

Альфред  
АДЛЕР



Наука жить  
Жизнь и ее модели

PHILOSOPHY

Философия – Neoclassic

Альфред Адлер

**Наука жить. Жизнь и ее модели**

«Издательство АСТ»

1929

УДК 159.9  
ББК 88.3

**Адлер А.**

Наука жить. Жизнь и ее модели / А. Адлер — «Издательство АСТ», 1929 — (Философия – Neoclassic)

ISBN 978-5-17-153487-5

В книге «Наука жить» индивидуальная психология рассматривается как самостоятельная наука, обсуждаются различные ее аспекты и применение в повседневной жизни. Центральные понятия теории Адлера – комплекс неполноценности, компенсация, жизненная цель, стремление к превосходству и стиль жизни – определяются, объясняются и иллюстрируются на конкретных примерах. Особо Адлер подчеркивает важность социального приспособления, позволяющего людям процветать, сосуществовать с другими, ставить полезные цели и в итоге жить осознанно. Во второй работе «Жизнь и ее модели», опираясь на многочисленные примеры из практики, автор иллюстрирует практическое применение своих теорий в различных областях, включая терапию, образование и личностное развитие. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.9  
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-153487-5

© Адлер А., 1929  
© Издательство АСТ, 1929

# Содержание

Наука жить	6
Глава 1	6
Глава 2	13
Глава 3	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Альфред Адлер**

## **Наука жить. Жизнь и ее модели**

Школа перевода В. Баканова, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

# Наука жить

## Глава 1 Наука жить

По словам великого философа Уильяма Джеймса, лишь та наука, что непосредственно связана с жизнью, может считаться настоящей. А еще можно сказать, что в науке, где есть непосредственная связь с жизнью, теория и практика становятся неотделимы друг от друга. Наука о жизни, поскольку она формируется в соответствии с течением жизни, превращается в науку жить. Как нельзя лучше подобные размышления применимы к индивидуальной психологии. Эта наука пытается взглянуть на жизни отдельно взятых людей в целом и считает любую единичную реакцию, любое движение или порыв внятно сформулированным отношением индивидуума к жизни. Необходимость индивидуальной психологии вызвана практической целесообразностью, поскольку, обладая определенным знанием, можно корректировать и исправлять наши установки. Таким образом, индивидуальная психология является пророческой наукой и пророческой вдвойне: она не только предсказывает, что будет дальше, но и, словно пророк Иона, предупреждает, что может произойти, для того, чтобы этого не произошло.

Корни индивидуальной психологии произрастают из попытки понять ту таинственную созидательную силу жизни – силу, которая выражается посредством желания развиваться, стремиться и добиваться... и даже компенсировать поражение в чем-то одним стремлением преуспеть в чем-то другом. Эта сила телеологична, она проявляется, когда возникает стремление к достижению цели, и все движения, неважно телесные или психические, совершаются совместно. Именно поэтому изучать отдельно движения тела или психические состояния безотносительно к целому – человеку – абсолютно нелепо. Нелепо, например, что в криминальной психологии мы должны намного больше внимания уделять преступлению, а не преступнику. Хотя значение имеет как раз преступник, а не преступление. И неважно, сколь серьезно мы вникаем в само уголовное деяние, нам никогда не понять сути его преступного характера, если мы не рассмотрим его как эпизод в жизни конкретного индивидуума. Одно и то же видимое деяние в одном случае может считаться преступлением, а в другом – нет. Важно понять личностный контекст – ту цель, которая в рамках жизни отдельного человека направляет все его действия, все его поступки. Эта цель позволяет нам разглядеть смысл, что скрывается за каждым отдельным действием, увидеть части, что собираются в единую картину. И наоборот, если изучать эти части – при условии, что мы изучаем их как части целого, – целое тоже будет видеться яснее.

В нашем случае интерес к психологии вырос из медицинской практики. Именно медицинская практика обеспечила ту телеологическую или целенаправленную позицию, которая необходима для понимания психологических фактов. В медицине мы видим, как все органы стремятся развиваться с определенной целью. К периоду зрелости они приобретают определенные формы. Более того, когда наблюдаются дефекты органов, мы видим, как природа из всех сил старается устранить возникшую проблему или же в качестве компенсации развивает другой орган, который впоследствии берет на себя функции пораженного. Жизнь всегда хочет идти вперед, и перед лицом внешних обстоятельств жизненная сила никогда не сдастся без борьбы.

Получается, психика развивается по тем же законам, что и жизнь органов. У каждого человека в голове есть понимание некоей цели, некоего идеала, который требует выйти за рамки текущего состояния, преодолеть имеющиеся недостатки и сложности, четко сформули-

ровав свою цель на будущее. Имея четко сформулированную цель, человек может посчитать, почувствовать, что он выше существующих в настоящем сложностей, поскольку видит в голове картинку будущего успеха. В отсутствие же понимания цели деятельность человека утратит любой смысл.

Все имеющиеся данные указывают на то, что эта цель должна быть поставлена – четко сформулирована – очень рано, еще в детстве, когда идет процесс формирования. Ведь именно тогда начинается оформляться своего рода прототип или модель зрелой личности. Можно себе представить, как это происходит. Ребенок, будучи слабым, ощущает неполноценность и попадает в невыносимую для себя ситуацию. Поэтому он стремится развиваться и делает это в направлении, продиктованном целью, которую он себе избирает. На этой ступени материал, использующийся для развития, важен меньше, чем цель, которая обуславливает само направление. Каким образом ставится эта цель, сказать сложно, но очевидно, что она существует и контролирует все действия ребенка. Действительно, в такой ранний период мало что известно о силах, порывах, причинах, возможностях или их ограничениях. Пока еще ответа нет, поскольку само направление развития устанавливается окончательно лишь после того, как ребенок определил свою цель. Только наблюдая направление, в котором течет жизнь, можно предположить, какие шаги будут предприняты в будущем.

Когда формируется прототип – зачатки той личности, что уже содержит конкретную цель, – индивид приобретает направление развития, а жизнь определенно получает ориентиры. Это и позволяет предугадывать, что произойдет в его дальнейшей жизни. С этого момента апперцепции человека неизбежно попадают в рамки заданного направления. Ребенок будет воспринимать происходящее не как оно есть на самом деле, а согласно личной схеме апперцепции, иначе говоря, он будет воспринимать происходящее через ограниченную призму своих личных интересов.

