

НЕВІДОМИЙ «ТРЕТІЙ ВЕЛЕТ»

Юнак зайшов у кабінет і сів у крісло, трохи згорбившись. Чому він так рішуче налаштований заперечити теорії філософа? Його мотиви були цілком зрозумілі. Йому бракувало впевненості в собі, і з дитинства це підсилювалося глибоко вкоріненим почуттям неповноцінності, пов'язаним з його особистими якостями, освітою та зовнішністю. Можливо, саме тому він надмірно соромився, коли на нього дивилися люди. Здебільшого здавалося, що юнак не здатний по-справжньому цінувати щастя інших і постійно шкодує себе. Для нього твердження філософа були всього лиш вигадкою.

юнак: Хвилину тому ти згадував про «іншу філософію», хоча я чув, що спеціалізуєшся на грецькій.

філософ: Так, грецька філософія посідає центральне місце в моєму житті ще з підліткового віку. Великі інтелектуальні постаті — це Сократ, Платон, Аристотель. Зараз я перекладаю працю Платона й сподіваюся провести решту життя, вивчаючи класичну грецьку думку.

юнак: Тоді що це за «інша філософія»?

філософ: Це абсолютно нова школа психології, яку заснував австрійський психіатр Альфред Адлер на початку XX століття. У нашій країні її зазвичай називають адлеріанською психологією.

юнак: Гм. Я й не подумав би, що фахівець із грецької філософії може цікавитися психологією.

філософ: Я не дуже знаюся на принципах, якими послуговуються інші психологічні школи. Однак, думаю, справедливо буде сказати, що адлеріанська психологія чітко узгоджується з грецькою філософією і є належною науковою сферою досліджень.

юнак: Я маю поверхневі знання з психології Фрейда та Юнга. Це захоплива царина.

філософ: Так, Фрейд і Юнг добре відомі. Навіть тут. Адлер — один із перших членів Віденського психоаналітичного товариства,

яке очолював Фройд. Адлерові ідеї були протилежними до Фройдових, тож він відділився від групи й запропонував «індивідуальну психологію», засновану на власних теоріях.

юнак: Індивідуальна психологія? Ще один дивний термін. Отже, Адлер був учнем Фрейда?

філософ: Ні, не був. Це поширений міф, який нам слід розвіяти. Зауваж, що Адлер і Фройд були майже ровесники, та їхня дослідницька взаємодія базувалася на рівних засадах. У цьому Адлер дуже відрізнявся від Юнга, який шанував Фрейда, як батька. Хоча психологію насамперед асоціюють із Фрейдом і Юнгом, поряд із ними Адлера визнають у всьому світі як одного з трьох велетів у цій царині.

юнак: Зрозуміло. Треба було мені глибше це дослідити.

філософ: Цілком природно, що ти не чув про Адлера. Він сам сказав: «Може настати час, коли ніхто не пам'ятатиме мого імені; люди, можливо, навіть забудуть про існування нашої школи». Потім він додав, що це неважливо. Адлер мав на увазі, що якщо його школу забудуть, то це станеться тому, що його ідеї переросли межі окремої наукової сфери й поширилися на загальне. Наприклад, Дейл Карнегі, автор міжнародних бестселерів «Як здобувати друзів і впливати на людей» та «Як подолати неспокій і почати жити», називав Адлера «великим психологом, який присвятив своє життя дослідженню людей та їхніх прихованих здібностей». Вплив мислення Адлера чітко помітний у всіх працях Карнегі. А зміст книжки Стівена Кові «7 звичок надзвичайно ефективних людей» значною мірою нагадує ідеї Адлера. Інакше кажучи, адлеріанська психологія не є строго академічною сферою знань, а сприймається радше як реалізація істин;

«вершина» людського пізнання. Кажуть, що ідеї Адлера випередили час на сто років, і ми й дотепер не змогли їх повністю досягнути — такі вони новаторські.

юнак: Отже, твої теорії розвиваються першочергово не з грецької філософії, а з адлеріанської психології?

філософ: Саме так.

юнак: Гаразд. Я б волів дізнатися твою основну позицію: ти філософ чи психолог?

філософ: Я філософ: людина, яка живе філософією. І для мене адлеріанська психологія — форма мислення, співзвучна з грецькою філософією, тобто і є філософією.

