

# Альфред Адлер

## *Наука жить*

Киев, 1997

OCR, spellcheck: Кирилл Кузин

### 1. ПРИНЦИПЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

Великий философ Уильям Джеймс однажды сказал: "Только наука, непосредственно связанная с жизнью, является настоящей наукой". По-другому эту мысль можно выразить так: в науке, которая непосредственно связана с жизнью, теория и практика почти неразделимы. Наука о жизни становится наукой жить именно потому, что создает себя непосредственно в движении жизни. Все эти соображения особенно справедливы для индивидуальной психологии.

Индивидуальная психология рассматривает жизнь человека как целостность, относясь к каждой единичной реакции, каждому движению и импульсу, как к проявленной части индивидуальной жизненной установки. Наша наука была вызвана практической необходимостью, так как с помощью определенных знаний возможно корректировать и изменять установки людей. Таким образом, индивидуальная психология является вдвойне пророческой: она не только предсказывает, что случится, но как пророк Иоанн, она предсказывает, что случится, чтобы этого не случилось.

#### **Стремление к цели**

Индивидуальная психология как наука развивалась из настойчивого стремления постичь таинственную творческую силу жизни, силу, которая воплощается в желаний развития, борьбы, достижения, превосходства и даже компенсации поражения в одной сфере, стремлением к успеху в другой. Эта сила телеологическая: она проявляется в устремленности к цели, в которой все телесные и душевные движения производятся во взаимодействии. Таким образом, абсурдно изучать телесные движения и ментальные состояния абстрактно, безотносительно к индивидууму как целому. Абсурден, к примеру, тот факт, что в судебной психологии больше внимания уделяется преступлению, чем преступнику, ведь важен именно он, и совершенно не имеет значения, как долго мы созерцаем преступные действия: невозможно понять их преступный характер до тех пор, пока они не предстанут в качестве эпизода в жизни конкретного лица. Внешне одинаковые действия могут быть преступными в одном случае и не являться преступлением -- в другом. Очень важно понять индивидуальный контекст -- цель жизни человека, которая определяет направление всех его поступков и побуждений. Понимание цели жизни делает для нас возможным понимание скрытого смысла, лежащего в основе различных разрозненных действий, так как мы начинаем видеть их частями единого целого. И наоборот, мы лучше проникаем в смысл целого, когда исследуем части, при условии, конечно, что мы видим их в качестве частей этого целого.

Наш интерес к психологии развился из медицинской практики, которая обеспечила телеологический (ориентированный на цель) подход, необходимый для понимания психологических фактов. С медицинской точки зрения, все органы развиваются в направлении конечной цели: к периоду зрелости каждый из них

имеет определенную форму. Более того, мы обнаруживаем дополнительные усилия природы преодолеть неполноценность либо компенсировать ее развитием другого органа в случаях органических дефектов. Жизнь всегда стремится продолжаться, а жизненная сила до последнего не сдается без борьбы.

Развитие души аналогично развитию органической жизни. У каждого человека есть концепция цели или идеал, необходимый для того, чтобы добиваться больше того, что возможно для него в актуальной жизненной ситуации, преодолевать недостатки и трудности настоящего благодаря постулированию конкретной цели будущего. Имея эту конкретную цель или намерение, человек чувствует себя в состоянии преодолеть любые проблемы, так как в нем живет его будущий успех. Без ощущения цели деятельность индивида не имел бы никакого смысла.

Совершенно очевидно, что фиксация этой цели -- придание ей конкретной формы -- должна происходить на раннем этапе жизни, во время формирующего периода детства. Характер прототипа или модели будущей зрелой личности начинает складываться именно в это время. Можно представить, как протекает этот процесс. Будучи слабым, ребенок чувствует свою неполноценность и находится в ситуации, которую с трудом может вынести. Однако в нем заложено стремление развиваться в направлении, определенном целью, которую он для себя выбирает. На этом этапе материал, служащий развитию, менее важен, чем сама цель, детерминирующая направление жизни. Трудно сказать, как фиксируется эта цель, однако ясно, что она существует и оказывает влияние на каждое душевное движение ребенка. Мы в самом деле знаем еще совсем немного о движущих силах, импульсах, причинах, способностях и их отсутствии в этот ранний период. Для их понимания все еще нет ключа, так как направление жизни устанавливается только после фиксации цели. Когда же мы видим направление, к которому склоняется человек, мы уже можем догадаться, какие шаги будут делаться впоследствии.

Правда, употребление слова "цель" у читателя, по всей вероятности, вызывает весьма смутное представление: о чем идет речь. Идея нуждается в конкретизации, так как в конечном счете "иметь цель" -- означает стремление быть как Бог. Но быть как Бог, конечно же, это предельная цель, или, если можно так выразиться, цель целей. Воспитателям следует быть осторожными в своих попытках воспитать себя и детей быть подобными Богу. Фактически, мы обнаружили, что ребенок в своем развитии заменяет эту цель на более конкретную и непосредственную. Он ищет самую сильную личность в своем окружении и делает ее своим образцом, а подражание ей -- целью. Это может быть отец или мать, так как мы обнаружили, что даже мальчик может быть под влиянием матери, если она кажется самой сильной личностью. В дальнейшем ребенок может хотеть быть кучером, так как по какой-то причине верит, что именно кучер -- это сильнейший человек. Когда ребенок представляет эту цель, он начинает вести себя, чувствовать и одеваться как кучер, он обретает качества, связанные со своей целью. Но стоит полицейскому пошевелить пальцем, и кучер становится ничем... Позже идеалом может стать доктор или учитель, ведь учитель наказывает детей, и поэтому к нему возникает отношение как к сильнейшей личности.

При выборе цели ребенок оказывается перед выбором конкретных символов, и обнаруживается, что цель, которую он выбирает, является действительным показателем его социального интереса. Один мальчик, которого спросили, кем бы он хотел быть в будущем, ответил: "Я хочу быть палачом". Его ответ указывает на недостаток социального интереса, ведь мальчик хочет быть хозяином жизни и смерти, -- роль, которая принадлежит Богу. Он хочет быть

могущественнее общества, и им движет идея бесполезности жизни. Быть врачом - это также цель, выстроенная вокруг идеи богоподобия в желании быть хозяином жизни и смерти, но в данном случае цель реализуется посредством служения обществу.

### **Схема апперцепции**

Когда формируется прототип - ранний вариант личности, воплощающий цель, -- устанавливается направление и ориентированность жизни индивида. Все это дает нам возможность предсказывать, что случится в его жизни в дальнейшем.

Ребенок будет воспринимать различные ситуации не такими, какие они существуют в действительности, но согласно личной схеме апперцепции, -- иными словами, он будет воспринимать ситуации сквозь призму предубеждений своих личных интересов.

В связи с этим был обнаружен весьма интересный факт, что дети с органическими дефектами связывали весь свой опыт с функционированием поврежденного органа. К примеру, ребенок с желудочными расстройствами проявлял повышенный интерес к еде, тогда как другой, с дефектом зрения, был более озабочен вещами, на которые нужно смотреть. Это повышенное внимание связано с личной схемой апперцепции, которая, как мы уже сказали, характеризует личность в целом. Таким образом, все вышеизложенное может привести к мысли, что для обнаружения сферы интересов ребенка, нам просто нужно убедиться, какой из органов поврежден. Однако все не так просто. Переживание ребенком факта неполноценности органа отличается от восприятия этого факта внешним наблюдателем, так как ребенок переживает этот факт модифицированным своей схемой апперцепции. Таким образом, внешнее наблюдение

неполноценности не обязательно приводит к глубокому пониманию схемы апперцепции, хотя факт неполноценности органа действительно является элементом схемы.

Ребенок погружен в реальность, где он равен всем остальным: никто из нас не наделен знанием абсолютной истины. Даже наша наука не обладает знанием абсолютной истины. Она основывается на здравом смысле, который говорит, что все меняется и меньшие ошибки делаются там, где делались большие. Мы все совершаем ошибки, но важно то, что мы можем их исправлять. Исправление ошибок легче и безболезненнее происходит во время формирования прототипа. Однако, мы можем сделать это и позже, пересматривая всю ситуацию раннего периода. Так что, если нашей задачей является лечение пациента, страдающего неврозом, нам необходимо найти не обычные ошибки, которые он совершил в последнее время, а фундаментальные, сделанные в раннем возрасте во время формирования прототипа. Если мы обнаружим эти ошибки, их возможно исправить с помощью соответствующей терапии.

Следовательно, в свете индивидуальной психологии уменьшается важность проблемы наследственности, так как важно не то, что наследует человек, а то, что он делает со своей наследственностью в ранние годы, - иными словами, важен прототип, который формируется ребенком в его окружении.

Наследственность, конечно же, ответственна за врожденные органические дефекты, но наша задача в данном случае заключается в том, чтобы облегчить частные трудности и поместить ребенка в более благоприятную ситуацию. По сути дела, подобное положение для нас даже удобнее, так как обнаружив определенный дефект, мы знаем, что можем применить соответствующую стратегию. Часто ребенок без врожденных дефектов хуже переносит недоедание

или любое другое испытание из того множества, которое выпадает в период взросления.

А теперь мы рассмотрим программу, которую индивидуальная психология предлагает для воспитания и обучения невротичных личностей: детей-невротиков, преступников, алкоголиков, -- людей, которые подобным образом пытаются уйти от настоящей жизни.

Сначала для того, чтобы быстро без труда понять, что беспокоит пациента, мы спрашиваем, когда начались проблемы. Обычно причину видят в какой-то новой жизненной ситуации. На самом деле, новая ситуация не при чем, так как еще до того, как она сложилась, наш пациент -- это мы обнаруживаем в ходе исследования - не был к ней готов. Пока он находился в благоприятных обстоятельствах, ошибки его прототипа не проявлялись: в каждой новой ситуации, реагируя согласно своей схеме апперцепции, созданной его прототипом, он вынужден экспериментировать. Его ответы окружающему миру уже не являются только реакциями. В них появляется элемент творчества, но при этом они все так же преследуют цель, которая доминирует на протяжении всей его жизни. Уже в ранних исследованиях индивидуальной психологии мы поняли, что нельзя рассматривать наследственность, как и любой другой фактор, изолированно от целого. Ясно, что прототип отвечает на жизненные ситуации в соответствии со своей собственной схемой апперцепции. Поэтому, чтобы достичь желаемого результата терапии, психологу необходимо работать именно с ней.

### **Чувство неполноценности и чувство общности[1]**

Психологический контекст приобретает чрезвычайную важность в случаях детей, рожденных с поврежденными органами. Так как эти дети оказываются в более сложной ситуации, чем другие, в них ярко проявляется преувеличенное чувство неполноценности. Уже во время формирования прототипа они более интересуются собой, чем окружающими, и эта тенденция может остаться у них на всю последующую жизнь. Органическая неполноценность -- это не единственная причина ошибок в прототипе, есть еще ряд ситуаций, которые могут быть их причиной. Например, ситуации избалованных и отвергнутых детей. Далее у нас будет возможность описать их более детально и предоставить истории клиентов, иллюстрирующих три особо неблагоприятные ситуации: детей с поврежденными органами, избалованных и отвергнутых детей. Сейчас же важно отметить, что эти дети растут, испытывая затруднения и страх, потому что развиваются в окружении, которое не учит их независимости.

Так как мы считаем, что социальный интерес -- это наиболее важный фактор в подходе к воспитанию и лечению, нам бы хотелось уже на первых страницах прояснить значение этого понятия. Только смелые, уверенные в себе люди, чувствующие себя в мире как дома могут извлекать преимущества как из благ жизни, так и из ее трудностей. Они знают, что трудности существуют, но они также знают, что в состоянии их преодолеть. Они готовы к любым проблемам жизни, которые неизменно оказываются социальными проблемами. Чтобы быть человеком, необходимо быть подготовленным к социальному поведению. У трех типов детей, упомянутых нами, формируется прототип с наименьшей степенью чувства общности. У них отсутствует такая ментальная установка, которая бы помогала им воплощать их жизненные планы или разрешать проблемы. Чувство поражения рождает в прототипе ошибочную установку в отношении жизненных проблем и тенденцию развивать личность в бесполезном направлении. В противоположность этому, наша задача в лечении этих пациентов заключается в том, чтобы направить их поведение в полезную сторону и закрепить общую

позитивную установку в отношении жизни и общества.

Недостаточно развитое чувство общности является эквивалентом ориентации на бесполезную жизнедеятельность. Индивиды с недостаточно развитым чувством общности составляют группы проблемных детей, преступников, душевнобольных, алкоголиков. В таких случаях проблема, которую необходимо решить, заключается в том, чтобы найти средства, способные повлиять на их возвращение к полезной стороне жизни, и обращение их интереса к окружающим. Таким образом, можно сказать, что наша так называемая "индивидуальная" психология в действительности является социальной психологией.

### **Здравый смысл и его отсутствие**

Хотя умственные способности проблемных детей не вызывают сомнений - в том смысле, что если вы зададите вопрос, они дадут правильный ответ -- нетрудно обнаружить у них симптомы и реакции, которые указывают на сильное чувство неполноценности. Конечно же, ум -- это не обязательно здравый смысл. У ребенка есть глубоко личная, так называемая частная ментальная установка, которую можно также обнаружить у невротических личностей. При навязчивом неврозе, к примеру, пациент понимает бессмысленность постоянного пересчитывания окон, но не может остановиться. Тот, кто стремится к полезным целям, никогда не будет вести себя таким образом. Также нездоровому человеку свойственны частное понимание и частный язык. Душевнобольной никогда не говорит на языке здравого смысла, который репрезентирует высшую степень развития чувства общности. Если мы противопоставим суждение, основанное на здравом смысле, частному суждению, мы обнаружим, что первое обычно ближе к истине. Согласно здравому смыслу мы различаем хорошее и плохое, и хотя в сложных ситуациях мы часто делаем ошибки, именно благодаря логике здравого смысла они имеют тенденцию исправляться. Те же, кто всегда настороже собственных частных интересов, неспособны различать правильное и неправильное с той же легкостью, что и остальные. И эта неспособность очевидна, так как все их душевные движения прозрачны для наблюдателя.

Рассмотрим, например, как совершаются преступления. Если мы исследуем логику, мышление и мотивы преступника, то обнаружим, что он считает свои преступления не только разумными, но и героическими. Он верит, что достиг превосходства, а именно, он стал умнее полиции и обрел способность превосходить других. Таким образом, в своих глазах он -- герой; он не видит, что поступки его демонстрируют что-то иное, очень далекое от героики. Недостаточно развитое у преступника чувство общности, которое направляет его активность в бесполезное русло, связан с недостатком у него мужества и малодушием, однако он об этом не знает. Те, кто ориентирован на бесполезную жизнедеятельность, часто боятся темноты и изоляции; они хотят быть с другими. Это - малодушие, вещи следует называть своими именами. В самом деле, наилучшим способом воспрепятствовать преступлениям было бы убедить всех, что преступление -- это не более, чем выражение малодушия.

Хорошо известно, что некоторые преступники, достигая тридцатилетнего возраста, находят работу, женятся и в дальнейшем становятся добропорядочными гражданами. Что же происходит? Посмотрим на взломщика. Как тридцатилетний взломщик может соперничать с двадцатилетним? Последний разумнее и у него больше сил. Более того, к тридцати годам образ жизни преступника меняется. В результате -- преступная профессия перестает быть выгодной преступнику, и приходит время отставки.

В этой связи, в отношении правонарушителей стоит задуматься еще над

одним фактом: сейчас, если мы ужесточим наказание, кроме того, что запугаем преступника, мы также укрепим его веру в собственный героизм. Мы не должны забывать, что преступник живет в эгоцентричном мире, где нет места истинной смелости, уверенности в себе, здравого смысла или понимания общечеловеческих ценностей. Единение с обществом для таких личностей невозможно. Невротики редко организуют клубы, и это абсолютно недостижимое искусство для людей, страдающих агорафобией, или для душевнобольных. Проблемные дети или личности, склонные к самоубийству, никогда не заводят друзей, -- факт, причину которого никогда не пытались установить.

А причина в том, что эти люди никогда не заводят друзей, так как с самого начала их жизнь приняла эгоцентричное направление. Их прототип был ориентирован в сторону ложных целей, продолжая в дальнейшем линию в направлении бесполезной жизнедеятельности.

### **Родительское влияние**

После чувства общности приходит черед для следующей нашей задачи - выяснения трудностей, с которыми сталкивался индивид в своем развитии. На первый взгляд, задача кажется запутанной, но на самом деле она не столь сложна. Мы знаем, что каждого избалованного ребенка ожидает доля отверженного. Наша цивилизация такова, что ни семья, ни общество не желают бесконечно его опекать, и очень скоро избалованный ребенок сталкивается с жизненными проблемами. В школе он находит себя в новой социальной организации с новыми социальными проблемами. Он не хочет писать или играть со сверстниками; его жизненный опыт не подготовил его к пребыванию в их обществе и школе. Фактически, его опыт на стадии прототипа будит в нем боязнь подобных ситуаций и заставляет искать опеку. Следовательно, качества такого индивида отнюдь не являются врожденными: мы можем установить их происхождение, зная природу его прототипа и его цель. То, что у него есть особые качества, способствующие движению в направлении определенной цели, исключает возможность наличия у него качеств, которые бы склоняли к какой-то иной цели.

Следующим в нашей научной схеме идет анализ прототипа. Как мы уже говорили, прототип формируется в возрасте четырех или пяти лет, и, таким образом, нас интересуют детские впечатления именно этого периода. Это могут быть самые разнообразные впечатления, даже более разнообразные, чем мы можем себе представить с нашей нормальной взрослой точки зрения.

Одним из наиболее распространенных плодов родительского влияния в этом возрасте является чувство подавленности, вызванное чрезмерным отцовским или материнским наказанием ребенка или жестоким обращением с ним. Это заставляет ребенка искать облегчения своих страданий, что зачастую выражается в установке психологического избегания. Так, у некоторых девочек вследствие вспыльчивости отца формируется прототип, исключаящий мужчин из-за их вспыльчивого характера. Либо мальчики, которым пришлось испытать подавляющее воздействие со стороны строгой матери, могут избегать женщин. Эта установка избегания может, конечно, выражаться по-разному: например, ребенок может стать робким, или может быть сексуальным извращением (что является просто другим способом избегания женщин). Извращения не являются врожденными, а формируются обстановкой, в которой ребенок живет годами.

За ранние ошибки в детстве приходится дорого расплачиваться. Тем не менее ребенку не уделяют должного внимания. Родители либо не понимают свой

собственный жизненный опыт, либо не хотят делиться им с ребенком, которому поэтому приходится действовать на собственный страх и риск.

И если уж мы заговорили на эту тему, не лишним будет подчеркнуть, что наказаниями, замечаниями и увещаниями ничего не достигнуть. Когда ни ребенок, ни взрослый не знают, что же необходимо изменить, воспитание остается бесплодным. Непонимание только порождает в ребенке скрытность и трусливость, но прототип его не изменят никакие наказания и поучения, как не изменит его и жизненный опыт как таковой, ибо он определяется уже имеющейся схемой апперцепции индивида. Какие-либо изменения мы сможем произвести, лишь затронув самые основы личности.

### **Чувства и сны**

Следующий шаг нашей науки о жизни - исследование чувств. Осевая жизненная линия -- линия направленности, основанная на цели, - не только оказывает влияние на качества индивида, душевные движения, способы самовыражения и основные внешние симптомы, но также управляет жизнью чувств. Весьма примечательно то, что люди всегда стараются оправдать свое поведение чувствами. К примеру, если мужчина увлечен каким-то делом, это преобразует всю его эмоциональную жизнь и управляет ею.

Можно сделать вывод, что чувства всегда находятся в согласии с видением человеком своей задачи: они укрепляют его стремление к деятельности. То, что мы совершаем, мы могли бы делать и без участия чувств, -- чувства лишь сопровождают наши действия.

Это ясно обнаруживается в сновидениях, открытие смысла которых было, пожалуй, одним из последних достижений индивидуальной психологии. Каждое сновидение, конечно же, преследует определенную цель, но до последнего времени она понималась неотчетливо. Целью сновидения, -- если выражаться в общих, а не специальных терминах, -- является создание определенного движения чувств, или эмоций, которое в свою очередь способствует движению самого сновидения. Это может быть интересным комментарием к старой мысли, что сновидения -- это всегда обман. Нам снится то, каким образом нам бы хотелось себя вести. Сон -- это эмоциональная репетиция планов и установок поведения в бодрствующем состоянии, никогда, репетиция, в которой действительный план может никогда не реализоваться. В этом смысле сновидения -- обманчивы: эмоциональное воображение привносит возбуждение действием без самого действия.

В нашей дневной жизни можно также обнаружить это качество сновидений. Нам свойственна сильная склонность к эмоциональному самообману: мы постоянно хотим убедить себя идти по пути наших прототипов, так как они сформировались в возрасте четырех -- пяти лет.

### **Последовательность рождения и ранние воспоминания**

Интересно, что мы никогда не найдем двух детей, которые бы росли в одинаковой ситуации, даже если они рождены в одной семье. Внутри одной семьи существует совершенно особая атмосфера вокруг каждого ребенка. Так, печально известны условия жизни первенца. Вначале первый ребенок -- единственный, и поэтому является центром всеобщего внимания. Но после рождения второго ребенка он обнаруживает себя свергнутым с пьедестала, и эта перемена ему не по вкусу. Это и в самом деле трагедия в жизни ребенка: он обладал властью, которой теперь лишился. Это ощущение трагедии становится частью его прототипа, и со временем проявится в его качествах, когда он станет

взрослым. Случаи из практики показывают, что такие дети всегда болезненно переживают свое ниспровержение.

Еще одно внутрисемейное различие в обстановке вокруг детей -- это разница в обращении с мальчиками и девочками. Довольно типична ситуация, когда Мальчики ценятся и превозносятся, а с девочками обращаются так, как будто они ни на что не годны. Естественно их жизнь будут сопровождать вечные сомнения и колебания, ибо они не смогут избавиться от впечатления, что только мужчины действительно способны что-то сделать.

Положение второго ребенка также весьма своеобразно и неповторимо. Так как у него всегда есть лидер, движущийся параллельно, его ситуация разительно отличается от ситуации первенца. Обычно второй ребенок обгоняет своего лидера, и если разобраться в причине такого положения вещей, можно обнаружить, что старшего ребенка попросту раздражает наличие соперника, и это раздражение в конце концов отражается на его положении в семье. Старший ребенок начинает бояться соревнований и не особо в них преуспевает. Он все больше прислушивается к поощрениям своих родителей, которые начинают ценить второго ребенка. Напротив, второй ребенок изначально противопоставлен лидеру, что постоянно побуждает его к соревнованию. Все его качества будут отражать особенность его положения в семейном сообществе. По натуре он бунтовщик, не признающий власть или авторитет.

Многочисленные примеры силы младших детей нам дают история и легенды. Яркое тому подтверждение -- история Иосифа, который захотел превзойти всех. Тот же факт, что в его отсутствие, многие годы спустя после того, как он покинул дом, в семье родился младший брат, не повлияло на ситуацию. Его положением было положение младшего ребенка. Подобные описания мы обнаруживаем в сказках, где младшему ребенку отведена главная роль. Мы можем увидеть, что все эти качества возникают в раннем детстве и остаются неизменными до тех пор, пока индивиду не удастся достичь глубины в понимании самого себя. С тем, чтобы переориентировать ребенка, необходимо помочь ему понять, что же с ним произошло в раннем детстве. Необходимо также, чтобы он понял, что в его прототипе есть ошибка, которая влияет на все ситуации его жизни.

Важным способом познания прототипа, а следовательно, сути человека является изучение его ранних воспоминаний. Все наши знания и наблюдения приводят нас к выводу, что наши воспоминания принадлежат прототипу. Пояснить эту мысль можно следующим образом. Возьмем в качестве примера ребенка первого типа -- с поврежденным органом: болезнью желудка. Его воспоминания о чем-то виденном или слышанном, по всей вероятности, всегда каким-либо образом будут касаться еды. То же самое можно сказать и о ребенке левше: эта его особенность также будет влиять на его точку зрения. Человек может рассказать вам о своей матери, которая баловала его, или о рождении младшего ребенка, о том, как его бил вспыльчивый отец, или о тех обидах, какие ему пришлось перенести в школе. Все свидетельства такого рода очень ценны, если только мы владеем искусством чтения их смысла.

Искусство понимания ранних воспоминаний включает в себе высшую степень эмпатии, способность идентифицировать себя с ребенком в его детской ситуации. Только благодаря такой эмпатии мы сможем понять, какое важное значение в его жизни имеет появление в семье младшего ребенка или какое впечатление оставляет в его сознании жестокое обращение со стороны вспыльчивого отца.



## **Заключение**

Теперь в качестве резюме сформулируем подход индивидуальной психологии, выработанный ею в течение последних двадцати пяти лет. Вы можете видеть, что она проделала долгий путь в новом направлении. Существует множество единственных в своем роде психологии и психотерапий. Какой-то психолог избирает одно направление, другой -- другое, и каждый не верит, что остальные могут быть правы. Возможно, читатель также не будет полагаться на веру. Пусть он сравнит. Он увидит, что мы не согласны с так называемой "психологией влечений" (наиболее известным представителем этого течения в Америке является Макдугал), поскольку в этих "влечениях" слишком много места отводится врожденным склонностям. По той же причине мы не можем согласиться со "стимулами" и "реакциями" бихевиористов. Бессмысленно конструировать судьбу и характер человека из "влечений" и "реакций", пока не понята цель, к которой направлены эти движения души. Ни одна из этих психологий не мыслит в терминах индивидуальных целей.

## **2. ПРЕОДОЛЕВАЯ ОГРАНИЧЕНИЯ**

Употребление терминов "сознательное" и "бессознательное" для определения отличительных факторов является неверным с точки зрения практики индивидуальной психологии. Сознательное и бессознательное движутся вместе в одном и том же направлении и не противоречат друг другу, -- вопреки распространенному мнению. Более того, между ними не существует точной демаркационной линии. Вопрос, скорее, заключается в раскрытии цели их совместного движения. Невозможно решить, что сознательно, а что нет, до тех пор пока мы не знаем всего контекста. Этот контекст обнаруживается в прототипе -- той модели жизненного поведения, которую мы анализировали в предыдущей главе.

### **Индивидуальное единство**

Случай из практики послужит иллюстрацией тесной связи между сознательной и бессознательной жизнью. Женатый мужчина сорока лет страдал фобией - желанием выброситься из окна. Он постоянно боролся с этим желанием. Все же прочее в его жизни было вполне благополучно: у него были друзья, хорошее положение, счастливая семейная жизнь. Его случай нельзя объяснить иначе, кроме как в терминах сотрудничества сознания и бессознательного. Он сознавал свои чувства, связанные с желанием выброситься из окна, однако продолжал жить и фактически даже никогда не пытался это сделать. Причина заключалась в том, что в его жизни была другая сторона, где борьба против его желания совершить самоубийство играла важную роль. В результате сотрудничества бессознательной стороны его существа с его сознанием, он был победителем. Фактически, по своему "стилю жизни", если использовать термин, о котором мы будем говорить подробнее в следующей главе, он был победителем, он достиг своей цели -- превосходства. Читатель может усомниться: как это в человеке могут ужиться осознанная склонность к самоубийству и чувство превосходства? Ответ заключается в том, что нечто в самом его существе развязало эту битву с суицидальной склонностью. Успех же в этой битве и делает его победителем и высшим существом. Объективно, его борьба за превосходство была обусловлена его собственной слабостью, как это часто бывает в случаях, когда люди так или иначе чувствуют свою неполноценность. Однако важно то, что в личной битве его стремление к превосходству, стремление жить и завоевывать побеждает чувство неполноценности и желание

умереть несмотря на то, что последнее живет в его сознании, а первое -- в бессознательном

Давайте посмотрим, подтверждает ли наши предположения развитие прототипа этого человека. Из анализа ранних воспоминаний мы узнали, что в детстве у него была проблема в школе. Ему не нравились другие мальчики, и он старался их избегать. Тем не менее он сумел справиться с силами и отстоять себя. Другими словами, уже здесь мы можем видеть усилие с его стороны преодолеть свою слабость. Он не отступил перед своей проблемой и победил

Если мы проанализируем характер нашего пациента, то увидим, что единственной целью его жизни было преодоление страха и тревожности. Эта цель объединила его сознательные идеи с бессознательными в единое целое. С точки зрения того, кто не рассматривает человеческое существо как единое целое, у данного пациента не было никаких успехов и не могло быть чувства превосходства. В его представлении пациент не более чем амбициозная личность, он стремится к борьбе, но остается трусом в глубине души. Однако такая точка зрения была бы ошибочной, так как в ней не принимаются во внимание все факты и не дается их интерпретация в контексте единства человеческой жизни.

Вся наша психология и все наше понимание или стремление понять человека будет бесплодным и бесполезным, если мы не будем убеждены, что человеческое существо представляет из себя единое целое. Если мы предположим наличие у него двух не относящихся друг к другу сторон, мы не сможем увидеть жизнь, как целостный организм.

### **Социальный контекст**

Кроме рассмотрения жизни индивида как единого целого, мы должны также учитывать ее социальный контекст. Поначалу дети рождаются слабыми, и их беспомощность делает необходимым, чтобы за ними ухаживали другие люди. Таким образом, стиль жизни или модель жизненного поведения ребенка нельзя понять без учета людей, которые ухаживали за ним и восполняли его неполноценность. Тесные взаимоотношения ребенка с матерью и семьей невозможно понять, если мы ограничим наш анализ анализом периферии физического пребывания ребенка в пространстве. Индивидуальность ребенка не сводится к физической индивидуальности, она включает в себя весь контекст социальных отношений.

То, что применимо к ребенку, до определенной степени можно также применить к людям вообще. Слабость, по причине которой ребенок живет в семейной группе, аналогична слабости, которая заставляет взрослого человека жить в обществе. Все люди чувствуют свою неадекватность в тех или иных ситуациях. Они чувствуют себя придавленными трудностями жизни и не в состоянии встретиться с ними один на один. Поэтому одной из самых сильных склонностей человека всегда было стремление объединяться в группы с тем, чтобы он имел возможность жить как член общества, а не как изолированный индивид. Без сомнения, общественная жизнь в значительной степени помогает человеку преодолеть свои чувства неадекватности и неполноценности.

