad. La visión práctica de Adler de los problemas de la vida nos permite otorgar a su teoría una alta calificación por su capacidad para dar sentido a lo que sabemos sobre el comportamiento humano.

También damos una alta calificación a la teoría adleriana por su capacidad para *guiar la acción*. La teoría ofrece al psicoterapeuta, al profesor y a los padres, directrices para la solución de problemas prácticos en diversos entornos. Los terapeutas adlerianos recopilan información a través de informes sobre el orden de nacimiento, los sueños, los primeros recuerdos, los problemas de la infancia y las deficiencias físicas. Luego utilizan la información para entender el estilo de vida y aplicar técnicas específicas que mejoren la responsabilidad individual de la persona y aumenten su libertad para elegir.

¿Tiene la psicología individual *consistencia interna*? ¿Incluye un conjunto de términos definidos operacionalmente? Aunque la teoría adleriana es un modelo de coherencia, carece de *definiciones operacionales precisas*. Términos como *objetivo de superioridad* y *poder creativo* no tienen una definición científica. En ninguna de las obras de Adler se definen operacionalmente, y el posible investigador buscará en vano definiciones precisas que se presten a un estudio riguroso. El término *poder creativo* es especialmente ilusorio. ¿Qué es esta fuerza mágica que toma las materias primas de la herencia y el entorno y da forma a una personalidad única? ¿Cómo se transforma el poder creativo en las acciones u operaciones específicas que necesita el científico para llevar a cabo una investigación? Por desgracia, la psicología individual es en cierto modo filosófica, incluso moralista, y no ofrece respuestas a estas preguntas.

El concepto de poder creativo es muy atractivo. Probablemente, la mayoría de la gente prefiere creer que está formada por algo más que la interacción de la herencia y el entorno.

De manera intuitiva, muchas personas sienten que hay algún elemento (alma, yo, ego y poder creativo) dentro de ellas que les permite tomar decisiones y crear su estilo de vida. Sin embargo, por muy atractivo que sea, el concepto de poder creativo es simplemente una ficción y no puede estudiarse de manera científica. Por lo tanto, debido a la falta de definiciones operacionales, consideramos que la psicología individual tiene escasa consistencia interna.

El último criterio de una teoría útil es la sencillez o *parsimonia*, y consideramos que en este aspecto la psicología individual se sitúa en un nivel medio. Aunque los escritos extraños y desorganizados de Adler distorsionan la valoración de la teoría respecto a la parsimonia, el trabajo de Ansbacher y Ansbacher (Adler, 1956, 1964) ha logrado que la psicología individual sea más parsimoniosa.



Concepto de humanidad

Adler creía que, básicamente, las personas se autodeterminan y que moldean su personalidad a partir del significado que dan a sus experiencias. El material de construcción de la personalidad lo proporcionan la herencia y el entorno, pero el poder creativo da forma a tal material y permite que se utilice. A menudo, Adler recalcó que es más importante la forma en que las personas utilizan sus habilidades que la cantidad de habilidades que poseen. La herencia dota a las personas de ciertas habilidades y el entorno les brinda ciertas oportunidades para mejorar esas habilidades, aunque en última instancia somos responsables de cómo utilizamos esas habilidades.

Adler también consideraba que la manera en que las personas interpretan las experiencias es más importante que las experiencias en sí mismas. Ni el pasado ni el futuro determinan el comportamiento presente. Las personas están motivadas por su percepción actual del pasado y las expectativas que tienen en el presente sobre el futuro. Estas percepciones no coinciden necesariamente con la realidad y, como afirmó Adler (1956), “los significados no están determinados por las situaciones, sino que nosotros mismos nos determinamos por el significado que damos a las situaciones” (p. 208).

Los individuos avanzan motivados por objetivos futuros, más que por instintos o fuerzas causales. Sus objetivos futuros suelen ser rígidos y poco realistas, pero la libertad individual permite a las personas reformular sus objetivos y, por lo tanto, cambiar sus vidas. Los individuos crean sus personalidades y son capaces de alterarlas aprendiendo nuevas actitudes. Estas actitudes implican la comprensión de que el cambio es posible, que ninguna otra persona o circunstancia es responsable de lo que uno es y que los objetivos individuales deben subordinarse al interés social.

