# Наука жить

**Автор:**
Альфред Адлер

Наука жить

Альфред Адлер

Эксклюзивная классика (АСТ)

В книге «Наука жить» индивидуальная психология рассматривается как самостоятельная наука, обсуждаются различные ее аспекты и применение в повседневной жизни. Центральные понятия теории Адлера – комплекс неполноценности, компенсация, жизненная цель, стремление к превосходству и стиль жизни – определяются, объясняются и иллюстрируются на конкретных примерах. Особо Адлер подчеркивает важность социального приспособления, позволяющего людям процветать, сосуществовать с другими, ставить полезные цели и в итоге жить осознанно.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Альфред Адлер

Наука жить

Серия «Эксклюзивная классика»

Перевод с английского Е. Абаевой

Школа перевода В. Баканова, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

## Глава 1

## Наука жить

По словам великого философа Уильяма Джеймса, лишь та наука, что непосредственно связана с жизнью, может считаться настоящей. А еще можно сказать, что в науке, где есть непосредственная связь с жизнью, теория и практика становятся неотделимы друг от друга. Наука о жизни, поскольку она формируется в соответствии с течением жизни, превращается в науку жить. Как нельзя лучше подобные размышления применимы к индивидуальной психологии. Эта наука пытается взглянуть на жизни отдельно взятых людей в целом и считает любую единичную реакцию, любое движение или порыв внятно сформулированным отношением индивидуума к жизни. Необходимость индивидуальной психологии вызвана практической целесообразностью, поскольку, обладая определенным знанием, можно корректировать и исправлять наши установки. Таким образом, индивидуальная психология является пророческой наукой и пророческой вдвойне: она не только предсказывает, что будет дальше, но и, словно пророк Иона, предупреждает, что может произойти, для того, чтобы этого не произошло.

Корни индивидуальной психологии произрастают из попытки понять ту таинственную созидательную силу жизни – силу, которая выражается посредством желания развиваться, стремиться и добиваться… и даже компенсировать поражение в чем-то одном стремлением преуспеть в чем-то другом. Эта сила телеологична, она проявляется, когда возникает стремление к достижению цели, и все движения, неважно телесные или психические, совершаются совместно. Именно поэтому изучать отдельно движения тела или психические состояния безотносительно к целому – человеку – абсолютно нелепо. Нелепо, например, что в криминальной психологии мы должны намного

больше внимания уделять преступлению, а не преступнику. Хотя значение имеет как раз преступник, а не преступление. И неважно, сколь серьезно мы вникаем в само уголовное деяние, нам никогда не понять сути его преступного характера, если мы не рассмотрим его как эпизод в жизни конкретного индивидуума. Одно и то же видимое деяние в одном случае может считаться преступлением, а в другом – нет. Важно понять личностный контекст – ту цель, которая в рамках жизни отдельного человека направляет все его действия, все его поступки. Эта цель позволяет нам разглядеть смысл, что скрывается за каждым отдельным действием, увидеть части, что собираются в единую картину. И наоборот, если изучать эти части – при условии, что мы изучаем их как части целого, – целое тоже будет видеться яснее.

В нашем случае интерес к психологии вырос из медицинской практики. Именно медицинская практика обеспечила ту телеологическую или целенаправленную позицию, которая необходима для понимания психологических фактов. В медицине мы видим, как все органы стремятся развиваться с определенной целью. К периоду зрелости они приобретают определенные формы. Более того, когда наблюдаются дефекты органов, мы видим, как природа изо всех сил старается устранить возникшую проблему или же в качестве компенсации развивает другой орган, который впоследствии берет на себя функции пораженного. Жизнь всегда хочет идти вперед, и перед лицом внешних обстоятельств жизненная сила никогда не сдается без борьбы.

Получается, психика развивается по тем же законам, что и жизнь органов. У каждого человека в голове есть понимание некоей цели, некоего идеала, который требует выйти за рамки текущего состояния, преодолеть имеющиеся недостатки и сложности, четко сформулировав свою цель на будущее. Имея четко сформулированную цель, человек может посчитать, почувствовать, что он выше существующих в настоящем сложностей, поскольку видит в голове картинку будущего успеха. В отсутствие же понимания цели деятельность человека утратит любой смысл.