На примере животных мы знаем, что более слабые особи всегда живут в группах, чтобы их совместные силы могли помочь удовлетворить их индивидуальные потребности. Так, стадо буйволов способно защититься от волков, что было бы невозможным для одного буйвола. Сбиваясь в стадо, они прислоняют свои головы друг к другу и сражаются копытами, что позволяет им спастись. С другой стороны, гориллы, львы и тигры могут жить изолированно друг от друга, так как природа наделила их средствами самозащиты.

Человеческое существо не обладает их огромной силой, заключенной в когтях или зубах, и поэтому не может жить отдельно. Таким образом, мы видим, что первопричина социальной жизни заключается в слабости человека.

По той же самой причине мы не можем ожидать, что найдем одинаковыми способности и дарования всех человеческих существ в обществе. Но хорошо сбалансированное общество не останется в долгу перед своими членами, которые нуждаются в его поддержке. Это очень важно усвоить, так как в противном случае можно прийти к предположению о необходимости всецело судить о человеке по его врожденным способностям. В сущности, человек, лишенный каких-либо способностей, может испытывать трудности, живя в условиях изоляции, но успешно компенсировать свои недостатки в хорошо организованном обществе.

Попробуем предположить, что наши индивидуальные недостатки являются врожденными. Тогда целью психологии становится обучение людей хорошо жить с другими, и тем самым помочь уменьшить эффект их естественных недостатков. История социального прогресса -- это история того, как человек сотрудничал, чтобы преодолевать лишения и недостатки. Все знают, что язык является социальным изобретением, но лишь немногие понимают, что индивидуальные недостатки были матерью этого изобретения. Но подтверждение этой истины легко найти в раннем поведении детей. Когда их желания не выполняются, они хотят привлечь внимание и стараются делать это с помощью определенного рода языка. Но если бы ребенку не нужно было привлекать внимание, он бы не пытался говорить вообще. Это происходит в первые месяцы жизни, когда мать выполняет все, что хочет ребенок, до момента, когда он заговорит. Есть данные о случаях, когда дети не говорили до шести лет, так как у них не было в этом необходимости. Эту истину можно также проиллюстрировать особыми случаями детей с немыми или глухими родителями. Когда такому ребенку больно, он плачет, но плачет беззвучно. Он знает, что звук был бы бесполезен, так как родители не могут его слышать. Следовательно, он делает вид, что кричит, с целью привлечь внимание своих родителей, но все это беззвучно.

Таким образом, мы видим, что всегда необходимо учитывать весь социальный контекст изучаемых фактов с тем чтобы понять конкретную "цель превосходства", которую избирает индивид. Изучение его социальной ситуации необходимо также для того, чтобы увидеть, в чем именно заключаются его трудности. Так, многие считают невозможным найти нормальный контакт с другими посредством языка. Заика -- как раз такой случай. Если мы займемся случаем заики, то обнаружим, что с самого начала своей жизни он никогда не был достаточно социально адаптирован. Он отказывался примкнуть к какой-либо деятельности, не хотел иметь друзей или товарищей. Для развития речи ему необходимы были связи с другими людьми, но их-то он и избегал, лишая себя возможности избавиться от заикания. У заик имеются две тенденции: первая побуждает их к общению с другими людьми, другая же заставляет их искать для себя уединения.

В дальнейшей жизни, у взрослых людей, сторонящихся активных социальных связей, мы обнаруживаем неспособность выступать перед публикой, страх перед ней. Это связано с тем, что они считают свою аудиторию враждебной. У них появляется чувство неполноценности. Дело в том, что человек может говорить хорошо, только если он верит в себя и свою аудиторию, и только в этом случае у него будет отсутствовать страх перед публикой.

Таким образом, чувство неполноценности и проблема социального обучения очень тесно связаны. Именно потому, что чувство неполноценности возникает из-за плохой социальной адаптации, социальное обучение является основным

методом, с помощью которого мы все можем преодолеть свое чувство неполноценности.

Существует прямая связь между социальным воспитанием и здравым смыслом. Когда мы говорим, что люди преодолевают свои трудности с помощью здравого смысла, то имеем в виду совокупный разум социальной группы. С другой стороны, как мы указывали в предыдущей главе, люди, поступки которых определяются частным пониманием и которые ограничены частным языком, тем самым обнаруживают свою ненормальность. Больные, невротики и преступники -- вот люди такого типа. Им не интересны люди, институции, социальные нормы и т. п. предметы. Но через них-то и пролегает путь к их спасению.

Нашей задачей в работе с такими людьми является донести до них факты социальной жизни. Демонстрация добрых намерений позволяет нервным людям чувствовать себя оправданными. Но этого мало. Мы должны помочь им понять, что для общества важно, что же они делают в действительности и что оно действительно от них получает.

### **Отношение к недостаткам**

Чувство неполноценности и стремление к превосходству универсальны, но было бы ошибкой заключить из этого, что все люди одинаковы. Неполноценность и превосходство -- общие условия, которые управляют поведением человека, но помимо них, есть различия в физической силе, здоровье и окружении. По этой причине в одинаковых условиях разными людьми совершаются различные ошибки. Например, мы не найдем у детей ни одного вполне устойчивого и верного способа реагировать на окружающий мир. Их реакции индивидуальны. Каждый из них стремится к более совершенному стилю жизни, но делает это по-своему, совершая свои собственные ошибки и идя своим путем к успеху.

Проанализируем некоторые разновидности индивидов и их характерные черты. Возьмем к примеру детей-левшей. Некоторые из них даже не подозревали того, что они левши, так как их чрезвычайно старательно приучили писать правой рукой. Поначалу это получалось у них весьма неловко и неуклюже; на них сыпались упреки, критические замечания и насмешки. Но это грубая ошибка, -- необходимо упражнять обе руки ребенка. Левшу можно узнать еще в колыбели, потому что левая рука у него двигается быстрее правой. В будущем его может тяготить изъян его правой руки. С другой стороны, у таких людей часто развивается большой интерес к своей правой руке и кисти, который может выразиться, например, в рисовании, письме и т. д. Нет ничего удивительного в том, что ребенок-левша может быть обучен лучше, чем нормальный ребенок. По причине своей заинтересованности он, так сказать, раньше включился, и, таким образом, его недостаток способствовал более старательным занятиям и упражнениям. Зачастую подобная ситуация бывает большим преимуществом в развитии артистических способностей и художественных талантов. Обычно ребенок, находящийся в подобном положении, амбициозен, он стремится преодолеть свои ограничения. Иногда, однако, если борьба эта слишком безжалостна, в нем могут развиваться зависть или ревность. а отсюда -- сильное чувство неполноценности, преодолеть которое труднее, чем обычно. Постоянная борьба может сделать ребенка чересчур воинственным, и, став взрослым, он будет страдать от навязчивого стремления преодолеть свою неуклюжесть и неловкость.

Пытаясь достичь каких-то своих целей, совершая ошибки, дети каждый по-своему развиваются в соответствии с теми прототипами, которые сложились у них в возрасте четырех -- пяти лет. Их цели -- различны. Один ребенок может

хотеть быть художником, а другой стремится как-то отгородиться от мира, где он оказался неудачником. Возможно, мы смогли бы разобраться в том, как ему преодолеть свои недостатки, но сам он этого не знает, и, увы, слишком часто ему преподносят неверное объяснение фактов.

Многие дети страдают дефектами зрения, слуха, легких или желудка. Мы обнаружили, что эти недостатки стимулируют их интерес. Любопытный пример -- случай с человеком, который страдал от приступов астмы только по вечерам по возвращении домой из офиса. Это был женатый сорокапятилетний мужчина с хорошим положением. На вопрос, почему приступы всегда происходят после его прихода с работы домой, он дал следующее объяснение: "Видите ли, моя жена слишком материалистически настроена, я же -- идеалист, так что часто мы не согласны друг с другом. Когда я прихожу домой, я хочу покоя, хочу наслаждаться домом, тогда как моя жена желала бы отправиться в гости, и поэтому она жалуется, что ей приходится сидеть дома. Это удручает меня, и я начинаю задыхаться".

Почему же этот человек задыхается: почему его, скажем, не тошнит? А дело в том, что он всего лишь верен своему прототипу. В детстве, вследствие какой-то болезни ему долгое время пришлось оставаться в бинтах, и тугая повязка мешала его дыханию, причиняя также массу других неудобств. В их доме была прислуга, которая была сильно к нему привязана и была готова целыми днями сидеть рядом с ним и утешать его. Отдавая ему все внимание, она забывала о себе. Тогда-то у него и сложилось впечатление, что его будут развлекать и утешать всегда. Когда мальчику исполнилось четыре года, сиделка вышла замуж и уехала. Провожая ее на станцию, он горько рыдал. После этого он сказал своей матери: "Теперь, когда моя няня уехала, в мире для меня больше нет ничего интересного"

Мы видим, что с тех пор он не изменился, и уже будучи взрослым, он ищет идеального человека, который бы всегда развлекал и утешал его и интересовался бы только им одним. Проблема была не в недостатке воздуха, а в том, что его не развлекали и не утешали непрерывно, -- естественно, не так просто найти человека, который бы на это согласился. Он хотел всегда управлять ситуацией, и до определенной степени болезнь помогала ему в этом преуспеть. Так, когда он начинал задыхаться, его жена уже не хотела идти в театр или на вечеринку. Таким образом он достигал "цели превосходства". Сознательно этот человек всегда был правдив и порядочен, но на уме у него было желание побеждать. Он хотел склонить свою жену к тому, что он называл "идеалистическим" взглядом на вещи. Но мы должны подозревать, что под этой поверхностью скрываются иные мотивы...

Мы часто видим, как у детей с плохим зрением возникает повышенный интерес к рассматриванию, что способствует развитию этой способности. Примером может служить великий поэт Густав Фрейтаг, страдавший астигматизмом, что не помешало ему добиться значительных успехов. Проблемы с глазами у поэтов и художников -- не редкость; часто, однако, это подхлестывает их интерес. Фрейтаг сказал о себе: "По-видимому, из-за того, что мои глаза отличались от глаз других, я вынужден был использовать и тренировать свою фантазию. Я не знаю, помогло ли это мне стать большим писателем, но - так или иначе -- именно моя близорукость помогла мне видеть в своем воображении лучше, чем другие в реальности".

Если мы вспомним гениальных людей, мы увидим, что плохое зрение или какой-то другой физический недостаток -- довольно частое явление у гениев. Даже у богов были физические дефекты, такие как слепота на один или два глаза, факт существования гениев, которые даже будучи полуслепыми, все же

способны различать линии, тени и цвета лучше, чем другие, показывает, что можно сделать с больными детьми, если их проблемы правильно поняты.

Есть люди, проявляющие повышенный интерес к еде. Они постоянно обсуждают, что они могут, а что не могут есть. Как правило, в детстве с едой у них были связаны какие-то проблемы, это-то и пробудило у них чрезмерный интерес к еде. Может быть, заботливая мать беспрерывно повторяла им, что хорошо есть, а что -- плохо. Этим людям приходится много внимания уделять лечению болезней своего желудка, и они становятся жизненно заинтересованы своим меню на завтрак, обед и ужин. Неотступно думая о еде, они иногда достигают успехов в искусстве кулинарии, либо становятся специалистами в вопросах диет.

Бывает, правда, и так, что болезни желудка или кишечника становятся причиной поисков замены увлечения едой. Иногда ее заменяют деньги, тогда такой человек превращается в скопидома или становится крупным и ловким банкиром. Часто тяга к накопительству заставляет их работать без отдыха, так что бизнес целиком их поглощает -- факт, который может дать им большое преимущество перед другими людьми той же профессии. Интересно заметить, что нам часто приходится слышать о богатых людях, что у них проблемы с желудком.

Давайте также вспомним о связи тела и духа. Какой-то определенный дефект не всегда ведет к одинаковым следствиям. Существование причинно-следственной связи между физическим недостатком и ущербным стилем жизни совсем не обязательно. Часто правильное лечение, например, правильное питание, способно частично устранить проблему тела. Но физический недостаток вовсе не является основной причиной неприятных последствий, -- прежде всего за них ответственно отношение человека к своим недостаткам. Вот почему для психолога важны не наличие физического изъяна или исключительно телесная симптоматика, но ошибочная установка пациента по отношению к ним. Еще и поэтому он ищет пути преодоления чувства неполноценности во время развития прототипа.

### **Признаки сильного чувства неполноценности**

Иногда можно наблюдать, что неумение спокойно преодолевать трудности делает человека нетерпеливым. И если мы видим человека, который постоянно суетится, сопровождая свои действия бурными эмоциями, мы можем смело заключить о наличии у него сильного чувства неполноценности. Человек уверенный в своей способности преодолеть свои трудности, не будет нетерпеливым. Самонадеянность, нетерпение, драчливость -- признаки сильного чувства неполноценности у детей. В подобных случаях нашей задачей является поиск причин их трудностей. Ни в коем случае нельзя критиковать или наказывать за ошибки в их стиле жизни или прототипе.

Узнать об ошибках в прототипе детей мы можем по различным особенностям: по их необычным интересам, планам на будущее и стремлению превзойти других, по стремлению к превосходству, которое проскальзывает в их поведении. Существует определенный тип детей, которые не верят в себя и боятся самопроявляться. Они предпочитают держаться от других на расстоянии, и стараются не попадать в новые ситуации, но пребывать в узком кругу, в котором они чувствуют себя в безопасности. В школе, в жизни, в супружестве они ведут себя так же. В своем маленьком пространстве им легче достичь превосходства. Подобная черта обнаруживается у множества людей. Все они забывают, что для того, чтобы добиться чего-нибудь, нужно быть готовым к любым ситуациям. Если человек избегает определенных ситуаций и определенных

людей, то оправдать себя он может только исходя из своей частной логики. Но этого недостаточно: человеку необходимы всеобновляющие ветры социальных контактов и здравый смысл.

Если философ хочет осуществить свой труд, он не может все время выходить к завтраку или обеду вместе с другими, ибо ему нужно длительное уединение для того, чтобы собрать свои мысли и найти верный путь. Но в дальнейшем он должен взаимодействовать с обществом. Контакты с другими -- важный аспект его развития. Таким образом, когда мы встречаем подобного человека, мы должны помнить о двух его требованиях. Мы также должны помнить о том, приносит он пользу или нет, и, следовательно, нужно быть внимательным в исследовании различий между полезным и бесполезным поведением.

Ключ к социальному процессу в целом дает нам понимание того, что человек всегда стремится найти ситуацию, в которой он превосходит всех. Так, дети с развитым чувством неполноценности намеренно избегают более сильных детей, и играют с теми, кто слабее их, кто позволяет управлять собой и подавлять себя. Это -- ненормальные, патологические проявления чувства неполноценности, и чрезвычайно важно понимать, что определяющее значение имеет не ощущение неполноценности, а его сила и характер.

Ненормальное чувство неполноценности получило название "комплекс неполноценности". Однако "комплекс" -- не совсем верное слово для такого чувства неполноценности, которое распространяется на всю личность. Это больше, чем комплекс, это почти болезнь, разрушительное действие которой различно в зависимости от обстоятельств. Иногда, скажем, мы не замечаем у человека чувства неполноценности, когда он на работе, потому что здесь он чувствует себя уверенно, но он может быть неуверен в себе в компании или в отношениях с противоположным полом, и только в этих сферах жизни мы можем раскрыть его истинную психологическую ситуацию.

В основном ошибки становятся заметны в напряженной или сложной ситуации. Именно тогда просматривается истинный прототип. Фактически трудности почти всегда вызывает новая ситуация. Вот почему, как мы отмечали в первой главе, степень развития чувства общности обнаруживается в новых социальных обстоятельствах.

Степень развития чувства общности у ребенка становится очевидной в школе так же, как и в социальной жизни вообще. Мы можем наблюдать, взаимодействует ли он со своими товарищами или избегает их. Если мы видим гиперактивных, озорных, ловких детей, то нужно постараться заглянуть в их душу, чтобы понять причины такого поведения. Если кто-то подвержен нерешительности и преуспевает лишь благодаря обстоятельствам, мы можем предположить, что эти же качества позже проявятся в социальной жизни и браке.

Часто встречаются люди, которые говорят: "Я бы так и поступил", "Я бы сделал эту работу", "Я бы его обошел, но...!" Все эти утверждения, типа "да, но" являются признаком сильного чувства неполноценности. Понимание этого позволяет нам по-новому взглянуть на некоторые эмоции, такие как сомнение. Очевидно, что сомневающийся человек обычно остается при сомнении и ничего не достигает. Но если человек говорит: "Я не сумею", то, вероятнее всего, и действия его будут соответственными.

Если психолог внимателен, он может часто наблюдать наличие в человеке противоречий. Такие противоречия также могут рассматриваться, как признак чувства неполноценности. Важно использовать любую возможность для наблюдения за движениями человека, проблему которого мы исследуем. Его походка, его манера общаться с людьми могут многое нам рассказать, и те колебания,

которые мы заметим в теле, часто являются отголоском ситуации его психической жизни. Существует немало людей, которые делают шаг вперед и два назад, что свидетельствует о сильном чувстве неполноценности

Наша задача целиком заключается в том, чтобы отучить этих людей от их установки вечного сомнения. Лучшим лечением для них будет поддержка; ни в коем случае нельзя их критиковать, убивая тем самым присутствие духа. Мы должны дать им понять, что они способны самостоятельно противостоять трудностям и разрешить проблемы своей жизни. Это единственный способ заставить человека поверить в себя и это единственный способ лечения чувства неполноценности.

### **3. КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ И КОМПЛЕКС ПРЕВОСХОДСТВА**

Мы видели, что каждый симптом в жизни человека проявляется в динамике, то есть в развитии. Поэтому можно сказать, что у него есть прошлое и будущее. Будущее неразрывно связано с нашими стремлениями и целью, тогда как прошлое указывает на характер неполноценности или неадекватности, которую мы стараемся преодолеть. Вот почему комплекс неполноценности нас больше интересует в начале, в то время как комплекс превосходства нас интересует в его динамике, развитии. Более того, эти два комплекса естественным образом связаны. Нас не должно удивлять, если в случае, в котором мы рассматриваем комплекс неполноценности, мы обнаруживаем более или менее скрытый комплекс превосходства. С другой стороны, если исследуем комплекс превосходства в динамике, мы всякий раз находим более или менее скрытый комплекс неполноценности.

#### **Общие положения**

Необходимо уяснить, что слово "комплекс", которое мы употребляем в отношении неполноценности и превосходства, отражает прежде всего преувеличенное чувство неполноценности и стремление к превосходству. Если мы посмотрим на вещи таким образом, это снимет кажущийся парадокс о двух противоположных тенденциях, существующих в одном индивидуе, так как очевидно, что в норме стремление к превосходству и чувство неполноценности дополняют друг друга. Если мы удовлетворены нынешним положением дел, в нас не должно быть места для стремления превзойти и добиваться успеха. Поэтому, ввиду того, что так называемые комплексы развиваются из естественных чувств, они не более противоречивы, чем обычные чувства.

Стремление к превосходству никогда не исчезает, и фактически, именно оно формирует разум и психику человека. Как мы говорили, жизнь -- это достижение цели или формы, а стремление к превосходству -- это движущая сила для достижения формы. Это своего рода поток, несущий вперед весь материал, который может найти. Рассмотрим для примера ленивых детей. Недостаток у них активности, отсутствие интереса к чему бы то ни было могут создать у нас впечатление полного отсутствия у них движения. Но и у них мы найдем желание превзойти других, желание, которое заставляет их говорить: "Если бы я не был так ленив, я мог бы стать президентом". Их развитие и стремление, если можно так сказать, относительны. Они высокого мнения о себе и придерживаются представления о том, что могли бы многое совершить и принести немало пользы, если бы...! Конечно же, это -- ложь, выдумка, но все мы знаем, что человечество очень часто удовлетворяется выдумками. И это особенно справедливо в отношении людей, которым не хватает смелости: они вполне



довольствуются фантазиями. Не чувствуя в себе большой силы, они всегда идут в обход, желая избежать трудностей. И благодаря этому бегству, благодаря постоянному уходу от битвы, у них появляется ощущение, что они сильнее и умнее, чем это есть на самом деле.

Нам известны дети, которые начинали воровать из чувства превосходства. Они полагают, что обманывая, дурача других и оставаясь непойманными, они, таким образом, становятся богаче без особых хлопот. То же чувство очень сильно выражено у преступников, которые считают себя героями.

Мы уже рассматривали эту черту с другой точки зрения, как проявление частной логики. Это не имеет ничего общего со здоровым смыслом или общепринятой логикой, когда убийца думает о себе как о герое -- это его субъективное представление. Ему недостает смелости, и он хочет так уладить дела, чтобы вернуться от необходимости действительно решать проблемы жизни. Следовательно, преступность -- это результат комплекса превосходства, а не проявление фундаментальной и изначальной порочности.

Похожую симптоматику мы наблюдаем у невротических личностей. Например, они страдают бессонницей, а на следующий день им недостает сил, чтобы справиться с требованиями дела, которым они занимаются. Им кажется, что из-за бессонницы у них нельзя требовать безупречной работы, так как они не в состоянии справиться с тем, что могли бы исполнить. Они жалуются: "Вот если бы я выспался, я бы вам показал!"

Нечто подобное происходит с депрессивными личностями, которых мучает чувство тревоги. Тревога делает их тиранами. Фактически, они используют свою тревогу, чтобы управлять другими: с ними постоянно кто-нибудь должен находиться, их нужно сопровождать повсюду, куда бы они не направлялись и так далее. Близкие вынуждены строить свою жизнь, подчиняясь требованиям депрессивного человека.

Депрессивные и больные люди всегда являются центром внимания в семье. Таким образом, комплекс неполноценности является источником их силы. Они беспрестанно жалуются, что чувствуют слабость, теряют в весе, и прочее, но несмотря на это, они сильнее всех остальных. Они подавляют здоровых людей -- факт, который не должен нас удивлять, так как в нашей культуре болезнь может давать определенную силу и власть. (И если бы мы задались вопросом, кто сильнейшие люди в нашей культуре, логично было бы ответить - младенцы. Младенцы правят, сами же оставаясь неподвластными.)

Давайте рассмотрим связь между комплексами превосходства и неполноценности, взяв для примера проблемного ребенка с комплексом превосходства: дерзкого, самонадеянного и драчливого. Мы обнаружим, что он хочет казаться более значительным, чем он есть на самом деле. Все мы знаем, как дети со вспыльчивым характером, желая контролировать других, внезапно нападают на них. В чем причина их неуравновешенности? Дело в неуверенности в своей силе. Они чувствуют свою неполноценность. В драчливых, агрессивных детях мы всякий раз обнаруживаем комплекс неполноценности и желание его преодолеть. Все равно, как если бы они пытались приподнять самих себя за волосы, чтобы казаться больше, и таким простым способом достичь успеха, уверенности и превосходства.

Для этих детей необходимо найти методы лечения. Они действуют таким образом, потому что не видят причинно-следственных связей, не понимают естественного порядка вещей. И за это их нельзя осуждать, так как всякий раз, отвечая на вопросы, они будут упрямо давать понять, что чувствуют свое превосходство, а не неполноценность. Поэтому нам необходимо в дружеской форме объяснить им нашу точку зрения и постепенно помочь им уяснить ее.

Если человек пускает пыль в глаза, то это только потому, что он чувствует неполноценность и не ощущает в себе достаточно сил для того, чтобы состязаться с другими в чем-то полезном. Вот почему он продолжает заниматься бесполезными вещами. Его отношения с обществом не являются гармоничными, он не адаптирован социально и не знает, как решать социальные проблемы жизни. Поэтому, исследуя его детство, мы зачастую узнаем о непрекращающихся стычках между ним и его родителями и учителями. Необходимо глубоко разобраться в причинах такого поведения и довести их до понимания детей.

Ту же комбинацию комплексов неполноценности и превосходства мы обнаруживаем у больных неврозом. Часто невротик выказывает свой комплекс превосходства, напрочь не замечая свой комплекс неполноценности.

Если в семье среди детей есть любимец, то у всех остальных мы обязательно находим комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Пока их интересы касаются не только их самих, но и других людей, они решают удовлетворительно жизненные проблемы. Но если их комплекс неполноценности набирает силу, их жизнь становится подобной существованию в стане врагов: они всегда настороже в стремлении соблюсти свои интересы, интересы же других для них не существуют, а следовательно, и законы здравого смысла. Их подход к проблемам жизни в обществе не способствует их разрешению. И, стремясь облегчить себе жизнь, они избирают путь бесполезного существования. В действительности, с точки зрения разрешения проблем, это ложная легкость; однако поддержка других дает им ощущение облегчения. Они подобны нищим, живущим на чужой счет. Их комфорт покоится на эксплуатации чужих слабостей с помощью невроза.

По-видимому, это общее человеческое свойство -- это касается как детей, так и взрослых, -- что, когда они чувствуя себя слабыми, их чувство общности угасает и они начинают стремиться к превосходству. Их способ разрешения жизненных проблем направлен на достижение личного превосходства и никак не учитывает жизнь общества. Пока человек, стремясь к превосходству, умеряет свой пыл общественными интересами, его действия приносят пользу и его активность конструктивна. Когда же его чувство общности приглушено, он теряет способность реально решать жизненные проблемы. Как мы уже говорили, к категории таких людей можно отнести проблемных детей, душевно больных, преступников, склонных к самоубийству и т. п.

В заключении нашего изложения общей идеи комплексов неполноценности и превосходства, мы не можем не сказать несколько слов о них применительно к нормальным людям. Как мы уже говорили, чувство неполноценности есть у каждого человека. Оно не является психическим расстройством, но, напротив, стимулирует нормальные стремления и здоровое развитие. Патологическим же это чувство становится только тогда, когда в человеке побеждает чувство неадекватности, и это тормозит его полезную активность, делает его депрессивным и неспособным к развитию. В такой ситуации комплекс превосходства может стать одним из методов избежать своих трудностей.

Человек с комплексом неполноценности притворяется лучшим, чем он есть на самом деле, и этот фальшивый успех компенсирует чувство неполноценности, ставшее для него невыносимым. У нормального человека нет ни тени комплекса превосходства. Конечно же, он стремится превосходить других в том смысле, что всем нам не чужды амбиции и желание добиться успеха, но пока это стремление выражается в работе, оно не ведет к ложным оценкам, лежащим в основе душевных расстройств.

## Случаи

В контексте обсуждаемой нами темы весьма показателен случай навязчивого невроза одной молодой девушки, которая находилась в тесном общении со своей старшей сестрой. Благодаря своему очарованию ее старшая сестра пользовалась всеобщей благосклонностью. Этот факт весьма значим, так как если один из членов семьи выделяется среди других, эти последние будут страдать. И неважно, кто именно окажется в более благоприятной ситуации -отец, один из детей или мать: на других членов семьи это ложится бременем, которое иногда кажется им непосильным.

Девушка, о которой мы говорим, с детства чувствовала себя обделенной любовью. Если бы у нее были развитые социальные интересы, если бы она понимала то, что понимаем мы, она могла бы самостоятельно избрать иной путь развития. Так, она начала учиться музыке, однако постоянно пребывая в сильном напряжении из-за комплекса неполноценности, причиной которого были непрекращающиеся мысли о ее предпочитаемой сестре, она не преуспела в этом начинании. Когда ей было двадцать лет, старшая сестра вышла замуж, и она также устремилась к замужеству с тем, чтобы не уступить в этом плане своей сестре. Она все более увязала в этом соперничестве, дрейфуя в сторону от здоровой, полезной жизнедеятельности. Затем у нее развилась идея о том, что она злая и что она наделена магической силой, с помощью которой способна отправить человека в ад.

В этой магической силе мы видим проявление комплекса превосходства. С другой стороны, говоря о своей силе, девушка подчас высказывала жалобы подобно тому, как иногда богатый человек жалуется на свою тяжелую судьбу -- быть богатым. Она чувствовала, что обладает богоподобной силой не только отправлять людей в ад, но временами у нее было ощущение, что она может и должна спасти этих людей. Конечно, обе эти претензии были смехотворны, но посредством этой системы фикций она убедила себя в обладании властью высшей, чем власть ее более удачливой сестры. Она могла превзойти свою сестру только в этой игре И чем больше она жаловалась на свою магическую силу, тем более правдоподобным казалось, что она действительно ею обладает. Если бы она смеялась над ней, претензии на обладание властью были бы под вопросом. Только жалобы давали ей ощущение счастья от своей участи. В данном случае мы видим то, что комплекс превосходства может быть скрыт, что его наличие может не признаваться, в то время как на самом деле он присутствует как компенсация комплекса неполноценности.

Старшая сестра -- скажем о ней несколько слов -- пользовалась гораздо большей благосклонностью, ведь было время, когда она как единственный ребенок в семье являлась центром внимания и ей во всем потакали. Младшая сестра родилась, когда ей было три года, и этот факт полностью изменил обстоятельства жизни старшей девочки. Если прежде она безраздельно владела всеобщим вниманием, то теперь внезапно она почувствовала себя низвергнутой с привычно занимаемого места. В результате она стала драчливой, правда, проявлялось это только в компании более слабых детей. На самом деле драчливость вовсе не признак смелости, такой ребенок дерется только против более слабых. Попав в окружение тех, кто сильнее его, он умеряет свою дерзость и становится капризным или подавленным, и, вероятно, по этой причине в домашнем кругу он менее любим.

В подобных случаях старший ребенок чувствует, что его любят уже не так беззаветно, как раньше, и в признаках изменившегося к себе отношения видит подтверждение своего мнения. Виноватой более других в сложившейся ситуации девочка считает свою мать, так как именно она принесла в дом сестру. Этим

объясняется то, что ее выпады в основном направлены против матери.

Младенец же оказывается в положении любимца без всяких усилий и борьбы, ибо за ним, естественно, нужно постоянно присматривать, ухаживать, баловать его, как любого другого младенца. Таким образом, младшая сестренка, купаясь в любви, развивается как очень милое, очень нежное создание: она -- центр семьи. Иногда добродетель торжествует в форме послушания!

