

ІЧІРО КІШІМІ

ФУМІТАКЕ КОҒА

**СВІТОВИЙ
БЕСТСЕЛЕР**
ПРОДАНО 14 МІЛЬЙОНІВ
ПРИМІРНИКІВ

СМІЛИВІСТЬ НЕ ПОДОБАТИСЯ

ЯПОНСЬКИЙ ФЕНОМЕН, ЯКИЙ ПОКАЗУЄ, ЯК СТАТИ ВІЛЬНИМ,
ЗМІНИТИ СВОЄ ЖИТТЯ Й ДОСЯГТИ СПРАВЖНЬОГО ЩАСТЯ

ПЕРЕКЛАЛА
ВІТА ШЕРЕМЕТА



ВИДАВНИЦТВО
СТАРОГО ЛЕВА

СЛОВО АВТОРІВ

Зигмунд Фройд, Карл Юнг і Альфред Адлер — велети у світі психології. Ця книжка — виклад філософських і психологічних ідей та вчень Адлера у формі наративного діалогу між філософом і юнаком.

Адлеріанська психологія надзвичайно популярна в Європі та США й дає прості та зрозумілі відповіді на філософське питання: «Як бути щасливим?». Адлеріанська психологія може розтлумачити це питання. Прочитання цієї книжки здатне змінити ваше життя. Приєднаймося до юнака та рушаймо в невідоме.

На околицях тисячолітнього міста жив філософ, який навчав, що світ простий і щастя кожного — у межах миттєвої досяжності. Якимсь незадоволений життям юнак прийшов до нього, щоб пізнати істину. Він вважав світ хаотичною масою протиріч, тож, на його тривожний погляд, будь-яке уявлення про щастя було абсолютно абсурдним.

ВСТУП

ЮНАК: Я хочу тебе перепитати: ти віриш, що світ загалом — це просте місце?

ФІЛОСОФ: Так, цей світ — напрочуд простий, як і саме життя.

ЮНАК: Це твій ідеалістичний аргумент чи дієва теорія? Ти ж стверджуєш, що будь-які наші життєві проблеми також прості?

ФІЛОСОФ: Так, звісно.

ЮНАК: Що ж, тоді дозволь мені пояснити, чому я прийшов до тебе. Спершу я хочу досхочу подискутувати з тобою, а потім, якщо можливо, переконати тебе зректися цієї теорії.

ФІЛОСОФ: Ха-ха.

ЮНАК: Я наслуханий про твою репутацію. Кажуть, тут живе ексцентричний філософ, чиї вчення та аргументи важко ігнорувати, зокрема уявлення про те, що люди можуть змінюватися, світ простий і кожен може бути щасливим. Ось що я чув. Проте вважаю таке уявлення абсолютно неприйнятним, тому хотів би впевнитися. Якщо з'ясую, що ти говориш нісенітницю, то вкажу на неї, а потім виправлю... Це тебе роздратує?

ФІЛОСОФ: Ні, я тільки радий такій нагоді. Давно сподівався вислухати такого юнака, як ти, та якомога

більше від нього навчитися.

ЮНАК: Дякую. Я не планую одразу відкидати твої погляди. Спершу їх обміркую, а потім розгляну нові можливості. «Світ — напрочуд простий, як і саме життя» — якщо в цій тезі є частка правди, то хіба стосовно життя дитини. Діти не мають жодних обов'язків, як-от сплачувати податки чи ходити на роботу. Батьки й суспільство захищають їх, тож діти можуть жити безтурботно. Вони можуть фантазувати про своє майбутнє і робити все що хочуть. Не змушені співдіяти з суворою реальністю, бо наче живуть із зав'язаними очима. Для дітей світ простий. Однак дитина дорослішає і світ розкриває свою справжню природу. Невдовзі дитина дізнається, як влаштовано світ і що їй дозволено в ньому робити. Її світогляд зміниться. Незмога — от і все, що дитина побачить. Кінець романтичним поглядам, на зміну яким прийде жорсткий реалізм.

ФІЛОСОФ: Розумію. Це цікава думка.

ЮНАК: Але це ще не все. Коли дитина виросте, то заплутається в різних складних стосунках з людьми, а також на неї покладатимуть усілякі обов'язки. Таким стане її життя на роботі й удома, і в будь-якій ролі, яку людина виконуватиме в громадському житті. Безумовно, вона почне усвідомлювати різні проблеми в суспільстві, яких не могла осягнути дитиною, зокрема дискримінацію, війну й нерівність, і не зможе їх ігнорувати. Чи я помиляюся?

ФІЛОСОФ: Як на мене, це чудові міркування. Прошу, продовжуй.

ЮНАК: Якби ми жили в часи, коли ще панувала релігія, ідея спасіння мала би шанс, тому що божественні вчення були для людей дуже важливими. Потрібно було лише підкорятися їм, не дуже над чимось розмірковуючи. Але релігія втратила свою силу, і тепер не існує справжньої віри в Бога. Не маючи на що опиратися, люди сповнюються тривогою і ваганнями. Кожен живе для себе — таке сучасне суспільство. Тож скажи, будь ласка, з огляду на ці реалії, чи ти й надалі стверджуєш, що світ простий?

ФІЛОСОФ: Моя думка не змінилася. Світ — простий, як і життя.

ЮНАК: Чому? Адже кожен може переконатися, що світ — це хаотична маса протиріч.

ФІЛОСОФ: Це не тому, що світ складний. Це тому що ти *робиш* його складним.

ЮНАК: Я?

ФІЛОСОФ: Ніхто з нас не живе в об'єктивному світі. Навпаки, ми живемо в суб'єктивному світі, який самі наділяємо сенсами. Світ, який бачиш ти, відрізняється від того, яким його бачу я, і неможливо розділити цей погляд з кимось іще.

ЮНАК: Як це неможливо? Ми ж із тобою живемо в одній країні в один час і бачимо одні й ті самі речі?

ФІЛОСОФ: Ти досить юний, як на мене. Та чи доводилося тобі пити свіжу воду з криниці?

ЮНАК: Криничну воду? Дуже давно. Біля будинку моєї бабусі в селі була криниця. Пам'ятаю, як спекотного літнього дня я насолоджувався свіжою холодною водою.

ФІЛОСОФ: Можливо, тобі відомо, що кринична вода цілорічно має майже однакову температуру: близько 18 градусів. Це об'єктивне число, однакове для всіх, хто його вимірює. Але коли ти питимеш воду влітку, вона здаватиметься прохолодною, а коли взимку — теплою. Хоча це та сама вода, сталої температури, та наше відчуття залежить від пори року.

ЮНАК: Отже, це ілюзія, яку спричиняє зміна довкілля.

ФІЛОСОФ: Ні, це не ілюзія. Бачиш, для тебе в ту мить прохолода чи теплота криничної води — незаперечний факт. Ось що означає жити у своєму суб'єктивному світі. Від власної суб'єктивності нікуди не дінешся. Наразі світ здається тобі складним і загадковим, але якщо ти змінишся, світ стане простішим. Питання не в тому, який світ. Питання в тобі.

ЮНАК: У мені?

ФІЛОСОФ: Саме так. Якщо дивитися на світ крізь темні окуляри, закономірно, що все видаватиметься темним. Та замість нарікати на темряву, ти міг би просто зняти окуляри. Можливо, тоді світ виявиться страшенно яскравим і ти мимоволі заплющиш очі. Можливо, захочеш надіти окуляри знову, та чи зможеш узагалі їх зняти? Чи зможеш глянути відверто на світ? Чи вистачить тобі сміливості?

ЮНАК: Сміливості?

ФІЛОСОФ: Так, це питання сміливості.

ЮНАК: Ну гаразд. У мене виникає безліч заперечень, але краще повернуся до них згодом. Я хотів би уточнити: ти справді стверджуєш, що «люди можуть змінюватися»?

ФІЛОСОФ: Звичайно, люди можуть змінюватися. І також вони можуть знайти щастя.

ЮНАК: Усі без винятку?

ФІЛОСОФ: Жодних винятків.

ЮНАК: Ха-ха! Це звучить надто самовпевнено! Стає дедалі цікавіше. Мені хочеться негайно з тобою посперечатися.

ФІЛОСОФ: Я не планую нікуди втікати чи щось приховувати. Тож нумо дискутувати. Отже, ти наполягаєш, що люди не можуть змінюватися?

ЮНАК: Саме так. Власне, я й сам страждаю через нездатність змінюватися.

ФІЛОСОФ: І водночас ти цього б хотів.

ЮНАК: Звісно. Якби я міг змінитися і почати життя заново, то з радістю впав би перед тобою навколішки. Та, може, це тобі доведеться ставати переді мною на коліна.

ФІЛОСОФ: Ти схожий на мене самого в часи студентства, коли я був запальним юнаком, що блукав у пошуках істини, звертався до філософів...

ЮНАК: Так. Я шукаю істину — істину про життя.

ФІЛОСОФ: Я ніколи не відчував потреби брати учнів і раніше цього не робив. Однак відтоді, як я став студіювати грецьку філософію, а згодом познайомився і з іншою філософією, я довго очікував на візит такого юнака, як ти.

ЮНАК: З іншою філософією? Якою, наприклад?

ФІЛОСОФ: Кабінет он там. Заходь. Ніч буде довгою. Іду заварю нам гарячої кави.

ПЕРША НІЧ

Запереч травму

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.

НЕВІДОМИЙ «ТРЕТІЙ ВЕЛЕТ»

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 ХХ 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 Фройда?

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 Фройда, як батька. Хоча психологію насамперед асоціюють із Фройдом 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 загал. 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 осягнути — 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 самопомоги 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 гадаєш, 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 надвір?

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 вигадав 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 залишатимемося 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 сам обираєш, 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 жорстко зі мною поводитися»*, це все одно тому, що його мета — думати саме так.

ЮНАК: Що це за мета?

ФІЛОСОФ: Якщо казати прямо, то це, напевно, мета «не виходити на вулицю». Друг створює тривогу і страх як причини залишатися вдома.

ЮНАК: Але чому він не хоче виходити? Ось тут і криється проблема.

ФІЛОСОФ: Що ж, поміркуймо про це з погляду батьків. Як би ти почувався, якби твою дитину замкнули в кімнаті?

ЮНАК: Звісно, я би хвилювався. Хотів би допомогти їй повернутися в суспільство; хотів би, щоб їй було добре, й задумався б, чи належно її виховував. Упевнений, що я би серйозно занепокоївся і намагався б допомогти їй повернутися до нормального існування всіма можливими способами.

ФІЛОСОФ: У цьому й проблема.

ЮНАК: У чому?

ФІЛОСОФ: Якщо я весь час сидітиму в кімнаті, не виходячи на вулицю, то мої батьки хвилюватимуться. Я зможу отримати всю батьківську увагу. Вони будуть дуже

обережними зі мною і трепетно до мене ставитимуться. З іншого боку, якщо я бодай визирну з дому, то просто стану частиною безликої маси, на яку ніхто не звертає уваги. Мене оточуватимуть незнайомі люди, і я стану середньостатистичним або й гірше. Ніхто більше так про мене не піклуватиметься. Такі історії про відлюдків не рідкість.

ЮНАК: То, згідно з твоїми судженнями, мій друг досягнув своєї мети й задоволений своїм поточним становищем?

ФІЛОСОФ: Навряд чи він задоволений, і я впевнений, що й не щасливий. Але, безсумнівно, діє відповідно до своєї мети. Твій друг не виняток. Кожен із нас живе відповідно до якоїсь мети — так стверджує телеологія.

ЮНАК: Це абсолютно неприйнятно. Ось мій друг...

ФІЛОСОФ: Послухай, якщо ми дискутуватимемо лише про твого друга, це ні до чого не приведе. Дискусія перетвориться на заочний суд, і це безглуздо. Спробуймо інший приклад.

ЮНАК: А як щодо моєї історії, яку я лише вчора пережив?

ФІЛОСОФ: О, уважно слухаю.

ЛЮДИ ВИГАДУЮТЬ ГНІВ

ЮНАК: Учора по обіді, коли я читав книжку в кав'ярні, офіціант мимохідь пролив мені на куртку каву. Я нещодавно її придбав, це мій найкращий одяг. Я не зміг себе опанувати, і мені просто знесло дах. Я залентував на все горло. Загалом я не з тих, хто галасує у громадських місцях. Але вчора приміщення тряслося від мого крику, бо я не тямив себе від люті. Як гадаєш, яка мета в цьому випадку? Як не крути, хіба така поведінка не є наслідком якоїсь причини?

ФІЛОСОФ: У тобі завирував гнів, і ти зірвався на крик. І хоча зазвичай ти врівноважений, та не зміг уникнути гніву. Це було неминуче, ти не зміг цього опанувати. Це ти маєш на увазі?

ЮНАК: Так, це сталося так неочікувано, що слова просто вилетіли з моїх вуст, перш ніж я встиг подумати.

ФІЛОСОФ: Тоді уявімо, начебто вчора ти мав при собі ніж і, коли тобі зірвало дах, убив офіціанта. Убивство ти також виправдовував би неминучістю і неможливістю себе опанувати?

ЮНАК: Та ну! Це вже крайнощі!

ФІЛОСОФ: Це не крайнощі. Якщо розвинути твої міркування, то будь-який злочин, скоєний у гніві, можна списати на гнів, і він більше не буде відповідальністю

людини, адже фактично ти стверджуєш, що люди не можуть контролювати своїх емоцій.

ЮНАК: А чим тоді пояснити мій гнів?

ФІЛОСОФ: Це дуже просто. Ти ж не впав у лютю, а потім почав кричати. Ти розлютився, лише щоб покричати. Інакше кажучи, щоб досягти цілі покричати, ти створив емоцію гніву.

ЮНАК: Як це?

ФІЛОСОФ: Ціль — покричати на людину — була основною. Криком ти хотів змусити офіціанта підкоритися і вислухати те, що мав сказати. Для цього ти вигдав емоцію гніву.

ЮНАК: Я вигдав гнів? Ти жартуєш!

ФІЛОСОФ: Чому ж ти підвищив голос?

ЮНАК: Як я вже казав, я трохи переборщив. Дуже засмутився.

ФІЛОСОФ: Ні. Ти міг би все прояснити, не підвищуючи голосу, і офіціант, найімовірніше, щиро би вибачився, витер би твою куртку чистою ганчіркою чи залагодив би конфлікт якимось іншим способом. Можливо, навіть оплатив би хімчистку. Підсвідомо ти очікував, що він так і зробить, та все одно кричав. Ти не став заморочуватися, щоб пояснити все нормальними словами, а просто вирішив змусити цю людину підкоритися. Інструментом для цього ти обрав емоцію гніву.

ЮНАК: Ні, не роби з мене дурня. Я спровокував гнів, щоб змусити його підкоритися? Присягаюся, я не мав ані

секунди, щоб поміркувати. Я просто розлютився. Гнів — це більше імпульсивна емоція.

ФІЛОСОФ: Саме так, гнів — це миттєва емоція. А тепер я маю для тебе історію, послухай. Одного разу мати гучно сварилася з донькою, аж раптом задзвонив телефон. «Алло?» — мати, усе ще розлютована, поспішно підняла слухавку. Телефонував класний керівник її доньки. Щойно мати це зрозуміла, як тон її голосу змінився і вона стала дуже ввічливою. Протягом наступних п'яти хвилин вона продовжувала мило бесідувати. Та коли поклала слухавку, вираз її обличчя умить змінився, і вона продовжила кричати на свою доньку.

ЮНАК: Що ж, це доволі пересічна історія.

ФІЛОСОФ: Хіба ж не очевидно? Гнів — це інструмент, яким можна користуватися за потреби. Його можна відкласти, щойно задзвонить телефон, і знову застосувати, щойно людина покладе слухавку. Мати не кричить у гніві, якого не може контролювати. Вона просто користується гнівом, щоб гучним голосом пригнітити доньку, і в такий спосіб ствердити свою правоту.

ЮНАК: Отже, гнів — це засіб досягнення цілі?

ФІЛОСОФ: Так стверджує телеологія.

ЮНАК: О, тепер я розумію. Під цією лагідною маскою ховається страшенний нігіліст! Чи то йдеться про гнів, чи про мого друга-відлюдника, усі твої ідеї просякнуті недовірою до людських істот!

ЯК ЖИТИ ТАК, ЩОБ МИНУЛЕ НАС НЕ КОНТРОЛЮВАЛО

ФІЛОСОФ: Чому ж я нігіліст?

ЮНАК: Поміркуй. Прямо кажучи, ти заперечуєш людські емоції. Кажеш, що емоції — це лиш інструмент, засіб для досягнення цілей. Але ж, заперечуючи емоції, ти підтримуєш тих, хто намагається заперечити нашу людяність. Тому що саме наші емоції і те, що ми переживаємо різні почуття, робить нас людьми. Якщо відкинути емоції, люди залишаться ні з чим іншим, стануть мовби слабкою подобою машин. Що це, якщо не нігілізм?

ФІЛОСОФ: Я не заперечую існування емоцій. Безсумнівно, вони є у всіх. Але ти стверджуєш, що люди — це істоти, які не можуть керувати емоціями, а з цим я незгодний. Адлеріанська психологія — це форма мислення, філософія, діаметрально протилежна нігілізму. Емоції нами не керують. Вона також доводить, що й минуле нами не керує.

ЮНАК: Тобто людьми не керують ані емоції, ані минуле?

ФІЛОСОФ: Гаразд, розгляньмо ще такий випадок. Уявімо, що чийсь батьки в минулому розлучилися. Це дещо об'єктивне, як кринична вода, яка завжди має температуру вісімнадцять градусів, правда ж? Тож це розлучення відчувається як холодне чи як тепле? А це вже «відчуття

моменту», суб'єктивна річ. Хоч що трапалося в минулому, лише значення, яке людина надає цьому, і визначатиме її теперішнє.

ЮНАК: То питання не в тому, що трапалося, а як усе розв'язалося?

ФІЛОСОФ: Саме так. Ми не можемо стрибнути в минуле за допомогою машини часу. Як і не можемо повернути стрілки годинника навспак. Якщо дотримуватимешся поглядів етіології, будеш зв'язаний минулим і ніколи не знайдеш щастя.

ЮНАК: Правильно! Ми не в змозі змінити минуле, і саме тому життя таке складне.

ФІЛОСОФ: Життя не просто складне. Якби минуле визначало все і це було б незворотно, ми більше не могли б робити ефективні кроки для поступу у сьогоденні. І що б сталося? Ми би вдалися до нігілізму й песимізму, який позбавляє надії і ставить хрест на житті. Фройдівська етіологія, з її трактуванням травматичного досвіду, — це детермінізм в іншій формі, який веде до нігілізму. Ти збираєшся приймати такі цінності?

ЮНАК: Я не хочу їх приймати, але минуле має таку силу!

ФІЛОСОФ: Подумай про можливості. Якщо припустити, що люди — це істоти, які можуть змінюватися, то набір етіологічних цінностей стає непридатним, і ми змушені прийняти позицію телеології як очевидну.

ЮНАК: Отже, на твою думку, слід завжди дотримуватись припущення, що «люди можуть змінюватися»?

ФІЛОСОФ: Звичайно. Зрозумій: саме фрейдівська етіологія заперечує наш вільний вибір і трактує людину як машину.

Юнак стишився, обвів поглядом кабінет філософа. Вздовж стін від підлоги до стелі простягалися книжкові полиці, а на дерев'яному столику лежала перова ручка й щось схоже на незавершений рукопис. «Минуле не керує людьми, вони рухаються до цілей, які самі собі ставлять», — так стверджував філософ. Телеологія, яку він сповідував, була ідеєю, що докорінно перевертала причинність респектабельної психології, і юнак вважав, що це неможливо прийняти. Та які аргументи він мав, щоб суперечити цьому? Юнак глибоко зітхнув.

СОКРАТ І АДЛЕР

ЮНАК: Гарзд. Дозволь мені розповісти про ще одного друга, назвемо його Х. Він із тих яскравих особистостей, які легко знаходять спільну мову з будь-ким. Він як соняшник: усі його люблять, і люди всміхаються, коли він поруч. На відміну від нього, я людина дещо контroversійна, якій завжди було важко сходитися з людьми. Отже, ти стверджуєш, що люди можуть змінюватися за допомогою телеології Адлера?

ФІЛОСОФ: Так. Ти, я — кожен може змінитися.

ЮНАК: Гадаєш, я можу стати кимось на кшталт цього Х.? У глибині душі я дуже хочу бути таким.

ФІЛОСОФ: Мушу сказати, що наразі про це не може бути й мови.

ЮНАК: Ага! Тепер ти показуєш своє справжнє лице! Збираєшся відмовитися від своєї теорії?

ФІЛОСОФ: Ні, не збираюся. На жаль, ти ще майже нічого не розумієш в адлеріанській психології. Перший крок до змін — це знання.

ЮНАК: Отже, якщо я зрозумію хоч щось про адлеріанську психологію, чи зможу стати такою людиною, як Х.?

ФІЛОСОФ: Чому ти так поспішаєш? Мусиш самостійно віднайти відповіді, а не покладатися на те, що отримаєш від

когось. Чужі відповіді — це лише тимчасові заходи, які не мають жодної цінності. Візьмімо хоча б Сократа, який не залишив жодної книжки, написаної власноруч. Він проводив публічні дебати з громадянами Атен, особливо з молоддю, і саме його учень Платон виклав філософію Сократа в письмовій формі для майбутніх поколінь. Адлер теж не виявляв особливого інтересу до літературної діяльності, віддаючи перевагу особистому діалогу в кав'ярнях Відня та невеликим дискусійним групам. Він точно не був кабінетним інтелектуалом.

ЮНАК: Отже, і Сократ, і Адлер доносили свої ідеї за допомогою діалогу?

ФІЛОСОФ: Саме так. Усі твої сумніви розвіються завдяки цьому діалогу. І ти почнеш змінюватися. Не через мої слова, а за власним бажанням. Я не хочу забирати в тебе цінний процес віднаходження відповідей за допомогою діалогу.

ЮНАК: Отже, ми спробуємо відтворити діалог, який вели Сократ і Адлер? Тут, у цьому маленькому кабінеті?

ФІЛОСОФ: Тебе це задовольнить?

ЮНАК: Саме це я й сподіваюся з'ясувати! Продовжмо дискутувати, й або ти відмовишся від своєї теорії, або я схилюся перед тобою.

ТЕБЕ У СОБІ ВСЕ ВЛАШТОВУЄ?

ФІЛОСОФ: Гарзд, повернімося до твого запитання. Отже, ти хотів би бути життєрадіснішим, як твій знайомий Х.?

ЮНАК: Але ти щойно сказав, що про це не може бути й мови. Власне, я теж так думаю. Я сказав це, аби дошкулити тобі, я ж себе добре знаю. Я б ніколи не зміг таким стати.

ФІЛОСОФ: Чому ні?

ЮНАК: Це ж очевидно. Бо в нас різні особистості, або, можна сказати, ми різної вдачі.

ФІЛОСОФ: Гм...

ЮНАК: Ось ти, до прикладу, живеш посеред усіх цих книжок. Щоразу читаєш нову книжку й здобуваєш нові знання. По суті, ти постійно їх накопичуєш. Що частіше читаєш, то глибші твої знання. Ти знаходиш нові цінності, і тобі здається, що вони тебе змінюють. Не хотів би тебе засмучувати, але хоч скільки знань здобути, твоя вдача чи особистість від того не зміниться. Якщо твій фундамент хиткий, то все, чого ти навчився, виявиться марним. Так, усі набуті знання розлетяться на друзки, і наступної миті ти повернешся до витоків! Так само й з ідеями Адлера. Байдуже, скільки фактів про нього я дізнаюся, вони ніяк не вплинуть на мою особистість. Знання просто накопичуються, аж доки рано чи пізно їх відкидають.

ФІЛОСОФ: Дозволь тебе запитати ось що: чому ти думаєш, що хочеш бути схожим на Х.? Гадаю, ти просто прагнеш бути іншою людиною: чи то Х., чи кимось іншим. Але з якою ціллю?

ЮНАК: Ти знову питаєш про цілі? Я ж уже казав, що просто захоплююся ним і думаю, що став би щасливішим, якби уподібнився до нього.

ФІЛОСОФ: Ти думаєш, що став би щасливішим, ставши схожим на нього. Тож зараз ти нещасливий.

ЮНАК: Що?!

ФІЛОСОФ: Зараз ти не можеш почуватися посправжньому щасливим. Бо не навчився любити себе. А щоб спробувати полюбити себе, ти хочеш переродитися іншою людиною. Сподіваєшся стати таким, як Х., і відкинути себе теперішнього?

ЮНАК: Думаю, що так. Гляньмо правді у вічі: я себе ненавиджу! Граюся тут у старомодні філософські бесіди, та насправді себе ненавиджу.

ФІЛОСОФ: Нічого страшного. Якби тебе пропросили відшукати серед людей навколо тих, хто каже, що собі подобається, було б важко знайти когось, хто гордо випне груди й скаже: «Так, я собі подобаюся».

ЮНАК: А ти? Ти собі подобаєшся?

ФІЛОСОФ: Принаймні я не прагну стати іншою людиною, тож приймаю себе таким, як є.

ЮНАК: Ти приймаєш себе?

ФІЛОСОФ: Послухай, хоч як сильно ти хотів би бути Х., та не можеш переродитися ним. Ти не Х. Для тебе

нормально бути собою. Проте я не стверджую, що добре бути «просто таким, як ти є». Якщо ти неспроможний почуватися по-справжньому щасливим, то справи не найкращі. Тобі слід рухатися вперед, крок за кроком, не зупиняючись на досягнутому.

ЮНАК: Звучить доволі жорстко, та я розумію, про що йдеться. Зрозуміло, що мене в собі не все влаштовує. Мушу рухатися вперед.

ФІЛОСОФ: Прочитую ще раз Адлера: «Важливо не те, з якими вміннями ми народжуємося, а те, як їх застосовуємо». Ти хочеш бути Х. або кимось іншим, бо зосереджуєшся на тому, з якими здібностями народився. Натомість маєш зосередитися на тому, як їх застосувати.

ТИ САМ ВИБИРАЄШ БУТИ НЕЩАСЛИВИМ

ЮНАК: Та ні, це необґрунтовано.

ФІЛОСОФ: Чому?

ЮНАК: Чому? Бо деякі люди народжуються в заможному середовищі і з хорошими батьками, а інші — в бідності й із поганими батьками. Тому що так влаштовано світ. І я би не хотів заглиблюватися в цю тему, але у світі й досі багато нерівності, а відмінності між расою, національністю та етнічною приналежністю такі самі глибокі, як і раніше. Тому цілком природно зосередитися на тому, з чим ти народився. Усі твої балачки — лише академічна теорія. Ти ігноруєш реальний світ!

ФІЛОСОФ: Це ти ігноруєш реальність. Чи зациклення на тому, з чим ти народився, якимось впливає на реальність? Ми не машини, які можна замінити. Ми потребуємо не заміни, а оновлення.

ЮНАК: Для мене заміна й оновлення — одне й те саме. Ти уникаєш головного. Послухай, існує така річ, як бути нещасливим від народження. Найперше визнай це.

ФІЛОСОФ: Я цього не визнаватиму.

ЮНАК: Чому?

ФІЛОСОФ: Почнімо з того, що зараз ти не можеш відчутти справжнього щастя. Життя здається тобі складним, і ти навіть хотів би народитися іншою людиною. Але ти

нещасливий зараз тому, що сам обрав бути нещасливим. А не тому, що народився під нещасливою зіркою.

ЮНАК: Я обрав бути нещасливим? Як це взагалі можливо?

ФІЛОСОФ: У цьому нема чогось надзвичайного. Таке повторюється ще з часів класичної Греції. Тобі знайомий вислів «ніхто не бажає зла»? Це твердження також відоме як парадокс Сократа.

ЮНАК: Існує безліч людей, які бажають зла іншим, правда ж? Є багато злодіїв і вбивць, і не забувай про політиків і чиновників з їхніми тіньовими махінаціями. Стає дедалі важче знайти по-справжньому добру, чесну людину, яка не бажає зла.

ФІЛОСОФ: Без сумніву, зла у світі не бракує. Але ніхто, навіть найзапекліший злочинець, не розпочинає злочинної діяльності лише з бажання чинити зло. Кожен злочинець має внутрішнє виправдання, щоб стати учасником злочину. Наприклад, суперечка через гроші підштовхне когось до вбивства. Для вбивці його вчинок має виправдання, яке можна сформулювати як досягнення «добра». Звичайно, йдеться не про добро в моральному сенсі, а в сенсі «вигоди для себе».

ЮНАК: Вигоди для себе?

ФІЛОСОФ: Грецьке слово «добро» (*agathon*) не має морального значення. Воно просто означає «благодотворний». І, навпаки, слово «зло» (*kakon*) означає «неблагодотворний». Наш світ сповнений несправедливості та злодіянь усіх видів, та немає жодної людини, яка би

бажала зла в прямому розумінні цього слова, тобто «не блага».

ЮНАК: А як це стосується мене?

ФІЛОСОФ: На якомусь етапі свого життя ти обрав бути нещасливим. Це не тому, що ти народився за нещасливих обставин чи опинився в нещасливій ситуації. Це тому, що ти вирішив, що бути нещасливим для тебе — благо.

ЮНАК: Чому? Навіщо?

ФІЛОСОФ: А як ти сам це пояснюєш? Чому ти обрав бути нещасливим? Я не можу знати конкретної відповіді чи деталей. Можливо, під час дискусії дещо проясниться.

ЮНАК: Ти справді намагаєшся виставити мене дурнем. По-твоєму, це схоже на філософію? Та це якесь безглуздя!

Пересилюючи себе, юнак підвівся і суворо глянув на філософа.

Я обрав нещасливе життя, тому що для мене це благо? Який абсурдний аргумент! Навіщо він докладає стільки зусиль, щоб висміяти мене? Що я зробив неправильно? Я зведу нанівець його аргументи, чого б мені це не коштувало. Змушу його стати переді мною на коліна.

Обличчя юнака пашіло від хвилювання.

ЛЮДИ ЗАВЖДИ ОБИРАЮТЬ НЕ ЗМІНЮВАТИСЯ

ФІЛОСОФ: Присядь. За таких обставин протиріччя в наших поглядах цілком зрозумілі. Зараз я дам просте визначення людської сутності в адлеріанській психології.

ЮНАК: Добре, але стисло, будь ласка.

ФІЛОСОФ: Раніше ти казав, що вдачу чи особистість людини неможливо змінити. В адлеріанській психології ми описуємо особистість і вдачу терміном «стиль життя».

ЮНАК: Стиль життя?

ФІЛОСОФ: Так. Стиль життя — це тенденції в мисленні та вчинках людини.

ЮНАК: Тобто?

ФІЛОСОФ: Тобто як людина бачить світ і себе в ньому. Подумай про життєвий стиль як про поняття, що об'єднує ці способи пошуку смислу. У вузькому сенсі стиль життя можна визначити як чиюсь особистість; у ширшому — це слово, яке охоплює світогляд цієї людини та її погляди на життя.

ЮНАК: Світогляд?

ФІЛОСОФ: Скажімо, хтось, заклопотаний собою, каже: «Я песиміст». Це можна перефразувати так: «У мене песимістичний погляд на світ». І тоді можна подумати, що річ не в особистості, а в погляді на світ. Слово «особистість»

начебто передбачає незмінність. Але якщо ми говоримо про погляд на світ, то його можна змінити.

ЮНАК: Гм, звучить трохи заплутано. Коли ти говориш про життєвий стиль, то маєш на увазі спосіб життя?

ФІЛОСОФ: Можна й так сказати. Якщо точніше, то це «те, яким має бути життя». Ти, напевно, міркуєш про вдачу чи особистість як про щось, чим ти наділений від народження і що не пов'язане з твоєю волею. В адлеріанській психології стиль життя — це те, що ти обираєш самотійно.

ЮНАК: На власний розсуд?

ФІЛОСОФ: Саме так. Ти обираєш свій життєвий стиль.

ЮНАК: Тобто я вибрав не лише бути нещасливим, а й свою контрверсійну особистість?

ФІЛОСОФ: Однозначно.

ЮНАК: Ха! Тепер ти справді переходиш межу. Коли я став свідомим, то вже мав цю особистість. І точно не пам'ятаю, щоб її обирав, як і ти, правда ж? Мати змогу самому обирати особистість... Ми наче говоримо про роботів, а не про людей.

ФІЛОСОФ: Звісно, твій перший вибір, ймовірно, несвідомий і поєднаний із зовнішніми факторами, про які ти згадував, тобто з расою, національністю, культурою і домашнім середовищем. Усе перелічене, безумовно, дуже вплинуло на цей вибір. А проте саме ти обрав такий «тип себе».

ЮНАК: Не зовсім розумію, про що ти. Як же я міг його обрати?

ФІЛОСОФ: Згідно з психологією Адлера, це відбувається у віці близько десяти років.

ЮНАК: Гараз, припустімо, що й справді, коли мені було десять років, я несвідомо вибрав певний життєвий стиль. Чи це взагалі мало б значення? Називай це особистістю, вдачею чи стилем життя, але так чи сяк я вже став «таким, як є». Це не змінює ситуації.

ФІЛОСОФ: Неправда. Якщо твій життєвий стиль — не вроджений, а набутий, то можна зробити новий вибір.

ЮНАК: Тобто ти стверджуєш, що я можу його змінити?

ФІЛОСОФ: Можливо, дотепер ти не усвідомлював свого життєвого стилю, а може, й самого поняття «стиль життя». Звичайно, ніхто не може обирати умов народження: країни, епохи чи батьків. А все це надзвичайно впливає. Імовірно, ти розчаруєшся, почнеш орієнтуватися на інших і гадати, що *волів би народитися в їхніх умовах*. Але не можна дозволити, щоб на цьому все й закінчилося. Адже проблема не в минулому, а тут, у сьогоденні. Тепер, коли ти дізнався про поняття стилю життя, то сам відповідальний за те, що робитимеш далі: житимеш, як раніше, чи вибереш новий стиль життя.

ЮНАК: Як же я можу його змінити? Кажеш мені: «Ти самостійно обрав такий стиль життя, тож негайно вибирай новий», але я ж не можу так миттєво змінитися!

ФІЛОСОФ: Ні, *можеш*. Люди можуть змінюватися в будь-який час, незалежно від середовища, в якому перебувають. Ти не можеш змінитися лише тому, що сам вирішив цього не робити.

ЮНАК: Про що ти?

ФІЛОСОФ: Люди постійно обирають свій стиль життя. Саме зараз, доки ми тут спілкуємось тет-а-тет, ми його обираємо. Ти описуєш себе як нещасливу людину. Кажеш, що хочеш змінитися в цю саму мить. Навіть стверджуєш, що хотів би народитися іншою людиною. Чому ж після всього цього ти все ще не змінився? А тому, що твердо вирішив не змінювати свого стилю життя.

ЮНАК: Хіба ж ти не бачиш, що це абсолютно нелогічно? Я й справді хочу змінитися, маю щире бажання. То як я міг вирішити не робити цього?

ФІЛОСОФ: Хоча в твоєму житті є невеликі незручності й обмеження, ти, напевно, вважаєш теперішній стиль життя найбільш практичним, тож простіше нічого не чіпати. Якщо щось і станеться, досвід дасть тобі змогу правильно реагувати на події, що відбуваються, і передбачати результати своїх вчинків. Це наче їхати старою, добре знайомою автівкою. У ній може трохи трясти, але ти про це знаєш, тож маневрувати нею відносно легко. З іншого боку, якщо людина обирає новий стиль життя, то не може передбачити, що станеться з новим «я», і не уявляє, як реагувати на майбутні події. У майбутнє важко зазирнути, тому життя буде сповнене тривоги. Попереду нас може очікувати болісніше й нещасливе життя. Простіше кажучи, люди часто скаржаться на якісь обставини, але простіше й безпечніше нічого не змінювати.