Aunque nuestro objetivo final es relativamente inmutable durante la niñez temprana, somos libres de cambiar nuestro estilo de vida en cualquier momento. Dado que el objetivo es ficticio e inconsciente, podemos establecer y perseguir objetivos temporales. Estos objetivos momentáneos no están rígidamente circunscritos por el objetivo final, sino que los creamos nosotros mismos como soluciones parciales. Adler (1927) expresó esta idea de la siguiente manera: “Debemos entender que las reacciones del alma humana no son definitivas ni absolutas: Cada respuesta no es más que una respuesta parcial, válida temporalmente, pero que de ninguna manera debe considerarse una solución definitiva a un problema” (p. 24). En otras palabras, aunque nuestro objetivo final se establezca durante la infancia, somos capaces de cambiarlo en cualquier momento de la vida. No obstante, Adler sostuvo que no todas nuestras decisiones son conscientes y que el estilo de vida se crea a través de decisiones tanto conscientes como inconscientes.

Adler creía que, en última instancia, la gente es responsable de su propia personalidad. El poder creativo de los individuos es capaz de transformar los sentimientos de insuficiencia en interés social o en el objetivo egocéntrico de la superioridad personal. Esta capacidad implica que las personas conservan la libertad de elegir entre la salud psicológica y el neuroticismo. Adler consideró el egocentrismo como una patología y estableció el interés social como el estándar de la madurez psicológica. Las personas saludables tienen altos niveles de interés

social, pero a lo largo de sus vidas conservan la libertad de aceptar o rechazar la normalidad y de convertirse en lo que deseen.

En las seis dimensiones del concepto de naturaleza humana mencionadas en el capítulo 1, calificamos a Adler con una puntuación muy alta en *libre elección y optimismo*; muy baja en *causalidad*; moderada en *influencias inconscientes*; y alta en *factores sociales* y en la *singularidad* de los individuos. En resumen, Adler creía que las personas son creaturas sociales capaces de autodeterminarse, que avanzan y están motivadas por ideas ficticias actuales para luchar por la perfección para sí mismas y para la sociedad.

Términos y conceptos clave

- Las personas comienzan la vida con una fuerza de lucha innata y deficiencias físicas, que se combinan para producir *sentimientos de inferioridad*.
- Estos sentimientos impulsan a las personas a establecer un *objetivo* para superar su inferioridad.
- Las personas que consideran que tienen más deficiencias físicas de las que les corresponden o que experimentan un estilo de vida de sobreprotección o descuido *compensan en exceso* tales deficiencias y tienden a experimentar sentimientos exagerados de inferioridad, a luchar por el beneficio individual y a establecer objetivos poco realistas y demasiado ambiciosos.
- Las personas con sentimientos normales de inferioridad los *compensan* cooperando con los demás y desarrollando un alto nivel de interés social.
- El *interés social*, o una profunda preocupación por el bienestar de los demás, es el único criterio que debe utilizarse para juzgar los actos humanos.
- Los tres principales problemas de la vida (*las interacciones sociales, el trabajo y el amor*) sólo pueden resolverse mediante el interés social.
- Todos los comportamientos, incluso aquéllos que parecen incompatibles, son *coherentes con el objetivo final de la persona*.
- El comportamiento humano no está determinado por los acontecimientos pasados ni por la realidad objetiva, sino por la *percepción subjetiva* que las personas tienen de una situación.
- La herencia y el entorno brindan el material de construcción de la personalidad, pero el *poder creativo* de las personas es responsable de su estilo de vida.
- Todas las personas, pero especialmente los neuróticos, utilizan diversas *tendencias protectoras*, como las excusas, la agresión y el retraimiento, como intentos conscientes o inconscientes de proteger sentimientos exagerados de superioridad contra la vergüenza pública.
- La *protesta masculina* —la creencia de que los hombres son superiores a las mujeres— es una fantasía que se encuentra en la raíz de muchas neurosis, tanto en hombres como en mujeres.
- La terapia adleriana utiliza *el orden de nacimiento, los primeros recuerdos y los sueños* para mejorar la valentía, la autoestima y el interés social.