Но попробуем проанализировать, что полезное сулят жизни это очарование, нежность и доброта. Можно предположить, что девочка была столь послушна и податлива, только потому, что ее баловали. Однако наша цивилизация не слишком благосклонна к избалованным детям. Иногда отец, понимая это, желает прекратить такое положение вещей, а иногда в ситуацию вмешивается школа. Положение такого ребенка всегда неустойчиво, поэтому избалованные дети чувствуют свою неполноценность. Пока они находятся в благоприятной ситуации, это чувство остается незаметным, но как только возникают сложности, мы видим, что у таких детей развивается подавленность или комплекс превосходства.

Комплекс неполноценности и комплекс превосходства имеют нечто общее, а именно то, что они всегда на бесполезной стороне жизни. Высокомерный, дерзкий ребенок, ребенок с комплексом превосходства всегда будет чужд полезной стороне жизни.

С поступлением в школу благоприятная ситуация для избалованных детей заканчивается. С этого момента мы можем наблюдать, что они неуверенно приспособляются к жизни, никогда при этом ничего не доводя до конца. Так было и с младшей сестрой, о которой мы говорили в начале нашего повествования. Она начинала учиться шить, играть на рояле, но бросала все эти занятия некоторое время спустя. Вдобавок она потеряла интерес к общению, ей не хотелось покидать пределы дома, и она все более и более чувствовала себя подавленной. Ей казалось, что ее затмила сестра, обладавшая более привлекательными достоинствами. Неуверенность и вечные сомнения сделали ее еще слабее и послужили причиной разрушения ее характера.

В дальнейшей жизни она постоянно сомневалась в выборе занятия, никогда не доводя до конца свои начинания. Сомнения преследовали ее также в любви и выборе супруга, несмотря на то, что здесь был момент соперничества с сестрой. В тридцатилетнем возрасте в своем окружении она нашла мужчину, страдающего туберкулезом. Нетрудно догадаться, что свой выбор она сделала вопреки желанию родителей. И тут можно было обойтись и без ее склонности ничего не доводить до конца, так как родители воспрепятствовали ее начинанию и свадьба не состоялась. Год спустя она вышла замуж за человека старше нее на тридцать пять лет. Поскольку на мужчину в таком возрасте уже не смотрят как на мужчину, подобный брак, который уже не был похож на брак, казался бессмысленным. Довольно часто комплекс неполноценности проявляется в выборе будущего супруга, который намного старше, или человека, который попросту не может состоять в браке например, женатого мужчины или замужней женщины. Замужество девушки, о которой мы говорим, не укрепило ее чувство превосходства, и поэтому она нашла для этого другой способ.

У нее появилось убеждение, что самая важная вещь в этом мире -- долг. У нее возникло навязчивое желание мыться. Если кто-то или что-то дотрагивались до нее, ей приходилось мыться снова и снова. Таким образом, она пришла к полной изолированности. В конце концов ее руки стали такими грязными, какие только можно вообразить. Причина вполне очевидна: из-за непрекращающегося мытья ее кожа стала очень грубой и собирала грязь в большом количестве.

Все это кажется проявлением комплекса неполноценности, однако она

чувствовала себя единственным чистым человеком в мире, и постоянно критиковала и порицала других из-за того, что у них отсутствовала ее навязчивая потребность мыться. Она играла свою роль великолепно: всю жизнь ей хотелось превосходить всех и сейчас с помощью фикции ей это удалось. Она была самым чистым человеком в мире. Мы видим, как ее комплекс неполноценности превратился в ярко выраженный комплекс превосходства.

Тот же феномен мы наблюдаем у людей, страдающих манией величия, которые мнят себя Иисусом Христом или императором. Такие люди действуют на бесполезной стороне жизни и играют свою роль весьма правдоподобно. В жизни они крайне изолированы, и если мы вернемся к их прошлому, то обнаружим у них чувство неполноценности, приведшее к развитию комплекса превосходства.

Интересен случай пятнадцатилетнего мальчика, который поступил в психиатрическую лечебницу по причине галлюцинаций. Это было незадолго до войны, он вообразил, что австрийский император умер, хотя это было не так; он также утверждал, что император явился ему во сне, призывая его повести австрийскую армию против врагов. Но он был невысокого роста мальчиком! И хотя ему показывали газету, в которой говорилось, что император остановился в своем дворце или выехал на своем автомобиле, которым сам и управлял, убедить его было невозможно: он настаивал, что император умер и явился ему во сне.

В то время индивидуальная психология занималась исследованиями взаимосвязи положений тела во время сна и наличия комплексов неполноценности или превосходства у человека. Подобная информация может оказаться отнюдь небесполезной. Некоторые люди засыпают, свернувшись клубочком и укрывшись с головой. Такое положение указывает на комплекс неполноценности.

Действительно, трудно поверить, что такой человек храбрец? И наоборот, если человек во сне принимает распрямленную и исполненную значительности позу, трудно поверить, что он слаб и придавлен жизнью? Как в прямом, так и в переносном смысле он кажется значительным, как и во сне. Что же касается людей, которые спят на животе, наблюдения показывают, что им свойственны упрямство и склонность к ссорам.

Юноша, о котором мы говорим, был обследован на предмет корреляции между его дневным поведением и положением во сне. Было обнаружено, что подобно Наполеону, он спит со скрещенными на груди руками. Картины, изображающие Наполеона в такой позе, общеизвестны. На следующий день, когда мальчика спросили, кого ему напоминает эта поза, он ответил: "Моего учителя". Поначалу ответ показался странным, пока не возникла мысль, что его учитель мог быть похожим на Наполеона. Так и оказалось. Более того, любовь мальчика к своему учителю внушила ему желание самому стать учителем. Но из-за недостатка средств семья вынуждена была отдать его работать в ресторан, где он стал постоянной мишенью насмешек хозяев из-за своего небольшого роста. Он был не в состоянии выносить это и стремился избавиться от чувства унижения. Но это привело его к бесполезному существованию.

Нетрудно понять, что же произошло с этим мальчиком. Из-за небольшого роста и постоянных насмешек посетителей ресторана у него возник комплекс неполноценности. Он же стремился к превосходству: он хотел быть учителем. Так как путь к этой цели был прегражден, он нашел для себя другую цель превосходства, скатившись к бесполезной жизнедеятельности: он стал превосходить других во сне и мечтах.

Таким образом, мы видим, что превосходство как цель может вести как к полезной, так и к бесполезной жизнедеятельности. К примеру, если человек

великодушен, это может означать одно из двух: либо то, что он хорошо социально адаптирован и действительно стремится помочь, либо он попросту хочет возвыситься в чужих глазах. Психологу часто приходится встречать людей, основное стремление которых заключается в желании покрасоваться и похвастаться. Мне известен случай с мальчиком, у которого не ладилась школа настолько, что в конце концов он опустил до прогулов и воровства. Это, однако, не мешало ему беспрестанно предаваться хвастовству. Причиной всему - его комплекс неполноценности. Он хотел быть непревзойденным в чем-либо: пусть даже это оказалось бы дешевым тщеславием! Он воровал деньги, на которые покупал цветы и другие подарки проституткам. Однажды, заехав на машине в далекий городок, он потребовал экипаж, запряженный шестью лошадьми. Он разъезжал по городу с помпой до тех пор, пока не был арестован. Во всем его поведении прослеживалось главное стремление: дать другим почувствовать свое превосходство, казаться значительнее, чем он был в действительности.

Нечто подобное мы можем обнаружить в поведении преступников - претензию на легкий успех, - черта, которую мы уже обсуждали в другом контексте. Недавно нью-йоркские газеты рассказывали о случае, когда вор, вломившись в квартиру, в которой жили школьные учительницы, затеял с ними дискуссию. Он пытался втолковать женщинам, сколь обременительны обычные занятия честных людей. Гораздо легче быть вором, чем работать. Этот человек избрал для себя путь бесполезности, но, идя по этой дороге, он выработал своего рода комплекс превосходства. Он чувствовал себя сильнее многих, в частности потому, что он был вооружен, в то время как другие - нет. Но понимал ли он свою трусость? Для нас она очевидна, и на это указывает его бегство от своего комплекса неполноценности на путь бесполезного существования. Однако сам он считает себя не трусом, а героем.

Некоторые люди прибегают к самоубийству, желая, таким образом, разом покончить со всем миром с его трудностями. Может показаться, что им нет никакого дела до жизни, а посему они обнаруживают свое перед ней превосходство. Однако в действительности -- это трусость. Таким образом, комплекс превосходства -- это второй этап:

компенсация комплекса неполноценности. Всегда необходимо найти органическую связь, связь, которая может показаться противоречием, но которая, как мы уже показали, присуща человеческой природе. Когда эта связь найдена, мы можем приступать к лечению как комплекса неполноценности, так и комплекса превосходства.

#### **4. СТИЛЬ ЖИЗНИ**

Если мы сравним сосну, растущую в долине, с сосной, которая укрепилась на вершине горы, мы увидим, что они растут по-разному. Это деревья одного и того же вида, но их жизненные стили различны. Стил жизни дерева -- это его индивидуальность, которая выражается и формируется в определенном окружении. Распознается же стил тогда, когда мы видим, что вследствие окружения он не совпадает с нашими ожиданиями и понимаем при этом, что у каждого дерева есть своя модель жизненного поведения, а не просто одни механические реакции на окружение.

В основном, это справедливо и для человека. Перед нами жизненный стил в определенных условиях, окружающих его, и нашей задачей является тщательно проанализировать его связь с обстоятельствами, ведь с изменениями в окружении меняется и сознание. Пока человек находится в благоприятной ситуации, мы не можем заключить о его стиле жизни со всей определенностью.

Однако в новых ситуациях, когда человек сталкивается с трудностями, стиль жизни вырисовывается ясно и отчетливо. Только опытный психолог может с большой долей вероятности определить стиль жизни человека, если тот пребывает в благоприятных условиях, когда же субъект попадает в неблагоприятное и даже тяжелое положение, его жизненный стиль становится очевиден каждому.

Жизнь редко похожа на игру, и чего-чего, а трудностей в ней хватает.

Человек то и дело оказывается перед препятствием, и именно в таких ситуациях мы и должны изучать его, отмечать его разнообразные движения и определять его отличительные качества. Как мы уже говорили раньше, жизненный стиль -- это единство, он сформировался в процессе преодоления трудностей, пережитых в детстве, и основывается на стремлении к цели.

Но наши интересы касаются не столько прошлого, сколько будущего людей, понимать которое можно только понимая их стиль жизни. Даже если мы понимаем их инстинкты, стимулы, влечения и так далее, мы не в силах предсказать, что должно произойти. Некоторые психологи пытаются делать выводы, исследуя инстинкты, влечения или травмы, но при ближайшем рассмотрении можно обнаружить, что все эти элементы предполагают определенный стиль жизни. И поэтому, что бы ни служило стимулом поведения человека, оно является стимулом только к сохранению и фиксации стиля жизни.

Каким же образом понятие стиля жизни связано с тем, что мы рассмотрели в предыдущих главах? Мы видели, как у людей с ослабленными органами или физическими недугами при столкновении с трудностями жизни из внутренней неуверенности развивается чувство или комплекс неполноценности. Но поскольку это чувство вскоре становится невыносимым, оно побуждает к каким-либо действиям. В результате у человека появляется цель. В индивидуальной психологии такое упорное движение к цели давно уже обозначено понятием "жизненный план". Но так как это название часто приводило к ошибочному пониманию, сейчас оно называется "жизненным стилем".

То, что человеку свойственно иметь стиль жизни, дает возможность предсказывать его будущее, при этом мы основываемся на беседах с ним и его ответах на вопросы. Это похоже на просмотр пятого акта пьесы, в котором раскрываются все тайны. То, что мы знаем фазы, трудности и вопросы жизни, дает нам возможность делать такого рода предсказания. Таким образом, из опыта и знания нескольких фактов мы можем сказать, как в дальнейшем сложится жизнь детей, которые постоянно ищут уединения, всегда нуждаются в поддержке, детей избалованных, которых в любой ситуации преследует чувство неуверенности. Что происходит с человеком, чья цель заключается в том, чтобы находить поддержку у других? Не в силах преодолеть колебаний он останавливается на полпути или избегает решения жизненных проблем. Все эти колебания, остановки и увертки нам хорошо известны, так как нам приходилось наблюдать все эти вещи тысячу раз. Мы знаем, что он не хочет действовать самостоятельно и ждет, чтобы о нем заботились. Он хочет остаться в стороне от серьезных жизненных проблем, и занимает себя бесполезными вещами, вместо того, чтобы перейти к делу. Его чувство общности неразвито, в результате чего мы можем получить проблемного ребенка, невротика, преступника или самоубийцу. Понимание всех этих вещей теперь стало гораздо более глубоким, чем раньше.

Так, мы понимаем, что при исследовании жизненного стиля человека возможно использовать нормальный жизненный стиль в качестве основы, меры. Пример хорошо социально адаптированного человека служит нам в качестве своего рода стандарта, нормы и меры для индивидуальных вариаций этой нормы.

## **Понимание стиля жизни**

Возможно, в этой связи было бы полезно продемонстрировать то, как мы определяем нормальный стиль жизни, и что это дает нам для понимания ошибок и некоторых особенностей. Но прежде стоит упомянуть, что в подобного рода исследованиях мы не принимаем в расчет типы. Наш подход отличается, так как у каждого человека свой индивидуальный стиль жизни. Так же, как невозможно найти на дереве два абсолютно одинаковых листа, невозможно отыскать двух одинаковых людей. Природа столь богата, а возможности разнообразия стимулов, инстинктов и ошибок столь велики, что совершенно невозможно, чтобы два человека были а точности идентичны. Следовательно, когда мы говорим о типах, это всего лишь интеллектуальный прием, чтобы сделать более понятными некоторые сходства в людях. Когда мы постулируем интеллектуальную классификацию, такую как типы, и изучаем характерные черты, их составляющие, наши рассуждения становятся яснее. Однако этим мы еще не принимаем на себя обязательства использовать одну и ту же классификацию все время, а только прибегаем к наиболее подходящей для каждого конкретного случая. Люди, которые серьезно относятся к различного рода типам и классификациям, однажды наклеив на человека ярлык, уже не могут себе представить, что этот человек может быть отнесен к какому-то типу другой классификации.

Чтобы пролить свет на эту проблему, приведем пример. Скажем, если мы говорим о типе человека, который не адаптирован социально, мы имеем в виду того, кто ведет бессодержательную жизнь и не вовлечен в социальные проблемы. Это один из способов классифицировать индивидов, возможно, по наиболее важному признаку. Но возьмем, к примеру, индивида, чей интерес, каким бы ограниченным мы его не считали, заключается прежде всего в том, чтобы видеть. Такой человек сильно отличается от другого, которого влечет другой интерес - слышать. Тем не менее, оба они могут быть социально не адаптированы и испытывать трудности в установлении контакта с окружающими. В таком случае, если мы не понимаем, что типы -- это всего лишь удобные абстракции, классификация по типам может стать источником путаницы.

А сейчас давайте возвратимся к нормальному человеку, которого мы избрали в качестве стандарта для исследования отклонений. Нормальный человек -- это человек, который живет в обществе и в своем образе жизни столь хорошо адаптирован, что, хочет он того или нет, общество извлекает определенную выгоду из его деятельности. Кроме того, с точки зрения психологической, у него достаточно энергии и смелости, чтобы открыто встречать проблемы и трудности, которые случаются в его жизни. У людей же с психопатологическими отклонениями отсутствуют оба эти качества и социальная адаптация, и способность справляться с повседневными трудностями жизни.

В качестве иллюстрации я могу привести пример одного тридцатилетнего мужчины, который всякий раз, пытаясь решить свои проблемы, в самый последний момент отступал. В дружбе он был чрезвычайно подозрителен, в результате чего его дружеские отношения никогда не были глубокими. Невозможно, чтобы дружба крепла в условиях подозрительности, так как второй партнер неизбежно почувствует напряженность. Без труда можно было понять, что в действительности у этого человека не было настоящих друзей, несмотря на то, что он общался с большим числом людей. Иметь друзей ему мешали недостаток заинтересованности и отсутствие социальной адаптации. Он сторонился общества и в компаниях хранил молчание, объясняя это тем, что там у него не возникало никаких мыслей, и следовательно, ему нечего было сказать.

Более того, человек, о котором мы говорим, был застенчив. Во время



разговора его лицо то и дело заливала краска. Когда же ему удавалось преодолеть свою застенчивость, он говорил достаточно хорошо. В чем он действительно нуждался, так это в такого рода помощи, не обремененной критикой. Разумеется, когда он был в обычном состоянии, общаться с ним было не слишком приятно, и у окружающих он не вызывал симпатии. Он это чувствовал, что лишь усугубляло его нелюбовь к беседам. Стиль его жизни можно описать так, что он обращал на себя внимание при попытке войти в какую-то компанию.

Следующим после жизни в обществе и искусства ладить с людьми является вопрос деятельности. Наш пациент постоянно пребывал в страхе, что в своей деятельности он потерпит поражение, провалится, и поэтому занимался ею денно и ночно. Он перерабатывал и перенапрягался, из-за чего практически самоустранился от решения реальных проблем, возникающих в его деятельности.

Если мы сравним то, каким образом наш пациент действовал в двух важнейших сферах своей жизни, то увидим, что его поведение всегда было слишком напряженным. Это признак сильного чувства неполноценности. Он недооценивал себя и видел в других людях и новых жизненных ситуациях опасность для себя. Он жил и действовал так, как будто находился среди врагов.

Теперь у нас достаточно данных, чтобы описать стиль жизни этого человека. Мы видим, что он желает действовать, но страх поражения парализует его. Он словно бы стоит перед пропастью, разрываемый желанием и невозможностью сдвинуться с места. Его преуспевание относительно, и он предпочитает оставаться в одиночестве и не вступать во взаимодействия с другими людьми.

Третья проблема, ставшая на пути этого человека -- проблема, к решению которой не готово большинство людей, -- это проблема любви. Он не смел приблизиться к противоположному полу. Он желал любить и жениться, но сильное чувство неполноценности сковывало его действия. Он не смог осуществить желаемое; все его поведение и жизненные установки укладываются в слова. "Да... но!" Он был влюблен в одну девушку, затем -- в другую, что довольно часто случается у невротических личностей, так как, в сущности, две девушки -- это меньше, чем одна. Подчас эта истина объясняет склонность к полигамии.

Теперь давайте рассмотрим причины, обусловившие такой стиль жизни у этого человека. Во время его формирования, то есть в первые четыре-пять лет жизни, случилась трагедия, имевшая значительные последствия и которую поэтому необходимо рассмотреть подробно. Как мы понимаем, нечто убило в этом человеке нормальный интерес к другим, и дало повод решить, что жизнь -- это сплошные трудности и что лучше не двигаться вперед вообще, чем все время противостоять ее тяготам. Таким образом, он стал осторожным, нерешительным, склонным к всегдашнему отступлению.

Нужно также упомянуть тот факт, что он был первым ребенком. Мы уже говорили о большом значении и влиянии на личность последовательности появления детей в семье, указав, что основные проблемы первенца возникают потому, что годами он является центром внимания, что бы в конце концов быть свергнутым, когда его место займет другой любимец. В большинстве случаев причину застенчивости и робости человека можно найти в том, что ему предпочитают кого-то другого. Так что в данном случае исток проблемы было отыскать несложно.

Во многих случаях стоит просто задать пациенту вопрос: Вы первый, второй или третий ребенок в семье? -- и у нас появляется все необходимое для исследования. Однако можно использовать и другой метод: спросить о ранних

воспоминаниях. Его мы будем довольно подробно рассматривать в следующей главе, но уже сейчас можно отметить, что этот метод стоит внимания психологов, так как первые воспоминания или первые рисунки позволяют восстановить ранний стиль жизни, который мы называем прототипом. Ранние воспоминания клиента позволяют увидеть ту часть прототипа, которая действует в сегодняшней его жизни. Как правило, всем запоминается что-то очень важное, даже если это просто осталось в памяти, и ему не придают особого значения.

Существуют школы психологии, которые исходят из противоположного предположения - они считают, что самые важные моменты прошлого человек забывает; в действительности же большой разницы между этими двумя концепциями нет. Бывает, что человек может рассказать нам оставшиеся в его памяти воспоминания, не понимая, однако, что они значат. Он не видит связи между ними и его нынешними действиями. Результат, таким образом, тот же, подчеркиваем ли мы скрытое или забытое значение того, что помним, или важность того, что забыли.

Небольшие рассказы о ранних воспоминаниях могут быть чрезвычайно показательными. Так, человек может вспомнить, что когда он был маленький, мать взяла его и младшего брата на базар. Этого достаточно для того, чтобы раскрыть его стиль жизни. Он рассказывает о себе и младшем брате, значит для него было важно иметь младшего брата. Попросите его продолжать, и он припомнит, что в тот день начался дождь. Мать взяла его на руки, но увидев младшего брата, поставила обратно на землю, чтобы нести малыша. Таким образом, о его стиле жизни можно сказать следующее: в этом человеке постоянно жило ожидание, что ему предпочтут другого. Зная это, можно понять, что ему мешает свободно общаться: он все время настороже -- кого ему предпочтут. То же самое и с дружбой. В результате у него никогда не было настоящего друга, ибо в своей подозрительности он без устали выискивал мелочи, разрушающие дружбу.

Мы также можем проследить, как трагедия, которую он пережил, стала препятствовать развитию его чувства общности. Он вспомнил, как мать взяла на руки его младшего брата, и мы видим, что он чувствует, что этому младенцу мать уделяет больше внимания, чем ему. Он чувствует, что младшего брата любят больше и постоянно ищет подтверждения этой мысли. Здесь он всецело убежден в своей правоте, и отсюда -- его постоянное напряжение, ибо он постоянно пытается совершить нечто, видя, что ему предпочитают кого-то другого.

Таким образом, единственным выходом для этой подозрительной личности является полная изоляция, ситуация, в которой он абсолютно ни с кем не должен вступать ни в какие соревнования, оставаясь, так сказать, единственным на всей земле. И действительно, иногда в своих фантазиях ребенок такого типа переживает крушение всего мира, после чего он остается единственным человеком на земле, и следовательно, никому более не может быть отдано предпочтение перед ним. Мы видим, как он использует все возможности, чтобы спастись, но только не следует логике здравого смысла или реальности, а является пленником своих подозрений. Он живет в ограниченном мире, и у него свое особое представление о бегстве. Связей с другими и интереса к ним он полностью лишен. Но мы не должны обвинять его в этом, так как знаем, что не можем отнести его к числу нормальных людей.

### **Коррекция стиля жизни**

В данном случае нашей задачей является пробудить в человеке его чувство

общности, приблизив его таким образом к требованиям жизни в обществе. Как это должно быть сделано? Большая трудность в работе с людьми, привыкшими к подобному образу жизни, заключается в том, что они постоянно находятся в напряжении и ищут подтверждения своим навязчивым идеям. Следовательно, изменить эти их идеи невозможно, пока мы каким-то способом не проникнем в их внутренний мир, с тем, чтобы рассеять их предубеждения. Чтобы сделать это, необходимо определенное искусство и такт. Лучше, если консультант не связан близко с пациентом или заинтересован в нем лично, так как в противном случае окажется, что он действует в собственных интересах, а не в интересах пациента. Последний обязательно заметит это и станет подозрительным.

Еще один важный момент -- уменьшить чувство неполноценности клиента. Оно не может исчезнуть сразу, и кроме того, мы не хотим искоренять его, потому что чувство неполноценности может служить хорошим фундаментом конструктивной работы. Что действительно необходимо сделать -- это изменить цель. Мы видим, что целью нашего клиента было бегство, поскольку кому-то другому отдавали перед ним предпочтение. Именно с этим комплексом идей необходимо работать. Мы можем уменьшить его чувство неполноценности, показав, что в действительности он сам недооценивает себя. Мы можем также показать ему непоследовательность его действий и объяснить ему источник его постоянного напряжения, его ощущения, как будто он постоянно находится на краю пропасти или живет среди врагов. Мы можем показать ему, как страх того, что предпочтение будет отдано другому, стоит на пути реализации его лучших начинаний и не позволяет ему вести себя естественно, что произвело бы хорошее впечатление на окружающих.

Если бы такой человек мог действовать подобно хорошему хозяину вечеринки. -- следя за тем, чтобы друзья весело проводили время, заботливо с ними обращаясь и думая об их интересах, -- такая установка могла бы очень помочь продвинуться а нашей работе. Но мы видим, что в реальной ситуации он не может развлекаться самостоятельно, теряется, не в состоянии ничего выдумать, и в конце концов говорит: "Глупцы! В них нет ничего интересного!"

Вся беда в том, что он совершенно не в состоянии адекватно понять ситуацию из-за своей частной логики, частного понимания и отсутствия здравого смысла. Как мы уже говорили, это можно сравнить с жизнью в вечной осаде, с образом жизни одинокого волка. Но для человека это -- трагическая аномалия.

Теперь мы рассмотрим случай депрессии, которая, являясь довольно распространенным расстройством, может тем не менее быть излечена. Люди с депрессивными симптомами могут быть выявлены в очень раннем возрасте. В самом деле, можно обратить внимание, как много детей проявляют определенные признаки депрессии в своем подходе к новой ситуации. У человека, случай которого мы рассматриваем, было около десяти приступов депрессии. Это случалось всякий раз, когда он занимал очередной новый пост. Пока он находился на своем старом посту, его недуг никак не проявлялся. Он неохотно бывал в обществе и любил управлять другими. В результате у него не было друзей и в свои пятьдесят он оставался холостяком.

Чтобы понять его стиль жизни, обратимся к его детству. Он был чрезвычайно раздражительным и неуживчивым ребенком, и с помощью своих слабостей и обид управлял своими старшими братьями и сестрами. Однажды, когда они играли на кушетке, он столкнул их всех вниз, и в ответ на упреки своей тетушки обиженно сказал: "Ну вот, теперь вся моя жизнь разрушена из-за того, что ты меня поругала!" Ему тогда было около четырех или пяти лет.

Таков был стиль его жизни: постоянное желание управлять другими,

постоянные жалобы на свои слабости и страдания. В дальнейшей жизни все это привело его к депрессивности, которая сама по себе является ни чем иным, как воплощением его слабости. Все пациенты, страдающие депрессией, употребляют практически одни и те же слова: "Вся моя жизнь разрушена. Я все потерял". Обычно это человек, которого сильно баловали, но затем перестали, и это повлияло на его стиль жизни. Реакции людей нередко очень похожи на различные виды животных. На одну и ту же ситуацию заяц реагирует не так, как волк или тигр, и то же самое с людьми. Однажды проводился следующий эксперимент - мальчиков трех разных типов привели к клетке со львом, чтобы наблюдать за их поведением при виде этого страшного зверя. Первый мальчик повернулся и сказал: "Пошли домой". Второй дрожащим от страха голосом произнес: "Вот это да!" Ему хотелось казаться храбрым, но голос выдавал его трусость. Третий мальчик спросил: "Можно, я на него плюну?" Таким образом, мы видим три различных реакции, три отличающихся друг от друга переживания одной и той же ситуации. Мы видим также, что в большинстве своем люди имеют склонность испытывать страх.

Этот страх, проявляющийся в социальных ситуациях, является одной из наиболее частых причин плохой адаптации. У нас был пациент, человек из знатной семьи, который не хотел затрачивать ни малейшего усилия на что бы то ни было и постоянно ждал помощи извне. Он выглядел очень болезненным и, как следствие, не мог найти себе подходящего места работы. Когда ситуация в семье изменилась к худшему, его братья надоедали ему, повторяя:

"Ты настолько глуп, что не в состоянии найти себе место. Ты ни на что не годен". В конце концов, этот человек начал пить. Несколько месяцев спустя он уже был закоренелым алкоголиком, и его поместили на лечение на два года. Польза от этого имела временный характер, так как когда он опять вернулся в общество, он снова оказался не подготовленным к жизни в нем. Кроме работы лаборанта, он не смог найти себе никакой другой, хотя и был потомком знаменитого рода. Вскоре у него начались галлюцинации. Ему являлся человек, который дразнил его и мешал работать. Как видим, сначала ему мешал работать алкоголизм, затем -- галлюцинации. Вполне очевидно, что сделать из алкоголика трезвенника -- не совсем верное лечение алкоголизма: нам необходимо понять и исправить стиль жизни.

В нашем исследовании мы выяснили, что этот человек был избалованным ребенком, постоянно надеющимся на помощь. Он был не готов работать самостоятельно, результаты же его деятельности нам известны. Следовательно, у всех детей необходимо воспитывать независимость, а это возможно только при понимании ими ошибок их стиля жизни. Человек, о котором мы говорим, должен был быть обучен в детстве какой-то деятельности, и тогда ему бы не пришлось стыдиться своих братьев и сестер.

## **5. РАННИЕ ВОСПОМИНАНИЯ**

Уяснив значение стиля жизни для человека, обратимся к теме ранних воспоминаний, которые, вероятно, являются наиболее важным средством его понимания. Обращение к прошлому через воспоминания детства лучше любого другого способа раскрывает прототип - ядро стиля жизни индивида.

Если мы хотим понять стиль жизни человека - ребенка или взрослого - мы должны после кратковременного выслушивания его жалоб, спросить о ранних воспоминаниях, а затем сравнить их с другими предоставленными ранее фактами.

По большей части, стиль жизни никогда не меняется. Во всех ситуациях мы обнаруживаем того же человека, ту же личность, то же психическое единство.

Кроме того, как было показано, стиль жизни формируется в стремлении к частной цели превосходства, поэтому можно ожидать, что каждое слово, поступок или чувство является органической частью единой "линии движения". В определенные моменты жизни эта "линия движения" выражена яснее, что особенно отчетливо фиксируется в ранних воспоминаниях.

Не стоит, однако, относиться по-разному к ранним и поздним воспоминаниям, так как в поздних воспоминаниях также отражается "линия движения". Из ранних воспоминаний, в которых "линия движения" прослеживается четче, можно выявить тему, исходя из чего мы можем заключить, что в действительности стиль жизни человека не изменился. В стиле жизни, сформировавшемся в четырех -- пятилетнем возрасте, мы обнаруживаем связь между содержанием воспоминаний и действиями в настоящем. После многочисленных наблюдений этого феномена, мы твердо придерживаемся той теории, что в ранних воспоминаниях всегда возможно найти реальную часть прототипа пациента.

