

(PHILOSOPHY)

Альфред
АДЛЕР



Понять природу
человека



Очерки
по индивидуальной
психологии



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
А31

Серия «Мыслители и идеи»

Alfred Adler
MENSCHENKENNTNIS
PSYCHOTHERAPIE UND ERZIEHUNG

Перевод с немецкого
Е. Цыпина («Понять природу человека»),
А. Боковой («Очерки по индивидуальной психологии»)
Дизайн обложки *В. Воронина*

Адлер, Альфред.
А31 Понять природу человека; Очерки по индивидуальной психологии / Альфред Адлер ; [перевод с немецкого А. Боковой, Е. Цыпина]. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 480 с. — (Мыслители и идеи).
ISBN 978-5-17-161165-1

Теория Альфреда Адлера, 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, отношения с окружающей средой и т.д., цели и методы терапевтической работы.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-161165-1

© Перевод. А. Боковой, 2022
© Перевод. Е. Цыпин, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2024



Понять природу
человека

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга является попыткой познакомить широкую публику с основами психологии личности. В то же время в ней демонстрируется практическое применение психологических принципов не только для выстраивания наших повседневных отношений с окружающим миром и другими людьми, но и для организации нашей внутренней жизни. В основу этой книги положен годичный цикл лекций, прочитанных перед аудиторией, состоящей из сотен мужчин и женщин всех возрастов и профессий в Народном институте Вены. Цель этой книги — во-первых, показать, как неверно выбранная линия поведения одного человека вносит дисгармонию в нашу общественную жизнь; во-вторых, научить отдельных людей распознавать и признавать свои ошибки и, наконец, показать им, как гармонично адаптироваться к социальной среде. Ошибки в науке и бизнесе дорого обходятся и достойны сожаления, однако ошибки в выборе жизненного пути могут поставить под угрозу саму жизнь. Таким образом, задача этой книги — осветить путь человечества к лучшему пониманию природы человека.

ВВЕДЕНИЕ

Судьба человека заключена в его душе.

Геродот

К науке о природе человека не следует подходить с излишней самонадеянностью и гордыней. Напротив, тех, кто ею занимается, отличает известная скромность. Понимание природы человека — это задача исполинского масштаба, ее решение было целью нашей культуры с незапамятных времен. Эта наука не из тех, которыми следует заниматься лишь ограниченному числу специалистов. Ее истинной целью должно быть познание природы человека каждым человеческим существом. Однако этот тезис болезненно воспринимается некоторыми учеными, полагающими, что их исследования должны быть исключительным достоянием узкого круга экспертов.

Из-за обособленного образа жизни, который мы ведем, мало кто из нас хорошо знаком с природой человека. В прошлом люди не имели возможности жить так разобщенно, как мы сейчас. С самого раннего детства наши связи с человечеством весьма скудны. Семья изолирует нас от остального общества. Весь образ нашей жизни препятствует близким контактам с другими людьми, а контакты необходимы для развития науки и искусства понимать природу человека. Из недостаточности контактов с другими людьми рождается отчуждение от них. Наше поведение в отношении окружающих зачастую ошибочно, а наши суждения о них нередко ложны. Мы часто повторяем известный трюизм: люди проходят мимо друг друга, а говоря друг с другом, говорят в пустоту. Они обращаются друг с другом как с чужаками — причем не только в обществе в целом, но и в очень узком кругу соб-

ственной семьи. Большинство родителей время от времени жалуются, что не могут понять своих детей, и в то же время большинство детей заявляют, что родители их не понимают. Все наше отношение к другому человеку зависит от того, насколько мы его понимаем, и значит, такое понимание является основой любых отношений в обществе. Взаимоотношения между людьми стали бы более гармоничными, если бы человек лучше знал свою природу. В таком случае наши социальные взаимоотношения улучшились бы, так как всем известно: большую часть трудностей и разногласий между людьми порождает недостаток взаимопонимания, а неумение как следует понять друг друга может привести к тому, что мы неправильно интерпретируем внешние проявления отношений окружающих нас людей или обманываемся на их счет.

