Вступне слово

Пізнання природи людини не допускає надмірної зарозумілості та погорди. Навпаки, істинне пізнання природи людини вимагає певного самообмеження і стриманості. Перед дослідниками стоїть величезне завдання, над яким людство працює від самого початку цивілізації, це робота, до якої раніше не підходили цілеспрямовано та систематично. Ми бачимо лише окремих великих людей, які знали про природу людини більше, ніж пересічні громадяни.

Тут ми торкаємося болючого питання. На жаль, люди назагал *нічого* не знають про людську природу, і ніхто не знає *добре* природу людини. Це зумовлено нашим осібним життям. Люди ніколи не жили так відокремлено, як нині. Вже від самого дитинства ми мало спілкуємось з широким колом інших людей, від яких нас ізолює сім'я. Увесь наш спосіб життя не дозволяє мати тісні стосунки з іншими, які конче необхідні для пізнання природи людини. Маємо тут взаємозалежні моменти: не можемо швидко налагодити контакти з іншими людьми, бо через відсутність кращого розуміння надто довго сприймаємо їх як чужих.

Найсерйознішим наслідком відсутності розуміння є те, що ми зазвичай не вміємо правильно поводитись з іншими людьми у спільному житті. Люди розмовляють, не слухаючи і не чуючи одне одного, не можуть знайти спільної мови, бо є чужими один одному не тільки у суспільстві, а й навіть у колі сім'ї. Хто не чув скарг батьків на те, що вони не розуміють своїх дітей, і скарг дітей, що їх не розуміють батьки? Однак для нормального співіснування людей необхідно розуміти один одного, адже від цього залежить і наше ставлення до навколишніх.

Люди жили б разом набагато краще, якби мали глибоке розуміння природи людини, адже тоді зникли би травмівні форми співіснування, які нині можливі лише тому, що ми не знаємо одне одного, тож постійно помиляємося, судячи про людину поверхово, а тому нерідко стикаємося з підступністю та обманом.

Тепер ми хочемо пояснити, чому саме з боку медицини робляться спроби створити в такій неосяжній царині, як пізнання людської природи, наукову дисципліну, які є передумови до її створення, які завдання на неї покладаються і яких результатів від неї можна очікувати.

Знати природу людини насамперед дуже потрібно такій дисципліні, як *неврологія*[1]. Невролог зобов'язаний якнайшвидше розібратися у психічному житті людини, яка страждає на нервові розлади. У цій галузі медицини можна встановити правильний діагноз і запропонувати або здійснити лікування лише тоді, коли чітко розумієш, що відбувається в душі пацієнта.

Тут не можна легковажити, бо за помилкою відразу йде розплата, а за правильним діагнозом — переважно приходить успіх. Іншими словами, у медицині перевірка правильності діагнозу відбувається жорстко і негайно. У суспільному житті помилка в оцінці людини є більш припустимою. Хоча і тут розплата приходить, але зазвичай так пізно, що переважно ми вже не вловлюємо причинно-наслідкові зв'язки. Або ж не можемо осягнути, яким чином помилка могла призвести до таких катастрофічних наслідків через десятки років. Такі випадки є нерідкими, тож і вказують кожному з нас на *необхідність і обов'язок здобувати і поглиблювати свої знання про природу людини*.

Наші дослідження неврологічних захворювань засвідчили, що психічні відхилення, ускладнення і напади, які часто спостерігаються у хворих, в принципі також притаманні, так би мовити, й психічно нормальним людям. Елементи і ознаки ті самі, тільки у психічно хворих вони проявляються чіткіше, виразніше і легше розпізнаються. Порівняння хворобливих станів зі здоровою психікою дає нам можливість вчитися і набувати досвід, який дозволить сформувати поняття про нормальний стан. Це велика практична робота, що вимагає відданості і терпіння, як і кожна професійна діяльність.

[1] Після навчання у Віденському університеті Адлер спочатку спеціалізувався на офтальмології та неврології, а згодом на психіатрії (*прим ред.*).

Ми виявили, що найсильніші імпульси для розвитку психіки людини виходять з раннього дитинства. Втім, це не було прорівним відкриттям, оскільки подібні міркування висловлювали дослідники від давніх часів. Новим тут є встановлення *неодмінного і нерозривного* зв'язку між дитячими переживаннями, враженнями і думками і явищами, що відбулися у психіці пізніше. Ми встановили цей зв'язок, порівнюючи досвід раннього дитинства із ситуаціями і поведінкою людини в подальшому житті.

І тут особливо важливо зазначити, що *досліджувати окремі явища в психіці як щось окремішнє і самодостатнє — неприпустимо*. Щобільше, зрозуміти ці явища можна, лише розглядаючи їх як частини нерозривного цілого, виявивши лінію руху душі та життєві стереотипи[2] людини. І тоді ми побачимо, що прихована мета, яка сформувалася в дитинстві, тотожна меті й соціальній поведінці дорослої людини. Отже, *вектор* руху психіки не змінюється. Змінюється лише *траєкторія* руху, зовнішні прояви психіки, конкретизація і вербалізація психічних процесів, але підвалини, мета і динаміка — все, що рухає психіку до мети, залишаються незмінними.