Все имеющиеся данные указывают на то, что эта цель должна быть поставлена – четко сформулирована – очень рано, еще в детстве, когда идет процесс формирования. Ведь именно тогда начинает оформляться своего рода прототип или модель зрелой личности. Можно себе представить, как это происходит. Ребенок, будучи слабым, ощущает неполноценность и попадает в невыносимую для себя ситуацию. Поэтому он стремится развиваться и делает это в направлении, продиктованном целью, которую он себе избирает. На этой

ступени материал, использующийся для развития, важен меньше, чем цель, которая обуславливает само направление. Каким образом ставится эта цель, сказать сложно, но очевидно, что она существует и контролирует все действия ребенка. Действительно, в такой ранний период мало что известно о силах, порывах, причинах, возможностях или их ограничениях. Пока еще ответа нет, поскольку само направление развития устанавливается окончательно лишь после того, как ребенок определил свою цель. Только наблюдая направление, в котором течет жизнь, можно предположить, какие шаги будут предприняты в будущем.

Когда формируется прототип – зачатки той личности, что уже содержит конкретную цель, – индивид приобретает направление развития, а жизнь определенно получает ориентиры. Это и позволяет предугадывать, что произойдет в его дальнейшей жизни. С этого момента апперцепции человека неизбежно попадают в рамки заданного направления. Ребенок будет воспринимать происходящее не как оно есть на самом деле, а согласно личной схеме апперцепции, иначе говоря, он будет воспринимать происходящее через ограниченную призму своих личных интересов.

В связи с этим обнаружился интересный факт: у детей с органическими дефектами жизненный опыт связан с работой поврежденного органа. Например, ребенок, у которого наблюдаются проблемы с желудком, проявляет болезненный интерес к еде, а ребенок с плохим зрением больше озабочен вещами, на которые нужно смотреть. Эта потребность соответствует личной схеме апперцепции, которая, как мы уже упомянули, характеризует всех людей. Таким образом, можно предположить: чтобы выявить область интересов ребенка, нужно всего лишь определить поврежденный орган. Но все не так просто. Ребенок ощущает, что какой-то орган функционирует неполноценно совсем не так, как это видит сторонний наблюдатель, ведь на его ощущение влияет собственная схема апперцепции. Следовательно, хотя неполноценность органа и считается элементом схемы апперцепции ребенка, внешнее наблюдение за этой неполноценностью не обязательно дает ключ к разгадке самой схемы.

Ребенок с головой вязнет в некоей относительной схеме, и этим он не отличается от нас всех: никому не даровано знание абсолютной истины. Оно не даровано даже науке. Последняя опирается на здравый смысл, что подразумевает понимание собственной изменчивости, а еще тот факт, что со временем большие ошибки постепенно сменяются меньшими. Ошибки делают

все, главное, что мы можем их исправить. И делать это легче, когда прототип только формируется. Даже когда мы не исправляем ошибки на том этапе, их можно исправить позже, вспомнив все, что происходило тогда. Поэтому если мы сталкиваемся с проблемой лечения пациента с неврозом, задача состоит в том, чтобы выявить не банальные ошибки, которые он совершает в более позднем возрасте, а ошибки краеугольные, которые он сделал в начале жизненного пути в процессе становления своего прототипа. Обнаружив эти ошибки, мы можем их исправить, подобрав необходимое лечение.

Получается, что в контексте индивидуальной психологии проблема наследственности теряет свое значение. Важно не то, что человек наследует, а то, что он в ранние годы с этим наследством делает, важен прототип, который закладывается в среде, где ребенок живет. Конечно, есть органические поражения, которые обусловлены наследственностью, но наша задача заключается в том, чтобы уменьшить конкретную проблему и поместить ребенка в благоприятную обстановку. На самом деле у нас даже есть значительное преимущество ввиду того, что мы видим само нарушение, и поэтому знаем, как действовать. Здоровый ребенок, без каких-либо наследственных проблем, зачастую может жить хуже, поскольку может недоедать или стать жертвой многочисленных ошибок воспитания.