ЮНАК: Тобто людина наче й хоче змінитися, але зміни лякають?

ФІЛОСОФ: Коли ми намагаємося змінити свій стиль життя, то випробуємо нашу сміливість. Бо зміни породжують тривогу, а відсутність змін — розчарування. Я впевнений, що ти обрав останнє.

ЮНАК: Чекай, ти щойно вжив слово «сміливість».

ФІЛОСОФ: Так, адже психологія Адлера — це психологія сміливості. Не можна звинувачувати минуле або оточення у своєму нещасті. І річ не в тім, що тобі бракує компетентності. Тобі просто бракує сміливості. Можна сказати, що тобі бракує сміливості бути щасливим.

ТВОЄ ЖИТТЯ ТРИВАЄ ТУТ І ТЕПЕР

ЮНАК: Кажеш, мені бракує сміливості бути щасливим?

ФІЛОСОФ: Потребуєш додаткових пояснень?

ЮНАК: Ні, зачекай. Я заплутався. Спочатку ти кажеш, що світ — це просте місце. Що він лише здається складним, і то лиш мій суб'єктивний погляд робить його таким. А також, що життя здається складним лише тому, що я його ускладнюю, і все це заважає мені жити щасливо. Далі говориш, що треба обрати позицію телеології, на противагу фрейдівській етіології, не шукати причин у своєму минулому й відкинути психологічні травми. Ти стверджуєш, що люди діють для досягнення певної мети, а не що ними керують обставини з минулого. Так?

ФІЛОСОФ: Так.

ЮНАК: Ба більше, згідно з головною передумовою телеології, ти стверджуєш, що люди можуть змінюватися. І вони завжди самі обирають життєвий стиль.

ФІЛОСОФ: Так, правильно.

ЮНАК: Отже, я не можу змінитися, бо сам постійно вирішуюю не змінюватися. Мені бракує сміливості обрати новий стиль життя. Інакше кажучи, не вистачає сміливості бути щасливим, тому я нещасливий. Я все правильно зрозумів?

ФІЛОСОФ: Так.

ЮНАК: У такому разі маю наступне запитання: що ж мені зробити, щоб змінити своє життя? Ти поки що цього не пояснив.

ФІЛОСОФ: Твоя правда. Що тобі просто зараз слід зробити, то це відмовитися від теперішнього стилю життя. Раніше ти казав: «Якби я був таким, як Х., то став би щасливим». Допоки житимеш уявним «якби», ніколи не зможеш змінитися. Бо коли ти кажеш «якби я міг бути таким, як Х.», то виправдовуєш себе за те, що не змінюєшся.

ЮНАК: Виправдовую?

ФІЛОСОФ: Так. Один мій юний друг мріє стати письменником, але, здається, ніколи не зможе завершити розпочате. За його словами, робота забирає багато часу, тож він ніколи не має його достатньо, щоб писати романи, і саме тому не може дописати твору й подати його на літературну премію. Але чи це справжня причина? Ні! Насправді він хоче зберегти можливість «я можу зробити це, якщо спробую» відкритою, не покладаючи на себе жодних зобов'язань. Він не хоче наражати свою роботу на критику і, звичайно, не хоче припускати, що може створити низькопробний твір і почути відмову. Мій побратим хоче жити в уявному світі можливостей, де казатиме, що міг би писати, якби мав час або належні умови, і що він справді має до писання хист. Ще через п'ять чи десять років він, можливо, почне користуватися іншими відмовками, на кшталт «я вже немолодий» або «мені треба думати про сім'ю».

ЮНАК: Я дуже добре розумію, що він відчуває.

ФІЛОСОФ: Йому просто треба подати твір на премію, і якщо його відхилять, то хай так і буде. Якби він це зробив, то міг би професійно вирости, або ж зрозумів би, що йому варто зайнятися чимось іншим. Так чи сяк він зміг би рухатися далі. Ось про що я тлумачу. Він нічого не досягне, якщо не змінить теперішнього стилю життя.

ЮНАК: Але це може вщент розбити його мрії.

ФІЛОСОФ: Цікаво. Одна річ — ставити перед собою прості завдання. Інша — постійно вигадувати різні причини, чому ти не можеш їх виконати. Це ускладнює життя, правда ж? Тож у випадку з моїм другом, який мріє стати письменником, очевидно, що він сам собі ускладнює життя і цим заважає собі жити щасливо.

ЮНАК: Але... Це жорстоко. Твоя філософія надто нещадна!

ФІЛОСОФ: Справді, це сильні ліки.

ЮНАК: Сильні ліки! Так, я згоден.

ФІЛОСОФ: Але якщо ти зміниш свій стиль життя — спосіб надання сенсу світові й собі, то і твоя взаємодія зі світом, і поведінка теж почнуть змінюватися. Не забувай цього моменту: тобі доведеться змінюватися. Доведеться самотужки вибирати свій життєвий стиль. Це може здаватися складним, та насправді все дуже просто.

ЮНАК: На твій погляд, такого поняття, як травма, не існує, і обставини також неважливі. Це всього лише багаж, і в моєму нещасті винен я сам? Почуваюся так, наче мене критикують за все, що мені довелося пережити й зробити!

ФІЛОСОФ: Ні, тебе не критикують. Телеологія Адлера радше каже нам: «Незалежно від того, що відбувалося у твоєму житті до цього моменту, це не повинно впливати на те, як ти житимеш далі». Саме ти визначаєш своє життя тут і тепер.

ЮНАК: То цей конкретний момент визначає моє життя?

ФІЛОСОФ: Так, тому що минулого не існує.

ЮНАК: Гаразд. Хоч я й не згоден з твоїми теоріями на сто відсотків. Є багато сумнівних моментів, з якими я би посперечався. Водночас твої теорії варто додатково обмірковувати, і я, безумовно, хотів би дізнатися більше про адлеріанську психологію. Гадаю, на сьогодні з мене досить, але сподіваюся, ти не заперечуватимеш, якщо я прийду наступного тижня. Бо якщо не зроблю перерви, моя голова може тріснути.

ФІЛОСОФ: Я впевнений, що тобі потрібен час, щоб усе обдумати на самоті. Я завжди тут, тож можеш приходити, коли захочеш. Мені дуже сподобалося, я тобі вдячний. Ми ще продовжимо нашу дискусію.

ЮНАК: Чудово! І насамкінець, якщо дозволиш: наша нинішня дискусія була довгою і досить напруженою, тож, мабуть, я говорив досить грубо. Перепрошую за це.

ФІЛОСОФ: Не переймайся. Тобі варто почитати діалоги Платона, у яких поведінка й мова учнів Сократа напрочуд вільні. Таким і має бути діалог.

ДРУГА НІЧ

*Усі проблеми – з
міжособистісних стосунків*

Юнак дотримав слова й рівно за тиждень повернувся до кабінету філософа. Правду кажучи, він запрагнув повернутися туди вже за два-три дні після першого візиту. Юнак ретельно прокрутив усе ще раз у голові, і його сумніви переросли у впевненість. Щиро кажучи, телеологія, тобто приписування певному явищу мети замість причини, була софістикою, бо травма, безперечно, існувала. *Люди не можуть просто забути минулого, але й не можуть звільнитися від нього.*

Юнак вирішив, що нині ґрунтовно розбере теорії цього ексцентричного філософа й розв'яже всі питання раз і назавжди.

ЧОМУ ТИ САМ СОБІ НЕ ПОДОБАЄШСЯ

ЮНАК: Я заспокоївся, зосередився і добре все обміркував після нашої минулої зустрічі. Але мушу сказати, що все ще не погоджуюся з твоїми теоріями.

ФІЛОСОФ: Ох! І що саме змушує тебе вагатися?

ЮНАК: Ну, наприклад, нещодавно я визнав, що сам собі не подобаюся. Хай як я старався, та не зміг знайти в собі чогось, крім недоліків, і не бачу, чим я міг би собі сподобатися. Та, звісно, я все ще цього хочу. Ти стверджував, що це пов'язано з цілями, але яка тут моя мета? Маю на увазі, яка перевага може бути в тому, що я собі не подобаюся? Не можу уявити, щоби це було мені хоч чимось вигідно.

ФІЛОСОФ: Розумію. Ти вважаєш, що не маєш жодних сильних рис, що в тобі самі недоліки. Факти фактами, а саме це ти відчуваєш. Інакше кажучи, твоя самооцінка надзвичайно низька. Тож наступне запитання: чому ти почуваєшся таким жалюгідним? Чому ти про себе такої невисокої думки?

ЮНАК: Бо це факт. Я справді не маю жодних переваг.

ФІЛОСОФ: Помиляєшся. Ти помічаєш лише свої недоліки, бо постановив не подобатися собі. І щоб цього досягти, ти не бачиш своїх переваг, зосереджуючись лише на недоліках. Найперше зрозумій цей момент.

ЮНАК: Я вирішив і не починати собі подобатися?

ФІЛОСОФ: Саме так. Не подобатися собі — це для тебе чеснота.

ЮНАК: Чому? Навіщо?

ФІЛОСОФ: Можливо, це те, у чому тобі варто розібратися самотужки. Як гадаєш, які в тебе недоліки?

ЮНАК: Упевнений, ти вже помітив. Насамперед це моя особистість. Я невпевнений у собі й завжди песимістично налаштований. Гадаю, і надто самосвідомий, бо переймаюся тим, яким мене бачать інші, отже, живу з постійною недовірою до інших людей. Мені ніколи не вдається поводитися природно, у моїх словах і вчинках завжди щось театральне. І річ не лише в особистості. Мое обличчя й тіло теж нічим не вирізняються.

ФІЛОСОФ: Як ти почуваєшся, коли ось так перераховуєш свої недоліки?

ЮНАК: Огідно! Це псує настрій, звісно. Упевнений, ніхто не схоче мати справу з такою неповноцінною людиною. Якби в моєму оточенні був хтось такий жалюгідний і набридливий, я б теж тримався від нього подалі.

ФІЛОСОФ: Зрозуміло. Що ж, тоді це все пояснює.

ЮНАК: Що саме?

ФІЛОСОФ: Можливо, тобі буде важко зрозуміти це на власному прикладі, тому наведу інший. Я використовую цей кабінет для простих консультацій. Досить давно до мене якось прийшла одна студентка. Вона сиділа у тому самому місці й на тому стільці, де зараз ти. Її турбувала

боязнь почервоніти. Вона сказала, що на людях завжди вкривається рум'янцем і готова на все, аби цього позбутися. Тож я поцікавився: «Уявімо, що *ти* змогла це вилікувати, що робитимеш далі?». Вона зізналася, що є чоловік, до якого вона небайдужа. Дівчина приховувала свої почуття, бо не була готова освідчитися йому. Та щойно вилікують її боязнь почервоніти, як вона одразу скаже йому, як прагне бути з ним.

ЮНАК: Ха-ха! Що ж, звучить як типова проблема, з якою студентка звернулася би до психолога. Щоб зізнатися коханому у своїх почуттях, вона мала спершу розв'язати проблему з почервонінням.

ФІЛОСОФ: Гадаєш, це справді так? Я думаю, ні. Звідкіля в неї цей страх почервоніти? І чому їй не покращало? Вона потребувала цього симптому почервоніння.

ЮНАК: Що ти маєш на увазі? Вона ж просила тебе вилікувати її?

ФІЛОСОФ: Як гадаєш, чого вона боялася найбільше? Чого хотіла уникнути понад усе? Звичайно, ймовірності того, що чоловік їй відмовить, відтак нерозділене кохання перекреслить саме існування її особистості. Цей аспект часто трапляється в підлітковому нерозділеному коханні. Але доки вона відчуває цей страх почервоніти, то може продовжувати думати: «*Я не можу бути з ним, адже боюся почервоніти*». Це могло закінчитися тим, що вона так і не насмілилася б розповісти йому про свої почуття, переконавши себе, що все одно дістане відкоша. Урешті

вона б жила з думкою: *«Якби лишень мій страх почервоніти зник, я могла б...»*.

ЮНАК: Гаразд, вона створила страх почервоніти, щоб виправдати власну нездатність розповісти про свої почуття. Чи щоб перестрахуватися, якщо він раптом їй відмовить.

ФІЛОСОФ: Можна сформулювати й так.

ЮНАК: Ця інтерпретація *цікава*. Але якщо це справді так, хіба можна було якось допомогти їй? Оскільки вона і потребувала цього страху, і страждала через нього, її труднощам не було кінця.

ФІЛОСОФ: Ось що я їй сказав: *«Страх почервоніння легко вилікувати»*. Вона запитала: *«Справді?»*. Я продовжив: *«Але я цього не робитиму»*. Вона наполягала: *«Чому?»*. Я пояснив: *«Послухай, саме через страх почервоніння ти можеш прийняти незадоволення собою й світом довкола, а також життям, яке не складається»*. Вона запитала: *«Хіба це можливо..?»*. Я продовжив: *«Якби я усунув цей страх, а твоя ситуація так і не змінилася, що б ти зробила? Напевно, вернулася б сюди й вимагала би повернути страх червоніти. А це вже поза межами моїх можливостей»*.

ЮНАК: Гм.

ФІЛОСОФ: Її історія не унікальна. Студенти, які готуються до іспитів, міркують: *«Якщо я їх здам, то заживу безтурботно»*. Працівники компаній думають: *«Якщо мене переведуть, то все налагодиться»*. Але навіть коли ті бажання здійснюються, це часто нічого не змінює.

ЮНАК: Справді.

ФІЛОСОФ: Коли пацієнт приходиться з проханням вилікувати його від страху почервоніння, психолог не має усувати симптоми. Якщо він це зробить, одужання, ймовірно, ускладниться. Так мислять і в адлеріанській психології.

ЮНАК: То що конкретно робиш ти? Запитуєш пацієнтів, що їх турбує, а потім просто залишаєш все як є?

ФІЛОСОФ: Їй бракувало впевненості в собі. І вона дуже боялася, що чоловік їй відмовить, після того як вона йому освідчиться. Якби таке сталося, вона стала б ще більш невпевненою, постраждала б. Ось чому вона створила симптом страху почервоніння. Що можу зробити я, то це змусити людину спочатку прийняти «себе зараз», а потім, незалежно від результату, набратися сміливості й ступити крок уперед. В адлеріанській психології такий підхід називають «заохоченням».

ЮНАК: Заохочення?

ФІЛОСОФ: Так. Я систематично поясню, у чому він полягає, щойно наша дискусія трохи просунеться. Ми ще не на цьому етапі.

ЮНАК: Мене це влаштовує. Я пам'ятатиму про заохочення. То що з нею сталося?

ФІЛОСОФ: Судячи з усього, їй випала нагода приєднатися до компанії друзів і провести час з тим чоловіком, і врешті саме він їй озвучив своє бажання бути разом. Звісно, після цього вона більше ніколи не приходила до мене. Не знаю, що сталося з її страхом почервоніння. Але, напевно, потреба в ньому відпала.

ЮНАК: Так, вона явно більше не мала з того страху жодної користі.

ФІЛОСОФ: Саме так. Тепер, пам'ятаючи історію цієї студентки, поміркуймо про твої проблеми. Ти кажеш, що зараз помічаєш лише свої недоліки, тож навряд чи колись зможеш полюбити себе. А потім стверджуєш: «Я впевнений, що ніхто не захоче зв'язуватися з таким хлопцем, як я». Гадаю, ти це вже розумієш. Чому ти собі не подобаєшся? Чому зосереджуєшся лише на своїх недоліках і чому вирішив не починати собі подобатися? Бо ти надто боїшся не сподобатися іншим людям і постраждати в між-особистісних стосунках.

ЮНАК: Уточни.

ФІЛОСОФ: Ти маєш страх, що інші люди тебе не сприйматимуть, так само як та молода жінка боялася бути неприйнятною чоловіком. Боїшся, що до тебе зневажливо поставляться, відкинуть чи завдадуть глибоких душевних ран. Ти думаєш, що, замість вплутуватися в такі ситуації, краще взагалі не мати ні з ким стосунків. Інакше кажучи, твоя мета — не постраждати у стосунках з іншими людьми.

ЮНАК: Гм...

ФІЛОСОФ: Як же можна досягти цієї мети? Відповідь проста. Просто знайди свої недоліки, почни себе зневажати, цуратися взаємин з людьми. Якщо ти зможеш замкнутися у власній мушлі, тобі не доведеться ні з ким взаємодіяти, і, коли інші люди тебе ображатимуть, ти матимеш готове виправдання. Мовляв, тебе зневажають

через недоліки, а якби все було інакше, тебе б теж могли любити.

ЮНАК: Ха-ха! Що ж, тепер ти справді поставив мене на місце.

ФІЛОСОФ: Не ухиляйся від відповіді. Бути «таким як є», з усіма цими недоліками, — це для тебе важлива чеснота. Інакше кажучи, тобі це вигідно.

ЮНАК: Ти щойно завдав мені болю. Ти ще той садист! Гарзд, це правда: я *справді* боюся. Не хочу постраждати в міжособистісних стосунках. Боюся, що мене зневажатимуть за те, ким я є. Важко визнавати, але ти маєш рацію.

ФІЛОСОФ: Визнання — це хороший підхід. Але не забувай, що в принципі неможливо не постраждати у стосунках з іншими людьми. Коли вступаєш у міжособистісні взаємини, то постраждаєш так чи інакше, і сам також завдаси комусь болю. Адлер каже: «Щоб позбутися своїх проблем, треба зробити одне: залишитися у всесвіті наодинці». Але людині це не під силу.

УСІ ПРОБЛЕМИ – ЦЕ ПРОБЛЕМИ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

ЮНАК: Стривай, що ти маєш на увазі, кажучи: «Позбутися своїх проблем можна в один спосіб: залишитися у всесвіті наодинці»? Хіба б ти не почувався при цьому жахливо самотнім?

ФІЛОСОФ: Але самотність — це не те, що змушує тебе почуватися самотнім. Це коли навколо тебе інші люди, суспільство, спільнота, а ти відчуваєшся ізольованим від усього цього. Нам потрібні інші, щоб почуватися самотньо. Тобто людина стає індивідуумом тільки в соціальному контексті.

ЮНАК: Тобто якби ти справді жив сам у всесвіті, то не був би особистістю і не почувався б самотнім?

ФІЛОСОФ: Гадаю, в такому разі не існувало б самого поняття самотності. Тобі була б не потрібна мова, логіка чи здоровий глузд. Але це неможливо. Навіть якби ти жив на безлюдному острові, то думав би про когось далеко за океаном. Навіть якщо ти вночі наодинці, то напружуєш вуха, сподіваючись почути звук чийогось дихання. Допоки десь існують інші люди — тебе переслідуватиме самотність.

ЮНАК: Але ж тоді це можна перефразувати так: «Якби можна було жити у всесвіті наодинці, усі проблеми зникли б», правда ж?

ФІЛОСОФ: Теоретично, так. Адлер стверджував: «Усі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків».

ЮНАК: Можеш повторити?

ФІЛОСОФ: Можемо повторювати це скільки завгодно: усі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків. Ця концепція сягає витоків адлеріанської психології. Якби всі міжособистісні стосунки зникли з цього світу, тобто якби людина залишилася сама у всесвіті, а решта людей зникла, то зникли б і всі проблеми.

ЮНАК: Це брехня! Усього лиш академічна софістика.

ФІЛОСОФ: Звичайно, ми не можемо обійтися без міжособистісних стосунків. Існування людини, в своїй суті, передбачає існування інших людей. Жити цілком окремо від інших, у принципі, неможливо. Як ти вже зазначив, саме припущення «якби можна було жити наодинці у всесвіті» — хибне.

ЮНАК: Я не це маю на увазі. Звичайно, міжособистісні стосунки, мабуть, зумовлюють великі проблеми, я це визнаю. Але говорити, що все зводиться до проблем міжособистісних стосунків, — крайнощі. А як щодо страху бути позбавленим взаємин? Чи проблем, через які людина страждає як індивід? Проблем через самого себе? Ти це все заперечуєш?

ФІЛОСОФ: Не існує такого поняття, як тривога, повністю зумовлена індивідом; так званої внутрішньої тривоги не існує. Щоразу, коли виникає якесь занепокоєння, у ньому є тіні інших людей.

ЮНАК: Та все-таки ти філософ. Перед людьми постають амбітніші проблеми, ніж міжособистісні стосунки. Що таке щастя, що таке свобода? У чому сенс життя? Хіба не ці теми філософи досліджували ще з часів стародавніх греків? А ти кажеш, що головне — це міжособистісні стосунки. Як на мене, це дещо буденно. Важко уявити, що філософ може говорити такі речі.

ФІЛОСОФ: Що ж, тоді, здається, треба все прояснити.

ЮНАК: Так, будь ласка! Якщо ти філософ, то мушиш ретельно пояснювати такі речі, інакше це не має змісту.

ФІЛОСОФ: Ти так боявся міжособистісних стосунків, що почав собі не подобатися. Ти уникав міжособистісних стосунків через неприязнь до самого себе.

Ті твердження вразили юнака до глибини душі. У тих словах була незаперечна істина, яка, здавалося, пронизувала його серце. А проте йому треба було знайти чітке спростування твердження, що всі проблеми походять з міжособистісних стосунків. Адлер спрощував людські проблеми. Проблеми, від яких я страждаю, не такі вже й буденні!

ПОЧУТТЯ НЕПОВНОЦІННОСТІ — СУБ'ЄКТИВНЕ ПРИПУЩЕННЯ

ФІЛОСОФ: Що ж, погляньмо на міжособистісні стосунки з дещо іншої перспективи. Чи знайомий ти з поняттям «почуття неповноцінності»?

ЮНАК: Що за дурне запитання. Як ти вже збагнув з нашої бесіди, я — просто величезний згусток почуття неповноцінності.

ФІЛОСОФ: І що це в твоєму розумінні?

ЮНАК: Ну, наприклад, якщо я бачу в газеті щось про людину мого віку, надзвичайно успішну, мене завжди охоплює почуття неповноцінності. Якщо мій ровесник настільки успішний, то чим у біса я займаюся? Або коли я бачу друга, який здається щасливим, то, замість порадіти за нього, я заздрю і дратуюся. Звісно, це прищаве лице зовсім не допомагає; також я переживаю сильне почуття неповноцінності, коли йдеться про мою освіту й професію. А ще ж мій дохід і соціальний статус. Гадаю, я просто цілковито пронизаний почуттями неповноцінності.

ФІЛОСОФ: Розумію. До речі, вважають, що Адлер першим застосував термін «почуття неповноцінності» в тому контексті, в якому його вживають донині.

ЮНАК: Я цього не знав.

ФІЛОСОФ: Рідною для Адлера німецькою мовою це слово звучить як *Minderwertigkeitsgefühl*, що означає відчуття (*Gefühl*) меншої (*minder*) вартості (*Wert*). Отже, термін «почуття неповноцінності» пов'язаний з оцінювальним судженням людини про себе.

ЮНАК: Оцінювальним судженням?

ФІЛОСОФ: Це відчуття, що або людина нічого не варта, або має визначену цінність.

ЮНАК: Ох, це почуття мені добре знайоме. Коротко кажучи, це я. Не минає ані дня, щоб я не мучився думкою, що немає змісту жити.

ФІЛОСОФ: Що ж, погляньмо на моє почуття неповноцінності. Якої ти був думки, коли вперше мене зустрів? З огляду на фізичні характеристики.

ЮНАК: Гм, ну...

ФІЛОСОФ: Не стримуйся. Кажи відверто.

ЮНАК: Гарзд, ти виявився нижчим, ніж я собі уявляв.

ФІЛОСОФ : Дякую. Мій зріст 155 сантиметрів. Адлер був приблизно такого самого зросту. Були часи — десь у твоєму віці, — коли я переймався своїм зростом. Я впевнений, що якби мав середній зріст — був на двадцять чи бодай на десять сантиметрів вищим, — усе було б інакшим. Тоді б на мене чекало приємніше життя. Коли я обговорював це з другом, він відмахнувся, сказавши, що це «якісь нісенітниці».

ЮНАК: Жахливо! Оце друг!

ФІЛОСОФ: А потім він додав: «Що б ти робив, якби став вищим? Ти ж знаєш, що володієш даром розслабляти

людей». Великий і сильний чоловік своїм зростом радше відлякує людей. А з чоловіком невисокої статури, як-от я, люди перестають насторожуватися. Тож я усвідомив, що мати невеликий зріст — це перевага і для мене, і для оточення. Інакше кажучи, відбулася трансформація цінностей, і я перестав турбуватися про зріст.

ЮНАК: Добре, але це...

ФІЛОСОФ: Дай завершити. Тут важливо те, що мій зріст 155 сантиметрів не є неповноцінним.

ЮНАК: Тобто?

ФІЛОСОФ: Він не якийсь недостатній чи менший за щось. Звичайно, мої 155 сантиметрів — це нижче за середній зріст, і це об'єктивно виміряне число. На перший погляд, можна сприймати його як свідчення неповноцінності. Та питання в тому, який сенс я вкладаю у цей зріст, якої цінності йому надаю.

ЮНАК: Що це означає?

ФІЛОСОФ: Мої почуття щодо зросту були суб'єктивними почуттями неповноцінності, які виникали лише через порівнювання себе з іншими. Тобто в міжособистісних стосунках. Якби не було з ким порівнюватися, я б не мав жодного приводу вважати себе низькорослим. Ти також зараз страждаєш від різних почуттів неповноцінності. Але, будь ласка, зрозумій: те, що ти відчуваєш, — це не об'єктивна неповноцінність, а суб'єктивне відчуття неповноцінності. Навіть у питанні зросту все зводиться до його суб'єктивності.

ЮНАК: Інакше кажучи, почуття неповноцінності, від якого ми страждаємо, — це суб'єктивна інтерпретація, а не об'єктивний факт?

ФІЛОСОФ: Саме так. Мій друг каже, начебто я спонукаю людей розслабитися або не залякую їх. І з цього погляду такі аспекти стають сильними аргументами. Звичайно, це суб'єктивна інтерпретація. Можна навіть сказати, довільне припущення. Але в суб'єктивності є дещо добре: вона дає змогу робити власний вибір. Через те, що я покладаюся на суб'єктивне сприйняття, вибір,, вважати мій зріст перевагою чи недоліком, залишається за мною.

ЮНАК: Це аргумент на користь того, що можна обрати новий стиль життя?

ФІЛОСОФ: Саме так. Ми не можемо змінити об'єктивних фактів. Але суб'єктивні інтерпретації можна змінювати скільки завгодно. А ми є жителями суб'єктивного світу. Ми ж говорили про це на початку?

ЮНАК: Так, про воду в криниці, яка має вісімнадцять градусів.

ФІЛОСОФ: А тепер згадай німецьке слово, що означає почуття меншовартості — *Minderwertigkeitsgefühl*. Як я вже зазначав, «почуття неповноцінності» — це термін, який пов'язаний з оцінювальним судженням людини про саму себе. То якою ж може бути ця цінність? Гарзд, візьмімо діаманти, які продають за високою ціною, чи валюту. Ми визначаємо їхню певну вартість і кажемо, що один карат має таку-то ціну. Але з іншого погляду діамант — лише маленький камінчик.

ЮНАК: Ну, з інтелектуальної позиції — так.

ФІЛОСОФ: Інакше кажучи, цінність базується на соціальному контексті. Цінність, яку надали доларовій купюрі, не є об'єктивно визначеною цінністю, хоча цей підхід не позбавлений здорового глузду. Якщо розглядати її фактичну вартість, як вартість друкованого матеріалу, то вона навіть не наближається до долара. Якби на світі не існувало інших людей, окрім мене, я б, напевно, розпалював цими доларовими банкнотами камін узимку. А можливо, користувався б ними, щоб видути ніс. За тією ж логікою, я не мав би жодних підстав турбуватися з приводу зросту.

ЮНАК: Якби ти був єдиною людиною в цьому світі й більше нікого б не існувало?

ФІЛОСОФ: Так. Проблема цінності зрештою приводить нас знову до міжособистісних стосунків.

ЮНАК: То це пов'язано з тим, що ти казав раніше: усі проблеми — проблеми міжособистісних стосунків?

ФІЛОСОФ: Саме так.

КОМПЛЕКС НЕПОВНОЦІННОСТІ ЯК ВИПРАВДАННЯ

ЮНАК: Але чи можеш ти стверджувати, що почуття неповноцінності — справді проблема міжособистісних стосунків? Навіть людина, яку в суспільстві вважають успішною і яка не має потреби запобігати перед іншими, все одно відчуває певну неповноцінність? Чи то бізнесмен, який накопичив величезні статки, чи незрівнянна красуня, якій усі заздять, ба навіть золотий олімпійський медаліст — кожного з них мучитиме почуття неповноцінності. Принаймні мені так здається. Що ж я мушу про це думати?

ФІЛОСОФ: Адлер визнає, що почуття неповноцінності є в кожного. У цьому немає нічого поганого.

ЮНАК: Чому ж воно притаманне людям?

ФІЛОСОФ: Напевно, слід розглядати це в певній послідовності. Передусім люди приходять у цей світ безпорадними. І бажають вирватися з цього стану безпорадності. Адлер називав це «прагненням до переваги».

ЮНАК: Прагнення до переваги?

ФІЛОСОФ: Це те, що можна назвати просто «надією на вдосконалення» або «прагненням до ідеального стану». Наприклад, малюк вчиться стояти на обох ногах. Він бажає

вивчати мову й вдосконалюватися. І всі наукові досягнення людства також пов'язані з цим прагненням до переваги.

ЮНАК: Гарзд. А далі?

ФІЛОСОФ: На противагу йому існує почуття неповноцінності. Кожна людина має «бажання вдосконалюватися», тобто прагне мати перевагу. Людина ставить перед собою різні ідеали чи цілі й прямує до них. Та не маючи змоги їх досягти, плекає почуття неповноцінності. Наприклад, деякі шеф-кухарі, попри свої досягнення, назавжди залишаються з почуттям неповноцінності, яке змушує їх повторювати собі: *«Я все ще недостатньо вправний»*, чи: *«Мушу вдосконалити свою майстерність»* тощо.

ЮНАК: Правду кажеш.

ФІЛОСОФ: Адлер каже, що ні прагнення до переваги, ні почуття неповноцінності не є хворобами. Вони стимулюють нормальні здорові зусилля й розвиток. Почуття неповноцінності може також сприяти зусиллям і розвитку, якщо ним правильно скористатися.

ЮНАК: Почуття неповноцінності — це своєрідний стартовий майданчик?

ФІЛОСОФ: Саме так. Людина намагається позбутися почуття неповноцінності й рухатися вперед. Вона ніколи не задовольняється тим, що має. Навіть якщо це лише один крок, вона хоче прогресувати, бути щасливішою. Немає абсолютно нічого поганого в такому почутті неповноцінності. Однак є люди, яким бракує сміливості зробити крок і які не можуть осягнути того, що ситуацію

можна змінити, докладаючи реальних зусиль. Люди, ще нічого не зробивши, опускають руки й кажуть: «Я все одно недостатньо хороший», або: «Навіть якби я спробував, то не мав би шансів».

ЮНАК: Що ж, це правда. Немає жодних сумнівів, що люди з сильним почуттям неповноцінності, найімовірніше, стануть песимістами й скажуть: «Я все одно недостатньо хороший». Ось чим є почуття неповноцінності.

ФІЛОСОФ: Ні, це не почуття неповноцінності. Це комплекс неповноцінності.

ЮНАК: Комплекс? Хіба це не те саме, що й почуття неповноцінності?

ФІЛОСОФ: Тут варто розрізняти. Те, як ми нині вживаємо слово «комплекс», здається, має те саме значення, що й «почуття неповноцінності». Ми чуємо, як люди кажуть: «Я маю комплекс через мої повіки», або: «Він має комплекс через освіту» тощо. Але це неправильне вживання терміну. По суті, комплекс — означає аномальний психічний стан, тобто складну сукупність емоцій та уявлень, тож це не має нічого спільного з почуттям неповноцінності. Як-от коли йдеться про термін «едіпів комплекс», за Фройдом, який вживають у контексті аномального потягу дитини до батьків протилежної статі.

ЮНАК: Так, нюанси відхилень особливо сильні, коли йдеться про комплекс матері й комплекс батька.

ФІЛОСОФ: З тієї ж причини дуже важливо не плутати почуття неповноцінності й комплекс неповноцінності. Це чітко відокремлені поняття.

ЮНАК: А чим вони відрізняються?

ФІЛОСОФ: У самому почутті неповноцінності немає нічого особливо поганого. Тепер ти ж це розумієш? Як каже Адлер, почуття неповноцінності може підштовхувати докладати зусилля й персонально розвиватися. Наприклад, якщо якась людина почувається меншовартісною через свою освіту й вирішує: *«Я малоосвічена, тому просто мушу старатися більше, ніж інші»*, то вона рухається в правильному напрямі. Натомість комплекс неповноцінності стосується стану, коли починають користуватися почуттям неповноцінності як своєрідним виправданням. Людина міркує: *«Я малоосвічена, тому не можу досягти успіху»*, або: *«Я негарна, тому не можу вийти заміж»*. Коли хтось у повсякденному житті наполягає на логіці *«через ситуацію А я не можу зробити Б»* — це не те, що вписується в поняття почуття неповноцінності. Це комплекс неповноцінності.

ЮНАК: Ні, це логічний причинно-наслідковий зв'язок. Якщо ти малоосвічений, маєш менші шанси отримати роботу чи здобути успіх. Тебе вважатимуть нижчим за соціальним статусом, і це зовсім не виправдання, а чіткий факт, хіба ні?

ФІЛОСОФ: Ні, ти помиляєшся.

ЮНАК: Хіба? У чому саме?

ФІЛОСОФ: Те, що ти називаєш причинно-наслідковим зв'язком, Адлер пояснює як *«надумані причину й наслідок»*. Тобто ти сам себе переконуюєш, що існує якийсь серйозний причинно-наслідковий зв'язок там, де його взагалі немає.

Наприклад, нещодавно дехто сказав мені: «Я не можу одружитися, тому що мої батьки розлучилися, коли я був дитиною». Відповідно до фрейдівської етіології (приписування причин), розлучення батьків було для дитини великою травмою, що відбилося надалі на його поглядах на шлюб. Однак Адлер з позиції телеології (приписування мети) відкидає такі аргументи, називаючи їх «надуманими причиною й наслідком».

ЮНАК: Якщо й так, реальність така, що з доброю освітою легше досягти успіху в суспільстві. Я думав, ти розумієш, як влаштований світ.

ФІЛОСОФ: Справжнє питання в тому, як людина протистоїть цій реальності. Ти думаєш так: «Я малоосвічений, тому не можу досягти успіху». Та замість «не можу», насправді думаєш: «Я не хочу досягти успіху».

ЮНАК: Я не хочу досягти успіху? Як це пояснити?

ФІЛОСОФ: Тобі страшно ступити хоча б на крок уперед, а також не хочеться докладати реальних зусиль. Ти так не хочеш змінюватися, що готовий пожертвувати тим, що тобі до вподоби — захопленням і хобі. Інакше кажучи, тобі бракує *смівості* змінити свій стиль життя. Простіше залишити все як є, навіть якщо ти чимось незадоволений чи в чомусь обмежений.

