

(PHILOSOPHY)

Альфред
АДЛЕР



Очерки
по индивидуальной
психологии



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
А31

Серия «Философия – Neoclassic»

Alfred Adler

PSYCHOTHERAPIE UND ERZIEHUNG

Перевод с немецкого *А. Боковикова*

Дизайн обложки *В. Воронина*

Адлер, Альфред.

А31 Очерки по индивидуальной психологии / Альфред Адлер ; [перевод с немецкого А. Боковикова]. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 256 с. — (Философия – Neoclassic).

ISBN 978-5-17-153206-2

Альфред Адлер (1870–1937) – австрийский врач-психиатр, основатель школы индивидуальной психологии, рассматривающей человека как индивидуальное целое. Его теория, наряду с психоанализом З. Фрейда и аналитической психологией К.Г. Юнга, стала одной из основ современной психотерапии.

Индивидуальная психология – психотерапевтическая система, разработанная Альфредом Адлером в 20-х годах XX века, одно из первых психодинамических течений, отделившихся от классического психоанализа З. Фрейда.

Адлер впервые предложил термин «комплекс неполноценности», борьбе с которым, наряду со стремлением к совершенству, посвящена жизнь каждого человека. Соответственно, задача психотерапии – поддерживать и направлять его в этом процессе.

В книге представлены статьи и лекции, охватывающие основные положения теории Адлера: механизмы формирования психики, социальные человеческие отношения и отношения с окружающей средой и т.д., цели и методы терапевтической работы.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-153206-2

© Перевод. А. Боковиков, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Индивидуальная психология.	7
Индивидуальная психология. Ее роль в лечении нервозности, в воспитании и мировоззрении	19
Индивидуальная психология как путь к познанию людей и к самопознанию	29
Спасение человечества с помощью психологии	53
Успехи индивидуальной психологии.	60
Индивидуальная психология и наука	76
Психология и медицина.	89
Индивидуальная психология и теория неврозов.	101
Отношения между неврозом и остроумием	113
Смена невроза и тренировка во сне.	117
Опасности изоляции.	124
Невроз и преступление.	128
Эротическая тренировка и уход от эротики	149
Краткие заметки о разуме, интеллекте и слабоумии	159
Теория сновидений в индивидуальной психологии	168
Бессонница.	175
Критические размышления о смысле жизни.	182

Брак как общественная задача	188
Любовные отношения и их нарушения.	197
Трудновоспитуемые дети	217
Воспитание мужества	234
Психология власти	239
Большевизм и психология	245

Индивидуальная психология*

Под таким названием ныне получила широкое распространение основанная автором настоящей статьи наука о познании человека. Этим она обязана в первую очередь своей пригодности при работе с трудновоспитуемыми, запущенными детьми и при лечении нервных людей. Но также все больше признаются ее ценность для профилактики этих отклонений в душевном развитии, ее воспитательное значение, и, пожалуй, сегодня нет уже ни одного направления в исследовании психики, которое не соглашалось бы с нею в важнейших пунктах. Несмотря на критику, которой вначале подверглась эта теория со стороны недостаточно ориентированных оппонентов, до сих пор не было надобности в каких-либо существенных изменениях ее научных основ.

Свою первую задачу она видела в более правильном освещении проблемы души и тела. В своих исследованиях она исходила из данных биологии и медицинской патологии и констатировала (*Adler, Studie über Minderwertigkeit von Organen. Wien 1907, Verlag Urban u. Schwarzenberg*), что ребенок на собственном опыте узнает свойства и возможности своего организма и в условиях длительного переживания *чувства неполноценности* стремится обрести чувство полноценности, цельности, превосходства над природой и социальными отношениями. К этому *стремлению к власти*, усилившемуся соответственно ощущению своей недостаточности и внешним трудностям, присоединяются задающие направление тенденции, которые пытаются развить все присущие индивиду силы и возможности в соот-

* Впервые опубликовано: E. Saupé (Hrsg.): Einführung in die neuere Psychologie. Osterwick/Harz (Verlag Zickfeld) 1926, S. 364–372.

ветствии с некой смутно осознаваемой им целью достижения совершенства. Все, что мы обнаруживаем позднее в виде душевных процессов, движений, форм выражения и т. д., способностей и «дарований», проистекает из этой *индивидуально* осуществляемой тренировки, из творческой энергии индивида, которая в своих поисках и заблуждениях устремлена к фиктивной конечной цели, к своему финалу. Поэтому у нас есть полное право называть нашу науку индивидуальной психологией.

