

Идеи Адлера в стиле Достоевского

Переосмысление индивидуальной психологии японским философом

Отвергайте эмоциональные травмы. Все проблемы заключены в межличностных отношениях. Откажитесь от чужих задач. По-настоящему жить здесь и сейчас...

Так называются главы из книги «Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье», выпущенной в 2013 году философом Итиро Кисими в соавторстве с писателем Фумитакэ Кога. Эта работа знакомит читателей с индивидуальной психологией, провозглашенной австрийским психологом и психиатром Альфредом Адлером (1870-1937).

Книга тронула сердца многих читателей как в Японии, так и за рубежом. На декабрь 2020 перевод книги был намечен на 31 язык, включая русский, а ее общемировой тираж достиг рекордных 6,1 млн экземпляров.

По словам Кога, текст написан также и под влиянием Достоевского. Представляя содержание в виде диалога между философом и юношей, книга чрезвычайно просто и доходчиво разъясняет психологию Адлера. Как говорит Кога, «для создания образа юноши за образец был взят легко выходящий из себя, многословный герой, произносящий монолог на несколько страниц, какой встречается в романах Достоевского». Также в книге рассуждают о свободе, приводя цитату из Достоевского: «Деньги есть чеканенная свобода». Попробуем и мы заглянуть в «Смелость не нравиться» – книгу, в которой не обошлось без связи с Россией.

Адлер, наряду с Зигмундом Фрейдом, тоже австрийским психиатром, а также с психиатром из Швейцарии Карлом Густавом Юнгом считаются тремя столпами психологии. В Японии люди хорошо знают фрейдовский «защитный механизм», заключающийся в том, что «поведение рождается, когда есть причина», но не так хорошо знакомы с психологией Адлера, которая базируется на «теории цели», провозглашающей, что поведение человека мотивируется определенной целью, и выдвигает идею иметь смелость сделать новый шаг на пути преодоления трудностей. Это как раз и связано с так называемой психологией смелости. О чем же идет речь?

Например, у героя-юноши есть приятель, не

выходящий из дома и избегающий всякого общения не только со сверстниками, но и с родителями. Теория причины объясняет это тем, что у этого приятеля есть какая-либо причина для этого и приходится вести себя именно так. События жизни героя, философ, напротив, объясняет такое поведение с точки зрения теории цели, а именно целью этого человека «не выходить», и считает, что на основе этой мотивации у него формируются такие чувства, как беспокойство и страх.

Вот что говорит философ: «Нельзя, например, отрицать, что пережитое крупное стихийное бедствие или жестокое обращение в детском возрасте может повлиять на формирование характера человека. Такое влияние огромно. Однако важно то, что под воздействием этих факторов необязательно что-то определяется в характере. Мы сами решаем, как жить, в зависимости от того, какое значение придаем прошлому опыту. Жизнь – это



Адлер Альфред (1870-1939)

наш собственный выбор, а не то, что нам навязывают другие».

Против этого юноша выдвигает жесткий аргумент: «Ну что вы, профессор, разве вы думаете, что он заперся в своей комнате по собственному желанию? Без шуток. Не то чтобы он сам выбрал это поведение – ему навязали этот выбор».

Отвечая юноше, продолжающему возражать, философ на конкретных примерах разъясняет суть психологии Адлера. В результате многодневной дискуссии юноша постепенно приходит к пониманию значения слов Адлера, вставленных в разговор философом.

Философ утверждает: чтобы достичь счастья нужно изменить собственную жизнь, и если этого

Жизнь – это наш собственный выбор, а не то, что нам навязывают другие

не получается, то потому, что не хватает «смелости стать счастливым». Он говорит: «Причина того, что ты чрезвычайно много внимания обращаешь на то, каким тебя видят другие люди, заключается в твоём сильном желании, чтобы тебя не ненавидели другие». Юноша опять перечит профессору, повторяя: «Это ведь естественное чувство, присущее всем». А также возражает ему: «Можно ли сказать, что то мое я, которое ведет себя так, чтобы всем нравиться, есть истинное я?»

Согласно психологии Адлера, все страдания происходят из взаимоотношений с другими. Исходя из мысли, что «желая избавления от взаимодействия с другими людьми, мы ищем свободу от взаимодействий с другими», он приходит к выводу, что «свобода есть избавление от оценки



со стороны других людей», что «если боишься быть не любимым другими, то не сможешь жить своей жизнью».

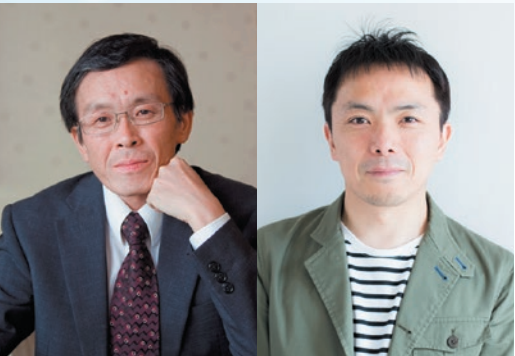
Однако в современном обществе, где в избытке есть информация и материальные вещи, люди на бессознательном уровне сравнивают себя с другими, и спасти человеческое сердце может адлеровский принцип: отделить свои задачи от задач других людей и жить собственной волей и целью. Это, пожалуй, верно для многих стран.

Эта книга не относится к трудно постижимой научной литературе. Основная ее ценность в том, что она объясняет суть психологии Адлера доступным языком, в форме дискуссии между философом и юношей. Книга позволяет человеку,

«Я», которое ведет себя так, чтобы всем нравиться, есть ли истинное «я»?

ищущему причину своих несчастий в других людях и окружении, заметить «неправду жизни» и придает смелость выправить орбиту своего существования. Надеемся, что российские читатели разделят с героем книги, беседующим с философом, переживание «озарения» и получат удовольствие от прочтения. ■

Итиро Кисими
Родился в 1956 году в Киото. Философ, специализирующийся на античной философии (особенно Платоне). Психологию Адлера изучает с 1989 года.



Фумитакэ Кога
Родился в 1973 году. Редактор-райтер. Выступает в качестве автора и редактора многочисленных бизнес-изданий и книг в жанре нон-фикшн.