

А.Е. Табачников, В.С. Табачникова

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ А. АДЛера

Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького;  
 Национальная медицинская академия последиplomного образования имени П.Л. Шупика, г. Киев

**Ключевые слова:** индивидуальная психология, психоанализ, Адлер, Фрейд, психотерапевтическая теория, теория личности, психическое здоровье.

**Введение**

Альфред Адлер — один из первых и наиболее активных учеников З. Фрейда — уже в 1911 г. расстался с ним, опубликовав собственную теорию неврозов, легшую в основу его психотерапевтической концепции. Прежде чем приступить к изложению этой концепции, отметим два существенных для ее понимания момента.

Во-первых, в силу личной истории Адлера особенно интересовали компенсаторные возможности человека, как в физическом, так и в психологическом аспекте — что происходит при недостаточном развитии или повреждении какого-то органа, частичной или полной утрате его функций, а также при депривации той или иной потребности индивида? Именно сквозь призму этой проблемы, как мы увидим ниже, рассматривал Адлер нормальное и патологическое развитие психики.

Во-вторых, индивидуальная психология, как и большинство психотерапевтических школ XX века, развивалась на основе теории Фрейда, в дискуссии с ней. Фрейдовские постулаты стали системой координат, в которой строились иные концепции. Поэтому выдвигание Адлером определенного теоретического положения, уделение той или иной проблеме особого внимания в большинстве случаев означало несогласие автора с позицией Фрейда по данному вопросу.

**Философская модель**

Свой базовый подход к пониманию личности и ее нарушений (т.е. философские принципы) Адлер определял как целостный, социальный и телеологический.

*Целостность* (холизм) проявлялась в подчеркивании Адлером единства личности в противоположность фрейдовской теории, концентрировавшейся на борьбе ее составных частей. Это нашло отражение и в названии учения («индивидуум» по латыни — неделимый).

*«Индивидуальная психология рассматривает жизнь человека как целостность, относясь к каждой единичной реакции, каждому движению и импульсу, как к проявленной части индивидуальной жизненной установки» [1]. «Судить о чем-либо можно не иначе, как только поняв сначала целое и проследив единую связь, проникающую во все частности» [2].*

Принцип целостности требует от терапевта понимать «любой душевный феномен» как частное проявление «единого жизненного плана» пациента.

*Социальность* адлеровского подхода заключается в понимании действий личности исключительно в контексте ее отношений с другими людьми. Человек, по мнению Адлера, стремится к сосуществованию и взаимодействию с другими, поскольку требует этого от нас «железная логика социальной жизни» (цит. по [3]).

*«Индивидуальная психология рассматривает и исследует индивида включенным в общество. Мы отказываемся рассматривать и изучать человека изолированным от него» [4]. «Кроме рассмотрения жизни индивида как единого целого, мы должны также учитывать ее социальный контекст» [1]. «Факт человеческой общности уже содержится в понятии человеческой жизни как предпосылка» [2].*

Здесь мы вновь видим оппонирование фрейдовской теории, недостаточно учитывавшей, по мнению Адлера, общественную природу человека.

Наконец, поведение личности рассматривается в индивидуальной психологии как *направленное к определенной цели в будущем* в большей степени, чем вызванное какими-то причинами в прошлом.

*«Индивидуальная психология как наука развивалась из настойчивого стремления постичь таинственную творческую силу жизни, силу, которая воплощается в желании 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» [1].*

Таким образом, каузальный детерминизм Фрейда Адлер заменяет целевым, телеологическим детерминизмом. Это означает, что, пытаясь постичь сущность какого-то психологического феномена, адлерианец, в отличие от фрейдиста, задается вопросом «для чего?», а не «отчего?».

Принятие телеологического подхода ведет к двум важным выводам в понимании Адлером жизни.

1. Изначально заданного смысла жизни нет, каждый человек создает его для себя сам, придумывая жизненный идеал. Адлер развивал мысль философа Ханса Файхингера о том, что основные человеческие

цели — фиктивны (т.е. созданы самим индивидом), так как их истинность или ложность невозможно ни подтвердить, ни опровергнуть; они реальны только для тех, кто их принимает, и являются проявлением свободного выбора человека<sup>1</sup>.

2. Наличие у человека альтернативы в выборе целей означает, что он сам, в конечном счете, определяет свою судьбу — он может принимать творческие, самостоятельные решения, связанные с полезными, социально-позитивными целями, а может посвятить себя бесполезной стороне жизни, заботясь о своем превосходстве перед другими, оберегая себя, свое чувство личной значимости от угроз.