Referencias

Adler, A. (1925/1968). *The practice and theory of individual psychology*. Totowa, NJ: Littlefield Adams.

Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. Nueva York: Greenberg.

Adler, A. (1929/1964). *Problems of neurosis*. Nueva York: Harper Torchbooks.

Adler, A. (1929/1969). *The science of living*. Nueva York: Anchor Books.

- Adler, A. (1930). Individual psychology. En C. Murchinson (Ed.), *Psychologies of 1930*. Worcester, MA: Clark University Press.
- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Nueva York: Capricorn Books.
- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (H. L. Ansbacher y R. R. Ansbacher, Eds.). Nueva York: Basic Books.
- Adler, A. (1964). *Superiority and social interest: A collection of later writings* (H. L. Ansbacher y R. R. Ansbacher, Eds.). Nueva York: Norton.
- Ansbacher, H. L. (1985). The significance of Alfred Adler for the concept of narcissism. *American Journal of Psychiatry*, 142, 203-207.
- Barclay, K. J. (2015). Birth order and educational attainment: Evidence from fully adopted sibling groups. *Intelligence*, 48, 109-122. doi:10.1016/j.intell.2014.10.009.
- Black, S. (5 de enero de 2018). New evidence on the impacts of birth order. *The Reporter: National Bureau of Economic Research*. <https://www.nber.org/reporter/2017number4/new-evidence-impacts-birth-order>
- Bleske-Rechek, A. y Kelley, J. A. (2014). Birth order and personality: A within-family test using independent self-reports from both first-born and laterborn siblings. *Personality and Individual Differences*, 56, 15-18. doi:10.1016/j.paid.2013.08.011.
- Bluvshstein, M., Kruzic, M. y Massaglia, V. (2015). From netthinking to networking to netfeeling: Using social media to help people in job transitions. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 143-154. doi:10.1353/jip.2015.0015.
- Booth, A. L. y Kee, H. J. (2008). Birth order matters: The effect of family size and birth order on educational attainment. *Journal of Population Economics*, 22, 367-397.
- Bottome, P. (1939). *Alfred Adler: Apostle of freedom*. Londres: Faber & Faber.
- Brummelman, E., Thomaes, S. y Sèdikides, C. (2016). Separating narcissism from self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 25, 8-13.
- Clark, A. J. (2002). *Early recollections: Theory and practice in counseling and psychotherapy*. Nueva York: Brunner-Routledge.
- Crandall, J. E. (1975). A scale for social interest. *Individual Psychology*, 31, 187-195.
- Crandall, J. E. (1981). *Theory and measurement of social interest: Empirical tests of Alfred Adler's concept*. Nueva York: Columbia University Press.
- Damian, R. I. y Roberts, B. W. (2015). The associations of birth order with personality and intelligence in a representative sample of U.S. high school students. *Journal of Research in Personality*, 58, 96-105. doi:10.1016/j.jrp.2015.05.005.
- de Haan, M. (2005). *Birth order, family size and educational attainment*. Tinbergen Institute Discussion paper, No. 05-116/3. Amsterdam: Tinbergen Institute.
- Ellenberger, H. F. (1970). *The discovery of the unconscious*. Nueva York: Basic Books.
- Fiebert, M. S. (1997). In and out of Freud's shadow: A chronology of Adler's relationship with Freud. *Journal of Individual Psychology*, 53, 241-269.
- Freud, S. (1924/1961). The dissolution of the Oedipus complex. En *Standard edition* (Vol. 19).
- Freud, S. (1926/1959b). *The question of lay analysis*. En *Standard edition* (Vol. 20).
- Galton, F. (1892/2012). *Hereditary genius: An inquiry into its laws and consequences*. Londres: MacMillan and Co. Reimpreso en 2012 por Forgotten Books.
- Greever, K. B., Tseng, M. S. y Friedland, B. U. (1973). Development of the social interest index. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 454-458.
- Grey, L. (1998). *Alfred Adler, the forgotten prophet: A vision for the 21st century*. Westport, CT: Praeger.
- Handlbauer, B. (1998). *The Freud-Adler controversy*. Oxford, Inglaterra: Oneworld.
- Hoffman, E. (1994). *The drive for self: Alfred Adler and the founding of individual psychology*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Isungset, M. A., Lillehagen, M. y Ugreninov, E. (2020). One order fits all? Birth order and education in immigrant families. *European Sociological Review*, 36(1), 16-31.
- James, T., Strunk, J., Arndt, J. y Duarte, A. (2016). Age-related deficits in selective attention during encoding increase demands on episodic reconstruction during context retrieval: An ERP study. *Neuropsychologia*, 86, 66-79.
- Jones, E. (1953, 1955, 1957). *The life and work of Sigmund Freud* (Vols. 1-3). Nueva York: Basic Books.
- Lehmann, J-Y. K., Nuevo-Chiquero, A. y Vidal-Fernandez, M. (2018). The early origins of birth order differences in children's outcomes and parental behavior. *The Journal of Human Resources*, 53, 123-156.
- Levitt-Frank, M. L. y Shoshana, A. (2019). "It was a kind of togetherness feeling": An exploration of social interest in early recollections. *The Journal of Individual Psychology*, 75(1), 42-57.
- Levitt-Frank, M. y Shoshana, A. (2023). "Sitting in the back seat": The convergence of early recollections, self and others, and low socioeconomic class. *Current Psychology*, 42(17), 14860-14871.
- Levitt Frank, M. y Shoshana, A. (2021). An experience of entitlement: The intersection of high socioeconomic status, self, and early recollections. *Ethos*, 49(2), 216-236.
- Luo, R., Song, L. y Chiu, I. (2022). A Closer Look at the Birth Order Effect on Early Cognitive and School Readiness Development in Diverse Contexts. *Frontiers in Psychology*, 13, 871837.
- McGuire, K. T. (2015). Birth order, preferences, and norms on the U.S. Supreme Court. *Law and Society Review*, 49, 945-972. doi:10.1111/lasr.12169.
- Mifflin, K., Chorney, J. y Dick, B. (2016). Attention and working memory in female adolescents with chronic pain and pain-free female adolescents: A preliminary pilot study. *The Clinical Journal of Pain*, 32(7), 609-616.
- Mosak, H. y Maniaci, M. (1999). *A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioralcognitive psychology of Alfred Adler*. Filadelfia: Brunner/Mazel.