В случае детей, рожденных с патологиями органов, исключительно важна психологическая обстановка. Поскольку такие дети находятся в более сложной ситуации, у них выражены признаки преувеличенного чувства неполноценности. Уже в момент формирования своего прототипа они больше интересуются собой, чем другими людьми, и склонны идти в этом направлении и в дальнейшем. Но причины ошибок при формировании прототипа кроются не только в неполноценности органов: те же ошибки могут быть вызваны ситуациями, когда, например, ребенка балуют или не любят. Чуть позже мы опишем их более подробно и представим реальные истории болезней, иллюстрирующие три крайне неблагоприятные ситуации: когда у детей неполноценные органы, когда детей балуют и когда их не любят. А сейчас достаточно подчеркнуть, что такие дети растут неполноценными, они живут в постоянном страхе нападок, поскольку выросли в среде, в которой так и не познали самостоятельности.

Социальный интерес необходимо постигать с самих истоков, поскольку это самая важная часть процесса образования, процесса лечения и выздоровления. Только мужественным, уверенным в себе и чувствующим себя в этом мире как дома людям пойдут на пользу и трудности, и благоприятные обстоятельства

жизни. Страх им неведом. Они знают, что в жизни есть место трудностям, но они также знают, что смогут их преодолеть. Они готовы ко всем жизненным проблемам, которые в любом случае являются проблемами социальными. Любому человеку нужно знать, как вести себя в обществе. В прототипе упомянутых выше типов детей социальный интерес развит в меньшей степени. У них нет той психологической установки, которая помогает достигать необходимого и решать жизненные проблемы. У такого прототипа из-за ощущения собственной ничтожности формируется неверное отношение к жизненным проблемам, что ведет к развитию личности в бесполезных рамках. В то время как наша цель – когда мы лечим подобных пациентов – заключается в том, чтобы развить полезное поведение и в целом установить полезное отношение к жизни и обществу.

Отсутствие социального интереса приравнивается к жизни бесполезной. Именно лишенные социального интереса люди и входят в группы трудных детей, преступников, душевнобольных и пьяниц. Наша задача в таком случае – найти способ и заставить их вернуться к полезной жизни, пробудить интерес к другим людям. Следовательно, можно сказать, что наша так называемая индивидуальная психология на самом деле является психологией социальной.

Помимо развития социального интереса нашей следующей задачей является выявление тех сложностей, с которыми человек сталкивается в процессе своего развития. На первый взгляд эта задача выглядит даже более запутанной, но на самом деле она не так сложна. Известно, что избалованный ребенок легко превращается в ребенка, которого не любят. В рамках нашей цивилизации ни общество, ни семья не горят желанием сдувать с кого-то пылинки до бесконечности. Избалованный ребенок довольно быстро сталкивается с жизненными проблемами. Так, он оказывается в школе, в новом для него социальном институте, где его встречают новые социальные проблемы. Он не хочет писать, не хочет играть со сверстниками, ведь его опыт не дал ему подготовиться к жизни школьного коллектива. Наоборот, переживания, которые такой ребенок получил на стадии прототипа, заставляют его бояться подобных ситуаций, он еще больше ищет заботы и любви. Причем характеристики такой личности отнюдь не являются наследственными, ведь мы можем их вывести, опираясь на знания о природе его прототипа и о его цели. Поскольку такая личность обладает специфическими характеристиками, благоприятными для движения в направлении своей цели, она не может иметь характеристики, которые склоняли бы ее в иную сторону.

Следующий шаг в науке о жизни – изучение чувств. Общее направление, та линия движения, что задана поставленной целью, влияет не только на личностные характеристики, физические движения, выражения лица и какие-то общие внешние признаки; оно также контролирует чувства. Удивительно, что люди всегда стараются оправдать свою жизненную позицию чувствами. Так, если человек хочет хорошо работать, мы обнаружим, что эта идея в гипертрофированном виде контролирует всю его эмоциональную жизнь. Можно заключить, что чувства всегда согласуются с точкой зрения индивида на свою жизненную цель: они подкрепляют тягу индивида к деятельности. Мы делали бы то, что делаем, и не имея конкретных чувств. Чувства здесь выступают, скорее, как подспорье нашим деяниям.