юнак: Добре. Розпочнімо.

ЧОМУ ЛЮДИ МОЖУТЬ ЗМІНЮВАТИСЯ

юнак: Сплануймо питання для нашої дискусії. Ти кажеш, що люди можуть змінюватися. Ба більше, стверджуєш, що кожен може знайти щастя.

філософ: Так, кожен без винятку.

юнак: Відкладімо розмову про щастя і поговорімо спочатку про зміни. Кожен хотів би мати можливість змінюватися. Я б хотів, і впевнений, що перший-ліпший зустрічний скаже те саме. Але чому всі так прагнуть змінитися? Відповідь лише одна: бо це неможливо. Якби людям було легко змінитися, вони б не витрачали стільки часу, хочаби цього. Хоч як сильно вони прагнуть, та змінитися не можуть. І саме тому так багато людей захоплюється новими релігіями, сумнівними тренінгами самодопомоги та всякими проповідями про те, що кожен може змінитися. Чи я помиляюся?

філософ: А я хочу тебе спитати: чому ти так непохитно стверджуєш, що люди не можуть змінюватися?

юнак: Ось чому. Я маю друга, який замкнувся на кілька років у своїй кімнаті. Він хотів би вийти і навіть почати працювати, якщо це можливо. Тож він прагне змінити своє життя. Кажу це як його друг, але запевняю тебе: він надійна людина й міг би бути дуже корисний суспільству. Та от біда: хлопець боїться вийти зі своєї кімнати. Крок назовні — і його серце калатає, а руки й ноги

починають тремтіти. Гадаю, це своєрідний невроз або паніка. Він хоче змінитися, але не може.

філософ: Як гадасш, у чому причина?

юнак: Точно не знаю. Можливо, у його стосунках з батьками чи в тому, що його цькували в школі чи на роботі. Може, він пережив травму такого роду. Та, може, й навпаки. Ану ж його розпестили в дитинстві, тож тепер він не здатний прийняти реальність. Я просто не знаю і не можу втручатися в його минуле чи сімейні справи.

філософ: То кажеш, що події його минулого зумовили травму або щось таке, і внаслідок цього він більше не може виходити на двір?

юнак: Звісно. Причина передує наслідку. Це ж не загадка.

філософ: Тоді, ймовірно, причина його нездатності виходити на вулицю криється в домашній атмосфері його дитинства. Батьки жорстоко поводитися з ним, і він подорослішав, так і не спізнавши любові. Саме тому боїться спілкуватися з людьми й не може виходити. Це можливо?

юнак: Цілком. Уявляю, яке це для нього випробування.

філософ: Тож ти кажеш: «Причина передує наслідку». Інакше кажучи, те, ким я є зараз (наслідок), визначається подіями в минулому (причинами). Я правильно розумію?

юнак: Саме так.

філософ: То якщо теперішнє становище кожного зумовлене подіями з його минулого, чи не жили б ми в дещо дивному світі? Зрозумій: кожен, хто виріс в умовах жорсткої батьківської поведінки, мав би зазнавати тих самих наслідків, що й твій друг, тобто ставати відлюдьком. Інакше вся ця ідея непереконлива. Це якщо

припустити, що минуле справді визначає теперішнє, а причини керують наслідками.

юнак: До чого ти, власне, хилиш?

філософ: Якщо ми зосереджуємося лише на минулому й намагаємося пояснити речі суто через причину й наслідок, то в результаті отримуємо детермінізм. Себто наші теперішнє і майбутнє вже визначені минулими подіями і є незмінними. Чи я помиляюся?

юнак: На твою думку, минуле неважливе?

філософ: Так, з погляду адлеріанської психології.

юнак: Гаразд, тепер я краще розумію конфліктні моменти. Але подумай, чи, відповідно до твоєї версії, не означатиме це, що немає жодної причини, через яку мій друг не виходить? Бо ж, як ти стверджуєш, минулі події не мають значення. Вибач, та це смішно. Має існувати якась причина його відлюдькуватості, іншого пояснення нема!

філософ: Справді, тоді пояснення нема. Саме тому в адлеріанській психології ми думаємо не про минулі «причини», а про теперішні «цілі».

юнак: Теперішні цілі?

філософ: Твій друг невпевнений у собі, тому не виходить. Глянь на це з іншого боку: він не хоче виходити на вулицю, тому створює стан тривоги.