Однако творческие стремления ребенка также осуществляются в индивидуально данном внешнем мире, создающем индивидуальные препятствия. Поэтому, как только ребенок начинает свое восхождение к конечной цели, соответствующей «Я» ребенка, обретенному им уже в первые два года жизни, все душевные феномены представляют собой *ответные установки*, зависящие от степени напряжения, которое ребенок испытывает в определенной ситуации. Следовательно, важнее всего не абсолютная значимость его органов и их функций, а их относительная ценность, их связь с окружением. Поскольку и она воспринимается ребенком индивидуально, то в качестве основ душевной структуры ребенка мы должны принимать в расчет не абсолютные значения, а впечатления ребенка, которые из-за огромного множества влияний и заблуждений нельзя объяснить каузально; их можно понять, лишь прочувствовав и постигнув *индивидуальный стиль жизни*.

При этом безусловно необходим подход, вскрывающий конечные цели человека. Не говоря уже о том, что мы вообще не можем рассматривать человека иначе, как единое существо, то есть как целесообразно и планомерно действующее целое, жизнь человека и все его действия предполагают постановку постоянной и единой цели. Постановка цели, необходимая для жизни и каждого самого незначительного движения, обуславливает единство личности и ее индивидуальную форму, жизненный стиль. Телеология душевной жизни человека основывается, таким образом, на имманентных закономерностях, но в своих особенностях является творением индивида.

Если бы нам была известна цель человека, которая в вышеуказанной форме — преодоления трудностей — предстает перед нами слишком расплывчатой, то мы могли бы понять и объяснить то, что хотят нам сказать душевные феномены, почему они возникли, что человек создал из своего наследственного материала и почему он сделал так, а не иначе, каковы должны быть черты его характера, его аффекты, чувства, его логика, его мораль, его эстетические чувства, чтобы он смог достичь своей цели. Мы могли бы также понять, почему и как далеко он отклоняется от того, что для нас является нормой, если бы мы сумели, например, установить, что его цель слишком удалена от нашей цели или вообще от абсолютной логики *совместной жизни* людей. Ведь мы можем узнать знакомого композитора по неизвестной нам мелодии, а по форме завитка архитектурного украшения — определенный архитектурный стиль, всякий раз благодаря взаимосвязи части с целым. Сделать вывод о жизненном пути человека в такой художественно завершенной форме удастся очень редко. Убогая типология ничего нам не говорит об индивидуальных ошибках. Если бы мы могли из завитков и мелодий человеческой жизни сделать вывод об индивидуально постигнутой цели человека, а затем выяснить весь его жизненный стиль, то тогда мы могли бы почти с математической точностью создать почти такую же надежную классификацию, как в естественных науках, и мы могли бы на деле доказать ценность индивидуально-психологического исследования, могли бы сказать, *как поведет себя человек в определенной ситуации*.

В неустанной работе индивидуально-психологической школе, похоже, удастся решать эту задачу (см. *Adler, Über den nervösen Charakter; Praxis und Theorie; Handbuch der Individualpsychologie; Heilen und Bilden*). Система, которой мы сегодня располагаем, чтобы установить конечную цель и жизненный стиль человека, будь то ребенок или взрослый, трудновоспитуемый или невротик, построена на эмпирически полученных фактах, которые могли быть доступны каждому, но которые благодаря нашему телеоло-

гическому подходу и рассмотрению во взаимосвязи мы все же сумели представить точнее, сопоставить и систематизировать. Мы научились в любом душевном движении видеть одновременно прошлое, настоящее, будущее и конечную цель, а также ситуацию человека в раннем детском возрасте, когда зарождалась его личность.

Течение жизни, в том числе и в ее психических проявлениях, представляет собой движение, направленное к финалу. Если в этом воззрении мы видим больше чем метафору, если мы принимаем это утверждение всерьез, то из него следует вывод о том, что под давлением конечной цели каждое отдельное душевное движение упорядочивается в единую линию поведения и подготавливает каждое следующее за ним действие. Глубочайшим смыслом всего поведения является, однако, достижение целостности. Вследствие этого любой шаг на жизненном пути представляет собой одновременно планомерное осуществление стремления к дополнению, *компенсация* же имеет задачу возместить минус, «снизу» попасть «наверх».

Таким образом, это компенсаторное движение, глубочайший смысл человеческой жизни, представляет собой творческую силу. Она создала культуру как средство сохранения человеческого рода, и точно так же она создает все формы выражения — *жизненный стиль* — индивида как ответ на давление внешнего мира, как *средства безопасности* и как неустанные попытки установить баланс во взаимодействии между человеком, землей и обществом. Следовательно, конечной целью всех душевных стремлений является достижение уравновешенности, безопасности, приспособления, целостности.

