

# АЛЬФРЕД АДЛЕР

---

*НАУКА ЖИТЬ*



*ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА*

УДК 159.9  
ББК 88.3  
А31

Серия «Эксклюзивная классика»

Перевод с английского *Е. Абаевой*

Серийное оформление *А. Фереца, Е. Фerez*

Компьютерный дизайн *В. Воронина*

**Адлер, Альфред.**


А31 Наука жить / Альфред Адлер ; [перевод с английского *Е. Абаевой*]. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Эксклюзивная классика).

ISBN 978-5-17-153185-0

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.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-153185-0

 Школа перевода *В. Баканова*, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

## 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 одним 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 сдастся 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 дет-

стве, 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 психологиче-

ская 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 самых 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 сдуть 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, пе-

реживания, 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 все-

гда согласуются с точкой зрения индивида на свою жизненную цель: они подкрепляют тягу индивида к деятельности. Мы делаем 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 про-