Можно быть уверенным в том, что когда пациент обращается к своему прошлому, какая-то часть, возвращенная ему памятью, является для него эмоционально значимой, что и помогает найти ключ к его личности. Бессмысленно отрицать, что забытые переживания тоже важны для понимания стиля жизни и прототипа, однако во многих случаях эти забытые моменты, или как они называются, "неосознаваемые события прошлого", гораздо труднее извлечь из памяти. Как осознаваемые, так и неосознаваемые события прошлого имеют одно общее свойство: они связаны со стремлением к одной и той же цели -- достижению превосходства, являясь частями целостного прототипа. Следовательно, полезно работать по возможности и с теми, и с другими, так как, в конце концов, они равноценны, а сам пациент, как правило, не понимает и не в состоянии истолковать ни одни из них. Последнее -- дело постороннего, незаинтересованного лица.

Начнем с осознаваемых событий прошлого. Некоторые люди, отвечая на вопросе ранних воспоминаниях, говорят, что ничего не могут вспомнить. В этом случае необходимо попросить человека сконцентрироваться и постараться припомнить, и после определенных усилий он начнет понемногу вспоминать. Однако, само это сопротивление можно рассматривать, как признак того, что он не хочет возвращаться к своему детству, а это в свою очередь приводит к заключению, что детство для него не было приятным. Таких клиентов нужно вести, задавая наводящие вопросы. В конце концов, они всегда что-то вспоминают.

Некоторые люди утверждают, что помнят прошлое вплоть до первого года жизни. Такое вряд ли возможно, и истина заключается в том, что они говорят о воображаемых воспоминаниях, а не памяти о реальных событиях прошлого. Однако для нас совершенно не важно, выдуманы или правдивы воспоминания, так как в любом случае они -- части личности. Некоторые люди не уверены в том, действительно ли они помнят какое-то событие или им рассказали о нем родители. Это также не имеет большого значения, так как даже если все это -- рассказы родителей, они запечатлены в сознании клиентов, и могут помочь раскрыть сферу их интересов.

### **Формы воспоминаний**

Как мы объяснили в предыдущей главе, в определенных целях может быть полезной классификация индивидов на типы. Для ранних воспоминаний также подходит подобная классификация, так как каждое из них указывает, какого

поведения можно будет ожидать от этого конкретного типа. Например, один наш пациент вспомнил, что видел прекрасную рождественскую елку, украшенную огоньками, подарками и праздничными сладостями. Что наиболее интересно в воспоминании этого события? То, что он видел. Почему он рассказывает нам о том, что видел? Потому что его интересует воспринимаемое визуально. Какое-то время он посвятил упражнениям, помогающим преодолеть проблемы плохого зрения, после чего стал с вниманием относиться к увиденному. Возможно, это не самый важный элемент его стиля жизни, но этот эпизод может оказаться полезным для нас. Он указывает на то, что если ему нужно будет предложить какое-нибудь занятие, это должно быть что-то, связанное с визуальным восприятием.

Школьное воспитание детей довольно часто игнорирует принцип типов. Дети со склонностью к визуальному восприятию не слушают объяснений, так как всегда хотят что-то рассматривать. В подобных случаях мы должны быть терпеливы, пытаюсь научить их слушать. Большинство детей в школах обучаются каким-то одним способом, так как используют для этого только один орган чувств: они могут преуспевать только в слуховом или зрительном восприятии, а некоторым вообще нравится быть в постоянном движении и заниматься механическим трудом. Нет оснований для того, чтобы ожидать одинаковых результатов от всех трех типов детей, тем более если учитель предпочитает какой-то один метод обучения, скажем, метод устного объяснения. При использовании этого метода дети, у которых доминирует визуальное восприятие, и подвижные дети будут испытывать трудности в обучении, задерживающие их развитие.

У нас был пациент, молодой человек двадцати четырех лет, который страдал обморочными приступами. Когда мы спросили его о воспоминаниях раннего детства, он рассказал, как в четыре года упал в обморок, услышав свисток паровоза. Иными словами, он был человеком, который наиболее ярко воспринимает слуховые впечатления и поэтому его привлекает все, что звучит. В данном случае не стоит останавливаться на том, каким образом у этого молодого человека развились обморочные состояния, но важно отметить, что со времени детства он был весьма чувствителен к звукам. Он был очень музыкален и не переносил шум, дисгармонию, резкое звучание. Не удивительно, что на него столь сильное впечатление произвел звук свистка. Довольно часто дети или взрослые интересуются тем, что заставляет их страдать. Возможно, читатель помнит случай мужчины с астмой, который мы рассматривали в одной из прошлых глав: из-за какой-то болезни ему наложили тугую повязку, стеснявшую легкие, в результате чего у него развился необыкновенный интерес к способам дыхания.

Встречаются люди, весь интерес которых сконцентрирован на еде. Их ранние воспоминания должны касаться еды, и создается впечатление, что самая важная вещь в мире для них -- как есть, что есть и чего не есть. Часто можно обнаружить, что трудности, связанные с едой в раннем детстве, создают у таких людей гипертрофированное отношение к еде.

Теперь обратимся к случаю человека, чьи воспоминания связаны с движением и ходьбой. Мы знаем, что многие дети не могут хорошо передвигаться в начале жизни по причине своей слабости или заболевания рахитом. Их интерес к движению становится повышенным, а жизнь превращается в постоянную спешку. Наш случай -- хорошая иллюстрация этой ситуации. К врачу обратился мужчина пятидесяти лет, которого мучил страх быть сбитым машиной всякий раз, когда он сопровождал кого-то при переходе улицы. Когда же он бывал один, этот страх его совершенно не беспокоил, и он спокойно переходил улицу. Но если

кто-то находился рядом с ним, нашего пациента охватывало желание спасти своего попутчика: он хватал своего попутчика за руку, толкал его то в одну, то в другую сторону, что последнему было отнюдь не по вкусу. Подобное поведение -- довольно редкий случай, и интересно проанализировать причины таких глупых действий.

В ответ на вопрос о ранних воспоминаниях он рассказал, что в три года страдал рахитом и не мог хорошо двигаться. Дважды при переходе улицы его сбивали, а сейчас, когда стал уже взрослым мужчиной, ему важно было убедиться, что он преодолел эту слабость. Ему хотелось продемонстрировать, что он, так сказать, единственный человек, умеющий переходить улицу, и он всегда искал случая подтвердить это. Конечно, способность безопасно переходить улицу не является для большинства людей предметом гордости или соперничества с другими. Однако в случаях, подобных описанному, желание двигаться и демонстрировать свою ловкость может быть достаточно живучим.

Следующий пример, -- случай юноши, который был на пути к тому, чтобы стать преступником, -- также касается нашей темы. Наш герой воровал, мошенничал в школе и занимался подобного рода делишками, что приводило в отчаяние его родителей. Его ранние воспоминания сосредоточивались на постоянном желании двигаться, куда-то спешить, тогда как сейчас он работал у своего отца, просиживая целыми днями на своем рабочем месте. Исходя из характера данного случая, часть предписанного лечения заключалась в том, чтобы он стал коммивояжером и путешествовал, оставаясь работать на предприятии своего отца.

### **Содержание воспоминаний**

Один из самых значимых типов ранних воспоминаний -- это детские воспоминания о смерти. Когда дети бывают свидетелями внезапной и неожиданной смерти человека -- это производит на них неизгладимое впечатление. Иногда они становятся болезненно впечатлительными или, если этого удастся избежать, они посвящают всю свою жизнь проблеме смерти и в той или иной форме занимаются борьбой с болезнями и смертью. Часто в дальнейшей жизни многие из них интересуются медициной, становятся врачами или аптекарями. Конечно, все это полезные цели:

имеющие их не только борются со смертью, но и помогают в этом другим. Иногда, однако, прототип формирует весьма эгоистичный взгляд на мир. У одного мальчика, потрясенного смертью своей старшей сестры, спросили, кем бы он хотел быть. Все ожидали, что тот ответит, что хотел бы быть врачом, но вместо этого он воскликнул: "Могильщиком!". Когда его спросили о причине выбора такого занятия, мальчик сказал: "Потому что я хочу быть тем, кто закапывает других, а не тем, кого закапывают". Из данного высказывания очевидно, что мальчик думает только о себе, и цель его жизни абсолютно бесполезна.

Иногда к какому-то одному воспоминанию проявляется больший интерес, чем ко всем остальным. Например, мы можем услышать такой рассказ: "Однажды я должна была присматривать за своей младшей сестренкой. Я старалась хорошо о ней позаботиться, и положила ее на стол. Но тут зацепилось покрывало, и моя маленькая сестра упала на пол". Когда все это произошло, нашей рассказчице было всего четыре года -- без сомнения, возраст слишком юный для того, чтобы доверять ей присматривать за младшим ребенком! Можно представить, какая это была трагедия в жизни старшей девочки, со всем возможным старанием заботившейся о младшей. Повзрослев, эта девушка вышла замуж за доброго,

можно даже сказать, кроткого человека. Однако она постоянно мучилась ревностью страхом, что ее муж предпочтет другую. Неудивительно, что мужа это в конце концов утомило, и все свое внимание он стал уделять детям.

В других случаях напряженность в отношениях выражена еще более явно, и люди без труда вспоминают, как хотели причинить вред другим членам своей семьи, или даже убить. Как правило, это касается тех людей, жизнь которых вертится вокруг их собственных интересов; они не чувствуют любви к другим, а только определенного рода соперничество. И все это заложено уже в прототипе.

К этому же типу можно отнести и людей, которые никогда ничего не могут довести до конца, все время боятся, что кто-то другой будет предпочтен в дружбе или приятельских отношениях или мучаются постоянными подозрениями в отношении намерений окружающих в их адрес. В действительности же, такие люди не в состоянии стать частью общества из-за навязчивой мысли, что они окажутся в тени других. В любом деле они держатся крайне напряженно, особенно в любовных отношениях и браке.

Если даже мы не в силах полностью излечить людей такого типа, обладая определенной степенью мастерства в изучении ранних воспоминаний, мы можем способствовать улучшению их ситуации.

Одним из наших клиентов был описанный нами ранее человек, который вспомнил свой поход на базар с мамой и младшим братом. Когда начался дождь, мать взяла его на руки, но заметив младшего ребенка, поставила старшего на землю, чтобы нести малыша. В тот момент старший мальчик, впоследствии ставший нашим клиентом, осознал, что ему предпочитают другого.

Как мы уже говорили, получив подобного рода ранние воспоминания, мы имеем возможность предсказывать, что случится в будущем в жизни наших пациентов. Однако необходимо помнить о том, что ранние воспоминания -- это всего лишь намеки, не они являются причиной происходящего. Они больше похожи на отпечатки того, что произошло, и того, какое это получило развитие. Они показывают движение к цели и то, какие для этого преодолевались препятствия. Они раскрывают, почему человека стала привлекать одна сторона жизни больше, чем другая. В них мы можем обнаружить то, что называется "травмой", например, в сексуальной сфере, то есть когда человек проявляет повышенный интерес к этой сфере жизни. Не стоит удивляться тому, что на вопрос о ранних воспоминаниях некоторые рассказывают о каких-то сексуальных переживаниях. Действительно, некоторых в раннем возрасте интересуют сексуальные подробности более всего остального. Интересоваться сексом -- естественно для обычного человеческого поведения, но, как я уже говорил ранее, существует множество разновидностей и степеней интереса. Часто можно увидеть, что в случае, когда человек рассказывает о ранних сексуальных воспоминаниях, в дальнейшем его интерес развивается в этом направлении. В результате его жизнь не очень гармонична, так как одна из ее сторон слишком переоценивается. Есть люди, утверждающие, что секс -- это основа всего, что происходит в жизни. Но есть и другие, утверждающие, что наиболее важный орган -- это желудок, и если мы исследуем их ранние воспоминания, обнаружим, что они также касаются предмета их дальнейшего жизненного интереса.

### **Воспоминания избалованных и нелюбимых детей**

Сейчас давайте рассмотрим ранние воспоминания людей, которые были избалованы в детстве. Они очень ясно отражают характерные черты принадлежности к этому типу. Часто в них фигурирует мать. Это может быть вполне естественным упоминанием, которое само по себе, однако, является



признаком того, что ребенку, возможно, необходимо было бороться за ее одобрение и благосклонность. Иногда ранние воспоминания кажутся безобидными, но все они требуют более глубокого анализа. К примеру, воспоминание может быть таким: "Я сидел в своей комнате, а моя мать стояла возле кабинета". Это кажется незначительным, однако, упоминание о матери -- признак того, что она была объектом интереса рассказчика. Иногда память о матери скрыта и наша задача усложняется: мы должны о ней догадаться. Так, мужчина может сказать вам:

"Я помню одно путешествие". Если вы начнете расспрашивать, кто его сопровождал, выяснится, что мать. Или человек может сказать: "Я помню, как однажды летом я был в деревне", -- вполне можно предположить, что отец в это время работал в городе, а мать была с детьми. Можно спросить: "Кто с тобой был в это время?" -- таким образом, мы часто обнаруживаем скрытое влияние матери.

Исследуя эти воспоминания, можно увидеть борьбу за благосклонность матери, можно проследить, как ребенок в процессе своего развития начинает придавать большое значение баловству, исходящему от нее. Все это важно видеть и понимать психологу; слыша подобные воспоминания, можно быть уверенным, что человек, имеющий их постоянно, чувствует себя в опасности или страхе быть отвергнутым. Можно увидеть, как нарастает и становится все более очевидным его напряжение, и его умственная энергия все более оказывается скованной страхом. Вполне можно предположить, что в дальнейшей жизни эти люди будут ревнивы.

Один из наших клиентов постоянно пропускал занятия в институте. Он был чрезвычайно неусидчив и его невозможно было заставить заниматься. Будучи завсегдатаем кафе, любителем вечеринок у друзей, он думал обо всем на свете, кроме учебы. В этой связи было интересно проанализировать его ранние воспоминания. "Я помню, -- сказал он, -- как лежу в колыбели и рассматриваю стену. Я разглядываю обои и все, что на них нарисовано: цветочки, фигуры и так далее". Видно, что этот человек был в состоянии только лежать в кровати, но не сдавать экзамены. Он не мог сконцентрироваться на своих занятиях, потому что все время думал о чем-то другом и пытался поймать одновременно двух зайцев, а это -- невозможно. Напрашивается вывод, что этот человек был избалован в детстве, и не умел работать самостоятельно.

Перейдем к нелюбимым детям. Этот тип довольно редок, и с ним связаны весьма острые случаи. Если ребенок нелюбим с самого начала жизни, у него очень мало шансов выжить. -Как правило, кто-то из родителей или няня балует ребенка и в определенной мере удовлетворяет его желания. Часто нелюбимые дети - это незаконнорожденные, нежеланные дети или дети преступников; наши наблюдения показывают, что в будущем их ожидают депрессии. Обычно в их воспоминаниях присутствует переживание отверженности. Например, один из наших пациентов рассказывал "Я помню, как меня побили; моя мать так долго ругала меня, пока я не убежал". Закончилось это тем, что мальчик едва не утонул.

Этот человек обратился к психологу, потому что не мог выходить из дому. Из его ранних воспоминаний видно, что, покинув однажды дом, он столкнулся с большой опасностью. Это запечатлелось в его памяти, и каждый раз, выходя из дому, он подсознательно был настроен на опасность. Он был способным ребенком, но его постоянно мучил страх уступить первенство на экзамене. Его постоянные колебания мешали ему двигаться вперед. Поступив в конце концов в университет, он жил в вечном страхе быть исключенным. Здесь очевидна связь с его ранними воспоминаниями об опасности.

Другой пример, который может послужить в качестве иллюстрации -- случай человека, оставшегося сиротой, когда ему едва исполнился год. В это время он страдал рахитом, и, находясь в приюте, не получал должного ухода. В детстве никто не заботился о нем, и в дальнейшей жизни ему трудно было заводить друзей. Обратясь к его воспоминаниям, мы увидим, что он все время чувствовал, что ему предпочитают других; мы увидим также, что это чувство играло очень важную роль в его развитии. Его всегда преследовало ощущение отвергнутости, что являлось большим препятствием в подходе к любой проблеме. Из-за своего чувства неполноценности он практически не участвовал в жизни, в тех ее ситуациях, которые требовали контакта с другим человеком, будь то любовные, дружеские или деловые отношения.

Еще один интересный пример -- история человека среднего возраста, который обратился к нам с жадобой на постоянную бессонницу. Это был мужчина сорока шести - сорока восьми лет, женатый и имеющий детей. С окружающими людьми он обращался придирчиво, если не сказать тиранически, особенно это касалось членов его семьи. Его действия заставляли окружающих страдать.

На вопрос о ранних воспоминаниях он ответил, что рос в семье со скандальными родителями, которые вечно ссорились и угрожали друг другу так, что он боялся за них обоих. Он ходил в школу грязным и неопрятным. Он вспомнил, что однажды его учительница отсутствовала и вместо нее пришла другая. Из его рассказа стало понятно, что эта женщина была увлечена своей работой и верила в ее возможности. Сумев рассмотреть, что скрывалось в неопрятном и неухоженном мальчике, она старалась всячески его ободрить. Первый раз в жизни он почувствовал заботу, и это повлияло на его развитие в дальнейшем, однако во всех поступках его словно бы что-то подталкивало. У него не было веры в себя, и в глубине души он сомневался, что способен в чем-то превосходить остальных. Это заставляло его работать целыми днями и часто ночами. Таким образом, у него выработалась привычка работать до полуночи или даже вовсе не спать, обдумывая свои будущие действия. В результате, в нем укрепилась мысль, что не спать ночью необходимо, если хочешь чего-то достичь.

В дальнейшем его стремление к превосходству проявилось в отношении к своей семье и поведению с другими людьми: здесь он выступал в роли победителя и диктатора, причиняя неизбежные страдания близким ему людям.

Подводя итог анализа характера этого человека и рассматривая его как целостность, можно сказать, что именно превосходство было целью нашего пациента, основанной на сильном чувстве неполноценности. Такую ситуацию мы часто обнаруживаем у людей, испытывающих чрезмерное напряжение, служащее признаком сомнения в своей способности достичь успеха, которое, в свою очередь, прячется за комплексом превосходства, в действительности оказывающимся лишь позой. Изучение ранних воспоминаний помогает увидеть ситуацию в истинном свете.

## **6. ТЕЛОДВИЖЕНИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ УСТАНОВКИ**

В предыдущей главе мы постарались описать, каким образом ранние воспоминания и фантазии человека могут использоваться для прояснения скрытого стиля жизни. Однако работа с ранними воспоминаниями -- это только один из целого ряда приемов для изучения личности. Все они зависят от принципа использования отдельных частей для интерпретации целого. Вслед за ранними воспоминаниями, мы можем приступить к исследованию движений тела и установок. В движениях человека выражаются или воплощаются его установки, а

все частные установки воплощают и составляют одну общую жизненную установку, которую мы называем "стилем жизни".

### **Телодвижения**

Давайте вначале обратимся к телодвижениям. Общеизвестно, что о человеке судят по внешним проявлениям: его манере стоять, ходить, двигаться, жестикулировать и тому подобному. Эти суждения не всегда сознательны, но всегда возникает основанное на этих впечатлениях чувство симпатии или антипатии.

### **Манера стоять**

Рассмотрим, к примеру, установки, которые проявляются в манере стоять. Не прилагая специальных усилий, можно увидеть, как стоит ребенок или взрослый: ровно, чуть горбясь или сильно сгибаясь. Мы должны отмечать все преувеличенное или неестественное. Человек, который стоит слишком прямо, в напряженной позе, вызывает подозрение, что он тратит очень много энергии для поддержания своей осанки. Можно предположить также, что он чувствует себя гораздо менее величественным, чем ему хотелось бы казаться. В этой маленькой детали мы можем увидеть отражение того, что мы назвали комплексом превосходства. Ему хотелось бы выглядеть более смелым и он хотел бы больше проявлять себя, как это и могло бы быть, если бы он не был столь напряжен.

С другой стороны, у некоторых людей осанка кардинальным образом отличается от описанной выше: они постоянно сутулятся и выглядят согнутыми. Такая осанка может свидетельствовать о трусости, однако главное правило нашей науки призывает не быть поспешными в суждениях, искать другие подтверждения и никогда не делать выводы только по одному наблюдению. Иногда можно быть почти уверенным в своей правоте, но даже в этом случае необходимо соотнести свою интерпретацию с другими пунктами исследования. "Правы ли мы, утверждая, что люди, которые сутулятся, всегда трусливы? Чего можно ждать от них в трудной жизненной ситуации?" -- спрашиваем мы себя.

### **Манера опираться**

Рассматривая в этой связи другие положения тела, часто можно заметить, что неуверенный в себе человек старается на что-то опереться, например, облокотиться на стол или стул. Он не верит в собственные силы и ищет поддержки. Часто это отражает ту же установку, что и сутулая осанка; таким образом, если мы обнаружим два признака, подтверждающих одно суждение, оно становится более обоснованным.

Можно заметить, что осанка детей, нуждающихся в поддержке, отличается от осанки независимых детей. Можно даже говорить о степени независимости по тому, как ребенок стоит или приближается к другим людям. В таких случаях не стоит колебаться, так как существует множество способов проверить наш вывод. Когда же мы подтвердили свое предположение, можно предпринимать шаги для исправления ситуации и наставлять ребенка на правильный путь.

Скажем, мы можем провести эксперимент с ребенком, нуждающимся в поддержке. Можно усадить его мать на стул, а затем пригласить ребенка зайти в комнату. Мы увидим, что, войдя, он не посмотрит ни на кого, и пойдет прямо к своей матери, прильнет к ней или обопрется о ее стул. Это подтвердит наши ожидания в отношении того, что перед нами ребенок, привыкший к поддержке и

нуждающийся в ней.

Интересно также наблюдать то, как ребенок вступает в общение с другими: это демонстрирует степень развития чувства общности и адаптации. Это также выражает, насколько ребенок доверяет окружающим. Мы обнаружим, что человек, который не хочет сближаться с другими и всегда держится особняком -- необщителен, неразговорчив, подчас неестественно молчалив.

### **Дистанция и близость**

Можно заметить, как все приведенные факты указывают на один и тот же путь исследования, потому что человеческое существо -- это некое единство, и в качестве такового оно реагирует на все проблемы и ситуации жизни. В качестве иллюстрации обратимся к случаю одной женщины, которая пришла на прием к врачу. Когда она вошла в кабинет и ей предложили сесть, то вместо того, чтобы сесть на стул рядом с доктором, как ожидалось, она огляделась вокруг и села на стул подальше. Из этого факта можно сделать тот вывод, что женщина хотела быть связанной только с одним человеком. О себе она сообщила, что находится замужем, после чего нетрудно было бы догадаться обо всей истории. Очевидно, что она хотела быть связанной только со своим мужем, что она привыкла быть окруженной заботой и что она весьма требовательно относилась к своему супругу. Оставаясь в одиночестве, эта женщина испытывала сильную тревогу, отказывалась выходить из дому без сопровождения и не получала удовольствия от встреч и общения с другими людьми. По одному ее движению можно было в общих чертах догадаться обо всей ее истории. Однако необходимо искать пути подтверждения своей теории.

Эта женщина могла сказать: "Я испытываю тревогу", -- и до тех пор, пока не станет понятно, что тревогу можно использовать как средство управления другими людьми, смысл ее слов остается неясен. Если для ребенка или взрослого привычно состояние тревоги, можно предположить, что существует какой-то человек, поддерживающий этого ребенка или взрослого.

Приведу пример супружеской пары, которая настаивала на своей вере в сексуальную свободу. В их браке каждый из партнеров мог делать все, что хотел, и при этом делиться с другим тем, что происходит в его жизни. Как следствие, у мужа были какие-то любовные приключения, о которых он рассказывал своей жене. При этом она не проявляла ни малейшего недовольства, однако позже ее стали мучить приступы тревоги. Она не могла выходить из дому одна, ее муж должен был везде и всегда сопровождать ее. Таким образом, мы можем видеть, как эта свобода привела к развитию тревоги или фобии.

У некоторых людей есть привычка всегда становиться возле какой-нибудь стены и опираться на нее. Это признак их недостаточной смелости и независимости. Давайте проанализируем прототип такого боязливой и неуверенной в себе человека, взяв для этого случая мальчика, который выглядел в школе чрезвычайно стеснительным и застенчивым. Застенчивость -- явный признак того, что человек не хочет иметь дела с другими. И действительно, у этого мальчика не было друзей и он всякий раз с нетерпением ждал окончания занятий. Он очень медленно двигался, спускался по лестнице близко к стене, шел по улице с опущенным взглядом и, никуда не сворачивая, торопился домой. Он не был ни хорошим учеником, ни активным в школьной работе, потому что в стенах школы он не чувствовал себя счастливым. Его единственным желанием было прийти домой к своей матери, одинокой вдове, которая отличалась слабым здоровьем и, что вполне естественно, очень баловала своего сына.

Стремясь глубже понять этот случай, терапевт решил поговорить с матерью мальчика. На вопрос: "Охотно ли он ложится спать?" -- та ответила: "Да". А на вопросы: "Плачет ли он по ночам?" и "Мочится ли он в кровать?" -- она ответила отрицательно.

Ее ответы заставили терапевта усомниться в своих предположениях, но позже он сделал вывод, что мальчик должен спать со своей матерью. Каким образом он пришел к такому заключению? Плакать ночью или мочиться в кровать -- значит привлекать или требовать внимания своей матери. Если же они спят вместе, в этом нет надобности. Вывод доктора оказался правильным: мальчик действительно спал в кровати вместе со своей матерью.

При внимательном рассмотрении, можно увидеть, что любая мелочь, которую замечает психолог, составляет часть согласованного плана жизни.

Следовательно, когда мы знаем цель, -- в случае нашего мальчика: всегда быть со своей матерью, -- мы можем сделать целый ряд выводов. С помощью этих средств мы можем также заключить, каков умственный уровень данного ребенка: слабоумный ребенок не в состоянии выработать сколько-нибудь разумный жизненный план.

## **Установки**

Теперь обратимся к психическим установкам, которые можно выявить у разных типов личности. Бывают дерзкие, менее дерзкие люди, а бывают такие, которые готовы, казалось бы, уступить все. Однако невозможно найти человека, который бы по-настоящему уступал: это противно человеческой природе.

Нормальный человек не может уступать. И если внешне кажется, что он это делает, то это служит еще большим доказательством сопротивления и борьбы, которая происходит неявно.

## **Смелость и боязливость**

Существует тип детей, которые стремятся уступать во всем. Такой ребенок обычно находится в центре внимания семьи: все хотят позаботиться о нем, подбодрить или предостеречь его. На протяжении жизни кто-то должен поддерживать его, что достаточно обременительно для окружающих. Однако в этом заключается его цель превосходства -- он проявляет желание подавлять других на свой манер. Как мы уже показали, подобная цель превосходства является результатом комплекса неполноценности. Если бы он не сомневался в собственных силах, то не выбрал бы столь легкий путь достижения успеха.

Иллюстрацией может служить пример одного семнадцатилетнего юноши. Наш герой был старшим в семье, а мы уже имели возможность наблюдать, как первенец обычно переживает трагедию свержения со своего места в центре внимания семьи более младшим ребенком. Подобная участь постигла и нашего юношу; он был чрезвычайно подавлен, раздражен и долгое время ни чем не занимался. Спустя какое-то время он попытался совершить самоубийство, после чего попал к терапевту и объяснил, что перед суицидальной попыткой ему приснилось, что он застрелил своего отца. Обратите внимание, что этот подавленный, бездеятельный и инертный человек всегда имел возможность действия -- постоянно присутствующую в его уме. В этой связи стоит упомянуть тип детей, которые выглядят вялыми в школе и тех вялых взрослых, которые кажутся абсолютно ни на что не способными. Часто их апатичность поверхностна и в глубине таит опасность. Нужен лишь толчок -- и мы имеем попытку самоубийства или какой-нибудь другой невротический поступок или недуг.

Выяснить установку таких людей -- нередко весьма трудная задача.

Детская застенчивость -- еще одна черта, таящая опасность. Лечить застенчивость необходимо очень аккуратно, причем делать это нужно обязательно, в противном случае она может разрушить всю жизнь. У застенчивого ребенка будет много трудностей до тех пор, пока его застенчивость не будет преодолена, так как в нашей культуре только смелые и напористые достигают высоких результатов и преимуществ в жизни. Если смелый человек потерпит поражение -- это не травмирует его так сильно, как застенчивого, который имеет склонность при виде приближающихся трудностей уклоняться от жизни, предпочитая ей бесполезное времяпрепровождение. Вырастая, такие дети чаще всего становятся невротиками или даже страдают психическими расстройствами.

Такие люди постоянно ходят как опущенные в воду и не могут толком заговорить с другими; часто они просто не вступают в контакт и вообще избегают людей. Описанные нами характеристики представляют собой психические установки. Они не являются врожденными и не передаются по наследству: это просто реакции на ситуацию. Таким образом стиль жизни реагирует на восприятие проблемы, встающей перед индивидом. Конечно, это не всегда логичный ответ, ожидаемый философом: это ответ, давать который научили детские переживания и ошибки.

У детей или у личностей с психическими отклонениями наблюдать функционирование этих установок, а также путь их формирования проще, чем у нормальных взрослых. Как мы убедились, стадия прототипа яснее и не столь усложнена, как дальнейший стиль жизни. Фактически, можно сравнить функционирование прототипа с незрелым фруктом, который с готовностью ассимилирует все, что он получает: удобрения, воду, питание, воздух. В процессе созревания все эти компоненты впитываются им. Различие между прототипом и стилем жизни похоже на различие между незрелым и созревшим фруктом. Раскрыть и исследовать стадию незрелого фрукта в человеке гораздо проще, но то, что открывается, в большой степени справедливо для стадии зрелого фрукта.

Мы можем наблюдать, например, как боязливый с начала жизни ребенок проявляет свою трусость во всех жизненных установках. Кажется, что трусливый и агрессивный ребенок очень сильно отличаются' драчливый ребенок всегда имеет определенную степень смелости, являющуюся естественным продуктом того, что мы называем "здоровым смыслом". Однако в определенных ситуациях даже очень трусливый ребенок может выглядеть героем. Это происходит всегда, когда он стремится любым способом стать первым. Пример тому - случай мальчика, который не умел плавать. Он пошел купаться за компанию с друзьями, но оказавшись на глубоком месте и не умея плавать, едва не утонул. Конечно, в его поступке не было истинной смелости, и все его поведение -- бесполезно. Он поступил так из-за желания быть объектом восхищения; ради этого он игнорировал опасность, в которой оказался, надеясь, что другие его спасут.