ВИХВАЛЯННЯ – ОЗНАКА ПОЧУТТЯ НЕПОВНОЦІННОСТІ

ЮНАК: Може, й так, але...

ФІЛОСОФ: Тобто ти плекаєш комплекс неповноцінності через освіту й думаєш так: *«Я малоосвічений, тому не можу здобути успіху»*. Але можна думати інакше: *«Якби я мав добру освіту, то міг би здобути успіх»*.

ЮНАК: Гм-м-м, це правда.

ФІЛОСОФ: Це інший аспект комплексу неповноцінності. Ті, хто проявляє свій комплекс неповноцінності словами чи позицією, хто каже, що *«через А неможливо зробити Б»*, мають на увазі, що якби тільки не А, вони би чогось досягали й мали цінність.

ЮНАК: Так, згодний.

ФІЛОСОФ: Як зазначає Адлер, ніхто не здатен миритися з почуттям неповноцінності протягом тривалого часу. Кожен переживає почуття неповноцінності, але перебувати в такому стані постійно — надто важко.

ЮНАК: Щось я зовсім заплутався.

ФІЛОСОФ: Гарзд, розгляньмо все поступово. Коли ти відчуваєшся неповноцінним, це означає, що тобі зараз чогось бракує. І питання в тому, як...

ЮНАК: Як заповнити ту нестачу, правильно?

ФІЛОСОФ: Саме так. Як компенсувати ту частину, якої бракує. Найздоровіший спосіб — спробувати це зробити через зусилля й особистісний розвиток, як-от навчаючись, проходячи постійні тренінги чи старанно працюючи. Та люди, які не мають потрібної сміливості, зрештою впадають у комплекс неповноцінності. Знов-таки це думка, що «я малоосвічений, тому не можу досягнути успіху». І водночас тут натяк на свої здібності: «Якби я був добре освіченим, то міг би здобути справжній успіх». Той «справжній я», зараз ніби трохи затьмарений питанням освіти, але насправді є вищим.

ЮНАК: Ні, це без сенсу. Те, що ти кажеш, виходить за рамки почуття неповноцінності. І більше схоже на браваду, ніж на щось інше, правда ж?

ФІЛОСОФ: Справді. Комплекс меншовартості може переростати в інший особливий психічний стан.

ЮНАК: Який це?

ФІЛОСОФ: Сумніваюся, що ти про нього чув. Це «комплекс переваги».

ЮНАК: Комплекс *переваги*?

ФІЛОСОФ: До прикладу, людина страждає від сильного почуття неповноцінності, та ще й від браку сміливості компенсувати це зусиллями й особистісним розвитком. При цьому вона не може змиритися з комплексом неповноцінності, думаючи, що «через ситуацію А неможливо зробити Б». Не може прийняти «свого неспроможного »я““. Тоді людина починає думати, як

спробувати компенсувати це в інший спосіб, шукає легшого виходу.

ЮНАК: І який це спосіб?

ФІЛОСОФ: Поводитися так, ніби ти справді вищий за інших, і потурати вдаваному почуттю переваги.

ЮНАК: Як це — потурати вдаваному почуттю переваги?

ФІЛОСОФ: До прикладу, «наділяти авторитетом».

ЮНАК: Що це означає?

ФІЛОСОФ: Хтось демонструє, що він у добрих стосунках із впливовою особою (в широкому сенсі це може бути кожен — від лідера шкільного класу до знаменитості). Так людина дає зрозуміти, начебто вона особлива. Вихваляння неіснуючими зв'язками чи надмірна прихильність до певних брендів одягу і є наділяння авторитетом, тож, імовірно, також мають ознаки комплексу переваги. Хай там що, а річ не в тому, що хтось справді кращий чи особливий, просто людина додає собі ваги, пов'язуючи себе з авторитетом. По суті, це вдаване почуття переваги.

ЮНАК: І в його основі — сильне почуття неповноцінності?

ФІЛОСОФ: Звісно. Я не дуже розбираюся в моді, але думаю, що люди, всі пальці яких внизані каблучками з рубінами та смарагдами, мають проблеми з почуттям неповноцінності, а не зі смаком. Інакше кажучи, вони мають ознаки комплексу переваги.

ЮНАК: Правильно.

ФІЛОСОФ: Але слід підкреслити ось що: ті, хто підносить себе коштом авторитету інших, по суті, живе

чужими системами цінностей, чужими життями.

ЮНАК: Отже, комплекс переваги. Це дуже цікава психологія. Можеш навести інший приклад?

ФІЛОСОФ: Скажімо, є люди, які люблять вихвалитися своїми досягненнями. Вони чіпляються за минулу славу й завжди згадують часи, коли їхнє світло, так би мовити, сяяло найяскравіше. Можливо, ти знаєш таких. Їм усім притаманний комплекс переваги.

ЮНАК: Люди, які хваляться своїми досягненнями? Можливо, це трохи зарозуміло, але вони мають право вихвалитися, бо й справді вищі за інших. Ти не можеш називати це вдаванням почуттям переваги.

ФІЛОСОФ: Але ти помиляєшся. Ті, хто вихваляється чимось уголос, насправді невпевнені в собі. Як чітко зазначає Адлер: «Той, хто хвалиться, робить це лише з почуття власної неповноцінності».

ЮНАК: Тобто ти стверджуєш, що вихваляння — це виворіт почуття неповноцінності?

ФІЛОСОФ: Саме так. Справді впевнена в собі людина не має потреби хвалитися. Вихваляються лише через сильне почуття власної неповноцінності. Людина дедалі сильніше відчуває потребу вивищуватися. Вона боїться, що якщо цього не робитиме, жодна людина не прийме її «такою, якою вона є». Це справжній комплекс переваги.

ЮНАК: Отже, хоч на перший погляд комплекс неповноцінності й комплекс переваги полярні, та насправді вони межують один з одним?

ФІЛОСОФ: Так, вони чітко пов'язані. І останній, дещо складний, приклад, який я хотів би навести, стосується хвалькуватості. Це модель поведінки, яка веде до особливого почуття переваги, що проявляється шляхом посилення самого почуття неповноцінності. Загалом, це вихваляння власними невдачами.

ЮНАК: Вихваляння власними невдачами?

ФІЛОСОФ: Так. Людина спочатку хвалькувато розповідає про своє походження, виховання і так далі, а потім — про різні нещастя, які звалилися на неї. Якщо хтось спробує втішити таку людину або запропонує щось змінити, вона відкине пропозицію допомоги, кажучи: «Тобі мене не зрозуміти».

ЮНАК: Такі люди трапляються, але...

ФІЛОСОФ: Такі люди намагаються зробити себе «особливими» через пережиті напасті й одним лише фактом свого нещастя ставлять себе понад іншими. До прикладу, візьмімо той факт, що я низькорослий. Уявімо, що до мене підходять доброзичливі люди й кажуть: «Нічого страшного», або: «Такі речі не мають нічого спільного з людськими цінностями». Якби я відрубав їм: «То ви думаєте, що знаєте, через що проходять низькорослі люди, га?», ніхто б мені більше нічого не сказав. Упевнений, усі навколо почали б ставитися до мене, як до нариву, що от-от трісне, й поводитися б зі мною дуже обережно, точніше, обачно.

ЮНАК: Абсолютна правда.

ФІЛОСОФ: При цьому я вивищився б над іншими й міг би стати особливим. Чимало людей намагаються стати «особливими», обираючи таку позицію, коли вони хворіють, травмуються або страждають від душевних мук через розбите серце.

ЮНАК: Тобто вони виявляють своє почуття меншовартості й користуються ним як перевагою?

ФІЛОСОФ: Так. Вони користають зі своїх невдач, за допомогою яких намагаються контролювати інших. Заявляючи про те, які вони нещасні та як сильно страждають, вони намагаються стривожити своїх близьких (сім'ю чи друзів), обмежити й контролювати їх. Люди, про яких я згадував на початку — які зачиняються у своїх кімнатах, — часто віддаються почуттю вищості, користуючись своїм нещастям як перевагою. Сам Адлер, зрештою, зазначав: «У нашій культурі слабкість може бути досить сильною і впливовою».

ЮНАК: Отже, слабкість — це сила?

ФІЛОСОФ: Адлер каже: «Коли ми запитаємо себе, хто найсильніший у нашій культурі, логічно відповісти: немовля. Дитина править, і над нею неможливо домінувати». Дитина керує дорослими за допомогою слабкості. І саме через цю слабкість ніхто не може її контролювати.

ЮНАК: Ніколи не чув такого переконання.

ФІЛОСОФ: Звичайно, слова ображеної людини: «Тобі не зрозуміти, як я почуваюся» — можуть містити частку правди. Повністю зрозуміти почуття людини, яка страждає,

не здатен ніхто. Але доки хтось продовжує користуватися своїм нещастям як перевагою — щоби бути «особливим», — він завжди потребуватиме цього нещастя.

Юнак і філософ обговорили низку дискусійних тем: почуття неповноцінності, комплекс неповноцінності й комплекс переваги. Хоча ці поняття й мали чіткі психологічні визначення, їхні істинні значення значно відрізнялися від того, що уявляв собі юнак. Дещо й досі його насторожувало. *Що в цьому всьому мені важко прийняти? Мабуть, вступну частину чи засновок, який викликає в мене сумніви.* Юнак спокійно налаштувався продовжити.

ЖИТТЯ – ЦЕ НЕ ЗМАГАННЯ

ЮНАК: Але, мабуть, я так до кінця й не зрозумів.

ФІЛОСОФ: Гарзд, питай що завгодно.

ЮНАК: Адлер визнає, що прагнення до переваги — коли людина намагається вивищитися над іншими — універсальне бажання, правда ж? А проте застерігає щодо надмірного почуття неповноцінності й вищості. Це було б легко збагнути, якби він зовсім відкидав прагнення до переваги. Із цим я б міг погодитися. Та як тут бути?

ФІЛОСОФ: Поміркуй про те, що коли ми говоримо про прагнення до переваги, то схильні визначати його як бажання вивищитися над іншими, бажання видиратися вище, навіть якщо це означатиме зіштовхувати інших. Тобі ж відомий образ піднімання по сходах і зіштовхування людей зі свого шляху, щоб дістатися вершини. Звісно, Адлер не підтримує таких поглядів. Він радше каже про те, що за однакових умов є ті, хто рухається вперед, а є ті, хто слідує за ними. Пам'ятай про це. Хоча подолана відстань і швидкість руху різні, проте всі люди рухаються на однаково рівній поверхні. Прагнення до переваги — це спосіб мислення, націлений на особисте просування, а не на змагання, у якому треба бути кращим за інших.

ЮНАК: Отже, життя — це не змагання?

ФІЛОСОФ: Саме так. Достатньо просто продовжувати рухатися вперед, ні з ким не конкуруючи. І, звичайно, не потрібно порівнювати себе з іншими.

ЮНАК: Ні, це неможливо. Ми завжди порівнюватимемо себе з іншими людьми, хай там що. З цього й зароджується наше почуття неповноцінності, хіба ні?

ФІЛОСОФ: Здорове почуття неповноцінності виникає не від порівняння себе з іншими, а від порівняння себе зі своїм ідеальним «я».

ЮНАК: Але...

ФІЛОСОФ: Послухай, усі ми різні. Стать, вік, знання, досвід, зовнішність — двох однакових людей не існує. Визнаймо в позитивному сенсі той факт, що інші люди відрізняються від нас. І що ми неоднакові, але рівноправні.

ЮНАК: Ми неоднакові, але рівноправні?

ФІЛОСОФ: Саме так. Усі люди різні, але не треба плутати це з різницею між хорошими й поганими або вищими й нижчими. Хоч як ми відрізняємося одне від одного, усі ми рівноправні.

ЮНАК: Жодних розрізень за рейтингами? Мабуть, так було б в ідеальному світі. Та хіба ми не намагаємося чесно дискутувати про реальність? Чи ти справді хочеш сказати, що дорослий і дитина, яка все ще має труднощі з арифметикою, — рівноправні?

ФІЛОСОФ: Звісно, відмінності будуть, в обсязі знань і досвіду, а потім і відповідальності, яку кожен може взяти на себе. Дитина може не вміти правильно зав'язувати шнурівки, розв'язувати складні математичні рівняння чи

брати на себе таку відповідальність, як дорослий, зіткнувшись із труднощами. Однак такі речі не мають нічого спільного з людськими цінностями. Моя відповідь незмінна: усі люди рівноправні, але неоднакові.

ЮНАК: Отже, ти стверджуєш, що до дитини треба ставитися, як до дорослої людини?

ФІЛОСОФ: Ні, йдеться не про те, щоб ставитися до дитини, як до дорослого чи як до дитини. Треба ставитися до неї, як до людини. Слід взаємодіяти з нею щиро — як із рівнею.

ЮНАК: Перефразуймо: усі люди рівноправні та перебувають в однакових умовах. Але насправді тут є нерівність, правда ж? Ті, хто рухається вперед, перевершують інших, а ті, хто йде позаду, поступаються їм. Отже, ми прийшли до проблеми переваги й неповноцінності, хіба ні?

ФІЛОСОФ: Ні. Однаково, попереду чи позаду ми намагаємося іти. Ми наче рухаємося пласкою площиною, яка не має вертикальної осі. Однак ідемо вперед не щоб із кимось змагатися, а щоби прогресувати відносно тих, ким ми є зараз.

ЮНАК: Тобто ти звільнився від будь-якої конкуренції?

ФІЛОСОФ: Звісно. Я не думаю про здобуття статусу чи пошани, а живу своїм життям відстороненого філософа, ніяк не пов'язаним зі світською конкуренцією.

ЮНАК: Чи означає це, що ти вибув зі змагання? Наче змирився з поразкою?

ФІЛОСОФ: Ні, я віддалився від місць, де переймаються перемогами й поразками. Коли намагаєшся бути самим собою, конкуренція неминуче стане на заваді.

ЮНАК: Та ну! Це обґрунтування втомленої немолодої людини. Такі молоді люди, як я, мусять докладати величезних зусиль, щоб вижити в умовах напруженої конкуренції. Я не можу перевершити себе саме тому, що бракує суперника, який біжить пліч-о-пліч. Чому сприймати міжособистісні стосунки як конкурентні — це погано?

ФІЛОСОФ: Якби цим суперником був хтось, кого можна назвати побратимом, можливо, це привело б до самовдосконалення. Але в багатьох випадках конкурент не буде тобі другом.

ЮНАК: І це означає..?

ТИ ЄДИНИЙ, КОГО ТУРБУЄ ТВОЯ ЗОВНІШНІСТЬ

ФІЛОСОФ: Узгодьмо деякі моменти: спочатку ти був незадоволений визначенням Адлера, що всі проблеми походять з міжособистісних стосунків, правда ж? Це започаткувало нашу дискусію про почуття неповноцінності.

ЮНАК: Так, правильно. Обговорення цієї теми було надто напруженим, і я майже про нього забув. Чому ти взагалі до цього повертаєшся?

ФІЛОСОФ: Бо це пов'язано з темою суперництва. Будь ласка, пригадай. Якщо в основі міжособистісних стосунків людини — конкуренція, їй не вдасться уникнути невдач чи проблем у стосунках.

ЮНАК: Чому?

ФІЛОСОФ: Бо в кінці змагання завжди є переможці та переможені.

ЮНАК: Це ж чудово!

ФІЛОСОФ: Тоді поміркуй: маючи конкурентний спосіб мислення, у стосунках з людьми ти не бачиш інших варіантів, окрім як визнавати перемогу чи поразку. Уявний пан А вступив у відомий університет, пан Б почав працювати у великій компанії, а пан В почав зустрічатися з

надзвичайно вродливою жінкою. І от ти порівнюєш себе з ними й думаєш: «А от чого досяг я».

ЮНАК: Хах, звучить дуже конкретно.

ФІЛОСОФ: Коли людина усвідомлює конкуренцію, перемогу й поразку, то неминуче переживає й почуття неповноцінності. Адже постійно порівнює себе з іншою людиною й думає «я перемогла» або «я програла». Комплекс неповноцінності й комплекс переваги — продовження цього способу мислення. На твою думку, як ти трактуєш іншу особу в цей момент?

ЮНАК: Не знаю, може, як суперника?

ФІЛОСОФ: Ні, не просто суперника. Не встигнеш й оком моргнути, як почнеш вбачати в кожній людині ворога.

ЮНАК: Ворога?

ФІЛОСОФ: Ти почнеш думати, що люди завжди ставляться до тебе зверхньо й із презирством; що всі вони вороги, яких ніколи не можна недооцінювати, що вони чекають будь-якої можливості й атакують за першої ж нагоди. Словом, що світ — страшне місце.

ЮНАК: Вороги, яких ніколи не можна недооцінювати... Тобто ті, з ким я змагаюся?

ФІЛОСОФ: Ось чим загрожує конкуренція: навіть якщо ти не невдаха, а постійно перемагаєш, якщо в тебе конкурентне мислення, ти однаково ніколи не матимеш ані хвилини спокою. Ти ж не хочеш стати лузером. А отже, завжди муситимеш перемагати. Ти не можеш довіряти іншим. Причина того, чому так багато людей не відчуваються щасливими, будучи успішними в суспільстві,

— те, що вони живуть, постійно змагаючись. Для них світ — це небезпечне місце, переповнене ворогами.

ЮНАК: Мабуть, так, але...

ФІЛОСОФ: Але чи насправду інші люди аж так пильно за тобою спостерігають? Чи справді цілодобово підстерігають тебе, вичікуючи ідеального моменту для нападу? Мало ймовірно. Один мій друг, коли був підлітком, проводив багато часу перед дзеркалом, поправляючи зачіску. Раз, коли він це робив, його бабуся зауважила: «Ти єдиний, кого хвилює твій вигляд». Він каже, що після цього йому стало трохи легше жити.

ЮНАК: Гей, це камінь у мій город? Так, можливо, я справді бачу навколо ворогів. Постійно тривожуся, що на мене нападуть, що в будь-який момент у мене можуть полетіти стріли. Мені завжди здається, що за мною спостерігають, що мене суворо засуджують, що на мене збираються наскочити. Це, мабуть, справді невпевнена реакція підлітка, зацикленого на дзеркалі. Хоч насправді люди не звертають на мене уваги. Навіть якби я йшов вулицею на руках, їм було би байдуже! Втім, я не певний. Тож ти стверджуєш, що я сам обрав почуватися неповноцінним і за цим криється якась мета? Я не бачу в цьому логіки.

ФІЛОСОФ: Чому ж?

ЮНАК: Я маю брата, старшого на три роки. Він класичний взірець старшого брата: завжди робить те, що кажуть батьки, досягає успіхів у навчанні та спорті й дуже старанний. Змалечку мене завжди порівнювали з ним. Він

старший і розвинутіший, тому, звичайно, я ніколи й ні в чому не міг його перевершити. Батьки абсолютно цим не переймалися, ніколи мене не підбадьорювали. Хай що я робив, зі мною поводитися як з дитиною, сварили при кожній нагоді й просили замовкнути. Я навчився приховувати свої почуття. Жив своє життя, повністю занурений у почуття неповноцінності, тож не мав іншого вибору, окрім як усвідомити, що конкурую з братом!

ФІЛОСОФ: Зрозуміло.

ЮНАК: Іноді я думаю про це так: я наче гарбуз, який виріс без достатньої кількості сонця. Цілком природно, що мене переповнює почуття неповноцінності. Якщо хтось зміг вирости іншим у такій ситуації, радий буду з ним познайомитися!

ФІЛОСОФ: Я розумію. Справді розумію, як ти відчуваєшся. Тепер перейдімо до аналізу «конкуренції», з огляду на ваші з братом стосунки. Якби ти не мислив категоріями суперництва щодо брата й інших людей, якими б ти їх бачив?

ЮНАК: Ну, мій брат — це мій брат, а інші люди — то вже інша історія.

ФІЛОСОФ: Ні, інші люди мають стати твоїми побратимами.

ЮНАК: Побратимами?

ФІЛОСОФ: Хіба не ти сказав раніше, що не можеш щиросердечно радіти щастю інших? Ти сприймаєш міжособистісні стосунки як суперництво, чуже щастя — як свою поразку, і тому не можеш цьому радіти. Та щойно

людина звільняється від схеми суперництва, зникає потреба когось перемагати. Також зникає страх, через який ти запитуєш себе: «Ану ж я програю?». Можна тішитися щастю інших від усього серця. Ти також стаєш спроможним активно сприяти щастю інших. Людину, яка в скрутний час завжди має бажання допомогти іншому, можна по праву називати своїм побратимом.

ЮНАК: Гм.

ФІЛОСОФ: Тепер ми переходимо до найважливішої частини. Коли зможеш по-справжньому відчувати, що «люди — мої побратими», твій погляд на світ кардинально зміниться. Ти вже не думатимеш про нього як про небезпечне місце, тебе не мучитимуть непотрібні сумніви; світ постане перед тобою як безпечне й приємне місце. І твоїх проблем у міжособистісних стосунках значно поменшає.

ЮНАК: Яка ти щаслива людина! Але, знаєш, це схоже на міркування соняшника, який щодня купається в сонячних променях і підживлюється рясним поливом. Гарбузові, що росте в затінку, набагато гірше!

ФІЛОСОФ: Ти знову повертаєшся до етіології (приписування причин).

ЮНАК: О, так, звичайно!

Вихований строгими батьками, юнак з дитинства зазнавав утисків. Його постійно порівнювали зі старшим братом, до його думки ніколи не прислухалися, він чув жорстокі слова про те, яка він жалюгідна подоба брата. Юнак не мав друзів навіть у школі, тож усі перерви

проводив на самоті в бібліотеці, яка стала його єдиним прихистком. Закономірно, що хлопець, чия юність минула в таких умовах, став прихильником етіології. Якби його виховували інші батьки, якби не було того старшого брата, якби він не ходив до тієї школи, то його життя склалося б набагато вдаліше. Юнак намагався дискутувати якомога стриманіше, але накопичені ним багаторічні почуття тепер виривалися назовні.

ВІД БОРОТЬБИ ЗА ВЛАДУ ДО ВІДПЛАТИ

ЮНАК: Гарзд, усі ці розмови про телеологію й інше — це чиста софістика, а психологічна травма, безумовно, існує. Люди не можуть звільнитися від минулого, ти ж це розумієш? Ми не можемо повернутися в минуле на машині часу. Допоки минуле існує як минуле, ми живемо в його контекстах. Трактувати минуле як щось, чого не існувало, — це наче заперечувати все життя, яке людина прожила. Ти натякаєш, що я сам обрав таке безвідповідальне життя?

ФІЛОСОФ: Звісно, не можна скористатися машиною часу чи повернути стрілки годинника назад. Але який сенс надає людина минулим подіям? Збагнути це і є твоїм теперішнім завданням.

ЮНАК: Гарзд, поговорімо про теперішнє. Минулого разу ти сказав, що люди вигадують емоцію гніву, так? І що це — позиція телеології. Я все ще не можу прийняти цього твердження. Наприклад, як би ти пояснив випадки гніву проти суспільства чи уряду? Скажеш, що це теж емоції, створені, щоб проштовхнути чийсь думку?

ФІЛОСОФ: Звичайно, бувають моменти, коли і я відчуваю обурення, пов'язане з соціальними проблемами. Але я б сказав, що воно засноване радше на логіці, а не на раптовому сплеску емоцій. Існує різниця між особистим гнівом (особистою образою) й обуренням, пов'язаним зі

суспільними протиріччями й несправедливістю (праведним обуренням). Особистий гнів швидко холоне. Натомість праведне обурення триває довго. Гнів як вираз особистої образи — це не що інше, як інструмент для того, щоб змусити інших підкоритися.

ЮНАК: Кажеш, що особисті образи й праведне обурення — це різне?

ФІЛОСОФ: Абсолютно різне. Тому що праведне обурення виходить за межі власних інтересів.

ЮНАК: Тоді я спитаю про особисті образи. Напевно, навіть ти іноді гніваєшся, якщо хтось образить тебе без особливої причини?

ФІЛОСОФ: Ні.

ЮНАК: Будь-но чесним.

ФІЛОСОФ: Якби хтось образив мене особисто, я замислився би про приховану мету цієї людини. Навіть якщо тебе прямо не ображають, але ти відчуваєш щирий гнів через слова чи поведінку іншої людини, можеш вважати, що ця людина кидає тобі виклик у боротьбі за владу.

ЮНАК: Боротьба за владу?

ФІЛОСОФ: Наприклад, дитина дразнить дорослого різними витівками й поганою поведінкою. Часто вона робить це, щоб привернути увагу, й перестає якраз перед тим, як дорослий по-справжньому розсердиться. Однак якщо дитина не зупиняється, перш ніж дорослий по-справжньому розсердиться, це означає, що насправді її мета — спровокувати сутичку.

ЮНАК: Для чого їй це?

ФІЛОСОФ: Вона хоче перемогти. Хоче довести свою силу, перемігши.

ЮНАК: Щось я цього не збагну. Можеш навести якісь конкретні приклади?

ФІЛОСОФ: Скажімо, ви з другом обговорюєте поточну політичну ситуацію. Незабаром це переростає в гарячу перепалку, і жоден із вас не бажає приймати думки іншого, аж доходить до того, що друг починає переходити на особистості: мовляв, ти дурний, і саме через таких, як ти, країна не змінюється тощо.

ЮНАК: Але я б не стерпів, якби мені хтось таке сказав.

ФІЛОСОФ: Тож яка мета іншої людини? Хіба тільки поговорити про політику? Ні, не тільки. Він вважає тебе нестерпним, хоче критикувати й провокувати, змусити тебе підкоритися через суперництво. Якщо в цей момент ти розсердишся, настане мить, якої він так довго чекав, і стосунки раптом переростуть у суперництво. Хай якою є ця провокація, ти не маєш на неї піддаватися.

ЮНАК: Навіщо цього уникати? Якщо хтось хоче розпалити сутичку, варто її прийняти. Так чи сяк винен ініціатор. Можна розквасити йому носа. Словесно, я маю на увазі.

ФІЛОСОФ: Тепер уявімо, що тобі вдалося взяти сварку під контроль і опонент, який прагнув тебе розгромити, відступає. Річ у тім, що боротьба за владу на цьому не закінчується. Програвши суперечку, він перейде до наступної стадії.

ЮНАК: Наступної стадії?

ФІЛОСОФ: Так, це стадія помсти. Хоча він поки що відступив, але жадатиме відплати в іншому місці та в іншій формі, тож за якийсь час з'явиться знову, щоб відімстити.

ЮНАК: Наприклад?

ФІЛОСОФ: Дитина, яку гноблять батьки, вдається до правопорушень. Вона перестане ходити до школи. Різатиме собі вени або вдаватиметься до інших актів самопошкодження. У фрейдівській етіології це розглядають як простий причинно-наслідковий зв'язок: батьки так виховали дитину, саме тому вона виросла такою. Це однаково що констатувати, начебто рослина засохла, бо її не поливали. Цю інтерпретацію, безумовно, легко зрозуміти. Але адлеріанська телеологія не закриває очі на мету, яку приховує дитина, а саме: помсту батькам. Якщо вона стане правопорушником, перестане ходити до школи, поріже собі вени або що, батьки будуть засмучені. Вони панікуватимуть і хвилюватимуться за неї. Усвідомлюючи, що це станеться, дитина вдається до проблемної поведінки. Не тому що її мотивують минулі причини (ситуація вдома), а щоб досягти поточної мети (помститися батькам).

ЮНАК: Дитина вдається до проблемної поведінки, щоб засмутити батьків?

ФІЛОСОФ: Саме так. Напевно, багато людей почуваються спантеличеними, коли бачать дитину, яка різала собі вени, думаючи: *«Навіщо вона це робить?»*. Але поміркуй, як почуватимуться люди з оточення дитини, як-от батьки,

через те, що вона вчинила. Якщо ти замислишся, то зрозумієш мету, що стоїть за цією поведінкою.

ЮНАК: Метою є помста?

ФІЛОСОФ: Так. І коли міжособистісні стосунки досягають стадії помсти, майже неможливо знайти вихід для будь-якої зі сторін. Щоб цього не сталося, коли тобі кидають виклик у боротьбі за владу, ти ніколи не маєш давати втягувати себе в це.

ВИЗНАННЯ ПОМИЛКИ – НЕ ПОРАЗКА

ЮНАК: Гарзд, а що ж робити, коли атакують тебе особисто? Просто посміхатися і терпіти?

ФІЛОСОФ: Ні, думка про те, що ти «терпиш це», — доказ того, що ти все ще застряг у боротьбі за владу. Коли тебе провокують на сутичку й ти відчуваєш, що це боротьба за владу, якомога швидше виходь із конфлікту. Не відповідай на дії реакцією. Це єдине, що можна зробити.

ЮНАК: Але чи так легко не піддаватися на провокації? Власне, як би я мав контролювати гнів?

ФІЛОСОФ: Коли контролюєш власний гнів, ти «терпиш його», правда ж? Натомість навчися залагоджувати справи, не вдаючись до емоції гніву. Бо, зрештою, гнів — це інструмент. Засіб для досягнення мети.

ЮНАК: Це завдання не з легких.

ФІЛОСОФ: Перше, що я хочу, щоб ти зрозумів, — той факт, що гнів — це форма спілкування, і що спілкування можливе без застосування гніву. Ми можемо висловлювати свої думки й наміри й бути прийнятими без жодної потреби гніватися. Якщо засвоїш це на власному досвіді, емоція гніву перестане виникати сама по собі.

ЮНАК: А якщо на тебе кидаються з помилковими звинуваченнями або коментують образливим тоном? Навіть тоді не слід сердитися?

ФІЛОСОФ: Здається, ти ще не розумієш. Річ не в тім, що ти не маєш гніватися, а в тім, що немає потреби покладатися на інструмент гніву. У запальних людей зовсім не обов'язково вибуховий характер, просто вони не знають, що існують ефективні засоби спілкування, крім гніву. Ось чому люди зрештою кажуть: «Я просто зірвався», або: «Він розлютився». У спілкуванні ми покладаємося на гнів.

ЮНАК: Ефективні інструменти спілкування, крім гніву...

ФІЛОСОФ: Ми маємо мову. Можемо спілкуватися за допомогою мови. Повір у силу мови та в мову логіки.

ЮНАК: Звичайно, якби я в них не вірив, ми б не вели цього діалогу.

ФІЛОСОФ: Ще дещо про боротьбу за владу. У будь-якому разі, незалежно від того, чи ти вважаєш, що маєш рацію, намагайся не критикувати опонента на цій підставі. Це пастка міжособистісних стосунків, у яку потрапляє багато людей.

ЮНАК: Чому?

ФІЛОСОФ: У момент, коли хтось переконаний, що «має рацію» у міжособистісних стосунках, він уже вступив у боротьбу за владу.

ЮНАК: Просто тому, що вважає, що має рацію? Це вже занадто!

ФІЛОСОФ: Якщо я маю рацію, то опонент помиляється. У цей момент фокус дискусії зміщується з «правильності тверджень» на «стан міжособистісних стосунків». Інакше кажучи, переконання «я маю рацію» призводить до

припущення «ця людина помиляється», і це зрештою стає змаганням. Ти починаєш міркувати: «Я маю перемогти». Тож ми знову приходимо до боротьби за владу.

ЮНАК: Гм-м-м.

ФІЛОСОФ: Правильність чиїхось тверджень не має нічого спільного з перемогою чи поразкою. Якщо ти вважаєш, що маєш рацію, незалежно від думки інших людей, то на цьому слід поставити крапку. Однак багато людей кидаються в боротьбу за владу й намагаються змусити інших підкоритися їм. І саме тому думають, що «визнати помилку» — означає «визнати поразку».

ЮНАК: Безумовно, такий аспект існує.

ФІЛОСОФ: Через те, що людина не хоче програвати, вона нездатна визнати свою помилку, а отже обирає хибний шлях. Визнання помилок, уміння вибачитися і відмова від боротьби за владу — усе це не є поразкою. Прагнення до переваги — це не та мета, яка втілюється через змагання з іншими людьми.

ЮНАК: Тобто коли зациклюєшся на перемозі чи поразці, то втрачаєш здатність робити правильний вибір?

ФІЛОСОФ: Так. Це затьмарює твоє судження, і все, що ти можеш бачити, — це неминучі перемога чи поразка. Тоді ти звертаєш на хибний шлях. Лише тоді, коли ми виймемо лінзи конкуренції, перемоги й поразки, зможемо почати змінюватися.

ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ, ЯКІ ПОСТАЮТЬ ПЕРЕД ТОБОЮ

ЮНАК: Гарзд, та все ж мене турбує один момент: твердження, начебто «усі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків». Я бачу, що почуття неповноцінності певним способом впливає на нас і призводить до труднощів у міжособистісних стосунках. І також я приймаю логіку ідеї, що життя — не змагання. Я не можу сприймати інших людей як побратимів і десь у глибині душі вважаю їх ворогами. Це, безумовно, так. Але мене дивує, чому Адлер надає такого великого значення міжособистісним стосункам? Чому він вважає, що всі проблеми закорінені в них?

ФІЛОСОФ: Питання міжособистісних стосунків таке важливе, що незалежно від того, як широко його розглядати, цього ніколи не буває достатньо. Минулого разу я сказав: «Тобі бракує сміливості бути щасливим». Ти ж пам'ятаєш?

ЮНАК: Не зміг би забути, навіть якби намагався.

ФІЛОСОФ: То чому ж ти бачиш в інших людях ворогів і не можеш вважати їх своїми побратимами? Бо ти втратив сміливість і втікаєш від своїх «життєвих завдань».

ЮНАК: Від життєвих завдань?

ФІЛОСОФ: Так. Це дуже важливий момент. У психології Адлера поведінці й психології людини приписують чіткі цілі.

ЮНАК: Які саме?

ФІЛОСОФ: Є дві цілі поведінки: бути самодостатнім і жити в гармонії з суспільством. Тоді цілями психології, яка підтримує таку поведінку, є бути свідомим того, що *я маю здібності і що люди — мої побратими*.

ЮНАК: Хвилинку, я це занотую... Існує дві цілі поведінки: бути самодостатнім і жити в гармонії з суспільством. І дві цілі психології, яка підкріплює таку поведінку: бути свідомими того, що *я маю здібності і що люди — мої побратими*... Гаразд, я бачу, що це дуже важлива тема: бути самодостатньою особистістю, живучи в гармонії з людьми й суспільством. Здається, це пов'язано з усім, що ми обговорювали.

ФІЛОСОФ: І цих цілей можна досягти, справляючись із тим, що Адлер називає «життєвими завданнями».

ЮНАК: То що таке життєві завдання?

ФІЛОСОФ: Розгляньмо слово «життя» від самого дитинства. У дитинстві ми перебуваємо під захистом батьків і можемо жити, не працюючи. Але надходить час ставати самостійними. Людина не може залежати від своїх батьків довіку й повинна стати самодостатньою в розумовому і, звичайно ж, соціальному сенсі; вона мусить займатися якоюсь роботою, яка не зводиться лише до роботи в компанії. До того ж, у процесі дорослішання людина зав'язує всілякі дружні стосунки. Звичайно, можуть

виникнути й любовні стосунки, які, ймовірно, завершаться одруженням. Якщо це станеться, то настане період подружніх стосунків, а якщо в людини народяться діти, то почнуться стосунки батьки — діти. Адлер виділив три категорії міжособистісних стосунків, які виникають у результаті цих процесів. Життєві завдання, як він їх назвав, з якими пов'язаний кожен індивід, це — завдання роботи, завдання дружби і завдання любові.