Этот факт ясно проявляется в сновидениях, понимание функции которых стало, пожалуй, одним из последних достижений индивидуальной психологии. У каждого сна, естественно, есть какая-то цель, хотя до настоящего времени это было не столь очевидно. Цель сновидения, если выразить ее в общедоступных терминах, заключается в том, чтобы вызвать определенное движение чувств или эмоций, чтобы в дальнейшем это движение содействовало движению самого сна. Это любопытным образом дополняет давно известную мысль о том, что сон – это всегда обман. Мы видим сны о том, как хотели бы себя вести в жизни. Сны – своеобразная эмоциональная репетиция планов и установок, как вести себя наяву… репетиция пьесы, публичный показ которой может так и не состояться. В этом смысле сны обманчивы: эмоциональное воображение позволяет прочувствовать острые ощущения от действия без действия.

Такая характеристика сновидений проявляется и в обычной жизни наяву. Мы в принципе склонны к эмоциональному обману самих себя: все время хотим заставить себя следовать за своим прототипом, который сформировался на четвертом или пятом году жизни.

Следующим в нашей научной схеме является анализ прототипа. Мы уже отметили, что он складывается в возрасте четырех или пяти лет, и поэтому нужно искать те впечатления, которые ребенок получил или в этот период времени, или ранее. Это может быть все, что угодно, диапазон этих впечатлений намного шире, чем может представить себе взрослый человек. Одним из наиболее распространенных факторов, влияющих на детскую психику, является чувство подавленности вследствие чрезмерных наказаний или насилия со стороны отца или матери. В результате ребенок стремится облегчить свои страдания, что иногда выражается в установке на психологическое исключение.

Например, мы видим, что некоторые девочки, отцы которых не могут держать себя в руках, формируют прототипы, исключающие мужчин из-за подобного поведения. А мальчики, которых подавляли строгие матери, могут исключать женщин. Подобное поведение может, конечно, принимать разнообразные формы: ребенок может стать робким или, напротив, сексуально извращенным (что всего лишь способ исключить женщин). Подобные извращения не являются наследственными, а произрастают из среды, окружающей ребенка в годы становления.

Ошибки в столь юном возрасте дорого обходятся. И при этом ребенку почти не помогают. Родители не признаются в том, к чему приводит тот или иной жизненный опыт, или сами этого не осознают, поэтому ребенку приходится набивать собственные шишки.

Как ни странно, мы не найдем двух детей, даже из одной семьи, растущих в одинаковой ситуации. Даже в одной семье каждого ребенка окружает своя особенная атмосфера. Так, например, всем известно, что у первенца свой набор жизненных обстоятельств, отличный от других детей. Сначала он в семье один и поэтому находится в центре внимания. Когда рождается второй ребенок, первого свергают с пьедестала, что ему не нравится. На самом деле, в его жизни происходит настоящая трагедия: раньше он был у власти, а теперь уже нет. Это ощущение трагедии накладывается на формирование прототипа и впоследствии неизбежно проявится в характере взрослого. Честно говоря, истории болезни свидетельствуют, что такие дети всегда терпят неудачу.

Еще одно внутрисемейное различие среды обнаруживается в том, как по-разному обращаются с мальчиками и девочками. Мальчиков обычно оценивают слишком высоко, зато с девочками обращаются так, словно им ничего не светит. Такие девочки вырастут и всегда будут медлить, всегда сомневаться. Всю свою жизнь они будут чувствовать излишнюю нерешительность и никогда не забудут, что только мужчины действительно могут чего-то достичь.

Положению второго ребенка тоже свойственны характерные особенности. Он находится в абсолютно другой ситуации по сравнению с первым, ввиду того что у него всегда есть задающий темп лидер, двигающийся вместе с ним. Обычно второй ребенок превосходит первенца, и если поискать причину, то окажется, что старший просто был недоволен появлением конкурента, его это раздражало, и раздражение сказалось на его положении в семье. Старшего пугает такая конкуренция, он не справляется. Мнение и оценка родителей, которые уже

начинают любить второго, ему нужны все сильнее. С другой стороны, второго ребенка всегда сравнивают с первым, он словно всегда участвует в соревновании. Все его качества будут отражением такого особого положения на семейном небосводе. Он выказывает неповиновение, не признает силу и авторитет.