В связи с этим обнаружился интересный факт: у детей с органическими дефектами жизненный опыт связан с работой поврежденного органа. Например, ребенок, у которого наблюдаются проблемы с желудком, проявляет болезненный интерес к еде, а ребенок с плохим зрением больше озабочен вещами, на которые нужно смотреть. Эта потребность соответствует личной схеме апперцепции, которая, как мы уже упомянули, характеризует всех людей. Таким образом, можно предположить: чтобы выявить область интересов ребенка, нужно всего лишь определить поврежденный орган. Но все не так просто. Ребенок ощущает, что какой-то орган функционирует неполноценно совсем не так, как это видит сторонний наблюдатель, ведь на его ощущение влияет собственная схема апперцепции. Следовательно, хотя неполноценность органа и считается элементом схемы апперцепции ребенка, внешнее наблюдение за этой неполноценностью не обязательно дает ключ к разгадке самой схемы.

Ребенок с головой вязнет в некоей относительной схеме, и этим он не отличается от нас всех: никому не даровано знание абсолютной истины. Оно не даровано даже науке. Последняя опирается на здравый смысл, что подразумевает понимание собственной изменчивости, а еще тот факт, что со временем большие ошибки постепенно сменяются меньшими. Ошибки делают все, главное, что мы можем их исправить. И делать это легче, когда прототип только формируется. Даже когда мы не исправляем ошибки на том этапе, их можно исправить позже, вспомнив все, что происходило тогда. Поэтому если мы сталкиваемся с проблемой лечения пациента с неврозом, задача состоит в том, чтобы выявить не банальные ошибки, которые он совершает в более позднем возрасте, а ошибки краеугольные, которые он сделал в начале жизненного пути в процессе становления своего прототипа. Обнаружив эти ошибки, мы можем их исправить, подобрав необходимое лечение.

Получается, что в контексте индивидуальной психологии проблема наследственности теряет свое значение. Важно не то, что человек наследует, а то, что он в ранние годы с этим наследством делает, важен прототип, который закладывается в среде, где ребенок живет.

Конечно, есть органические поражения, которые обусловлены наследственностью, но наша задача заключается в том, чтобы уменьшить конкретную проблему и поместить ребенка в благоприятную обстановку. На самом деле у нас даже есть значительное преимущество ввиду того, что мы видим само нарушение, и поэтому знаем, как действовать. Здоровый ребенок, без каких-либо наследственных проблем, зачастую может жить хуже, поскольку может недоедать или стать жертвой многочисленных ошибок воспитания.

В случае детей, рожденных с патологиями органов, исключительно важна психологическая обстановка. Поскольку такие дети находятся в более сложной ситуации, у них выражены признаки преувеличенного чувства неполноценности. Уже в момент формирования своего прототипа они больше интересуются собой, чем другими людьми, и склонны идти в этом направлении и в дальнейшем. Но причины ошибок при формировании прототипа кроются не только в неполноценности органов: те же ошибки могут быть вызваны ситуациями, когда, например, ребенка балуют или не любят. Чуть позже мы опишем их более подробно и представим реальные истории болезней, иллюстрирующие три крайне неблагоприятные ситуации: когда у детей неполноценные органы, когда детей балуют и когда их не любят. А сейчас достаточно подчеркнуть, что такие дети растут неполноценными, они живут в постоянном страхе нападок, поскольку выросли в среде, в которой так и не познали самостоятельности.

Социальный интерес необходимо постигать с самих истоков, поскольку это самая важная часть процесса образования, процесса лечения и выздоровления. Только мужественным, уверенным в себе и чувствующим себя в этом мире как дома людям пойдут на пользу и трудности, и благоприятные обстоятельства жизни. Страх им неведом. Они знают, что в жизни есть место трудностям, но они также знают, что смогут их преодолеть. Они готовы ко всем жизненным проблемам, которые в любом случае являются проблемами социальными. Любому человеку нужно знать, как вести себя в обществе. В прототипе упомянутых выше типов детей социальный интерес развит в меньшей степени. У них нет той психологической установки, которая помогает достигать необходимого и решать жизненные проблемы. У такого прототипа из-за ощущения собственной ничтожности формируется неверное отношение к жизненным проблемам, что ведет к развитию личности в бесполезных рамках. В то время как наша цель – когда мы лечим подобных пациентов – заключается в том, чтобы развить полезное поведение и в целом установить полезное отношение к жизни и обществу.

Отсутствие социального интереса приравнивается к жизни бесполезной. Именно лишенные социального интереса люди и входят в группы трудных детей, преступников, душевнобольных и пьяниц. Наша задача в таком случае – найти способ и заставить их вернуться к полезной жизни, пробудить интерес к другим людям. Следовательно, можно сказать, что наша так называемая индивидуальная психология на самом деле является психологией социальной.

Помимо развития социального интереса нашей следующей задачей является выявление тех сложностей, с которыми человек сталкивается в процессе своего развития. На первый взгляд эта задача выглядит даже более запутанной, но на самом деле она не так сложна. Известно, что избалованный ребенок легко превращается в ребенка, которого не любят. В рамках нашей цивилизации ни общество, ни семья не горят желанием сдуть с кого-то пылинки до бесконечности. Избалованный ребенок довольно быстро сталкивается с жизненными проблемами. Так, он оказывается в школе, в новом для него социальном институте, где его встречают новые социальные проблемы. Он не хочет писать, не хочет играть со сверстниками, ведь его опыт не дал ему подготовиться к жизни школьного коллектива. Наоборот, переживания, которые такой ребенок получил на стадии прототипа, заставляют его бояться подобных ситуаций, он еще больше ищет заботы и любви. Причем характеристики такой личности отнюдь не являются наследственными, ведь мы можем их вывести, опираясь на знания о природе его прототипа и о его цели. Поскольку такая личность обладает специфическими характери-



ками, благоприятными для движения в направлении своей цели, она не может иметь характеристики, которые склоняли бы ее в иную сторону.

Следующий шаг в науке о жизни – изучение чувств. Общее направление, та линия движения, что задана поставленной целью, влияет не только на личностные характеристики, физические движения, выражения лица и какие-то общие внешние признаки; оно также контролирует чувства. Удивительно, что люди всегда стараются оправдать свою жизненную позицию чувствами. Так, если человек хочет хорошо работать, мы обнаружим, что эта идея в гипертрофированном виде контролирует всю его эмоциональную жизнь. Можно заключить, что чувства всегда согласуются с точкой зрения индивида на свою жизненную цель: они подкрепляют тягу индивида к деятельности. Мы делали бы то, что делаем, и не имея конкретных чувств. Чувства здесь выступают, скорее, как подспорье нашим деяниям.