ЮНАК: Чи є ці завдання обов'язками людини як члена суспільства? На кшталт праці й сплати податків?

ФІЛОСОФ: Ні, будь ласка, думай про це лише з погляду міжособистісних стосунків, тобто їхньої дистанції і глибини. Щоб підкреслити це, Адлер іноді вживав вислів «три соціальні зв'язки».

ЮНАК: Дистанція й глибина міжособистісних стосунків. Про що саме йдеться?

ФІЛОСОФ: Міжособистісні стосунки, яким окремий індивід не має іншого вибору, окрім як протистояти, намагаючись жити як соціальна істота, — це і є життєві завдання.

ЮНАК: Можна конкретніше?

ФІЛОСОФ: Спочатку розглянемо завдання роботи. Незалежно від виду роботи, не існує такої, яку можна було б виконати повністю самотужки. Наприклад, зазвичай тут, у кабінеті, я пишу рукописи для книжки. Письмо — це повністю автономна робота, яку я не можу доручити іншим. Але є ще редактор і багато інших фахівців, без допомоги яких книжку не створити: від дизайнерів і

друкарів до розповсюджувачів та працівників книгарень. Робота, яку можна виконати без співпраці з іншими, у принципі неможлива.

ЮНАК: У широкому розумінні, мабуть, так.

ФІЛОСОФ: З погляду дистанції та глибини робочі міжособистісні стосунки, можна сказати, доволі поверхові. Вони мають зрозумілу спільну мету: досягнути хороших результатів; тому люди можуть співпрацювати, навіть якщо не завжди ладнають, і, певною мірою, вони не мають іншого вибору, окрім як співпрацювати. І доки стосунки будуються лише на основі роботи, доти вони й зберігатимуться, аж доки завершиться робочий день чи хтось змінить роботу.

ЮНАК: Так, це правда.

ФІЛОСОФ: На цьому етапі в поверхових міжособистісних стосунках застрягають або молоді люди, які не перебувають у процесі навчання, роботи чи стажування, або відлюдники, які нікуди не виходять.

ЮНАК: Що? Хвилинку, ти хочеш сказати, що вони не намагаються працювати просто тому, що хочуть уникнути міжособистісних стосунків, пов'язаних з роботою, а не тому, що не хочуть працювати чи відмовляються від фізичної праці?

ФІЛОСОФ: Якщо відкинути питання про те, усвідомлюють вони це самі чи ні, то в основі — міжособистісні стосунки. Наприклад, людина розсилає резюме в пошуках роботи, проходить співбесіди, але отримує відмову за відмовою. Це зачіпає її гордість. Вона починає замислюватися, яка ж мета працевлаштування,

якщо доводиться проходити такі випробування. Або інший приклад: працівник скоює значну помилку в роботі. Через нього компанія втрачає величезну суму грошей. Поринаючи в цілковиту безнадію, він занепадає духом; сама лише думка, що наступного дня треба прийти на роботу, нестерпна. Ці випадки зовсім не свідчать, що сама робота неприємна. Неприємно чути критику чи докори інших працівників, чи що на тебе вішають ярлик неспроможного, некомпетентного або ж непридатного до роботи, зачіпають почуття власної гідності. Інакше кажучи, усе це — проблеми міжособистісних стосунків.

ЧЕРВОНА НИТКА ТА КАЙДАНИ

ЮНАК: Що ж, притримаю свої заперечення на потім. Перейдімо до завдання дружби.

ФІЛОСОФ: Ідеться про дружні стосунки в ширшому сенсі, поза роботою, оскільки в них немає примусу. Це стосунки, які важко започаткувати чи поглибити.

ЮНАК: Так, ти правильно мислиш! У певному просторі, як-от школа чи робоче місце, можна будувати стосунки, але тоді вони будуть поверхові й обмежені цим простором. А знайти друга в місці поза школою чи роботою надзвичайно складно.

ФІЛОСОФ: Чи маєш ти когось, кого можна назвати близьким другом?

ЮНАК: Маю друга. Але не певний, що можу назвати його близьким...

ФІЛОСОФ: І в мене так було. У старших класах я навіть не намагався заводити друзів, а проводив дні, вивчаючи грецьку й німецьку мови, спокійно занурившись у читання книжок із філософії. Моя мама хвилювалася за мене й пішла порадитися з класним керівником. А вчитель сказав їй: «Не варто хвилюватися. Він людина, якій не потрібні друзі». Ці слова дуже підбадьорили мою маму, та й мене.

ЮНАК: Людина, якій не потрібні друзі? Тобто в старшій школі ти не мав жодного друга?

ФІЛОСОФ: Ні, мав одного. Він казав: «В університеті немає нічого вартого того, щоб учитися» — і зрештою не вступив туди. Усамітнився в горах на кілька років, а тепер, як я чув, працює в журналістиці в Південно-Східній Азії. Я не бачив його десятки років, але маю відчуття, що якби ми знову зустрілися, то змогли би спілкуватися так само, як раніше. Багато людей думають, наче що більше друзів, то краще, але я в цьому не впевнений. Кількість друзів чи знайомих не має жодного значення. І це тема, пов'язана із завданням любові, але про що ми повинні думати, то це про дистанцію і глибину стосунків.

ЮНАК: Чи зможу я завести близьких друзів?

ФІЛОСОФ: Звичайно, що так. Якщо змінишся ти, то зміняться і ті, хто навколо. Вони не матимуть іншого вибору, окрім як змінитися. Психологія Адлера — це психологія зміни себе, а не інших. Замість чекати, коли зміняться інші люди чи ситуація, ти сам робиш перший крок.

ЮНАК: Гм-м-м.

ФІЛОСОФ: Ну ось ти прийшов до мене, і я знайшов у тобі юного друга.

ЮНАК: Я твій друг?

ФІЛОСОФ: Так. Наш діалог — це не консультування, між нами немає робочих стосунків. Для мене ти — незамінний друг. Ти так не вважаєш?

ЮНАК: Я твій... незамінний друг? Ні, я зараз про це не думатиму. Просто продовжуймо. Як щодо останнього завдання — завдання любові?

ФІЛОСОФ: Воно ділиться на два етапи: перший — так звані любовні стосунки; другий — стосунки з родиною, зокрема між батьками й дітьми. Ми говорили про роботу й дружбу, але з трьох життєвих завдань, найімовірніше, саме завдання любові найскладніше. Коли дружні стосунки переростають у любов, слова й поведінка, які були дозволені між друзями, можуть стати недозволеними. Наприклад після того, як друзі стануть коханцями. Зокрема, це може означати заборону спілкуватися з друзями протилежної статі. Часом навіть проста розмова по телефону з особою протилежної статі може викликати ревності. Така коротка дистанція, і такі глибокі ці стосунки.

ЮНАК: Так, гадаю, з цим нічого не поробиш.

ФІЛОСОФ: Але Адлер не приймає обмежень відносно іншого партнера. Якщо людина здається щасливою, то можна тільки порадіти. Це і є любов. Стосунки, у яких люди обмежують одне одного, зрештою розпадаються.

ЮНАК: Зачекай, цей аргумент може призвести до схвалення невірності в парі. Якщо хтось із партнерів щасливий, бо має роман, то, як ти стверджуєш, треба радіти й за ці стосунки?

ФІЛОСОФ: Ні, я не про те, що хтось має роман. Думай про це так: партнерські стосунки, які видаються гнітючими й напруженими, не можна назвати любов'ю, навіть якщо в них бушує пристрасть. Насправді людина відчуває любов, коли може думати: *«У товаристві партнера/ки я можу поводитися вільно»*. Якщо перебуваєш у спокійному й цілком природному стані, не переживаючи почуття

неповноцінності й не переймаючись потребою демонструвати свою перевагу, — це і є справжнє кохання. Обмеження, з іншого боку, — це спроба контролювати партнера, а також свідчення недовіри. Бути з людиною, яка тобі не довіряє, неприродно, з цим важко змиритися, правда ж? Як каже Адлер: «Якщо двоє людей хочуть жити разом у добрих стосунках, то повинні ставитися одне до одного як до рівних».

ЮНАК: Гарзд.

ФІЛОСОФ: Проте в любовних і подружніх стосунках існує ймовірність розлучитися. Навіть чоловік і дружина, які прожили разом багато років, можуть розлучитися, якщо стосунки стають нестерпними. Однак у стосунках батьки — діти це в принципі неможливо. Якщо романтичне кохання — це стосунки, з'єднані червоною ниткою, то стосунки між батьками й дітьми скуті кайданами. І все, що ти маєш, — пара маленьких ножиць. У цьому й полягає складність стосунків батьки — діти.

ЮНАК: Що ж можна зробити?

ФІЛОСОФ: Що я можу сказати на цьому етапі: ти не маєш утікати. Хоч які болісні стосунки, ти не повинен їх уникати чи відкладати розв'язання. Навіть якщо зрештою плануєш розрізати їх ножицями, спочатку муситимеш зіткнутися з цим віч-на-віч. Найгірше, що можна зробити, — просто незворушно стояти, нічого не змінюючи. Людина принципово не може прожити життя наодинці, і тільки в соціальному контексті вона стає індивідом. Саме тому в психології Адлера головні цілі — самодостатність

особистості та взаємодія в суспільстві. Як же можна цього досягти? Згідно з Адлером, шляхом подолання трьох завдань: роботи, дружби й любові. Це завдання міжособистісних стосунків, у яких людина так чи сяк взаємодіє.

Юнак усе ще намагався досягнути справжнє значення цього.

НЕ КУПУЙСЯ НА «ЖИТТЄВУ БРЕХНЮ»

ЮНАК: Усе стає ще більш заплутаним. Ти казав, що я вбачаю в інших ворогів і не можу думати про них як про побратимів, бо втікаю від своїх життєвих завдань. Що це взагалі значить?

ФІЛОСОФ: Уявімо, наприклад, що є такий собі пан А., який тобі не до вподоби, бо має деякі недоліки, які важко пробачити.

ЮНАК: Хех, якщо ми шукаємо людей, які мені не подобаються, то кандидатів не бракуватиме.

ФІЛОСОФ: Але річ не в тім, що ти відчуваєш неприязнь до пана А., бо не можеш пробачити його недоліки. Ти заздалегідь вирішив, що пан А. тобі не подобається, а потім почав шукати в ньому недоліки, щоб задовольнити цю мету.

ЮНАК: Це абсурд! Навіщо мені це?

ФІЛОСОФ: Щоб уникнути міжособистісних стосунків з паном А.

ЮНАК: Та ну, про це не може бути й мови. Очевидно, що хід подій зворотний. Він зробив щось, що мені не сподобалося. Якби він цього не зробив, у мене не було б жодних причин для неприязні.

ФІЛОСОФ: Ні, ти помиляєшся. Це легко зрозуміти, навівши приклад розставання з людиною, з якою прожив довший час. У стосунках закоханих чи в подружніх парах

трапляється, що після певного моменту хтось із партнерів починає дратуватися через усе, що говорить чи робить інший. Наприклад, їй байдуже, чи він поїв, його неохайний вигляд удома викликає в неї огиду, ба навіть його хропіння дратує. А ще кілька місяців тому нічого з переліченого її не турбувало.

ЮНАК: Так, мені це знайомо.

ФІЛОСОФ: Людина так почувається, бо на певному етапі вирішила: *«Я хочу завершити ці стосунки»*, тож просто шукає причину, з якої їх можна розірвати. Інший партнер зовсім не змінився. Змінилася власне мета. Послухай, люди — надзвичайно егоїстичні істоти, здатні знаходити в інших будь-які вади й недоліки, коли їм заманеться. Навіть у людині з ідеальним характером неважко знайти причину, через яку її можна незлюбити. Саме тому світ може стати небезпечним будь-якої миті й у ближньому завжди можна побачити ворога.

ЮНАК: Отже, я вигадую недоліки в інших людях, тільки щоб уникнути своїх життєвих завдань, а понад те — щоб уникнути міжособистісних стосунків? І втікаю, бо вважаю інших своїми ворогами?

ФІЛОСОФ: Саме так. Адлер зазначав про вигадування всіляких приводів заради уникнення життєвих завдань і назвав цей стан «життєвою брехнею».

ЮНАК: Зрозуміло.

ФІЛОСОФ: Так, це жорсткий термін. Людина перекладає відповідальність за ситуацію, у якій зараз перебуває, на когось іншого. Вона втікає від своїх життєвих завдань,

кажучи, що в усьому винні інші люди або ж обставини. Як і в історії, яку я розповідав раніше, про студентку зі страхом почервоніти. Людина починає брехати собі й людям навколо. Як подумати, то це досить жорсткий термін.

ЮНАК: Але як ти можеш зробити висновок, що я брешу? Адже тобі нічого не відомо про людей, які мене оточують, ані про життя, яке я веду, правда ж?

ФІЛОСОФ: Справді, я нічого не знаю про твоє минуле. Ані про твоїх батьків, ані про твого старшого брата. Знаю лише одне.

ЮНАК: Що саме?

ФІЛОСОФ: Що саме ти — і ніхто інший — визначив твій стиль життя.

ЮНАК: Ха-ха.

ФІЛОСОФ: Якби твій стиль життя визначали інші люди або ж обставини, то, звичайно, можна було б перекласти на них відповідальність. Але ми самі обираємо стиль життя. Зрозуміло, чия це відповідальність.

ЮНАК: То ти мене засуджуєш. Але ти сам називаєш людей брехунами й боягузами. А кажеш, що відповідальність — на мені.

ФІЛОСОФ: Ти не маєш застосовувати гнів, щоб відвертатися від реальності. Це дуже важливий момент. Адлер ніколи не обговорює життєві завдання чи життєву брехню в контексті добра й зла. Маємо обговорювати не мораль чи добро і зло, а питання сміливості.

ЮНАК: Знову ця сміливість!

ФІЛОСОФ: Так. Навіть якщо ти уникаєш своїх життєвих завдань і чіпляєшся за життєву брехню, це не тому, що ти зав'яз у злі. Тому що це не питання морального засудження. А лише питання сміливості.

ВІД ПСИХОЛОГІЇ ВОЛОДІННЯ ДО ПСИХОЛОГІЇ ДІЇ

ЮНАК: Отже, зрештою ти заговорив про сміливість? Пригадую, минулого разу ти назвав психологію Адлера «психологією сміливості».

ФІЛОСОФ: Так, варто додати, що психологія Адлера — це не «психологія володіння», а «психологія застосування».

ЮНАК: Отже, йдеться про твердження: «Важливо не те, з якими вміннями ми народжуємося, а те, як ми їх застосовуємо».

ФІЛОСОФ: Саме так. Дякую, що пам'ятаєш про це. Фройдівська етіологія — це психологія володіння, яка зрештою приводить до детермінізму. Психологія Адлера натомість — це психологія використання, де людина сама ухвалює рішення.

ЮНАК: Психологія Адлера — це психологія сміливості та водночас це й психологія використання...

ФІЛОСОФ: Ми, люди, не такі вразливі, щоби просто віддаватися на милість етіологічним (причинно-наслідковим) травмам. З погляду телеології, ми самі обираємо свій життєвий стиль. Нам під силу це робити.

ЮНАК: Але, якщо чесно, мені бракує впевненості, щоб подолати свій комплекс неповноцінності. Ти можеш

сказати, що це життєва брехня, але я, мабуть, ніколи не зможу його позбутися.

ФІЛОСОФ: Чому ти так вважаєш?

ЮНАК: Можливо, ти кажеш правильні речі. Насправді так і є, бо мені справді бракує сміливості. Також можу погодитися щодо життєвої брехні. Я боюся спілкуватися з людьми. Не хочу постраждати в міжособистісних стосунках і хочу відкласти виконання своїх життєвих завдань. Тому маю наготові всі ці відмовки. Усе саме так, як ти казав. Але хіба те, про що ти говориш, не є своєрідним спіритизмом? Ти лише кажеш: «Ти втратив відвагу, тож маєш набратися відваги». Це мовби дурний інструктор, який думає, що дає людині пораду, коли підходить, ляскає по плечу й каже: «Збадьоріться». Хоча причина моїх невдач у тому, що я просто не можу збадьоритися!

ФІЛОСОФ: Ти хочеш, щоб я запропонував якісь конкретні кроки?

ЮНАК: Так, будь ласка. Я людина, а не машина. Мені сказали, що в мене закінчилася сміливість, але я не можу поповнити її запаси так, як бак машини заправляють паливом.

ФІЛОСОФ: Гаразд, ми вже й так засиділися допізна, тож продовжимо наступного разу.

ЮНАК: Ти ж не уникаєш відповіді?

ФІЛОСОФ: Звісно, ні. Наступного разу, ми, можливо, подискутуємо про свободу.

ЮНАК: Не про сміливість?

ФІЛОСОФ: Так, це буде дискусія про свободу, яка важлива, коли йдеться про сміливість. Подумай, будь ласка, над тим, що таке свобода.

ЮНАК: Що таке свобода? Гарзд. З нетерпінням чекаю наступного разу.

ТРЕТЯ НІЧ

Відкинь чужі завдання

Два виснажливі тижні минуло, і юнак знову завітав до кабінету філософа. *Що таке свобода? Чому люди не можуть бути вільними? Чому я не можу бути вільним? Яка справжня природа того, що мене обмежує?*

Отримане завдання нависало над ним тягарем, але, здавалося, неможливо знайти переконливу відповідь. Що довше він над ним міркував, то більше помічав власну несвободу.

ПОЗБУДЬСЯ ПРАГНЕННЯ ДО ВИЗНАННЯ

ЮНАК: Отже, ти сказав, що нині ми говоритимемо про свободу.

ФІЛОСОФ: Так, ти мав час подумати про те, що таке свобода?

ЮНАК: Власне, так. Я довго над цим розмірковував.

ФІЛОСОФ: І дійшов якихось висновків?

ЮНАК: Ну, я не зміг знайти якоїсь відповіді. Але знайшов дещо. Це не моя ідея, у бібліотеці я натрапив на рядок з одного роману: «Гроші — це विकарбувана свобода». Що думаєш про це? Хіба не свіжа думка? Серйозно, мене зачарувала ця фраза, яка дуже точно передає суть грошей.

ФІЛОСОФ: Зрозуміло. Звичайно, якщо говорити в дуже загальному сенсі про справжню природу того, що приносять гроші, то можна сказати, що свободу. Це, безумовно, слушне зауваження. Але ти ж не зайдеш так далеко, щоб стверджувати, що «свобода — це і є гроші».

ЮНАК: Саме так. Імовірно, існує свобода, яку можна здобути за гроші. І я впевнений, що свобода більша, ніж ми собі уявляємо. Насправді всі життєві потреби задовольняються за допомогою фінансових операцій. Чи впливає з цього, що якщо людина володіє великим багатством, то може бути вільною? Я не вірю, що це так.

Хочу вірити, що людські цінності й людське щастя за гроші не купиш.

ФІЛОСОФ: Добре, уявімо на мить, що ти здобув фінансову свободу. Та попри велике багатство не знайшов щастя. Як гадаєш, які проблеми й утрати ти міг пережити в той час?

ЮНАК: Це міжособистісні стосунки, про які ти згадував. Я роздумував над цим питанням. Наприклад, ти можеш володіти великим багатством, але не мати нікого, хто б тебе любив; ти не маєш кого назвати друзями й нікому не подобаєшся. Це велике нещастя. І я не можу викинути з голови поняття зв'язку. Ми всі пов'язані й борсаємося в невидимих ниточках, які називаємо зв'язками. Наприклад, можемо бути прив'язані до людини, яка нам байдужа, чи завжди боятися перепадів настрою жахливого керівника. Лише уяви, яким полегшенням було б мати змогу звільнитися від таких дріб'язкових міжособистісних стосунків! Та насправді ніхто не може цього зробити. Хоч куди піди, нас оточують інші люди, і ми — соціальні особистості, які співіснують у стосунках з іншими. Хоч що робимо, та не можемо розірвати міцного зв'язку міжособистісних стосунків. Тепер я розумію твердження Адлера: «Усі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків». Для мене це велике прозріння.

ФІЛОСОФ: Це дуже важливий момент. Копнімо ще глибше: що саме в наших міжособистісних стосунках позбавляє нас свободи?

ЮНАК: Минулого разу ти міркував, вважати інших людей ворогами чи побратимами. Сказав, якщо людина здатна бачити в інших своїх соратників, то її погляд на світ також змінюватиметься. Це, безумовно, має сенс. Я був у цьому цілком певним, коли ми розпрощалися минулого разу. Але що сталося потім? Я це ретельно обміркував і з'ясував, що в міжособистісних стосунках існують аспекти, які неможливо пояснити до кінця.

ФІЛОСОФ: Наприклад?

ЮНАК: Найочевидніший із них — існування батьків. Я ніколи не вважав батьків ворогами. Вони були моїми опікунами, які виховували й захищали мене, особливо в дитинстві. І я за це їм щиро вдячний. Та все-таки мої батьки були суворі. Я говорив про це минулого разу. Вони завжди порівнювали мене зі старшим братом і не визнавали моєї особистості. Постійно висловлювали зауваження до мого життя і вказували, що мені робити: краще вчитися, дружити чи не дружити, до якого університету вступати, на яку роботу влаштуватися тощо. Їхні вимоги, безумовно, обтяжували й зобов'язували мене.

ФІЛОСОФ: І що ти зрештою зробив?

ЮНАК: Мені здається, що до вступу в університет я не міг ігнорувати батьківських вимог. Це неприємно визнавати, але факт залишається фактом: мої бажання завжди збігалися з батьківськими. А втім, місце роботи я обрав сам.

ФІЛОСОФ: Оскільки ти про це згадав, розкажи, чим саме займаєшся?

ЮНАК: Працюю бібліотекарем в університетській бібліотеці. Батьки хотіли, щоб я продовжив справу батькової друкарні, як мій брат. Тож відтоді, як я почав працювати, наші стосунки стали напруженими. Якби вони не були моїми батьками і я вважав би їх ворогами, мені було би байдуже. Хоч як би вони намагалися втручатися, я завжди міг би просто їх ігнорувати. Але, як я вже казав, батьки для мене не вороги. Чи вони мої побратими — це вже інше питання, та я точно не можу назвати їх ворогами. Це занадто тісні стосунки, щоб їх можна було просто ігнорувати.

ФІЛОСОФ: Коли ти вирішував, до якого університету вступати, з огляду на бажання батьків, які емоції ти відчував щодо них?

ЮНАК: Це складне питання. Я відчував образу, але, з іншого боку, і полегшення. Розумієш, якби я вступив туди, то домігся би їхнього визнання.

ФІЛОСОФ: Ти міг би домогтися їхнього визнання?

ЮНАК: Ну ж бо, годі цих навідних запитань. Я впевнений, ти розумієш, про що йдеться. Це так зване «прагнення визнання». Якщо коротко, це проблеми міжособистісних стосунків. Люди живуть з постійною потребою визнання іншими людьми. Саме тому, що інша людина не є ворогом, ми хочемо визнання від неї, правда ж? Тож так, я хотів добитися батьківського визнання.

ФІЛОСОФ: Розумію. Але один з основних постулатів адлеріанської психології щодо цього питання заперечує необхідність визнання іншими.

ЮНАК: Психологія Адлера заперечує прагнення до визнання?

ФІЛОСОФ: Немає потреби бути визнаним іншими. Та й, власне, людині не треба шукати визнання. Це твердження неможливо переоцінити.

ЮНАК: Не може бути! Хіба прагнення визнання не є тим універсальним бажанням, яке мотивує всіх людей?

ЖИВИ НЕ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗАДОВОЛЬНЯТИ ОЧІКУВАННЯ ІНШИХ

ФІЛОСОФ: Визнання інших людей, безумовно, потішає. Але стверджувати, що визнання абсолютно необхідне — неправильно. Для чого насамперед людина прагне визнання? Тобто чому ми хочемо, щоб нас хвалили інші?

ЮНАК: Усе просто. Завдяки визнанню інших кожен із нас може по-справжньому відчувати свою цінність. Людина може позбутися почуття власної неповноцінності й навчитися бути впевненою в собі. Так, це питання цінності. Здається, ти згадував про це минулого разу, кажучи, що почуття неповноцінності — це питання оцінювального судження. Оскільки я ніколи не отримував визнання від своїх батьків, то прожив життя, затьмарене почуттям неповноцінності.

ФІЛОСОФ: Розгляньмо це на звичному прикладі. Скажімо, ти прибираєш сміття на своєму робочому місці. Хоч, здається, цього ніхто не помічає. А якщо й помічає, то не дякує. Чи ти прибиратимеш сміття й надалі?

ЮНАК: Це складне запитання. Думаю, якщо ніхто не цінуватиме моєї роботи, то, можливо, я й перестану її робити.

ФІЛОСОФ: Чому?

ЮНАК: Усі мають прибирати сміття. Якби я, засукавши рукава, прибрав сміття, але не почув ані слова подяки, то, мабуть, утратив би мотивацію.

ФІЛОСОФ: У цьому й небезпека прагнення визнання. Чому люди прагнуть визнання іншими? Часто це пов'язано з впливом виховання методом винагороди й покарання.

ЮНАК: Винагороди й покарання?

ФІЛОСОФ: Якщо людина чинить правильно, то отримує похвалу. Якщо ж неправильно — покарання. Адлер дуже критично ставився до виховання за допомогою заохочень і покарань. Це призводить до помилкового життєвого стилю, коли люди думають: *«Якщо мене ніхто не похвалить, то не робитиму правильних вчинків»*, і: *«Якщо ніхто не збирається мене карати, робитиму неправильні вчинки»*. Коли ти почав прибирати сміття, то вже поставив собі ціль — прагнення похвали. І якщо тебе ніхто не похвалить, ти або обуришся, або вирішиш більше ніколи не прибирати. Очевидно, що ця ситуація неправильна.

ЮНАК: Ні! Я б не хотів, щоб ти все спрощував. Я не сперечаюся про методи виховання. Але цілком природно хотіти, щоб тебе визнавали люди, які тобі подобаються, щоб тебе приймали твої близькі.

ФІЛОСОФ: Ти глибоко помиляєшся. Послухай, ми живемо не для того, щоб задовольняти чужі очікування.

ЮНАК: Що ти маєш на увазі?

ФІЛОСОФ: Ні я, ні ти не живемо для того, щоб задовольняти очікування інших. У цьому немає необхідності.

ЮНАК: Це таке егоїстичне обґрунтування! Хочеш сказати, що людина повинна думати тільки про себе й жити в своє задоволення?

ФІЛОСОФ: У вченні юдаїзму можна зустріти таку думку: якщо ти не проживаєш своє життя для себе, то хто проживе його для тебе? Лише ти можеш прожити своє життя. Коли йдеться про те, для кого ти його проживаєш, то, звісно, для себе. Немає жодної причини, чому ми не повинні так думати.

ЮНАК: Отже, ти все ж отруений нігілізмом. Кажеш, що ми живемо, думаючи про власне «я»? І що це нормально? Убоге мислення!

ФІЛОСОФ: Це зовсім не нігілізм. Радше навпаки. Коли людина прагне визнання і турбується лише тим, як про неї судять інші, то зрештою починає жити чужим життям.

ЮНАК: Що це означає?

ФІЛОСОФ: Що прагнення до визнання призведе до того, що ти житимеш очікуваннями інших людей, які хотітимуть, щоб ти був «таким чи іншим». Інакше кажучи, ти відкидаєш те, ким є насправді, і живеш життям інших. І, будь ласка, пам'ятай: якщо ти живеш не для того, щоб задовольнити очікування інших людей, це означає, що й інші живуть не для того, щоб задовольнити твої. Хтось може чинити не так, як тобі до вподоби, та не варто через це злитися. Це цілком природно.

ЮНАК: Ні, це не так! Цей аргумент порушує ази нашого суспільства. Поміркуй, ми прагнемо визнання. Але щоб отримати визнання інших, спочатку ми самі повинні

визнати інших. Саме тому, що людина визнає інших людей та їхні системи цінностей, її визнають інші. На цих відносинах взаємного визнання й будується наше суспільство. Твоє обґрунтування — це приклад огидного й небезпечного мислення, яке призведе до ізоляції людей і конфліктів. Це диявольський заклик до безпідставного розпалювання недовіри й сумнівів!

ФІЛОСОФ: Ха-ха, який у тебе багатий словниковий запас. Замість підвищувати голос, поміркуймо краще разом. Людині треба, щоб її визнавали, інакше вона страждатиме. Якщо ж людина не отримує визнання інших, зокрема батьків, то буде невпевненою в собі. Чи можна назвати таке життя здоровим? Тож людина міркує собі: *«Бог усе бачить, тож накопичуй добрі справи»*. Нігілістична думка, яка твердить нам, що *«Бога не існує, тому всі злі вчинки дозволені»*, — це другий бік тієї самої медалі. Навіть якщо припустити, що Бога не існує і що ми не можемо отримати визнання від Бога, ми однаково маємо жити зараз цим життям. Адже щоб подолати нігілізм безбожного світу, необхідно відмовитися від визнання інших людей.

ЮНАК: Усі ці роздуми про Бога мені нецікаві. Дискутуймо приземленіше й простіше — про менталітет звичайних людей з повсякдення. Як щодо бажання бути визнаним у суспільстві, наприклад? Чому людина хоче підніматися кар'єрною драбиною? Чому прагне статусу й слави? Бо прагне бути визнаною суспільством як важлива людина.

ФІЛОСОФ: Якщо ти отримаєш таке визнання, то вважатимеш, що знайшов своє щастя? Люди, які досягли певного соціального статусу, справді щасливі?

ЮНАК: Ні, але ж це...

ФІЛОСОФ: Прагнучи визнання, майже всі люди розглядають задоволення чужих очікувань як засіб для досягнення цієї мети. Це можна порівняти з вихованням методом заохочення і покарання, згідно з яким людину похвалять, якщо вона зробить відповідну дію. Якщо, наприклад, суть роботи в тому, щоб задовольняти очікування інших людей, то ця робота буде для тебе дуже важкою. Тому що ти завжди перейматимешся тим, як на тебе дивляться інші, і боятимешся їхнього осуду, чим пригнічуватимеш своє «я». Можливо, це тебе здивує, але майже ніхто з пацієнтів, які приходять до мене на консультацію, не є егоїстом. Вони страждають, намагаючись відповідати очікуванням інших людей, зокрема своїх батьків і вчителів. Тому, в хорошому сенсі, вони не можуть поводитися егоцентрично.

ЮНАК: Тобто я маю стати егоїстом?

ФІЛОСОФ: Ні, ти маєш ставитися до інших з повагою, але також тобі варто знати про таку ідею Адлера, як «розподіл завдань».

ЮНАК: Розподіл завдань? Це новий для мене термін, послухаю.

Роздратування юнака сягало піку. Заперечувати прагнення до визнання? Не задовольняти очікувань інших людей? Жити егоцентричніше? Що несе цей філософ? Хіба

не бажання визнання — найбільша мотивація, що спонукає людей об'єднуватися і формувати суспільство? Юнак замислився: «А якщо ця ідея »розподілу завдань« не припаде мені до душі? Тоді я не зможу прийняти ідей цього чоловіка, тож і Адлера, до кінця життя».

ЯК РОЗДІЛЯТИ ЗАВДАННЯ

ФІЛОСОФ: Скажімо, є дитина, якій важко вчитися. Вона неуважна на уроках, не виконує домашніх завдань і навіть забуває свої підручники в школі. Як би ти вчинив на місці її батька?

ЮНАК: Звичайно, я б спробував усе, що міг, щоб змусити її вчитися. Найняв би репетиторів і змусив би ходити до школи, навіть якби довелося тягнути її туди за вухо. Гадаю, це обов'язок батьків. Власне, мене й самого так виховували. Мені не дозволяли вечеряти, допоки я не виконував домашнього завдання.

ФІЛОСОФ: Дозволь спитати: ти навчився отримувати задоволення від навчання, тоді як тебе до нього так жорстоко змушували?

ЮНАК: На жаль, ні. Просто стандартно готувався до школи й іспитів.

ФІЛОСОФ: Ясно. Гарзд, говоритиму про це з базової позиції адлеріанської психології: коли хтось має завдання вчитися, ми розглядаємо це з погляду «чиє це завдання?».

ЮНАК: Тобто, чиє це завдання?

ФІЛОСОФ: Вчитися чи не вчитися. Іти надвір гратися з друзями чи ні. Фактично це завдання дитини, а не батьків.

ЮНАК: Маєш на увазі, що це вирішувати дитині?

ФІЛОСОФ: Простіше кажучи, так. Нема жодної логіки в тому, щоби батьки навчалися замість дитини, правда ж?

ЮНАК: Так.

ФІЛОСОФ: Учитися — це завдання дитини. Батьки, наказуючи дитині вчитися, по суті, втручаються у завдання іншої людини. Так конфлікту не уникнути. Потрібно думати з перспективи «чиє це завдання?» і постійно відокремлювати власні завдання від завдань інших людей.

ЮНАК: І як це робити?

ФІЛОСОФ: Просто не втручатися в завдання інших. Це все.

ЮНАК: Усе?

ФІЛОСОФ: Усі проблеми в міжособистісних стосунках виникають, як правило, через втручання в чужі завдання або через те, що хтось заважає виконувати власні завдання. Щоб кардинально змінити міжособистісні стосунки, достатньо лише розділяти завдання.

ЮНАК: Гм-м, здається, я не цілком розумію. Наприклад, звідки ти знаєш, чиє це завдання? З мого погляду змусити дитину вчитися — обов'язок батьків. Мало хто навчається просто заради задоволення, і, зрештою, батьки відповідальні за дитину.

ФІЛОСОФ: Існує простий спосіб визначити, чиє це завдання. Поміркуй, *хто врешті пожинатиме плоди зробленого вибору?* Коли дитина вибирає не вчитися, то кінцевий результат цього рішення, як-от відставання в класі чи незмога вступити до бажаної школи, відчує на собі

дитина, а не батьки. Тож так, учитися — це завдання дитини.

ЮНАК: Ні, ні. Ти цілковито помиляєшся! Батьки — це опікуни з більшим життєвим досвідом, тож зобов'язані спонукати дитину вчитися, щоб схожих ситуацій не виникало. Це не є втручанням і робиться заради блага дитини. Хоч навчання і може бути завданням дитини, змусити дитину вчитися — завдання батьків.

ФІЛОСОФ: Звісно, в наш час можна часто почути, як батьки запевняють: «Це для твого ж блага». Але вони роблять це явно заради досягнення власних цілей, бажаючи мати достойний вигляд в очах суспільства, похизуватися або контролювати. Тобто це не «для твого блага», а для блага батьків. Тож дитина відчуває цей обман і бунтує.

ЮНАК: Тобто навіть якщо дитина взагалі не вчиться, оскільки це її завдання, як ти кажеш, я маю дати їй спокій?

ФІЛОСОФ: Треба бути уважним. Адлеріанська психологія не рекомендує підходу невтручання. Невтручання — це позиція не знати й навіть не цікавитися тим, що робить дитина. Натомість саме знаючи, що робить дитина, можна її захистити. Коли йдеться про навчання, треба сказати дитині, що це її завдання, і дати зрозуміти, що ми готові допомогти, коли в неї виникне бажання вчитися. Але не можна втручатися в завдання дитини, якщо не було запиту про допомогу.

ЮНАК: Це виходить за межі стосунків батьки — діти?

ФІЛОСОФ: Так, звісно. Наприклад, у психологічному консультуванні за Адлером, ми не вважаємо, що завдання

консультанта — змінювати поведінку пацієнта.

ЮНАК: Що ти маєш на увазі?