### **Вера в предопределение**

Вопросы смелости и боязни психологически тесно связаны с верой в предопределение. Кроме того, вера в предопределение влияет на способность человека действовать разумно и конструктивно. Есть люди, у которых чувство превосходства столь велико, что им кажется, они могут выполнить все, что угодно, они все знают и ничему не желают учиться. Результаты подобных представлений -- общеизвестны. Дети с таким образом мыслей обычно худшие

ученики в школе Сюда же можно отнести тип людей, постоянно стремящихся изведать какую-нибудь опасность, им кажется, что с ними не может случиться ничего плохого, они не могут потерпеть поражение. Как правило, результаты плачевны.

Можно обнаружить чувство предопределения у людей, оставшихся невредимыми во время какого-нибудь ужасного происшествия, например, они могут быть свидетелями какого-нибудь ужасного происшествия, например, какой-нибудь катастрофы и при этом не пострадать. В результате они начинают чувствовать, что предназначены для высших целей. Мы знали человека с похожим чувством, которому однажды довелось пережить опыт, отличный от его ожиданий, после чего он совершенно потерял смелость и был чрезвычайно подавлен' рухнула его основная опора.

Когда его спросили о ранних воспоминаниях, он поделился весьма значимым для него переживанием. Он рассказал, что однажды собирался пойти в Венский театр, но что-то его задержало. Когда же, в конце концов, он приехал в театр, оказалось, что произошел пожар. Театр сгорел, но он спасся. Можно себе представить, как такое событие повлияло на развитие у этого человека веры в свое высокое предназначение. И все шло хорошо до тех пор, пока крушение его отношений с женой не сломало его.

О значении фатализма можно много говорить и писать. Он влияет на народы и цивилизации так же, как и на отдельных людей. Однако со своей стороны нам хотелось бы лишь подчеркнуть его связь с источником психической активности и стилем жизни. В большинстве случаев вера в предопределение -- это трусливое бегство от задачи прожить свою жизнь с пользой для других. Именно по этой причине часто поддержка оказывается воображаемой и непрочной.

### **Зависть, мужской протест и сексуальные проблемы**

Одна из базовых установок, свойственная приятельским отношениям -- это зависть. Завистливость является очевидным признаком неполноценности. Правда, природе каждого из нас не чуждо определенное чувство зависти, которое, не будучи слишком интенсивным, не приносит вреда. Однако следует сознавать, насколько полезно для нашей жизни чувство зависти, которое вполне можно себе позволить в работе, стремлении к успеху, в столкновениях с трудными ситуациями. В перечисленных случаях до известной степени оно нам даже может помогать.

Совсем другое дело -- ревность, которая является намного более сложной и опасной установкой, так как ни в каких ситуациях не может приносить пользу личности. Более того, ревность -- это результат сильного и глубокого чувства неполноценности. Как правило, ревнивый человек боится не удержать своего партнера, и в тот самый момент, когда он хочет управлять им и влиять на него, различными проявлениями ревности он только выдает свою слабость. Исследуя прототип такого человека, можно обнаружить у него ощущение потери или лишения. Всякий раз, сталкиваясь с ревнивым человеком, полезно обратиться к его прошлому и проверить, не имеем ли мы дело с человеком, ранее отвергнутым, живущим в постоянном ожидании того, что это повторится вновь.

Перейдем от общей проблемы зависти и ревности к рассмотрению очень специфического типа зависти -- зависти со стороны женского пола к превосходящей социальной позиции мужского. Встречается множество женщин и девушек, которые хотят быть мужчинами. Эта установка вполне обоснована, так как если посмотреть на вещи беспристрастно, на ведущих местах в нашей

культуре можно увидеть мужчин; они более ценимы, поощряемы и уважаемы, чем женщины. С точки зрения морали -- это не правильно и нуждается в коррекции. В настоящее время девочки видят, что мужчины и мальчики чувствуют себя в семье гораздо комфортнее, их не утомляют мелочами, они намного свободнее в различных жизненных ситуациях, и эта высшая свобода мужского пола заставляет девочек чувствовать неудовлетворенность своей ролью. Они пытаются действовать, как мальчики. Подражание мальчикам проявляется по-разному. Например, можно стремиться одеваться, как мальчики, и это нередко находит поддержку у родителей, так как общепризнано, что одежда мальчиков удобнее. В общем, некоторые из этих действий полезны и не нуждаются в исправлении. Однако среди них есть и бесполезные установки, например, когда Девочка хочет, чтобы ее называли мужским именем, и впадает в ярость, если другие не следуют ее прихоти. Если подобная установка не является простой шалостью, и скрывает что-то в глубине, она может быть весьма опасной. В дальнейшем в жизни этой девочки может возникнуть неудовлетворенность своей сексуальной ролью, отвращение к браку, а в случае замужества -- отвращение к сексуальной роли женщины.

Не стоит с предубеждением относиться к тому, что женщина носит короткую одежду, так как это может быть вполне оправдано соображениями удобства. Обучаться, как мужчина и иметь одинаковую с мужчиной работу - также может соответствовать естественным наклонностям женщины. Но чувство неудовлетворенности своей женской ролью и стремление усвоить пороки мужчин -- являются опасными для жизни женщины.

Эта опасная тенденция проявляется в подростковом возрасте, так как именно тогда незрелый разум девочки начинает ревниво относиться к привилегиям мальчиков, отравляя ее жизнь свойственными ревности переживаниями. Появляется желание подражать мальчикам. А комплекс превосходства в данном случае является одной из форм бегства от надлежащего развития.

Как мы уже говорили, все это может привести к тому, что женщина не будет расположена вступать в любовные отношения или брак. И дело даже не в том, что она не захочет выйти замуж - ведь в нашей культуре быть незамужем воспринимается как поражение - и даже те девушки, которые совершенно не заинтересованы в браке, хотят стать замужними.

Тот, кто считает, что отношения полов должны основываться на принципе равенства, не должен поддерживать этот "мужской протест" женщин. Равенство полов должно соответствовать естественному положению вещей, в котором мужской протест - это слепой бунт против реальности, содержащий сильный комплекс превосходства. Если посмотреть еще глубже, этот протест может отрицательно сказаться на всех половых функциях личности. Могут возникнуть весьма серьезные симптомы и расстройства, и если исследовать их вплоть до первопричин, то они, как правило, обнаруживаются в детстве.

Встречаются также и мальчики, которые хотят быть похожими на девочек, хотя такие случаи намного реже, чем описанные выше. Эти мальчики хотят подражать не обычным девочкам, но определенному типу с характерной для него манерой флиртовать и вести себя излишне кокетливо. Они имеют обыкновение пудриться, носить украшения и придерживаться тактики маленьких кокеток. Все это также одна из форм комплекса превосходства.

В большинстве подобных случаев обнаруживается, что мальчик рос в такой обстановке, где во главе всего стояла женщина. Поэтому он развивался, подражая матери, а не отцу.

Как-то к нам на консультацию пришел юноша с определенными сексуальными



проблемами. Он рассказал, что всю свою жизнь провел рядом с матерью. Отец в их семье был пустым местом. Перед замужеством мать была портнихой и продолжала этим заниматься долгие годы. Мальчик, постоянно находившийся рядом с ней, заинтересовался тем, что она делала, начал шить, рисовать модели женской одежды и тому подобное. Значимость матери для этого мальчика можно увидеть по тому, что, ожидая ее, он в четыре года научился узнавать время и вдохновленный радостью ее возвращения, различал положение стрелок и их движение.

В дальнейшем, в школе он вел себя скорее как девочка и никогда не принимал участия в мальчишеских играх или спорте. Мальчики смеялись над ним, и со временем даже начали целовать его, как они часто делают в таких случаях. Однажды в школьном театре была постановка какой-то пьесы, и как вы, наверное, догадались, наш мальчик играл в ней роль девочки. Он сыграл ее так убедительно, что многие в зрительном зале действительно подумали, что играла девочка, а один из зрителей даже влюбился в него. Таким образом, мальчик понял, что даже если он не добьется успеха как мужчина, его могут высоко оценить в женском качестве. Это-то и стало источником его дальнейших сексуальных проблем.

## **7. СНЫ И ИХ ТОЛКОВАНИЕ**

Как мы уже объясняли в разных контекстах, индивидуальная психология подходит к сознанию и бессознательному как частям единого целого. В двух последних главах мы занимались истолкованием моментов сознательной части -- воспоминаний, установок, телесных проявлений -- в терминах индивидуального единства. Теперь мы применим тот же метод толкования к нашей бессознательной или полусознательной жизни -- жизни наших сновидений. Мы считаем этот подход полностью оправданным, так как наша жизнь во сне в такой же мере является частью целого, как и все жизненные проявления в бодрствующем состоянии. Последователи различных психологических школ постоянно пытаются найти какое-то новое понимание проблемы сновидений. Наша точка зрения по этому поводу развивалась вместе с пониманием проявлений всех частей целостной психической жизни человека.

### **Стиль жизни и цели**

Итак, мы выяснили, что наша жизнь в состоянии бодрствования определяется целью превосходства. То же самое можно сказать и о сновидениях. Сновидение -- это всегда часть стиля жизни, и каждый раз при его исследовании можно обнаружить, что в него вовлечен прототип. В том, что сновидение действительно понято, можно быть уверенным только тогда, когда становится очевидной тесная связь прототипа с этим конкретным сновидением. Также можно довольно точно представить себе характер сновидений человека, если он нам хорошо знаком.

Возьмем, к примеру, знание о том, что большинства людей свойственно бояться жизни. Из этого общего факта можно предположить, что в сновидениях большей частью "должны находить отражение страхи, опасности, тревоги. Таким образом, если мы знаем человека и то, что его целью является избежать решения жизненных проблем, можно догадаться, что ему часто снятся падения. Эти сновидения как будто предостерегают его: "Не стоит этого" делать -- проиграешь!" Таким образом, в падении выражается его видение будущего. Такие сновидения встречаются у подавляющего большинства людей.

Особый случай -- это ситуация студента накануне экзаменов. Если известно, что студент -- прогульщик, можно с легкостью догадаться, что с ним произойдет. Целый день он нервничает, не может сконцентрироваться и в конце концов говорит себе: "У меня слишком мало времени!" Ему бы хотелось отложить экзамен, и ночью ему также приснится какое-нибудь падение. Это отражает его стиль жизни, так как для достижения цели ему нужны подобные сновидения.

Другой студент, -- который учится хорошо, -- относится к экзамену без страха; он смел и никогда не прибегает к отговоркам. Нетрудно догадаться и о его сновидении. Перед экзаменом ему приснится, что он поднимается на высокую гору, что он очарован видом горных вершин. Все это будет отражением хода его жизни и его цели двигаться вперед.

Помимо этого, существует тип людей с установленными ограничениями, тех, которые хотят продвигаться вперед до определенного момента. Сновидения людей этого типа -- об ограничениях, о том, что невозможно уйти от людей и избежать трудностей. Чаще всего это -- преследования и погони.

Прежде, чем мы перейдем к следующему типу сновидений, хотелось бы заметить, что психолога никогда не должны обескураживать слова: "Я не могу рассказать вам свои сновидения, так как не в состоянии вспомнить ни один из них". Психолог знает, что фантазия клиента не может создать ничего, кроме того, что продиктовано его стилем жизни. Выдуманные сновидения клиента так же хороши, как и те, которые он на самом деле запомнил, так как его воображение и фантазии в такой же мере отражают его стиль жизни.

Чтобы отражать стиль жизни человека, совсем не необходимо, чтобы фантазии в точности копировали его реальные душевные движения. Существует тип людей, которые в фантазиях живут даже больше, чем в реальности. Люди этого типа, как правило, малодушны в дневных поступках, но смелы в сновидениях. Однако всегда найдутся какие-нибудь мелочи, выдающие их нежелание доводить дело до конца. Они будут достаточно очевидны даже в их смелых сновидениях.

Задача любого сновидения -- найти путь к цели превосходства, можно сказать, что сновидение снится ради того, что называется "скрытой целью превосходства индивида". Все видимые симптомы, душевные движения и сновидения являются лишь формой подготовки, делающей человека способным дойти до своей конечной цели независимо от того, какова она: желание ли это быть в центре внимания, подавлять и главенствовать или избегнуть определенных людей и ситуации.

Цель сновидения не выражена ни логично, ни достоверно. Сновидение существует лишь для того, чтобы создать определенное чувство, настроение или эмоцию, и представляется совершенно невозможным полностью рассеять туман его непонимания. Однако в этом смысле он отличается от бодрствующего состояния и свойственных ему душевных движений только по степени, но не качественно. Мы убедились, что ответы психики на проблемы жизни зависят от индивидуальной схемы жизни: они не вписываются в установленные рамки логики, хотя ради всеобщего блага нашей целью и является максимально приблизить их к этим рамкам. И раз уж мы придали определенность динамике сознательной жизни, жизнь во сне также теряет свою былую таинственность. Она превращается в еще одно проявление зависимости той же смеси фактов и эмоций, которую мы обнаруживаем в состоянии бодрствования.

Древним людям сновидения всегда казались очень таинственным явлением, и они обычно прибегали к пророческим толкованиям -- к сновидениям относились как к пророчествам грядущих событий. В этом заключается полуправда. На самом деле, сновидение -- это мост, связывающий проблему, которая стоит перед

сновидцем с целью, которой он стремится достичь. В этом смысле сновидение часто становится правдой, потому что во время сновидения сновидец проигрывает свою роль, и таким образом готовится к тому, чтобы задуманное стало правдой

Можно сказать и по-другому в сновидениях отражаются те же взаимосвязи, что и в нашей дневной жизни. Когда человек умен и проницателен, он может предвидеть будущее независимо от того, анализирует ли он свою жизнь наяву или свои сновидения. Он просто диагностирует. Скажем если кому-нибудь снится, что знакомый умер, и человек действительно умирает, то все это не более, чем факт, который вполне мог предвидеть врач или близкий умершего. Все дело заключается в том, что сновидец думает во сне охотнее, чем в состоянии бодрствования.

Именно потому, что содержание сновидения -- полуправда, взгляд на сновидения как на пророчества является предрассудком. Его обычно придерживаются люди, верящие в разного рода предрассудки, кроме того, он поддерживается теми, кто желает подкрепить свою значимость славой пророка.

Конечно, чтобы рассеять пророческие предрассудки и тайны, окружающие сновидения, необходимо объяснить, почему большинство людей не понимает своих сновидений. Объяснение можно найти в том факте, что немногие люди знают себя даже в состоянии бодрствования. Немногие владеют способностью к рефлексивному самоанализу, который позволяет видеть, куда ведет логика собственной жизни, а анализ сновидений, как мы сказали, является более сложным и темным делом, чем анализ дневного поведения. Таким образом, не удивительно, что анализ сновидений оказывается вне досягаемости для большинства людей, не удивительно также и то, что в своем неведении относительно составляющих сновидения, они обращаются к шарлатанам.

### **Частная логика**

Если сравнить логику сновидений не с развитием нормальной дневной жизни, а с теми явлениями, которые мы рассмотрели в предыдущих главах, как примеры частной логики, это безусловно поможет ее пониманию. Читатель помнит наше описание установок преступников, проблемных детей, невротиков и то, как они создают определенное чувство, состояние или настроение с тем, чтобы убедить самих себя в правильности содеянного. Например, убийца оправдывает себя, говоря: "Этот человек не должен жить. Я обязан убить его". Беря за отправную точку своих размышлений мысль, что на земле для кого-то нет подходящего места, и настаивая на ней, он готовит себя к убийству.

Рассуждения этого человека могут попросту свестись к тому, что у кого-то есть симпатичные штаны, а у него -- нет, и придав этому обстоятельству огромную значимость, он может превратиться в завистника. Целью превосходства для него станет иметь симпатичные штаны, и можно предположить у него сновидение, создающее определенную эмоцию, направленную на достижение этой цели. Знаменитые сновидения могут послужить в качестве иллюстрации данной мысли. Возьмем, к примеру, сновидения Иосифа из Библии; они о том, что все склоняются перед ним. И мы можем видеть, как эти сновидения и весь эпизод с многоцветным покрывалом переплетаются с фактом изгнания его братьями.

Весьма известно также сновидение греческого поэта Симонида, которого однажды пригласили на чтения в Малую Азию. Он колебался и постоянно откладывал путешествие, несмотря на то, что корабль ждал его в гавани. Его друзья пытались даже силой заставить его плыть, но безрезультатно. Тогда ему

приснилось, что перед ним предстал мертвый, которого он однажды нашел в лесу, и сказал:

"Так как ты был столь благочестив, что позаботился обо мне в лесу, я хочу тебя сейчас предупредить не ездить в Малую Азию". Симонид проснулся и сказал: "Я никуда не поеду". Однако он уже был склонен не ехать еще до этого сновидения. Он просто создал себе определенное чувство или эмоцию, чтобы поддержать вывод, который сделал ранее, хотя смысл своего сновидения он так и не понял.

Ясно, что человек, который знает, чего он хочет, создает с целью самообмана определенную фантазию, что приводит к желаемому чувству или эмоции. Зачастую это и есть все, что запоминается из сновидения.

Что касается сновидения Симонида, мы подошли к следующему пункту: какова должна быть процедура толкования сновидений? Во-первых, необходимо усвоить, что сновидение -- это одна из составляющих творческой силы человека. В своем сновидении Симонид с помощью фантазии выстроил последовательность, выбрав случай с мертвым человеком. Почему же из всего своего жизненного опыта поэт выбрал именно этот эпизод? Очевидно, потому что он был весьма озабочен мыслью о смерти, так как был очень напуган идеей плавания на корабле. В те времена морские путешествия представляли реальную опасность, и поэтому он колебался. Возможно, это знак того, что он не просто боялся морской болезни, но также и вероятности гибели корабля. В результате этой озабоченности мыслью о смерти его сновидение выбрало эпизод с мертвым человеком.

Если мы будем подходить к сновидениям таким образом, задача их толкования окажется не столь уж трудной. Необходимо помнить, что выбор картин, воспоминаний и фантазий является показательным для понимания направления движения внутренней жизни человека. Все это отражает тенденцию сновидца, и вполне может помочь увидеть цель, которой он хочет достичь.

Давайте в качестве примера рассмотрим сновидение одного женатого мужчины. Он был недоволен своей семейной жизнью. У него было двое детей, и его постоянно беспокоило то, что жена недостаточно хорошо о них заботится и слишком увлечена другими вещами. По этому поводу он беспрестанно порицал свою жену и пытался ее переделать. Однажды ночью ему приснилось, что у него есть третий ребенок, который потерялся и его не удастся найти, из-за чего он упрекает свою жену в недостаточной заботе о нем.

Здесь отчетливо просматривается тенденция этого человека. Он занят мыслью о том, что кто-то из его двоих детей может потеряться, однако поместить одного из них в свое сновидение ему не хватает смелости. Поэтому он выдумывает третьего ребенка и ситуацию его потери.

Кроме того, здесь важен еще один момент, а именно то, что этот человек любит своих детей и не хочет, чтобы с ними что-нибудь случилось. Он также чувствует, что жена перегружена хлопотами о двоих детях и не в состоянии справиться с тремя. Что третий ребенок погиб бы. Таким образом, мы обнаруживаем еще один аспект сновидения, который можно истолковать как вопрос: "Должен ли я иметь третьего ребенка или нет?"

Реальным же результатом сновидения было то, что оно создало эмоцию враждебности по отношению к жене. В действительности никакой ребенок не потерялся, но наутро он проснулся с чувством неприязни к ней, послужившим основанием для критики. Довольно часто люди просыпаются по утрам с готовыми аргументами в результате эмоций, созданных ночным сновидением. Это весьма схоже с состоянием интоксикации, или с тем, что можно обнаружить в депрессии, когда пациент в буквальном смысле отравляет себя идеями

поражения, смерти и страхом потерять все.

Ясно также, что мужчина, о котором шла речь, для своих сновидений выбирает те моменты, относительно которых он уверен в своем превосходстве, как, к примеру, чувство: "Я забочусь о детях, а моя жена -- нет, вот поэтому один из них и потерялся!" В этом смысле во сне проявляется его стремление главенствовать.

### **Причины сновидений**

Современному методу толкования сновидений около двадцати пяти лет. В начале сновидения рассматривались Фрейдом как способ исполнения инфантильных

сексуальных желаний. Мы не можем согласиться с данным подходом, так как предположение о том, что сновидения -- это исполнение желаний, может привести к тому, что все можно будет истолковывать в терминах исполнения желаний. Любая мысль ведет себя таким же образом -- начиная с возникновения в глубинах бессознательного и до времени пребывания в сознании. Поэтому формула сексуального удовлетворения ничего конкретно не объясняет.

В дальнейшем Фрейд предположил, что сюда вовлекается желание смерти. Однако совершенно очевидно, что наше последнее сновидение не может быть удовлетворительно объяснено с помощью такого толкования, так как нельзя сказать, что мужчина хотел, чтобы кто-то из его детей потерялся или умер.

В действительности конкретной формулы, объясняющей сновидения, не существует, есть лишь общий постулат о целостности психической жизни и об особом аффективном характере жизни во сне, который мы уже обсуждали. Аффективный характер и сопровождающий его самообман уподобляют сновидение теме, которая может иметь множество вариаций. Это выражается, в частности, в неоднозначности сравнений и метафор. Использование сравнений -- одно из лучших средств обмануть себя и других. Можно с уверенностью сказать, что человек, прибегающий к сравнениям, не чувствует в себе способности убедить других с помощью фактов и логики. Он стремится повлиять на вас и для этого пускает в ход бесполезные и притянутые за уши сравнения.

Поэты также лгут, но их ложь приятна. Их метафоры и поэтические сравнения очаровывают нас и дарят нам наслаждение. Однако, без сомнения, их предназначение в том, чтобы воздействовать на нас так, как это недоступно обычным словам. Если Гомер, например, говорит об армии греческих воинов, покрывающих поле подобно львам, то эта метафора не обманет нас. Если мы мыслим точно, но она окажет опьяняющее воздействие на пребывающего в поэтическом настроении. Автор заставляет нас поверить в то, что он обладает чудесной силой. Это не удалось бы ему только посредством безыскусного описания одежды, в которую одеты солдаты, их оружия и прочих подробностей.

Нечто подобное происходит с человеком, испытывающим затруднения с объяснениями: видя свою неспособность убедить другого, он прибегает к сравнениям. Как мы сказали, такое употребление сравнений -- самообман, и по этой причине они так широко представлены в сновидениях: в картинах, образах сновидений и тому подобных вещах. Все это -- артистичный способ самоотравления.

Но сам факт того, что сновидения являются эмоционально отравляющими, наводит на мысль о возможном противоядии. Человек, понимающий свое сновидение и осознающий одурманивающее воздействие, способен остановить сновидение. Ибо последнее теряет для него свой смысл. По крайней мере, этот метод подошел автору данной книги, который, придя к пониманию сновидческой

деятельности, научился ее останавливать

Тут следует добавить, что подобное осознание для того, чтобы возыметь действие, должно внести радикальные преобразования в эмоциональную жизнь. Именно это и произошло с автором под влиянием его последнего сновидения, которое относилось ко времени войны. В связи со своими обязанностями, он прилагал много усилий, чтобы уберечь одного человека от высылки на фронт в опасное место. Во сне ему показалось, что он убил кого-то, но кого, оставалось неясным. Он лежал в кровати, удивленно спрашивая себя: "Кого же я убил?" В действительности же он просто был одержим мыслью сделать все возможное для того, чтобы устроить солдата в благополучное место и спасти его от смерти. Эмоция сновидения и вела к этой мысли, и когда он понял эту уловку сновидения, то перестал видеть сны вообще, так как ему не нужно было обманывать себя, чтобы делать вещи, которые он мог хотеть или не хотеть делать по логически объяснимым причинам.

Сказанное нами может быть принято в качестве ответа на весьма частый вопрос: "Почему некоторые люди никогда не видят сны?" Существуют люди, которые не желают себя обманывать. Они вполне открыты динамике жизни и ее логике и не хотят отворачиваться от проблем. И если людям такого типа снятся сны, как правило, они их очень быстро забывают, настолько, что начинают верить, что сновидений у них вообще нет.

Это дает повод для предположения о том, что мы всегда видим сны, но большинство из них забываем. Если принять такую теорию, то тот факт, что некоторым никогда не снятся сны, можно будет обосновать по-другому: они превратятся в тех, кто видит сновидения, но всегда забывает их. Автор с этим не согласен. Он все-таки верит, что есть люди, которым сны не снятся никогда, но есть и сновидцы, которые иногда забывают свои сновидения. По существу, такую теорию трудно опровергнуть. Но, я полагаю, что бремя доказательств следует возложить на ее сторонников.

Почему одно и то же сновидение неоднократно повторяется? Это весьма любопытный факт, для которого не существует однозначного объяснения. Однако, мы можем обнаружить, что в таких повторяющихся сновидениях намного более ясно выражен стиль жизни. Повторяющееся сновидение дает нам вполне определенное и безошибочное указание на то, в чем состоит цель превосходства индивида.

В случае длинных и развернутых сновидений стоит предположить, что сновидец не вполне готов к ситуации: он находится в поисках моста между проблемой и достижением цели. По этой причине короткие сновидения понимаются с меньшими трудностями. Иногда сновидение состоит из одной единственной картины, нескольких слов, и это ясно показывает, как сновидец пытается с наименьшей затратой усилий обмануть себя.

### **Сон, бодрствование и гипноз**

Наше рассуждение мы завершим вопросом о сне. Подавляющее большинство людей считают такие вопросы бесполезными. Они воображают, что сон -- это противоположность бодрствованию, "брат смерти". Однако такая точка зрения ошибочна. Сон -- не противоположность, но иная степень бодрствования. Во сне человек не отрезан от жизни, наоборот, он думает и слышит. В общем, во сне проявляются те же самые тенденции, что и в жизни в состоянии бодрствования. Так, есть матери, которых не может разбудить никакой шум улицы, но если их ребенок чуть пошевелился -- они сразу же вскакивают. Очевидно, что прекратить сон может только нечто принадлежащее к сфере реального интереса.

А тот факт, что мы не сваливаемся с кровати, указывает на то, что на самом деле мы и во сне осознаем пространственные границы.

Целостность личности проявляется как ночью, так и днем. Это объясняет феномен гипноза. Каким же должно быть суеверие, чтобы воспринимать в качестве магической силы то, что является не более чем разновидностью сна! Но в первом случае человек хочет повиноваться другому и знает, что второй хочет заставить его спать. То же самое в более простой форме происходит тогда, когда родители говорят: "Ну, довольно, а сейчас -- спать!" -- и ребенок повинуется. В гипнозе также результаты достигаются потому, что человек послушен, и легкость, с которой он может быть загипнотизирован, пропорциональна его послушанию.

В гипнозе мы имеем возможность заставить человека создавать картины, умозаключения, вспоминать то, что оказывается невозможным создать и осознать в состоянии запретов бодрствования. Есть только одно требование -- повинование. С помощью этого метода можно найти решение некоторых проблем, которые, например, могут касаться забытых ранних воспоминаний.

Однако в качестве метода взаимодействия с пациентом в терапии гипноз опасен. Автор не принимает гипноз и прибегает к нему только в крайних случаях, когда пациент не верит ни в какой другой метод. Можно обнаружить, что люди, подвергавшиеся гипнозу, довольно мстительны. Поначалу они действительно преодолевают свои трудности, не изменяя, однако, реальность своего стиля жизни. Это подобно таблеткам или механическим средствам: истинная природа человека не затрагивается. Если же мы хотим по-настоящему помочь человеку, необходимо придать ему мужества, веры в себя и ясности в понимании им своих ошибок. В гипнозе все это невозможно, потому он не должен применяться в практике, кроме исключительных случаев.

## **8. ВОСПИТАНИЕ И ПРОБЛЕМНЫЕ ДЕТИ**

Как воспитывать своих детей? Возможно, это наиболее важный вопрос в современной общественной жизни. У индивидуальной психологии есть свой взгляд на эту проблему. Воспитание, независимо от того, происходит ли оно дома или в школе, -- это попытка вырастить и направить личность. Поэтому психологическая наука -- это основа методики воспитания, или, если угодно, всякое воспитание можно рассматривать как отрасль обширной психологической науки -- искусства жить.

### **Школа и общественные идеалы**

Начнем с некоторых предварительных замечаний. Наиболее общий принцип воспитания состоит в том, что оно должно согласовываться с дальнейшей жизнью человека, с реальностью, с которой ему придется столкнуться. Это подразумевает, что воспитание должно согласовываться с идеалами нации, в противном случае, воспитанникам будет довольно сложно жить в обществе: им будет неуютно в качестве его членов.

Несомненно, идеалы нации могут изменяться -- резко, в результате революции, или постепенно, в процессе эволюции. И это всего лишь означает, что у воспитателя должен быть некий обобщенный идеал. Это должен быть идеал, в любом случае остающийся уместным, который учит человека изменяться соответственно изменяющимся обстоятельствам.

Связь школы с общественными идеалами, безусловно, обеспечивается

правительством. Именно в силу его влияния национальные идеалы отражаются в школьной системе. Правительство с трудом может добраться до родителей или семьи, однако оно внимательно следит за школами в своих же интересах.

Исторически, в разные периоды времени школы отражали различные идеалы. В Европе школы изначально организовывались для аристократических семей, они были аристократичны по духу и обучались в них исключительно аристократы. В дальнейшем, школы перешли под начало церквей и приобрели религиозный характер. Однако со временем требования нации к знаниям стали расти. Расширилось количество преподаваемых дисциплин, выросла потребность в учителях, которую церковь уже не могла удовлетворять. Таким образом, к профессии стали приобщаться люди, не имеющие отношения к церкви.

До последнего времени учителя почти никогда не занимались исключительно преподаванием: они сапожничали, портняжничали и так далее. Неудивительно, что основным средством обучения служили розги. В такой школе не могли решаться психологические проблемы детей.

Основы современного подхода в образовании в Европе заложил Песталоцци. Песталоцци (1746-1827) был первым преподавателем, нашедшим иной педагогический метод помимо прута и наказания.

Для нас Песталоцци ценен тем, что показал большую важность методики для школы. Используя правильные методы, можно научить каждого ребенка (за исключением умственно отсталых) читать, писать, петь и считать. Нельзя сказать, что совершенные методики уже изобретены. Они постоянно находятся в процессе совершенствования и развития.

Возвращаясь к истории европейской школы, стоит заметить, что после того, как педагогические техники достигли определенного уровня, появляется большая необходимость в работниках, умеющих читать, писать, считать и не нуждающихся в постоянном руководстве. В это время выдвигается лозунг: "Школа -- каждому ребенку!" В настоящее время, в результате изменения условий экономической жизни и идеалов, которые отражают эти условия, каждому ребенку вменяется в обязанность ходить в школу.

Когда-то в Европе влиятельны были только аристократы и требовались только чиновники и рабочие. Те, кто должен был быть подготовлен для высших должностей -- шли в высшие школы; для остальных школы были просто закрыты. Система образования отражала национальные идеалы времени. Сегодня школьная система соответствует новым национальным идеалам. Не так давно в наших школах дети должны были сидеть, тихо, со сложенными руками и не шевелиться. Теперь в наших школах дети -- друзья учителей. Они более не подчиняются авторитетам, от них почти не требуют повиновения и позволяют развиваться более независимо. Естественно, речь идет о школах, которых много в демократических Соединенных Штатах, так как школы всегда развиваются вместе с идеалами страны, как бы кристаллизующихся в правительственных указах.

## **Влияние семьи**

Школьная система органично связана с национальными и социальными идеалами, -- что обусловлено, как мы видели, ее происхождением и системой организации, -- с психологической же точки зрения это дает ей большое преимущество как воспитательному учреждению. С точки зрения психологии основная цель воспитания состоит в социальной адаптации. Сейчас школе легче, чем семье, руководить уровнем социализации ребенка, так как она ближе к требованиям нации и более независима от критики детей. Она не балует детей и в основном у нее гораздо более беспристрастные установки.



С другой стороны, семья не всегда проникнута социальными идеалами. Слишком часто мы обнаруживаем в ней доминирующими идеалы традиционные. Только когда родители сами социально адаптированы и понимают, что цель воспитания социальна, возможен действительный прогресс в этой области. Если только родители знают все эти вещи и относятся к ним с пониманием, мы найдем детей правильно воспитанными и готовыми к школе, что немаловажно, так как именно в школе они по-настоящему готовятся занять свое особое место в жизни. Итак, необходимо, чтобы идеалы ребенка развивались как дома, так и в школе, и чтобы школа стояла между семьей и нацией.

В предыдущих главах мы заключили, что стиль жизни ребенка устанавливается в четырех -- пятилетнем возрасте и его непросто подвергнуть изменениям. Этот вывод указывает путь, по которому должна идти современная школа. Она должна не критиковать или наказывать, но напротив, стараться формировать, воспитывать и развивать у детей общественное чувство. Современная школа не может основываться на принципе подавления и цензуры, а должна опираться на желание понять и разрешить личные проблемы ребенка.

С другой стороны, довольно часто родители и дети весьма тесно связаны в семье, поэтому воспитатель испытывает немало трудностей в своих попытках формирования социальных качеств. Часто родители предпочитают растить детей для себя, что создает тенденцию, которая в дальнейшем может привести к серьезным конфликтам в жизни ребенка. Трудности для таких детей начинаются уже в школе, а жизнь после школы становится насыщенной все более и более сложными проблемами.

Конечно, чтобы справиться с этой ситуацией, необходимо воспитывать родителей. Часто это не просто, так как не всегда возможно протянуть руку взрослому с той же легкостью, что и ребенку. И даже вступая в контакт с родителями, можно обнаружить, что они не слишком заинтересованы идеалами нации. Они настолько погрязли в традиции, что не хотят ничего понимать помимо того, что знают.

Будучи не в состоянии эффективно работать с родителями, мы должны бросить все свои силы на то, чтобы распространять новое понимание повсеместно. Главный пункт наступления -- это школы. Во-первых, потому что именно тут собирается наибольшее количество детей, и, во-вторых, потому что здесь намного резче, нежели в семье, проявляются ошибки стиля жизни; и, наконец, в-третьих, потому что учитель по определению -- человек, понимающий проблемы детей.

Нормальные дети, если таковые встречаются, остаются за пределами нашего поля зрения. Если перед нами полностью развитые и социально адаптированные дети, лучшее, что можно сделать, -- не подавлять их. Такие дети должны идти своим путем, так как, развивая чувство превосходства, они могут быть самостоятельными в поисках общественно полезной цели своей жизни. Именно потому, что их чувство превосходства приносит пользу, оно не является комплексом превосходства.

С другой стороны, проблемным детям, невротикам, преступникам присущи как чувство превосходства, так и чувство неполноценности, которые носят бесполезный характер. Их комплекс превосходства всегда служит компенсацией комплекса неполноценности. Чувство же неполноценности, как мы показали, присуще каждому человеческому существу, но это чувство становится комплексом, только если оно обескураживает человека до такой степени, что побуждает действовать в бесполезном направлении.

Своими корнями проблемы комплекса неполноценности и превосходства уходят в дошкольный период семейной жизни ребенка. Именно в это время

происходит формирование его стиля жизни, который в детском варианте мы называем "прототипом". Образом прототипа может быть незрелый фрукт, а если с незрелым фруктом что-то не в порядке, если он, например, червив, -- то чем более он зреет и развивается, тем больше его поедает червь.

### **Проблемные дети**

Как мы видели, сложности начинаются с проблем поврежденных органов. Именно трудности, связанные с физическими несовершенствами, наиболее часто являются первопричиной чувства неполноценности, и здесь снова необходимо упомянуть, что корнем проблемы является не органическая неполноценность, а социальная неприспособленность, которая за ней следует. Этот факт свидетельствует о возможностях обучения и воспитания. Если человека обучить социально приспособляться, то его органические повреждения вполне могут превратиться из помех в ценные качества. Мы видели, что органические расстройства могут быть началом очень стойкого интереса, который, при надлежащем развитии в процессе обучения, может управлять всей жизнью человека, а при условии, что он будет направлен в полезное русло, может играть важнейшую роль в жизни личности.

Все зависит от того, каким образом органические трудности впишутся в путь социального приспособления. Например, в случае, если у ребенка хорошо развито только слуховое или только визуальное восприятие, развитие интереса в использовании им всех органов чувств целиком зависит от учителя. В противном случае он не будет успевать также хорошо, как и остальные ученики, пропуская многое из того, что не вызывает трудностей у других.

Многие из вас наблюдали, каким неуклюжим растет ребенок-левша. Как правило, никто не подозревает о его склонности, что еще более способствует его неловкости. Он постоянно не в ладах с семьей из-за своей особенности. Мы обнаружили, что такие дети становятся либо агрессивными и драчливыми -- что для них является преимуществом, либо депрессивными и раздражительными. Когда такой ребенок со своими проблемами идет в школу, он становится либо воинственным, либо унылым, раздражительным и недостаточно смелым.

Помимо трудностей детей с поврежденными органами, в школе также начинаются проблемы у многочисленных избалованных детей, так как из-за способа организации школ физически невозможно, чтобы один ребенок все время был центром внимания. Совершенно случайно может произойти так, что добрый и мягкосердечный учитель будет опекать своих любимцев, но так как ребенок переходит из класса в класс, в какой-то момент он все равно потеряет эту опеку. В дальнейшем его дела пойдут еще хуже, так как в нашей цивилизации не проявляют большого уважения к человеку, который всегда хочет быть в центре внимания, не делая ничего для того, чтобы это заслужить.

Все эти проблемные дети обладают характерными чертами: они плохо адаптируются в сложных жизненных ситуациях; они чрезвычайно амбициозны и хотят устанавливать личные правила, не учитывая интересы общества. В довершение всего, они недружелюбны и постоянно ссорятся с окружающими. Как правило, они трусливы, так как им недостает интереса и сил решать проблемы, которые ставит жизнь: из-за чрезмерной опеки в детстве они оказались не подготовленными к ним.

Еще одна характерная черта, которую мы обнаружили у таких детей -- это осторожничанье и склонность к постоянным сомнениям. Они либо откладывают решение своих проблем, либо вовсе уходят от них, останавливая свое движение и никогда ничего не доводя до конца.

В школе эти качества становятся намного более явными, чем в семье. Так как школа подобна эксперименту или кислотному тесту, то тут становится очевидным, приспособлен ли ребенок к общественной жизни и проблемам, возникающим в ней. Часто неправильный стиль жизни остается скрытым и неузнанным дома, но выходит на поверхность в школе.

Как избалованные дети, так и дети с органическими дефектами всегда хотят "исключить" трудности жизни, так как их сильное чувство неполноценности лишает их возможности справляться с ними. Однако сложные ситуации в школе возможно контролировать, постепенно приближая таких детей к реальным трудностям, требующим решения и преодоления. Школа становится местом, где мы действительно воспитываем, а не только даем указания.

Кроме двух вышеупомянутых типов, необходимо рассмотреть также тип отвергнутых детей. Как правило, ребенок, принадлежащий этому типу, производит отталкивающее впечатление, это вечно ошибающееся, ущербное существо, абсолютно не подготовленное к социальной жизни. Возможно, из всех типов, у него возникают наибольшие трудности в школе.

Таким образом, нравится это или нет учителям и администрации, совершенно очевидно, что понимание этих психологических проблем детей и улучшение методов их разрешения должно стать неотъемлемой частью работы в школе.

Помимо этих особо проблемных детей, есть еще дети, которые считаются одаренными. Это -- исключительно яркие дети. Иногда, из-за того, что они впереди в одних предметах, для них легко блестяще выглядеть в других. Они чувствительны, амбициозны, и не всегда любимы своими товарищами. Кажется, дети очень хорошо чувствуют, насколько социально адаптирован каждый из них. Одаренными детьми восхищаются, но их не принимают.

Ясно, что многие из этих одаренных детей в школе чувствуют себя вполне удовлетворительно. Но когда они начинают самостоятельную жизнь в обществе, то часто не имеют адекватных планов в отношении нее. Проблемы появляются, когда они становятся перед необходимостью разрешения трех основных вопросов человеческого существования: жизни в обществе, деятельности, любви и брака. В этих трех ситуациях выходит на поверхность то, что сложилось в период формирования прототипа, и прежде всего становятся очевидными результаты их недостаточной адаптации в семье. Все ошибки прототипа, не проявленные благодаря смягчающим семейным факторам, выявляются в новых ответственных ситуациях жизни.

Интересно отметить, что эту связь видели писатели. Очень многие поэты и драматурги описывали в своих произведениях сложные душевные движения и жизненные коллизии персонажей в подобного рода ситуациях. Например, Шекспир изображает Нортумберленда вполне лояльным своему королю до момента возникновения реальной опасности, которая толкает Нортумберленда на предательство. То есть Шекспир вполне понимает тот факт, что истинный стиль жизни человека отчетливо проявляется в трудных обстоятельствах, и то, что не эти трудные обстоятельства его формируют: они лишь проявляют то, что было сформировано ранее.

## **Лечение**

Индивидуальная психология предлагает решать проблемы одаренных детей методами, подобными тем, которые применяются для помощи другим типам. Демократическая максима индивидуальной психологии: "Каждый человек может достичь всего", ослабляет позиции одаренных детей, жизнь которых осложнена

ожиданиями окружающих их людей и, которые стремятся во что бы то ни стало быть первыми, так что интерес к своей персоне становится для них главенствующим. Люди, усвоившие эту максиму, могут иметь блестящих детей, которым не присуще тщеславие и чрезмерная амбициозность; детей, которые понимают, что их достижения являются результатом прилежания и везения и что если их усердие в обучении не будет ослабевать, они способны реализовать весь свой потенциал. Однако, даже если влияние не столь благоприятно, и воспитание и обучение не было столь эффективным, они также могут достичь немало, если учитель поможет им понять метод. Им может просто недоставать смелости, а следовательно, защиты от своего преувеличенного чувства неполноценности, которое с течением времени приносит все больше страданий. Становится понятным, почему они теперь склонны пропускать занятия или вообще не ходить в школу. Им кажется, что в школе у них нет никаких шансов преуспеть, и если их представление верно, стоит согласиться, что их действия последовательны и рациональны. Однако для индивидуальной психологии неприемлема мысль об их безнадежности. Она верит, что каждый может делать нечто значимое и полезное, что ошибки есть всегда, но их можно исправить, что позволит ребенку нормально жить и развиваться.

К сожалению, как правило, ситуация не разрешается конструктивно. Именно тогда, когда ребенок обременен школьными трудностями, мать занимает более неуступчивую и понукающую позицию. Непрекращающиеся выговоры, критика и упреки, которые являются неотъемлемой частью школьной жизни, продолжаются и дома. Очень часто примерный избалованный домашний ребенок становится тяжелым

учеником, потому что когда он теряет контакт с семьей, начинает проявляться его скрытый комплекс неполноценности. Именно тогда потакающая мать может стать объектом его ненависти, так как ему кажется, что она его обманывала. Все ее старое поведение и доброжелательность забыты из-за напряженности новой ситуации.

Часто ребенок, активный и агрессивный дома, оказывается тихим, спокойным и даже подавленным в школе. Иногда мать приходит в школу, жалуясь: "Целый день я хожу за ним по пятам! Его проделки бесконечны!" И слышит ответ учителя, что ее сын весь день сидит тихо и почти не двигается. А иногда, наоборот, в ответ на описание матери ее "тихого и милого ребенка" учитель возмущается:

"Он портит мне весь класс". Без труда можно понять, что происходит в последнем случае: дома ребенок является центром внимания и поэтому он тих и неприязнителен. В школе же, чтобы привлечь внимание, приходится драться и прибегать к разнообразным средствам подобного рода.

Возьмем, к примеру, случай одной восьмилетней девочки, которую очень любили ее друзья и которая была лидером всего класса. Ее отец пришел к терапевту со словами: "Мы не можем больше выдерживать этого ребенка. Она -- настоящий тиран с какими-то садистскими наклонностями!" Попытаемся понять причины этой ситуации. Девочка была первым ребенком в семье; ее родители -- весьма слабые, мягкотелые люди (так как только слабые люди могут стать объектом издевательств ребенка). Когда родился второй ребенок, эта девочка почувствовала себя в опасности, и желая продолжать оставаться центром внимания, начала вести войну. В школе она чувствовала свою ценность и поэтому не имела никаких причин для борьбы.

Некоторые дети испытывают трудности и подвергаются критике как в школе, так и дома. В результате ошибки усугубляются. В такой ситуации, когда у ребенка везде нелады, необходимо искать причины проблем в прошлом, учитывая

и наблюдая его поведение во всех сферах его жизни. Для понимания стиля жизни ребенка и цели, к которой он стремится, важны все детали его жизненных проявлений.

Случается, что безусловно хорошо адаптированный ребенок в столкновении с новой школьной ситуацией может показаться неадаптированным. Обычно это случается, когда ребенок приходит в новый коллектив, настроенный против него. Приведем пример. Ребенок из обычной, но весьма богатой и тщеславной семьи поступил в аристократическую школу. Так как его происхождение не было аристократическим, товарищи были настроены против него. Таким образом, избалованный и достаточно благополучный ребенок внезапно оказался во враждебной атмосфере. Подчас жестокость соучеников в подобного рода ситуациях достигает такой степени, что приходится только удивляться, как ребенок может ее выдерживать. В большинстве случаев дома ребенок стыдится рассказать об этом. Он переносит свое ужасное испытание в молчании.

Часто такие дети, подойдя к шестнадцати-восемнадцатилетнему возрасту -- возрасту принятия решений и начала самостоятельной жизни -- останавливаются, так как им недостает смелости и надежды. Наряду с невозможностью справиться с социальными трудностями, у них возникают большие проблемы в любви и браке, ибо не обладают упорством и настойчивостью.

Что же в таких случаях надлежит делать? Дети, о которых мы говорим, отделены или чувствуют себя отделенными от всего мира. Они готовы навредить себе ради того, чтобы навредить другим, и поэтому вполне способны на самоубийство. Среди них также есть такие, которые хотят просто исчезнуть, и они исчезают в психиатрических лечебницах. В конце концов, они утрачивают последние социально необходимые способности: они не говорят обычным способом, не сближаются с людьми и противостоят всему миру. Такое состояние называется шизофренией, болезнью. Если мы хотим помочь кому-то из этих людей, необходимо найти способ возродить их смелость. Это очень серьезные случаи, но и здесь излечение возможно.

### **Диагноз: порядок рождения**

Так как работа с психологическими проблемами детей в первую очередь зависит от диагноза стиля жизни, стоит рассмотреть методы диагностирования, разработанные индивидуальной психологией. Несомненно, диагностирование стиля жизни может иметь применение во многих областях психологической практики, в воспитании же мы считаем его совершенно необходимым.

Помимо непосредственного изучения ребенка в годы его взросления и становления, индивидуальная психология считает важным расспросить о ранних воспоминаниях ребенка и о фантазиях относительно его будущих занятий. Кроме того, необходимо наблюдать за осанкой и телодвижениями ребенка и сделать определенные выводы из факта его положения в семейной иерархии, связанного с порядком рождения и наличия других братьев и сестер. Ранее мы уже обсуждали каждый из этих методов, возможно, сейчас необходимо вновь остановиться на положении ребенка в семье, так как эта составляющая имеет наибольшее значение для воспитания и развития.

Как мы видели, в этой связи важно то, что первый ребенок, будучи вначале единственным в семье, затем теряет все преимущества этого положения и ту большую власть, которой он наслаждался со времени своего рождения. С другой стороны, психология младших детей детерминирована фактом присутствия в их жизни первенца. У старших детей мы часто подмечаем преобладание консервативной установки. Они полагают, что у власти должен оставаться тот,

кто ею обладает. Ведь потеряли они свою власть лишь в силу случайности, но при этом отнюдь не потеряли вкус к ней.

Жизненная ситуация второго ребенка в корне отличается. Изначально у него есть лидер, с которым он стремится сравняться. Он не признает власть и любит ее перемену. Ему присуще чувство динамики и желание рваться вперед как на гонках, что также можно заметить в его движениях. Он старается изменить законы науки и природы, и по сути своей является революционером, причем не столько в политике, сколько в социальной жизни и в своем отношении к окружающим. Прекрасный пример этого мы находим в библейской истории об Иакове и Исаве.

Если перед нами случай, когда несколько детей растут вместе, а некоторое время спустя рождается еще один, последний ребенок будет в ситуации, схожей с ситуацией первенца.

Особенно интересно с психологической точки зрения положение в семье самого младшего. Под этим мы, конечно, подразумеваем ребенка, который младший всегда и у которого никогда не бывает последователя. Преимущества его положения заключаются в том, что он никогда не будет свергнут. Вторым ребенком может потерять свою власть и иногда он переживает трагедию, но это невозможно в жизни самого младшего. Следовательно, его положение наиболее благоприятно, и если остальные обстоятельства жизни одинаковы, можно видеть, что самый младший ребенок развивается наилучшим образом. Он походит на второго ребенка тем, что очень энергичен и старается превзойти других. На его жизненной дистанции также есть лидеры. Но в остальном путь его полностью отличается от развития других членов семьи. Например, если мы говорим о семье ученых, самый младший из детей возможно станет музыкантом или промышленником: если речь идет о семье людей практических -- младший может быть поэтом. Он всегда должен быть другим, отличаться во всем. Ему нравится следовать отличным от остальных путем по причине того, что ему легче заниматься чем-то другим, нежели соревноваться в том же роде деятельности, что можно расценить, как очевидный недостаток смелости.

Стоит заметить, что наши предсказания, основанные на знании положения ребенка в семье -- это описание определенных тенденций, а не закономерностей, непременно исполняющихся в каждом конкретном случае. Действительно, если первый ребенок в семье выдающийся, он может вообще не быть оттесненным вторым, и таким образом совсем не будет страдать. Такой ребенок может быть хорошо социально адаптирован, и, возможно, его мать сумеет привить ему интерес к другим, включая новорожденного. С другой стороны, тот факт, что первенца невозможно затмить, создает большие трудности в жизни второго ребенка, и серьезные психологические проблемы могут возникнуть у последнего. Часто опыт таких детей очень болезненный, так как уже в начале жизни они теряют смелость и надежду. Соревнующиеся дети всегда должны иметь надежду победить, а когда надежда уходит -- все теряет смысл.

Единственный ребенок в семье переживает свои трудности. Его трагедия заключается в том, что все детские годы он был центром внимания семьи, и теперь быть в центре -- стало целью его жизни. В своем стремлении к цели он не следует логике, а следует своему стилю жизни.

Положение единственного мальчика в семье, где все остальные -- девочки, также довольно сложное и может вызвать определенные проблемы. Считается, что у такого мальчика девичья манера поведения и вкусы, но это мнение не совсем верно (здесь стоит заметить, что все мы воспитаны женщинами). Однако, так как весь уклад жизни семьи устроен для девочек, определенные проблемы у него

возникают. Войдя в дом, можно сразу сказать, кого больше в семье: мальчиков или девочек. Порядок, звуки, аксессуары -- все различно. В семьях, где больше мальчиков -- больше поломанных вещей, и намного чище в тех домах, где больше девочек.

В женском окружении мальчик может еще больше стремиться выглядеть мужчиной и преувеличивать свои мужские качества, либо он может расти женоподобным, как все остальные в его домашнем окружении. В своих наблюдениях мы обнаружили, что мальчики, выросшие в таких условиях, либо нежные и мягкие, либо совершенно необузданные. В дальнейшей жизни они всегда пользуются случаем доказать или подчеркнуть факт своей принадлежности к мужскому полу.

Единственная девочка, растущая в окружении братьев, оказывается в такой же сложной ситуации. Либо она тиха и женственна, либо хочет делать все, что делают ее братья, и развиваться подобно им. Существует также риск, что у нее появится чувство неполноценности, причина которого -- привилегированное положение мальчиков в общественной иерархии. Комплекс неполноценности может развиваться из-за чувства, что она "единственная" девочка, а его компенсация в виде комплекса превосходства, как правило, проявляется в том, что она старается подражать мальчикам во внешних проявлениях и одежде, а в дальнейшей жизни вступать в сексуальные отношения, которые по ее представлениям имеют мужчины.

Наш обзор проблемы положение ребенка в семье можно заключить рассмотрением частного случая, когда первенец -- мальчик, а второй ребенок -- девочка. В подобной ситуации между ними двумя всегда присутствует яростное соревнование. Девочку подхлестывает не только тот факт, что она второй ребенок, но также и то, что она -- девочка. Поэтому она усердно учится, и вообще проявляет все качества, свойственные типу второго ребенка: энергичность, напористость, независимость, -- и в какой-то момент мальчик может заметить, что в их негласной гонке она приближается к нему все ближе. Как известно, физически и умственно девочки развиваются быстрее мальчиков: например, девочка двенадцати лет намного более развита, чем мальчик того же возраста. Мальчик, видя это и не в состоянии объяснить, может почувствовать свою неполноценность и даже склонен уступить. В растерянности он останавливается и вместо движения вперед начинает искать пути к отступлению. Иногда он находит выход в художественном творчестве, в других случаях становится невротиком, преступником, либо заболевает.

Описанная ситуация представляет сложность для психолога, даже если его установка: "Любой человек может всего достичь". В данном случае лучше всего показать мальчику, что лидерство девочки связано с ее большим усердием, упорством и поиском. Можно также найти область, где брат и сестра будут соревноваться минимально, чтобы снизить напряжение атмосферы конкуренции, царящей в их отношениях.

## **9. ОШИБОЧНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ: ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ**

Может показаться парадоксальным, что цель индивидуальной психологии -- социальная адаптация. Однако парадокс здесь присутствует только в сочетании слов. Становясь все более внимательными к психологической жизни конкретного индивида, мы пришли к пониманию того, насколько важен в ней социальный элемент. Индивидуальное становится индивидуальным только в социальном контексте. В отличие от других школ психологии, мы не делаем различия между

так называемой "индивидуальной" и "социальной" психологией. На предыдущих страницах мы пытались анализировать индивидуальный стиль жизни, но анализ был всегда с социальной точки зрения и его конечная цель также была социальна.

Сейчас мы продолжим наш анализ, еще больше сместив акцент на проблему социальной адаптации. Мы будем обсуждать те же факты, что и в предыдущих главах, но вместо детального исследования диагностики стиля жизни, мы рассмотрим стиль жизни в действии, а также методы, способные влиять на проявления стиля жизни.

Анализ социальных проблем вытекает из анализа проблем воспитания, которые были темой предшествующей главы. Школа и детский сад -- миниатюрные социальные организации, на примере которых в упрощенной форме возможно изучать проблемы плохой социальной приспособленности.

### **Раннее детство**

В качестве иллюстрации нашей проблемы рассмотрим поведение одного пятилетнего мальчика. Его мать пришла к терапевту с жалобой на то, что сын беспокоен, гиперактивен и приносит столько хлопот, что весь ее день был занят только им, а под вечер у нее наступало настоящее истощение. Она сказала также, что не в силах более этого выносить, и, если это будет целесообразно, хотела бы отправить его из дому.

Зная все эти детали поведения мальчика, можно без труда "идентифицироваться" с ним и поставить себя на его место. Что делает любой гиперактивный ребенок пятилетнего возраста? Он залезает на стол в уличной обуви, любит разгуливать грязным; если его мать захочет почитать, он начнет баловаться со светом. А когда родители захотят поиграть на фортепиано или спеть дуэтом -- что сделает такой мальчик? Он будет вопить или же заткнет уши, настаивая на том, что ему не нравится весь этот шум! Каждый раз, не добиваясь того, что хочет, он будет приходить в ярость, -- но он всегда будет чего-то хотеть!

Если мы наблюдаем подобное поведение в детском саду, можно с уверенностью сказать, что ребенок стремится затеять драку и все его действия направлены на это. И днем и ночью он неутомим, в то время как его родители пребывают в состоянии хронической усталости. Сам же он не устает никогда, потому что в отличие от своих родителей не должен делать того, чего не хочет. Он просто хочет быть активным, а еще он хочет, чтобы другие им занимались.

Конкретный случай может хорошо проиллюстрировать, как этот мальчик борется за то, чтобы быть в центре внимания. Однажды родители взяли его на концерт, в котором они принимали участие. В момент их выступления мальчик громко сказал: "Привет, папа!" - и побежал по проходу. Такое поведение вполне можно было бы предугадать, однако мать и отец не понимали его причины. Они считали своего сына нормальным ребенком, несмотря на то, что вел он себя явно ненормально.

Однако в некотором смысле он все-таки был нормален: у него был разумный план жизни. В этом отношении его поступки были абсолютно верными и полностью согласовывались с его планом. Видя план, можно догадаться о поступках, которые из него вытекают. Можно также сделать вывод, что мальчик, о котором мы говорим, не является умственно отсталым, так как умственно отсталым людям не по силам разумный жизненный план.

Когда у его матери были гости и она хотела насладиться вечеринкой,



мальчик сталкивал гостей со стульев, всегда требуя именно тот стул, на который кто-то намеревался сесть. Совершенно очевидно, что это поведение также проистекает из его прототипа и соответствует цели его жизни. А она заключается в том, чтобы выказывать свое превосходство, управлять другими и безраздельно владеть вниманием своих отца и матери.

Можно заключить, что этот пятилетний мальчик привык к баловству и что если бы ему продолжали потакать, поведение его не было бы столь воинственным. Другими словами, похоже, что этот ребенок утратил положение, бывшее ранее для него более благоприятным.

Как это могло произойти? Возможно, у него появился младший брат или сестра. И тогда в свои пять лет он оказался в новой ситуации, чувствуя себя свергнутым и желая защитить свое положение любимца семьи, которое, как он думал, он потерял. По этой причине он боролся за внимание родителей, заставляя их постоянно собой заниматься. Есть еще одна причина его поведения. Нетрудно заметить, что первые годы жизни не подготовили этого ребенка к новым жизненным ситуациям, а безотказность родителей никак не способствовала развитию его чувства общности. Поэтому он был совершенно не адаптирован социально, интересовался только собой и собственным благополучием.

Когда мать спросили, как мальчик относится к младшему брату, она настойчиво утверждала, что тот ему нравится. Их отношения омрачало единственное недоразумение, заключающееся в том, что, играя с малышом, он постоянно его ронял. С позволения читателей, осмелимся допустить, что подобные действия не свидетельствуют о ярко выраженной привязанности.

Чтобы окончательно понять значение поведения этого мальчика, стоит сравнить его с довольно распространенным поведением воинственных детей, которые не часто вступают в драки. Дети слишком умны, чтобы драться постоянно, так как знают, что кто-то из родителей положит-таки конец их битвам. Время от времени они прекращают свои сражения и ведут себя хорошо. Но старые механизмы проявляются вновь и вновь, как это происходило у мальчика в играх с его братом, когда он постоянно ронял его. Фактически, в данном случае целью его игр было уронить брата.

Обратимся к поведению мальчика в отношениях со своей матерью. Когда она пыталась отшлепать его, он либо смеялся и старался увернуться от шлепков, либо, когда ему доставалось сильнее, на время стихал, но только лишь для того, чтобы переждать бурю и вновь начать свое сражение. Все поведение мальчика настолько явно обусловлено его целью, что без труда можно предсказать его дальнейшие действия. Это не было бы возможным, если бы прототип не представлял из себя некоего единства, а также если бы мы не знали цели, которую преследуют все стремления и поступки данного человека.

### **Проблемы в школе**

Представьте себе, как этот мальчик входит в жизнь. Если он пойдет в детский сад, нетрудно предсказать, каким там будет его поведение, так же, как и в случае с концертом. Он управляет окружающими, которые слабее его, а в более сложных ситуациях сражается за исполнение всех своих прихотей. Поэтому, если воспитатель будет строг с ним, скорее всего, его пребывание в детском саду будет недолгим. Он должен будет прибегать к постоянным уловкам и жить в напряжении, что приведет к головным болям и тому подобным беспокойствам. Появление этих симптомов можно расценивать как первые проявления невроза.

С другой стороны, если окружение будет мягким и благожелательным,

мальчик может чувствовать себя центром внимания и даже стать лидером своей группы.

Так как детский сад -- это социальное учреждение, и, следовательно, здесь появляются первые социальные проблемы, ребенок должен быть подготовлен к встрече с ними и к соблюдению законов жизни сообщества. Он должен быть способен сделать себя полезным этому маленькому сообществу, а это возможно только в том случае, когда интересы других станут важнее для него собственных.

В школе ситуация повторяется, и нам опять нетрудно представить, что случится с мальчиком такого типа. В частной школе, где небольшому количеству учеников уделяется больше внимания, он будет чувствовать себя лучше. Возможно, в такой ситуации никто не заметит его проблем. Напротив, возможно даже, учителя будут говорить: "Это самый лучший наш ученик!" Возможно также, что став лидером класса, он удовлетворится своим превосходством в одной сфере, и его поведение дома изменится.

Если поведение ребенка улучшается после того, как он начинает ходить в школу, можно быть уверенным, что обстановка в классе благоприятна для него. и в ней он чувствует свое превосходство. Однако, как правило, происходит обратное. Дети, которые были очень любимы и послушны дома, часто становятся худшими учениками в школе.

В предыдущей главе мы говорили о школе, как об организации, стоящей между домом и обществом. И если в школе мальчик, о котором мы говорим, может иногда находить благоприятные для себя ситуации, то в дальнейшей жизни после школы они ему встречаться не будут. Многие удивляются, почему дети, которые прекрасно вели себя дома и в школе, могут настолько изменяться к худшему в дальнейшей жизни? Почему они превращаются во взрослых со множеством психологических проблем, неврозом, который в дальнейшем может перерасти в болезнь? Подобные ситуации сложно понять, так как прототип был не проявлен в благоприятной среде, в которой ребенок находился до окончания школы.

Поэтому необходимо научиться различать ошибки прототипа в ситуации, благоприятной для ребенка, или хотя бы допускать то, что они могут присутствовать, признавая трудности их распознавания в подобных обстоятельствах. Существует несколько признаков, помогающих определить, ошибки прототипа. Часто ребенок, желающий привлечь внимание и недостаточно адаптированный социально, довольно неаккуратен, так как своей неаккуратностью он заставляет других заниматься собой, уделять время и внимание. По вечерам его можно с трудом уложить спать, а по ночам он часто плачет и мочится в постель.

Он также может притворяться тревожным, заметив, что тревожность -- подходящее оружие, чтобы заставить других быть послушными. Все эти признаки проявляются в благоприятной ситуации, и обнаружив их, можно прийти к верному заключению в отношении данного ребенка.

### **Три жизненно важные проблемы**

Давайте посмотрим, что случится с этим мальчиком, у которого есть ошибки в прототипе, тогда, когда он приближается к своей зрелости, скажем, лет в семнадцать -- восемнадцать. Перед ним -- вся жизнь, в которой не так просто сориентироваться, ибо он о ней ничего не знает. Но вступая в жизнь, он неизбежно столкнется с тем, что мы называем "три главных вопроса": вопрос жизни в обществе, вопрос деятельности и вопрос любви и брака. Они возникают как вопросы наших взаимоотношений с другими, но неразрывно связанные с самим

нашим существованием. Вопрос жизни в обществе включает в себя наше поведение по отношению к другим людям, наше отношение к человечеству и его будущему. От ответа на него зависит сохранение и спасение человека, ибо человеческая жизнь столь ограничена, что мы можем идти по ней, только держась вместе.

Что касается вида деятельности, то размышлять об этом вопросе мы можем, воспользовавшись примером, который только что рассмотрели. Можно с уверенностью сказать, что, руководствуясь в выборе рода занятий одной только целью -- добиться превосходства над другими, -- этот юноша натолкнется на большие трудности. Трудно найти такое место работы, где не нужно было бы подчиняться или сотрудничать. А так как этот мальчик беспокоится только о своем благе, он никогда не будет хорошо себя чувствовать в подчиненном положении. Более того, такой человек может оказаться не очень надежным партнером в бизнесе, так как ему будет нелегко подчинить личный интерес интересам фирмы.

В общем, можно сказать, что успех в деятельности полностью зависит от социальной адаптации. Способность понимать потребности партнеров и нужды потребителей, видеть их глазами, слышать их ушами и чувствовать то, что чувствуют они -- является огромным преимуществом в бизнесе. Люди, обладающие подобной способностью, быстро идут в гору, но наш мальчик, как мы обнаружили, ею не обладает: он всегда озабочен только собственными интересами и способен преуспевать только в том, что связано с ними. Так что в своей деятельности он будет часто терпеть поражения.

Кроме того, можно обнаружить, что в большинстве случаев такие люди никогда не завершают своих начинаний или же запаздывают в выборе занятий. Бывает, что в тридцатилетнем возрасте они все еще не знают, что намереваются делать в жизни. Они часто меняют профиль обучения и место работы, что является признаком неумения приспособиться.

Иногда можно встретить юношу семнадцати -- восемнадцати лет, полного сил и стремлений, но не знающего, что ему делать. Очень важно постараться понять такого человека и дать ему совет в отношении его будущего занятия. Его вполне еще можно чем-либо заинтересовать и соответственно обучить.

С другой стороны, тот факт, что в этом возрасте юноша все еще не знает, что он хочет делать в дальнейшей жизни, должен внушать беспокойство. Довольно часто он является лишь подтверждением того, что молодой человек не очень рвется вообще чем-либо заниматься. И необходимо предпринимать усилия как дома, так и в школе, чтобы заинтересовать будущей профессией мальчика такого типа до достижения им юношеского возраста. В школе это можно сделать, предложив сочинение на тему "Кем я хочу быть в дальнейшей жизни". Размышляя над темой сочинения дети обязательно столкнутся с проблемами, над которыми самое время начинать задумываться в юном возрасте, не дожидаясь момента, когда они со всей серьезностью будут поставлены жизнью.

Последний вопрос, который обязательно встанет перед нашим молодым человеком -- вопрос любви и брака. Поскольку люди разделены на два пола, этот вопрос имеет важное значение. Половые различия заставляют нас учиться вести себя по отношению к противоположному полу. Мы обсудим проблему любви, и брака в следующей главе: сейчас же необходимо подчеркнуть ее связь с проблемой социальной адаптации. Все тот же недостаток социального интереса, ответственный за социальную и деловую неприспособленность, влияет также на способность взаимодействовать с противоположным полом. Ясно, что у эгоцентричного, занятого исключительно собой человека отсутствует подготовка, необходимая для "ménage à deux". И вполне возможно, что одной из основных целей сексуального инстинкта является выманить человека из его

замкнутой скорлупы и подготовить к жизни в обществе. Однако выполнять эту функцию соответственно он может в человеке, который способен забыть собственное "я" и стать частью чего-то большего -- что необходимо воспитывать с помощью психологии.

Итак, по поводу мальчика, случай которого мы изучали, можно прийти к следующим выводам. Мы наблюдали, что встреча с тремя жизненно важными проблемами вызвала в нем растерянность и страх неудачи. Мы видели также, что стремясь к цели превосходства, он старался как можно дольше избегать сложности реальной жизни. Что же он будет делать? Он не впишется в общественную жизнь, так как антагонистичен другим, подозрителен и замкнут. Так как он не заботится о мнениях других и о том, как он выглядит в их глазах, он не будет обращать внимания и на свой внешний вид и часто будет ходить грязным и неряшливым -- проявления, свойственные нездоровому человеку. У него будет вызывать неприятие язык, который для нас является социальной необходимостью. Возможно, он вообще не будет говорить: черта, часто наблюдающаяся при шизофрении.

Отгородив себя стеной от всех вопросов жизни, этот человек движется по пути, ведущему прямо в больницу для душевнобольных. Его цель превосходства способствовала герметической изоляции от других и это трансформировало его сексуальные влечения, так что в этом смысле он также не является более нормальным человеком. Мы можем обнаружить у него веру в то, что он Китайский император или Иисус Христос, -- что представляет собой способ реализации цели превосходства.

### **Предотвращение и исправление ошибок**

Как мы уже неоднократно повторяли, в основе всех жизненных проблем лежат проблемы социальные. Мы видели, что они проявляются в детском саду, в школе, дружбе, в политике, в экономической жизни и так далее. Совершенно очевидно также, что все наши способности социально обусловлены и предназначены для использования в общественной жизни.

Мы знаем, что отсутствие социальной адаптации проявляется уже в прототипе. И наша задача заключается том, как исправить этот недостаток, пока это еще не слишком поздно. Если бы родители были обучены не только тому, как не допускать серьезных ошибок в воспитании, но и тому, как диагностировать проявления небольших ошибок в прототипе и исправлять их, это бы очень повлияло на улучшение положения дел в данном вопросе. Но реальность такова, что многого в этом добиться невозможно. Довольно редко родители склонны учиться и признавать ошибки. В основном, вопросы психологии и воспитания не представляют для них интереса. Они предпочитают баловать детей, и в тех, кто не считает их крошек совершенными сокровищами, видят личных врагов. Некоторых же родителей дети вовсе не интересуют. Так что с их помощью может быть исправлено немного. Кроме того, невозможно дать им глубокое понимание проблем в короткий срок. Таким образом, гораздо более эффективным представляется обратиться к врачу или психологу.

Кроме индивидуальной работы врача или психолога, которая дает наилучшие результаты, кое-что в этом вопросе может быть достигнуто благодаря школе и образованию. Ошибки в прототипе зачастую не проявляются до тех пор, пока ребенок не пойдет в школу. Учитель, знакомый с методами индивидуальной психологии, может довольно быстро заметить эти упущения: ему нетрудно определить, имеется ли у ребенка склонность к сотрудничеству или же он стремится любой ценой стать центром внимания, кому из детей недостает

смелости, а у кого ее с избытком. Опытный учитель способен понять ошибки прототипа уже в первую неделю пребывания ребенка в школе.

Учитель, по самой природе своей социальной функции, гораздо более продуктивен в исправлении ошибок детей. Человечество стало организовывать школы именно потому, что семья была не способна воспитывать детей соответственно социальным запросам жизни. В каком-то смысле школа -- это продолжение семьи, и именно там в большой степени формируется характер ребенка, и он учится иметь дело с проблемами жизни.

Все это говорит о необходимости оснащения учителей новейшими достижениями психологии, что могло бы способствовать большей продуктивности их труда. В будущем школы наверняка возьмут на вооружение методы индивидуальной психологии, так как истинная их цель -- формирование характера.

## **10. ПРЕСТУПНОСТЬ И ОТСУТСТВИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕРЕСА**

Мы видели, что социальная неприспособленность есть следствие чувства неполноценности и стремления к превосходству. Термины "комплекс неполноценности" и "комплекс превосходства" выражают факт уже закрепившейся плохой социальной адаптации. Эти комплексы не находятся в плазме зародыша или человеческой крови: они появляются в процессе взаимодействия индивида с его окружением. Почему же они есть не у всех? Каждому присуще чувство неполноценности и стремление к успеху и превосходству, которые являются фундаментом всей психической жизни человека. Причина, по которой комплексы есть не у всех, заключается в том, что у части людей чувства неполноценности и превосходства становятся движущей силой общественно-полезной деятельности, так как к ним подключается присущее этим людям чувство общности, смелость и логика здравого смысла.

### **Общие положения**

Давайте изучим функционирование чувства общности. Известно, что пока чувство неполноценности ребенка не очень велико, он всегда будет стремиться к какой-то полезной деятельности, к чему-то, имеющему реальный смысл. Для достижения своих целей он проявляет заинтересованность в других. Социальное чувство и социальное приспособление являются вполне нормальной компенсацией, и в каком-то смысле невозможно отыскать человека, в котором бы стремление к превосходству не развивалось таким образом. Никто не может честно сказать: "Меня не интересуют другие!" Можно действовать таким образом, как будто окружающий мир не представляет интереса, но это весьма сложно оправдать в глазах окружающих. Однако чаще наблюдается противоположная ситуация, когда интерес к другим демонстрируется с тем, чтобы скрыть недостаток социальной адаптации. Все это является скрытым свидетельством универсальности социального чувства.

Как бы там ни было, феномен плохой адаптации существует. Можно изучить его генезис, рассматривая маргинальные случаи, в которых присутствие комплекса неполноценности скрыто и не выражается явно из-за благоприятного окружения. Не сталкиваясь с трудностями в подобной жизненной ситуации, человек может выглядеть вполне благополучно. Но если быть более внимательным к его действительным проявлениям, можно заметить -- если не в словах и мнениях, то по крайней мере в установках -- то, что он чувствует свою неполноценность. Это и есть комплекс неполноценности -- результат

преувеличенного чувства неполноценности. Люди, страдающие от такого комплекса, всегда ищут облегчения бремени, которое они взвалили на себя в силу собственного эгоцентризма.

Довольно интересно наблюдать, как одни скрывают свой комплекс неполноценности, а другие в нем признаются, Исповедавшиеся всегда в приподнятом настроении от своих признаний. Они признались в том, в чем Другие - не могут, и думают приблизительно так: "Я -- честен. Я не лгу о причине своих страданий!" Но именно тогда, когда они признаются в комплексе неполноценности, они намекают на определенные трудности своей жизни или другие обстоятельства, ответственные за него. Ими являются родители, семейные ситуации, плохое воспитание, какие-либо несчастные случаи, лишения, неудачи и тому подобные вещи.

Часто комплекс неполноценности скрывается за комплексом превосходства, который служит в качестве компенсации. В этом случае в человеке присутствуют надменность, навязчивость, самодовольство, высокомерие и т. п. Но за его внешним видом ничего не стоит, и его поступки не столь весомы, как его образ.

Часто у людей этого типа можно обнаружить страх перед аудиторией, который впоследствии используется для оправдания всех провалов и неудач. Как правило, это сопровождается словами: "Чего бы я только не сделал, если бы не боялся аудитории!" Такие сентенции с "если бы" - признак скрытого комплекса неполноценности.

На комплекс неполноценности могут также указывать такие черты, как коварство, осторожность, педантизм, стремление избежать решения важнейших жизненных проблем и найти узкое поле деятельности, ограниченное множеством принципов и правил. Признаком комплекса неполноценности, выраженным во внешних проявлениях является то, что человек постоянно ищет на что бы опереться. Можно обнаружить, что такой человек не верит в себя и развивает странные интересы. Он всегда занят какой-нибудь ерундой, как, скажем, коллекционирование вырезок из газет или реклам. Он тратит свое время зря и всем; находит оправдание. Он слишком многому научился, занимаясь бесполезной деятельностью, и чем дольше продолжается такая "учеба", тем вернее она приводит к невроза навязчивости.

Обычно у всех проблемных детей, тип проблемы в данном случае не важен, в глубине скрывается комплекс неполноценности. Так, лень на самом деле означает избегание трудностей и проблемных ситуаций, что является признаком комплекса. Воровство -- это использование временного отсутствия или уязвимости другого человека, а ложь связана с отсутствием смелости сказать правду. В сердцевине всех этих детских проявлений -- комплекс неполноценности.

Невроз также развивается из комплекса неполноценности. Чего только не сделает человек, страдающий от невротической тревоги! Он постоянно нуждается в том, чтобы его кто-либо сопровождал во всех ситуациях, и если ему это удастся -- он преуспевает в достижении своих целей. Другие его поддерживают и им занимаются. Комплекс неполноценности переходит в комплекс превосходства: другие должны служить! Как и в случаях больных людей, невротик находит способ достигать превосходства, заставляя других собой заниматься. Вследствие политики избегания, уклончивости, обусловленной комплексом неполноценности, который в свою очередь порожден вынужденным столкновением с реальными трудностями, невротик находит свое поле деятельности в воображаемом мире, там он добивается успехов и благодаря этому чувствует себя выдающейся личностью.

Во всех этих случаях, когда наблюдается усиление комплексов, неудачи функционирования в общественно полезной сфере полностью зависят от отсутствия или недостатка смелости. Именно это, а также неумение понять необходимость и полезность социального взаимодействия, служит основным препятствием для нормальной жизни в обществе.

## Случаи

Наилучшим образом все эти положения иллюстрируют поведение преступника, которое в действительности представляет собой проявление комплекса неполноценности *par excellence*\*. Трусость и глупость преступника взаимосвязаны как две части одной тенденции.

Так же обстоит дело и с пьянством. Акоголики ищут облегчения своих проблем и малодушно удовлетворяются, находя его в никчемном и даже пагубном поведении.

Образ мыслей этих людей резко расходится со здравым смыслом, свойственным установкам нормальных людей. Преступники, например, всегда винят других и при этом держат оправдания для себя. Они рассуждают о неприбыльности труда, о жестокости общества, которое их оттолкнуло, рассказывают о каких-то внутренних приказах, которым невозможно противостоять. Во время приговора они всегда находят оправдания, подобно убийце детей Хикману, который сказал: "Меня вел приказ свыше". Другой убийца говорил после приговора: "Что толку было в этом мальчишке, которого я убил? Есть миллионы других!" Некоторые же "философы" даже заявляют, что нет ничего плохого в убийстве богатой старушки, когда так много дельных людей голодает.

Нас потрясает болезненная логика подобных аргументов. Все мировоззрение этих людей обусловлено их совершенно бессмысленными целями, выбор которых зависит от недостатка смелости. Их жизнь нуждается в постоянном оправдании, тогда как общественно полезная цель обходится без слов и не нуждается ни в каких объяснения своих преимуществ.

Давайте на примере нескольких клинических случаев посмотрим, как установки и цели, бывшие социальными превращаются в антисоциальные. Начнем со случая девочки четырнадцати лет из честной добропорядочной семьи. Семью содержал отец, который тяжело работал, пока болезнь не приковала его к постели. Ее мать, всеми уважаемая женщина, посвятила себя заботе о своих шестерых детях. Первая дочь, которая умерла в возрасте двенадцати лет, была замечательно талантливым ребенком. Вторая девочка поначалу тоже много болела, но затем выздоровела и благодаря своему хорошему положению в обществе поддерживала семью. Затем родилась героиня нашей истории. Она отличалась завидным здоровьем и ее родители, которые вечно были заняты больными детьми, не уделяли ей времени. Существовал еще младший брат, у которого также талантливость сочеталась с болезненностью. В результате Анна, назовем нашу героиню так, оказалась в окружении детей, которые были более любимы и опекаемы, чем она, и в конце концов ощущение того, что ею пренебрегают, привело к чувству неполноценности.

В школе, однако, дела у Анны шли хорошо, она была лучшей ученицей. Учитывая ее прилежание в учебе, учительница порекомендовала ей продолжить образование и уже в тринадцать с половиной лет она перешла в высшую школу\*. Здесь она встретилась с новым учителем, которому не понравилась. Возможно, в начале ее успехи были не блестящи, но как бы там ни было, без соответствующих поощрений и доброжелательного внимания ее дела пошли хуже. До тех пор, пока первая учительница ценила ее, она не была проблемным

ребенком: у нее была хорошая репутация как среди учителей, так и среди соучеников. Однако, глядя на ее дружбу, можно было заметить негативные тенденции ее характера: она постоянно критиковала своих друзей и все время пыталась играть первую роль в их обществе. Она стремилась находиться в центре внимания, любила лезть я не признавала критики.

Целью Анны было добиться признания, всеобщей любви и заботы. Она обнаружила, что это было возможно только в школе. Однако в новой школе она столкнулась с препятствиями. Учителя часто упрекали ее в том, что она не готовится к занятиям, за ней закрепилась плохая репутация, так что в конце концов она стала прогуливать школу, иногда не появляясь в ней несколько дней подряд.

Дела шли все хуже и хуже, и однажды было предложено исключить ее из школы.

Следует заметить, что исключение из школы не помогает решить ни одну проблему. Оно является признанием школы и учителя в своей бессилии. Но если это так, почему бы им не обратиться за помощью к тем, кто, возможно, в состоянии что-то сделать в подобных ситуациях? Возможно, после разговора с родителями Анны можно было бы прийти к договоренности попробовать другую школу. Возможно, нужен был другой учитель, понимающий Анну лучше. Но рассуждения ее учительницы были приблизительно следующие: "Если ребенок прогуливает и отстает в учебе, он должен быть исключен!" Подобное рассуждение -- демонстрация частной логики, а не логики здравого смысла, которая особенно необходима учителям.

Можно догадаться, что произошло впоследствии. Девушка потеряла свою последнюю связь с жизнью и почувствовала, что потерпела поражение во всем. Изгнание из школы убило то небольшое уважение, которым она пользовалась дома. Тогда она убежала и из дома. Она исчезла на несколько дней и ночей, и финалом ее странствий стала любовная связь с каким-то солдатом.

Действия Анны довольно прозрачны для понимания. Ее целью было получить признание, и какое-то время она добивалась его и действовала вполне разумно. Но после того, как неудачи посыпались на нее одна за другой, она попыталась добиться его любой ценой. Вначале солдат ценил и любил ее. Однако позже семья получила письмо о том, что она беременна и хочет отравиться.

Написать подобное письмо своим родителям вполне соответствовало характеру Анны. Ее поступки были проникнуты ожиданием признания, это и определяло ее действия. Она знала, что мать в отчаянии и поэтому не будет упрекать ее и что семья будет очень рада обрести ее вновь.

В лечении случаев такого типа чрезвычайно важно умение поставить себя на место пациента с установкой эмпатии, в данном случае, идентифицировать себя с человеком, который жаждет признания и движется вперед к этой цели. Нужно спросить себя: "Что бы я делал в этой ситуации?" При этом необходимо принять во внимание пол и возраст. Очень важно ободрить такого человека, поддерживая его конструктивные, полезные действия. В конкретном случае, рассматриваемом нами, нужно постараться подвести разговор к моменту, когда бы Анна сказала: "Может быть, мне следует поменять школу, но я не конченный человек. Может быть, я недостаточно занималась. Может быть, я неверно смотрю на вещи. Может быть, в моем поведении в школе было слишком много частной логики и я не понимала учителя!" Очень важно ободрить человека и придать ему смелости, и тогда он научится действовать с пользой для себя и окружающих. Именно недостаток смелости вместе с комплексом неполноценности разрушают личность.

Давайте поставим другого человека на место этой девушки. Например,



довольно распространен случай, когда мальчик ее возраста, потеряв уверенность в себе в школе, втягивается в какую-нибудь банду, становится преступником. Это поведение легко объяснить. Если во время учебы в школе чувство уверенности в себе и надежды покидает мальчика, он начинает опаздывать, подделывать подписи, не выполнять домашнее задание, и искать любые предлоги, чтоб только не идти в школу. Здесь-то и находятся дружки, которые, возможно, уже прошли этот путь ранее. Он совершенно теряет интерес к школе, все больше развивая частное мышление.

Комплекс неполноценности часто связан с мыслью, что у человека нет каких-то особых способностей. С точки зрения индивидуальной психологии мнение, что одни люди одарены, а другие нет -- ошибочно, а признаком комплекса неполноценности является то, что мальчик или девочка попросту разочаровываются в аксиоме "Каждый может добиться всего, чего он хочет" и чувствуют себя неспособными достичь своей цели в деятельности, которая была бы полезной с точки зрения общества.

Одной из составляющих комплекса неполноценности является также вера во врожденные качества. Если бы это было правдой и успех полностью зависел от врожденных способностей, психологу просто нечего было бы делать. На самом же деле, однако, успех зависит от смелости, и задачей психолога является превратить отчаяние в надежду вместе с которой приходит энергия для выполнения конструктивной работы.

Иногда из-за чувства отчаяния исключенный из школы шестнадцатилетний юноша может совершить самоубийство. Самоубийство -- это разновидность мести и в то же время обвинение обществу. Это юношеский способ самоутверждения на основе логики частного миропонимания, но не здравого смысла. Все, что необходимо сделать в данной ситуации психологу, это завоевать доверие юноши и вдохновить его на конструктивные действия в полезном русле.

Можно привести множество других подобных примеров. Скажем, случай одиннадцатилетней девочки, не любимой своей семьей. Чувствуя неприятие окружающих предпочтение, которое оказывается другим детям, она становилась раздражительной, сварливой и непослушной. Эта ситуация также довольно проста для анализа. Девочке не доставало признания. В начале она пыталась бороться, вскоре -- потеряла надежду. Дело дошло до воровства. С точки зрения индивидуальной психологии, воровство ребенка -- это не столько преступление, сколько действие с целью восполнить нечто недостающее. Воровство этой девочки явилось результатом отсутствия в ее жизни настоящей близости, результатом чувства безнадежности. Дети часто начинают воровать, когда чувствуют себя лишенными чего-то очень важного для их жизни. Это чувство может не соответствовать реальной ситуации, однако именно оно является психологической причиной поступка.

Еще один случай связан с девятилетним незаконнорожденным мальчиком, который жил с приемными родителями и был очень тихим, домашним ребенком. Родители не слишком утруждали себя заботой о нем, и единственным радостным событием в его жизни было, когда мать давала ему леденец. Если же почему-либо его желание оставалось неудовлетворенным, мальчик ужасно страдал. Спустя какое-то время мать вышла замуж за мужчину довольно преклонного возраста и родила девочку, ставшую единственным утешением старого человека. Причина, по которой мальчик оставался в семье, было нежелание платить за его содержание вне дома. Мужчина, баловавший свою любимую дочь, каждый раз, приходя домой, приносил для нее какую-нибудь сладость, в то время как о мальчике забывал. В результате тот стал воровать леденцы и продолжал это делать несмотря на побои отца. Может показаться, что

в этой ситуации он проявлял смелость, но на самом деле это не так. В нем постоянно жила надежда избежать разоблачения.

Описанный случай -- это пример поведения нелюбимого ребенка, никогда не знавшего добрых чувств со стороны других. Необходимо завоевать его доверие так, чтобы он почувствовал нормальное человеческое отношение. Когда он научится сопереживать и ставить себя на место других, он поймет, как чувствовал себя его отчим, видя, что он ворует, и что переживала маленькая девочка, обнаружив, что ее конфета исчезла. В этом примере мы можем еще раз увидеть, как отсутствие социального чувства, верного понимания и смелости, которые составляют единое целое, формируют комплекс неполноценности -- в данном случае, комплекс нелюбимого ребенка.

## **11. ЛЮБОВЬ И БРАК**

Чтобы быть психологически готовым к любви и браку, необходимо прежде всего иметь чувство общности и был" социально адаптированным. Наряду с этими общими подготовительными условиями, с раннего детства и до возраста зрелости нужно пройти своего рода обучение сексуального инстинкта -- обучение, целью которого было бы научиться его нормальному удовлетворению в браке и семейной жизни. Все способности, неспособности и склонности к любви и браку заложены в прототипе, который формируется в первые годы жизни. Рассматривая качества прототипа, вполне возможно указать на те трудности, которые возникают в дальнейшей жизни взрослого человека.

### **Предпосылки равенства**

Характер проблем, возникающих в любви и браке, не отличается от общих социальных проблем. Этим отношениям, как любым другим, свойственны те же трудности, и большой ошибкой является отношение к любви и браку как к раю. в котором сами по себе исполняются все ваши желания. Каждая сфера жизни ставит перед человеком определенные задачи, которые необходимо выполнять, всегда принимая во внимание интересы другого.

Помимо обычных качеств социального приспособления, отношения любви и брака требуют от партнера исключительного чувства симпатии, исключительной способности отождествлять себя с другим человеком и сопереживать ему. И если в наше время весьма немногие действительно готовы к супружеской жизни, то это потому, что большинство людей никогда не обучалось тому, как можно видеть глазами другого, слышать его ушами и чувствовать его сердцем.

Многое из того, что мы обсуждали в предыдущих главах, касалось детей, которые росли, развивая исключительно эгоцентричные интересы и не принимали во внимание интересы других. Не стоит ожидать, что физическое и половое созревание быстро изменит характер человека, принадлежащего к этому типу. Так же, как он не готов к жизни в обществе, он не готов к любви и браку.

Социальный интерес развивается достаточно медленно: он присущ только тем людям, которые с самого детства стремились к общественно полезной цели, получая соответствующее воспитание. Поэтому понять, действительно ли человек готов к жизни с противоположным полом или нет, не представляет особой трудности.

Необходимо только помнить, что все наши наблюдения должны касаться общественно полезной жизнедеятельности. Человек, действующий в полезном русле, смел и верит в себя. Он открыто встречает проблемы жизни и занимается поиском их решения. У него есть друзья, и он в нормальных отношениях со

своими соседями. Тому же, кто лишен всех этих качеств, не стоит доверять, он не вполне созрел для любовных отношений и брака. С другой стороны, зная, что человек имеет какое-то занятие и преуспевает в своем деле, можно вполне заключить о его возможной готовности к браку. Мы судим по маленькому признаку, который тем не менее оказывается достаточно значимым, так как указывает на наличие или отсутствие чувства общности.

Зная природу чувства общности, можно увидеть, что проблемы, возникающие в любви и браке разрешаются только на основании полного равенства. Сама по себе любовь -- это довольно неопределенное чувство, поэтому истории любви столь разнообразны. Только если отношения строятся на равенстве, любовь принимает правильную форму и делает брак успешным.

Если же в браке либо мужчина, либо женщина хочет быть победителем, скорее всего это будет иметь фатальные последствия. Такой подход к браку не свидетельствует о подготовленности к нему, и события после свадьбы часто подтверждают это. Невозможно быть победителем в ситуации, в которой нет места битвам. Ситуация брака призывает к сопереживанию интересам другого и способности поставить себя на его место.

### **Подготовка к браку**

А сейчас давайте рассмотрим, как необходимо готовиться к браку. Мы уже упоминали, что подготовка такого рода включает в себя обучение, помогающее привнести чувство общности в отношения, основывающиеся на сексуальном инстинкте и сексуальной привлекательности. Общеизвестно, что еще в детстве каждый создает в своем воображении идеал особы противоположного пола. Для большинства мальчиков важную роль в его создании играет мать, и вполне понятно, почему они женятся на женщинах похожего типа. Если же отношения между матерью и сыном были напряженными, вполне возможно, он будет искать девушку, являющуюся противоположностью его матери. Зависимость между отношениями в детстве и типом избранницы в зрелом возрасте столь велика, что ее можно наметить даже в таких мелочах, как глаза, фигура, цвет волос и так далее.

Известно также, что если у мальчика была властная мать, подавлявшая его в детстве, когда подойдет время вступать в любовные и супружеские отношения, его действия будут нерешительными и, скорее всего, его сексуальным идеалом будет девушка слабая и покорная. Но если его избранницей окажется девушка бойкая и живая, то после свадьбы желание подавлять и главенствовать у него приведет к постоянным ссорам.

Как показывают наблюдения, все качества, проявляющиеся в детстве, становятся еще более явными и рельефными тогда, когда человек сталкивается с проблемой любви. Можно представить, как человек, страдающий от комплекса неполноценности, будет вести себя в сексуальных отношениях. Возможно, из-за этого его любовь будет выражаться в постоянном желании поддержки своим партнером. Часто идеал такого типа мужчины -- это женщина с заботливым материнским характером. Но иногда в качестве способа компенсации своей неполноценности он может удариться в другую крайность и стать высокомерным, наглым и агрессивным. Как бы там ни было, не имея достаточной смелости, он все также будет ограничен в выборе. Порой он может избрать своей спутницей жизни активную и боевую особу, если сочтет, что стать победителем в столь нелегком сражении более почетно.

В этом случае сексуальные отношения также не будут развиваться благополучно. Глупо и нелепо использовать секс для удовлетворения комплекса

неполноценности или превосходства, однако такое случается довольно часто. Хорошо разобравшись, можно обнаружить, что на самом деле многие ищут в качестве супруга жертву, не понимая, что супружеские отношения не могут быть использованы с подобными целями. И если один из супругов жаждет быть победителем, второго начнет обуревать такое же желание. В результате совместная жизнь оказывается невозможной.

Идея удовлетворения комплексов может объяснить некоторые особенности выбора партнера, которые по-другому понять невозможно. Становится ясным, почему некоторые выбирают слабых, больных или старых спутников жизни: они верят, что такой выбор сделает их жизнь легче. Иногда в качестве партнера ищут женатого человека: это означает полнейшее нежелание заниматься решением проблем данной сферы жизни. Случается влюбленность в двух мужчин или двух женщин одновременно, потому что, как мы уже объясняли, в данной ситуации "две девушки -- это меньше, чем одна".

Мы говорили, что человек, страдающий от комплекса неполноценности, меняет виды деятельности, отказывается решать свои проблемы и никогда не доводит до конца начатое. В любовной сфере он действует точно также. Влюбленность в женатого человека или в двоих одновременно -- просто способ удовлетворения его обычной склонности. Существуют и другие способы, например, затянувшаяся помолвка или нескончаемые ухаживания, так никогда и не перерастающие в свадьбу.

Повзрослев, избалованные дети сохраняют верность своим склонностям. Они ищут опеки со стороны своих партнеров по браку. И это вполне достижимо без осложнений во время ухаживания или в первые годы супружеской жизни, но впоследствии, как правило, начинаются трудности. Можно себе представить, что произойдет, если женятся двое, избалованные и опекаемые с детства: оба хотят опеки, но ни один не хочет заботиться; каждый уверен, что другой его не понимает.

Понятно, что происходит, когда человек чувствует себя непонятым и становится пассивным: он страдает от неполноценности и желает этого избежать. Подобные чувства особенно пагубны в браке, на фоне возможного ощущения безнадежности и отчаяния. В такой ситуации начинают зреть планы мести: каким-нибудь способом нарушить нормальную жизнь партнера. Наиболее распространенный способ это сделать - изменить с другим. Неверность - это почти всегда месть. Правда, неверные супруги часто оправдывают свое поведение, говоря о любви и чувствах, но мы-то знаем цену всем этим чувствам! На самом деле, чувства полностью определяются целью достичь превосходства и не могут быть признаны в качестве аргументов.

Случай одной избалованной женщины может послужить хорошей иллюстрацией. Она вышла замуж за мужчину, который постоянно чувствовал себя ущемленным своим братом. Можно было видеть, до какой степени этого молодого человека привлекала нежность и обаяние именно этой девушки, которая в свою очередь хотела быть всегда обожаемой и предпочитаемой. Их брак был довольно счастливым до тех пор, пока не появился ребенок. Можно предсказать, что произошло далее. Жена, желающая быть неизменно в центре внимания, боялась, что ребенок потеснит ее с этого места, и поэтому не чувствовала себя счастливой по поводу его появления на свет. Но и мужа, который, со своей стороны, хотел быть всегда первым, также начал одолевать страх конкуренции. В результате и у нее, и у него развилась чрезвычайная подозрительность. Они не пренебрегали ребенком и были хорошими родителями, но жили в постоянном ожидании, что их любовь друг к другу начнет убывать. Такие подозрения довольно опасны, так как, когда начинаешь оценивать каждое слово, поступок,

движение и проявление чувств, довольно легко обнаружить или просто прийти к заключению, что любовь уходит. Оба супруга и сделали такой вывод. Как это часто бывает в подобных ситуациях, в то время, когда жена поправлялась после родов и занималась малышом, муж поехал в отпуск в Париж, отдохнуть и развлечься. Из Парижа шли жизнерадостные письма с описаниями, как прекрасно он проводит время, с какими людьми он встречается и прочее. Жена начала чувствовать, что о ней забыли. Ощущение счастья пошло на убыль, она становилась все более подавленной и вскоре начала страдать агорафобией. Она никуда не могла выходить одна, по возвращении муж должен был везде сопровождать ее. На первый взгляд казалось, что она добилась своей цели, став постоянным объектом внимания и заботы. На самом же деле, это не было настоящим удовлетворением, так как у нее появилось чувство, что как только исчезнет ее агорафобия, вместе с ней исчезнет и муж. Поэтому агорафобия не проходила.

Болезнь познакомила ее с доктором, который относился к ней чрезвычайно внимательно, и благодаря его лечению она почувствовала себя намного лучше. Их связывала нежнейшая дружба, но пациентка выздоровела, и, естественно, доктор покинул ее. Она написала ему замечательное письмо, полное благодарности за все, что он для нее сделал, однако врач не ответил. С этого времени ее болезнь стала прогрессировать.

В это же время у нее появились мысли и фантазии о связи с каким-нибудь мужчиной для того, чтобы отомстить своему мужу. Однако, агорафобия защищала ее от этого искушения, и так как она не могла выходить из дому одна, а только в сопровождении своего мужа, ее планы супружеской измены так и остались планами.

### **Консультирование супружеских пар**

С браком и супружеской жизнью связано так много ошибок, что неизбежно возникает вопрос: "Так ли все это необходимо?" Мы знаем, что ошибки берут начало в детстве, нам также известно, что возможно исправить ошибочный стиль жизни, увидев и определив основные характерные черты прототипа. Возникает вопрос, почему бы в таком случае не учредить своего рода совет консультантов, который бы занимался распутыванием проблем семейной жизни с помощью методов индивидуальной психологии? В такие советы могли бы входить опытные психологи, понимающие, каким образом все события жизни человека выстраиваются в определенной последовательности и переплетаются друг с другом, обладающие талантом эмпатии и идентификации с теми, кто нуждается в консультации психолога.

Задача таких консультантов заключалась бы отнюдь не в том, чтобы говорить: "Вы не в состоянии прийти к согласию, ваши ссоры бесконечны -- вам нужно развестись!" Ибо что, собственно, меняет развод? Как правило, после него разведенные люди желают вновь вступить в брак и строить отношения согласно прежнему стилю жизни. Иногда встречаются люди, которые женятся и разводятся, вновь и вновь, каждый раз повторяя все те же ошибки. Таким людям следовало бы проконсультироваться относительно того, есть ли хоть какая-то вероятность, что их брак или любовная связь будут удачными и стоит ли разводиться в ситуации, близкой к разводу.

Существует множество небольших недостатков, которые берут начало в детстве и кажутся незначительными до времени супружества. Так, есть люди, постоянно ждущие разочарования. Некоторые дети никогда не бывают счастливы и всегда боятся, что будут разочарованы. Они могут почувствовать, что их более

не будут любить, как раньше, что им предпочитают другого, поэтому они всегда настороже и боятся того, что эта трагедия будет повторяться в их жизни вновь. Совершенно очевидно, что этот страх разочарования станет причиной ревности и подозрений в супружеской жизни.

Особенно сильна эта проблема у женщин, так как нередко им свойственно чувство, что они всего лишь игрушка для мужчины, что мужчина никогда не бывает верен. Понятно, что эти мысли не делают брак счастливым, так как счастье невозможно, когда у одного из партнеров есть навязчивая идея относительно неверности партнера.

По тому, как часто люди ищут совета в вопросах любви и брака, может показаться, что это вообще самые важные вопросы в жизни. Однако с точки зрения индивидуальной психологии, это не так, хотя их важность не стоит недооценивать. Для индивидуальной психологии нет более или менее важных вопросов, и если кто-то подчеркивает важность этих отношений и придает им наибольшее значение, его жизнь перестает быть гармоничной.

Возможно, причина заключается в том, что в отличие от остальных сфер жизни, здесь не существует единых правил и инструкций. Вспомним, что мы говорили о трех важнейших жизненных вопросах. Что касается первого -- жизни в обществе, -- который включает наше поведение в отношении других, то нас с первых же дней нашей жизни учат, как себя вести в компании и взаимодействовать с другими людьми. Относительно нашей деятельности также можно сказать, что, как правило, мы начинаем методически ей обучаться с довольно раннего возраста. У нас есть учителя, дающие инструкции; специальные книги и пособия, говорящие, что делать и как поступать. Но где найти учебник, рассказывающий, как подготовиться к любви и браку? Большинство романов повествует о любви и совместной жизни, но немногие из них -- о счастливых браках. А так как наша культура находится под большим влиянием литературы, каждый хранит в своей памяти образы мужчин и женщин, совместная жизнь которых полна трудностей. Не удивительно поэтому, что у людей так много опасений по поводу брака.

Они зародились еще на заре человечества, и если обратиться к Библии, в ней можно обнаружить историю о том, что все неприятности начались с женщины и что любовь мужчины и женщины всегда приносит множество опасностей. Очевидно, что наше воспитание слишком ограничено, чтобы быть полезным в этом вопросе. Вместо того, чтобы проповедовать грешность всего, что связано с любовью, намного мудрее было бы обучать девочек лучше исполнять свою женскую и мальчиков -- мужскую роль в браке, но обучать так, чтобы они почувствовали, что основой совместной жизни является равенство.

Тот факт, что в настоящее время женщина чувствует свою неполноценность, доказывает, что в этой конкретной области наша культура терпит поражение. Если читатель в этом не уверен, пусть посмотрит, к чему стремятся женщины. Он обнаружит, что женщины обычно хотят превзойти других, что часто они занимаются и развивают свои способности чрезмерно, больше, чем этого требует ситуация. Кроме того, они более эгоцентричны, чем мужчины. В будущем у женщин необходимо развивать чувство общности и искать выгоду не только для себя, но и для других людей. Однако для того, чтобы все это возымело действие, прежде нам необходимо очиститься от предрассудков, касающихся привилегий мужчин.

Приведем пример того, как может проявляться неготовность некоторых людей к браку. Как-то молодой человек, танцуя на балу с симпатичной девушкой, предложил ей стать его женой. В этот момент у него случайно слетели очки, и он, к величайшему изумлению присутствующих, едва не сбил

девушку с ног, желая подхватить их. Когда друг спросил: "Почему ты это сделал?" -- он воскликнул " "Не мог же я допустить, чтобы она раздавила мои очки!" Совершенно очевидно, что этот юноша к браку не готов, что и послужило поводом к отказу.

Некоторое время спустя этот молодой человек обратился к доктору с жалобами на депрессию, которой довольно часто страдают люди, слишком заботящиеся о собственных интересах.

Существует тысячи признаков, указывающих на то, готов ли человек к супружеской жизни. Так, кто-то может не верить предмету своей любви, если он или она опаздывает на свидание, не имея соответствующих оправданий. Подобное поведение -- проявление установки, порождающей постоянные сомнения, что в свою очередь является признаком неготовности к реальным проблемам жизни.

Еще одним признаком недостаточной готовности к совместной жизни является постоянное желание одного из супругов воспитывать или критиковать другого. Излишняя чувствительность также должна настораживать, ибо она может быть симптомом комплекса неполноценности. Человек, не имеющий друзей и не чувствующий себя хорошо в компании, тоже скорее всего не вполне готов к супружеской жизни. Сюда же можно отнести и тех, кто отказывается выбрать для себя какой-нибудь вид деятельности и находится в ситуации неопределенности. Не вполне благополучным может оказаться союз с пессимистом, так как часто в сложных жизненных ситуациях пессимизм отнимает остатки смелости.

Несмотря на весь этот список неблагоприятных условий, не стоит слишком усложнять проблему выбора партнера. Невозможно отыскать идеального человека. Более того, если кто-то ищет идеального спутника жизни и никак не может встретить его или ее, можно быть уверенным, что такому человеку свойственна установка вечной нерешительности, что, как мы уже говорили, есть признак полного нежелания заниматься этими вопросами.

Есть старый немецкий способ проверить, готова ли пара к совместной жизни. По обычаю, в бедных деревенских семьях парню и девушке дают пилу, которой им в присутствии всех родственников нужно распилить ствол дерева. Так как распиливание ствола -- дело, требующее сотрудничества двоих, каждый партнер должен быть заинтересован в том, что делает второй, и гармонично с ним взаимодействовать. Потому-то это и считается хорошим тестом совместимости партнеров.

В заключение хотелось бы еще раз подчеркнуть, что вопросы любви и брака, разрешимы только для социально приспособленных людей. Причина ошибок, происходящих в большинстве случаев -- отсутствие социального интереса, и устранены они могут быть только в том случае, если меняется вся личность. Брак -- это задача, стоящая перед двоими. Однако фактом является то, что мы учимся выполнять задачи в одиночку или в компании из двадцати человек, и часто нам просто не хватает умения жить вдвоем. Но, несмотря на все это, если двое признают наличие своих ошибок и подходят к совместной жизни с точки зрения, взаимного равенства, они в состоянии справиться с задачей, брака.

И, вероятно, лишним будет говорить о том, что высшей формой брака является моногамия. Существует множество людей, которые, опираясь на псевдонаучные основания, заявляют, что полигамия гораздо более соответствует природе человека. Данный вывод невозможно признать в качестве истинного, так как в нашей культуре любовь и брак -- это социальные задачи. Мы женимся и выходим замуж не только для своего собственного блага, но в каком-то смысле, для блага других.. А в конечном счете -- для блага всего человечества.

## 12. СЕКСУАЛЬНОСТЬ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

В предыдущей главе рассматривались различные проблемы любви и брака. Теперь мы перейдем к более частной проблеме - сексуальности и ее отношению к реальным и вымышленным недугам. Как мы уже убедились, большинство людей не готово к проблемам любви и совместной жизни еще в большей степени, чем ко всем остальным проблемам. Но особенно справедлив этот вывод в отношении всего, что касается секса. Вопрос сексуальности окружен необыкновенным количеством предрассудков.

Самый распространенный из них заключается в вере во врожденные качества: в то, что человек наследует определенный уровень сексуальности, и такое положение вещей невозможно изменить. Известно, что вопросы наследственности с готовностью используются в качестве оправданий, и что эти оправдания препятствуют изменениям. Поэтому для начала стоит прояснить некоторые мнения по этому поводу, выдвигающиеся в качестве научных. Все эти мнения воспринимаются слишком серьезно простыми людьми, которые не понимают,

что их авторы предлагают только результаты и не рассматривают степень возможного торможения или искусственного стимулирования сексуального инстинкта, которыми эти результаты определяются.

### Обучение в раннем возрасте

Наличие сексуальности можно обнаружить в очень раннем возрасте. Все, кто ухаживают за младенцем и внимательно за ним наблюдают, могут увидеть некоторые сексуальные возбуждения и сексуальные движения уже в первые дни жизни новорожденного. Однако эти проявления сексуальности зависят от окружения в гораздо большей степени, чем можно было бы ожидать. Когда ребенок начинает вести себя таким образом, родители находят способы отвлечь его, но при этом средства, к которым они прибегают, не всегда подходяще для данной ситуации.

Когда в функционировании данной системы ребенка появляются какие-либо отклонения, его желание сексуальных проявлений усилится. Как мы уже указывали, подобная закономерность свойственна всем органам тела; половые органы в данном случае не являются исключением. Но и здесь возможно правильное воспитание ребенка, особенно, если его начать рано.

В целом, стоит отметить, что определенная степень сексуальности в детстве -- это вполне нормальное явление, поэтому не следует пугаться некоторых сексуальных движений ребенка. А так как целью одного пола в конце концов является соединение с другим, нашей тактикой должно стать внимательное ожидание. При этом необходимо следить, чтобы сексуальные проявления не приняли неверную форму.

Существует определенная тенденция сводить к врожденным недостаткам то, что на самом деле является результатом самостоятельного научения в детстве. Иногда даже к самим действиям такого рода относятся как к врожденному качеству. Если случается так, что ребенка тот же пол привлекает более, чем противоположный, это считается врожденным расстройством. Но мы знаем, что это расстройство день ото дня развивалось самим же ребенком. Иногда у ребенка или взрослого проявляются черты извращения, и опять многие считают это врожденным. Однако, если это так, почему человек учится этому извращению? Почему он мечтает и проигрывает свои действия?

К определенному возрасту некоторые прекращают такое обучение, и это можно объяснить с точки зрения индивидуальной психологии. Например,



существуют люди, боящиеся поражения. Они страдают от комплекса неполноценности и могут столь активно обучаться преодолению его, что результатом будет комплекс превосходства, выражающийся в преувеличенной сексуальности. Такой человек может быть очень сексуально развит.

Подобные склонности могут особо поощряться окружением. Общеизвестно, что книги, картины, фильмы и определенного типа взаимодействия имеют тенденцию преувеличивать значимость сексуального влечения. Можно сказать, что в наше время все стремится развить повышенный интерес человека к сексу. И для того, чтобы понять, что сейчас атрибутам сексуальной жизни придается неоправданно большое значение, необходимо надлежащим образом оценить важность этого органического влечения и той роли, которую оно играет в любви, браке и продолжении человеческого рода.

Чрезмерность сексуальных склонностей берет начало в реакциях родителей, присматривающих за детьми. Слишком часто мать обращает повышенное внимание на первые сексуальные движения детей, заставляя, таким образом, переоценить их важность. Испугавшись сексуальных проявлений, она начинает постоянно объяснять ребенку все, что связано с данным предметом, постоянно контролировать и наказывать его. А так как известно, что многим детям нравится быть в центре внимания, часто они прибегают к помощи вредных привычек именно потому, что в виде упреков легче удержать внимание матери. В отношениях с ребенком гораздо важнее не переоценивать проблему, а посмотреть на нее, как на обычные трудности. Если не показать детям свое потрясение ситуацией, можно гораздо легче преодолеть возникшие в ней сложности.

Подчас традиции, существующие в окружении ребенка, прививают ему определенный тип поведения. Например, мать может быть не просто очень привязана к своему любимцу, но выражать свою привязанность в поцелуях, объятиях и тому подобных проявлениях. Их не должно быть много, хотя некоторые матери признаются, что не в состоянии противостоять желанию это делать. Тем не менее, подобные действия не могут быть названы примером материнской любви, так как не идут во благо ребенку. Сексуальное развитие избалованных детей редко бывает благополучным.

### **Зависимость от стиля жизни**

В связи с обсуждаемой нами темой стоит упомянуть, что многие врачи и физиологи верят, что сексуальное развитие является основой развития разума, психики и все физических проявлений. С точки зрения автора это неверно, так как он считает, что все формы и развитие сексуальности зависят от развития личности - от стиля жизни и прототипа.

К примеру, если мы знаем, что один ребенок определенным образом проявляет свою сексуальность, а другой - ее подавляет, мы можем догадаться, что произойдет с каждым из них во взрослой жизни. Если нам известно, что ребенок всегда стремится быть центром внимания, стремится к превосходству, понятно, что свою сексуальность он разовьет так, чтобы с ее помощью достигать этих целей.

Многие верят, что проявляя свой сексуальный инстинкт полигамно, они выражают свое превосходство и власть. Поэтому их сексуальные связи многочисленны. Тем не менее, можно заметить, что они намеренно преувеличивают свои сексуальные желания и установки по психологическим причинам: так они чувствуют себя победителями. Однако, конечно же, это - иллюзия, которая служит в качестве компенсации комплекса неполноценности. Именно комплекс неполноценности является корнем сексуальных отклонений.

Человек, страдающий им, всегда в поиске самого легкого выхода из своей жизненной ситуации. Иногда таким выходом может стать исключение из жизни большей части реальности и преувеличение ее сексуальной сферы.

Часто можно обнаружить эту тенденцию у детей, в основном среди тех, кто хочет быть объектом внимания других. Они добиваются этого, создавая трудности и становясь проблемой для своих родителей и учителей, так что их стремления и активность становятся все более и более бесполезными в социальном отношении. В дальнейшей жизни они могут привлекать внимание других, используя для этого свои склонности, и таким образом демонстрировать свою исключительность и превосходство. Такие дети не в состоянии отличить свои сексуальные влечения от желаний превосходить и побеждать. Иногда, исключая из своей жизни часть ее возможностей и проблем, они исключают все, что связано с противоположным полом и становятся гомосексуалистами. Тот факт, что у людей с сексуальными извращениями значение сексуальности преувеличено, достаточно показателен. С тем, чтобы предотвратить любое столкновение с проблемами нормальной сексуальной жизни, они преувеличивают даже свою извращенность.

Эти явления можно понять только понимая стиль жизни. В данном случае речь идет о людях, желающих, чтобы им уделяли гораздо больше внимания, но при этом чувствующих себя неспособными заинтересовать противоположенный пол для удовлетворения этого желания. По отношению к лицам противоположного пола они чувствуют свою неполноценность, которая своими корнями, возможно, уходит в детство. Например, если они находили, что поведение девочек их окружения и матери более привлекательно, чем их собственное, у них могло возникнуть ощущение бессилия когда-либо заинтересовать женщину. Они могут так восхищаться противоположным полом, что это заставит их подражать его представителям. И тогда мы можем увидеть юношу, который выглядит как девушка, наоборот.

История мужчины, который обвинялся в садизме жестокими действиями по отношению к детям, может послужить хорошей иллюстрацией того, как формируются обсуждаемые нами склонности. Исследуя его детство, мы узнали, что у него была властная подавляющая мать, которая постоянно его критиковала. Несмотря на это, в школе он был хорошим и способным учеником. Однако мать никогда не была удовлетворена его успехами. По этой причине всю свою любовь и теплые чувства мальчик перенес на своего отца, к которому был чрезвычайно привязан, исключив мать из сферы своих близких отношений.

Можно понять, как у такого ребенка сформировалась идея о том, что женщины строги и сверхкритичны, что отношения с ними не приносят никакого удовольствия и вступать в такие отношения можно только в случае крайней нужды. Таким образом, он вообще исключил из своей жизни противоположный пол. Кроме того, наш герой принадлежал к типу людей, которые чувствуют сексуальное возбуждение, когда испытывают страх. Люди этого типа постоянно страдают от тревожности и это побуждает их искать ситуации, в которых им не было бы страшно. В дальнейшей жизни ему может нравиться наказывать или причинять себе боль, либо смотреть на мучения ребенка, или даже представлять себя либо другого в мучениях. А так как он принадлежит к описанному типу, при этом он будет испытывать сексуальное возбуждение и удовлетворение.

Данный случай показывает, какими могут быть результаты неправильного обучения. Мужчина, о котором мы говорим, никогда не понимал взаимосвязи своих привычек и склонностей, а если что-то и понял, то слишком поздно.

Переучить человека в возрасте двадцати пяти - тридцати лет -- задача чрезвычайно трудная. Наиболее подходящее время для этого -- раннее детство.

## **Другие факторы**

Однако в детстве эта проблема усложнена взаимоотношениями с родителями. Интересно наблюдать, как в случае психологического конфликта ребенка с родителями результатом являются неверные сексуальные представления или пагубный сексуальный опыт. Грудной ребенок, особенно в подростковом возрасте, может совершить сексуальный поступок с сознательным намерением причинить боль своим родителям. Часто такие юноши или девушки вступают в сексуальную связь сразу же после ссоры с ними. Дети нередко прибегают к подобным средствам мести, особенно, если знают, что их родители особо чувствительны в этом вопросе.

Единственный способ, который может помочь избежать применения этой тактики -- сделать ребенка ответственным за себя и свое поведение, дать ему понять, что в этой сфере лежат не только интересы его родителей, но и его собственные.

Кроме влияния детского окружения, которое затем отражается в стиле жизни, на сексуальность также воздействуют политические и экономические условия страны. После русско-японской войны и перипетий первой революции в России, когда люди потеряли надежду и уверенность, зародилось большое сексуальное движение, называемое "санализм", в которое вовлекались как взрослые, так и подростки. Характерно, что именно во времена революций и войн, когда царит настроение бессмысленности жизни, сексуальности придается чрезмерное значение.

Любопытно отметить, что использование секса в качестве средства психологической разгрузки хорошо известно в полиции. По крайней мере в Европе, после свершения преступления, чаще всего полиция ищет виновника в публичных домах. Она находит там убийц и других преступников, так как после совершения преступления те чувствуют перенапряжение и ищут облегчения. Они хотят еще раз убедиться в собственной силе, доказывая себе, что они исключительно сильные натуры, а не потерянные души.

## **Социальный выход**

Известный француз заметил, что человек -- животное, которое ест, не будучи голодным, пьет, не испытывая жажды, и постоянно вступает в сексуальные отношения. Действительно, потворствование сексуальному инстинкту сродни потворствованию неумеренным аппетитам. А когда какие-то аппетиты неумеренны и какие-то интересы преувеличены, гармония жизни нарушается. Психологические анналы полны случаев историй болезней людей, развивших свои аппетиты или интересы до такой степени, что они приобрели характер компульсивности. В этой связи можно привести распространенный случай скряги, преувеличивающего важность денег. Преувеличивать можно также важность чистоты, и во главу своей деятельности ставить стирку, посвящая этому занятию день и половину ночи. Кроме того, существуют люди, придающие огромное значение еде. Они целыми днями что-то жуют, интересуются только едой и ни о чем, кроме этого, не говорят.

Случаи преувеличения значения сексуальности имеют ту же самую природу. Их результатом является нарушение гармонии всей жизни человека и в конце концов лишение ее всякого смысла.

Надлежащее обучение в сексуальной сфере помогает обрести опыт использования сексуальных влечений для полезных целей, приведя их в гармонию

со всей жизнедеятельностью человека. И если цель жизни избрана верно, ни одно из проявлений, в том числе и сексуальность, не становится чрезмерным.

С другой стороны, обязанность контролировать и приводить в соответствие все интересы и аппетиты может заключать в себе опасность полного их подавления. Подобно тому, как в вопросах еды, постоянное следование изнуряющим диетам вредно и для тела и для разума, жесткие ограничения в вопросах секса также нежелательны.

Из всего сказанного хотелось бы заключить, что при благополучном стиле жизни сексуальность найдет естественную и правильную форму выражения. Это не значит, конечно, что только благодаря свободному сексуальному самопроявлению можно преодолеть невроз, являющийся результатом нарушений стиля жизни. Столь пропагандируемое в настоящее время верование, что вытесненное либидо является причиной неврозов -- ошибочно именно потому, что существует другой подход к этой проблеме: невротическая личность не в состоянии найти подходящий способ сексуального самопроявления.

Можно встретить людей, которые, последовав советам свободнее самопроявляться в сексуальной сфере, почувствовали себя еще более погрязшими в своих проблемах. Причина, по которой все произошло именно таким образом, заключается в том, что они потерпели поражение в сексуальной жизни, не имея полезной значимой цели, наличие которой является единственным условием, способным изменить невротическое состояние. Само по себе проявление сексуального инстинкта ничего не решает, так как невроз -- это недуг расстройства того, что мы назвали "стилем жизни", и излечить его можно только обратившись к последнему.

Все эти вещи столь очевидны для представителя индивидуальной психологии, что он, ни минуты не колеблясь, назовет счастливый брак в качестве средства разрешения всех сексуальных проблем. Невротик вряд ли будет рад прибегнуть к такому решению по причине своей трусости и неготовности к жизни в обществе. Подобным же образом люди, преувеличивающие важность сексуальности, говорят о полигамии, групповых и прочих нетрадиционных вариантах брака с тем, чтобы избежать социального решения сексуальных проблем. Им недостает терпения подойти к проблеме социального приспособления, основываясь на принципе взаимного интереса мужа и жены, поэтому они мечтают найти какую-нибудь новую формулу бегства из этой ситуации. Однако часто самый трудный путь является самым прямым.

### **13. Заключение**

Настало время подвести итоги нашего исследования. Не испытывая ни малейшего колебания, мы говорим о том, что метод индивидуальной психологии начинается и заканчивается комплексом неполноценности.

Как мы убедились, неполноценность лежит в основе человеческих стремлений и успехов. С другой стороны, ощущение неполноценности -- причина многих проблем и плохой адаптации в обществе. В результате отсутствия у человека надлежащей и конкретной цели превосходства появляется комплекс неполноценности. Он приводит к желанию бегства от жизни, который выражается в комплексе превосходства, являющимся ни чем иным, как бесполезной и бессмысленной жизнедеятельностью, предлагающей удовлетворение ложными и иллюзорными успехами.

Вот что представляет собой динамика человеческой жизни. Если быть более конкретными, известно, что ошибки в функционировании психики гораздо более пагубны для человека, чем ошибки в функционировании любых других органов и

систем Мы знаем также, что жизненный стиль кристаллизуется в склонностях, формирующихся в Детстве: с формированием прототипа, которое происходит в возрасте четырех -- пяти лет. Таким образом, вся наша Психическая жизнь реализует то, что было заложено в Детстве.

Что касается воспитания ребенка, то его основной целью, как мы показали, должно стать развитие чувства общности, на основе которого затем кристаллизуются здоровые и полезные цели жизни. Только обучая детей жизни в согласии с социальными нормами, можно достичь того, что являющееся универсальным ощущение неполноценности становится на службу здорового развития личности и не превращается в комплекс неполноценности или превосходства.

Социальное приспособление подобно обратной стороне медали проблемы неполноценности. Именно потому, что отдельный человек неполноценен и слаб, мы обнаруживаем тот факт, что человеческие существа живут сообща. Таким образом, чувство общности и социальное сотрудничество являются спасением человека.

-----

1 В оригинале -- social interest, что является одним из вариантов перевода на английский язык немецкого термина Gemeingefuhl (см Предисловие) -- "чувство общности"

=====