Этот факт ясно проявляется в сновидениях, понимание функции которых стало, пожалуй, одним из последних достижений индивидуальной психологии. У каждого сна, естественно, есть какая-то цель, хотя до настоящего времени это было не столь очевидно. Цель сновидения, если выразить ее в общедоступных терминах, заключается в том, чтобы вызвать определенное движение чувств или эмоций, чтобы в дальнейшем это движение содействовало движению самого сна. Это любопытным образом дополняет давно известную мысль о том, что сон – это всегда обман. Мы видим сны о том, как хотели бы себя вести в жизни. Сны – своеобразная эмоциональная репетиция планов и установок, как вести себя наяву... репетиция пьесы, публичный показ которой может так и не состояться. В этом смысле сны обманчивы: эмоциональное воображение позволяет прочувствовать острые ощущения от действия без действия.

Такая характеристика сновидений проявляется и в обычной жизни наяву. Мы в принципе склонны к эмоциональному обману самих себя: все время хотим заставить себя следовать за своим прототипом, который сформировался на четвертом или пятом году жизни.

Следующим в нашей научной схеме является анализ прототипа. Мы уже отметили, что он складывается в возрасте четырех или пяти лет, и поэтому нужно искать те впечатления, которые ребенок получил или в этот период времени, или ранее. Это может быть все, что угодно, диапазон этих впечатлений намного шире, чем может представить себе взрослый человек. Одним из наиболее распространенных факторов, влияющих на детскую психику, является чувство подавленности вследствие чрезмерных наказаний или насилия со стороны отца или матери. В результате ребенок стремится облегчить свои страдания, что иногда выражается в установке на психологическое исключение. Например, мы видим, что некоторые девочки, отцы которых не могут держать себя в руках, формируют прототипы, исключаяющие мужчин из-за подобного поведения. А мальчики, которых подавляли строгие матери, могут исключать женщин. Подобное поведение может, конечно, принимать разнообразные формы: ребенок может стать робким или, напротив, сексуально извращенным (что всего лишь способ исключить женщин). Подобные извращения не являются наследственными, а произрастают из среды, окружающей ребенка в годы становления.

Ошибки в столь юном возрасте дорого обходятся. И при этом ребенку почти не помогают. Родители не признаются в том, к чему приводит тот или иной жизненный опыт, или сами этого не осознают, поэтому ребенку приходится набивать собственные шишки.

Как ни странно, мы не найдем двух детей, даже из одной семьи, растущих в одинаковой ситуации. Даже в одной семье каждого ребенка окружает своя особенная атмосфера. Так, например, всем известно, что у первенца свой набор жизненных обстоятельств, отличный от других детей. Сначала он в семье один и поэтому находится в центре внимания. Когда рождается второй ребенок, первого свергают с пьедестала, что ему не нравится. На самом деле в его жизни происходит настоящая трагедия: раньше он был у власти, а теперь уже нет. Это ощущение трагедии накладывается на формирование прототипа и впоследствии неизбежно

проявится в характере взрослого. Честно говоря, истории болезни свидетельствуют, что такие дети всегда терпят неудачу.

Еще одно внутрисемейное различие среды обнаруживается в том, как по-разному обращаются с мальчиками и девочками. Мальчиков обычно оценивают слишком высоко, зато с девочками обращаются так, словно им ничего не светит. Такие девочки вырастут и всегда будут медлить, всегда сомневаться. Всю свою жизнь они будут чувствовать излишнюю нерешительность и никогда не забудут, что только мужчины действительно могут чего-то достичь.

Положению второго ребенка тоже свойственны характерные особенности. Он находится в абсолютно другой ситуации по сравнению с первым, ввиду того что у него всегда есть задающий темп лидер,двигающийся вместе с ним. Обычно второй ребенок превосходит первенца, и если поискать причину, то окажется, что старший просто был недоволен появлением конкурента, его это раздражало, и раздражение сказалось на его положении в семье. Старшего пугает такая конкуренция, он не справляется. Мнение и оценка родителей, которые уже начинают любить второго, ему нужны все сильнее. С другой стороны, второго ребенка всегда сравнивают с первым, он словно всегда участвует в соревновании. Все его качества будут отражением такого особого положения на семейном небосводе. Он выказывает неповиновение, не признает силу и авторитет.

Истории известны многочисленные случаи, когда младшие дети обретают власть. Об этом говорят и легенды. Наглядный тому пример – Иосиф: он хотел превзойти всех своих братьев. И тот факт, что в семье, уже после его ухода, родился еще один брат, о котором он не знал, похоже, ничего не меняет. Положение Иосифа осталось положением младшего. Почти идентичное описание мы находим во всех сказках, где главную роль играет самый младший ребенок. Можно проследить, как эти черты характера корнями действительно уходят в раннее детство и не меняются, пока у личности не возрастает способность к глубокому пониманию. Чтобы перестроить ребенка, нужно дать ему осмыслить, что произошло в его ранние годы. Нужно дать понять, что на все его жизненные ситуации влияет сформировавшийся прототип, и влияет ошибочно.

Ценным инструментом для понимания прототипа и, следовательно, природы человека является изучение ранних воспоминаний. Воспоминания являются частью прототипа – к этому выводу ведут все полученные знания и наблюдения. Нашу точку зрения объяснит следующий пример. Рассмотрим ребенка первого типа, того, у которого неидеальные органы... положим, слабый желудок. Если он помнит, как что-то видел или слышал, это, скорее всего, будет связано с едой. Или возьмем ребенка-левшу: эта особенность также будет влиять на его взгляд на мир. Человек может поведать вам о матери, которая его холила и лелеяла, или о рождении младшего брата или сестры. Он может признаться, что его били, если отец отличался крутым нравом, или что к нему приставали, если его не любили в школе. Все эти факторы чрезвычайно полезны, при условии, что мы владем искусством их расшифровки.

Это искусство понимания ранних воспоминаний подразумевает высокую степень отзывчивости, способность поставить себя на место ребенка в его ситуации. Лишь такая высокая степень отзывчивости позволяет нам осознать всю серьезность для ребенка появления младшего в семье или тот отпечаток, что оставляют в детских умах издевательства вспыльчивых отцов.