ФІЛОСОФ: У результаті консультації пацієнт вирішує, змінити свій стиль життя чи ні. Це завдання пацієнта, і консультант не може в нього втручатися.

ЮНАК: Я категорично не можу погодитися з таким безвідповідальним підходом!

ФІЛОСОФ: Звичайно, ми надаємо всю можливу допомогу, але поза тим не втручаємося. Є таке прислів'я: «Можна привести коня до води, але неможливо змусити його пити». Будь ласка, міркуй про консультування та будь-яку іншу допомогу, яку надають людям в адлеріанській психології, з такої позиції. Якщо ми змушуватимемо людину змінюватися, ігноруючи при цьому її наміри, це лише зумовить гостру реакцію.

ЮНАК: Тобто консультант не змінює життя пацієнта?

ФІЛОСОФ: Тільки ти здатний змінити себе.

ВІДМОВСЯ ВІД ЧУЖИХ ЗАВДАНЬ

ЮНАК: А як щодо відлюдників? Ось як мій друг. Стверджуватимеш, що це розподіл завдань, не варто втручатися і це не пов'язано з батьками?

ФІЛОСОФ: Він може вирватися з ізоляції чи ні? Як йому це зробити? У принципі, це завдання, яке людина має виконати самотійно. Без втручання батьків. Однак, оскільки вони не сторонні люди, певна допомога, ймовірно, потрібна. На цьому етапі найважливіше те, чи відчуває дитина, що може відверто порадитися з батьками, коли переживає дилему, і чи їхні стосунки достатньо довірливі.

ЮНАК: Ану ж твоя власна дитина замкнеться в собі, що робитимеш? Будь ласка, відповідай як батько, а не як філософ.

ФІЛОСОФ: Передусім я б вважав, що це «завдання дитини». Намагався б не втручатися в її усамітнення й утримався б від проявляння надмірної уваги. Потім повідомив би дитину, що я готовий допомогти, коли вона цього потребуватиме. А дитина, відчувши зміну в батьківських настроях, не матиме іншого вибору, окрім як зробити своїм завданням планування наступних дій. Можливо, вона прийде й попросить про допомогу, а можливо, спробує розібратися в цьому самотійно.

ЮНАК: Ти справді зміг би залишатися таким відстороненим, якби йшлося про твою дитину, яка стала відлюдьком?

ФІЛОСОФ: Батьки, які страждають через стосунки з дитиною, схильні думати: *«Моя дитина — це моє життя»*. Інакше кажучи, батьки сприймають завдання дитини як власні, тож більше не здатні думати ні про що, окрім дитини. На момент, коли батьки нарешті це помічають, вони вже втратили власне «я». Однак, незалежно від того, яку частину дитячих завдань вони взяли на себе, дитина все одно залишається незалежною особистістю. Діти не стають такими, якими їх хочуть бачити батьки. Вибираючи університет, роботу й партнера для шлюбу, ба навіть роблячи вибір у щоденному спілкуванні та взаємодії, вони чинять всупереч батьківським бажанням. Природно, що батьки хвилюватимуться за них і, можливо, іноді захочуть втрутитися. Але, як я вже казав, інші люди живуть не для того, щоб задовольняти чийсь очікування. Хоч дитина й рідна, вона живе не для того, щоб задовольняти твої батьківські очікування.

ЮНАК: Отже, треба встановлювати межі навіть у власній сім'ї?

ФІЛОСОФ: Оскільки в сім'ї стосунки ще тісніші, то тим паче необхідно свідомо розділяти завдання.

ЮНАК: Це не має змісту. З одного боку, ти говориш про любов, а з іншого — заперечуєш її. Якщо встановиш межу між собою й іншими людьми, то не зможеш більше нікому вірити!

ФІЛОСОФ: Послухай, акт віри — це також розподіл завдань. Ти віриш у партнера, це твоє завдання. Але те, як цей партнер поводить стосовно твоїх очікувань і довіри, — це вже його чи її завдання. Коли ти наполягаєш на своїх бажаннях, не провівши цієї межі, і оком не змигнеш, як почнеш втручатися. Припустімо, твоя партнерка вчинила не так, як ти хотів. Чи зможеш ти вірити в цю людину й надалі? Чи продовжуватимеш її любити? Завдання любові, про яке говорить Адлер, складається з таких запитань.

ЮНАК: Це важко! Дуже важко.

ФІЛОСОФ: Безумовно. Але міркуй про це так: втручання в чужі справи і перебирання на себе чужих завдань перетворює власне життя на важку ношу, сповнену труднощів. Якщо живеш життям, сповненим тривоги і страждань, які виникають через міжособистісні стосунки, спершу навчися виставляти межу: «Відтепер це не моє завдання». І відмовся від чужих завдань. Цим першим кроком ти зменшиш навантаження і спростиш своє життя.

ЯК ПОЗБУТИСЯ ПРОБЛЕМ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

ЮНАК: Я розгублений, усе це не вкладається мені в голову.

ФІЛОСОФ: Уявімо ситуацію, у якій твої батьки категорично проти твого вибору місця роботи. Вони ж справді протестували?

ЮНАК: Я б не сказав, що категорично, але кидали різні дошкульні зауваження.

ФІЛОСОФ: Тоді трохи перебільшимо й скажемо, що вони були категорично проти. Батько розпалювався і шаленів від емоцій, а мати протестувала проти твого рішення зі сльозами на очах. Вони абсолютно не схвалювали твого наміру стати бібліотекарем, і якщо ти не візьмеш прикладу зі свого брата й не займешся сімейною справою, то батьки можуть відректися від тебе. Але примиритися з емоцією «несхвалення» — це завдання батьків, а не твоє. Тобі не варто про це хвилюватися.

ЮНАК: Хвилинку. Хочеш сказати, що неважливо, як сильно я засмучу своїх батьків?

ФІЛОСОФ: Саме так. Неважливо.

ЮНАК: Ти, мабуть, жартуєш? Хіба може філософія рекомендувати таке нешанобливе ставлення до батьків?

ФІЛОСОФ: Усе, що ти можеш зробити з власним життям, — обрати найкращий шлях, у який віриш. Як іншим людям оцінювати твій вибір — це їхнє завдання, і тут ти нічого не можеш удіяти.

ЮНАК: Тобто ти стверджуєш, що думка про мене іншої людини — подобаюся я їй чи ні — це завдання тієї людини, а не моє?

ФІЛОСОФ: Так, це і є розподіл завдань. Ти переживаєш, що за тобою спостерігають інші люди, що вони тебе засуджують. Тому постійно прагнеш визнання інших. Але варто спитати себе: а чому мене взагалі хвилює те, що інші на мене дивляться? Адлеріанська психологія має просту відповідь: ти ще не зробив розподілу завдань. Усе ще трактуєш завдання інших людей як свої. Пам'ятаєш слова бабусі: «Ти єдиний, кого хвилює твій вигляд»? Її зауваження влучило в саму суть розподілу завдань. Що думають інші люди, коли бачать тебе, — це їхнє завдання, і ти цього не можеш контролювати.

ЮНАК: Теоретично я це розумію. Це співзвучно з моєю логікою. Але емоційно я не можу погодитися з таким зухвалим обґрунтуванням.

ФІЛОСОФ: Гарзд, спробуймо інший підхід. Скажімо, є чоловік, який страждає через міжособистісні стосунки в компанії, де працює. Його керівник — абсолютно ірраціональний і кричить на нього за кожної нагоди. Хоч як чоловік старається, керівник не визнає його зусиль і навіть не слухає, що той говорить.

ЮНАК: О, це схоже на мого керівника.

ФІЛОСОФ: Але хіба визнання твого керівника має бути пріоритетом? Твоя робота не в тому, щоб подобатися людям, з якими ти працюєш. Гарзд, твій керівник тебе недолюблює з якихось необґрунтованих причин. То в такому разі не потрібно під нього підлаштовуватися.

ЮНАК: Звучить правильно, але ця людина — мій бос, правда ж? Я не зможу виконати роботу, якщо мій безпосередній керівник мене уникатиме.

ФІЛОСОФ: Це знов-таки життєва брехня за Адлером. «Я не можу належно виконувати свою роботу, тому що мій керівник мене уникає. Це він винен у тому, що мені не працюється». Людина, яка так каже, виправдовує невиконання роботи існуванням керівника. Схоже на той випадок зі студенткою, яка боїться почервоніти. Насправді ж тобі потрібен жахливий керівник, бо тоді ти можеш сказати: «Якби не він, я б виконав набагато більше».

ЮНАК: Тобі нічого не відомо про мої стосунки з керівником! Я хотів би, щоб ти припинив робити безпідставні припущення.

ФІЛОСОФ: Наша дискусія стосується основ адлеріанської психології. Якщо сердитимешся, то нічого не засвоїш. Ти думаєш: *«У мене такий керівник, тому я не можу працювати»*. Це абсолютна етіологія. А насправді це: *«Я не хочу працювати, тому вигадую жахливого керівника»*, або: *«Я не хочу визнавати свою некомпетентність, тому вигадую жахливого керівника»*. Це телеологічний підхід до цієї ситуації.

ЮНАК: Напевно, таке пояснення згодилося б у телеологічному підході. Але в моєму випадку все інакше.

ФІЛОСОФ: Припустімо, ти розділив завдання. Як би все склалося? Хоч як сильно твій керівник намагався би виплеснути свій безпідставний гнів, це не твоє завдання. Безпідставні емоції — це завдання твого керівника, і він має розв'язати його самотужки. Ти не маєш постійно підлещуватися до нього чи підкорятися йому. Мусиш думати: *«Мені треба виконувати власні життєві завдання без брехні»*.

ЮНАК: Але ж це...

ФІЛОСОФ: Ми всі страждаємо в міжособистісних стосунках. Це можуть бути стосунки з батьками чи старшим братом, а часом — міжособистісні стосунки на роботі. Минулого разу ти просив поради якісь конкретні дії. Ось що я пропоную. По-перше, спитай себе: «Чие це завдання?». По-друге, зроби розподіл завдань. Спокійно розмежуй, до якого моменту ці завдання твої, а з якого моменту вони стають завданнями іншої людини. Сам не втручайся в чужі завдання і не дозволяй нікому втручатися у власні. Ця специфічна й революційна точка зору унікальна для адлеріанської психології і потенційно здатна остаточно розв'язати проблеми міжособистісних стосунків.

ЮНАК: Я починаю розуміти, що ти мав на увазі, коли сказав, що темою нинішньої дискусії буде свобода.

ФІЛОСОФ: Саме так. Ми зараз намагаємося говорити про свободу.

РОЗРУБАЙ ГОРДІЇВ ВУЗОЛ

ЮНАК: Я впевнений, що якби можна було зрозуміти розподіл завдань і практикувати його, то міжособистісні стосунки одразу стали б вільними. Але я досі не можу цього прийняти.

ФІЛОСОФ: Продовжуй, я тебе слухаю.

ЮНАК: Гадаю, теоретично розподіл завдань абсолютно правильний. Те, що інші думають про мене або як засуджують мене, — це їхнє завдання, і я не можу на це вплинути. Просто маю робити у житті те, що запланував, без брехні. Якби ти сказав, що це життєва істина, я б із цим погодився, — такою правильною я її вважаю. Але чи правильно це з етичної чи моральної точок зору? Цей стиль життя проводить кордони між тобою й іншими. Але ти ж не можеш щоразу відмахуватися від решти людей і казати: «Це втручання!», коли вони намагаються подбати про тебе й цікавляться, як ти? Мені здається, так можна зашкодити доброзичливості інших.

ФІЛОСОФ: Ти чув про Александра Великого?

ЮНАК: Маєш на увазі Александра Македонського? Так, ми вчили про нього на уроках всесвітньої історії.

ФІЛОСОФ: Він був царем Македонії в IV столітті до нашої ери. Коли він наступав на Лідійське царство, то дізнався історію про віз, закріплений в акрополі. Гордій, колишній

цар, міцно прив'язав воза до стовпа в храмі; одна з місцевих легенд стверджувала: «Той, хто розплутає цей вузол, стане володарем Азії». Туго зав'язаний вузол намагалося розв'язати багато вправних людей, але нікому це не вдалося. Як гадаєш, що зробив Александр Македонський, опинившись перед цим вузлом?

ЮНАК: Завиграшки розплутав легендарний вузол і став правителем Азії?

ФІЛОСОФ: Ні, дещо інше. Коли Александр Великий переконався, що вузол надто туго затягнутий, то дістав меч і одним ударом розрубав його навпіл.

ЮНАК: Оце так!

ФІЛОСОФ: Потім він начебто заявив: «Не легенди передбачають долю — її прокладають власним мечем». Йому була непотрібна легенда, він кував свою долю власним мечем. Як ти знаєш, згодом він став великим завойовником усіх територій сучасного Близького Сходу та Західної Азії. Тепер «гордіїв вузол» — це крилатий вислів. Отже, такі складні «вузли», як зв'язки в наших міжособистісних стосунках, неможливо розплутати звичайними методами, можна лише «розрубати» за допомогою якогось абсолютно нового підходу. Щоразу, коли я пояснюю розподіл завдань, то згадую Гордіїв вузол.

ЮНАК: Я би не хотів тобі суперечити, але не кожен може стати Александром Македонським. Цю історію і понині передають як героїчний вчинок саме тому, що не було більше нікого, хто зміг би розрубати вузол, правда ж? Так само й із розподілом завдань. Навіть якщо людина розуміє,

що можна просто розрубати щось мечем, це може виявитися складним завданням. Почавши розділяти завдання, врешті-решт доведеться розірвати зв'язки з людьми, а це призведе до ізоляції людей. Розподіл завдань, про який ти говориш, ігнорує людські емоції! Як можна будувати добрі міжособистісні стосунки з таким підходом?

ФІЛОСОФ: Та все ж їх можна побудувати. Розподіл завдань не є кінцевою метою міжособистісних стосунків. Це радше брама до них.

ЮНАК: Брама?

ФІЛОСОФ: Наприклад, якщо людина, читаючи книжку, нахилиться до неї надто близько, то нічого не побачить. Формування добрих міжособистісних стосунків так само вимагає певної дистанції. Коли відстань зменшується і люди застрягають разом, навіть взаємне спілкування стає неможливим. Але відстань і не повинна бути занадто великою. Батьки, які занадто сварять своїх дітей, дуже віддаляються ментально. Коли це відбувається, дитина вже не може навіть порадитися з батьками, а батьки — надати належної допомоги. Потрібно бути готовим подати руку, коли треба, але не зазіхати на територію людини. Важливо зберігати таку помірковану дистанцію.

ЮНАК: Дистанція необхідна навіть у стосунках між батьками й дітьми?

ФІЛОСОФ: Звичайно. Раніше ти казав, що розподіл завдань — це те, що шкодить доброзичливості іншої людини. Таке уявлення повертає нас до методу винагороди й покарання, згідно з яким, коли інша людина щось для

тебе робить, ти маєш зробити щось у відповідь, навіть якщо ця людина нічого не хоче. Тобто все зводиться до винагорода. Але саме ти вирішуєш, що тобі робити, незалежно від учинків інших осіб.

ЮНАК: Тобто в основі того, що я називаю «зв'язком», — винагорода?

ФІЛОСОФ: Так. Коли винагорода лежить в основі міжособистісних стосунків, то в людини з часом виникає думка: «Оскільки я дав тобі стільки, ти теж маєш віддати стільки». Звісно, цей підхід дуже відрізняється від розподілу завдань. Ми не повинні прагнути винагорода й прив'язуватися до неї.

ЮНАК: Гм-м-м.

ФІЛОСОФ: Безумовно, існують ситуації, у яких легше втрутитися в завдання іншої людини, не розмежовуючи їх. Наприклад, така ситуація: дитина не може самостійно зав'язати шнурівки. Зайнятій мамі швидше зав'язати їх самій, ніж чекати, доки це зробить дитина. Але це втручання, і так ми забираємо в дитини її завдання. Якщо це втручання повториться, дитина перестане вчитися нового й втратить сміливість виконувати життєві завдання. Як сказав Адлер: «Діти, яких не навчили протистояти викликам, намагатимуться уникати будь-яких викликів».

ЮНАК: Звучить доволі безкомпромісно.

ФІЛОСОФ: Коли Александр Македонський розрубав Гордіїв вузол, напевно, були ті, хто міркував, що розплутування вузла руками мало сенс, а розрубати його мечем було помилкою, і що Александр неправильно

зрозумів слова оракула. В адлеріанській психології є аспекти, які суперечать загальноприйнятим суспільним нормам. Вона заперечує етіологію, заперечує травму і приймає телеологію. У ній розглядають проблеми людей як проблеми міжособистісних стосунків. І відмова від прагнення визнання та розподіл завдань теж, мабуть, суперечать загальноприйнятим нормам.

ЮНАК: Це неможливо! Я так не можу!

ФІЛОСОФ: Чому?

Юнак почувався спустошеним роздумами про розподіл завдань, який почав описувати філософ. Якщо вважати, що всі проблеми людини лежать у площині міжособистісних стосунків, розподіл завдань здається ефективним підходом. З цього погляду світ видавався доволі простим. Але в цьому підході не було плоти й крові, не було відчуття людського тепла. Чи міг хтось прийняти таку філософію? Юнак підвівся зі стільця і звернувся до філософа.

ПРАГНЕННЯ ДО ВИЗНАННЯ ПОНЕВОЛЮЄ ТЕБЕ

ЮНАК: Слухай, мені вже давно не подобається, коли дорослі кажуть молоді: «Робіть, що хочете». Вони це промовляють, усміхаючись, наче справді розуміють молодих людей і є на їхньому боці. Та насправді лиш просторікують, тому що ці молоді люди для них — абсолютні незнайомці, тож радники не несуть за них жодної відповідальності. Потім батьки й учителі кажуть: «Вступай до того-то вишу», або: «Шукай стабільну роботу», і ці конкретні й нецікаві вказівки — не просто втручання. Так вони намагаються виконати свої обов'язки. Саме тому, що ми тісно пов'язані, батьки серйозно переймаються нашим майбутнім, тому не можуть казати безвідповідальні речі на кшталт: «Роби що завгодно». Певний, ти теж із розумінням можеш так сказати, але я не віритиму таким порадам від інших! Це так безвідповідально, наче просто змахнути гусінь з плеча. А якби світ розчавив цю гусінь, ти б сказав: «Це не моє завдання» — і незворушно пішов би геть. Про такий розподіл завдань йдеться?!

ФІЛОСОФ: Ох, ти вже зовсім розійшовся. Тобто ти хочеш, щоб хтось певною мірою втручався? Щоб інша людина проклала тобі шлях?

ЮНАК: Може, й так! Не так уже й важко відповідати очікуванням інших чи розуміти, виконання якої ролі від тебе вимагають. І, навпаки, жити так, як хочеться, надзвичайно складно. Чого ти хочеш? Ким хочеш стати і яке життя провадити? Це не завжди так чітко уявляєш. Помилково вважати, що всі мають чіткі мрії та цілі. Хіба ти цього не знаєш?

ФІЛОСОФ: Можливо, й легше жити так, щоб задовольняти очікування інших людей. Адже ти довіряєш їм своє життя. Легко, наприклад, іти стежками, які вже проклали твої батьки. Навіть якщо є багато чого, чому ти можеш перечити, ти не зіб'єшся зі шляху, доки не зійдеш з цих рейок. Та якщо людина вирішила прокласти шлях самотужки, то цілком природно, що іноді може й заблукати. Бо вона впирається в стіну «як треба жити».

ЮНАК: Ось чому я й шукаю визнання інших. Раніше ти згадував про Бога. І якби ми все ще жили в епоху, коли люди вірили в Бога, я припускаю, що вислів «Бог все бачить» міг би бути критерієм самодисципліни. Якби людина була визнана Богом, можливо, вона не потребувала б визнання інших. Але та епоха вже давно закінчилася. І тепер не залишається іншого вибору, окрім як дисциплінувати себе тим, що за тобою спостерігають інші люди. Я прагну бути визнаним іншими й жити чесним життям. Інші люди — це мій дороговказ.

ФІЛОСОФ: Людина має обрати: визнання інших чи шлях свободи без визнання? Це важливе питання, поміркуймо над ним разом. Прожити життя, намагаючись вгадати

почуття інших і турбуючись про те, як вони на тебе дивляться? Жити, задовольняючи бажання інших? Справді, існують договори, які вестимуть тебе цим шляхом, але це дуже невільний стиль життя. Чому ти його обираєш? Ти вживаєш термін «прагнення визнання», та насправді кажеш, що не хочеш комусь не подобатися.

ЮНАК: А хто хоче? Ніхто ніде не зайде так далеко, щоб насправді хотіти комусь не подобатися.

ФІЛОСОФ: Саме так. Жодна людина цього не хоче. Але погляньмо на це з іншого боку: що робити, щоб усім подобатися? Відповідь тільки одна: постійно вгадувати почуття інших людей і доводити їм свою вірність. Якщо є десять людей, треба присягати на вірність усім десятьом. Якщо так робити, то на певний час вдасться уникати неприязні до себе. Але тут виникає велике протиріччя. Людина присягає на вірність багатьом людям через єдине бажання — сподобатися всім. Мовби політик, який вдається до популізму, дає порожні обіцянки й бере на себе відповідальність, яка йому не під силу. Природно, що його брехня з часом стане очевидною. Він утратить довіру людей і перетворить власне життя на суцільні страждання. Крім того, стрес від постійної брехні має різні наслідки. Будь ласка, запам'ятай: якщо людина живе так, щоб задовольнити очікування інших і довіряє їм власне життя, то вона постійно бреше і собі, і людям навколо.

ЮНАК: Тобто треба бути егоцентричним і жити, як заманеться?

ФІЛОСОФ: Розподіл завдань — це не егоцентризм. А ось втручатися в завдання інших — це, по суті, егоцентрична поведінка. Батьки змушують дітей вчитися, втручаються в їхнє життя і подружній вибір. Це не що інше, як егоцентричний спосіб мислення.

ЮНАК: Тобто дитина може просто ігнорувати наміри батьків і жити так, як їй заманеться?

ФІЛОСОФ: Немає жодної причини, щоб людина не могла жити так, як їй заманеться.

ЮНАК: Ха-ха! То ти не лише нігіліст, а й анархіст і гедоніст. Я вже не те що не дивуюся, а сміюся з твоїх суджень.

ФІЛОСОФ: Коли дорослий, який обрав невільний стиль життя, бачить юнака, який живе вільно тут і тепер, то критикує його за гедонізм. Це, звичайно, життєва брехня, необхідна для того, щоб дорослий міг змиритися зі своїм невільним життям. Дорослий, який обрав справжню свободу, не робитиме таких зауважень, натомість вітатиме бажання юнака бути вільним.

ЮНАК: Гаразд, тобто ти стверджуєш, що питання у свободі? Перейдімо до головного: ти часто вживаєш слово «свобода», але що воно для тебе означає? Як ми можемо бути вільними?

ЩО ТАКЕ СПРАВЖНЯ СВОБОДА

ФІЛОСОФ: Раніше ти визнав, що не хочеш, аби тебе недолюблювали, і стверджував, що «ніхто ніде не зайде так далеко, щоб насправді хотіти комусь не подобатися».

ЮНАК: Саме так.

ФІЛОСОФ: Я з тобою погоджуюся, адже теж не бажаю неприязні інших людей. Я б навіть сказав, що думка, наче «ніхто не зайде так далеко, щоб насправді хотіти комусь не подобатися», дуже глибока.

ЮНАК: Це універсальне бажання!

ФІЛОСОФ: А втім, попри наші зусилля, існують люди, які недолюблюють мене й тебе. Це теж факт. Що ти відчуваєш, коли комусь не подобаєшся?

ЮНАК: Дуже засмучуюся. Питаю себе, чому мене не люблять і що я такого образливого зробив чи сказав. Міркую, як би мав поводитися з цією людиною, і все гризуся і гризуся через це, поглинутий почуттям провини.

ФІЛОСОФ: Не бажати неприязні інших людей — цілком природне бажання та імпульс. Кант, велет сучасної філософії, назвав це бажання схильністю.

ЮНАК: Схильністю?

ФІЛОСОФ: Так, це інстинктивні, імпульсивні бажання. Якби хтось порівняв життя з каменем, що котиться з гори, дозволяючи своїм бажанням чи імпульсам вести себе куди

завгодно, називаючи це свободою, то він би не мав рації. Жити так — означає бути рабом своїх бажань та імпульсів. Справжня свобода схожа на підштовхування себе знизу догори.

ЮНАК: Підштовхування догори?

ФІЛОСОФ: Камінь безпорадний. Коли він уже почав котитися донизу, то продовжуватиме, аж доки зупиниться під дією природних законів гравітації та інерції. Але ми не каміння. Ми істоти, здатні чинити опір своїм схильностям. Ми можемо зупинити своє падіння і піднятися вгору. Прагнути визнання — природно. Тож чи збираєшся ти постійно котитися вниз, як той камінь, аби лиш отримати визнання? Чи збираєшся котитися, доки не згладяться всі нерівності й залишиться маленька кругла кулька. Чи це буде твоє справжнє «я»? Навряд.

ЮНАК: Хочеш сказати, що протистояння своїм інстинктам та імпульсам і є свобода?

ФІЛОСОФ: Як я вже неодноразово казав, в адлеріанській психології ми вважаємо, що всі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків. Інакше кажучи, ми шукаємо звільнення від міжособистісних стосунків, але жити в цілковитій самотності неможливо. У світлі того, що ми дотепер обговорювали, висновок щодо того, «що таке свобода?», має бути очевидний.

ЮНАК: І що ж це?

ФІЛОСОФ: Якщо коротко, то це «свобода не подібатися іншим людям».

ЮНАК: Як це розуміти?

ФІЛОСОФ: Те, що ти комусь не подобаєшся, — доказ того, що ти користуєшся своєю свободою і живеш у свободі, а також ознака того, що ти живеш згідно з власними принципами.

ЮНАК: Але, але...

ФІЛОСОФ: Безумовно, це болісно — комусь не подобатися. Хотілося б жити, уникаючи неприязні інших і задовольняючи своє прагнення до визнання. Але якщо людина поводитьься так, щоб усім подобатися, то це вкрай невірний стиль життя, до того ж неможливий. За свободу доводиться платити певну ціну. І ціна свободи в міжособистісних стосунках полягає в тому, що тебе недолюблюватимуть інші люди.

ЮНАК: Ні! Це абсолютно неправильно. І ніяк не може бути свободою. Це диявольське мислення, яке спонукає людину до зла.

ФІЛОСОФ: Ти, мабуть, міркував про свободу як про «звільнення від якихось структур». Думав, якщо покинеш батьківський дім, свою школу, компанію чи країну, то здобудеш свободу. Однак доки не перестанеш зважати на судження інших і боятися комусь не сподобатися чи бути невизнаним, доти ніколи не йтимеш власним життєвим шляхом. Інакше кажучи, не зможеш бути вільним.

ЮНАК: Але не подобатимусь іншим, — ти про це говориш?

ФІЛОСОФ: Я кажу, що не слід боятися комусь не подобатися.

ЮНАК: Але це...

ФІЛОСОФ: Я не спонукаю тебе жити так, щоб інші тебе недолюблювали, чи скоювати щось неправомірне. Прошу, зрозумій мене правильно.

ЮНАК: Ні. Тоді перефразуймо питання: чи можуть люди насправді витримати тягар свободи? Чи вони аж такі сильні? Чи можливо бути таким самовпевненим і зухвалим, щоб не зважати навіть на те, що тебе недолюблюють власні батьки?

ФІЛОСОФ: Ідеться не про самовпевненість чи зухвалість, а про розподіл завдань. У твоєму оточенні хтось може погано про тебе думати, та це не твоє завдання. Повторюю, думати: *«Я маю йому подобатися»*, або: *«Я стільки зробив, дивно, що я йому не подобаюсь»* — це спосіб мислення, орієнтований на винагороду й втручання в завдання інших. Треба рухатися вперед, не боячись комусь не сподобатися. Не котитися вниз, а долати черговий схил попереду. Це і є свобода для людини. Якби мені запропонували два варіанти: життя, в якому всі люди мене люблять, і життя, в якому є люди, які мене не люблять, і сказали б обрати один з них, я б не вагаючись обрав останній. Аніж перейматися тим, що про мене думають інші, я хочу жити своїм власним життям. Інакше кажучи, хочу жити у свободі.

ЮНАК: А зараз ти вільний?

ФІЛОСОФ: Так, я вільний.

ЮНАК: Ти не хочеш, щоб тебе недолюблювали, але й не заперечуєш, якщо так буде?

ФІЛОСОФ: Саме так. Не бажати комусь не сподобатися — це, напевно, моє завдання, а от любити мене хтось чи ні — це вже його завдання. Навіть якщо є людина, яка погано про мене думає, я не можу в це втрутитися. Повернуся до прислів'я про коня: звісно, можна привести коня до води. Але чи буде він пити — це вже не моє завдання.

ЮНАК: Це важливий висновок.

ФІЛОСОФ: Сміливість бути щасливим також містить у собі сміливість не подобатися. Коли наберешся цієї сміливості, одразу відчуєш полегшення в міжособистісних стосунках.

КАРТИ МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ТВОЇХ РУКАХ

ЮНАК: Що ж, я ніколи не уявляв, що колись навідуватимусь до філософа, щоб поговорити про неприязнь.

ФІЛОСОФ: Я добре розумію, що це нелегко проковтнути. А ще більше треба часу, щоб пережувати й перетравити. Якщо нині ми просунемося ще далі, думаю, усе це буде важко осягнути. Тому я б хотів обговорити дещо особисте, що стосується розподілу завдань, і завершити на сьогодні.

ЮНАК: Гарзд.

ФІЛОСОФ: Ідеться про взаємини з батьками. Мої стосунки з батьком завжди були непростими, навіть у моєму дитинстві. Мама померла, коли мені було двадцять років, і ми так і не змогли з ним щиро про це поговорити. Після цього наші стосунки ставали дедалі напруженішими. Так тривало, аж доки я познайомився з психологією Адлера й засвоїв його ідеї.

ЮНАК: Чому в тебе були погані стосунки з батьком?

ФІЛОСОФ: Пригадую, що він мене вдарив. Не пам'ятаю, за що. Намагаючись утекти від нього, я сховався під стіл. Та він витяг мене звідти й сильно вдарив. І не раз, а багато разів.

ЮНАК: Той страх став травмою...

ФІЛОСОФ: Я так само міркував, аж доки зіткнувся з адлеріанською психологією. Мій батько був похмурим, мовчазним. Але спосіб мислення: *«Він мене вдарив, і тому наші стосунки зіпсувалися»* — притаманний фрейдівській етіології. Телеологічна позиція Адлера повністю перевертає причинно-наслідкову інтерпретацію. Тобто я витягнув спогад про той удар, бо не хотів, щоб мої стосунки з батьком налагодилися.

ЮНАК: Отже, спершу ти поставив собі за мету не покращувати стосунків із батьком і не хотіти налагоджувати зв'язок між вами.

ФІЛОСОФ: Саме так. Мені було зручніше не налагоджувати стосунків із батьком. Я міг би виправдовувати власні невдачі фактом наявності такого батька. Для мене це було б перевагою. А ще це був би аспект помсти жорсткому батькові.

ЮНАК: Про це я й хотів запитати! Навіть якби причина й наслідок помінялися місцями, як було в твоєму випадку, ти зміг проаналізувати себе й сказати: *«У мене погані стосунки з батьком не тому, що він мене бив, а тому, що я згадав це, бо не хотів, щоб вони налагодилися»*. І що ж це змінює? Це ж не змінює того факту, що тебе били в дитинстві?

ФІЛОСОФ: Можна думати про це як про карту міжособистісних стосунків. Доки я міркуватиму з етіологічної позиції: *«У мене погані стосунки з батьком саме через те, що він мене вдарив»*, то не зможу нічого з цим удіяти. Але якщо я думатиму: *«Я пригадав, що мене вдарили,*

тому що не хочу, щоб мої стосунки з батьком покращилися», тоді я триматиму в руках карту для налагодження стосунків. Якщо зможу просто змінити мету, — усе налагодиться.

ЮНАК: Ти вважаєш, це подіє?

ФІЛОСОФ: Звичайно.

ЮНАК: Цікаво, ти справді щиро так вважаєш? Теоретично я можу це зрозуміти, але інтуїтивно це не видається правильним.

ФІЛОСОФ: Про це і йдеться в розподілі завдань. Це правда, що в нас із батьком були складні стосунки. Він був упертим, і я ніколи й не думав, начебто його почуття буде легко змінити. Ба більше, існувала велика ймовірність, що він навіть забув, що колись піднімав на мене руку. Однак коли я вирішив налагодити стосунки, мені було байдуже, який стиль життя веде мій батько, що він про мене думає, яку позицію може обрати у відповідь на моє звернення, — це не мало жодного значення. Навіть якби він не мав наміру налагоджувати стосунки, я б анітрохи не протестував. Питання полягало в тому, чи наважуся я це зробити, а карти міжособистісних стосунків я завжди тримав у руках.

ЮНАК: Завжди тримав карти в руках? Як це?

ФІЛОСОФ: Так. Багато людей вважають, що карти міжособистісних стосунків — у руках інших. Тому вони міркують: «Як ця людина ставиться до мене?» — й у підсумку живуть так, щоб задовольняти бажання інших людей. Але якщо вони зможуть засвоїти розподіл завдань,

то помітять, що самі тримають усі карти в руках. Це новий спосіб мислення.

ЮНАК: Отже, через те, що змінився ти, змінився і твій батько?

ФІЛОСОФ: Я змінився не для того, щоб змінити свого батька. Уявлення про те, що можна маніпулювати іншою людиною, помилкове. Якщо я змінююсь, то це стосується лише моєї особистості. Я не знаю, що в результаті відбудеться з іншою людиною, і не можу бути в цьому задіяний. Тут також ідеться про розподіл завдань. Звичайно, трапляється, що разом із моїми змінами — але не *завдяки* їм — змінюється й інша людина. Зчаста та людина не має іншого вибору, окрім як змінитися. Але не це мета, і цілком можливо, що інша людина не зміниться. Хай там що, змінювати власну мову й поведінку, щоб маніпулювати іншими, — це явна помилка.

ЮНАК: Не можна маніпулювати іншими людьми.

ФІЛОСОФ: Коли ми говоримо про міжособистісні стосунки, то здається, що йдеться про стосунки між двома людьми, чи між людиною і великою групою, але починати треба з себе. Коли людина прив'язана до бажання визнання, карти міжособистісних стосунків завжди залишатимуться в руках інших людей. Що краще: довірити карти життя іншій людині чи тримати їх самому? Будь ласка, не поспішай і поміркуй про це ще раз удома, зокрема про розподіл завдань і свободу. Чекатиму тебе тут наступного разу.

ЮНАК: Гарзд. Я про це ще поміркую.

ФІЛОСОФ: Що ж, тоді...

ЮНАК: Будь ласка, я хотів би ще про дещо спитати.

ФІЛОСОФ: Про що?

ЮНАК: Тобі вдалося врешті-решт налагодити стосунки з батьком?

ФІЛОСОФ: Так, звичайно. Принаймні я так гадаю. Мій батько захворів, і в останні роки його життя мені з родиною довелося піклуватися про нього. І ось одного разу, коли я, як завжди, доглядав за ним, мій батько сказав: «Дякую». Я й не знав, що мій батько знає це слово, мене це вразило, і я відчув вдячність за всі минулі дні. Протягом довгих років моєї опіки я старався як міг, тобто зробив усе можливе, щоби привести батька до води. І врешті-решт він напився. Я так гадаю.