Теперь нам предстоит объяснить, почему мы пытаемся подойти к проблеме природы человека с точки зрения медицинской науки, имея целью заложить основы точного научного знания в этой обширной и посему не поддающейся точному исследованию области. Также мы рассмотрим предпосылки к созданию подобной науки о природе человека и определим, какие проблемы она должна разрешить и каких результатов от нее можно ожидать.

Прежде всего следует заметить, что психиатрия — это область деятельности, требующая огромных познаний человеческой природы. Психиатр должен как можно быстрее и точнее проникнуть в душу больного. В этой области медицины практикующий врач может ставить диагноз, назначать и проводить лечение только тогда, когда он с уверенностью понимает, что происходит во внутреннем мире пациента. Скользить по поверхности нельзя. Ошибки в диагностике быстро становятся очевидными, в то время как правильное понимание природы душевного расстройства ведет к его успешному излечению. Другими словами, наше знание природы человека проходит здесь суровую проверку. В повседневной жизни наши ошибки в суждениях о других людях необязательно влекут за собой драматические последствия, так как эти последствия могут дать о себе знать через такое длительное время после совершения ошибки, что причинно-

следственная связь между ними не очевидна. Часто мы бываем потрясены, когда ужасные несчастья постигают нас много лет спустя после того, как мы неправильно оценили другого человека. Эти печальные события доказывают нам, что каждый обязан овладеть действенными познаниями о природе человека.

Наши исследования нервных заболеваний показали, что психические расстройства, комплексы и мании, присущие нервным заболеваниям, фундаментально ничем не отличаются по структуре от поведения нормальных лиц. Здесь можно с легкостью распознать те же элементы, те же предпосылки, те же закономерности развития. Единственное различие заключается в том, что у психического больного они более ярко выражены и их легче установить. Выявив эту закономерность, мы можем извлекать уроки из психических аномалий и быть начеку, когда подобные им симптомы проявляются у психически здоровых людей. Для этого необходимо только вооружиться профессиональной выучкой, вдохновением и терпением, необходимыми в любой профессии.

Первое великое открытие заключалось в следующем: основы человеческой психики закладываются в самом раннем детстве. В этом тезисе как таковом нет ничего исключительного: на протяжении веков великие мыслители не раз делали подобные наблюдения. Новизна состояла в том, что нам удалось установить между опытом, впечатлениями и социальными установками детских лет, насколько мы смогли их определить, и позднейшими психическими явлениями неразрывную и неопровержимую связь. Это, в свою очередь, означало, что теперь мы могли сравнить опыт и социальные установки раннего детства человека с его же опытом и социальными установками зрелого возраста. Таким образом, мы сделали важное открытие: психические явления ни в коем случае не следует анализировать по отдельности, более того — их даже нельзя понять, если не рассматривать как части единого целого.

Итак, мы узнали, что отдельные психические симптомы можно оценить только в том случае, если исследовано и понято их место в общем образе поведения данного чело-

века, во всем его внутреннем микрокосме, в его «стиле жизни». Сделав это, мы оказались в состоянии увидеть, что тайные цели его детства находятся в точном соответствии с его социальными установками в зрелом возрасте. Короче говоря, нам стало до потрясения ясно, что с точки зрения психологического развития практически никаких изменений не произошло. Действия и слова, которыми выражались эти цели, могли меняться, но фундаментальные цели и мотивации, направленные на решение тех же психологических задач, остались неизменными.

Например, взрослый пациент с тревожным складом личности, ум которого постоянно пребывает в сомнениях и подозрениях, а все усилия направлены на самоизоляцию от общества, обнаруживает аналогичные склонности и психологические действия на третьем и четвертом году жизни. Единственное различие заключается в том, что у маленького ребенка, который еще не научился скрывать свои истинные чувства, такие черты характера легче обнаружить и истолковать. Поэтому мы взяли себе за правило сосредоточивать наши изыскания в основном на детстве наших пациентов. Таким образом нам зачастую удавалось догадаться о чертах характера взрослого человека, с детством которого мы ознакомились, раньше, чем нам о них рассказывали. Склонности, которые мы наблюдаем у взрослого, являются фактически непосредственной проекцией пережитого им в детстве.