И раз уж об этом зашла речь, необходимо подчеркнуть, что наказаниями, замечаниями и нотациями ничего не добьешься. Ничего не выйдет, если ни ребенок, ни взрослый не понимают, в какой момент нужно что-то поменять. Ребенок, не понимая, становится лишь изворотливее и трусливее. Однако, наказывая и читая нотации, его прототип не изменить. Его не изменить лишь жизненным опытом, поскольку его опыт уже согласуется с личностной схемой апперцепции. Только подобравшись к самой основе личности, можно хоть что-то изменить.

Если понаблюдать за семьей, в которой дети плохо развиты, то можно увидеть, что, на первый взгляд, все они кажутся умными (то есть на заданные вопросы дают верные ответы). Однако, когда мы присмотримся к симптомам, речевым оборотам, то заметим ярко выраженное чувство неполноценности. Ум и здравый смысл, естественно, не одно и то же. У таких детей абсолютно личная – мы могли бы ее назвать «индивидуальная» или «субъективная» – психологическая установка, подобная той, что встречается у невротиков. Так, при неврозе навязчивости пациент осознает, сколь тщетно все время считать количество окон, но остановиться не в состоянии. Человек, который интересуется полезными вещами, так не поступает. К тому же субъективное, индивидуальное в процессе понимания и языке свидетельствуют о душевном заболевании. Душевнобольные не говорят на языке здравого смысла, а язык является проявлением высшей меры социального интереса.

Если сравнить суждение на основе здравого смысла с суждением индивидуальным, субъективным, обнаружится, что первое обычно ближе к правде. Здравый смысл помогает нам различать хорошее и плохое, и, хотя в сложной ситуации мы часто ошибаемся, эти ошибки благодаря здравому смыслу исправляются сами собой. Но тот, кого волнуют лишь личные интересы, не сможет так же уверенно отличить добро от зла. Напротив, он скорее выдаст себя с головой, поскольку все его действия для наблюдателя как на ладони.

Рассмотрим, к примеру, совершение преступлений. Если мы поинтересуемся интеллектом преступника, его осознанностью и мотивами, мы обнаружим, что он всегда считает свои преступления и умными, и героическими. Преступник верит, что получил превосходство: он превзошел умом полицию и способен брать верх над другими людьми. В своей голове – он герой, и не понимает, что его действия демонстрируют нечто иное, весьма далекое от героизма. Отсутствие социального интереса, которое лишает его действия полезности, связано с недостатком мужества, с трусостью... о чем он и не догадывается. Те, кто обращается к бесполезной жизни, часто боятся темноты и одиночества, и жаждут быть с людьми. Но давайте называть вещи своими именами. Они трусы. И воистину наилучший способ остановить преступления – убедить всех вокруг, что преступление – всего лишь проявление трусости.

Известно, что некоторые преступники ближе к тридцати годам устраиваются на работу, женятся и в дальнейшем становятся добропорядочными гражданами. Почему такое происходит? Возьмем, к примеру, грабителя. Разве может грабитель, которому уже тридцать, соперничать с двадцатилетним? Последний и умнее, и сильнее. Возраст вынуждает преступника менять условия своей жизни. В результате его профессия больше не приносит прибыли, и ему удобнее отойти от дел.

Еще один факт, который следует учесть, говоря о преступниках, заключается в том, что, увеличивая наказание, чтобы напугать отдельно взятого преступника, мы лишь возвращаем его веру в свой героизм. Не стоит забывать, что мир, в котором живет преступник, крутится вокруг него одного, в нем нет места истинной храбрости, уверенности в себе, чувству общности или пониманию общечеловеческих ценностей. Такие люди не могут влиться в общество. Невротики редко создают клуб, а для людей, страдающих агорафобией, или для душевнобольных – это задача в принципе невыполнимая. Трудные дети или люди, идущие на самоубийство, не заводят друзей... причина сего факта всегда опускается. Однако она существует: они не заводят друзей, потому что в раннем детстве все в жизни крутилось вокруг них. Их прототипы были направлены на ложные цели, и жизнь потекла в бесполезном направлении.

Теперь обратимся к программе, которую предлагает индивидуальная психология, чтобы воспитать и обучать невротиков: детей с расстройствами нервной системы, преступников и алкоголиков, которые таким способом хотят сбежать от полезной жизни.

Чтобы легко и быстро понять, что не так, для начала мы интересуемся, когда возникла проблема. Обычно винят какую-то новую ситуацию. Но в этом и заключается ошибка, поскольку еще до этого непосредственного события наш пациент – как мы увидим далее – не

был к нему подготовлен. В благоприятных условиях ошибки его прототипа не проявлялись, зато каждая новая ситуация является своего рода экспериментом, на который человек реагирует согласно схеме апперцепции, созданной его прототипом. Его ответы – не простые реакции, это проявление творчества согласно конкретной цели, главной цели на протяжении всей его жизни. Еще в самом начале исследований в рамках индивидуальной психологии мы опытным путем поняли, что можно не принимать во внимание фактор наследственности, как и фактор одиночества. Мы видим, что прототип отвечает на происходящее в соответствии со своей собственной схемой апперцепции. И именно над этой схемой апперцепции следует работать, чтобы получить какие-либо результаты.

Все это вкратце описывает подход индивидуальной психологии, который разрабатывался последние двадцать пять лет. Как видно, эта наука прошла долгий путь в новом направлении. В психологии и психиатрии существует множество дорог. Один психолог идет в одном направлении, другой – в другом, и каждый считает, что все остальные ошибаются. Читателю, вероятно, тоже не стоит полагаться на догмы и убеждения. Пусть сравнивает. Он поймет, что мы не можем согласиться с так называемой психологией «инстинктов» (в Америке это течение лучше всего представляет Мак-Дугалл), потому что в этих «инстинктах» слишком много места отводится унаследованным склонностям. Аналогичным образом мы не можем согласиться с «обусловливанием» и «реакциями» бихевиоризма. Бесплезно конструировать судьбу и характер индивидуума из «инстинктов» и «реакций», если мы не понимаем цели, на которую все это направлено. А категорией «личные цели» не оперирует ни одна из этих школ психологии.