Истории известны многочисленные случаи, когда младшие дети обретают власть. Об этом говорят и легенды. Наглядный тому пример – Иосиф: он хотел превзойти всех своих братьев. И тот факт, что в семье, уже после его ухода, родился еще один брат, о котором он не знал, похоже, ничего не меняет. Положение Иосифа осталось положением младшего. Почти идентичное описание мы находим во всех сказках, где главную роль играет самый младший ребенок. Можно проследить, как эти черты характера корнями действительно уходят в ранее детство и не меняются, пока у личности не возрастает способность к глубокому пониманию. Чтобы перестроить ребенка, нужно дать ему осмыслить, что произошло в его ранние годы. Нужно дать понять, что на все его жизненные ситуации влияет сформировавшийся прототип, и влияет ошибочно.

Ценным инструментом для понимания прототипа и, следовательно, природы человека является изучение ранних воспоминаний. Воспоминания являются частью прототипа – к этому выводу ведут все полученные знания и наблюдения. Нашу точку зрения объяснит следующий пример. Рассмотрим ребенка первого типа, того, у которого неидеальные органы… положим, слабый желудок. Если он помнит, как что-то видел или слышал, это, скорее всего, будет связано с едой. Или возьмем ребенка-левшу: эта особенность также будет влиять на его взгляд на мир. Человек может поведать вам о матери, которая его холила и лелеяла, или о рождении младшего брата или сестры. Он может признаться, что его били, если отец отличался крутым нравом, или что к нему приставали, если его не любили в школе. Все эти факторы чрезвычайно полезны, при условии, что мы владеем искусством их расшифровки.

Это искусство понимания ранних воспоминаний подразумевает высокую степень отзывчивости, способность поставить себя на место ребенка в его ситуации. Лишь такая высокая степень отзывчивости позволяет нам осознать всю серьезность для ребенка появления младшего в семье или тот отпечаток, что оставляют в детских умах издевательства вспыльчивых отцов.

И раз уж об этом зашла речь, необходимо подчеркнуть, что наказаниями, замечаниями и нотациями ничего не добьешься. Ничего не выйдет, если ни ребенок, ни взрослый не понимают, в какой момент нужно что-то поменять. Ребенок, не понимая, становится лишь изворотливее и трусливее. Однако, наказывая и читая нотации, его прототип не изменить. Его не изменить лишь жизненным опытом, поскольку его опыт уже согласуется с личностной схемой апперцепции. Только подобравшись к самой основе личности, можно хоть что-то изменить.

Если понаблюдать за семьей, в которой дети плохо развиты, то можно увидеть, что, на первый взгляд, все они кажутся умными (то есть на заданные вопросы дают верные ответы). Однако, когда мы присмотримся к симптомам, речевым оборотам, то заметим ярко выраженное чувство неполноценности. Ум и здравый смысл, естественно, не одно и то же. У таких детей абсолютно личная – мы могли бы ее назвать «индивидуальная» или «субъективная» – психологическая установка, подобная той, что встречается у невротиков. Так, при неврозе навязчивости пациент осознает, сколь тщетно все время считать количество окон, но остановиться не в состоянии. Человек, который интересуется полезными вещами, так не поступает. К тому же, субъективное, индивидуальное в процессе понимания и языке свидетельствуют о душевном заболевании. Душевнобольные не говорят на языке здравого смысла, а язык является проявлением высшей меры социального интереса.

Если сравнить суждение на основе здравого смысла с суждением индивидуальным, субъективным, обнаружится, что первое обычно ближе к правде. Здравый смысл помогает нам различать хорошее и плохое, и, хотя в сложной ситуации мы часто ошибаемся, эти ошибки благодаря здравому смыслу исправляются сами собой. Но тот, кого волнуют лишь личные интересы, не сможет так же уверенно отличить добро от зла. Напротив, он скорее выдаст себя с головой, поскольку все его действия для наблюдателя как на ладони.