ЮНАК: Що ж, дуже тобі дякую. Побачимося наступного разу в той самий час.

ФІЛОСОФ: Я добре провів час. Дякую й тобі.

ЧЕТВЕРТА НІЧ

Де центр світу

— Це було майстерно, я мало не купився на це!
Наступного тижня юнак знову прийшов до філософа й обурено постукав у двері:

«Ідея розподілу завдань, безумовно, корисна. Минулого разу ти мене повністю переконав. Але цей життєвий стиль видається таким самотнім. Розмежувати завдання і полегшити тягар міжособистісних стосунків — це те саме, що розірвати зв'язок з іншими. І до того ж ти кажеш, що я маю мати сміливість не подобатися людям? Якщо ти звеш це свободою, то я обираю бути невірним!»

ІНДИВІДУАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ І ХОЛІЗМ

ФІЛОСОФ: Щось ти нині пригнічений.

ЮНАК: Розумієш, відколи ми востаннє бачились, я спокійно й ретельно обміркував розподіл завдань і свободу. Зачекав, доки стихнуть емоції, а потім почав мислити логічно. І розподіл завдань видався мені нереалістичним.

ФІЛОСОФ: Гм, гаразд. Продовжуй.

ЮНАК: Розподіл завдань — це ідея, яка зводиться до того, щоб накреслити межу й сказати: «Я — це я, а ти — це ти». Звісно, так виникатиме менше проблем у міжособистісних стосунках. Але чи можна сказати, що такий стиль життя правильний? Як на мене, це просто надзвичайно егоцентричний хибний індивідуалізм. Під час мого першого візиту ти сказав мені, що психологія Адлера формально називається індивідуальною психологією. Цей термін непокоїв мене досить довго, і я нарешті зрозумів чому: те, що ти називаєш психологією Адлера, — не що інше, як вивчення індивідуалізму, яке веде людей до ізоляції.

ФІЛОСОФ: Справді, термін «індивідуальна психологія», який придумав Адлер, містить певні аспекти, які можуть викликати непорозуміння. Зараз поясню, про що йдеться. Насамперед етимологічно слово «індивідуальний» має значення «неподільний».

ЮНАК: Неподільний?

ФІЛОСОФ: Так, інакше кажучи, це найменш можлива одиниця, і тому її не можна розкласти. Що саме тут неможливо розділити? Адлер заперечував будь-яку дуалістичну систему цінностей, яка розглядала розум окремо від тіла, логіку окремо від емоцій або свідоме окремо від несвідомого.

ЮНАК: Який у цьому сенс?

ФІЛОСОФ: Пам'ятаєш ту історію зі студенткою, яка потерпала від страху почервоніти? Чому в неї виник цей страх? У психології Адлера фізичні симптоми не розглядають окремо від розуму (психіки). Розум і тіло — єдине ціле, яке не можна розділити на частини. Від розумового напруження руки й ноги можуть затремтіти, щоки — почервоніти, обличчя — сплотіти і так далі.

ЮНАК: Звичайно, деякі частини розуму й тіла пов'язані між собою.

ФІЛОСОФ: Те саме стосується логіки й емоцій, а також свідомого й несвідомого. Зазвичай холоднокрівна людина не зривається раптово на емоції та не починає на когось кричати. Ми не піддаємося емоціям, які якось існують незалежно від нас. Кожен із нас — єдине ціле.

ЮНАК: Ні, це не так. Саме тому, що ми здатні розглядати розум і тіло, логіку та емоції, свідоме й несвідоме як чітко відокремлені, можемо отримати правильне розуміння людей. Хіба це не очевидно?

ФІЛОСОФ: Безумовно, розум і тіло — це різні речі, логіка й емоції відрізняються, а свідомий розум існує, як і

несвідомий. Однак коли хтось впадає в люті і кричить на іншу людину, це його «цілісна особистість» вирішує кричати. Не варто міркувати, начебто емоції існують незалежно від нас і не пов'язані з нашими намірами. Коли відокремлювати своє «я» від «емоції» і думати: «*Це емоція змусила мене це зробити*», або: «*Емоція взяла гору, і я нічого не міг вдіяти*», таке мислення швидко перетвориться на життєву брехню.

ЮНАК: Маєш на увазі той випадок, коли я накричав на офіціанта?

ФІЛОСОФ: Так. Погляд на людину як на цілісну особистість, як на неподільну істоту, яку неможливо розкласти на частини, зветься холізм.

ЮНАК: Що ж, це добре. Але я не питаю про академічне визначення поняття особистості. Послухай, якщо довести адлеріанську психологію до логічного завершення, то вона, по суті, твердить: «Я — це я, а ти — це ти» — і веде людей до ізоляції. Вона каже: «Я тобі не заважатиму, тож не заважай мені, і ми обоє житимемо так, як нам подобається». Будь ласка, скажи мені відверто, що ти про це думаєш.

ФІЛОСОФ: Гарзд. Усі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків. Ти ж розумієш цей основний принцип адлеріанської психології?

ЮНАК: Так, розумію. Ідея невтручання в міжособистісні стосунки, тобто розподілу завдань, напевно, виникла як спосіб розв'язання цих проблем.

ФІЛОСОФ: Здається, я про це казав минулого разу: формування добрих міжособистісних стосунків вимагає

певної дистанції. Коли люди надто зближуються, то зрештою не можуть навіть говорити одне з одним. Утім, занадто віддалятися теж не добре. Будь ласка, не думай про розподіл завдань як про щось, що має тримати інших людей на відстані. Розглядай його як спосіб мислення, за допомогою якого можна розплутати нитки складного клубка ваших міжособистісних стосунків.

ЮНАК: Розплутати нитки?

ФІЛОСОФ: Саме так. Зараз твої нитки й нитки інших людей заплутались у безладному клубку, і в такому стані ти дивишся на світ. Червоний, синій, коричневий і зелений — усі кольори змішуються. Ти думаєш про це як про зв'язок, але це не так.

ЮНАК: Що ж тоді, на твою думку, є зв'язком?

ФІЛОСОФ: Минулого разу я говорив про розподіл завдань як про рецепт розв'язання проблем у міжособистісних стосунках. Але ці стосунки не зникнуть лише тому, що ти розділив завдання. Розподіл завдань — фактично відправна точка для налагодження міжособистісних стосунків. Нині зануримося глибше, щоб розглянути, як міжособистісні стосунки загалом розглядають в адлеріанській психології, а також поміркуємо, які стосунки ми повинні формувати з іншими людьми.

МЕТА МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ — ВІДЧУТТЯ СПІЛЬНОСТІ

ЮНАК: Гарзд, я маю запитання. Будь ласка, дай мені просту відповідь, яка розкриє суть справи. Ти кажеш, що розподіл завдань — відправна точка для міжособистісних стосунків. А яка тоді їхня мета?

ФІЛОСОФ: Якщо перейти до суті, то це «відчуття спільності».

ЮНАК: Відчуття спільності?

ФІЛОСОФ: Так. Це ключова концепція в адлеріанській психології, і щодо поглядів на її застосування активно дискутували. Насправді концепція відчуття спільності Адлера змусила багатьох людей розійтися з ним.

ЮНАК: Звучить захопливо. Що це за концепція?

ФІЛОСОФ: Здається, позаминулого разу ми обговорювали те, як людина бачить інших — як ворогів або побратимів. А тепер поміркуймо про це глибше. Якщо інші люди — наші друзі й ми живемо серед них, то мусимо вміти знайти в цьому житті власний «прихисток». Ба більше, у нас має з'явитися бажання ділитися з іншими, тобто робити свій внесок у спільноту. Коли людина сприймає інших як побратимів й усвідомлює наявність власного прихистку — це і зветься відчуттям спільності.

ЮНАК: Але чому це викликало дискусії? Здається, це беззаперечна теза.

ФІЛОСОФ: Питання у спільноті. З чого вона складається? Що тобі спадає на гадку, коли ти чуєш слово «спільнота»?

ЮНАК: Такі структури, як родина, школа, місце праці або ж місцева громада.

ФІЛОСОФ: А коли Адлер говорить про спільноту, то виходить за рамки сім'ї, школи, робочого місця і місцевої громади і трактує її як таку, що охоплює не тільки нації і все людство, а й усю вісь часу від минулого до майбутнього, разом з рослинами, тваринами і навіть неживими предметами.

ЮНАК: Га?

ФІЛОСОФ: Інакше кажучи, він відстоює думку, що спільнота — це буквально *все* — всесвіт від минулого до майбутнього.

ЮНАК: Та ну! Я остаточно заплутався. Всесвіт? Минуле й майбутнє? Про що ти взагалі кажеш?

ФІЛОСОФ: Так само сумнівалися і чимало тих, хто це вперше почув. Це неможливо миттєво осягнути. Сам Адлер визнавав, що ідея спільноти, яку він відстоював, — «недосяжний ідеал».

ЮНАК: Ха-ха. Що ж, це спантеличує, правда ж? А як щодо тебе? Ти справді розумієш і приймаєш таке відчуття спільності, що охоплює всесвіт?

ФІЛОСОФ: Намагаюся. Адже відчуваю, що не можна по-справжньому осягнути адлеріанської психології, не зрозумівши цього моменту.

ЮНАК: Тоді гаразд.

ФІЛОСОФ: Як я вже казав, адлеріанська психологія вважає, що всі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків. Вони можуть приносити нещастя. Але можна сказати й протилежне: міжособистісні стосунки — джерело щастя.

ЮНАК: Справді.

ФІЛОСОФ: До того ж відчуття спільності — найважливіше мірило того, чи щасливі міжособистісні стосунки.

ЮНАК: Я б хотів дізнатися про це більше.

ФІЛОСОФ: Відчуття спільності також називають «соціальним інтересом», тобто зацікавленістю у суспільстві. А тепер я хочу спитати: ти знаєш, що вважають найменшою одиницею суспільства з погляду соціології?

ЮНАК: Найменшою одиницею суспільства? Гадаю, сім'ю.

ФІЛОСОФ: Ні, це «я і ти». Коли є двоє людей, то між ними й виникає суспільство, а також спільнота. Щоб зрозуміти відчуття спільності, про яке говорить Адлер, за відправну точку доцільно вживати поняття «я і ти».

ЮНАК: І що нам робити з цією відправною точкою?

ФІЛОСОФ: Ти маєш перейти від прив'язаності до себе (особистий інтерес) до турботи про інших (соціальний інтерес).

ЮНАК: Прив'язаність до себе? Турбота про інших? Що це все означає?

ЧОМУ Я ЦІКАВЛЮСЯ ЛИШЕ СОБОЮ?

ФІЛОСОФ: Що ж, розгляньмо це питання. Для кращого розуміння, замість «прив'язаності до себе», я послуговуватимусь терміном «егоцентричний». Яка людина егоцентрична, на твою думку?

ЮНАК: Гм, перше, що спадає на думку, що це хтось типу тирана. Той, хто домінує, не соромиться бути неприємним до інших і думає лише про власну вигоду. Хто вважає, що світ обертається навколо нього, і поводить себе як диктатор, наділений абсолютною владою і силою. Це людина, яка створює величезну кількість неприємностей для всіх довкола. Хтось на кшталт шекспірівського короля Ліра — типовий тиран.

ФІЛОСОФ: Зрозуміло.

ЮНАК: З іншого боку, то необов'язково тиран. Егоцентричною можна назвати і людину, яка порушує гармонію в групі інших людей. Це людина, яка не може діяти в команді, воліючи діяти наодинці. Вона ніколи не зупиняється, щоб замислитися над своїми діями, навіть коли спізнюється на зустрічі або не виконує своїх обіцянок. Одним словом, егоїст.

ФІЛОСОФ: Безумовно, саме такий образ зазвичай спадає на думку, коли ми думаємо про егоцентричних людей. Але є ще один тип, вартий уваги. Люди, не здатні розподіляти

завдання і одержимі бажанням визнання, також вкрай егоцентричні.

ЮНАК: Чому?

ФІЛОСОФ: Поміркуй про реалії бажання визнання. Наскільки інші звертають на тебе увагу, і якої вони думки про тебе? Тобто наскільки вони задовольняють твоє бажання? Люди, одержимі таким бажанням визнання, здаватимуться такими, що спостерігають за іншими, тоді як насправді вони зосереджені тільки на собі. Вони не піклуються про інших, їх хвилює лиш одне — вони самі. Простіше кажучи, вони егоцентричні.

ЮНАК: Отже, ти кажеш, що такі, як я, хто боїться засудження інших, також егоцентричні? Хоча я такий уважний до інших, підлаштовуюся під них?

ФІЛОСОФ: Так, ти егоцентричний, у тому сенсі, що стурбований лише своїм «я». Ти хочеш, щоб інші думали про тебе добре, і тому переймаєшся тим, як вони тебе оцінюють. Це не турбота про інших. Це не що інше, як прив'язаність до себе.

ЮНАК: Але...

ФІЛОСОФ: Це те, про що я говорив минулого разу. Факт, що є люди, які неприязно до тебе ставляться, доводить твою свободу. Можливо, це видаватиметься тобі егоцентричним. Але я думаю, що ти зрозумів під час нинішньої дискусії: якщо людина постійно стурбована тим, якою її бачать інші, вона живе егоцентричним стилем життя, єдиною турботою якого є її власне «я».

ЮНАК: Оце приголомшливе твердження!

ФІЛОСОФ: Не лише ти, а й усі люди, прив'язані до свого «я», егоцентричні. І саме тому необхідно перейти від прив'язаності до себе до турботи про інших.

ЮНАК: Гаразд, це правда, що я завжди дивлюся тільки на себе, визнаю. Я постійно переймаюся, яким мене бачать інші люди, але не тим, якими я бачу їх. Ти кажеш, що я егоцентричний, і я не можу цього спростувати. Але поміркуй так: якби моє життя було повнометражним фільмом, то головним героєм було б моє «я», правда ж? Хіба так уже й погано спрямовувати камеру на головного героя?

ТИ НЕ ЦЕНТР ВСЕСВІТУ

ФІЛОСОФ: Розберімося з усім по порядку. Передусім кожен із нас — член спільноти, і саме їй ми належимо. Відчуття власного місця в громаді й відчуття приналежності до неї — базові людські бажання. Не важливо, ідеться про навчання, роботу, дружбу, кохання чи шлюб — усе це пов'язано з пошуком місця і стосунків, у яких можна відчутти, що мені «добре тут перебувати». Ти погоджуєшся з цим?

ЮНАК: Так, звісно!

ФІЛОСОФ: І ми справді головні герої нашого життя. Немає нічого поганого в цій думці. Але наше «я» не перебуває в центрі світу. Хоча воно й посідає головне місце в нашому житті, проте є всього лиш членом спільноти й частиною цілого.

ЮНАК: Частиною цілого?

ФІЛОСОФ: Люди, які дбають лише про себе, думають, що вони — центр світу. Решта для них — це просто «люди, які щось *для мене* зроблять». Вони не щиро вірять, що інші люди існують, щоб служити їм і дбати про їхні почуття.

ЮНАК: Наче принц чи принцеса.

ФІЛОСОФ: Саме так. Їх не влаштовує роль головних героїв лише в житті — вони прагнуть стати головними героями світу. І саме тому, коли вони контактують з іншою

людиною, то думають лише: «Що мені дасть ця людина?». Однак, на відміну від очікувань принців і принцес, очікування цих людей не завжди здійснюються. Бо інші люди живуть не для того, щоб задовольняти їх.

ЮНАК: Так і є.

ФІЛОСОФ: Потім, коли ті очікування не справджуються, вони глибоко розчаровуються і почуваються, ніби їх жахливо скривдили. Ображаються і думають: «Ця людина нічого для мене не зробила»; «Ця людина мене підвела»; «Ця людина більше не побратим мені, а ворог». Люди, які вважають себе центром світу, рано чи пізно втрачають своїх друзів.

ЮНАК: Це дивно. Ти ж казав, що ми живемо в суб'єктивному світі? Доки він суб'єктивний, я єдиний, хто може бути в його центрі. І більше нікому не дозволю посісти моє місце.

ФІЛОСОФ: Думаю, що коли ти говориш «світ», то маєш на увазі щось на кшталт карти світу.

ЮНАК: Карта світу? Що ти маєш на увазі?

ФІЛОСОФ: Наприклад, на карті світу, якою користуються у Франції, обидві Америки розташовані зліва, а Азія — справа. Європа, Франція зокрема, зображені в центрі карти, звичайно. А в Китаї на карті світу Америка зображена справа, а Європа — зліва. Французи, які побачать китайську карту світу, найімовірніше, почуватимуться приголомшено, бо їх начебто несправедливо витіснили на периферію.

ЮНАК: Я розумію, про що ти.

ФІЛОСОФ: А коли карта світу нанесена на глобус? На ньому ми побачимо в центрі Францію, Китай, ба навіть Бразилію, як на те пішло. Будь-яке місце буде одночасно і центральним, і ні. Залежно від того, де перебуває спостерігач і який його кут зору, глобус може містити нескінченну кількість центрів. Така природа глобуса.

ЮНАК: Гм, це правда.

ФІЛОСОФ: Поміркуй над сказаним раніше: ти — не центр світу. Частина спільноти, але не її центр.

ЮНАК: Я не є центром світу. Наш світ — це куля, а не карта, нанесена на площину. Ну, теоретично я це можу зрозуміти. Але чому я маю усвідомлювати той факт, що не є центром світу?

ФІЛОСОФ: Повернімося до того, з чого починали. Усі ми шукаємо відчуття приналежності, яке би підтвердило, що «мені добре тут перебувати». Однак в адлеріанській психології відчуття приналежності — це не просто про перебування в спільноті, а й активна участь у ній з власної волі.

ЮНАК: Активна участь? Що для цього треба робити?

ФІЛОСОФ: Виконувати свої життєві завдання. Тобто крокувати самостійно, не уникаючи завдань у міжособистісних стосунках на роботі, у дружбі чи в любові. Якщо ти «центр світу», то навіть не замислишся щодо зобов'язань перед суспільством, бо решта — це «ті, хто щось робить для мене», тож тобі не потрібно нічого робити самому. Але ти не центр світу, як і я. Треба твердо стояти на ногах і самостійно прагнути розв'язувати завдання

міжособистісних стосунків. Думати не «що мені дасть ця людина?», а «що я можу дати цій людині?». Це і є зобов'язання перед спільнотою.

ЮНАК: Тобто даючи щось спільноті, людина може знайти свій прихисток?

ФІЛОСОФ: Саме так. Відчуття приналежності здобувають власними зусиллями, цим не наділені від народження. Відчуття спільноті — це ключова концепція адлеріанської психології, про яку й досі багато дискутують.

Звісно, цю концепцію юнакові спочатку було важко прийняти. І, звичайно ж, він засмутився, що його назвали егоцентричним. Та найважче йому було прийняти неймовірний масштаб цієї спільноти, який містив у собі всесвіт і неживі об'єкти. Що взагалі Адлер і цей філософ мали на увазі? Розгублений юнак продовжив розмову.

ПРИСЛУХАЙСЯ ДО ГОЛОСУ БІЛЬШОЇ СПІЛЬНОТИ

ЮНАК: Мушу визнати, я вже гублю нитку роздумів. Дозволь трохи їх упорядкувати. Наприклад, коли йдеться про міжособистісні стосунки, ми маємо розділяти завдання і досягати мети — відчуття спільності. І ти кажеш, що відчуття спільності — це «відчувати інших як соратників, побратимів» та «усвідомлювати існування власного прихистку у спільноті». До цього місця я можу зрозуміти й погодитися, хоч деякі моменти все ще здаються надуманими. Передусім що ти маєш на увазі, коли говориш про розширення «спільноти» на весь всесвіт, включно з минулим і майбутнім, від живих істот до неживих об'єктів?

ФІЛОСОФ: Ти, безумовно, все ускладнюєш, якщо сприймаєш концепцію спільноти Адлера буквально й намагаєшся уявити її як таку, що містить у собі всесвіт і неживі об'єкти. На цьому етапі достатньо сказати, що масштаб спільноти безмежний.

ЮНАК: Безмежний?

ФІЛОСОФ: Візьмімо, наприклад, чоловіка, який досяг пенсійного віку й перестав працювати, тож швидко втратив життєву енергію і занурився в депресію. Раптово він стає відрізаний від компанії, яка була його спільнотою, позбавлений посади чи професії. Стає звичайним ніким.

Бувши неспроможним прийняти факт «звичайності», чоловік старіє практично за ніч. Та насправді з ним сталося одне — його відокремили від маленької спільноти, якою була його компанія. Кожна людина належить до певної спільноти. А якщо міркувати ширше, то всі ми належимо до спільноти Землі та всесвіту.

ЮНАК: Заявляти: «Ти належиш до спільноти всесвіту», наче це дає комусь відчуття приналежності, — чиста софістика.

ФІЛОСОФ: Це правда, ніхто не може уявити собі повноти всесвіту. А втім, я хотів би, щоб ти усвідомив, що належиш до окремої, більшої спільноти, яка виходить за межі того, що ти бачиш безпосередньо в своєму оточенні. Це, наприклад, країна або місцева громада, у якій ти живеш; і ти робиш певний внесок у цю спільноту.

ЮНАК: А що тоді робити ось у такій ситуації. Є хлопець, неодружений, який утратив роботу й друзів. Він уникає спілкування з іншими й живе на гроші, які йому залишили батьки. Тобто, по суті, уникає всіх завдань — роботи, дружби й любові. Чи можна сказати, що навіть він належить до якоїсь спільноти?

ФІЛОСОФ: Звісно. Скажімо, він виходить купити буханець хліба. Платить за неї монетою. Ця монета не просто повертається до пекарів, які випікають хліб. Вона потрапляє до виробників борошна й масла; до людей, які доставляють ці інгредієнти; до постачальників бензину, який потрібен для транспортних засобів, що доставляють хліб; до людей у країнах-виробниках нафти, звідки

походить це паливо і так далі. Отже, всі пов'язані. Люди ніколи не бувають — і не можуть бути — по-справжньому самотніми чи відокремленими від спільноти.

ЮНАК: Тобто я маю більше фантазувати, купуючи хліб?

ФІЛОСОФ: Це не фантазія, а факт. Спільнота, про яку говорить Адлер, виходить за межі того, що ми можемо бачити, як-от наші домогосподарства чи громади, і містить невидимі для нас зв'язки.

ЮНАК: Пробач, але ти вдаєшся до абстрактного теоретизування. Питання, яке ми маємо розглядати, — це відчуття приналежності та власного місця в суспільстві. І завдяки цьому відчуттю спільнота, яку ми бачимо, стає сильнішою. Ти згоден? Наприклад, якщо ми порівняємо спільноту якоїсь компанії зі спільнотою Землі, то відчуття приналежності члена цієї компанії буде сильнішим. Висловлюючись твоєю термінологією, тут відстань і глибина міжособистісних стосунків абсолютно різні. Тож цілком природно, що коли ми шукаємо відчуття приналежності, нас приваблює менша спільнота.

ФІЛОСОФ: Це проникливе спостереження. Отже, поміркуймо, чому ми повинні усвідомлювати наявність численніших і більших спільнот. Як я вже казав раніше, усі ми належимо до кількох спільнот одночасно: родин, шкіл, місць праці, а також до місцевих громад і країн, у яких живемо. Ти поки що погоджуєшся зі мною, правда ж?

ЮНАК: Так.

ФІЛОСОФ: Уявімо, що ти, навчаючись, вважав шкільну спільноту абсолютною. Школа для тебе — усе, твоє «я» існує

завдяки школі, і жодне інше «я» без неї неможливе. Та природно, що в цій спільноті ти часом маєш справу з неприємностями. Це і булінг, і нездатність завести друзів, відставання від шкільної програми, або ж узагалі нездатність адаптуватися до системи. Тобто може скластися, що в тебе і не буде відчуття приналежності до спільноти, якою є твоя школа, тобто відчуття, що тобі «добре тут перебувати».

ЮНАК: Так. Це цілком можливо.

ФІЛОСОФ: Якщо школа була для тебе всім, то коли це станеться, ти не матимеш відчуття приналежності ні до чого. І тоді втечеш у меншу спільноту, наприклад, у твій дім. Ти замкнешся у собі й, можливо, навіть чинитимеш насильство над членами власної сім'ї. Роблячи це, ти намагатимешся в якийсь спосіб здобути відчуття приналежності. Однак я хотів би, щоб ти зосередився на тому, що існують не лише «окремі спільноти», а й «великі спільноти».

ЮНАК: Що це означає?

ФІЛОСОФ: Що існує великий світ, який виходить далеко за межі школи. І кожен із нас — частина цього світу. Якщо у твоїй школі для тебе немає прихистку, маєш знайти інший прихисток поза її стінами. Врешті ти можеш змінити школу, і це також нормально. Спільнота, з якою ти можеш розірвати стосунки, просто написавши заяву про перехід, — це спільнота, з якою в тебе слабкий зв'язок. Коли зрозумієш, який світ великий, то переконаєшся, що всі твої шкільні

труднощі були бурєю в склянці води. Щойно покинеш склянку, буря вщухне і ти відчуєш ніжний вітерець.

ЮНАК: Хочеш сказати, що доки перебуватимеш у склянці, доти не матимеш шансу деінде?

ФІЛОСОФ: Ізолюватися у своїй кімнаті — це те саме, що сидіти в склянці, немов зачаївшись у маленькому сховку. Можливо, ти й зможеш деякий час перечекати там дощ, але буря не вщухне.

ЮНАК: Ну, теоретично це можливо. Але вирватися назовні важко, та й сам намір піти зі школи — це нелегкий вибір.

ФІЛОСОФ: Я впевнений, що ти маєш рацію, це буде нелегко. Тому є один принцип, який прошу тебе запам'ятати. Коли ми переживаємо труднощі в наших міжособистісних стосунках або вже не бачимо виходу, то повинні насамперед пригадати принцип: «Прислухайся до голосу більшої спільноти».

ЮНАК: Голосу більшої спільноти?

ФІЛОСОФ: Якщо йдеться про школу, то варто судити про речі, виходячи зі здорового глузду не шкільної, але більшої спільноти. Уявімо, що це твоя школа, і твій учитель поводить авторитарно. Але влада або авторитет, яким він володіє, — не більше, ніж аспект здорового глузду, який діє лише в межах невеликої навчальної спільноти. З погляду спільноти, яка є «людським суспільством», і ти, і твій вчитель — рівноправні. Якщо тобі висувають необґрунтовані вимоги, ти можеш їх заперечувати.

ЮНАК: Але дуже важко заперечувати, коли вчитель стоїть просто переді мною.

ФІЛОСОФ: Зовсім ні. Хоча це і є стосунки типу «ти і я», але якщо вони можуть зруйнуватися лише тому, що ти висловиш заперечення, то це не ті стосунки, які тобі потрібні. Краще просто їх відпустити. Адже боятися руйнування стосунків — означає жити для інших людей, тобто це невільний стиль життя.

ЮНАК: Кажеш, я маю обрати свободу, але водночас почуватися частиною спільноти?

ФІЛОСОФ: Так, звісно. Не тримайся за свою маленьку спільноту. Будуть ще інші стосунки «ти і я», і багато інших людей, і більших спільнот.

НЕ ДОКОРЯЙ І НЕ ВИХВАЛЯЙ

ЮНАК: Ну, добре. Але хіба ти не помітив, що не заторкнув найголовнішого: переходу від розподілу завдань до відчуття спільності? Отже, спочатку я розділяю завдання: встановлюю кордони, де мої завдання, а де — завдання інших людей. Я не втручаюся в чужі завдання і проводжу межу, щоб інші люди не втручалися в мої. Але як будувати міжособистісні стосунки з цим розподілом завдань, щоб зрештою відчути оту спільність — «мені тут добре»? Як адлеріанська психологія радить нам виконувати життєві завдання роботи, дружби й любові? Ти наче просто намагаєшся збентежити мене абстрактними словами, не вдаючись до конкретних пояснень.

ФІЛОСОФ: Так, ти зачепив важливий момент. Як розмежування завдань пов'язане з добрими стосунками? Тобто як це пов'язано з побудовою таких стосунків, у яких ми співпрацюємо й діємо в гармонії одне з одним? Це підводить нас до концепції «горизонтальних взаємин».

ЮНАК: Горизонтальних взаємин?

ФІЛОСОФ: Почнемо з простого й зрозумілого прикладу: взаємин батьки — діти. Чи йдеться про виховання дітей, а чи, наприклад, про навчання молодшого персоналу на робочому місці, зазвичай розглядають два підходи: виховання докорами та виховання похвалою.

ЮНАК: О, це дуже дискусійне питання.

ФІЛОСОФ: Як гадаєш, що краще: докоряти чи хвалити?

ЮНАК: Звичайно, краще виховувати похвалою.

ФІЛОСОФ: Чому?

ЮНАК: Візьмімо дресирування тварин. Коли навчаєш тварину трюків, то можеш примусити її до послуху батогом. Це типовий спосіб «виховання докором». З іншого боку, можна навчити їх трюків і за допомогою їжі або добрих слів. Це «виховання похвалою». Обидва способи можуть привести до однакових результатів: тварини вивчать нові трюки. Але мотивація досягнення мети абсолютно різна, коли тварина робить трюк під загрозою покарання, а коли — тому, що хоче винагороди. Винагорода супроводжуватиметься почуттям радості. Докір лише змусить тварину чахнути. Натомість виховання похвалою збереже її сильною і здоровою. Це здається очевидним.

ФІЛОСОФ: Дресирування тварин — це цікавий приклад. Тепер погляньмо на це з погляду адлеріанської психології. У ній ми дотримуємося такої позиції: у вихованні дітей і в усіх інших формах спілкування з людьми не треба вдаватися до похвали.

ЮНАК: Тобто хвалити не можна?

ФІЛОСОФ: Також неприйнятні фізичне покарання і докори. Не можна ані хвалити, ані докоряти. Це позиція адлеріанської психології.

ЮНАК: Але як це взагалі можливо?

ФІЛОСОФ: Розгляньмо, що насправді являє собою акт похвали. Припустімо, я похвалив тебе за щось, сказавши:

«Молодець!». Чи не здалося б тобі це формулювання дещо дивним?

ЮНАК: Так, гадаю, мені стало б неприємно.

ФІЛОСОФ: Можеш пояснити чому?

ЮНАК: Бо в цьому відчувається зверхність.

ФІЛОСОФ: Саме так. В акті похвали є момент критичного судження здібної людини про людину, яка не має здібностей. Мати хвалить свою дитину, яка допомогла їй приготувати вечерю, кажучи: «Ти такий хороший помічник!». Але коли її чоловік робить те саме, будьте певні, йому вона не скаже: «Ти такий хороший помічник!».

ЮНАК: Ха-ха, тут ти маєш рацію.

ФІЛОСОФ: Тобто мати, яка хвалить дитину, кажучи «Ти такий хороший помічник!», «Молодець!» або «Ну, хіба ж ти не молодець!», несвідомо створює ієрархічні стосунки, вважаючи дитину нижчою за себе. Дресирування тварин, яке ти навів як приклад, — також приклад ієрархічних, тобто вертикальних взаємин, які стоять за похвалою. Коли одна людина хвалить іншу, її мета — маніпулювати тим, хто має менші здібності. Це робиться не з вдячності чи поваги.

ЮНАК: Тобто ти кажеш, що ми хвалимо інших, щоб маніпулювати?

ФІЛОСОФ: Саме так. Хвалимо ми інших чи докоряємо їм, мета одна — маніпуляція. Ось чому адлеріанська психологія дуже критично ставиться до виховання методом батога чи пряника: мета цих методів — маніпулювати дітьми.

ЮНАК: Це неможливо, тут ти помиляєшся. Хіба похвала батьків — не найбільша радість для дітей? Вони вчаться, бо хочуть отримати похвалу. Гарно поводяться саме тому, що прагнуть похвали. Я теж так робив, коли був дитиною. Як я жадав похвали від батьків! І навіть дорослим радію, коли керівник мене хвалить. Так буває з кожною людиною. Глузд тут ні до чого, це просто інстинктивна емоція!

ФІЛОСОФ: Людині хочеться, щоб її хтось похвалив. Або, навпаки, вона прагне похвалити когось. Це доводить нам, що людина розглядає всі міжособистісні взаємини як вертикальні. Те саме стосується і тебе: оскільки ти живеш у вертикальних взаєминах, то прагнеш похвали. Адлеріанська психологія заперечує всі види вертикальних взаємин і пропонує вважати всі міжособистісні взаємини горизонтальними. У певному сенсі це можна вважати фундаментальним принципом адлеріанської психології.

ЮНАК: Це те, що можна передати словами «рівноправні, але не однакові»?

ФІЛОСОФ: Так. Рівноправні, тобто горизонтальні. Наприклад, деякі чоловіки ображають своїх дружин, які роблять усю хатню роботу, такими репліками, як: «Ти не заробляєш грошей, тому я не хочу цього чути», або: «Завдяки мені ми маємо їжу на столі». А ось це, я певен, ти чув раніше: «Маєш все необхідне, чого скаржишся?». Це абсолютно ганебно. Твердження про економічну вищість абощо аж ніяк не пов'язані з людською цінністю. Працівник компанії та домогосподарка, яка працює повний робочий

день, мають різні робочі місця та ролі, і вони справді «рівноправні, але не однакові».

ЮНАК: Цілком згоден.

ФІЛОСОФ: Можливо, такі чоловіки бояться, що жінки порозумнішають, почнуть заробляти більше за них і самостверджуватися. Для тих чоловіків усі міжособистісні взаємини вертикальні, тож вони бояться, що жінки візьмуть гору. Тобто в них сильне приховане почуття неповноцінності.

ЮНАК: Маєш на увазі, у них, в певному сенсі, виникає комплекс вищості, у якому вони намагаються продемонструвати свої здібності?

ФІЛОСОФ: Так. Почуття неповноцінності — це насамперед усвідомлення, яке виникає у вертикальних взаєминах. Якщо вдасться побудувати горизонтальні взаємини, які будуть «рівноправними, але не однаковими» для всіх людей, то зникне можливість появи комплексу неповноцінності.

ЮНАК: Гм. Можливо, десь у душі я й усвідомлював, що це маніпуляції, коли вихваляв інших людей. Лестити, щоб завоювати прихильність керівника, — це точно маніпуляція, правда ж? І навпаки: коли мене хвалили інші — мною маніпулювали. Смішно, але такий вже я є!

ФІЛОСОФ: Так, може здатися кумедним, що ти не зміг вирватися з вертикальних взаємин.

ЮНАК: Стає цікаво! Будь ласка, продовжуй!

МЕТОД ЗАОХОЧЕННЯ

ФІЛОСОФ: Як пригадуєш з нашої дискусії про розподіл завдань, я порушив тему втручання. Отже, чому людина втручається в завдання інших? Тут також діє чинник вертикальних взаємин. Людина втручається саме тому, що сприймає міжособистісні взаємини як вертикальні, а іншу людину — як нижчу за себе. Втручаючись, ми намагаємося скерувати іншого в бажаному напрямі. Переконаємо себе, що ми маємо рацію, а інша сторона — ні. Звісно, таке втручання — це чиста маніпуляція. Яскравий приклад — батьки, які наказують дитині вчитися. З їхнього погляду, вони діють з найкращими намірами, та насправді батьки втручаються і намагаються маніпулювати дитиною, щоб вона рухалася в бажаному для них напрямі.

ЮНАК: Якщо людині вдасться побудувати горизонтальні взаємини, то втручання зникне?