Ознакомившись с самыми яркими воспоминаниями детства пациента и зная, как правильно истолковать эти воспоминания, мы можем точно воссоздать нынешнюю структуру его характера. При этом мы имеем в виду тот факт, что отойти от усвоенных в ранний период жизни моделей поведения для человека крайне трудно. Очень мало кому из людей удавалось изменить усвоенные в детстве модели поведения, хотя во взрослой жизни эти люди оказывались в совершенно иных ситуациях. Даже изменение социальной установки во взрослой жизни необязательно ведет к смене модели поведения. Душа не меняет своей основы; в детстве и зрелости личность сохраняет те же склонности, из чего можно заключить, что ее жизненная цель также неизменна.

Есть еще одна причина сосредоточиться на опыте детства, если мы хотим изменить модель поведения взрослого человека. Если изменить что-либо в огромном запасе жизненного опыта и впечатлений взрослой личности, результат будет ничтожен; необходимо выявить фундаментальную модель поведения нашего пациента. Сделав это, мы можем уяснить себе суть его характера и правильно диагностировать его болезнь.

Изучение детской психологии стало стержнем нашей науки, и исследованию первых лет жизни был посвящен огромный объем научных изысканий. В этой области так много неисследованного, что есть хорошие шансы обнаружить новые важные факты, которые будут представлять огромную ценность для познания природы человека.

В то же время, трудясь на благо человечества, мы разрабатывали способы предотвратить развитие дурных черт характера. Само собой разумеется, что наши исследования привели нас в такую область, как образование, в которой психологи работали многие годы. Образование — заманчивый предмет для исследователей, так как здесь они могут применить все, что узнали в ходе изучения природы человека. Наш основной подход должен быть таким: как можно полнее отождествлять себя с каждым внешним проявлением души человека, проецировать себя на нее и разделять радости и печали других людей примерно таким же образом, каким хороший художник-портретист запечатлевает на холсте не только внешность, но и сущность изображаемого человека.

Большинство людей гордятся тем, что в совершенстве владеют умением понимать природу человека, и были бы оскорблены, если бы кто-нибудь поставил под сомнение их компетентность в этой области, предложив им проверить свои знания на практике. Однако те, кто всерьез желает понять природу человека, как правило, узнавали, чего на самом деле стоят другие, через сопереживание либо в ходе собственных жизненных кризисов, либо наблюдая за кризисами других и отождествляя себя с ними. Изучение природы человека можно считать искусством, в распоряжении которого имеется множество инструментов, — искусством,

тесно связанным с другими искусствами и важным для них всех. Особое значение оно имеет для литературы и поэзии. Его основной целью должно быть расширение наших знаний о людях, то есть оно должно дать нам возможность стать более добрыми, цельными и чистыми натурами.

Вместе с познаниями о природе человека возникает вопрос, как лучше применить эти познания. Проще всего возмутить человека и вызвать на себя его ожесточеннейшую критику, выложив ему напрямик голые факты, обнаруженные при исследовании его психики. Те, кто изучает природу человека, должны учиться ходить по этому минному полю с осторожностью. Лучший способ испортить свою репутацию — это по легкомыслию злоупотребить своими знаниями, например желая показать, насколько глубоко вы проникли в суть характера вашего соседа за столом. Даже сведущих в науке людей такое поведение оскорбит. Мы должны вновь повторить уже сказанное: знание природы человека обязывает нас к скромности. Мы не должны предавать результаты наших экспериментов огласке немедленно или поспешно. Поступить так было бы извинительно для маленького ребенка, которому не терпится блеснуть умом и продемонстрировать свои успехи, однако взрослому такое поведение не к лицу.

Нам хотелось бы посоветовать исследователям человеческой психики прежде всего протестировать самих себя. Им не следует навязывать результаты своих экспериментов, проведенных на благо человечества, не желаящей того жертве. Так они только создадут дополнительные трудности для науки, которая еще делает первые шаги, и результат в конечном счете будет противоположен желаемому. Психологии в таком случае придется отвечать за ошибки, причиной которых был бездумный энтузиазм молодых ученых. Мы должны призвать на помощь свою мудрость и не забывать: не имея перед глазами полной картины, не следует делать каких-либо выводов относительно ее частей. Более того, такие выводы следует предавать гласности лишь тогда, когда мы уверены в их положительном эффекте. Мы можем принести немало вреда, высказав даже верное суждение о чем-либо характере неподходящим образом или в неподходящий момент.