Идея свободного выбора тесно связана в концепции Адлера с идеей целостности личности.

*«Каждый человек является творцом, ибо он творит нечто из различных врожденных факторов и возможностей. По этой причине картина его душевной жизни составляет единство. Этот тезис — ворота в индивидуальную психологию, ее необходимая предпосылка» [2].*

Помимо способности к свободному выбору целей важной присущей человеческой натуре характеристикой Адлер считал способность к преодолению препятствий, которые создает жизнь, к компенсации тех или иных недостатков. Поэтому создаваемые индивидом цели определяются во многом теми препятствиями, с которыми он сталкивается (желание стать богатым порождается испытанной в детстве бедностью, врачами становятся для преодоления первичного страха смерти и т.д.). Эти цели обычно не очень четко сформулированы и не всегда осознаются.

*«Многие из наиболее выдающихся людей, внесших огромный вклад в культуру, начинали с несовершенных органов; зачастую у них было плохое здоровье, и они рано умирали. И именно от тех людей, которые жестоко боролись с трудностями, причиняемыми их собственным телом, как если бы это были внешние обстоятельства, — именно от этих людей мы получили больше всего пользы и возможностей для продвижения вперед. Борьба усилила их, и они пошли дальше» (цит. по [5]).*

Эта мысль созвучна сформулированной двумя десятилетиями ранее и ставшей очень популярной в Европе идее Ф. Ницше — «Все, что не убивает его, делает его сильнее» [11]. Вся человеческая культура, по Адлеру, выросла из стремления преодолеть биологическую ограниченность нашего вида.

Определяя смысл человеческой жизни, Адлер писал, что перед каждым человеком стоят три основные задачи: установление межличностных отношений (социальное самоопределение), выбор работы (профессиональное самоопределение), и нахождение партнера, создание семьи и воспитание детей (любовь)<sup>2</sup>. Он отмечал, что решение каждой из этих задач помогает успешнее решать остальные, поскольку

<sup>1</sup>Позтому главным средством понимания личности является скорее субъективность, а не так называемая объективная оценка. Как писал Адлер (цит. по [3]): «Мы должны уметь видеть его глазами и слышать его ушами».

они представляют собой разные аспекты одной и той же сверхзадачи — успешной жизни в существующем окружении, проявления своего глубинного ощущения сути жизни.

*«Жизнь ставит перед нами три комплекса важнейших задач, от решения которых зависит наше будущее, наше счастье. Первая жизненная задача — это общественная задача в самом широком смысле. Жизнь требует от каждого определенного поведения и развитой способности к контактам с окружающими нас людьми, определенного поведения в семье и формулировки своей социальной позиции... Следующая жизненная задача, которая ждет нашего решения, — профессиональный вопрос, то есть вопрос о том, каким образом человек хочет принести пользу обществу... Третий жизненный вопрос, который должен решить любой человек, — это вопрос любви и брака» (цит. по [5]).*

Саму жизнь Адлер рассматривает как процесс развития, стремление «снизу вверх» к самосовершенствованию.

#### Психологическая модель

Напомним, что психологическая модель психотерапевтической теории включает в себя представления о личности, ее нормативном развитии и функционировании, а также о критериях психического здоровья.

В своем понимании структуры и механизмов функционирования личности Адлер разделял основные постулаты фрейдовского учения — о ведущей роли бессознательного и периода детства в формировании психического здоровья и болезни. Однако Адлер трактовал бессознательное скорее как прилагательное, чем как существительное, избегая, таким образом, материализации этого понятия [6].

На ранних этапах развития личности индивид, по Адлеру, пытается организовать свой опыт, чтобы лучше понимать, предсказывать и контролировать собственные переживания и внешний мир. Для этого он вырабатывает, во-первых, личную логику (предубежденное восприятие и мышление, включающие обобщения и сверхупрощения), а во-вторых, индивидуальный поведенческий паттерн, называемый *жизненным стилем*<sup>3</sup>. Личная логика и жизненный стиль создаются к 4–5 годам на основе творческого восприятия ситуации в своей семье. Они определяют цели и формы будущего поведения, позволяют его предсказывать.

Вот как Адлер описывает процесс формирования жизненного стиля:

*«Любую обращающую на себя внимание повадку человека можно проследить вплоть до ее истоков в детстве. В детстве формируются и подготавливаются будущие манеры человека, несущие на себе печать окружения» [9].*

*«Уже младенец стремится оценить свои собственные силы и свой удел во всей той жизни, которая окружает его... Значение жизни постигается в*

<sup>2</sup>Адлер еще упоминал духовную задачу (не уточняя ее содержание), а его последователи писали о проблеме определения природы вселенной, существования и Бога, необходимости определить свое отношение к этим понятиям.