При упоминании слова «цель» впечатление у читателя, скорее всего, формируется весьма туманное, и это правда. Здесь следует уточнить саму идею. В наши дни иметь цель – значит стремиться уподобиться Богу. Но уподобиться Богу – это, конечно, высшая цель – самая главная цель из всех целей, если можно так выразиться. Педагогам следует проявлять благоразумие, пытаясь воспитать себя и своих детей так, чтобы уподобляться Богу. На деле оказывается, что ребенок, развиваясь, сменяет эту высшую цель более практической и актуальной. Дети ищут в своем окружении самую сильную личность и превращают ее в свою модель, выбирают в качестве своей цели. Это может быть отец, вполне возможно, что и мать, поскольку мы видим, что мальчик может подражать и матери, если она кажется самой сильной. А чуть позже они хотят стать кучерами, потому что считают самым сильным кучера.

Когда ребенок впервые ставит перед собой такую цель, он ведет себя как кучер, ощущает себя как кучер и одевается как кучер и приобретает все характерные особенности в соответствии со своей целью. Но стоит шевельнуть пальцем полицейскому, и кучер превращается в ничто... Позже в идеал может превратиться врач или учитель. Ведь учитель может наказать ребенка, тем самым он вызывает уважение, он – сильный.

При выборе цели у ребенка есть выбор конкретных символов, и оказывается, что выбранная им цель на самом деле является показателем его социальных интересов. Один мальчик, когда его спросили, кем он хочет стать, ответил: «Я хочу быть палачом». Такой ответ свидетельствует об отсутствии социального интереса. Мальчик захотел быть властителем жизни и смерти, а эта роль принадлежит Богу. Он захотел обладать большей властью, чем общество, и поэтому устремился к жизни бесполезной. Цель стать врачом также формируется через желание уподобиться Богу и быть властителем жизни и смерти, но в этом случае она реализуется через служение обществу.

## Глава 2

### Комплекс неполноценности

В практике индивидуальной психологии неверно использовать термины «сознательное» и «бессознательное» для обозначения отличительных факторов. Сознательное и бессознательное движутся вместе в одном направлении и не вступают – как часто считается – в противоречие. Более того, между ними нет четко выраженной границы.

Вопрос лишь в том, как обнаружить цель их совместного движения. Невозможно определить, что является сознательным, а что нет, пока не раскрыты все связи. Эта связь проявляется в прототипе, той жизненной модели, которую мы разбирали в предыдущей главе.

Иллюстрацией тесной связи между сознательной и бессознательной жизнью может послужить такая история болезни. Один женатый мужчина сорока лет страдал тревожным расстройством: хотел выпрыгнуть из окна. Он беспрестанно боролся с этим желанием, но в остальном чувствовал себя вполне недурно. У него были друзья, хорошая работа и счастливая семейная жизнь. Необъяснимый случай, если только не посмотреть на него с точки зрения взаимодействия сознательного и бессознательного. Сознательно он чувствовал, что должен выпрыгнуть из окна. Тем не менее он продолжал жить, а прыгать даже не пытался. Причина в том, что была и другая сторона его жизни, в которой борьба с желанием покончить с собой играла важную роль. В результате взаимодействия этой его бессознательной сущности с сознанием мужчина вышел победителем. По своему «стилю жизни» – если использовать термин, о котором мы в дальнейшем еще поговорим – он был победителем, который достиг своей цели и ощущал превосходство. Читатель может задать вопрос: как мог человек чувствовать превосходство, если он был сознательно склонен к самоубийству? Ответ заключается в следующем: что-то в его сущности боролось со склонностью к самоубийству. И именно успех в этом сражении сделал из этого человека победителя и сильную личность. Борьба за превосходство была объективно обусловлена его собственной слабостью, как очень часто бывает с людьми, так или иначе ощущающими свою неполноценность. Но важно то, что в его личной битве стремление к превосходству, стремление жить и побеждать пересилило чувство неполноценности и желание умереть... несмотря на то, что последнее выражалось в сознательной жизни, а первое – в бессознательной.

Давайте посмотрим, соответствует ли развитие прототипа этого мужчины нашей теории. Проанализируем его детские воспоминания. Как мы узнаем, в раннем возрасте у него были проблемы в школе. Он не любил других мальчишек и хотел от них сбежать. Однако он собрался с силами, остался и встретился с ними лицом к лицу. Иными словами, уже заметна попытка преодолеть свою слабость. Столкнувшись с проблемой, он победил.

Анализируя характер нашего пациента, мы увидим, что единственной целью в жизни было преодоление страха и тревоги. Для этого его сознательные мысли взаимодействовали с бессознательными, сливаясь в одно целое. Тот, кто не рассматривает человеческое существо как одно целое, может подумать, что этот пациент ни в чем не победил и успеха не добился. Он может посчитать нашего пациента всего лишь амбициозной личностью, который хотел сражаться и бороться, но по сути своей оставался трусом. Однако такая точка зрения была бы ошибочна, поскольку не учитывала бы всех фактов в истории болезни и не истолковывала бы их с учетом целостности человеческой жизни. Вся наша психология, все наше понимание или даже стремление понять индивидов были бы тщетными и бесполезными, если бы мы не могли быть уверены, что человеческое существо – одно целое. Допустив существование двух не связанных друг с другом сторон, было бы невозможно рассматривать жизнь как целостную единицу.

Помимо того, что мы анализируем жизнь человека как одно целое, мы должны также рассматривать ее в контексте социальных отношений. Когда ребенок только рождается, он еще слаб, и эта слабость вынуждает других людей о нем заботиться. Поэтому стиль жизни или жизненную модель ребенка нельзя понять без оглядки на людей, которые о нем заботятся и заглаживают эту его неполноценность. Переплетающиеся отношения ребенка с матерью и семьей невозможно понять, сведя анализ к его физическому существованию в пространстве. Личность ребенка распространяется на его физическую индивидуальность, она охватывает весь контекст социальных отношений.