Перед тем как продолжить, мы должны рассмотреть одно возражение, которое наверняка уже пришло на ум многим читателям. Утверждение о том, что стиль поведения индивидуума остается неизменным на протяжении всей его жизни, окажется для многих непонятным. Но ведь с течением времени, скажут они, индивидуум накапливает опыт, который с неизбежностью меняет его жизненные установки. Что ж, следует помнить: любой факт этого опыта можно истолковать по-разному, и невозможно найти двух людей, которые сделали бы одинаковые умозаключения из одного события. Именно поэтому мы не всегда извлекаем из полученного опыта уроков. Становиться старше — необязательно значит становиться мудрее! Действительно, мы обучаемся избегать одних трудностей и вырабатываем философское отношение к другим, но характер нашего поведения от этого, как правило, не меняется. В дальнейшем мы увидим, что человеческая личность использует весь свой жизненный опыт с одной целью. При ближайшем рассмотрении оказывается, что этот опыт должен совпадать с ее стилем жизни, укладываться в мозаику ее жизненных установок. То, что мы на самом деле сами творим свой жизненный опыт, вошло уже в поговорку; каждый из нас определяет, что и как он испытает.

В повседневной жизни мы наблюдаем, как люди делают из пережитого любые выводы, какие им угодно. Вот, например, человек, который снова и снова повторяет одну и ту же ошибку. Если вы сумеете убедить его в том, что он ошибается, он может отреагировать на это по-разному. Он может сказать: «Вы правы — в следующий раз я это учту». Однако подобная реакция нетипична. Вероятнее, он заявит, что совершал свою ошибку столько раз, что отделаться от этой привычки уже невозможно. Он также может свалить вину за ошибку на своих родителей или образование. Он может начать жаловаться, что в детстве был оставлен без присмотра, что его тогда чересчур баловали — или что с ним жестоко обращались. Каковы бы ни были его отговорки, какие бы он ни предъявлял алиби, он желает лишь одного — снять с себя ответственность за дальнейшие события. Таким образом он оправдывает свое

поведение и ставит себя вне критики. Сам он ни в чем не виноват. Если он не достиг поставленных целей, это вина кого-то другого.

Такие люди упускают из виду следующее: сами они не приложили почти никаких усилий, чтобы преодолеть свои недостатки или избежать повторения ошибок. Они предпочитают упорствовать в заблуждениях и с жаром обвиняют в своих недостатках неудовлетворительное воспитание. Они могут прибегать к одной и той же отговорке на протяжении всей жизни. Любой жизненный опыт может получить множество толкований, и из него можно сделать весьма различные выводы. Поэтому следует понять, почему вместо того, чтобы изменить стиль поведения, человек извращает и искажает свой жизненный опыт в соответствии с этим стилем. Самое сложное для человеческого существа — познать и изменить себя.

Всякий, кто не овладел теорией и техникой познания природы человека, столкнется с большими трудностями, пытаясь перевоспитать людей с тем, чтобы сделать их лучше. Он обречен скользить по поверхности и заблуждаться, считая, будто достиг чего-то значительного, поскольку внешние проявления личности изменились. Практика показывает, сколь мало изменяет личность такое «перевоспитание»: все изменения затрагивают только внешнюю сторону и бесполезны, так как основная мотивация поведения не была модифицирована.

Помочь человеку изменить себя — не простое дело. Оно требует некоторого оптимизма и терпения, а прежде всего — скромности, поскольку обратившийся за помощью человек сделал это отнюдь не для того, чтобы пощекотать чье-то самолюбие. Более того, процесс преобразования личности должен вестись так, чтобы он казался нужным самому объекту. Всем нам известно: от вкусного и питательного блюда, которое небрежно приготовлено и подано в непривлекательном виде, зачастую отказываются.

Наука о природе человека имеет еще один аспект, который мы можем назвать социальным. Не подлежит сомнению, что люди будут лучше ладить друг с другом и отношения между ними станут ближе, если они будут лучше понимать друг