Якщо, наприклад, пацієнт виявляє симптоми тривожності, недовіру, намагається триматися на віддалі від інших, то легко довести, що така сама поведінка була притаманна йому і на третьому або четвертому році життя, тільки проявлялася по-дитячому простіше й легше проглядалася. Тому ми взяли собі за правило завжди починати передусім з дитинства пацієнта. Можна дуже багато дізнатись про людину, знаючи тільки її

[2] **Індивідуальний стереотип** (individuelle Schablon) — одне з центральних понять, запроваджених А. Адлером. Адлер часто вживає його синонім — поняття «стиль життя». Індивідуальний стереотип, або стиль життя — це унікальний, особистісний спосіб сприйняття світу, його інтерпретації та поведінки людини у суспільстві, сформований її цілями, досвідом та прагненням подолати почуття меншовартості. Цей стереотип не є жорстким, а розвивається і визначає, як людина реагує на навколишнє середовище, якою бачить себе у ньому і якого значення надає певним подіям (*прим. перекл.*).

дитинство. Те, що ми бачимо в дорослій людині сьогодні, є відбитками її перших дитячих вражень, які залишаться з нею до старості. А коли доросла людина розповість, які події зі свого дитинства вона пам'ятає, то, за умови правильного тлумачення цих спогадів, отримаємо картину її характеру зараз. Адже загалом людям, за рідкісними винятками, важко вирватися з того стереотипу, який закорінився в перші роки життя.

Хоча люди по-різному реагують на різні обставини і отримують різні враження у різних ситуаціях, однак насправді не можуть змінити свою модель поведінки. Мало кому вдавалося вирватись з тенет свого стереотипу. Психіка все одно спирається на той самий фундамент, рухається тією самою лінією, тож мета у дитинстві та старості залишається тією самою.

Існує ще одна причина, чому ми акцентуємося на дитинстві. Якщо ми хочемо вилікувати пацієнта, то це не вдасться, просто вилучивши його окремі негативні переживання, наче змахнувши їх зі стільниці. Ми повинні знайти і розкрити його фундаментальну модель поведінки, головний стереотип, з якого зрозуміємо особливості психіки пацієнта. Отже, вивчення дитячої психіки стало центром наших досліджень, які принесли багато нових відкриттів.

Наука про природу людини водночас є засобом виявлення і запобігання помилкам у поведінці людини, адже знання про людину не є наукою, яка існує заради себе самої. Інсайти[3] привели нас до думки розпочати освітню роботу, яку ведемо вже багато років. Освіта є скарбницею для кожного, хто визнає пізнання природи людини важливою наукою, хто хоче її опанувати і розвивати, адже це не книжкова мудрість, її слід осягати на практиці. Треба, так би мовити, ототожнити себе з болями і стражданнями іншої людини, «пропустити крізь себе» явища її психічного життя, радощі і страхи, як це робить талановитий

[3] Інсайт — прозріння, осяяння, є одним з аспектів інтуїції, коли рішення проблеми з'являється швидко і неочікувано як раптове відкриття правильного розв'язку в результаті підсвідомої мисленнєвої діяльності або після багатьох невдалих спроб. Термін запровадив представник гештальтпсихології Вольфганг Келер у 1925 р. (*прим. ред.*).

художник-портретист, зображуючи не тільки зовнішні риси людини, а й її душу. Таким чином, пізнання природи людини можна розглядати як мистецтво, яке стоїть на одному рівні з іншими мистецтвами та має свої інструменти, які використовує так само, як митці, наприклад поети, використовують у своїй творчості. І це мистецтво разом з іншими мистецтвами має слугувати насамперед поглибленню наших знань про природу людини, щоб розвиватися і досягнути духовної зрілості.

Люди є надзвичайно чутливими до будь-якого оцінювання. Більшість науковців, які хоч і не провадили жодних досліджень, але вважають себе знавцями природи людини, дуже ображаються на пропозицію перевірити свої знання на практиці. Однак справжніми фахівцями є лише ті, хто зрозумів сутність іншої людини через власний досвід емоційного страждання або через співчуття до емоційних страждань інших. З обставини чутливості людей до оцінювання випливає необхідність делікатності й тактовності в нашій роботі. Безцеремонна оцінка людини, що ґрунтується на інформації про її психічне життя та характер, отриманій від когось, а не від неї самої, і брутально висловлена їй в очі, завжди сприймається з гнівом і різким запереченням.

Якщо ви не хочете викликати до себе антипатію, радимо на це зважати. Найкращий спосіб зіпсувати свою репутацію — недбало поводитися зі своїми знаннями про природу людини, зловживати ними, наприклад, демонструючи сусіду за столом, як глибоко ви можете залізти в його душу і розгадати таємниці його психічного життя, бо «бачите його наскрізь». Не менш небезпечно подавати отримані знання як закінчений незаперечний результат. Навіть знавці людської природи справедливо почуватимуться ображеними.