юнак: Га?

філософ: Поміркуй про це так: твій друг заздалегідь мав на меті не виходити надвір, тому створив стан тривоги й страху як засіб досягнення цієї мети. В адлеріанській психології це називається «телеологія».

юнак: Жартуєш? Мій друг вигadaв тривогу й страх? Хочеш сказати, він лише вдає, що хворий?

філософ: Він не вдає хворого. Тривога й страх, які відчуває твій друг, справжні. Іноді він також може страждати від нападів мігрені й сильних спазмів у шлунку. Однак це теж симптоми, які він створив для того, щоб досягти мети — не виходити на вулицю.

юнак: Це неправда! Не може такого бути, це надто депресивно!

філософ: Ні. Це різниця між етіологією (причинно-наслідкові зв'язки) і телеологією (вивчення мети явища, а не його причини). Усе, що ти казав, ґрунтується на етіології. Доки ми залишаємося в етіології, доти не зробимо жодного поступу.

ТРАВМИ НЕ ІСНУЄ

юнак: Якщо ти такий категоричний, я хотів би отримати ґрунтовне пояснення. Почнімо з різниці між етіологією і телеологією?

філософ: Припустімо, ти застудився, маєш гарячку, тож пішов до лікаря. Лікар каже: причина хвороби — те, що вчора ти вийшов надвір легко вдягненим. Таке пояснення тебе б задовольнило?

юнак: Ні, звичайно. Мені однаково, що стало причиною: одяг, дощ чи ще щось. Для мене важливі симптоми, той факт, що в мене зараз висока температура. Від лікаря я б очікував рецепту ліків чи уколів, або ж будь-яких інших необхідних заходів.

філософ: Однак ті, хто дотримується етіологічної позиції, зокрема психологи й психіатри, здебільшого стверджують, що те, від чого ти страждаєш, — наслідок певної причини в минулому, а потім просто заспокоюють тебе, кажучи: «Ось бачите, це не ваша вина». Обґрунтування щодо так званих травм типове для етіології.

юнак: Хвилинку, тобто ти заперечуєш існування власне травми?

філософ: Так, безперечно.

юнак: Що? Хіба ж ти, чи точніше Адлер, не авторитет у психології?

філософ: В адлеріанській психології поняття травми однозначно заперечується. Це стало новаторською, революційною точкою зору. Безумовно, фрейдівський погляд на травму захопливий. З його погляду, психічні рани (травми) людини — причина

теперішнього нещастя. Розглядаючи життя людини як одну велику розповідь, легко вловити причинність і відчуття драматичного розвитку, що справляє сильне враження і надзвичайно приваблює. Але Адлер, заперечуючи аргумент про травму, стверджує: «Жоден досвід сам по собі не є причиною нашого успіху чи невдачі. Ми не страждаємо від шоку нашого досвіду, так званої травми, натомість черпаємо з нього те, що відповідає нашим цілям. Не досвід визначає нас, а значення, яке ми йому надаємо».

юнак: Тож ми черпаємо з нього те, що відповідає нашим цілям?

філософ: Саме так. Зосередься на тому, що Адлер має на увазі, коли говорить про те, що наше «я» визначається не нашим досвідом, а тим *значенням, яке ми йому надаємо*. Він не стверджує, що пережиті в дитинстві страждання, як-от жорстоке поводження чи схожі випадки, не впливають на формування особистості — їхній вплив дуже сильний. Але важливо знати, що ці впливи насправді нічого не визначають. Ми самі визначаємо своє життя відповідно до того значення, яке надаємо цьому минулому досвіду. Твоє життя — це не те, що хтось тобі дає, а те, що ти самобираєш, і саме ти вирішуєш, як тобі жити.

юнак: Гаразд, то ти кажеш, що мій друг зачинився у своїй кімнаті, тому що сам вирішив так жити? Це серйозно. Повір, це не те, чого він хоче. Якщо й так, то хіба лише тому, що так склалися обставини. Він не міг стати ніким іншим, окрім того, ким є зараз.

філософ: Ні. Навіть якщо припустити, що твій друг справді думає: *«Я не можу вписатися в суспільство, тому що мої батьки жорстоко зі мною поводитися»*, це все одно тому, що його мета — думати саме так.