Применимое к ребенку в определенной степени применимо и к людям в целом. Та слабость, из-за которой ребенок живет в семье (то есть в группе людей), сопоставима со слабостью, побуждающей людей жить в обществе. Все люди в определенных ситуациях чувствуют свое несовершенство. Их сокрушают жизненные трудности, и они считают, что не справятся с ними в одиночку. И потому одно из сильнейших стремлений человека состоит в том, чтобы образовывать группы, и жить как член общества, а не как отдельный индивидуум. Эта жизнь в коллективе, без сомнения, чрезвычайно помогла ему преодолеть чувство несовершенства и неполноценности. Известно, что схожим образом дело обстоит с животными, у которых более слабые виды всегда живут группами, чтобы совместными усилиями удовлетворять свои индивидуальные потребности. Как следствие, стадо буйволов может защищаться от волков. Для одного буйвола это оказалось бы невозможно, но в группе они сцепляются головами и дерутся копытами, пока не будут спасены. С другой стороны, гориллы, львы и тигры могут жить поодиночке, поскольку природа подарила им средства для самозащиты. Человек не обладает такой значительной силой, у него нет таких когтей и зубов, и поэтому он не может жить не в группе. Выходит, что социальная жизнь зародилась благодаря человеческой слабости.

Отсюда вытекает: нельзя ожидать, что у всех людей равные возможности и способности. Но справедливо устроенное общество не упустит возможность поддерживать способности отдельных людей, это общество составляющих. Это важно понять, поскольку в противном случае мы бы полагали, что о людях нужно судить лишь по их врожденным способностям. В действительности человек, у которого могло не быть определенных возможностей, если бы он жил в изоляции, в справедливо организованном обществе вполне может компенсировать свои недостатки.

Допустим, что наши личные недостатки унаследованы. Тогда цель психологии – научить людей удачно сосуществовать с другими людьми, чтобы уменьшить влияние природных ограничений. Вся история социального прогресса повествует о том, как люди объединялись и сотрудничали, чтобы устранять изъязы и преодолевать лишения. Всем известно, что язык – изобретение социума, но мало кто понимает, что в основе лежала свойственная индивидууму неполноценность. Правдивость этого утверждения прослеживается в поведении детей раннего возраста. Когда их желания не удовлетворяются, им нужно привлечь к себе внимание, и они пытаются сделать это, как-то выражая свои желания с помощью языка. Но если бы ребенку не нужно было привлекать внимание, он даже не пытался бы заговорить. Как, например, в первые месяцы после рождения, когда мать предоставляет ребенку все, что тот захочет, не дожидаясь его слов. Известны случаи, когда дети не разговаривали до шестилетнего возраста, потому что в этом не было необходимости. Это же мы наблюдаем и в ситуации с конкретным ребенком глухонемых родителей. Когда он упал и ушибся, он заплакал, но заплакал молча. Он знал, что издавать звуки бесполезно, ведь родители его не слышат. Поэтому он сделал вид, что плачет, чтобы привлечь внимание родителей, но не произносил ни звука.

Поэтому мы понимаем, что нужно анализировать весь социальный контекст изучаемых фактов. Нужно анализировать социальную среду, чтобы понять, какую конкретную «цель превосходства» выбирает тот или иной человек. А еще нужно анализировать социальную ситуацию, чтобы понять индивидуальную неприспособленность. Так, многие люди неприспособ-

ленны, потому что не могут нормально общаться с другими, используя язык. Наглядный пример тому – заика. Если мы проанализируем такого человека, то увидим, что с самого начала жизни он никогда не был социально приспособлен. Он не хотел участвовать в коллективной деятельности, друзья и приятели ему были не нужны. Чтобы его язык развивался, требовалось общение, а общаться он не хотел. Поэтому продолжал заикаться. У людей заикающихся есть две крайности: с одной стороны, он хочет общаться, а с другой, хотят, чтобы их никто не трогал.

В дальнейшем уже взрослые люди, которые мало общаются, не могут выступать на публике и склонны бояться сцены. А все потому, что считают: аудитория – это враг. Когда они сталкиваются с якобы враждебной и доминирующей аудиторией, у них возникает чувство неполноценности. Но факт в том, что человек может говорить хорошо, только если доверяет и себе, и своей аудитории. Только в этом случае у него не возникнет боязни сцены.

Получается, чувство неполноценности и проблема социального воспитания тесно взаимосвязаны. Как чувство неполноценности возникает из-за социальной неприспособленности, так и социальное воспитание является основным методом, с помощью которого мы все можем это чувство преодолеть.

Существует прямая связь между социальным воспитанием и здравым смыслом. Когда мы говорим, что люди решают проблемы с помощью здравого смысла, мы имеем в виду совокупный интеллект определенной социальной группы. С другой стороны, как мы отмечали в предыдущей главе, люди, говорящие на своем индивидуальном языке и руководствующиеся индивидуальным, субъективным пониманием, тем самым демонстрируют отклонение от нормы. К этому типу относятся душевнобольные, невротики и преступники. Мы видим, что некоторые вещи им не интересны: люди, общественные институты, социальные нормы их не привлекают. Тем не менее, именно эти вещи могут проложить им путь к спасению.

Наша задача при работе с такими людьми заключается в том, чтобы придать социальным фактам привлекательность. Люди с нервными расстройствами всегда чувствуют себя оправданными, если проявляют добрую волю. Но здесь требуется нечто большее. Нужно заверить их, что обществу важно именно то, что они фактически делают, что они фактически обществу дают.

Хотя чувство неполноценности и стремление к превосходству универсальны, было бы ошибкой рассматривать эту универсальность как факт, свидетельствующий о равенстве всех людей. Это общие условия, управляющие поведением людей, но помимо них существуют различия в физической силе, здоровье и окружающей среде. Именно поэтому люди в одних и тех же условиях совершают разные ошибки. Анализируя поведение детей, мы видим, что не существует однозначно установленной и правильной реакции. Каждый реагирует по-своему. Каждый стремится к лучшему стилю жизни, но все стремятся по-своему, совершая собственные ошибки и достигая успеха собственным путем.

Давайте рассмотрим некоторые типы людей и их особенности. Возьмем, к примеру, детей-левшей. Некоторые дети могут так и не узнать, что они левши, поскольку их чрезвычайно старательно обучили пользоваться правой рукой. На первых порах у них плохо получается, они довольно неуклюжи, поэтому их ругают, критикуют и высмеивают. Смеяться здесь глупо, а тренировать нужно обе руки. Распознать, что ребенок – левша, можно еще в колыбели, потому что его левая рука активнее правой. Во взрослой жизни он даже может тяготиться тем, что правая рука не так развита. С другой стороны, у такого ребенка часто развивается более выраженный интерес к правой руке, что выливается, например, в умение рисовать, писать и т. д. А впоследствии выясняется (что на самом деле неудивительно): такой ребенок подготовлен лучше, чем правша. Ведь его интерес был вынужденным, он, так сказать, раньше проснулся, и из-за своего несовершенства получил более тщательную подготовку. Для раскрытия художественного таланта и способностей это часто является большим преимуществом. Ребенок, находясь в таком положении, обычно трудолюбив и умеет бороться, выходить за рамки своих

ограничений. Хотя порой, если такая борьба носит серьезный характер, у него может развиваться зависть или ревность к другим и вследствие этого более сильное чувство неполноценности, с которым справиться уже сложнее. Ребенок, которому приходится все время бороться, может превратиться в ребенка-драчуна или распускающего кулаки взрослого, у которого в голове крутится навязчивая мысль о том, что он не должен быть неуклюжим и ущербным. Такой человек обременен проблемами больше, чем другие.