Отже, повторимо знову: ця наука вимагає від нас стриманості, не дозволяючи поквапно або без потреби демонструвати свої знання. Так чинить дитина, яка хоче похвалитися і показати всім, що вона вже вміє робити. Дорослим така поведінка не личить. Тому ми пропонуємо початківцям-дослідникам людської природи зачекати з демонстрацією результатів і перевірити їх, щоб не гальмувати розвиток науки через помилки, які

виникають внаслідок поспіху надто захопленого неофіта. Слід пам'ятати, що перш ніж висловити свою думку з окремого питання, необхідно спочатку переконатися, що розумієш цілісну загальну картину, що упевнений у позитивному результаті свого виступу, його користі, адже можна завдати великої шкоди, виголосивши свої міркування (навіть правильні) невідповідним чином і у невідповідному місці.

Перш ніж продовжити, поговоримо про сумнів, який виникає у багатьох. Для них здається незрозумілим наведене вище твердження, що лінія життя[4] людини залишається незмінною, адже людина накопичує життєвий досвід, який нібито мав би призводити до зміни моделі її поведінки. Проте життєвий досвід не є однозначним, навпаки, різні люди його інтерпретують по-різному: навряд чи знайдуться дві людини, які отримають однаковий пожиток від однієї і тої самої події і засвоять однакову научку. Людина не завжди розумно використовує свій досвід, ми знаємо: не всі стають мудрішими з віком. Звісно, людина вчиться уникати певних проблем, формує певне ставлення до них. Але це не змінює лінії, за якою рухається її душа. В подальшому ми побачимо, що людина з усього багатства свого життєвого досвіду завжди обирає лише ту частку, яка так чи інакше відповідає її лінії життя та підтверджує її життєвий стереотип, стиль життя[5], усталену модель поведінки.

Таким чином, людина *сама творить* свій досвід. Справді, ми постійно спостерігаємо, як люди в однакових ситуаціях робля́ть зі свого досвіду різні висновки. Кожен знає хоч одну людину, яка раз у раз припускається однієї і тієї ж помилки. Навіть якщо вам вдасться домогтися, щоб людина побачила і визнала цю помилку, то можете отримати різні відповіді. Одна людина вирішить, що справді настав час, наприклад, відмовитися від шкідливої звички, але таке трапляється рідко. Друга відповість, що чинить так давно, що так звикла і не відмовиться від своєї звички. Третя почне звинувачувати у своїх помилках батьків, чи школу, чи суспільство, мовляв, не було кому про неї подбати, їй потурали чи ставилися занадто суворо — і теж не відступиться від своєї помилки. Однак такі «треті» виказують те, що хочуть приховати навіть від самих себе: насправді вони таким чином виправдовують себе, щоб завбачливо уникнути відповідальності. Вони ніколи не визнають себе винними; провина за все, чого вони не досягли, завжди лежить на інших. При цьому вони не помічають, що навіть не намагаються подолати свої недоліки і виправити помилки або докладають дуже мало зусиль для цього. Навпаки, уперто продовжують робити те, що робили, і *виправдовують свою поведінку помилками у вихованні дoти, доки хочуть, хоч до старості*. Різнобічність і багатозначність досвіду, різні висновки з нього пояснюють, чому людина не змінює своєї поведінки, а перекручує свій досвід таким чином, щоб пристосувати його до свого стилю життя. Здається, що найскладніше для людей — це пізнати і змінити самих себе.

Кожен, хто захоче перевиховати людину, змінити її на краще, не маючи відповідного досвіду і знань у царині науки пізнання людської природи, опиниться у скрутному становищі. Такий вихователь, можливо, домігся би поверхових змін, а коли зовнішні прояви особистості набули б нового вигляду, вважав би, що вже щось змінив у поведінці людині. На практиці ми щораз переконуємося, як мало такі «втручання» змінюють людину, це все лише ілюзія, яка рано чи пізно розвіється, і так буде доти, допоки не зміниться сама лінія руху душі. Змінити людину дуже складно, цей процес вимагає розсудливості, делікатності й терпіння, а насамперед — усунення будь-якої особистої

[4] **Лінія руху** (Bewegungslinie) — цілеспрямоване поривання людини від почуття меншовартості до уявної /ідеальної досконалості, напрямок, якого людина дотримується протягом усього свого життя. Лінія руху зазвичай формується ще в дитинстві, це спрямованість стилю життя людини на подолання труднощів та досягнення своєї мети (*прим. перекл.*).

[5] **Стиль життя** (Lebensstill) — одне з центральних понять, запроваджених А. Адлером. Це особистісний спосіб сприйняття та взаємодії людини зі світом, що включає усі аспекти її життя: думки, дії, цілі та способи їх досягнення, реакції, стосунки, звички тощо. Стиль життя формується в ранньому дитинстві під впливом сім'ї та соціального оточення, є особистою філософією та стрижнем особистості людини та відповідно впливає на її емоції, мотиви та дії (*прим. перекл.)*