Установление такого согласования или рассогласования происходит, разумеется, не по научным, математическим принципам, а на основе индивидуального впечатления, которое опять-таки целиком и полностью зависит от индивидуально конкретизировавшейся конечной цели совершенства. В зависимости от того, в чем индивид, приспособляясь к реальности, видит свою конечную цель, в какой роли он видит себя (в своих детских фантазиях или

при выборе профессии) — в роли кучера, лошади, генерала, врача, оказывающего помощь, или спасителя человечества, — так он и будет относиться к своей позиции. За всеми этими реально понятыми, «конкретизированными» конечными целями стоит все то же творческое стремление индивида достичь компенсации, приспособиться к реальной жизни и, прежде всего, его мужество и доверие к себе. Все это обуславливает также его поведение, его позицию, его поступки, или, говоря традиционным языком психологии, его характер, его темперамент, его аффекты, его чувства и волю, узость и широту его логики, направленность его внимания и его действий. В качестве последней, решающей инстанции в этой системе отношений мы можем предположить *чувство собственной ценности* или *чувство личности*, большая или меньшая степень удовлетворения которого определяет действия индивида в отношении своих индивидуально понимаемых жизненных задач.

Во всей этой системе отношений нет величин, которые можно было бы рассчитать математически. В последующей жизни индивида значение имеют не данности его телесного или психического материала, не наследственные способности, а только их использование в рамках приобретенного в первые три года жизненного стиля. Так, например, «акустическая способность», если считать ее способностью, может остаться совершенно неразвитой из-за чрезмерного или недостаточного присмотра за ребенком.

Или же ее можно пробудить, точнее сказать, создать благодаря правильному обучению и надлежащему обращению. Биограф Карла Великого рассказывает, что, несмотря на все старания, тот так и не смог научиться чтению и письму из-за отсутствия прирожденных способностей. С тех пор как мы используем различные методы обучения, например метод Песталоцци, мы уже не придаем большого значения таким способностям. И если мы принимаем в расчет индивидуально-психологическую позицию и учитываем предшествующее обучение индивида, непрерывную мужественную борьбу с трудностями и раннее начало соответствующей тренировки, то вместо безмолв-

ного поклонения гениальным достижениям мы приходим к постепенному пониманию их возникновения.

Точно так же мы должны отвергнуть причинное значение ситуации, среды или переживаний ребенка. Их значение и действенность проявляются, так сказать, только в *промежуточном психическом обмене веществ*. Они ассимилируются ранее приобретенным жизненным стилем ребенка. Потому и случается так, что в очень нравственной семье вырастает вредитель, а в семье тунеядцев — полезный член общества. Никогда одно и то же событие не переживается двумя разными людьми одинаково, и человек извлекает уроки из опыта лишь настолько, насколько это позволяет ему его жизненный стиль. Разумеется, делать абсолютно правильный вывод и ему следовать человек не может. И маловероятно, чтобы существовала причинность в огромном царстве заблуждений. Поэтому, а также из-за невероятного многообразия конкурирующих поводов стремление осуществить в душевной жизни каузальный подход вряд ли есть нечто большее чем благое желание.

Таким образом, всю жизнь и все отдельные формы ее выражения пронизывает та единая линия действия, которая лежит в основе индивидуальности. И, следовательно, любое душевное явление всегда означает нечто большее, чем находит в нем здравый смысл. Только во взаимосвязи со всей системой отношений можно узнать, означает ли ложь хвастовство или увертку, является ли пожертвование выражением сострадания или мании величия, а соболезнование — выражением чувства общности или высокомерия. Одни и те же звуки у Листа и Рихарда Вагнера говорят о разном. Все формы душевных проявлений определяются стремлением к превосходству. Но все они несут в себе индивидуальные нюансы этого стремления и имеют разную степень *чувства общности*, которое связывает этого индивида с другими.

Последнее, данное человеку от рождения, требует постоянного развития начиная с самого раннего детства. Не развиваясь, индивид сталкивается с трудностями в своем приспособлении к человеческому обществу. Не дань

общественным условностям заставляет нас делать этот вывод, как полагают некоторые недалёковидные люди, и не наше личное желание или убеждение, что лучшие дни человечества наступят лишь с развитием чувства общности. Мы отнюдь не можем похвалиться оригинальностью этого утверждения. Все религиозные, правовые, государственные, социальные институты всегда представляли собой, по сути, попытку сделать совместную жизнь людей легче и лучше, предписать индивидам формы жизни, которые, похоже, обеспечивают сохранение человеческого рода. К этому же стремится и индивидуальная психология, разве что она больше других указывает на препятствия, стоящие на пути распространения чувства общности, и ищет лучшие методы.