Все дети к чему-то тянутся, они ошибаются и по-разному развиваются, но согласно тем прототипам, которые сформировались в первые четыре-пять лет жизни. Цель у каждого своя. Один хочет стать художником, а другой мечтает покинуть этот мир, где ему нет места. Мы можем знать, как ему справиться со своим недостатком, но он этого не знает, и, к сожалению, слишком часто ему ничего не объясняют так, как нужно.

У многих детей есть проблемы с глазами, ушами, легкими или желудком, и оказывается, что их интерес направлен в сторону этого недостатка. Любопытно, как это, например, проявилось у одного мужчины, который страдал приступами астмы, но только когда приходил вечером с работы. Это был женатый человек сорока пяти лет с хорошей должностью. Его спросили, почему приступы всегда случались сразу после возвращения из офиса домой. И он объяснил: «Видите ли, моя жена – материалист до мозга костей, а я – идеалист, поэтому мы все никак не договоримся. Когда я прихожу домой, мне хочется посидеть дома, в тишине, а жена хочет куда-нибудь выйти, поэтому ноет, что мы остаемся дома. У меня после этого портится настроение, и я начинаю задыхаться».

Но почему этот человек начинал задыхаться, почему его, например, не рвало? Дело в том, что он всего лишь был верен своему прототипу. В детстве из-за какой-то болезни его приходилось бинтовать, что мешало дыханию и доставляло немалый дискомфорт. Но была няня, которая его любила, сидела с ним рядом и утешала. Она интересовалась только им, а про себя забывала. Поэтому у него отпечаталось, что его всегда будут развлекать и утешать. Когда ему было четыре года, няня поехала к кому-то на свадьбу, а он, провожая ее на вокзал, очень горько рыдал. После этого он сказал матери: «Няня ушла, и этот мир мне больше не интересен».

Поэтому в зрелом возрасте, как и в годы формирования прототипа, мы видим, что он ищет идеального человека, который всегда бы его развлекал, утешал и интересовался лишь им одним. Проблема была не в отсутствии воздуха, а в том, что его не всегда развлекали и утешали. Естественно, найти человека, который всегда будет вас веселить, непросто. Этому мужчине всегда хотелось управлять ситуацией, и когда получалось, то это ему определенным образом помогало. Например, когда он стал задыхаться, жена перестала просить его сходить в театр или погулять. Так он достиг своей «цели превосходства».

Сознательно этот человек не врал и вел себя здраво, но подсознательно у него было желание выйти победителем. Он хотел сделать из жены, как он это называл, идеалистку вместо материалистки. Следует заподозрить, что у такого человека есть скрытые мотивы, отличные от тех, что лежат на поверхности...

Мы часто видим, как дети, у которых есть проблемы со зрением, больше интересуются визуальной стороной жизни. Вследствие этого у них развиваются незаурядные таланты. Возьмем, к примеру, Густава Фрейтага – великого поэта, страдающего астигматизмом: он смог многого добиться. У поэтов и художников часто бывают проблемы со зрением. Но это и способствует развитию более ярко выраженного интереса. Фрейтаг сказал о себе так: «Видимо из-за того, что зрение мое было не такое, как у других, мне пришлось использовать и тренировать фантазию. Не знаю, помогло ли мне это стать хорошим писателем, но именно благодаря качеству моего зрения вышло так, что в фантазиях я вижу лучше, чем другие в реальности».

Если мы проанализируем гениальных людей, то обнаружим, что у них часто бывает плохое зрение или какой-либо другой недостаток. Физические недостатки, например слепота на



один или оба глаза, были даже у богов. Тот факт, что есть гении, которые, несмотря на почти полную слепоту, способны лучше других чувствовать различия цвета, тени и линий, демонстрирует, что можно сделать с больными детьми, если верно распознать их проблемы.

Некоторые люди больше других интересуются едой, поэтому всегда обсуждают, что им можно есть, а что нельзя. Обычно такие люди намучались с едой в детстве, из-за чего и развился активный интерес. Вполне возможно, у них была строгая мать, которая постоянно указывала, что им можно есть, а что нельзя. Таким людям приходится учиться преодолевать свои проблемы с желудком, и они становятся крайне заинтересованными в том, какое меню их ждет на обед, на ужин или на завтрак. Они все время поглощены мыслями о еде, и, как результат, в них иногда просыпается талант к кулинарии, или они превращаются в экспертов-диетологов.

Однако порой слабый желудок или кишечник вынуждает искать замену еде. Иногда заменой становятся деньги, тогда люди превращаются в делающих деньги банкиров, неважно, скупых или великодушных. В них сильна эта тяга к накопительству, они корпят ради этого днями и ночами. Все их мысли только о бизнесе, что порой может давать им большое преимущество на схожем поприще. Есть одно интересное наблюдение: богатые мужчины частенько страдают от проблем с желудком.

Давайте сейчас вспомним, что между телом и разумом часто устанавливают связь. Конкретный дефект не всегда ведет к одинаковым последствиям. Между физическим несовершенством и плохим стилем жизни нет неизбежной причинно-следственной связи. Ведь в случае физической проблемы можно назначить хорошее лечение, например правильное питание, и тем самым частично выровнять ситуацию. Вызывает проблемы вовсе не само физическое несовершенство: здесь следует винить отношение пациента. Именно поэтому для психолога, который работает в рамках индивидуальной психологии, не существует отдельно взятых физических дефектов, он не обуславливает проблему исключительно физическими причинами: есть ошибочные установки по отношению к ситуации. И именно поэтому такой психолог, работая с прототипом, старается выпестовать некую борьбу с чувством неполноценности.