ФІЛОСОФ: Так.

ЮНАК: Ну, навчання дитини — це одне. Але коли хтось просто на твоїх очах страждає, ти ж не можеш його просто облишити? Чи й далі стверджуватимеш, що простягнути руку допомоги — це втручання, тож краще нічого не робити?

ФІЛОСОФ: Звісно, не варто такого не помічати. Потрібно посприяти так, щоб допомога не перетворилася на

втручання.

ЮНАК: А яка різниця між втручанням і допомогою?

ФІЛОСОФ: Згадаймо нашу розмову про розподіл завдань і шкільне навчання. Як я вже зазначав, своє завдання дитина має вирішити самотужки, батьки чи вчителі не можуть виконати його за неї. Отже, втручання — це щось на зразок вторгнення в завдання інших, намагання керувати ними, кажучи: «Ти маєш вчитися», або: «Вступай до цього університету». Тоді як допомога, навпаки, передбачає розподіл завдань, а також горизонтальні взаємини. Зрозумівши, що навчання — це завдання дитини, ми думаємо, що саме могли б для неї зробити. Точніше кажучи, замість наказувати дитині вчитися, ми впливаємо на неї так, щоб вона набула впевненості, що зможе сама впоратися зі своїм навчанням і самостійно вирішуватиме свої завдання.

ЮНАК: І тут нема примусу?

ФІЛОСОФ: Нема. Розділяючи завдання і не змушуючи, ми допомагаємо дитині розв'язувати їх власними зусиллями. Це підхід «можна привести коня до води, але неможливо змусити його пити». Дитина має стикнутися зі своїми завданнями й виконати їх самотужки.

ЮНАК: Тобто ані хвалити, ані докоряти?

ФІЛОСОФ: Саме так. Такий вид допомоги, що базується на горизонтальних взаєминах, в адлеріанській психології називається «заохоченням».

ЮНАК: Заохочення? Так, ти згадував цей термін раніше й обіцяв згодом пояснити.

ФІЛОСОФ: Коли людина не виконує своїх завдань самостійно, це не тому, що вона нездібна. Адлеріанська психологія твердить, що річ не в здібностях, а в тому, що «людина втратила *смівлівість* справлятися зі своїми завданнями». І якщо це так, то передусім потрібно відновити втрачену відвагу.

ЮНАК: Слухай, та ми просто ходимо по колу! Адже це те саме, що й похвала. Коли тебе хвалить інша людина, ти посправжньому усвідомлюєш свої здібності й повертаєш собі смівлівість. Будь ласка, не будь такий упертий і просто визнай необхідність похвали.

ФІЛОСОФ: Ні, я цього не визнаватиму.

ЮНАК: Чому?

ФІЛОСОФ: Причина очевидна: похвала призводить до того, що люди починають вважати, начебто вони не мають здібностей.

ЮНАК: Та що ти кажеш?

ФІЛОСОФ: Мені повторити? Що частіше мене хвалить інша людина, то міцнішає моє переконання, начебто я нездібний. Будь ласка, пам'ятай про це.

ЮНАК: Хіба такі недалеко люди існують? Усе якраз навпаки: у результаті похвали людина починає усвідомлювати свої здібності. Хіба це не очевидно?

ФІЛОСОФ: Помиляєшся. Навіть якщо ти отримуєш задоволення від похвали, це те саме, що бути залежним від вертикальних взаємин і визнавати себе нездібним. Бо похвала — це оцінювальне судження, яке здібна людина робить щодо нездібної.

ЮНАК: Я з цим не можу погодитися.

ФІЛОСОФ: Коли бажання отримати похвалу стає самоціллю, людина обирає стиль життя, який відповідає системі цінностей іншої людини. Поглянь на своє життя дотепер. Чи не втомився ти намагатися жити відповідно до очікувань своїх батьків?

ЮНАК: Мабуть, так.

ФІЛОСОФ: Тож спершу розділяй завдання. Потім будуй горизонтальні взаємини, приймаючи відмінності між людьми. А тоді застосовуй метод заохочення.

ЯК ВІДЧУТИ СВОЮ ЦІННІСТЬ

ЮНАК: То як конкретно це робити? Хвалити й докоряти не можна. А які ще є способи?

ФІЛОСОФ: Згадай, коли тобі допомагала в роботі не дитина, а партнер твого рівня, — і відповідь буде очевидною. Коли вдома тобі допомагає прибирати друг, що ти йому кажеш?

ЮНАК: Кажу «дякую».

ФІЛОСОФ: Правильно. Ти висловлюєш слова вдячності партнеру, який допоміг із роботою. Можеш висловити безпосереднє захоплення словами: «Я радий». Або подякувати, сказавши: «Ти мені дуже допоміг». Це метод заохочення, який базується на горизонтальних взаєминах.

ЮНАК: І все?

ФІЛОСОФ: Так. Найважливіше — не судити інших людей. Оцінювальне судження походить із вертикальних взаємин. Якщо будувати горизонтальні взаємини, то з'являться слова прямолінійної вдячності, поваги й радості.

ЮНАК: Гм, думка про те, що судження створюються вертикальними зв'язками, безумовно, здається правдивою. Але чи справді слово «дякую» має таку велику силу, що здатне повернути сміливість? Гадаю, я б волів, щоб мене хвалили, навіть якщо слова, які чую, походять із вертикальних взаємин.

ФІЛОСОФ: Отримати похвалу, по суті, це те саме, що отримати судження про свої вчинки від іншої людини. І мірило того, добрі чи погані ці вчинки, — критерії цієї людини. Якщо прагнеш отримати похвалу, то не маєш іншого вибору, окрім як пристосуватися до критеріїв іншої людини й спустити на гальмах власну свободу. З іншого боку, «дякую» — це не оцінювальне судження, а вислів удачності. Коли людина чує слова вдячності, то знає, що своїм вчинком посприяла іншій людині.

ЮНАК: Тобто якщо інша людина оцінить твій вчинок як «добрий», ти не відчуєш, що посприяв їй?

ФІЛОСОФ: Саме так. Це момент, який ми розглянемо пізніше. В адлеріанській психології великий акцент робиться на сприяння.

ЮНАК: Чому?

ФІЛОСОФ: Ну що людині потрібно, щоб стати *сміливим*? На думку Адлера, «людина тільки тоді може мати сміливість, коли здатна відчувати свою цінність».

ЮНАК: А коли вона здатна відчувати, що має цінність?

ФІЛОСОФ: Пам'ятаєш, коли ми обговорювали почуття неповноцінності, я казав, що це суб'єктивна річ? Здатна людина відчувати свою цінність, а чи відчувається нікчемною істотою? Якщо здатна, то може прийняти себе й мати сміливість дати раду своїм життєвим завданням. Отже, питання, яке виникає на цьому етапі: як людині відчувати свою цінність?

ЮНАК: Власне! Поясни це мені доступно, будь ласка.

ФІЛОСОФ: Усе дуже просто. Справжнє відчуття власної цінності виникає тоді, коли людина відчуває, що *приносить користь спільноті*. Цю відповідь пропонує адлеріанська психологія.

ЮНАК: Я маю приносити користь спільноті?

?

ФІЛОСОФ: Коли ти приносиш своїми вчинками користь суспільству, тобто іншим людям, тоді й можеш відчути, що *комусь корисний*. Замість похвали від інших, яка є оцінювальним судженням, ти можеш відчувати, що *сприяєш іншим людям*. Саме так ми нарешті можемо по-справжньому відчути власну цінність. Це пов'язано з усім, що ми обговорювали про відчуття спільності й заохочення.

ЮНАК: Гм. Ну я не знаю, усе це дещо заплутано.

ФІЛОСОФ: Ми підходимо до суті дискусії, будь ласка, зосередься. Адже йдеться про турботу про інших людей, побудову горизонтальних взаємин і застосування методу заохочення. Усі ці речі пов'язані з глибоким життєвим усвідомленням, що «я комусь корисний», і, відповідно, зі сміливістю жити.

ЮНАК: Бути комусь корисним. Це те, заради чого варто жити?

ФІЛОСОФ: Зробімо невеличку перерву. Хочеш кави?

ЮНАК: Так, будь ласка.

Дискусія про відчуття спільності збентежила юнака ще більше. Ані хвалити, ані докоряти не можна. Усі слова, якими висловлюють оцінювальні судження щодо інших людей, — це слова, які походять з вертикальних взаємин,

а нам потрібно будувати горизонтальні. І тільки тоді, коли людина відчуває, що комусь корисна, вона може по-справжньому усвідомити свою цінність. Юнак інстинктивно відчував, що ця логіка хибна. Посьорбуючи гарячу каву, він пригадав дідуся.

ЖИТИ В МОМЕНТІ

ФІЛОСОФ: Ну як, тобі вже прояснилося?

ЮНАК: Так, поступово все стає зрозумілішим. Ти, напевно, не усвідомлюєш, але твоє твердження — надмірне. Воно небезпечне, досить екстремальне й заперечує все на світі.

ФІЛОСОФ: Справді? І про що йдеться?

ЮНАК: Про твою думку, що ми по-справжньому усвідомлюємо власну цінність лише тоді, коли приносимо користь іншим. Якщо перефразувати, то виходить, що людина, яка не приносить користі іншим, не має жодної цінності. Ти справді це маєш на увазі? Якщо розвинути цей логічний ланцюжок, то життя немовлят, людей з інвалідністю і людей похилого віку, прикутих до ліжка, теж не варті того, щоб жити. Як таке може бути? От, наприклад, мій дідусь проводить свої дні, прикутий до ліжка, у будинку для літніх людей. Через деменцію він не впізнає ні своїх дітей, ні онуків. Без постійного догляду він не зможе жити. Тож про те, що він може бути комусь корисним, нема й мови. Розумієш, твоє твердження — це наче сказати моему дідусеві: «Такі люди, як ти, не варті того, щоб жити!».

ФІЛОСОФ: Я категорично це відкидаю.

ЮНАК: Як це — відкидаєш?

ФІЛОСОФ: Є батьки, які спростовують мій метод заохочення, стверджуючи: «Наша дитина погано поводить ся від ранку до вечора, і в нас ніколи немає нагоди сказати їй »дякую« чи »ти дуже допоміг“““. Контекст, напевно, такий самий?

ЮНАК: Саме так. Скажи, будь ласка, як ти це пояснюєш?

ФІЛОСОФ: У цей момент ти розглядаєш іншу людину на рівні її вчинків, тобто на рівні того, що ця людина зробила. І з цього погляду може видатися, що прикуті до ліжка старі люди нікому не потрібні. Але погляньмо на людей не на рівні вчинків, а буття. Ми радіємо їхній присутності, не розглядаючи й не оцінюючи, зробили вони щось чи ні. Радіємо просто самому їхньому існуванню і звертаємося до них зі словами вдячності.

ЮНАК: Радіємо самому існуванню?

ФІЛОСОФ: Якщо розглядати речі на рівні буття, то саме лише наше буття тут — корисне й цінне для інших. Це незаперечний факт.

ЮНАК: Та ну! Годі жартувати. Приносити комусь користь просто своїм існуванням — звучить наче з якоїсь нової релігії.

ФІЛОСОФ: До прикладу, уявімо, що твоя мати потрапила в автомобільну аварію. Її стан важкий, і життя zagrożене. У такий момент ти не питатимеш себе, чи зробила твоя мама якісь добрі вчинки або що. Найімовірніше, ти просто радітимеш, що вона зараз бореться за життя, і будеш щасливим, якщо вона виживе.

ЮНАК: Звісно, що так!

ФІЛОСОФ: Це і означає бути вдячним на рівні буття. Перебуваючи в лікарні, твоя мама не здатна була б на будь-які вчинки, але вже просто тим, що залишалася б живою, вона підтримувала би психологічний стан тебе і твоєї сім'ї, а отже, була б корисною. Те саме можна сказати й про тебе. Якби твоє життя висіло на волосині, близькі тобі люди, напевно, відчували б велику радість від самого факту твого існування. Вони були би просто вдячні за те, що ти перебуваєш у безпеці тут і тепер, і не вимагали б від тебе якихось прямих дій. Принаймні нема жодних причин так думати. Отже, замість думати про себе на рівні вчинків, насамперед треба прийняти себе на рівні буття.

ЮНАК: Це екстремальний приклад, а щоденне життя інше.

ФІЛОСОФ: Ні, воно таке саме.

ЮНАК: Надай мені буденніший приклад. Якщо не зможеш, то і я не зможу з тобою погодитися.

ФІЛОСОФ: Гарзд. Дивлячись на інших людей, ми схильні вигадувати ідеальні образи самих себе, які потім відкидаємо й засуджуємо. Уяви собі, наприклад, дитину, яка ніколи не свариться з батьками, досягає успіхів у навчанні та спорті, навчається в хорошому університеті та працює у великій компанії. Інші батьки, порівнюючи свою дитину з таким ідеальним (але малоймовірним) зразком, нарікатимуть на неї і всіляко виражатимуть незадоволення. Вони трактують ідеалізований образ як сто балів і поступово віднімають від нього. Це оцінювальний спосіб мислення. Натомість батьки могли б не порівнювати свою

дитину з кимось іншим, а побачити її такою, якою вона є, і бути радісними й удячними за те, що вона є. Замість віднімати бали від ідеалізованого образу, вони могли б почати лічити з нуля.

ЮНАК: Гарзд, але я б сказав, що це просто ідеалістичний підхід. Тобто ти вважаєш, що дитині, яка не ходить до школи, не влаштовується на роботу, а просто замикається в собі й сидить удома, все одно треба висловлювати свою вдячність?

ФІЛОСОФ: Звичайно. Припустімо, твоя дитина, яка замкнулася в собі, допомогла помити посуд після їжі. Якщо ти реагуєш так: «Годі вже, йди краще до школи!», то відштовхуєшся від уявлення про ідеальну дитину. З таким підходом вона, ймовірно, ще більше розчарується. Однак якщо ти скажеш їй просте дякую, вона відчує власну цінність і зробить новий крок уперед.

ЮНАК: Це абсолютне лицемірство! Не що інше, як безглузді крутійські балачки. Звучить як християнський заклик про любов до ближнього. Відчуття спільності, горизонтальні взаємини, вдячність за існування і так далі. Хто взагалі здатен на таке?

ФІЛОСОФ: Стосовно відчуття спільності, то один чоловік запитав Адлера щось схоже. Той відповів ось що: «Хтось має почати. Інші люди можуть не захотіти, але це тебе не стосується. Моя порада така: ти маєш почати. Не зважаючи на те, підтримають інші чи ні». Я можу порадити те саме.

ЛЮДИ НЕ МОЖУТЬ ЗНАЙТИ СЕБЕ

ЮНАК: Тож мені треба почати?

ФІЛОСОФ: Саме так. Байдуже, підтримають тебе інші люди чи ні.

ЮНАК: Гаразд, хочу уточнити: «Люди можуть бути корисними комусь просто тому, що живуть, і відчувати свою справжню цінність просто тому, що живуть». Ти це маєш на увазі?

ФІЛОСОФ: Так.

ЮНАК: Ну, я не знаю. Ось я живу тут і тепер. Я і ніхто інший. Але при цьому не відчуваю, що маю якусь цінність.

ФІЛОСОФ: Можеш пояснити, чому не відчуваєш своєї цінності?

ЮНАК: Гадаю, через те, що ти звеш міжособистісними стосунками. З дитинства й дотепер мене принижували люди навколо, особливо мої батьки, вважаючи, що я не гідний брата. Вони ніколи не намагалися визнати мене таким, як я є. Ти кажеш, що людина сама собі надає цінності. Але це лише нежиттєздатна теорія. Наприклад, працюючи в бібліотеці, я здебільшого сортую повернуті книжки й ставлю їх назад на полиці. Це рутинна робота, яку може виконувати кожен, якщо його навчити. Якби я перестав ходити на роботу, мій керівник без проблем знайшов би мені заміну. Я потрібен лише для

некваліфікованої праці, яку виконую, і насправді зовсім не важливо, працюю там я, хтось інший чи автомат. Ніхто не потребує саме мене. За таких обставин, хіба б ти почувався впевненим у собі? Чи зміг би справді відчутти власну цінність?

ФІЛОСОФ: З погляду адлеріанської психології відповідь проста: спершу побудуй горизонтальні взаємини з іншою особою. Почни з однієї людини, цього вистачить.

ЮНАК: Будь ласка, не май мене за дурня! Послухай, я маю друзів. І будую з ними міцні горизонтальні взаємини.

ФІЛОСОФ: Та все-таки підозрюю, що зі своїми батьками, молодшими колегами, керівником та іншими людьми ти будуєш вертикальні взаємини.

ЮНАК: Звичайно, у мене, як і у всіх, є різні типи взаємин.

ФІЛОСОФ: Це дуже важливий момент. Людина буде вертикальні чи горизонтальні взаємини? Це питання життєвого стилю, а люди не такі розумні, щоб мати різні життєві стилі, про всяк випадок. Тобто ти не можеш заздалегідь запланувати, ставитимешся до іншого як до рівноправного чи перебуватимеш з ним в ієрархічних взаєминах.

ЮНАК: Маєш на увазі, що людина повинна вибрати щось одне: вертикальні або горизонтальні взаємини?

ФІЛОСОФ: Безумовно, так. Якщо побудуєш вертикальні взаємини хоча б з однією людиною, то й оком не змигнеш, як усі свої міжособистісні стосунки трактуватимеш як вертикальні.

ЮНАК: Отже, навіть стосунки зі своїми друзями я сприймаю як вертикальні?

ФІЛОСОФ: Саме так. І хоча між вами нема стосунків типу керівник — підлеглий, ти однаково наче міркуєш: «А — вище за мене, а Б — нижче»; або: «Я прислухаюся до порад А, але проігнорую те, що говорить Б»; або: «Я готовий порушити обіцянку, дану В».

ЮНАК: Гм...

ФІЛОСОФ: З іншого боку, якщо вдалося побудувати горизонтальні взаємини хоча б з однією людиною, тобто якщо у вас стосунки по-справжньому рівноправні, то це значна трансформація життєвого стилю. Після цього прориву всі міжособистісні стосунки поступово стануть горизонтальними.

ЮНАК: Що за нісенітниця! Я можу це легко спростувати. Уяви, наприклад, ситуацію в компанії. Це ж нереально, щоб директор і його нові колеги будували рівноправні стосунки? Ієрархічні взаємини — частина нашого суспільства, й ігнорувати їх — означає ігнорувати суспільний устрій. Якби ти почув, що новий працівник вашої компанії, якому заледве двадцять, раптом почав дружити з шістдесятирічним директором, чи не здалося б це дивним?

ФІЛОСОФ: Безумовно, поважати старших важливо. І цілком природно, що в компанії існують різні рівні відповідальності. Я не заохочую тебе дружити з усіма або поводитися з незнайомцями, як із близькими друзями.

Мова про те, щоби бути рівноправними у свідомості й відстоювати своє.

ЮНАК: Я не з тих, хто перечитиме старшим, і навіть би й не подумав спробувати. Якби я це зробив, то засумнівався б у своєму здоровому глузді.

ФІЛОСОФ: А хто такий старший? Як це — перечити? Якщо людина оцінює ситуацію з позиції вертикальних взаємин, то чинить безвідповідально — намагається уникнути відповідальності.

ЮНАК: Що в цьому безвідповідального?

ФІЛОСОФ: Уявімо, що в результаті виконання вказівок твого керівника проєкт провалився. Хто за це відповідальний?

ЮНАК: Мій керівник, адже я просто виконував його вказівки, а він ухвалював рішення.

ФІЛОСОФ: Тобто ти не несеш жодної відповідальності?

ЮНАК: Ні. Відповідальний керівник, який віддавав команди. Це те, що зветься організаційною підзвітністю.

ФІЛОСОФ: Ти не маєш рації. І це життєва брехня. Завжди є змога відмовитися, і треба спробувати запропонувати кращий спосіб виконання завдання. Просто ти вважаєш, що не можеш відмовитися, бо хочеш уникнути конфлікту в міжособистісних стосунках і відповідальності — і так узалежнюєшся від вертикальних взаємин.

ЮНАК: Хочеш сказати, я не мушу підкорятися своєму керівнику? Звісно, теоретично я міг би зробити, як ти кажеш. Та насправді не можу! Мені не вдасться побудувати такі стосунки.

ФІЛОСОФ: Але ж зараз зі мною ти будуєш горизонтальні взаємини. Ти дуже добре захищаєш свою точку зору. Замість думати про труднощі, почни просто звідси.

ЮНАК: Почати звідси?

ФІЛОСОФ: Так, із цього кабінету. Як я тобі вже казав, ти для мене — незамінний друг.

ЮНАК: ...

ФІЛОСОФ: Чи я помиляюся?

ЮНАК: Я ціную це, справді. Але боюся... Мені лячно прийняти твою пропозицію.

ФІЛОСОФ: Чого саме ти боїшся?

ЮНАК: Завдання дружби, очевидно. Ніколи раніше я не товаришував зі старшим чоловіком. Не знаю, чи взагалі можливі дружні стосунки з такою різницею у віці, чи мені краще сприймати їх як стосунки вчителя й учня.

ФІЛОСОФ: У коханні та дружбі вік неважливий. Безумовно, це правда, що завдання дружби вимагають неухильної сміливості. Щодо наших стосунків, то було б добре потрохи скорочувати дистанцію. Аж доки перебуватимемо на такій відстані, коли не будемо в надто тісному контакті, але, так би мовити, однаково зможемо простягнути руку й торкнутися лица один одного.

ЮНАК: Будь ласка, дай мені трохи часу, щоб спробувати розібратися в собі. Нинішня розмова дала мені багато поживи для роздумів. Я хотів би спокійно обміркувати це наодинці.

ФІЛОСОФ: Щоб осягнути відчуття спільності, потрібен час. Було б неможливо зрозуміти все й одразу. Будь ласка,

повертайся додому й ретельно поміркуй про це, а також про інші питання, які ми вже обговорили.

ЮНАК: Гарзд. Хай там що, я мушу зазначити, що ти мене приголомшив тим, ніби насправді я не дбаю про інших і думаю лише про себе. Ти жахлива людина!

ФІЛОСОФ: Ха-ха, ти сказав це з таким веселим обличчям.

ЮНАК: Так, я насолоджуюся цим, хоча це й боляче. Я наче наковтався голок. Та все одно задоволений. Я починаю звикати до цих наших дискусій. Нещодавно я усвідомив, що хочу не лише спростувати твої аргументи, а й щоб ти спростував мої.

ФІЛОСОФ: Зрозуміло. Це цікаве спостереження.

ЮНАК: Але пам'ятай, що я обіцяв: я звезу нанівець усі твої аргументи й змушу тебе схилитися переді мною на коліна. І я ще не здався.

ФІЛОСОФ: Що ж, дякую. Я теж добре провів час. Приходь, коли будеш готовий продовжити нашу розмову.

П'ЯТА НІЧ

*Жити по-справжньому тут і
тепер*

Юнак розмірковував:

Адлеріанська психологія ретельно досліджує міжособистісні стосунки. І кінцева мета цих міжособистісних стосунків — відчуття спільності. Але чи справді цього достатньо? Чи не прийшов я в цей світ заради чогось іншого? У чому сенс життя? Куди я прямую і яке життя намагаюся будувати?

Що більше юнак думав, то дрібнішим і нікчемнішим видавалося йому власне існування.

НАДМІРНА САМОСВІДОМІСТЬ¹ ПРИГНІЧУЄ ОСОБИСТІТЬ

ФІЛОСОФ: Давно не бачилися, правда ж?

ЮНАК: Так, востаннє я приходив близько місяця тому. Відтоді я думав про значення відчуття спільності.

ФІЛОСОФ: І якої ти зараз думки про це?

ЮНАК: Ну, відчуття спільності — це, безумовно, приваблива ідея. Наприклад, наше фундаментальне бажання до чогось належати, усвідомлювати, що нам добре на своєму місці. Думаю, це блискуче розуміння соціальної природи нашого існування.

ФІЛОСОФ: Блискуче розуміння, але..?

ЮНАК: Цікаво, що ти це відразу зауважив. Так, але в мене все ще є деякі питання. Скажу відверто, мене бентежать твої відсилання до всесвіту тощо. Загалом це відгонить релігійним культом від початку й до кінця; і я не можу позбутися цього відчуття.

ФІЛОСОФ: Коли Адлер уперше запропонував концепцію відчуття спільності, багато опонентів міркували в такому самому дусі. Кажали, що психологія має бути наукою, а тут Адлер обговорює питання цінності. А такі речі не є наукою, — твердили вони.

ЮНАК: Тож я по-своєму намагався з'ясувати, чому не можу зрозуміти, про що ти говориш. Мені здалося,

проблема в черговості речей. Коли ти починаєш зі всесвіту, неживих об'єктів, минулого, майбутнього й так далі, я гублюся. Натомість треба міцно триматися свого «я». Тоді розглядати двосторонні міжособистісні стосунки типу «ти і я». І аж тоді в полі зору має з'явитися поняття ширшої спільноти.

ФІЛОСОФ: Зрозуміло. Це розумна послідовність.

ЮНАК: Тож найперше хочу спитати про прив'язаність до себе. Ти кажеш, що треба позбутися прив'язаності до свого «я» й перелаштуватися на «турботу про інших». Я згоден, що турбота про інших важлива. Та однаково ми турбуємося про себе й весь час зосереджені на собі.

ФІЛОСОФ: Ти замислювався над тим, чому ми турбуємося про себе?

ЮНАК: Так. Якби я був самозакоханим нарцисом і постійно захоплювався собою, можливо, це спростило б ситуацію. Тоді твоя настанова «більше дбати про інших» була б цілком слухною. Але я не самозакоханий нарцис. Я реаліст, який себе ненавидить, і саме тому весь час зосереджений на собі. Я невпевнений у собі, тому надмірно самосвідомий.

ФІЛОСОФ: У які моменти ти відчуваєш, що надмірно самосвідомий?

ЮНАК: Ну, наприклад, під час зустрічей мені важко підняти руку, щоб щось озвучити. У голову лізуть дурні думки, як-от: *«Якщо я це питаю, вони, ймовірно, сміятимуться наді мною»*, або: *«Якщо я скажу щось недоречно, мене засміють»*, тож я просто мовчу. Якщо чесно,

я ніяковію, навіть коли треба розповісти дурнуватий анекдот перед людьми. Щоразу самосвідомість мене гальмує, і я почуваюся так, мовби на мене вдягли гамівну сорочку. Моя самосвідомість не дозволяє поводитися невимушено. Але вже знаю, що ти відповіси. Як завжди, ти скажеш: «Стань сміливим». Але, знаєш, такі слова не допомагають. Бо це питання не просто сміливості.

ФІЛОСОФ: Розумію. Минулого разу я оглянув відчуття спільності в загальних рисах. Тепер розгляньмо його глибше.

ЮНАК: І куди це нас приведе?

ФІЛОСОФ: Можливо, до питання, що таке щастя?

ЮНАК: О! Отже, щастя — за межами відчуття спільності?

ФІЛОСОФ: Не варто поспішати з відповідями. Передусім потрібен діалог.

ЮНАК: Гарзд. Тож розпочинаймо!

[1] Самосвідомість — це гостре усвідомлення себе як об'єкта спостереження. Часто супроводжується надмірною турботою про те, як інші сприймають людину. Посилене усвідомлення своєї зовнішності, поведінки або вчинків. Може викликати тривогу або дискомфорт у соціальних ситуаціях. (Прим. пер)

НЕ САМОСТВЕРДЖЕННЯ, А САМОПРИЙНЯТТЯ

ФІЛОСОФ: Найперше розгляньмо твої тези про самосвідомість,, яка не дає тобі невимушено поводитися. Напевно, у багатьох така проблема. Повернімося до витоків і поміркуймо про твою мету. Чого ти намагаєшся досягти, гальмуючи власну невимушеність?

ЮНАК: Це щире бажання, щоб з мене не сміялися, не мали мене за дурня.

ФІЛОСОФ: Тобто ти не впевнений у власній невимушеності, у собі такому, яким ти є? Ти уникаєш таких міжособистісних стосунків, у яких міг би просто бути собою. Але б'юся об заклад, що коли ти наодинці вдома, то голосно співаєш, танцюєш під музику й говориш жвавим голосом.

ЮНАК: Ха-ха! Ти наче встановив камеру спостереження в моїй кімнаті! Але це правда. Коли я на самоті, то можу поводитися вільно.

ФІЛОСОФ: Кожен може поводитися як король, коли він наодинці. Отже, це питання, яке слід розглядати в контексті міжособистісних стосунків. Річ не в тому, що ти не можеш невимушено поводитися, — ти просто не можеш бути таким у присутності інших.

ЮНАК: Як тоді бути?

ФІЛОСОФ: Так чи інакше, йдеться про відчуття спільності. Точніше, це перехід від прив'язаності до себе (егоїстичний інтерес) до турботи про інших (соціальний інтерес), звідки й набувається відчуття спільності. На цьому етапі необхідні три речі: самоприйняття, упевненість в інших і сприяння іншим.

ЮНАК: Гм, цікаво, нові ключові поняття. Що вони означають?

ФІЛОСОФ: Почнімо із самоприйняття. Пригадуєш, під час першої нашої розмови я згадував вислів Адлера: «Важливо не те, з якими вміннями ми народжуємося, а те, як їх застосовуємо»?

ЮНАК: Звичайно.

ФІЛОСОФ: Ми не можемо відкинути власного «я» чи замінити його. Однак важливо, як ми застосуємо наші вміння. Людина може змінювати ставлення до своєї особистості, тобто змінити застосування власних якостей.

ЮНАК: Чи означає це бути позитивнішим і активніше самостверджуватися? Оптимістичніше про все міркувати?

ФІЛОСОФ: Не потрібно якимось надмірно старатися бути позитивним і самостверджуватися. Нас цікавить не самоствердження, а самоприйняття.

ЮНАК: Самоприйняття?

ФІЛОСОФ: Саме так. Існує чітка різниця між цими поняттями. Самоствердження — це навіювання собі чогось. Наприклад: «Я можу це зробити», або: «Я сильний», навіть коли це просто не під силу. Це поняття може спричинити комплекс переваги, і його навіть можна назвати способом

життя, у якому людина займається самообманом. З іншого боку, при самоприйнятті, якщо людина не може чогось зробити, вона просто приймає своє нездатне «я» таким, як воно є, і рухається вперед, щоб досягнути того максимуму, на який здатна. При цьому вона не вдається до самообману. Уявімо, що ти набрав шістдесят відсотків, але кажеш собі: *«Цього разу просто не пощастило, але я можу досягнути ста відсотків»*. Це самоствердження. І навпаки, якщо людина приймає себе такою, якою вона є, і досягає шістдесяти відсотків, то вона міркує: *«Як мені наблизитися до ста відсотків?»* — ось це і є самоприйняття.

ЮНАК: Отже, навіть якщо ти досягнув лише шістдесяти відсотків, не варто ставати песимістом?

ФІЛОСОФ: Звісно, ні. Ніхто не ідеальний. Пригадуєш, що я сказав, коли пояснював прагнення переваги? Усі люди прагнуть вдосконалюватися. Можна й перефразувати: не існує стовідсоткової особистості. Маємо це визнати.

ЮНАК: Гм. Те, що ти кажеш, звучить позитивно в багатьох аспектах, але має і негативний відтінок.

ФІЛОСОФ: Тут я би вжив термін «позитивна покірність».

ЮНАК: Позитивна покірність?

ФІЛОСОФ: Це також стосується розподілу завдань: людина визначає, що вона може змінити, а що — ні. Ми не можемо змінити вроджених якостей чи вмінь. Але в межах своїх можливостей можемо змінити застосування своїх умінь. Отже, у такому разі треба просто зосередитися на тому, що можна змінити, а не на тому, що змінам непідвладне. Це я і називаю самоприйняттям.

ЮНАК: Те, що можна змінити, і те, що непідвладне змінам?

ФІЛОСОФ: Саме так. Прийми те, що незмінне. Прийми себе таким, яким ти є. І наберися *смівості* змінити те, що можна змінити. Це і є самоприйняття.

ЮНАК: Гм. Це нагадало мені рядок з однієї з книжок письменника Курта Воннегута: «Дай мені, Боже, *душевний спокій*, щоб прийняти те, чого я не можу змінити, *смівість* змінити те, що можу, і *мудрість* відрізнити одне від іншого». Це з роману «Бойня номер п'ять».

ФІЛОСОФ: Так, я знаю її. Це молитва про душевний спокій. Відомі рядки, які роками передаються у християнських спільнотах.

ЮНАК: Він навіть вжив слово «смівість». Я так уважно читав книжку, що знаю її майже напам'ять. Але ніколи раніше цього не зауважував.

ФІЛОСОФ: Це правда. Нам бракує не здібностей. Нам просто бракує *смівості*. Усе зводиться до *смівості*.

РІЗНИЦЯ МІЖ ДОВІРОЮ І ВПЕВНЕНІСТЮ

ЮНАК: Щось ця «позитивна покірність» звучить дещо песимістично. Надто безрадісно, якщо результат усіх цих тривалих дискусій — смирення.

ФІЛОСОФ: Хіба? Під покірністю ми вбачаємо силу духу й прийняття. Чітке розуміння істинного стану речей — це і є смирення. І в цьому немає нічого песимістичного.

ЮНАК: Чітке розуміння істини...

ФІЛОСОФ: Звісно, те, що людина прийшла до такої позитивної покірності, як самоприйняття, не означає, що вона автоматично відшукала відчуття спільності. Такою є реальність. Коли людина переходить від прив'язаності до себе до турботи про інших, тоді стає вкрай актуальним друге ключове поняття — упевненість в інших.

ЮНАК: Упевненість в інших. Це означає *вірити* в інших?

ФІЛОСОФ: Тут я розглядатиму слова «вірити в інших» у контексті того, як довіра відрізняється від упевненості. Наприклад, коли ми говоримо про довіру, то маємо на увазі щось, що обмежене певними умовами. Англійською мовою це називається *credit* (кредит). Скажімо, коли хтось хоче позичити гроші в банку, то має мати якусь заставу. Банк розраховує суму позики, орієнтуючись на вартість цієї застави, і каже: «Ми дамо вам стільки-то». Оце «ми позичимо вам за умови, що ви повернете» або «ми

позичимо вам стільки, скільки ви зможете повернути» — це не про впевненість у комусь. Це довіра.

ЮНАК: Гадаю, так працює банківське кредитування.

ФІЛОСОФ: Натомість, з погляду адлеріанської психології, основа міжособистісних стосунків — не довіра, а впевненість.

ЮНАК: А «впевненість» у цьому випадку — це..?

ФІЛОСОФ: Це коли ти робиш щось без жодних умов, бо віриш в інших. Ти віриш, навіть якщо не маєш достатньо об'єктивних підстав довіряти. Віриш беззастережно, не переймаючись якимись гарантіями, як-от застава. Це і є впевненість.

ЮНАК: Вірити беззастережно? Ми знову повертаємося до твоєї улюбленої «любові до ближнього»?

ФІЛОСОФ: Звичайно, якщо безумовно вірити в інших, неминуче траплятимуться випадки, коли тобою скористаються. Можна зазнати збитків, як-от у ситуації, коли хтось ручається за чужий борг. Але продовжувати вірити в когось навіть за таких обставин і є тим, що ми зevamo впевненістю.

ЮНАК: Тільки наївний дурень міг би так вчинити! Гадаю, ти дотримуєшся доктрини вродженої людської доброти, а я — доктрини вродженої зловмисності людей. Довіряй беззастережно незнайомцям — і тобою просто скористаються і позбиткуються над тобою.