первые четыре или пять лет жизни, и подходит к нему человек не через математический процесс, но через блуждание в потемках, через ощущения, которые не до конца понимаются, через догадки по намекам и нащупывание объяснений... и, вероятно, что-то похожее на ошибку неизбежно вкрадывается, когда мы берем какие-то определенные переживания в качестве основы для нашей будущей жизни...

К концу пятого года жизни ребенок уже достигает единого и кристаллизованного паттерна поведения, своего собственного стиля в подходе к проблемам и задачам. В нем уже глубоко укоренилось представление о том, чего ждать от мира и самого себя. С этих пор мир воспринимается им через устойчивую схему апперцепции: переживания истолковываются еще до того, как они восприняты, и истолкование это всегда согласуется с тем первоначальным значением, которое было придано жизни» [7].

Как видно из приведенной выше цитаты, в концепции жизненного стиля проявляется целостность, телеологичность и социальность адлеровского подхода.

Под влиянием каких конкретно факторов формируется жизненный стиль? Важнейшими из них Адлер называет жизненный стиль родителей и семейную констелляцию — структуру родительской семьи. Он полагал, что порядок рождения детей в семье обуславливает, как правило, их определенные личностные черты, которые сохраняются и во взрослом возрасте.

«Внутри одной семьи существует совершенно особая атмосфера вокруг каждого ребенка. Так, изначально 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... со временем проявится в его качествах, когда он станет взрослым... Положение второго ребенка также весьма своеобразно и неповторимо. Так как у него всегда есть лидер, его ситуация резко 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» [1].

<sup>1</sup>Некоторые адлеровцы считают, что термин «жизненный стиль» описывает не поведенческую, а когнитивную организацию личности.

Постулируя такое влияние порядка рождения ребенка на формирование его характера и его психологических проблем, индивидуальная психология предполагает, что для более точных объяснений и предсказаний необходимо учитывать возрастные и гендерные различия между детьми, особенности семейной истории.

Существенным отличием от фрейдовского подхода к пониманию движущих сил формирования личности является то, что жизненный стиль — результат влияния не только объективных обстоятельств, но и творческих способностей индивида. Хотя они формируются и влияют на поведение человека бессознательно, каждый имеет возможность свободно создавать свой собственный стиль жизни, поэтому, в конечном счете, люди сами ответственны за то, кем они становятся и как себя ведут.

«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» [1].

Благодаря наличию жизненного стиля и личной логики поведение индивида является целенаправленным.

«Мы не способны думать, чувствовать, желать, действовать, не имея перед собой цели. Таким образом, можно обнаружить, что все душевные движения получают свое направление благодаря ранее поставленной цели» [7].

«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» [1].

На протяжении своей научной карьеры Адлер неоднократно менял свои представления о ведущей потребности человека. Вначале [8] он утверждал, что индивидом движет стремление к власти (концентрируя внимание на агрессивной природе человека), затем — стремление к превосходству<sup>4</sup> (имелось в виду превосходство над обстоятельствами жизни), стремление достичь более полного контроля над средой, и, наконец, — стремление к совершенству, что отражает более социально-позитивные взгляды позднего Адлера на устремления человека.

Адлер, в отличие от Фрейда, не придавал сексуальным потребностям центральной мотивирующей роли. Для Адлера сексуальные проблемы были просто другим выражением стремления к власти и превосходству («половое поведение невротика следует понимать как

<sup>4</sup>Некоторые историки психологии в качестве отдельного этапа эволюции адлеровских идей выделяют концепцию «маскулинного протеста» (утверждения мужественности, компетентности, превосходства и контроля) как основного мотива человека.



«иносказательное» выражение его жизненного плана» [10]. Например, он рассматривал Эдипов комплекс как борьбу за достижение доминирования.

Поскольку жизнь постоянно ставит перед человеком сложные задачи, для успешного функционирования (психического здоровья) необходимо, по Адлеру, наличие таких психологических характеристик, как социальный интерес<sup>5</sup>, смелость и использование здравого смысла.

1. *Социальный интерес* — это стремление к взаимодействию с другими на основе равноправия и взаимного уважения.

Эта характеристика является проявлением социальной природы человека, постулированной в философской модели индивидуальной психологии. О значении, которое Адлер придавал этой характеристике, говорит тот факт, что он называл количество имеющегося у индивида социального интереса «барометром нормальности». Человек с развитым чувством общности уверен в себе и своем месте в группе (идентифицирует себя с ней) и вносит вклад в решение ее задач. По сути, социальный интерес является для Адлера второй после стремления к совершенству движущей силой поведения человека.