- Paulhus, D. L., Trapnell, P. D. y Chen, D. (1999). Birth order effects on personality and achievement within families. *Psychological Science*, 10, 482-488.
- Rattner, J. (1983). *Alfred Adler* (H. Zohn, Trad.). Nueva York: Frederick Ungar.
- Rohrer, J. M., Egloff, B. y Schmukle, S. C. (2015). Examining the effects of birth order on personality. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(46), 14224-14229.
- Rohrer, J. M., Egloff, B. y Schmukle, S. C. (2017). Probing birth-order effects on narrow traits using specification-curve analysis. *Psychological Science*, 28(12), 1821-1832.
- Salmon, C., Cuthbertson, A. M. y Figueredo, A. J. (2016). The relationship between birth order and prosociality: An evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences*, 96, 18-22.
- Schacter, D. L. (2022). The seven sins of memory: An update. *Memory*, 30(1), 37-42.
- Sulliman, J. R. (1973). The development of a scale for the measurement of social interest. *Dissertation Abstracts International*, 34(6-B), 2914.
- Twenge, J. M. y Campbell, W. K. (2009). *The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement*. Nueva York, NY: Free Press.
- Wang, Q. (2001). Cultural effects on adults' earliest childhood recollection and self- description: Implications for the relation between memory and the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 220-233.
- Wang, Q. (2013). *The autobiographical self in time and culture*. Oxford University Press.
- Wang, Q. (2016). Remembering the self in cultural contexts: A cultural dynamic theory of autobiographical memory. *Memory Studies*, 9(3), 295-304.