Иногда мы видим, что какой-то человек крайне нетерпелив, он спешит преодолеть все трудности. И всякий раз встречая людей, которые не могут усидеть на месте, с сильным характером, пышущих страстями, можно сделать вывод, что у них ярко выраженное чувство неполноценности. Человек, который уверен, что со всем справится, не будет проявлять нетерпение. Хотя, с другой стороны, он не всегда может доделать все, что нужно, до конца. Выраженное чувство неполноценности можно заподозрить у высокомерных, дерзких детей, у драчунов. В таком случае наша задача искать причины возникших проблем, чтобы назначить лечение. Нельзя критиковать или наказывать за ошибки в стиле жизни прототипа.

Такие прототипические черты у детей можно распознать довольно точно: они проявляются в необычных интересах, в интригах и желании превзойти других, а также в стремлении к превосходству. Есть один тип, который не доверяет себе ни в движении, ни в выражении. И предпочитает, насколько возможно, исключать из общения других людей. Он предпочитает не ходить туда, где можно столкнуться с новыми ситуациями, ему лучше в маленьком кругу, где он чувствует себя уверенно. В школе, в жизни, в обществе, в браке он всегда поступает одинаково. В своем тесном мирке он всегда надеется многого добиться и достичь своей цели превосходства. Такая черта обнаруживается у многих. Но люди забывают, что для достижения результатов нужно быть готовым ко всему. Со всем нужно столкнуться. Исключая определенные ситуации и определенных людей, человек оставляет для оправдания себя лишь свой личный, субъективный интеллект, а этого явно недостаточно. Человека должны со всех сторон обдувать освежающие ветра социальных контактов и здравого смысла.

Если философ хочет завершить работу, он не может постоянно быть с людьми, постоянно с ними обедать или ужинать, ведь чтобы собраться с мыслями и применить верный метод, много времени нужно проводить в одиночестве. Но дальнейший его рост связан с налажива-

нием контактов с обществом. Это важная часть развития. Поэтому при встрече с таким человеком следует помнить об этих его двух потребностях. А еще нужно помнить, что ему свойственно и полезное, и бесполезное, и поэтому следует тщательно присматриваться к разнице между полезным и бесполезным поведением.

Понимание целостного социального процесса следует искать в следующем: человек стремится оказаться в той ситуации, где он преуспеет. Например, дети с ярко выраженным чувством неполноценности хотят исключить из своего окружения более сильных детей и играть с более слабыми, которыми они могут управлять и помыкать. Подобное проявление чувства неполноценности ненормально, оно свидетельствует о патологии, и здесь важно понять, что значимо не само чувство неполноценности, а его степень и характер проявления.

Ненормальное чувство неполноценности получило название «комплекс неполноценности». Но «комплекс» – не совсем верное слово для чувства неполноценности, которое пронизывает всю человеческую личность. Это больше, чем комплекс, это почти болезнь, которая в разных обстоятельствах может иметь весьма разнообразные разрушительные последствия. Можно порой не замечать чувство неполноценности, когда человек на работе, потому что в ней он уверен. При этом он, быть может, не чувствует себя уверенно в обществе или в отношениях с противоположным полом, и, анализируя эти ситуации, можно обнаружить его истинное психологическое состояние.

Ошибки более явно заметны в какой-то острый момент или в сложной ситуации. Именно в сложной или новой ситуации прототип проявляется во всей красе, и на самом деле сложная ситуация почти всегда оказывается для человека новой. Вот почему, как было сказано в первой главе, в новой социальной ситуации становится очевидной степень социального интереса.

Поместив ребенка в школу, можно наблюдать его социальный интерес так же, как и в обычной общественной жизни. Мы можем увидеть, общается он с ребятами или их избегает. Если мы видим детей гиперактивных, хитрых, умных, то, чтобы понять причину этого, придется залезть им в голову. А если мы видим, что какой-то ребенок идет вперед лишь на каких-то условиях или выказывает нерешительность, придется быть начеку, ведь те же качества проявятся позже в обществе, жизни и браке.

Всегда есть люди, которые говорят: «Я бы сделал иначе...», «Я бы согласился на эту работу...», «Я бы ему напудрал, но...» Все эти утверждения – признак сильного чувства неполноценности, и на самом деле, считывая их в этом ключе, можно взглянуть в новом свете на некоторые эмоции, например на сомнение. Мы признаем, что сомневающийся человек таким и остается, результатов он не достигнет. Зато, когда человек говорит «я не буду», он, скорее всего, так и поступит.

Психолог, если присматривается, часто видит в людях противоречия. Такие противоречия могут считаться признаком чувства неполноценности. Но следует наблюдать и за действиями человека, которого мы в конкретный момент анализируем. Например, у него плохо получается общаться, знакомиться с людьми, и здесь следует понаблюдать, не подходит ли он к людям нерешительно, демонстрируя это походкой и осанкой. Такая нерешительность часто будет проявляться и в других жизненных ситуациях. Многие люди делают шаг вперед, другой назад, что является признаком ярко выраженного чувства неполноценности.

Наша задача состоит в том, чтобы избавить таких людей от установки на нерешительность. Обращаться с ними нужно аккуратно, все время поощряя, а выказывать неодобрение нельзя в принципе. Им нужно дать понять, что они способны противостоять трудностям и решать жизненные проблемы. Только так можно развить уверенность в себе, и только так следует лечить чувство неполноценности.

## **Глава 3**

### **Комплекс превосходства**

В предыдущей главе мы обсуждали комплекс неполноценности и то, как он связан с обычным и всем известным чувством неполноценности, с которым мы все пытаемся бороться. А теперь следует затронуть и противоположное явление, комплекс превосходства.

Мы увидели, что любой симптом жизни конкретного человека находит отражение в движении... в динамике. Поэтому можно сказать, что у этого симптома есть и прошлое, и будущее. Будущее крепко связано с нашими стремлениями и с нашей целью, тогда как прошлое воплощает состояние неполноценности или несовершенства, которое мы пытаемся преодолеть. Вот почему, если присутствует комплекс неполноценности, нас больше интересует начало, а если речь идет о комплексе превосходства, то нас больше интересует преемственность, последовательность самого развития. Более того, эти два комплекса естественным образом связаны между собой. Не стоит удивляться, если в историях болезни, где мы видим комплекс неполноценности, более или менее явно скрывается и комплекс превосходства. С другой стороны, если вникнуть подробно в комплекс превосходства и изучить его последовательно, то всегда можно найти более или менее скрытый комплекс неполноценности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.