В жизни нет иных истинных ценностей, кроме тех, что обусловлены чувством общности. Пожалуй, можно назвать лишь единственное ценное достижение, которое имеет иное происхождение, но все равно является ценным с точки зрения общества. Речь идет об обусловленном слабостью чувстве неполноценности ребенка, которое усиливается и растет, когда он осознает или смутно ощущает свою недостаточную ценность для общества.

Каждому теперь становится ясно, что любое усиление стремления к личной власти наносит ущерб развитию чувства общности. Подобный недостаток, однако, существенно влияет на душевное развитие, на жизненный стиль ребенка, ибо с чувством общности тесно связаны важнейшие психические функции. Речь, разум, мораль, эстетические чувства для своего формирования и развития требуют связи с ближним. Умение обходиться с людьми и разбираться в людях являются необходимыми предварительными условиями преуспевания в обществе. Этим нельзя овладеть теоретически. И так как настоящее счастье неразрывно связано с чувством того, что человек что-то *дает* другим, то становится ясно, что *социальный человек* будет счастливее обособленного человека, стремящегося к превосходству. Индивидуальная психология особое внимание обращала на то, что все несчастные, дурно воспитанные и нев-

ротичные люди вырастают из тех детей, которым не было суждено развить свое чувство общности, а вместе с ним также *мужество*, оптимизм, веру в себя, имеющие своим непосредственным источником чувство принадлежности к обществу.

Это чувство, которое никто не вправе оспаривать, в отношении которого нет ни одного контраргумента, может быть приобретено только в совместной игре, в совместной работе, в совместной жизни, благодаря тому, что человек становится полезным для других, и это порождает устойчивое, реальное чувство собственной ценности. Степень принадлежности к обществу определяется решением трех жизненно важных вопросов: в отношениях между «Я» и «Ты», в продуктивной деятельности и в любви. В том, как индивид приступает к решению этих вопросов, какую дистанцию он занимает по отношению к ним, как он уклоняется от их решения, — во всем этом отчетливо проявляется стиль человека, особенно тогда, когда он стоит перед необходимостью немедленного решения. Можно легко увидеть, что тот, кто надежно укоренен в обществе, то есть подготовленный человек, сохраняет здесь свое мужество и решает проблему с пользой для другого. Иначе обстоит дело с другим типом людей, которым человечество и все его проблемы кажутся чужими и далекими. Слишком много занимаясь собой и своей личной властью, но все же будучи зависимым от мнения других, которые, как ему кажется, желают ему зла и чаще всего воспринимаются врагами, не веря в свою победу и с еще большим страхом ожидая поражения, такой человек вдруг обнаруживает, что его непомерное честолюбие бесцеремонно встает перед ним и преграждает путь вперед, из-за чего он не может избежать поражения. Поэтому для нас нет ничего удивительного в том, что среди огромного числа таких людей можно обнаружить всех тех, кто испытывает растущее чувство неполноценности. Ибо ничто так не мешает развитию чувства общности, как сильное чувство неполноценности.

К настоящему времени индивидуальная психология решила большую часть задачи по вскрытию тех ошибок

и заблуждений, которые в период формирования жизненного стиля становятся причиной чрезмерного чувства неполноценности. Неправильный старт, с которого начинают жизнь определенные дети, может быть исправлен позднее лишь благодаря глубокому осознанию человеком его последствий. К этому многие нервные, беспризорные или трудновоспитуемые дети редко бывают готовы. Здесь должен быть применен индивидуально-психологический метод с его особой техникой, которая, по существу, заключается в *неограниченном поощрении*. Это в первую очередь означает, что должны быть отброшены все *предрассудки относительно врожденных способностей*. Нам представляется, что все большие человеческие достижения являются результатом правильного обучения, упорства и соответствующих упражнений с раннего возраста. В отношении этих трех факторов недопустимы никакие контрдоводы. А все возражения против них разоблачаются лишь как трусливые отговорки трусливого чувства неполноценности, как попытки уклониться от определения собственной ценности. Или же они оказываются попытками пробраться на сторону бесполезного и создать видимость хоть какой-нибудь собственной значимости, как, например, в случае беспризорников и преступников. Нервные симптомы и заблуждения трудновоспитуемых детей представляют собой средства обеспечения безопасности, сдерживания и блокировки, необходимые им для того, чтобы избежать разоблачения своей неполноценности. В ходе наших исследований мы установили, насколько ценным для всей жизни может оказаться преодоление первоначальных трудностей. Из этого был сделан кажущийся парадоксальным вывод о том, что большие успехи достигаются, как правило, в результате мужественного преодоления трудностей, не благодаря исходному «таланту», а при недостатке «таланта».

Индивидуальная психология разрешила также проблему выявления наиболее значительных затруднений, которые в первые три года жизни усиливают чувство неполноценности и тем самым порождают проблематичный стиль