*«...человеческое устремление обусловлено сочетанием чувства общности и стремлением к личному превосходству. Оба этих основных фактора проявляются как социальные образования: первое как врожденное, укрепляющее человеческую общность, второе как приобретенное, вполне понятное желание использовать общность для достижения собственного престижа» [9].*

2. *Смелость* — это готовность осуществить рискованные действия, когда последствия или неизвестны, или могут оказаться неблагоприятными.

Упомянутое при обсуждении философской модели адлеровского анализа наличие у человека альтернатив несет, наряду с возможностями, риск и ответственность. Человеку не понадобилась бы смелость при принятии и реализации решений, если бы он был всемогущ или мог предсказать последствия всех своих поступков. Но из-за отсутствия таких способностей повседневное поведение требует принятия нами риска, т.е. смелости. Потенциально способностью к этому обладает каждый человек, но не все готовы к ее проявлению на практике.

*«Только смелые, уверенные в себе люди, чувствующие себя в мире как дома могут извлекать преимущественно как из благ жизни, так и из ее трудностей» [1].*

3. *Здравый смысл* — это объективное (в отличие от личной логики) восприятие и мышление, максимально точно отражающее действительность.

*«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» [1].*

Помимо наличия трех вышеупомянутых психологических характеристик важным критерием уровня психического здоровья индивида является успешность решения им основных жизненных задач, упомянутых при обсуждении философской модели. Таким образом, психическое здоровье для Адлера не только интрапсихический, но социальный феномен.

#### Литература

1. Адлер А. Наука жить. — К.: Port-Royal, 1997. — 288 с.
2. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию людей и самопознанию // Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. — М.: Когито-Центр, 2002. — 220 с.
3. Мосак Г. Адлеровская психотерапия // Журн. практ. психологии и психоанализа. — 2000. — № 4.
4. Adler A. Problems of neurosis: A book of case histories. — New York: Harper and Row, 1964. — 180 p.
5. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия: Учебник для вузов. — СПб: Питер, 2003. — 310 с.
6. Clifford J. Adlerian therapy // Handbook of Individual Therapy. — London: SAGE Publications. — P. 103–120.
7. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. — М.: Когито-Центр, 2002. — 220 с.
8. Адлер А. Мотив власти // Адлер А. Наука жить. — К.: Port-Royal, 1997. — С. 235–241.
9. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей. — М.: Академический проект, 2007. — 240 с.
10. Adler A. The Problem of Distancing Oneself // Collected Clinical Works of Alfred Adler. — vol. 4. — Journal Articles: 1914–1920: Expanding the Horizons of Child Guidance, Neurosis, & Psychosis. — Chapter V. — Alfred Adler Institute, 2005. — 228 p.
11. Ницше Ф. Ессе Homo, как становятся самим собой // Ницше Ф. Сочинения в двух томах. — М.: Мысль, 1990. — 832 с.

#### ИНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ А. АДЛЕРА

О.Ю. Табачников, В.С. Табачникова

Стаття містить першу частину лекції «Індивідуальна психологія» з циклу «Теоретичні основи психотерапії» та присвячена філософській та психологічній моделям індивідуальної психології. Описані погляди А. Адлера та його прихильників на природу людини і механізми функціонування її психіки, базуючись на яких Адлер створив свою психотерапію.

**Ключові слова:** індивідуальна психологія, психоаналіз, Адлер, Фрейд, психотерапевтична теорія, методологічні принципи, теорія особистості, психічне здоров'я.

#### ADLER INDIVIDUAL PSYCHOLOGY

O.Ju. Tabachnikov, V.S. Tabachnikova

The article contains the first part of the lecture «Individual psychology» from «Theoretical Basics of Psychotherapy» series. This part of the lecture is devoted to philosophical and psychological patterns of individual psychology. Adler's conception of human's nature and mechanisms of his mind's functioning are considered.

**Key words:** individual psychology, psychoanalysis, Adler, Freud, psychotherapeutic theory, methodological principles, personality theory, mental health.

Поступила 10.10.2009

<sup>5</sup>В других переводах — «социальное чувство», «общественное чувство». Наиболее адекватным переводом термина «Gemeinschaftsgefühl» было бы «чувство общности», но в силу укорененности в русскоязычной литературе термина «социальный интерес» мы будем пользоваться им наряду с «чувством общности».