**Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии**

Чувство неполноценности. У каждого индивидуума какие-то органы слабее других, что делает его более восприимчивым к болезням и поражениям именно этих органов. У каждого человека происходит заболевание именно того органа, который был менее развит, менее успешно функционировал и, в целом, был “неполноценным” от рождения. Организм пытается компенсировать свою слабость. Этот процесс имеет место в психологической сфере: у людей появляется субъективное чувство неполноценности, которое развивается из ощущения особенного психологического или социального бессилия. Чувство неполноценности берет истоки в детстве: ребенок переживает очень длительный период зависимости, этот опыт вызывает глубокие переживания неполноценности по сравнению с другими людьми в семейном окружении. Появление этого ощущения обозначает начало длительной борьбы за достижение превосходства над окружающими, что становится мотивационной силой в жизни человека. Чувство неполноценности может стать чрезмерным – комплекс неполноценности. Возникают три вида страдания: неполноценность органов, чрезмерная опека и отвержение со стороны родителей.

В качестве гиперкомпенсации появляется комплекс превосходства, выражающийся в тенденции преувеличивать свои физические, интеллектуальные или социальные способности. Комплекс превосходства – единый, фундаментальный мотив; это стремление является общим для всех и в норме и в патологии; как цель может принимать и негативное (слабая способность к адаптации) и позитивное (высокая способность к адаптации) направление. Стремление к превосходству связано с большими энергетическими затратами – уровень напряжения растет; это стремление проявляется как на уровне индивидуума, так и на уровне общества - человек стремится совершенствовать саму культуру общества.

Стиль жизни – жизненный план или путеводный образ. Он включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые в совокупности определяют неповторимую картину существования индивидуума. Стиль жизни основан на усилиях, направляемых на преодоление чувства неполноценности и, благодаря этому, упрочивающих чувство превосходства; он закрепляется в возрасте 4-5 лет. Истинная форма стиля жизни может быть распознана только при условии знания, какие пути и способы используются для решения жизненных проблем: глобальные проблемы – работа, дружба и любовь, они взаимосвязаны. Установки, обусловленные стилями жизни:

Управляющий тип – самоуверенность и напористость, незначительный социальный интерес; люди активны, но не в социальном плане, установка превосходства над внешним миром, задачи решаются во враждебной, антисоциальной манере;

Берущий тип – паразитическое отношение к внешнему миру, удовлетворение большей части своих потребностей за счет других, такие люди обладают низкой активностью;

Избегающий тип – нет ни достаточного социального интереса, ни активности, такие люди больше опасаются неудач, чем стремятся к успеху;

Социально-полезный тип – “воплощение зрелости”, высокая степень социального интереса и высокий уровень активности, проявление истинной заботы о других, глобальные проблемы воспринимаются как основные жизненные задачи.

Социальный интерес. Необходимо рассматривать социально-культурный контекст жизни человека. Люди подчиняют свои личные потребности делу социальной пользы. Предпосылки социального интереса врожденные, требует развития и развивается в социальном окружении. Многие установки, сформированные в процессе материнского воспитания могут подавлять у ребенка чувство социального интереса. У отца должна быть позитивная установка по отношению к жене, работе и обществу, его сформированный социальный интерес должен проявляться в отношениях с детьми; он должен избегать социальной отгороженности и родительского авторитаризма. Жизнь человека ценна в той степени, в которой он способствует повышению ценности жизни других людей.

Творческое Я – стиль жизни формируется под влиянием творческих способностей личности, творческая сила отвечает за цель жизни, методы достижения цели, способствует развитию социального интереса, влияет на восприятие, память, фантазии и сны. Она делает каждого человека свободным, самоопределяющимся индивидуумом. Творческая сила – результат эволюции.

Порядок рождения – имеет решающее значение, особенно важно восприятие ситуации, что сопутствует определенной позиции. То есть от того, какое значение придаст ребенок сложившейся ситуации, зависит, как повлияет порядок его рождения на стиль жизни.

Первенец – он получает безграничную любовь и поддержку со стороны родителей, но после рождения второго ребенка может испытать сильное потрясение “монарха лишенного трона”. Он скорее всего консервативен, стремится к власти и предрасположен к лидерству.

Единственный ребенок – эта позиция может привести к сильному соперничеству с отцом. У него могут возникнуть трудности в общении и занятии социальной позиции, когда он окажется без поддержки со стороны семьи.

Второй (средний) ребенок – ему темп задается со стороны старших братьев или сестер. Вырастает соперничающим и честолюбивым, стремиться доказать, что он лучше, для чего использует как прямые, так и окольные методы; он ставит перед собой непомерные цели, что увеличивает возможность неудач.

Последний ребенок (самый младший) – не испытывает шока повержения с трона, окружен вниманием и заботой. Но у него большой стимул выделиться среди прочих братьев и сестер, в связи с чем такой ребенок может показать очень высокие результаты в отдельных видах деятельности.

Фикционный финализм. Поведение индивидуума подчиненно им же самим намеченным целям в отношении будущего. Основные цели – фикционные цели, их соотнесенность с реальностью невозможно ни проверить, ни подтвердить. Стремление к превосходству управляется выбранной фиктивной целью. Превосходство как фиктивная цель является результатом самостоятельно принятого решения, сформирована собственной творческой силой, что делает ее индивидуально-уникальной. Таким образом здесь стремление к превосходству является субъективно понимаемым идеалом, и когда фикционная цель ясна, то все последующие действия наполняются смыслом.

Невроз. Диагностически неоднозначный термин, охватывающий многочисленные поведенческие нарушения. Это естественное, логическое развитие индивидуума, сравнительно неактивного, эгоцентрически стремящегося к превосходству, имеющего задержку в развитии социального интереса. Наблюдается при наиболее пассивных, изнеженных стилях жизни. Люди, больны неврозом, избрали неправильный стиль жизни в основном по той причине, что в раннем детстве они или переносили физические страдания, или их чрезмерно опекали и баловали, или их отвергали. В таких условиях люди становятся повышенно тревожными, не чувствуют себя в безопасности, начинают развивать стратегию психологической защиты, чтобы справиться с чувством неполноценности. В перенапрягающихся ситуациях детства творческое Я создает “невротический” стиль жизни, ребенок выдвигает эгоистическую фиктивную цель. “Невротики ведут себя так, как если бы они жили в стране врагов”.

Лечение неврозов. Цели терапии – выявление ошибочных суждений о себе и о других, устранение ложных целей, формирование новых жизненных целей, которые помогут реализовать личностный потенциал. Понимание пациента – терапевт помогает пациенту достичь понимания фиктивных целей и стиля жизни пациента. Углубление самопонимания пациента – пациент должен прийти к определенному уровню понимания и принятия того, что он осознал. Усиление социального интереса – главная цель терапии, так как истинная причина заболевания – низкая способность к согласованному взаимодействию с другими. Терапевт обучает пациента межличностному контакту с окружающими, что способствует перенесению пробудившихся социальных чувств пациента на других людей. Это – через поощрение проявления социального сотрудничества у пациента, ослабление его чувства превосходства при одновременном росте социального интереса. Усиление социального интереса – переориентация и перевоспитание пациента.