Рассмотрим, к примеру, совершение преступлений. Если мы поинтересуемся интеллектом преступника, его осознанностью и мотивами, мы обнаружим, что он всегда считает свои преступления и умными, и героическими. Преступник верит, что получил превосходство: он превзошел умом полицию и способен брать верх над другими людьми. В своей голове – он герой, и не понимает, что его действия демонстрируют нечто иное, весьма далекое от геройства. Отсутствие социального интереса, которое лишает его действия полезности, связано с недостатком мужества, с трусостью… о чем он и не догадывается. Те, кто

обращается к бесполезной жизни, часто боятся темноты и одиночества, и жаждут быть с людьми. Но давайте называть вещи своими именами. Они трусы. И воистину наилучший способ остановить преступления: убедить всех вокруг, что преступление – всего лишь проявление трусости.

Известно, что некоторые преступники ближе к тридцати годам устраиваются на работу, женятся и в дальнейшем становятся добропорядочными гражданами. Почему такое происходит? Возьмем, к примеру, грабителя. Разве может грабитель, которому уже тридцать, соперничать с двадцатилетним? Последний и умнее, и сильнее. Возраст вынуждает преступника менять условия своей жизни. В результате его профессия больше не приносит прибыли, и ему удобнее отойти от дел.

Еще один факт, который следует учесть, говоря о преступниках, заключается в том, что, увеличивая наказание, чтобы напугать отдельно взятого преступника, мы лишь взращиваем его веру в свой героизм. Не стоит забывать, что мир, в котором живет преступник, крутится вокруг него одного, в нем нет места истинной храбрости, уверенности в себе, чувству общности или пониманию общечеловеческих ценностей. Такие люди не могут влиться в общество. Невротики редко создают клуб, а для людей, страдающих агорафобией, или для душевнобольных – это задача в принципе невыполнимая. Трудные дети или люди, идущие на самоубийство, не заводят друзей… причина сего факта всегда опускается. Однако она существует: они не заводят друзей, потому что в раннем детстве все в жизни крутилось вокруг них. Их прототипы были направлены на ложные цели, и жизнь потекла в бесполезном направлении.

Теперь обратимся к программе, которую предлагает индивидуальная психология, чтобы воспитать и обучать невротиков: детей с расстройствами нервной системы, преступников и алкоголиков, которые таким способом хотят сбежать от полезной жизни.

Чтобы легко и быстро понять, что не так, для начала мы интересуемся, когда возникла проблема. Обычно винят какую-то новую ситуацию. Но в этом и заключается ошибка, поскольку еще до этого непосредственного события наш пациент – как мы увидим далее – не был к нему подготовлен. В благоприятных условиях ошибки его прототипа не проявлялись, зато каждая новая ситуация является своего рода экспериментом, на который человек реагирует согласно схеме апперцепции, созданной его прототипом. Его ответы – не простые реакции, это проявление творчества согласно конкретной цели, главной цели на

протяжении всей его жизни. Еще в самом начале исследований в рамках индивидуальной психологии мы опытным путем поняли, что можно не принимать во внимание фактор наследственности, как и фактор одиночества. Мы видим, что прототип отвечает на происходящее в соответствии со своей собственной схемой апперцепции. И именно над этой схемой апперцепции следует работать, чтобы получить какие-либо результаты.

Все это вкратце описывает подход индивидуальной психологии, который разрабатывался последние двадцать пять лет. Как видно, эта наука прошла долгий путь в новом направлении. В психологии и психиатрии существует множество дорог. Один психолог идет в одном направлении, другой – в другом, и каждый считает, что все остальные ошибаются. Читателю, вероятно, тоже не стоит полагаться на догмы и убеждения. Пусть сравнивает. Он поймет, что мы не можем согласиться с так называемой психологией «инстинктов» (в Америке это течение лучше всего представляет Мак-Дугалл), потому что в этих «инстинктах» слишком много места отводится унаследованным склонностям. Аналогичным образом мы не можем согласиться с «обусловливанием» и «реакциями» бихевиоризма. Бесполезно конструировать судьбу и характер индивидуума из «инстинктов» и «реакций», если мы не понимаем цели, на которую все это направлено. А категорией «личные цели» не оперирует ни одна из этих школ психологии.

Конец ознакомительного фрагмента.

---

Купить: https://tellnovel.com/adler_al-fred/nauka-zhit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити