

Из книги Robert Frager, James Fadiman "Personality & Personal Growth"

Альфред Адлер и индивидуальная психология

Альфред Адлер — основатель холистической системы индивидуальной психологии, которая рассматривает личность как часть социальной системы, неразрывно связанную с другими. Он назвал свою теорию *индивидуальной психологией (Individual Psychology)*, подчеркивая уникальность каждого индивидуума, в отличие от работ Фрейда, где описаны общие стереотипы поведения.

Последователи Адлера основали центры в Европе, в частности в Англии, и в Соединенных Штатах; многие из его оригинальных идей стали широко применяться в современной психологии и психотерапии. Наверно, введенная Адлером концепция *комплекса неполноценности (inferiority complex)* сейчас известна гораздо больше, чем любое другое понятие из области психологии.

Четыре основных принципа адлеровской системы — это целостность, единство индивидуального стиля жизни, социальный интерес, или чувство общности (community feelings), и важность целеориентированного поведения. Вывод Адлера о том, что цели и ожидания больше влияют на поведение человека, чем впечатления прошлого, был главной причиной его расхождения с Фрейдом. Адлер полагал также, что люди руководствуются прежде всего целью достижения превосходства или завоевания окружающей среды. Он выделял как эффект социального воздействия на личность, так и важность социального интереса личности: чувства общности, сотрудничества и заботы о других. По Адлеру, жизнь в основе своей есть движение к все более успешной адаптации в окружающем мире, большему сотрудничеству и альтруизму.

Индивидуальная психология Адлера похожа на бихевиоризм (behaviorism) тем, что занимается доступным для наблюдения поведением и его последствиями, а также утверждает, что любая концепция должна быть конкретной и привязанной к реально существующему поведению. В отличие от большинства психологических теорий, описанных здесь, индивидуальная психология не является *глубинной психологией (depth psychology)*, то есть она не постулирует неосознаваемые силы и построения, таящиеся в глубине психики. Адлер, скорее, развивал контекстную психологию, где поведение объясняется с помощью терминов физической и социальной окружающей среды, в контексте, самой личностью обычно не осознаваемом. Адлер первым начал практиковать семейную терапию, это было в 1920 году. Последователи Адлера внесли большой вклад в групповую терапию (group therapy), *краткосрочную терапию (brief therapy)* и применение психологии в образовании.

Биографический экскурс

Альфред Адлер, сын еврейского торговца средней руки, родился в пригороде Вены 7 февраля 1870 года. Семья была очень музыкальной. Мать Альфреда была замечательной пианисткой, один из братьев стал учителем игры на скрипке, а сам Альфред обладал настолько красивым голосом, что ему часто советовали попробовать себя в качестве оперного певца. В детстве он перенес несколько серьезных заболеваний, включая рахит. Но еще больше, чем от болезней, мальчик страдал от ревнивого соперничества со старшим братом. Адлер заметил однажды: «Мой старший брат... был всегда впереди меня, — он и сейчас впереди меня!» (Adler in: Bottome, 1957, p. 27).

Адлер упорно боролся со своей физической слабостью. Когда только это было

возможно, юный Альфред бегал и играл с другими детьми, которые всегда с удовольствием принимали его в свою компанию. Казалось, он находил среди друзей то чувство равенства и самоуважения, которого был лишен дома. Влияние этого опыта можно видеть в последующей работе Адлера, когда он подчеркивает важность сопереживания и общих ценностей, называя это *социальным интересом (social interest)*, благодаря которому, по его мнению, личность может реализовать свой потенциал и стать полезным членом общества.

Все годы своей болезненной юности Альфред жадно читал. Когда он стал взрослым, хорошее знакомство с литературой, Библией, психологией и немецкой классической философией принесло ему популярность в венском обществе, а позднее и всемирную известность в качестве лектора.

«Самое сложное для людей — это понять себя и изменить себя» (Adler, 1928, p. 11).

В детстве Адлер несколько раз был близок к смерти. Когда Альфреду было 3 года, его младший брат умер в кровати, где они спали вместе. Кроме того, дважды Адлер едва не был убит в уличных происшествиях, а в пять лет переболел тяжелой пневмонией. Семейный врач считал случай безнадежным, но другому доктору удалось спасти мальчика. После этой истории Адлер решил стать врачом.

В 18 лет Адлер поступил в Венский университет на отделение медицины. Он глубоко интересовался социализмом и участвовал в нескольких политических собраниях. На одном из них он встретил свою будущую жену Раису, русскую студентку, которая училась в университете.

Адлер получил медицинскую степень в 1895 году. Он начал практику сначала как офтальмолог, затем в качестве врача общего направления. Позже, по причине его растущей заинтересованности функциями нервной системы и адаптацией, профессиональные устремления Адлера переместились в сторону неврологии и психиатрии. В 1901 году Адлер, подающий надежды молодой врач, активно защищал в печати новую книгу Фрейда «Толкование сновидений». Хотя Фрейд раньше не был знаком с Адлером, он был глубоко тронут смелой защитой Адлером его работы и прислал ему письмо с благодарностью и приглашением участвовать в только что сформированной дискуссионной группе по психоанализу.

Адлер вошел в группу (позднее превратившуюся в Венское психоаналитическое общество) сформировавшимся молодым профессионалом, уже разрабатывавшим собственное научное мировоззрение. Он не был ни последователем, ни «учеником» Фрейда и никогда не подвергался тренировочному анализу. Тем не менее в 1910 году Адлер стал президентом Психоаналитического общества и соредактором одного из его журналов.

Всего через год его расхождения во взглядах с Фрейдом стали неприемлемыми для многих членов Общества и для самого Фрейда. Основных расхождений было два: главным мотивом, определяющим человеческое поведение, Адлер считал не сексуальность, а стремление к власти; он сосредоточивался на социальном окружении, не уделяя внимания бессознательным процессам. Он подал в отставку с поста президента и покинул Общество вместе с девятью единомышленниками, которые тоже полагали, что психоанализ — слишком жесткая и нетерпимая система для независимого мышления. С Фрейдом осталась группа из четырнадцати человек. Адлер основал собственную организацию — Ассоциацию индивидуальной психологии, и это направление постепенно распространилось по всей Европе.

Адлер и его последователи активно занимались образованием, особенно подготовкой учителей, так как считали чрезвычайно важной работу с теми, кто формирует ум и характер молодежи. С одобрения министра образования Адлер и его товарищи открыли в государственных средних школах центры, где дети и их родители могли получить

консультацию. К 1930-м годам только в Вене было 30 таких клиник. С 1921 по 1927 год, когда Адлер преподавал в Соединенных Штатах, он читал лекции и проводил практические занятия дважды в месяц для коллег, родителей и учителей. Часто он мог объяснить схему жизни какого-либо человека, услышав всего несколько основных фактов из его биографии и что-то из его ранних воспоминаний или снов.

Один из знаменитых врачей того времени отмечал: «Весь подход Венской медицинской школы к пациенту был перевернут... учением Адлера. Я думаю, нет ни одного врача, который, будучи в Вене, не посетил хотя бы раз лекции Адлера и не извлек бы из них пользу» (Bottome, 1957, p. 209). Мудрость Адлера и его глубокое понимание человеческой природы были очевидны практически для каждого, кому приходилось общаться с ним. Клерк из отеля, в котором Адлер часто останавливался, однажды заметил одному из коллег Адлера: «Невозможно вытащить коридорных и портье из его комнаты. Они используют любую возможность, чтобы поговорить с ним, и, если уж на то пошло, я и сам не лучше» (Bottome, 1957, p. 54).

Адлер опубликовал множество статей и монографий, а также посвятил огромную часть своего времени лекционным турам по Европе и Соединенным Штатам. Между Первой и Второй мировыми войнами группы последователей Адлера были сформированы в двадцати европейских странах и в США. В 1927 году Адлер был штатным преподавателем Колумбийского университета. В 1928 году преподавал в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, а годом позже вернулся к преподавательской работе и к демонстрации клинических исследований. Адлер покинул Вену навсегда в 1932 году в связи с ростом нацистских настроений. Он обосновался в Соединенных Штатах и возглавил кафедру медицинской психологии Лонг-Айлендского медицинского колледжа. Адлер умер в Шотландии в 1937 году, в возрасте 67 лет, во время лекционного тура по Европе.

Идейные предшественники

Теория Адлера основана на нескольких источниках. Особенно значительными являются теория эволюции Дарвина, психоаналитическая теория Фрейда, воля к власти Ницше, вымышленные цели (fictional goals) Вайхингера (Vaihinger) и теория холизма (holism).

Эволюция

Как и на большинство его современников, на Адлера сильное влияние оказала теория эволюции Дарвина. Его концепция индивидуальной психологии основана на предположении, что адаптация к окружающей среде является фундаментальным законом жизни.

«Индивидуальная психология твердо стоит на платформе эволюции и в свете эволюции рассматривает все человеческие устремления как борьбу за совершенство» (Adler, 1964 a, p. 36-37).

Большинство психологов-теоретиков занимаются в основном внутриспсихической динамикой (intrapsychic dynamics). Но это не относится к Адлеру. Он был *экологическим психологом*, концентрирующим свое внимание на отношениях между личностью и миром, окружающим ее. Ранняя книга Адлера о неполноценности органов и ее компенсации в большой степени отражала взгляды Дарвина на медицину. Она считалась медицинским приложением к психоаналитической теории и была хорошо принята Фрейдом. Однако дальнейшую работу Адлера можно рассматривать как опровержение социального дарвинизма, который декларирует выживание наиболее приспособленных и исчезновение неприспособленных. Согласно Адлеру, органическая неполноценность может подтолкнуть

нас к большим достижениям, вместо того чтобы неминуемо вызвать поражение в жизненной борьбе. К тому же Адлер утверждал, что в процессе эволюции человека сотрудничество и чувство общности гораздо важнее, чем соревнование.

Психоанализ

Ко времени знакомства с Фрейдом Адлер уже начал собственную теоретическую работу и опубликовал несколько статей в области социальной медицины и образования. Хотя он по-настоящему никогда не соглашался с идеями либидо и эдипова комплекса, психоаналитическая теория оказала на него глубокое влияние, в особенности те ее моменты, где утверждается важность ранних впечатлений детства и отношений матери и ребенка, большое значение невротических симптомов и значительность снов.

«Все невротические симптомы — это защита людей, которые не чувствуют себя надлежащим образом вооруженными и подготовленными для решения жизненных проблем» (Adler, 1964 b, p. 95).

Фрейд считал Адлера своим учеником, это мнение Адлер упорно опровергал. Вместо того чтобы развивать теорию психоанализа, Адлер занялся собственными научными поисками, часто повторявшими взгляды Фрейда. Однако эти два ученых придерживались коренным образом различающихся подходов к исследованию человеческой природы. Фрейд интересовался анализом частей и подчеркивал разделение, тогда как Адлер настаивал на том, что ключом к пониманию данной личности является целостность индивидуальности. Симптомы для него имели значение только как выражение индивидуальных особенностей человека.

Адлер не соглашался с Фрейдом по нескольким главным пунктам. Он не принимал теорию Фрейда о том, что ядром всех неврозов являются подавленные, не осознаваемые человеком сексуальные впечатления детства. Адлер рассматривал сексуальность как выражение личных свойств человека, а не как фундаментальную движущую силу и опровергал утверждение Фрейда о первоочередном значении либидо. Адлер предлагал другую фундаментальную движущую силу — стремление к власти. Ребенок, говорил Адлер, старается стать сильным и утвердить свою власть над другими. Главный биологический факт для Адлера — это не инстинктивное сексуальное поведение ребенка, а то, что ребенок чувствует себя маленьким и беспомощным в мире взрослых. Согласно Адлеру, ранние попытки детей адаптироваться к окружающей среде приводят к тому, что они выбирают превосходство над другими в качестве способа обрести самоуважение и достигнуть успеха.

«Адлер всегда говорил новому пациенту: «Доктор сидит в вашем кресле»» (Adler in: Bottome, 1957, p. 217).

Адлер весьма критично относился к фрейдистскому анализу, который, по его ощущению, страдал отсутствием моральной ориентации и вел к формированию антисоциальных, эгоистичных личностей: «Это психология испорченного ребенка, но что можно ожидать от человека, который спрашивает: „Почему я должен любить моего соседа?“» (Adler in: Bottome, 1957, p. 256). Адлер был совершенно уверен, что психологическое здоровье должно основываться на здоровых социальных отношениях.

Фридрих Ницше

Как и практически все интеллектуалы его поколения, Адлер увлекался знаменитыми трудами Фридриха Ницше. Однако он не был поверхностным имитатором Ницше, как утверждали некоторые критики. Хотя его ранняя концепция агрессивных инстинктов действительно имела много общего с ницшеанской волей к власти, более поздняя

формулировка Адлера о стремлении к превосходству гораздо шире понятия стремления к власти, здесь выделяется роль творческого роста и развития. К тому же адлеровское понятие социального интереса является диаметрально противоположным ницшеанскому индивидуалистическому взгляду на мир.

Выдуманные цели

Значительное влияние на Адлера оказали работы Ханса Вайхингера — философа, предложившего понятие социальных *вымыслов* (fictions), которые не имеют основания в реальной действительности, но становятся определяющими чертами человеческого поведения. Вайхингер полагал, что люди, оказываясь лицом к лицу с неразберихой фактов и переживаний, создают системы, чтобы организовать свой опыт. Затем они принимают эти простые системы за истину. Эти вымыслы становятся одним из самых важных факторов, влияющих на наше поведение. Согласно Вайхингеру, на людей больше воздействуют их *ожидания*, чем реальный опыт. Он называл этот подход *фикционализмом* (fictionalism), или *философией «если бы»*. В работе *«Невротическая конституция»* (1912) Адлер высказал предположение, что все человеческое поведение, мышление и чувства следуют стереотипам *«как если бы»*. Сперва в детстве мы пытаемся приспособиться к окружающему миру и преодолеть чувство собственной слабости. Мы создаем для себя идеализированную цель полной адаптации, а затем боремся за ее достижение, *как если бы* эта цель равнялась успеху, счастью и безопасности.

Холизм (holism)

Пятнадцать лет спустя после знакомства с работами Вайхингера Адлер увлекся холистической философией Жана Смутса (Jan Smuts). Смутс был южноафриканским военным лидером, государственным деятелем и философом, его работы о холизме оказали влияние на многих современных ему мыслителей. Адлер и Смутс переписывались, и Адлер помог Смутсу напечатать его работы в Европе. Смутс считал, что целые системы часто имеют свойства, отличные от свойств их частей, и поэтому стремление к повышению организации, к целостности присутствует в каждой личности. Адлер часто говорил: «Нужно не только спрашивать себя, как воздействует бактерия на тело, важно также знать, как тело воздействует на бактерию!» (Adler in: Bottome, 1957, p. 72). Он нашел в холистической философии подтверждение многим собственным идеям и важную философскую основу для индивидуальной психологии.

«Есть логика головы, есть логика сердца, а есть более глубокая логика целого» (Adler in: Bottome, 1957, p. 80).

Основные понятия

Одним из величайших вкладов Адлера в психологическую науку был его постулат о комплексе неполноценности и нашей потребности компенсировать чувство неполноценности. В системе Адлера процесс борьбы за превосходство явился серьезным переосмыслением ницшеанской концепции воли к власти. Концепции жизненных целей (life goals), жизненного стиля (lifestyle) и творческой энергии личности — важнейший вклад холизма в психологию. Выделение Адлером социальных интересов, сотрудничества и отношения общества к различию полов говорит о том, что его теория остается в рамках социальных наук.

Неполноценность и компенсация

В своей монографии об **органической неполноценности**, вышедшей в 1907 году, Адлер сделал попытку объяснить, почему болезни по-разному воздействуют на разных людей. В то время Адлер писал как врач, занимаясь преимущественно физиологическими процессами. Он высказал предположение, что у каждого индивидуума существуют определенные слабые места — органы, особенно подверженные болезням. Адлер также отмечал, что органическая слабость может быть преодолена с помощью усердной тренировки и упражнений. Фактически слабый орган можно развить до такой степени, что он станет самой главной силой человека. Адлер писал: «Почти у всех выдающихся людей мы можем найти какой-либо органический недостаток, и это производит впечатление, что они болезненно переживали собственную неполноценность в начале жизни, но боролись и преодолели свои затруднения» (1931, p. 248).

«Важно не то, с чем человек родился, а то, как он этим распоряжается» (Adler, 1964b, p. 86).

Адлер расширил свое исследование органической неполноценности до изучения психологического чувства неполноценности. Он придумал термин **комплекс неполноценности** (inferiority complex). Согласно Адлеру, на детей глубоко воздействует сознание ими собственной неполноценности, которое является неизбежным следствием размеров ребенка и отсутствия у него власти. Детские впечатления самого Адлера привели его к необходимости выделить эту мысль:

«Одно из моих самых ранних воспоминаний — это воспоминание о том, как я сижу на скамейке, весь перебинтованный из-за рахита, а напротив сидит мой здоровый старший брат. Он мог бегать, прыгать и двигаться как угодно, без всякого труда, тогда как для меня любое движение означало напряжение и усилие» (Adler in: Bottome, 1957, p. 30).

Адлер считал, что жизненный опыт ребенка заставляет его чувствовать свою слабость, несостоятельность (inadequacy) и фрустрацию (frustration).

Дети относительно малы и беспомощны во взрослом мире. Для ребенка контролировать собственное поведение и вырваться на свободу из-под власти взрослых — наиважнейшая задача. С этой точки зрения сила выглядит как первое добро, а слабость — как первое зло. Борьба за достижение власти — это ранняя детская компенсация чувства неполноценности.

«Чувство неполноценности само по себе не является ненормальным. Оно — причина всех улучшений в положении человечества» (Adler, 1956, p. 117).

Умеренное чувство неполноценности может подтолкнуть личность к конструктивным достижениям. Однако глубокое осознание своей неполноценности препятствует позитивному росту и развитию:

«Он [ребенок] обнаруживает в раннем возрасте, что существуют другие человеческие существа, которые могут удовлетворять свои потребности более полно и лучше подготовлены к жизни... Он начинает чрезмерно высоко оценивать значение размеров и роста, которые позволяют открыть дверь, или способность передвигать тяжелые предметы, или право других отдавать команды и требовать послушания. Желание вырасти, стать таким же сильным или даже сильнее, чем все окружающие, растет в его душе» (Adler, 1928, p. 34).

Для Адлера практически весь прогресс есть результат наших стараний компенсировать чувство неполноценности. Это чувство подталкивает нас к более значительным достижениям.

Агрессия и борьба за превосходство

В своих ранних работах Адлер подчеркивал важность агрессии и стремления к власти. Однако он отождествлял агрессию не с враждебностью, а, скорее, с инициативностью и способностью преодолевать препятствия, например, как в агрессивной тактике продаж. Адлер утверждал, что агрессивные тенденции в человеке являются решающими в индивидуальном и видовом выживании. Агрессия может проявлять себя как *воля к власти* — фраза Ницше, которой Адлер воспользовался. Адлер отмечал, что и мужчины, и женщины для удовлетворения стремления к власти часто используют сексуальность.

Позднее, развивая свою теорию, Адлер рассматривал агрессию и волю к власти как проявления более общего мотива — цели достичь превосходства или совершенства, то есть стремления улучшить себя, развить свои способности и возможности. Адлер считал, что все здоровые индивидуумы руководствуются стремлением к совершенствованию, к постоянному улучшению: «Стремление к совершенствованию является врожденным в том смысле, что оно — часть жизни, побуждающая сила, нечто, без чего жизнь была бы невысказима» (1956, p. 104).

Стремление к превосходству может принимать как позитивное, так и негативное направление. Если это стремление связано с социальным интересом и заботой о благополучии окружающих, оно развивается в конструктивном и здоровом направлении. Личность, ведомая такой целью, старается расти, развивать свои навыки и возможности, стремится к конструктивному образу жизни. Однако некоторые люди ищут *личного* (personal) превосходства, стараясь ощутить его, подчиняя себе других, вместо того чтобы становиться более полезными для окружающих. Для Адлера стремление к личному превосходству есть невротический симптом, результат сильного чувства неполноценности и отсутствия социального интереса. Личное превосходство обычно не приносит признания и личного удовлетворения, которого ищет человек.

«Чувство личной ценности может возникать лишь из достижений, из способности преодолевать» (Adler, 1964 b, p. 61).

Цель достижения превосходства имеет свои корни в эволюционном процессе постоянной адаптации к окружающей среде. Все виды должны развиваться в направлении наиболее эффективной адаптации, в противном случае они исчезнут. Таким образом, личность вынуждена искать более гармоничных отношений с окружающим миром: «Если бы это стремление не было врожденной чертой организма, ни одна из форм жизни не могла бы сохранить себя. Таким образом, цель как можно лучше приспособить окружающую среду к своим нуждам, которую называют стремлением к совершенству, также характеризует развитие человека» (1964b, p. 39).

«Жить — значит развиваться» (Adler, 1964 b, p. 31).

Однажды Адлер сказал пациенту:

«Что вы делаете сперва, когда учитесь плавать? Вы делаете ошибки, не правда ли? А что случается потом? Вы делаете другие ошибки, и когда сделаете *все* ошибки, которые только возможно сделать, не утонув, — а некоторые из них много раз подряд, — что вы обнаруживаете? Что умеете плавать? Прекрасно, жизнь — это то же самое, что обучение плаванию! Не бойтесь делать ошибки, потому что нет другого пути научиться жить!» (Adler in: Bottome, 1957, p. 37).

Согласно Адлеру, «высший закон жизни» состоит в том, что «чувство ценности человеческой личности не должно уменьшаться» (Adler, 1956, p. 358). Личности хотят испытывать чувство успеха и самоуважения.

Для размышления. Власть

Адлер много писал о чувстве власти над окружающим миром и о способности им

управлять.

1. Где и когда вы ощущали себя беспомощным в жизни? Как это было? Есть ли какие-то области, в которых вы и сейчас чувствуете себя бессильным? Как вы можете изменить это?

2. Приведите пример, когда вы искали личного превосходства вместо конструктивного самоусовершенствования. Каковы были результаты? Как вы себя чувствовали?

3. Представьте, что вам дана власть совершить почти все. Что бы вы стали делать? Как реальная власть могла бы подействовать на вашу жизнь? Стало бы у вас больше или меньше друзей? Были бы вы счастливее или несчастнее и в чем бы это проявлялось?

Жизненные цели

По Адлеру, цель покорения окружающей среды — слишком широкое понятие, чтобы с его помощью логически объяснить, как люди выбирают свою линию в жизни. Поэтому Адлер выдвинул идею, согласно которой личность вырабатывает специфическую **жизненную цель**, используя ее в качестве ориентира. На жизненную цель человека влияют его личный опыт, его ценности, склонности и личные свойства. Жизненная цель не есть ясная и осознанная цель.

«Цель превосходства для каждого человека персональна и уникальна. Она зависит от значения, которое он придает жизни. Это значение не просто слова. Оно строится на основе его стиля жизни и проходит через всю эту жизнь» (Adler, 1956, p. 181).

«Человек — всего лишь капля воды... но капля с большим тщеславием» (Adler in: Way, 1950, p. 167).

Формирование жизненных целей начинается в детстве как компенсация чувства неполноценности, незащищенности и беспомощности в мире взрослых. Жизненные цели обычно служат защитой от чувства бессилия, мостом из неудовлетворяющего настоящего в яркую, подвластную нам, полноценную будущую жизнь. Потом, когда мы становимся взрослыми, у нас могут появиться четкие, логические причины для нашего выбора карьеры. Однако жизненные цели, которые руководят нами и побуждают нас к действию, формируются в раннем детстве и остаются скрытыми от сознания. В качестве примера Адлер указывал на то, что многие врачи, как и он сам, выбирают свою карьеру в детстве, надеясь таким образом совладать со своими опасениями относительно смерти.

Жизненные цели — всегда нечто нереалистичное, и они могут быть невротически преувеличены, если чувство неполноценности слишком сильно. Для невротика обычно существует огромная пропасть между сознательно поставленными целями и саморазрушительными жизненными целями, поставленными бессознательно. Фантазиям о личном превосходстве и самоуважении уделяется больше внимания, чем целям, приводящим к реальным достижениям. Адлер любил задавать своим пациентам вопрос: «Что бы вы делали, если бы у вас не было этой проблемы?» По ответам на него он обычно обнаруживал, чего стремился избежать пациент, прячась за симптомы своего заболевания.

Жизненные цели определяют направление и конечную цель нашей деятельности, позволяют стороннему наблюдателю объяснить конкретные аспекты нашего мышления и поведения с точки зрения этих целей. Адлер указывал, что черты характера не являются ни врожденными, ни неизменяемыми, они вырабатываются как интегральные части нашей целевой ориентации: «Это не первичные, а вторичные факторы, вызванные скрытыми целями личности, и их надо понимать телеологически (teleologically)» (1956, p. 219). Например, тот, кто стремится к превосходству, добываясь личной власти, вырабатывает в себе различные необходимые для достижения этой цели свойства, такие, как честолюбие, зависть, недоверие.

Для размышления. Понимание целей

Адлер обращал внимание, скорее, на притяжение будущего, чем на давление прошедшего. Для Адлера гораздо важнее то, куда мы надеемся *прийти*, чем то, где мы *были*. Чтобы разобраться, как ваша повседневная деятельность относится к вашим жизненным целям, попробуйте выполнить следующее упражнение.

Отведите на это упражнение 15 минут. Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?» Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным это ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?» Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?» Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка. Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний? Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной? Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках? Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть, какие изменения произошли за это время (adapted from: Lakein, 1974).

Стиль жизни

Адлер подчеркивал необходимость анализировать личность как единое целое. **Жизненный стиль** — это уникальный способ достижения своих целей, избираемый личностью. Это комплекс средств, позволяющих приспособиться к окружающей действительности.

«Первейшая задача социальной психологии — выявить это единство в каждом человеке: в его мышлении, чувствах, действиях, в его так называемом сознательном и бессознательном — в любом проявлении его личных свойств» (Adler, 1964 b, p. 69).

Согласно Адлеру, ключ к пониманию поведения человека находится в скрытых целях, которыми он руководствуется. Эти цели простираются далеко за рамки внешних фактов и ситуаций, например, если я считаю, что мой отец плохо обращался со мной в детстве, и возлагаю на это вину за свою неудавшуюся жизнь, в то время как я сам дирижирую своими поражениями. Неважно, как со мной в действительности обращались. Моя вера в то, что меня подавляли, — психологическая правда. Далее я превращаю плохое обращение в реальность, подходящую для оправдания стиля жизни, выбранного мной, — жизни неудачника.

«Как мы уже видели, в первые четыре или пять лет жизни человек формирует единство своего сознания, выстраивает отношения между сознанием и телом. Он использует наследственный материал и впечатления, получаемые от окружающего мира, приспособляя их к своему стремлению к превосходству. К концу пятого года жизни его личность кристаллизуется. Значение, которое он придает жизни, цель, которую он преследует, способ ее добиваться и его эмоциональные склонности — все фиксируется. Он может это изменить в дальнейшем, но только если освободится от ошибки, допущенной во время детской кристаллизации. Также, как его предыдущее самовыражение соответствовало его пониманию жизни, так и теперь, когда он способен исправить ошибку, его новое самовыражение будет соответствовать его новому пониманию» (Adler, 1931, p. 34).

По-видимому, отдельные привычки и черты поведения приобретают значение как элементы индивидуального жизненного стиля и целей, и, следовательно, психологические и эмоциональные проблемы необходимо решать в этом контексте. Поэтому при лечении следует обращаться к целостному стилю жизни, так как данный симптом или черта поведения — всего лишь выражение единого жизненного стиля личности.

Мозак (Mosak) (1989) перечислил следующие основные составляющие жизненного стиля:

1. *Я-концепция* — представление человека о себе, кто он есть.
2. *Идеал себя* — мнение о том, каким он должен быть. (Адлер развивал эту концепцию в 1912 году.)
3. *Образ мира* — представления о таких вещах, как мир, люди и природа, а также о том, что мир требует от человека.
4. *Этические убеждения* — личный этический кодекс.»

Схема апперцепции

Как часть жизненного стиля, личность вырабатывает представление о себе и о мире. Адлер назвал эти представления **схемой апперцепции** (schema of apperception). **Апперцепция** — это психологический термин, который относится к восприятию (perception), включая субъективную интерпретацию того, что мы получаем посредством чувств.

«Вы находите то, что вы планировали найти» (Adler, 1964 b, p. 100).

Адлер подчеркивал, что это — личная концепция мира, определяющая поведение человека. Если некто верит, что моток веревок в темном углу — змея, то его страх может быть таким же сильным, как если бы змея там и в самом деле была. Адлер напоминал, что «наши чувства получают не реальные факты, а лишь субъективный образ их, отражение внешнего мира» (1956, p. 182). Схема апперцепции имеет свойство усиливать сама себя. Например, если мы боимся, мы более склонны замечать угрозы в окружающем мире и тем самым усиливаем нашу изначальную веру в то, что окружающий мир угрожает нам. Работа Адлера над схемой апперцепции является важной предпосылкой когнитивной (cognitive) психологии и когнитивной терапии (см. главу 11).

Адлер умел с большой эффективностью использовать этот принцип в терапии. Один пациент пришел к нему с длинной историей жизненных неудач. Адлер объяснил ему, что эту «способность» терпеть поражения можно обратить себе на пользу. «Согласен, успех очень важен для вас, тогда почему бы специально не постараться проиграть, ведь тогда, согласно вашим собственным словам, вы почти наверняка преуспеете?» (Adler in: Bottome, 1957, p. 100). Это стало настоящим поворотным пунктом для человека, который не мог не рассмеяться над собой.

Творческая энергия личности

Адлер указывал, что на различные влияния, воздействующие на нашу жизнь, мы реагируем активно и творчески. Мы — не инертные объекты, пассивно воспринимающие все внешние влияния, мы активно ищем одни впечатления и отвергаем другие. Мы избирательно систематизируем и осмысливаем опыт, вырабатывая индивидуальную схему апперцепции и формируя четкую модель отношения к миру:

«Индивидуальная психология как наука возникла из попыток понять эту таинственную творческую энергию жизни, которая проявляется в желании развиваться, стараться, достигать... Это телеологическая сила, она выражается в стремлении к цели, и в этом стремлении все телесные и психологические усилия призваны действовать вместе. Бессмысленно изучать телесные движения и ментальные состояния абстрактно, не привязывая их к личности в целом» (Adler, 1956, p. 92).

Каждый человек, считал Адлер, имеет центр, где он свободен. А раз мы свободны, мы отвечаем за наши действия и за нашу жизнь.

«Бесполезно строить психологию только на основе движущих сил (drives), не принимая во внимание творческую энергию ребенка, которая направляет эти силы, отливая их в определенную форму и снабжает достойной целью» (Adler, 1956, p. 177).

Адлер всегда подчеркивал позитивные, творческие, здоровые способности личности. Когда пациентка приходила к нему, Адлер спрашивал себя не о том, насколько она больна, а о том, сколько в ней здорового. Он полагал, что основа любого излечения заключается не в силе болезни, но в воле индивидуума к сопротивлению (Bottome, 1957).

Ядром адлеровской модели человеческой природы является творчество — способность формулировать (сознательно или бессознательно) цели и способы их достижения. Она достигает наивысшего развития в создании жизненного плана, который организует жизнь человека в последовательный жизненный стиль.

«Каждый человек приходит к конкретной цели преодоления трудностей с помощью творческой энергии, которая идентична его «я»» (Adler, 1956, p. 180).

По Адлеру, формирование жизненной цели, жизненного стиля и схемы апперцепции, в сущности, есть творческий акт. Творческая сила индивидуума организует и направляет его реакцию на окружающий мир. Адлер приписывал личности уникальность, самосознание и контроль над своей судьбой — качества, которым, по его мнению, Фрейд не уделял должного внимания в своей концепции человеческой природы. «Каждый человек представляет собой как единство персональных качеств, так и индивидуальный способ проявления этого единства. Таким образом, человек — и картина, и художник одновременно. Он — художник своей личности» (Adler, 1956, p. 177). Адлер подчеркивал, что мы не безвольные пешки в руках внешних сил. Мы сами выплавляем свою личность.

Для размышления. Три желания

Вы нашли старую запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, появился джинн и пообещал исполнить три ваших желания. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

1. Напишите ваши три желания.
2. Выберите одно, наиболее важное для вас.
3. Напишите о своем желании четко и подробно, как о главной жизненной цели.
4. Что вы делаете или собираетесь сделать для достижения этой цели?
5. Каковы препятствия для ее достижения?
6. Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез?
7. Если хотите, повторите пункты 3—6 для оставшихся двух желаний.

Социальный интерес

Многие критики упрощенно воспринимали мысли Адлера относительно агрессии и стремления к власти, приписывая им слишком большое значение в его концепции. Центральным в позднейшей работе Адлера является понятие **социального интереса** (social interest). Под социальным интересом Адлер понимал «чувство солидарности, связанности человека с человеком... расширенное значение „чувства товарищества в человеческом обществе“» (Wolf in: Adler, 1928, p. 32n). *Чувство общности* (community feeling) касается участия, которое мы принимаем в делах других людей, не просто ради достижения собственных целей, но из «интереса к интересам» других.

«Все неудачники... есть результат недостаточного развития социального интереса. Все они неконтактные, одинокие существа, которые в большей или меньшей степени идут по жизни отдельно от всего остального мира, существа более или менее асоциальные, если не сказать антисоциальные» (Adler, 1964 b, p. 90).

Со своей холистической точки зрения Адлер видел человека не только как нечто цельное само по себе, но и как часть большей целостности: семьи, сообщества друзей и знакомых, общества, человечества. Наша жизнь и вся наша деятельность протекают в социальном контексте:

«Любая ценность человека определяется его отношением к ближнему и той долей труда, необходимого для совместной жизни, которую он на себя берет. Благодаря своей работе на пользу этой совместной жизни он становится ценным для других человеческих существ, звеном в великой цепи, которая связывает общество, в цепи, повредив которую нельзя не повредить человеческому обществу» (Adler, 1928, p. 121).

В некотором смысле все поведение человека социально, потому что, как доказывал Адлер, мы развиваемся в социальном окружении и наши личностные характеристики формируются обществом. Социальный интерес — это нечто большее, чем забота о непосредственном социальном окружении или конкретном обществе. В самом широком смысле он является заботой об интересах «идеального сообщества всего человечества, которое есть основная цель эволюции» (Adler, 1964 b, p. 35). Социальный интерес включает в себя чувство родства со всем человечеством и привязанности к жизни в целом.

Сотрудничество

Один из важных аспектов социального интереса — формирование способности сотрудничать. С эволюционной точки зрения способность взаимодействовать в добывании пищи, охоте и защите от хищников была решающим фактором для выживания человеческой расы и наиболее эффективной формой адаптации к окружающей среде. Адлер считал, что только взаимодействуя друг с другом, принося пользу обществу, мы можем преодолеть нашу реальную неполноценность или наше чувство неполноценности. С другой стороны, недостаток взаимодействия и, в результате, чувство собственной несостоятельности и недовольства жизнью есть корень всех невротических или неадаптивных (maladaptive) жизненных стилей. «Если человек взаимодействует с другими, — писал Адлер, — он никогда не станет невротиком» (1964 b, p. 193). Те, кто внес наибольший вклад в развитие человечества, всегда были наиболее кооперативными личностями, и работа величайших гениев всегда была направлена на пользу общества (Adler, 1931).

«Однако людьми, которые действительно умеют встречать и решать свои жизненные проблемы., являются только те, кто в своих устремлениях выказывает тенденцию обогащать остальных, те, кто движется вперед по пути, несущему пользу и другим» (Adler, 1956, p. 255).

Для размышления. *Сотрудничество на практике*

Чтобы лучше уяснить, что Адлер понимал под сотрудничеством и социальным интересом, попробуйте в течение одной недели уделять столько времени, сколько вы сможете, помощи другим людям. Ведите запись своего поведения и своих ощущений. Примите решение не отказываться от исполнения любых разумных просьб, даже если придется потратить часть ценного для вас времени, энергию и деньги (если вы хотите сделать упражнение более обязывающим, сообщите своим друзьям, что выполняете это упражнение и целую неделю готовы быть в их распоряжении). Не просто ждите, пока вас попросят, но активно ищите возможность предложить свою помощь другим.

В конце недели проверьте свои впечатления. Как другие люди реагировали на ваши действия? Что вы чувствовали, помогая другим? Что вы узнали, выполняя это упражнение?

Адлер о женщинах

Альфред Адлер занимал довольно радикальную позицию, считая, что все психологические различия между полами являются непосредственным результатом культурных отношений. Он отвергал принятую в обществе концепцию, согласно которой женщины рассматриваются как низшие существа, считая, что она создана для увековечения культурных систем мужского доминирования и мужских привилегий. Он предполагал, что

«девочка приходит в этот мир с предрассудком, постоянно звучащим у нее в ушах, который призван отнять у нее веру в свою ценность, поколебать ее уверенность в себе и разрушить ее надежду сделать когда-либо что-либо стоящее... Очевидные преимущества быть мужчиной (в нашем обществе) являются причиной тяжелых психических нарушений в развитии женщин» (1973, p. 41-42).

Адлер указывал также, что отношение общества к различиям между полами воздействует на развитие личности с момента рождения более глубоко, чем любые другие культурные отношения.

«Жизнь человеческой души есть не «бытие», а «становление»» (Adler, 1929, p. IX).

Основные принципы теории Адлера

Мозак (Mosak, 1989) выделил основные утверждения адлеровского направления в психологии. Их можно свести к следующему:

1. Все действия человека происходят в социальном контексте. Нельзя изучать людей изолированно.

2. Упор делается на межличностной (interpersonal) психологии. Самым важным для индивидуума является развитие у него чувства включенности его в некое более крупное социальное целое в качестве неотъемлемой части.

3. Индивидуальная психология придерживается холистической, а не редукционистской (reductionism) точки зрения. Все функции подчинены личной цели и стилю жизни.

4. В психологии Адлера термин *бессознательное* — прилагательное, а не существительное. Бессознательные процессы целенаправлены и служат целям индивидуума, так же как и сознательные процессы.

5. Чтобы понять человека, надо понять его или ее стиль жизни, или когнитивную организацию (cognitive organization). Это линза, через которую люди видят себя и свою жизнь.

6. Хотя поведение может меняться, стиль жизни и долговременные цели индивидуума остаются относительно постоянными, пока не изменятся его основные убеждения.

Достижение такой трансформации является одной из важнейших задач терапии.

7. Поведение определяется не прошлым, а наследственностью и окружением. Люди движимы целями, выбранными ими самими, которые, по их ощущению, принесут им счастье и успех.

8. Главная движущая сила личности — стремление к совершенству или к превосходству. Это утверждение можно сравнить с концепцией самореализации (self-realization) Хорни (Horney) или с самоактуализацией (self-actualization) Маслоу (Maslow).

9. Человеку предоставлен широкий выбор различных вариантов жизни. Он или она могут выбрать здоровые, общественно полезные цели или невротические, бесполезные для общества.

10. Психология Адлера концентрируется в первую очередь на процессе. Относительно небольшое внимание уделяется классификации типов личностей (labeling of individuals).

11. В любом случае смысл нашей жизни определяется тем, как мы относимся к ней. Здоровая концепция жизни включает в себя осознание того, как важно помогать другим людям и работать на пользу общества.

Динамика. Психологический рост

Сущность психологического роста состоит прежде всего в движении от эгоцентричной цели достичь личного превосходства к позиции конструктивного воздействия на окружающую среду и на развитие общества. Конструктивное стремление к превосходству плюс сильный социальный интерес и кооперация — вот основные черты здоровой личности.

Жизненные задачи

Адлер рассматривал три главные жизненные задачи (life tasks), стоящие перед человеком: работу, дружбу и любовь. Эти задачи определяются основными условиями человеческого существования:

«Эти три главных узла определены тем фактом, что мы живем в одном конкретном месте вселенной и должны развиваться в пределах тех возможностей, которые предоставляют нам обстоятельства; а также тем, что мы живем среди других подобных нам существ, приспособляться к которым нам приходится учиться, и еще тем, что мы разделены на два пола и будущее нашей расы зависит от отношений этих двух полов» (Adler, 1931, p. 264).

Работа включает в себя деятельность, полезную для общества, а не просто те занятия, которые приносят доход. По Адлеру, работа приносит чувство удовлетворения и самоуважения только тогда, когда она полезна для остальных. Важность труда в первую очередь основана на нашей зависимости от среды обитания:

«Мы живем на поверхности этой планеты, и в нашем распоряжении только ее ресурсы, плодородность почвы, ее минеральные богатства, ее климат и атмосфера. И задача человечества всегда состояла в том, чтобы найти правильные решения тех проблем, которые ставят нам эти условия... Всегда было необходимо стремиться к усовершенствованию и к дальнейшим достижениям» (Adler, 1956, p. 131).

Дружба обусловлена нашей принадлежностью к человеческой расе и необходимостью постоянно приспособляться к другим существам нашего вида и взаимодействовать с ними. Дружеские отношения позволяют обзавестись жизненно важными связями, так как ни один индивидуум не может быть привязан к обществу абстрактно. Дружеские, совместные усилия есть важный элемент конструктивной работы.

Любовь рассматривается Адлером в смысле гетеросексуальной любви. Она приводит к близкому взаимодействию на физическом и ментальном уровне и порождает высокую степень сотрудничества между людьми противоположных полов. Любовь возникает из

интимных отношений, которые необходимы для продолжения нашего рода. Адлер писал, что тесные узы семейных отношений требуют от нас величайшей способности взаимодействовать с другим человеческим существом, а успешный, счастливый брак создает наилучшую обстановку для воспитания в детях общительности и социального интереса.

По Адлеру, эти три компонента (работа, дружба и любовь) взаимосвязаны. Успех в чем-то одном ведет к успеху в других. Фактически все три задачи являются разными сторонами одной проблемы — как жить конструктивно в окружающем нас мире.

Препятствия росту

Обсуждая главные препятствия для роста и развития человека, Адлер прежде всего отмечал три негативных обстоятельства, связанных с детством: органическую неполноценность, избалованность и заброшенность. Он подчеркивал, что все неврозы взрослых имеют свои корни в попытках преодолеть чувство неполноценности, которое приводит к все увеличивающейся изоляции и отчуждению от окружающего мира. Неврозы и фактически все другие психологические проблемы возникают, когда мы стараемся добиться личного превосходства вместо того, чтобы стремиться к здоровому конструктивному поведению.

Органическая неполноценность, избалованность и заброшенность

Органическая неполноценность, избалованность и заброшенность — вот ситуации детства, которые ведут к недостатку социального интереса, изоляции и обособленному стилю жизни, основанному на нереальной цели добиться личного превосходства.

Дети, перенесшие серьезные заболевания, часто становятся крайне эгоцентричными. Из чувства неполноценности и неспособности успешно конкурировать с другими детьми они избегают любого социального взаимодействия. Однако те дети, которые преодолевают свои затруднения, могут, компенсируя свою изначальную слабость, развить способности до уровня выше обычного.

Избалованные или испорченные дети также испытывают трудности в развитии социального интереса и способности сотрудничать с другими людьми. Они теряют уверенность в своих способностях, потому что другие всегда делали за них то, что они могли бы сделать сами. Вместо того чтобы взаимодействовать с другими, они предъявляют односторонние требования к друзьям и семье. Социальный интерес у них обычно минимален, и, как обнаружил Адлер, избалованные дети чаще всего не испытывают особенно теплых чувств к своим родителям, которыми хорошо манипулируют.

Заброшенность — третья причина, которая может осложнить развитие ребенка. Заброшенные или нежеланные дети не знали любви, не видели сотрудничества в своем доме, и поэтому им необыкновенно трудно развить в себе эти качества. У таких детей нет уверенности в своей способности приносить пользу и завоевать признание и уважение окружающих. Вырастая, они обычно становятся холодными и жесткими людьми.

«Черты нелюбимых детей в их наиболее развитой форме можно наблюдать, изучая биографии всех величайших врагов человечества. Здесь сразу бросается в глаза то, что, когда они были детьми, с ними плохо обращались взрослые. Поэтому они развили в себе жесткость характера, зависть и ненависть; они не могут выносить, когда другие счастливы» (Adler, 1956, p. 371).

В результате органической неполноценности, избалованности и заброшенности у детей часто возникает искаженный взгляд на мир, а это порождает жизненный стиль неудачника. И снова Адлер подчеркивает, что это не реальный «опыт» детей, а их восприятие и выводы, которые они извлекают из своего опыта и которые определяют путь, избираемый ими в жизни.

Основная динамика неврозов

В 1913 году Адлер и его группа опубликовали работу об адлеровском подходе к неврозам (Bottome, 1957). Его основные пункты сводятся к следующему:

1. Любой невроз можно понимать как попытку преодолеть чувство неполноценности и достичь чувства состоятельности.

2. Невроз изолирует личность, так как уводит ее от социальной деятельности и от решения проблем реальной жизни.

3. Отношения невротической личности с окружающими строго лимитированы сочетанием суперчувствительности и нетерпимости.

4. Оторванный от реальности невротик склонен жить в мире воображения и фантазии, избегая ответственности и служения обществу.

5. Болезнь и страдания заменяют собой изначальную, здоровую цель добиться превосходства.

6. Невроз представляет собой попытку освободиться от всех ограничений, налагаемых обществом, путем создания *вынужденного ответа* (counter-compulsion). Он может принимать форму приступов беспокойства, сонливости, вынужденных действий, галлюцинаций, ипохондрии и т. д.

7. Даже логическое мышление испытывает влияние вынужденного ответа.

8. Способность логически мыслить, любить, испытывать сострадание, воля к жизни — все возникает на фоне социального образа жизни. Невротическая изоляция и стремление к власти направлены против этих качеств.

9. Невротик постоянно ищет личной власти и личного престижа, предлога для оправдания своего ухода от решения проблем реальной жизни и, следовательно, никогда не развивает в себе социальный интерес.

10. Чтобы излечить невроз, терапевт помогает человеку полностью изменить мировоззрение, которое является результатом воспитания, и тем самым дает пациенту возможность стать активным членом общества, включенным в социальную жизнь.

Этот перечень показывает, как применить главные идеи Адлера к пониманию проблем личности и работе над ними. Адлер четко выделял важность конструктивной жизни в обществе и сотрудничества между людьми.

«Нет ни одной когда-либо совершенной жестокости, которая не основывалась бы на тайной слабости. По-настоящему сильный человек не склонен к жестокости» (Adler, 1956, p. 390).

Стремление к личному превосходству

Когда чувство неполноценности преобладает или когда социальный интерес слабо развит, человек ищет личного превосходства, так как ему не хватает уверенности в своей способности эффективно действовать и конструктивно работать вместе с другими. Блеск успеха, престижа, славы становится более важным, чем конкретные достижения: «Они отвернулись от реальной жизни и занимаются борьбой с тенью, чтобы убедить себя в собственной силе» (Adler, 1956, p. 255). Такие люди не приносят никакой реальной пользы обществу, а фиксируются на эгоцентрических поведенческих моделях, что неизбежно приводит к чувству провала.

Структура

Тело

Для Адлера тело — главный источник чувства неполноценности у ребенка, ведь он окружен существами, которые больше и сильнее его и более эффективно действуют

физически. Однако гораздо важнее то, как мы относимся к собственному телу (Adler, 1964 b). Многие привлекательные мужчины и женщины так и не смогли освободиться от детского ощущения, что они некрасивы и неприятны для окружающих, и до сих пор ведут себя так, как будто они непривлекательны. С другой стороны, те, кто имеет физические недостатки, могут, упорно добиваясь этого, компенсировать эти недостатки, усовершенствовать свое тело и развить физические возможности до уровня выше среднего.

Социальные отношения

Социальные отношения занимают первое место в теории Адлера. Они — прямое выражение социального интереса и существенны для развития полноценного, конструктивного жизненного стиля. Адлер никогда не забывал, что мы — существа социальные. Без общества и социальных отношений человек не имел бы языка и был бы вынужден довольствоваться чрезвычайно ограниченным набором мыслей и действий.

Воля

Для Адлера *воля* (will) — еще один термин, обозначающий стремление к превосходству и воплощению жизненных целей. В качестве такового она — центральный элемент его теории. Для Адлера чрезвычайно важно, чтобы воля использовалась конструктивно для индивидуального роста и общественного сотрудничества. Воля используется неправильно, если она направлена на эгоцентричные, самовозвеличивающие цели.

Эмоции

Адлер описывал два вида эмоций: не связанные с обществом (socially disjunctive), которые относятся к достижению индивидуальных целей, и связанные с обществом (socially conjunctive), которые способствуют социальному взаимодействию. Не связанные с обществом эмоции, такие, как гнев, страх, отвращение, направлены на достижение позитивных изменений в жизни человека, хотя бы и за счет других людей. Они являются результатом ощущения неудавшейся жизни и собственной несостоятельности и предназначены мобилизовать силы индивидуума на то, чтобы сделать еще одну новую попытку (Adler, 1956). Связанные с обществом эмоции социально ориентированы, как, например, желание разделить нашу радость и наш смех с другими. Эмоция симпатии есть «чистейшее выражение социального интереса», она показывает, насколько сильно мы можем привязаться к другим людям (1956, p. 228).

Интеллект

Адлер делал различия между разумом (reason) и интеллектом (intelligence). Невротики, преступники и другие, кто не делает ничего полезного для общества, часто обладают большим интеллектом. Зачастую они приводят совершенно логические обоснования и оправдания своего поведения. Однако Адлер называл такой вид интеллекта *личным интеллектом* (personal intelligence), или мышлением, ограниченным индивидуальной целью личного превосходства, а не общественно полезными соображениями. Разум — это «вид интеллекта, который содержит в себе социальный интерес и который действует на общее благо» (1956, p. 150). Разум соответствует здравому смыслу, который определяется основными культурными отношениями и ценностями.

«Я»

«Я» (*self*) — это стиль жизни индивидуума. Это все его личностные характеристики, рассматриваемые как единое целое.

«В реальной жизни мы всегда находим подтверждение мелодии цельного «я» с ее тысячами разветвлений. Если мы полагаем, что фундамент, первичную основу всего можно найти в чертах характера, движущих силах, рефлексах, то скорее всего упустим «я» из виду. Авторы, выделяющие часть из целого, склонны приписывать этой части все способности и наблюдения, присущие «я», индивидууму. Они показывают «нечто», наделенное рассудительностью, решительностью, волей и творческой энергией, не зная, что на самом деле они описывают «я», а не движущие силы, черты характера или рефлексы» (Adler, 1956, p. 175).

Для Адлера «я» — это динамический, единый *принцип*, а не некая структура, находящаяся внутри психики. «[В психологии Адлера] „я“ не рассматривается как некая сущность... В буквальном смысле нет никакого „я“, которое можно найти и описать, оно проявляется только во взаимодействии с окружающим миром» (Ansbacher, 1971, p. 60). Позиция Адлера относительно «я» очень похожа на концепцию *самости* в буддийской психологии.

Терапевт

Задача психотерапии Адлера — помочь человеку перестроить свои предположения и цели, чтобы они приобрели наибольшую общественную полезность. Адлер определяет три главных аспекта терапии: исследование специфического жизненного стиля пациента, помощь пациенту в понимании самого себя и усиление его социального интереса.

«Необходимо шаг за шагом раскрывать: недостижимую цель превосходства над всем вокруг; нарочитое сокрытие этой цели; всеподавляющую, направляющую жизнь пациента власть этой цели; недостаток у больного свободы и его враждебность по отношению к человечеству, которые определяются этой целью» (Adler, 1956, p. 333).

Исследование жизненного стиля

Терапия требует взаимодействия. Одна из первых задач — обратиться к целям и ожиданиям каждого пациента. Пациенты часто ждут от терапевта той же ответной реакции, какую они получали от всех остальных. Пациент может чувствовать, что его не понимают, не любят или несправедливо с ним обращаются. Терапевт должен тщательно избегать действий, которые подтвердили бы эти бессознательные ожидания.

Поскольку жизненный стиль в основе своей есть единое целое, терапевт ищет темы, которые проходят через все поведение человека. Чтобы определить жизненный стиль пациентов, Адлер расспрашивал об их ранних воспоминаниях, наиболее ярких событиях детства: «Нет „случайных воспоминаний“, из бесчисленного множества впечатлений человек выборочно запоминает только те, которые, как он чувствует, хотя и смутно, имеют отношение к его ситуации» (1931, p. 73).

«Даже ложь пациента представляет для меня ценность... Ведь это его ложь и ничья больше! Что он не может замаскировать, так это свою самобытность» (Adler in: Bottome, 1957, p. 162).

Адлер подчеркивал также важность выразительного поведения, включая позу и интонацию: «Я нахожу, что очень полезно вести себя как во время пантомимы, то есть иногда я не обращаю внимания на слова пациента, а вместо этого угадываю его более глубокие намерения по его реакциям и его движениям в данной ситуации» (1956, p. 330).

Адлер предполагал, что жизненный план пациента развивался под влиянием

негативных условий, поэтому терапевт должен внимательно искать органическую неполноценность, избалованность или заброшенность в детстве пациента.

Содействие пониманию себя

Адлер видел главную проблему большинства пациентов в наличии у них ошибочной схемы апперцепции, обусловленной недостижимой и нереалистичной целью достичь превосходства над остальными. Одна из важнейших задач терапевта — помочь пациентам понять свой собственный жизненный стиль, включая основной подход к жизни. Только когда человек начнет понимать самого себя, он сможет исправить свой неадаптивный стиль жизни:

«Пациента нужно привести в такое состояние чувств, в котором он захочет слушать и захочет понимать. Только тогда на него можно повлиять, чтобы он стал жить так, как он понял» (1956, р. 335). Понимание себя означает умение видеть ошибки, которые человек делает, постоянно преодолевая обычные ежедневно возникающие трудности. Понимание себя помогает лучше понять мир и свое место в нем.

«Согласно Адлеру, успех терапии всегда зависит от пациента.

Реальные изменения в состоянии пациента могут быть достигнуты только его собственным трудом... На лечение и выздоровление всегда следует смотреть не как на успех консультанта, но как на успех пациента. Консультант может только указать на ошибки, пациент сам должен выбрать правильную жизнь» (1956, р. 336).

Адлер придавал больше значения умению понимать последствия нашего поведения, чем подробному изучению наших внутренних переживаний. Для Адлера настоящее постижение человеческого характера — это не просто абстрактное знание. Это понимание, превращенное в конструктивное действие.

«Психотерапия — это упражнение в сотрудничестве и проверка сотрудничества. Мы можем достичь успеха только если по-настоящему интересуемся другим человеком» (Adler, 1956, р. 340).

Усиление социального интереса

Терапия — это совместное дело врача и пациента, помощь и поддержка, которые помогают больному научиться сотрудничеству и развить в себе социальный интерес: «Задача врача или психолога — создать у больного опыт общения с дружески настроенным к нему человеком и потом позволить перенести проснувшийся социальный интерес на других» (Adler, 1956, р. 341).

«Мы можем достигнуть успеха только при условии неподдельного интереса к другому. Мы должны уметь смотреть его глазами и слышать его ушами. В наше общее понимание он должен вносить свой вклад... Даже если мы чувствуем, что поняли его, у нас не может быть никаких доказательств своей правоты до тех пор, пока он сам не понял то же, что и мы» (Adler, 1929, р. 340).

Как указывал Адлер, во многих случаях терапевт должен дать пациенту заботу, поддержку и возможность сотрудничать, то есть все то, что тот не получил от своих родителей. Адлер был убежден, что ядром большинства психологических проблем является забота только о себе, а не о других. Поэтому он считал, что главная задача терапевта состоит в том, чтобы постепенно увести пациента от исключительной сосредоточенности на самом себе и способствовать его конструктивной работе для других в качестве полезного члена человеческого сообщества. Заботясь о пациенте, терапевт служит ролевой моделью для формирования у последнего социального интереса.

Роль терапевта

Как терапевт, Адлер старался установить отношения равенства между пациентом и врачом. Он предпочитал общаться с человеком лицом к лицу, а не сидеть позади лежащего пациента, как практиковал Фрейд. К тому же Адлер использовал в процессе лечения свободное обсуждение, а не свободные ассоциации. Его убеждения, касающиеся отношений врача и больного во время лечения, по-видимому, предвосхитили работу Карла Роджерса (Carl Rogers).

«Я говорю [пациентам]: «Вы можете выздороветь за четырнадцать дней, если будете следовать одному рецепту: старайтесь каждый день думать, как вы можете кого-нибудь порадовать»» (Adler, 1956, p. 347).

Адлер твердо верил, что людям надо давать возможность действовать самостоятельно. Он считал, что пациент должен работать, чтобы изменить себя. Терапевт может предоставить ему лишь свое понимание и поддержку. «Пациент как человек в темной комнате. Он взывает ко мне: „Я не могу выйти“. Я включаю свет и показываю ему дверную ручку. Если он и тогда говорит, что не может выйти, я понимаю, что он не хочет выходить!» (Adler in: Bottome, p. 101).

В психологии Адлера различаются психотерапия и консультирование. Психотерапия стремится достичь фундаментальных изменений в нездоровом жизненном стиле индивидуума. Консультирование нацелено на изменение поведения в рамках существующего жизненного стиля.

Оценка

Теории Адлера явились сильным толчком для развития гуманистической психологии, психотерапии и теории личности. Многие из его концепций были восприняты другими школами. Выделение Адлером социального интереса сделало психотерапию гораздо более социально-ориентированной. Из его работы с осознанными, рациональными процессами возникла первая эго-психология (ego psychology). Фактически уже говорилось, что для таких теоретиков, как Эрик Фромм, Карен Хорни и Гарри Стэк Салливан, «нео-адлерианцы» — более точное название, чем «нео-фрейдисты» (Wittels, 1939). По словам одного автора, «большинство наблюдений и идей Альфреда Адлера неуловимо и тихо проникли в современное психологическое мышление настолько, что надо спрашивать не о том, является ли некто адлерианцем, а о том, насколько он адлерианец» (Wilder, 1959, p. XV). Мысли Адлера имели большое влияние и на многих других знаменитых психологов, но, что удивительно, он относительно неизвестен за пределами своей профессиональной области.

Виктор Франкл (Victor Francl) и Ролло Мэй (Rollo May), известные экзистенциальные аналитики, рассматривали психологию Адлера как важную предпосылку экзистенциальной психиатрии (Francl, 1970; May, 1970), а интерес Адлера к холизму, целенаправленности и роли личных ценностей в человеческом поведении предварил многие достижения гуманистической психологии. Абрахам Маслоу писал:

«Для меня теории Альфреда Адлера становятся все более верными с каждым годом. Как только появляются новые факты, они дают все более и более убедительное подтверждение его пониманию человека... Особенно в одном он до сих пор впереди времени. Я имею в виду его настойчивое утверждение целостности» (1970, p. 13).

Тем не менее Адлер не получил того признания, которое он заслужил. Понятия, принадлежащие Адлеру, часто считаются производными от психоаналитической теории, очевидными или тривиальными. В своем обзоре основных школ психиатрической мысли Элленбергер (Ellenberger) писал:

«Непросто найти другого автора, у которого так много заимствовали, не воздавая ему

при этом никакой благодарности, как Альфред Адлер. Его учение стало... местом, куда каждый может прийти и утащить все, что ему заблагорассудится, без малейших угрызений совести. Какой-нибудь автор будет скрупулезно называть источники цитат, но почему-то ему это и в голову не приходит, если источник — индивидуальная психология, как будто Адлером не было создано ничего оригинального.»

Альберт Эллис (Albert Ellis), основатель рационально-эмотивной (rational-emotive) терапии, пошел еще дальше в признании заслуг Адлера:

«Альфред Адлер, возможно, даже более, чем Фрейд, является настоящим отцом современной психотерапии. Доказательства: он основал эго-психологию, которую фрейдисты только недавно вновь открыли; он был одним из первых гуманистических психологов... он подчеркивал целостность, стремление к цели и чрезвычайную важность личных ценностей для мышления, эмоционального развития и деятельности человека. Он правильно понял, что сексуальные побуждения и сексуальное поведение, хотя и играют большую роль в человеческих делах, есть, скорее, результат, чем причина несексуальных мыслей человека.

Сейчас сложно найти кого-либо из ведущих психотерапевтов, кто, в том или ином смысле не был бы обязан очень многим индивидуальной психологии Альфреда Адлера» (1970, p. 11).

Одна из причин того, что Адлер недостаточно популярен, лежит в его манере писать. Он был замечательный оратор и всегда предпочитал чтение лекций писанию книг. Его записи не всегда были точными, свои теоретические мысли он любил излагать в простой, общедоступной форме, и от этого они часто казались поверхностными или мелкими. Адлер гораздо больше интересовался практикой, чем теорией. Его сильной стороной была работа с фактическим материалом, и потому его записи наиболее популярны среди учителей, социальных работников, практикующих врачей — среди всех тех, кому в их профессиональной деятельности нужны практические психологические навыки. Значительным вкладом Адлера в развитие современной психологии стали идея комплекса неполноценности, исследование роли власти и агрессии в поведении человека, концепция единства личности и утверждение важности несексуальных факторов в развитии.

Новейшие достижения: влияние Адлера

Многие из новаторских идей Адлера сейчас применяются столь широко, что воспринимаются как нечто само собой разумеющееся. Его работа над взаимодействием психологических и физических элементов в случаях органической неполноценности стала инструментом для создания психосоматической медицины (psychosomatic medicine), его исследования лежат в основе приобретающих сегодня все большую популярность руководств для родителей по воспитанию детей (parenting). Почти в каждой современной работе о воспитании используются положения Адлера, касающиеся детского поведения, правда без ссылок на него. Ученик Адлера Рудольф Дрейкурс (Rudolf Dreikurs) стал влиятельной фигурой в этой области. Его книга «Дети: вызов» (Children: The Challenge, 1964) признана классической.

Адлеровские учебные заведения, семейные образовательные центры, обучающие группы и профессиональные общества растут, их влияние усиливается. Первый адлеровский учебник психологии «Индивидуальная психология» (Individual Psychology, Manster & Corsini, 1982), написанный по-английски, вызвал огромный интерес. «Библиография адлеровской психологии» (A Bibliography of Adlerian Psychology) в двух томах содержит более десяти тысяч ссылок на литературу по адлеровской психологии (Mosak & Mosak, 1975 a, 1975 b).

Адлеровская психология процветает. Влияние Адлера на ведущих психологов, таких,

как Абрахам Маслоу, Карл Роджерс и Ролло Мэй, подтверждено документально (Ansbacher, 1990). Наиболее подробная биография Адлера появилась в 1994 году (Hoffman). Как неоднократно было доказано, теория Адлера стала предпосылкой когнитивной теории (cognitive theory) (Scott, Kelly & Tolbert, 1995) и продолжает оказывать влияние на психологию образования (educational psychology) (Carlson, 1995), консультационную психиатрию (counseling) (Kern, 1993) и педиатрию (child therapy) (Mosak & Maniacci, 1993; Kottman, 1995).

Теория из первых рук. Из книги «Социальный интерес»

Следующий отрывок представляет собой пример применения аналитического метода Адлера.

Женщина 32 лет жаловалась на жестокие боли в области внешней стороны левого глаза и на то, что при этом у нее двоится в глазах (double vision), так что ей приходится закрывать левый глаз. Пациентка страдала такими приступами в течение одиннадцати лет, первый случился с ней в то время, когда она познакомилась со своим будущим мужем... Свой последний приступ она объясняла тем, что приняла накануне холодную ванну, а причиной предыдущих считала холодные сквозняки...

До замужества она давала уроки игры на скрипке, а также выступала на концертах и любила свою работу, но, выйдя замуж, забросила ее. В настоящее время она жила вместе с семьей своего деверя, чтобы быть ближе к доктору, как она говорила, и была вполне довольна жизнью...

Она, несомненно, была лидером в браке, но возмущалась ленью своего мужа и его желанием покоя. Он напряженно работал, приходил домой усталым поздно вечером и не был склонен выходить куда-то со своей женой или поддерживать с ней беседу. Когда ей приходилось играть на публике, она испытывала сильный страх перед сценой. На вопрос, представляющийся мне важным: «Чем бы вы занимались, если бы были здоровы?», — вопрос, ответ на который ясно показывает причину робкого отступления пациента перед жизнью, она отвечала уклончиво, ссылаясь на свои постоянные головные боли. Тем не менее перед последним приступом она приняла холодную ванну, которая, по ее словам, немедленно вызвала приступ...

Выяснилось, что с того момента, когда она с огромным ужасом наблюдала рождение своей младшей сестры, пациентка испытывает безрассудную тревогу в связи с деторождением... Когда ей было одиннадцать лет, ее отец бездоказательно обвинил ее в сексуальной связи с сыном соседа. Эти детские и отроческие впечатления от сексуальных взаимоотношений, тесно связанные с чувством тревоги и ужаса, усилили ее протест против любви, и этот протест проявлялся в ее браке как фригидность. Перед тем как выйти замуж, она потребовала от своего жениха дать твердое обещание, что он никогда не захочет иметь детей. Приступы мигрени и страх перед ними, постоянно преследующий ее, облегчили для нее задачу установить такие взаимоотношения, при которых супружеская жизнь была сведена к минимуму...

Она, конечно, очень уважала своего мужа, но была далека от того, чтобы любить его, на самом деле она никогда по-настоящему не была влюблена. После того как несколько раз ей был задан вопрос о том, что бы она делала, если бы полностью вылечилась, она, наконец, ответила, что переехала бы в столицу, давала бы там уроки игры на скрипке и сама играла бы в оркестре. Всякий, кто знаком с искусством догадок, которому учит индивидуальная психология, без больших затруднений определил бы, что это значит расстаться с мужем, который был привязан к провинциальному городку... Поскольку муж очень любил ее и давал ей, безусловно, лучшую возможность удовлетворять свое страстное желание власти на всю

катушку, ей, конечно, трудно было покинуть его...

Полное излечение было достигнуто в течение месяца. Этому предшествовало объяснение одного внешнего обстоятельства, вызвавшего ее последний приступ. Она нашла в кармане пальто своего мужа письмо от девушки, в котором не было ничего, кроме нескольких слов приветствия. Мужу удалось успокоить ее подозрения. Несмотря на это, она продолжала подозревать его и испытывать ревность, чего с ней никогда не случалось раньше. Она начала следить за ним. Это было как раз тогда, когда она приняла холодную ванну, и это вызвало приступ... Во время объяснения она сказала, что никогда не была ревнивой, что ее гордость запрещала ей этот порок, но с тех пор как она обнаружила письмо, ей стали приходиться в голову мысли о том, что муж может быть не верен ей. Когда она думала о такой возможности, ее гнев усиливался, с другой стороны, она почувствовала зависимость жены от мужа. Ее холодная ванна была, таким образом, мстью ее стиля жизни ее представлению о том, что ее собственная ценность целиком зависит от мужа, и ее поражению в деле поддержания этой ценности. Не получи она приступ мигрени — результат шока, — ей пришлось бы признать, что она ничего не стоит. Это было бы худшее, что могло бы с ней произойти. (Adler, 1964a, p. 75-85).

Итоги главы

— Важнейшим вкладом Адлера в современную психологию является доказательство значения несексуальных факторов в окружающем мире, единства личности, роли власти и агрессии в человеческом поведении, а также понятие комплекса неполноценности.

— Адлер подчеркивал уникальность каждого человека и важность понимания того, что личность — единое целое, включенное в социальную систему.

— Покорение своего окружения является приоритетной задачей для личности, но это стремление уравнивается социальным интересом, или чувством общности и сотрудничеством.

— Как и в бихевиоризме (behaviorism), понятия в психологии Адлера привязаны к конкретному, реально существующему поведению. Акцент делается на доступном для наблюдения поведении и следствиях из него.

— Индивидуальная психология занимается отношениями между человеком и окружающей средой, а не течением процессов, происходящих глубоко внутри психики (intrapsychic dynamics).

— Практически любой прогресс есть результат стараний личности компенсировать органическую неполноценность или чувство неполноценности, и эти старания лежат в основе наиболее значительных достижений человечества.

— Стремление к власти — фундаментальное стремление человеческой души. Более поздняя формулировка этого принципа — стремление к превосходству, здесь учитывается роль развития и творческого роста.

— Эволюционный процесс осознанного приспособления к окружающему миру — основа стремления личности к совершенству или наиболее эффективному управлению окружающей средой.

— Цель достижения превосходства или совершенства подвигает здоровую личность стремиться к постоянному развитию и росту. Такое стремление позитивно, если включает социальный интерес и заботу о благополучии остальных. Оно негативно, если сосредоточено на желании личного превосходства путем преобладания над другими.

— Цель каждого человека — стать ценной и значительной личностью. Важнейший закон жизни состоит в том, что ощущение человеком ценности своей личности не должно уменьшаться.

— Поведение определяется индивидуальной концепцией мира.

— Обсуждать и лечить психологические и эмоциональные проблемы нужно в контексте жизненных целей и жизненного стиля личности. Единый жизненный стиль человека проявляется в любой черте его поведения и в любом симптоме.

— Способность к творчеству, т. е. способность формулировать как цели, так и способы их достижения, — основа личности. Жизненная цель обеспечивает последовательную организацию жизни человека: это его творческий ответ окружающему миру.

— Чувство общности, или социальный интерес, — это чувство принадлежности к более крупному социальному целому и привязанности к семье, окружению, обществу и человечеству.

— Сотрудничество — ключевая составляющая социального интереса. Чувство неполноценности может быть преодолено только через активное участие человека в жизни других людей в качестве полезного и ценного члена общества.

— Корень неадаптивных и невротических стилей жизни — неумение сотрудничать и, в результате, ощущение неудавшейся жизни и собственной несостоятельности.

— Здоровая личность взаимодействует с другими, для нее характерны сильный социальный интерес и конструктивное стремление к превосходству.

— Любой невроз — это попытка достичь ощущения состоятельности и преодолеть чувство неполноценности. Неврозы изолируют человека, они уводят его от взаимодействия с обществом и от решения проблем реальной жизни. Чтобы вылечить невроз, терапевт должен помочь пациенту полностью изменить свою ориентацию, направить пациента обратно в общество.

— Те люди, которым недостает уверенности в своей способности эффективно и конструктивно взаимодействовать с другими, ищут личного превосходства. Чувство неполноценности в этом случае преобладает.

— Более важно понять последствия поведения человека, чем его внутренние переживания. Настоящее постижение человеческого характера — это не просто абстрактное знание, а понимание, воплощенное в конструктивное действие.

— Ядро всех психологических проблем — забота о себе вместо заботы о других.

Ключевые понятия

Апперцепция (Apperception). Восприятие, включающее субъективную интерпретацию того, что мы получаем посредством чувств.

Комплекс неполноценности (Inferiority complex). Чувство собственной несостоятельности, которое является результатом того, что ребенок ощущает себя маленьким и бессильным. Адлер рассматривал психологический аспект неполноценности, который, как он полагал, присутствует в жизненном опыте каждого ребенка (см. *Органическая неполноценность*).

Жизненная цель (Life goal). То, чего человек хочет достичь в жизни. Начинает формироваться в детстве в качестве компенсации чувства неполноценности, а затем как защита от ощущения собственного бессилия.

Жизненный стиль (Lifestyle). Уникальный для каждого человека способ взаимодействия с жизнью и приспособления к ней для достижения своих целей.

Органическая неполноценность (Organ inferiority). Утверждение, что у каждого человека есть органы более слабые и подверженные болезням, чем остальные. С помощью

тренировок и упражнений человек может сделать свой слабый орган своим самым сильным местом или своим главным активом (см. *Комплекс неполноценности*).

Схема апперцепции (Schema of apperception). Индивидуальная концепция мира и себя, разработанная как часть жизненного стиля и, как правило, обладающая свойством усиливать саму себя.

Социальный интерес (Social interest). Сопереживание и общие ценности. В наиболее широком смысле термин означает чувство связанности и родства со всем человечеством, так же как и с жизнью в целом.

Аннотированная библиография

Adler, A. (1929). *The practice and theory of individual psychology*. London: Routledge & Kegan Paul.

Сборник эссе и статей Адлера, посвященных теме неврозов и психологических проблем, включая многочисленные описания историй болезни.

Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Boston: Little, Brown.

Написанное ясным языком изложение базовых концепций Адлера, предназначенное для неподготовленного читателя.

Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Harper & Row.

Лучшее введение в психологию Адлера, включающее материалы, нигде больше не опубликованные, на английском языке. Книга содержит два основных раздела: теория личности и психопатология.

Adler, A. (1964). *Superiority and social interest: A collection of later writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Viking Press.

Книга включает разделы, посвященные теории, анализу историй болезни, религии, а также различным практическим приложениям индивидуальной психологии. Книга также содержит эссе, посвященное растущему признанию Адлера, его биографию, а также полную библиографию работ Адлера.

Dreikurs, R. (1957). *Psychology in the classroom: A manual for teachers*. New York: Harper & Row.

Manaster, G. J., & Corsini, R. J. (1982). *Individual psychology*. Itasca, IL: F. E. Peacock.

Первая книга по психологии Адлера, написанная на английском языке, включает полный обзор методов адлеровской психотерапии, а также раздел, посвященный исследованиям в области адлеровской психологии.

Веб-сайты

Alfred Adler Institute of San Francisco

<http://ourworld.CompuServe.com/homepages/hstein/>

База данных по статьям, излагающим адлеровский подход, обсуждение адлеровской философии, теории и практики, концепции воспитания и образования детей; классические цитаты из работ Адлера; вопросы и ответы, а также информации о предоставляемых психотерапевтических услугах. Кроме того, вы найдете на сайте информацию, касающуюся заочных тренинговых программ по адлеровской психотерапии.

North American Society of Adlerian Psychology

<http://www.alfredadler.org/index.htm>

Сайт включает программы конференций и других мероприятий, тренинговых программ и списки публикаций.

Journal of Individual Psychology

<http://www.utexas.edu/utpress/journals/jip.html>

Форум, на котором обсуждаются вопросы практики, принципов и теории Адлера.

Библиография

- Ackerknecht, L. (n.d.). Recent influences of Adlerian psychology on general psychology. Unpublished manuscript.
- Adler, A. (1912). *The neurotic constitution*. New York: Moffat, Yard.
- Adler, A. (1928). *Understanding human nature*. London: Alien & Unwin.
- Adler, A. (1929). *The practice and theory of individual psychology*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Adler, A. (1930). *The science of living*. London: Alien & Unwin.
- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Boston: Little, Brown.
- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Harper & Row.
- Adler, A. (1964a). *Social interest: A challenge to mankind*. New York: Capricorn Books.
- Adler, A. (1964b). *Superiority and social interest: A collection of later writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). New York: Viking Press.
- Adler, A. (1973). Sex. In J. Miller (Ed.), *Psychoanalysis and women*. Baltimore: Penguin Books.
- Adler, K., & Deutsch, D. (Eds.). (1959). *Essays in individual psychology*. New York: Grove Press.
- Ansbacher, H. L. (1971). Alfred Adler and humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 2, 53-63.
- Ansbacher, H. L. (1974). The Adlerian and Jungian schools. [Part] A: Individual psychology. In S. Arieti (Ed.), *American handbook of psychiatry*. New York: Basic Books.
- Ansbacher, H. L. (1990). Alfred Adler's influence on the three leading cofounders of humanistic psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 30, 45-53.
- Bottome, P. (1957). *Alfred Adler: A portrait from life*. New York: Vanguard Press.
- Carlson, J. (1995). Adlerian parent consultation. In A. Dougherty (Ed.), *Case studies in human services consultation*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dreikurs, R. (1950). *Fundamentals of Adlerian psychology*. New York: Greenberg.
- Dreikurs, R. (1957). *Psychology in the classroom: A manual for teachers*. New York: Harper & Row.
- Dreikurs, R. (1964). *Children: The challenge*. New York: Dutton.
- Ellenberger, H. (1970). *The discovery of the unconscious: The history and evolution of dynamic psychiatry*. New York: Basic Books.
- Ellis, A. (1970). Tributes to Alfred Adler on his hundredth birthday. *Journal of Individual Psychology*, 26, 11-12.
- Frankl, V. (1970). Tributes to Alfred Adler on his hundredth birthday. *Journal of Individual Psychology*, 26, 12.
- Grey, L. (1998). *Alfred Adler, the forgotten prophet*. Westport, CT: Praeger.
- Hall, C., & Lindzey, G. (1957). *Theories of personality*. New York: Wiley.
- Hoffman, E. (1994). *The drive for self: Alfred Adler and the founding of individual psychology*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Kawulich, B., & Curlette, W. (1998). Life tasks and the Native American perspectives. *Journal of Individual Psychology*, 54, 359-367.
- Kern, C. (1993). Adlerian counseling. *TCA Journal*, 21, 85-95.
- Kottman, T. (1995). *Partners in play: An Adlerian approach to play therapy*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Lakein, A. (1974). *How to get control of your time and your life*. New York: New American Library.

- Manaster, G. J., & Corsini, R. J. (1982). *Individual psychology*. Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Martinez, D. (1998). Transcending cultures: the American process. *Journal of Individual Psychology*, 54, 346-358.
- Maslow, A. (1970). Tributes to Alfred Adler on his hundredth birthday. *Journal of Individual Psychology*, 26, 13.
- May, R. (1970). Tributes to Alfred Adler on his hundredth birthday. *Journal of Individual Psychology*, 26, 13.
- Mosak, H. (1989). Adlerian psychotherapy. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (4th ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Mosak, H., & Maniacchi, M. (1993). Adlerian child psychotherapy. In R. Kratochwill & J. Morris (Eds.), *Handbook of psychotherapy with children and adolescents*. Boston: Allyn & Bacon.
- Mosak, H., & Mosak, B. (1975a). *A bibliography of Adlerian psychology* (Vol. 1). Washington, DC: Hemisphere.
- Mosak, H., & Mosak, B. (1975b). *A bibliography of Adlerian psychology* (Vol. 2). Washington, DC: Hemisphere.
- Nystui, M. (1995). A problem solving approach to counseling. *Elementary School Guidance and Counseling*, 29, 297-302.
- Orgler, H. (1939). *Alfred Adler: The man and his work*. London: Daniel.
- Pryor, D. & Tollerud, T. (1999). Applications of Adlerian principles in school settings. *Professional School Counseling*, 2, 299-304.
- Roberts, R., Harper, R., Tuttle-Eagle-Bull, D., Heideman, P., & Heideman, L. (1998). The Native American medicine wheel and Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*, 54, 135-145.
- Scott, C., Kelly, F., & Tolbert, B. (1995). Realism, constructivism, and the individual psychology of Alfred Adler. *Individual Psychology Journal of Adlerian theory, Research and Practice*, 51, 4-20.
- Sweeney, T. (1998). *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (4th ed.). Philadelphia: Accelerated Development.
- Watts, R. (1998). The remarkable parallel between Rogers's core conditions and Adler's social interest. *Journal of Individual Psychology*, 54, 4-9.
- Way, L. (1950). *Adler's place in psychology*. London: Alien & Unwin.
- Wilder, J. (1959). Introduction. In K. Adler & D. Deutsch (Eds.), *Essays in individual psychology*. New York: Grove Press.
- Wittels, F. (1939). The neo-Adlerians. *American Journal of Sociology*, 45, 433-445.