ФІЛОСОФ: Так, буває, що хтось тебе обманює і використовує. Але глянь на це з погляду того, кого обманули. Є люди, які беззастережно віритимуть тобі й

надалі, навіть якщо ти їх використав. Люди, які впевнені в тобі, незалежно від твоїх вчинків. Чи зміг би ти зраджувати таку людину знов і знов?

ЮНАК: Гм, ні. Це було б...

ФІЛОСОФ: Я певен, тобі було б досить важко так чинити.

ЮНАК: І після всього сказаного ти стверджуєш, що треба апелювати до емоцій? Продовжувати вірити, як святий, і сподіватися на совість іншої людини? Ти казав, що моральні принципи не мають значення для Адлера, але хіба не про це ми тут говоримо?

ФІЛОСОФ: Ні, не про це. Що, на твою думку, протилежне до впевненості?

ЮНАК: Антонім упевненості? Ну-у...

ФІЛОСОФ: Це сумнів. Уявімо, що ти заклав «сумнів» в основу своїх міжособистісних стосунків. Ти живеш, сумніваючись в інших: у своїх друзях, у своїй сім'ї та навіть у коханій людині. Які стосунки можуть на цьому вирости? Інша людина миттєво помітить сумнів у твоїх очах. Він чи вона інстинктивно зрозуміє, що «ця людина в мені не впевнена». Як гадаєш, чи вдасться побудувати якісь позитивні стосунки за таких обставин? Ми можемо будувати глибокі стосунки лише на фундаменті безумовної впевненості.

ЮНАК: Погоджуюся, мабуть.

ФІЛОСОФ: Зрозуміти адлеріанську психологію досить просто. Зараз ти міркуєш: *«Якби я беззастережно комусь довіряв, мною би просто скористалися»*. Однак не тобі вирішувати, скористатися чужою довірою чи ні. Це

завдання іншої людини. Ти маєш думати так: «Що я маю зробити?». Якщо ти кажеш собі: «Я йому довірятиму, якщо він не збирається зловживати моєю довірою», то це стосунки, які базуються на гарантійних умовах, тобто кредиті довіри.

ЮНАК: Отже, і тут йдеться про розподіл завдань?

ФІЛОСОФ: Так. Як я вже неодноразово зазначав, розподіл завдань надзвичайно спрощує життя. Але хоча принцип розподілу завдань легко зрозуміти, реалізувати його на практиці складно. Я це усвідомлюю.

ЮНАК: Отже, ти пропонуєш мені продовжувати бути впевненим в інших; продовжувати вірити в інших людей, навіть коли вони мене обманюють, і просто бути наївним дурнем? Це не філософія і не психологія, а якась проповідь фанатика!

ФІЛОСОФ: Я рішуче проти такого трактування. Адлеріанська психологія не радить «беззастережно довіряти іншим» на основі моральної системи цінностей. Безумовна впевненість — це спосіб покращити ваші міжособистісні стосунки з людиною, побудувати горизонтальні взаємини. Якщо не бажаєш покращити стосунки, розірви їх. Тому що розірвати стосунки — це твоє завдання.

ЮНАК: Гаразд, припустимо, я заклав безумовну впевненість у стосунки зі своїм другом, щоб їх покращити. Стрибав через голову заради нього, радісно позичав йому гроші й витрачав на нього час і зусилля. А проте, він однаково може цим зловживати. Тож якщо ти повністю

довірятимеш, а тобою просто скористаються, чи не призведе цей досвід до того, що ти житимеш за принципом «інші люди — мої вороги»?

ФІЛОСОФ: Здається, ти досі не збагнув, для чого потрібна впевненість в інших. Припустимо, ти в любовних стосунках, але сумніваєшся у своїй партнерці й думаєш: «Закладаюся, вона мене зраджує». Відтак починаєш відчайдушно шукати докази, щоб це підтвердити. Як гадаєш, чим це закінчиться?

ЮНАК: Ну, залежно від ситуації.

ФІЛОСОФ: Ні, ти знайдеш безліч доказів того, що вона тебе зраджувала.

ЮНАК: Та як? Чому це?

ФІЛОСОФ: Випадкові зауваження твоєї партнерки, її тон, коли вона розмовляє з кимось по телефону, моменти, коли ти не можеш до неї додзвонитися... Допоки в твоїх очах сумнів, — усе здаватиметься доказом того, що вона зраджує. Навіть якщо це не так.

ЮНАК: Гм...

ФІЛОСОФ: Зараз ти переймаєшся лише тими випадками, коли тобою скористалися, і нічим іншим. Ти зосереджений лише на болю від ран, отриманих у тих обставинах. Але якщо боїшся бути впевненим в інших, то в довгостроковій перспективі не зможеш ні з ким побудувати глибоких стосунків.

ЮНАК: Що ж, я бачу, куди ти хилиш. До головної мети — побудувати глибокі стосунки. Але ж імовірність, що тобою скористаються, лякає, і це реальність, правда ж?

ФІЛОСОФ: Якщо це поверхові стосунки, то біль від розриву буде незначним. Як і радість, яку ці стосунки щодня приносять. А коли людина набереться сміливості будувати глибші стосунки, маючи впевненість в інших, її радість від міжособистісних стосунків може зростати, а відповідно зростатиме й радість від життя.

ЮНАК: Ні! Я не про це говорив, ти знову змінюєш тему. Сміливість подолати страх бути використаним — звідки вона береться?

ФІЛОСОФ: Вона походить із самоприйняття. Якщо людина може просто прийняти себе такою, якою є, і визначити, що вона може робити, а що — ні, вона стає здатною зрозуміти, що «використати» — це завдання іншої людини, і досягти суті «впевненості в інших» стає легше.

ЮНАК: Хочеш сказати, що зловживати довірою чи ні — це завдання іншої людини, і з цим нічого не поробиш? Я маю змиритися? Твої обґрунтування завжди ігнорують наші емоції. Що робити з гнівом і сумом, які відчуваєш, коли тебе використали?

ФІЛОСОФ: Коли хтось сумує, то має посумувати досхочу. Саме тоді, коли людина намагається втекти від болю і смутку, вона застрягає і стає нездатною будувати глибокі стосунки з будь-ким. Міркуй так: ми можемо вірити, а можемо сумніватися. Але ми прагнемо бачити в інших своїх побратимів. Вірити чи сумніватися — вибір має бути очевидний.

СУТЬ ПРАЦІ – ЦЕ ВНЕСОК У СПІЛЬНЕ БЛАГО

ЮНАК: Гарзд. Припустімо, мені вдалося досягти самоприйняття і впевненості в інших. Які зміни відбудуться в мені?

ФІЛОСОФ: Спершу людина приймає своє незамінне «я» таким, яким воно є. Це і є самоприйняття. Потім встановлює безумовну довіру до інших людей. Це упевненість в інших. Ти можеш прийняти себе й довіряти іншим. Тож ким тепер для тебе є інші люди?

ЮНАК: Побратимами?

ФІЛОСОФ: Саме так. По суті, довіра до інших передбачає твоє ставлення до них як до побратимів. Саме тому, що вони твої побратими, ти можеш бути в них упевнений. Якби вони не були твоїми побратимами, ти не зміг би досягти того рівня впевненості. До того ж наявність побратимів пов'язана з пошуком місця в спільноті, до якої ти належиш. Так можна отримати відчуття приналежності, яке підтвердить нам, що «мені добре тут перебувати».

ЮНАК: Тобто, щоб відчути, що «мені добре тут перебувати», потрібно розглядати інших як своїх побратимів. А щоби бачити в інших побратимів, потрібно прийняти себе й бути впевненим у них.

ФІЛОСОФ: Саме так. Тепер ти схоплюєш суть швидше. Якщо піти далі, то можна сказати, що люди, які сприймають

інших як ворогів, так і не досягли самоприйняття і не мають достатньої впевненості в інших.

ЮНАК: Гаразд. Це правда, що люди прагнуть відчутти приналежність, зрозуміти, що «мені тут добре». А для цього їм потрібне самоприйняття і впевненість в інших. Я не заперечую цього. Але не певен, чи можна справді відчутти приналежність, просто сприймаючи інших як побратимів і безумовно довіряючи їм?

ФІЛОСОФ: Звичайно, відчуття спільності не є чимось, чого можна досягти лише за допомогою самоприйняття та впевненості в інших. Саме в цей момент стає актуальним третє ключове поняття — сприяння іншим.

ЮНАК: Тобто?

ФІЛОСОФ: Певний спосіб впливу на своїх побратимів. Намагання зробити внесок у спільну справу. Це і є сприяння іншим людям.

ЮНАК: Коли ти кажеш «робити внесок», то маєш на увазі проявляти дух самопожертви й бажання служити тим, хто тебе оточує?

ФІЛОСОФ: Сприяння іншим не тотожне самопожертві. Адлер попереджає, що ті, хто жертвує власним життям заради інших, — люди, які занадто підпорядкувалися суспільству. І, будь ласка, не забувай, що ми по-справжньому усвідомлюємо власну цінність лише тоді, коли відчуваємо, що наше існування і поведінка корисні суспільству, тобто коли людина гадає: «Я приношу декому користь». Пам'ятаєш це? Інакше кажучи, сприяти іншим і робити внесок у спільну справу, а не відмовитися від

власного «я», ради служіння іншим, — ось що дає змогу людині усвідомити власну цінність.

ЮНАК: Сприяти іншим задля самого себе?

ФІЛОСОФ: Так. Немає потреби в самопожертві.

ЮНАК: Ой, здається, твої аргументи починають тут руйнуватися, правда ж? Ти гарно попрацював, виривши собі яму. Щоб задовольнити своє «я», людина змушує себе служити іншим. Хіба це не лицемірство? Як я й казав, усе твоє обґрунтування лицемірне. Це слизькі аргументи. Я радше повірю злодію, який щирий у своїх бажаннях, аніж хорошому хлопцю, який розповідає купу побрехеньок.

ФІЛОСОФ: Це дуже поспішні висновки. Ти ще не розумієш, що таке відчуття спільності.

ЮНАК: То наведи конкретні приклади того, що вважаєш сприянням іншим.

ФІЛОСОФ: Найзрозуміліший приклад сприяння, мабуть, це робота. Жити в суспільстві та працювати для спільного блага або ж доглядати за своїм домогосподарством. Праця не є лиш способом заробітку. Працею ми сприяємо іншим і робимо внесок у свою громаду. Так ми справді відчуваємо, що комусь корисні, і навіть осягаємо свою екзистенціальну цінність.

ЮНАК: То кажеш, суть праці — сприяти іншим людям?

ФІЛОСОФ: Звичайно, заробляння грошей також важливе. Це перегукується з цитатою, на яку ти випадково натрапив: «Гроші — це викарбувана свобода». Але є люди, які мають стільки грошей, скільки ніколи не зможуть використати. І багато з них постійно зайняті своєю роботою. Чому ж вони

працюють? Хіба ними рухає безмежна жадібність? Ні, вони працюють, аби сприяти іншим, а також відчувати свою приналежність до спільноти. Заможні люди жертвують кошти на благодійність, щоб відчути власну значущість і закріпити своє місце у суспільстві.

ЮНАК: Гм, гадаю, це правда. Але...

ФІЛОСОФ: Але що?

Самоприйняття: прийняти своє незамінне «я» таким, яким воно є. Упевненість в інших: закладати в основу міжособистісних стосунків безумовну довіру, а не сумніви. Ці дві концепції здалися юнакові достатньо переконливими. Однак він до кінця не міг зрозуміти, що таке сприяння іншим. *Якщо це сприяння — «для інших людей», то воно мало би бути хіба що гіркою самопожертвою. З іншого боку, якщо воно справді «задля себе», то це верх лицемірства. Цей момент треба прояснити.*

Юнак рішуче продовжив.

МОЛОДЬ ВИПЕРЕДЖАЄ ДОРΟΣЛИХ

ЮНАК: Я визнаю, що в роботі є аспект сприяння іншим. Але стверджувати, що хоча людина й сприяє іншим, та насправді робить це задля себе, — не що інше, як лицемірство. Як ти це поясниш?

ФІЛОСОФ: Уявімо таку ситуацію: сім'я повечеряла вдома й залишила все на столі. Діти розійшлися по кімнатах, чоловік перебрався на диван дивитися телевізор. Миття посуду та прибирання зі столу залишили дружині (мені). Ба більше, інші члени сім'ї сприймають це як належне й не роблять анінайменших зусиль, щоб допомогти. Зазвичай в такій ситуації постає питання: *«Чому вони мені не допомагають?»*, або: *«Чому я зобов'язана виконувати всю роботу?»*. Навіть якщо я не чую слів подяки від своєї сім'ї, коли прибираю, то однаково хочу, щоб вони усвідомлювали, що я приношу користь. Замість думати про те, що інші можуть зробити для мене, я хочу думати про те, що я можу зробити для інших людей, і втілювати це. Завдяки цьому відчуттю сприяння моя реальність набуває зовсім іншого відтінку. Та якщо я бурчу собі під ніс, миючи посуд, то, напевно, біля мене не дуже приємно перебувати, тому всі намагаються тримати дистанцію. З іншого боку, якщо я наспівую собі під ніс і мию посуд у гарному настрої, діти можуть підійти й допомогти мені. Принаймні так я

створюю атмосферу, у якій їм легше запропонувати свою допомогу.

ЮНАК: Що ж, можливо.

ФІЛОСОФ: Тепер поміркуй, як узагалі я можу відчувати сприяння за таких обставин? Я це відчуваю, бо думаю про членів моєї сім'ї як про побратимів. Інакше в моїй голові неминуче з'являться думки на кшталт: «Чому лише я це роблю?», і: «Чому мені ніхто не допоможе?». Якщо сприяти тим, кого вважаєш ворогами, це може справді призвести до лицемірства. Але якщо інші люди — твої побратими, цього ніколи не станеться. Ти зациквився на слові «лицемірство», бо ще не розумієш відчуття спільності.

ЮНАК: Гарзд...

ФІЛОСОФ: Для зручності до цього моменту я обговорював самоприйняття, впевненість в інших і сприяння іншим саме в такому порядку. Однак ці три складові пов'язані, як єдине ціле, у своєрідну кругову структуру. Саме тому, що людина приймає себе такою, якою вона є (самоприйняття), вона впевнена в інших і не боїться, що нею скористаються. І саме тому, що людина здатна беззастережно довіряти іншим і вважати їх своїми побратимами, вона може сприяти іншим. Роблячи внесок у спільне благо, людина глибоко усвідомлює, що «приносить комусь користь», і приймає себе такою, якою є. Ти маєш зі собою ті нотатки, які робив раніше?

ЮНАК: Маєш на увазі нотатки про цілі, які ставить адлеріанська психологія? Звісно, я зберігаю їх. Ось запис: «Існує дві цілі поведінки: бути самодостатніми й жити в

гармонії з суспільством. І дві цілі психології, яка підкріплює таку поведінку: бути свідомим того, що *»я маю здібності«* і що *»люди — мої побратими““*.

ФІЛОСОФ: Якщо зіставити зміст цієї записки з тим, що ми щойно обговорювали, ти зможеш усе зрозуміти. Інакше кажучи, «бути самодостатнім» і свідомим того, що *«я маю здібності»*, можна порівняти із самоприйняттям. А життя «в гармонії з суспільством» і усвідомлення того, що *«люди — мої побратими»* — з упевненістю в інших, а також зі сприянням іншим людям.

ЮНАК: Зрозуміло. Отже, мета життя — це відчуття спільності. Думаю, треба трохи часу, щоб це усвідомити.

ФІЛОСОФ: Так, мабуть. Як казав сам Адлер: «Зрозуміти людину — нелегка річ. З усіх форм психології найважче вивчити й практикувати саме індивідуальну».

ЮНАК: Саме так! Навіть якщо теорії переконливі, їх важко застосовувати на практиці.

ФІЛОСОФ: Кажуть, щоб по-справжньому зрозуміти адлеріанську психологію і змінити свій стиль життя з її допомогою, потрібна половина прожитих років. Тобто якщо ти почнеш її вивчати у сорок років, це займе ще двадцять років, аж доки тобі виповниться шістдесят. Якби ти почав її вивчати в двадцять років, це зайняло б десять років. Ти ще молодий. Почавши так рано, ти зможеш змінитися швидше, а отже, випереджатимеш інших дорослих. Змінюючи себе і створюючи новий світ, ти в певному сенсі випереджаєш і мене. Збитися зі шляху або втратити фокус — це нормально. Будь незалежним від вертикальних взаємин, не бійся не

подобатися і просто вільно йди вперед. Якби всі дорослі усвідомили, що молодь — на крок попереду, я впевнений, світ би кардинально змінився.

ЮНАК: Я тебе випереджую?

ФІЛОСОФ: Так. Ми ходимо по одній землі, але ти мене випереджуєш.

ЮНАК: Ха-ха. Ти перший, хто сказав таке юнакові, який за віком міг би бути твоїм сином.

ФІЛОСОФ: Я б хотів, щоб дедалі більше молодих людей дізнавалися про вчення Адлера. І дорослих також. Тому що люди можуть змінюватися, незалежно від віку.

ТРУДОГОЛІЗМ – ЦЕ ЖИТТЄВА БРЕХНЯ

ЮНАК: Гарзд. Я визнаю, що мені бракує *смівості* прийняти себе та бути впевненим в інших. Та хіба це лише моя вина? Хіба інші люди, які безпідставно звинувачують мене і нападають на мене, не доклалися до цього?

ФІЛОСОФ: Звісно, не всі на світі добрі й порядні. У міжособистісних стосунках трапляється багато неприємних митей. Але варто пам'ятати, що однаково проблема в тій людині, яка нападає, а не в тому, що всі люди погані. Особи з невротичною поведінкою схильні вставляти в своє мовлення такі слова, як «усі», «завжди» і «все». «Усі мене ненавидять», — скажуть вони; або: «Я завжди програю»; або: «Усе неправильно». Якщо маєш звичку користуватися такими узагальненнями, зваж на це.

ЮНАК: Звучить досить знайомо.

ФІЛОСОФ: В адлеріанській психології ми вважаємо, що це через відсутність «життєвої гармонії». Ідеться про стиль життя, за якого людина бачить речі лише частково, але судить про ціле.

ЮНАК: Життєва гармонія?

ФІЛОСОФ: У вченні юдаїзму є такий анекдот: «На десять людей знайдеться одна людина, яка критикуватиме тебе, хай що ти робитимеш. Вона тебе незлюбить, і ти також не зможеш до неї приязно ставитися. Також серед них буде ще

двоє, які в усьому з тобою погоджуватимуться і яких ти також сприйматимеш, тож ви станете близькими друзями. Решта семеро не належатимуть ні до одного з цих типів». То ти фокусуватимешся на тій людині, яка тобі не подобається, чи приділятимеш більше уваги двом іншим, які тебе люблять? А може, зосередишся на тих сімох? Людина, якій бракує гармонії в житті, бачитиме лише того, хто їй не подобається, і на основі цього судитиме про світ.

ЮНАК: Як цікаво!

ФІЛОСОФ: Нещодавно я був задіяний у семінарі для людей, які страждають від заїкання, та їхніх родин. Ти знаєш когось, хто заїкається?

ЮНАК: Так, у моїй школі був такий учень. Напевно, з цим важко жити і самому заїці, і його родині.

ФІЛОСОФ: А чому, знаєш? В адлеріанській психології є думка, що люди, які страждають на заїкання, стурбовані лише власною манерою говорити; вони почуваються неповноцінними й вважають своє життя нестерпно важким. Як наслідок, вони стають надто самосвідомими й починають дедалі частіше затинатися в розмові.

ЮНАК: Вони переживають лише про те, як говорять?

ФІЛОСОФ: Саме так. Не так багато людей висміюватиме когось, хто час від часу затинається у розмові. Якщо взяти той приклад з юдаїзму, то, мабуть, не більше як один із десяти. У кожному разі краще просто розірвати стосунки з людиною, яка так поводитиметься. Але якщо тобі бракує гармонії в житті, ти зосередишся лише на цій одній людині, й зрештою думатимеш: *«Усі з мене сміються»*.

ЮНАК: Але ж така людська натура!

ФІЛОСОФ: Я веду читацьку групу, й один з її учасників — заїка. Коли настає його черга читати, це чутно. Але ніхто з присутніх не висміює його. Усі просто тихо сидять і чекають, коли пролунають наступні слова. Я впевнений, що так поведуться не лише в моїй читацькій групі. Коли міжособистісні стосунки не складаються, не можна звинувачувати в цьому заїкання, страх почервоніти або що. Навіть якщо проблема справді в тому, що людина не прийняла себе, не впевнена в інших або ж не готова сприяти іншим, вона зосереджується лише на часточці чогось, що не має значення, і на основі цього формує висновок щодо всього світу. Це хибний стиль життя, у якому бракує життєвої гармонії.

ЮНАК: Ти справді висловлював такі жорстокі ідеї людям, які страждають на заїкання?

ФІЛОСОФ: Звичайно. Спочатку дехто реагував негативно, але до кінця триденного семінару всі з цим погодилися.

ЮНАК: Це, безумовно, цікавий аргумент. Але випадок із заїканням доволі специфічний. Чи міг би ти навести якісь інші приклади?

ФІЛОСОФ: Що ж, візьмімо трудоголіка. Це теж приклад людини, якій явно бракує гармонії в житті.

ЮНАК: Чому це?

ФІЛОСОФ: Люди, які страждають на заїкання, бачать речі частково, але судять про ціле. Трудоголіки ж зосереджені лише на одному конкретному аспекті життя.

Вони мають для цього виправдання: «У мене багато роботи, тому немає часу думати про сім'ю». Але це життєва брехня. Вони просто намагаються уникнути інших своїх обов'язків, використовуючи роботу як привід. Людина має дбати про все: від домашніх справ і виховання дітей до дружби, хобі тощо. Адлер не визнає способів життя, у яких окремі аспекти надзвичайно домінують.

ЮНАК: Ох... Саме таким і був мій батько: трудоголіком, який з головою занурювався в роботу, щоб досягти результатів. А потім керував сім'єю на правах годувальника. Він був дуже деспотичний.

ФІЛОСОФ: У певному сенсі це стиль життя, який полягає у відмові визнавати свої життєві завдання. «Робота» — це не лише професійна діяльність, а й хатня робота, виховання дітей, підтримка місцевої громади, хобі та інше. Компанії та інші організації — лише невелика частина цього. Стиль життя, який зводиться лише до роботи в компанії, позбавлений життєвої гармонії.

ЮНАК: Усе саме так! І сім'я, яку він утримував, не мала права голосу. Спробуй посперечатися, коли він агресивно огризався: «Це завдяки мені ви маєте що їсти!».

ФІЛОСОФ: Такий батько, мабуть, зміг усвідомити власну цінність лише на рівні вчинків. Він працює допізна, заробляє достатньо грошей, щоб утримувати сім'ю, його визнає суспільство, і тому він цінує себе більше за інших членів сім'ї. Однак настає час, коли людина більше не може бути годувальником. Ми старіємо й досягаємо пенсійного віку, у нас може не бути іншого вибору, окрім як жити на

свою пенсію або з підтримки дітей. Та навіть у молодому віці травма чи поганий стан здоров'я можуть призвести до того, що людина не зможе продовжувати працювати. У таких випадках сильно страждають ті, хто приймає себе лише на рівні вчинків.

ЮНАК: Маєш на увазі тих людей, чий життєвий стиль закорінений лише в роботі?

ФІЛОСОФ: Так. Людей, у житті яких бракує гармонії.

ЮНАК: Тепер я починаю розуміти, що ти мав на увазі під рівнем буття, про який згадував раніше. І я точно не дуже замислювався над тим, що колись не зможу працювати чи робити щось на рівні вчинків.

ФІЛОСОФ: Людина приймає себе на рівні вчинків чи на рівні буття? Це питання, яке безпосередньо стосується сміливості бути щасливим.

ТИ МОЖЕШ БУТИ ЩАСЛИВИМ ЗАРАЗ

ЮНАК: Сміливість бути щасливим. Що ж, послухаю, якою має бути ця сміливість.

ФІЛОСОФ: Так, це важливий момент.

ЮНАК: Ти кажеш, що всі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків. А потім кажеш, що щастя можна знайти в тих самих міжособистісних стосунках. Але мені все одно важко це прийняти. Чи те, що люди називають щастям, міститься суто в добрих міжособистісних стосунках? Тобто ми живемо лише заради такого крихітного умиротворення і радості?

ФІЛОСОФ: Я добре собі уявляю труднощі, з якими ти маєш справу. Коли я вперше відвідав лекцію з адлеріанської психології, то лектор Оскар Крістенсен, учень одного з учнів Адлера, зробив таку заяву: «Ті, хто нині слухає мою доповідь, можуть стати щасливими просто зараз, цієї-таки миті. Але ті, хто цього не робить, ніколи не зможуть бути щасливими».

ЮНАК: Ого! Це просто промова якогось шахрая. Сподіваюся, ти не купився на це?

ФІЛОСОФ: Що таке щастя для людини? Це одна з наскрізних тем філософії ще з давніх-давен. Я завжди вважав психологію всього лише відгалуженням філософії, тому дуже мало нею цікавився. Аж студентом

філософського факультету я замислився: «Що таке щастя?». Мушу зізнатися, почувши слова Крістенсена, я відчув знеохоту. Втім, водночас я дещо зрозумів. Почав глибше розмірковувати про справжню природу щастя. Шукав відповіді, але не завжди замислювався над цим питанням: як можна стати щасливим? Тоді мені спало на думку, що, хоч я й вивчав філософію, проте, можливо, не був щасливим.

ЮНАК: Зрозуміло. Отже, знайомство з адлеріанською психологією почалося з відчуття невідповідності?

ФІЛОСОФ: Саме так.

ЮНАК: То скажи, будь ласка, ти врешті став щасливим?

ФІЛОСОФ: Звісно.

ЮНАК: Звідки така впевненість?

ФІЛОСОФ: Найбільше нещастя для людини — коли вона собі не подобається. Адлер знайшов надзвичайно просту відповідь: єдине, завдяки чому людина по-справжньому може усвідомити, що має цінність, — це відчуття, що вона «корисна суспільству» або «комусь потрібна».

ЮНАК: Маєш на увазі сприяння іншим, про яке ти вже згадував?

ФІЛОСОФ: Так. І це важливий момент: коли ми говоримо про сприяння іншим, то неважливо, чи цей внесок належно оцінили.

ЮНАК: Тобто?

ФІЛОСОФ: Бо не ти вирішуєш, чи корисні твої внески. Це завдання інших людей, і ти не можеш у нього втручатися. У принципі, ти можеш навіть не знати, чи твій внесок справді

корисний. Тобто коли ми сприяємо іншим, внесок не обов'язково має бути видимим; усе, що нам потрібно, — відчуття того, що «я комусь корисний», або, інакше кажучи, відчуття сприяння.

ЮНАК: Хвилинку! Якщо це так, то те, що ти називаєш щастям — це...

ФІЛОСОФ: Тепер розумієш? Одним словом, щастя — це відчуття сприяння. Це і є визначення щастя.

ЮНАК: Але, але це...

ФІЛОСОФ: Щось не так?

ЮНАК: Ніяк не можу змиритися з таким спрощеним визначенням. Послухай, я не забув, що ти мені сказав раніше: «Хоча на рівні вчинків людина може бути некорисною, на рівні буття кожна людина корисна». Та якщо це так, тоді всі люди мали би бути щасливими!

ФІЛОСОФ: Усі люди можуть бути щасливими. Але це не означає, що всі люди *вже* щасливі. Чи то на рівні вчинків, чи на рівні буття, нам потрібно *відчувати*, що ми комусь корисні. Тобто людині потрібне відчуття сприяння.

ЮНАК: Тобто я почуваюся нещасливим, бо не маю такого відчуття?

ФІЛОСОФ: Саме так.

ЮНАК: То як мені його набути? Працюючи? Займаючись волонтерською діяльністю?

ФІЛОСОФ: Раніше ми говорили про бажання визнання. У відповідь на моє твердження, що не треба шукати визнання, ти сказав, що бажання визнання універсальне.

ЮНАК: Так. Але, щиро кажучи, я все ще не до кінця впевнений у цьому питанні.

ФІЛОСОФ: Але я впевнений, що тепер ти розумієш, чому люди прагнуть визнання: вони хочуть подобатися собі. Хочуть відчувати свою цінність. А для щоб відчувати її, вони хочуть відчуття сприяння, яке би підтверджувало їм, що «я комусь корисний». Вони прагнуть визнання інших як легкого способу досягнути цього.

ЮНАК: Хочеш сказати, що бажання визнання — це засіб для досягнення відчуття сприяння?

ФІЛОСОФ: А хіба не так?

ЮНАК: Аж ніяк. Це суперечить всьому, що ти донедавна говорив. Бо хіба визнання від інших не повинне бути засобом досягнення відчуття сприяння? А тут ти кажеш, що «щастя — це відчуття сприяння». Якщо це так, то задоволення прагнення визнання безпосередньо пов'язане зі щастям, правда ж? Ха-ха! Нарешті ти визнав його необхідність.

ФІЛОСОФ: Ти забуваєш одну важливу річ. Якщо відчуття сприяння виявляється нічим іншим, ніж просто «бути визнаним іншими», то зрештою у людини не залишиться іншого вибору, аніж жити, задовольняючи бажання інших людей. У відчутті сприяння, якого досягають через жагу до визнання, немає свободи. Ми істоти, які обирають свободу, прагнучи щастя.

ЮНАК: Отже, щастя можна мати лише тоді, коли маєш свободу?

ФІЛОСОФ: Так. Свобода як інститут може відрізнитися залежно від країни, часу чи культури. Але свобода в наших міжособистісних стосунках універсальна.

ЮНАК: Ти ніяк не хочеш визнати прагнення визнання?

ФІЛОСОФ: Якщо людина справді відчує оце сприяння, то більше не матиме потреби у визнанні. Тому що вона вже усвідомлюватиме, що «комусь корисна», і їй не потрібно буде докладати зусиль, щоб інші визнали її заслуги. Інакше кажучи, людина, одержима прагненням визнання, ще не має відчуття спільності, не встигла прийняти себе, виплекати довіру до інших чи посприяти іншим.

ЮНАК: Тобто якщо в людини є відчуття спільності, то жага визнання зникає?

ФІЛОСОФ: Саме так. У такої людини просто немає потреби у чиемусь визнанні.

Тези філософа можна підсумувати так: людина може по-справжньому усвідомити свою цінність лише тоді, коли здатна відчути, що «комусь потрібна». Неважливо, якщо внесок, який ти робиш у цей момент, не має видимої форми. Достатньо мати суб'єктивне відчуття своєї корисності, тобто відчуття сприяння. І тоді філософ приходять до наступного висновку: щастя — це відчуття сприяння. У цьому, безумовно, є частка істини. Але чи справді це все, що є щастям? Ні, якщо це те щастя, якого я шукаю!

ДВА ШЛЯХИ ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ БУТИ «ОСОБЛИВИМИ»

ЮНАК: Ти все ще не відповів мені. Можливо, завдяки сприянню іншим я міг би навчитися любити себе, відчутти власну цінність, перестати вважати себе нікчемою. Але чи це все, що потрібно людині для щастя? Гадаю, доки я не зроблю чогось визначного, що запам'яталося би майбутнім поколінням, доки не зможу довести своєї унікальності, доти не знайду справжнього щастя. Ти намагаєшся вкласти все в рамки міжособистісних стосунків, але не згадуєш про щастя від самореалізації. Як на мене, це уникнення!

ФІЛОСОФ: Я не зовсім розумію, що ти маєш на увазі під «щастям від самореалізації». Про що, власне, йдеться?

ЮНАК: Для кожного це щось своє. Є ті, хто хоче досягти успіху в суспільстві, і ті, хто має особисті цілі, як-от дослідник, який намагається розробити ефективні ліки, чи художник, який прагне залишити творчий спадок.

ФІЛОСОФ: А що це для тебе?

ЮНАК: Я досі не знаю, що шукаю і чим хочу займатися в майбутньому. Але знаю, що мушу щось робити. Я не збираюся до кінця своїх днів працювати в університетській бібліотеці. Коли знайду мрію, якій зможу присвятити життя, і самореалізуюся, — ось тоді й відчую справжнє щастя. Мій батько поринав у роботу з головою, і я увявлення

не маю, було це для нього щастям чи ні. Принаймні мені він здавався вічно зайнятим і нещасливим. Це не те життя, яке би я хотів провадити.

ФІЛОСОФ: Гарзд. Можливо, тобі буде легше зрозуміти, якщо ми обговоримо це на прикладі дітей з проблемною поведінкою.

ЮНАК: Проблемною поведінкою?

ФІЛОСОФ: Саме так. Почнімо з того, що нам, людям, притаманне універсальне бажання, яке називається «прагненням переваги». Пригадуєш нашу розмову про це?

ЮНАК: Так. Простіше кажучи, це термін, який означає «надію на вдосконалення» і «прагнення до ідеального стану».

ФІЛОСОФ: Багато дітей в ранньому віці намагаються бути особливо хорошими. Вони слухаються батьків, гарно поводяться, старанно навчаються, займаються спортом, а також досягають успіхів у позашкільних заходах. У такий спосіб діти намагаються завоювати визнання батьків. Однак коли їм щось не вдається, скажімо, у навчанні чи спорті, вони різко міняються і намагаються стати особливо поганими.

ЮНАК: Чому ж вони так роблять?

ФІЛОСОФ: Чи хорошими, чи поганими вони намагаються бути, мета цього одна: привернути увагу інших людей, вийти з «нормального» стану та стати «особливими». Це їхня єдина ціль.

ЮНАК: Продовжуй, будь ласка.

ФІЛОСОФ: І в навчанні, і в спорті потрібно докладати постійних зусиль, якщо хочеш досягти якихось значних результатів. Але діти, які намагаються бути особливо поганими, тобто демонструють проблемну поведінку, хочуть привернути до себе увагу інших людей, хоча самі продовжують уникати докладати будь-яких розумних зусиль. В адлеріанській психології це називається «прагнення легкої переваги». Візьмімо проблемну дитину, яка зриває урок, кидаючись гумками або гучно розмовляючи. Вона незмінно привертає до себе увагу друзів і вчителів. Навіть якщо це відбувається лише в школі, їй, імовірно, вдасться стати особливою. Але прагнення легкої переваги — це нездорова позиція.

ЮНАК: Отже, діти, які вчиняють правопорушення, теж прагнуть легкої переваги?

ФІЛОСОФ: Так. Усі види проблемної поведінки (від відмови відвідувати школу до порізів на руках, вживання алкоголю і куріння в неповнолітньому віці) — це форми прагнення легкої переваги. І твій друг-відлюдник, про якого ти розповідав, теж цим займається. Коли дитина демонструє проблемну поведінку, батьки й інші дорослі докоряють їй. Докори викликають у дитини стрес. Але навіть якщо це докір у формі осуду, дитина прагне уваги батьків. Вона хоче бути особливою істотою, і форма цієї уваги неважлива. Тому цілком природно, що вона продовжує погано поводитися, навіть якщо їй суворо дорікають.

ЮНАК: Тобто не перестає погано поводитись саме через їхні докори?

ФІЛОСОФ: Саме так. Адже коли батьки й інші дорослі докоряють, то приділяють їй увагу.

ЮНАК: Але ж раніше ти казав, що мета проблемної поведінки — помста батькам? Це якось пов'язано?

ФІЛОСОФ: Так, помста й прагнення легкої переваги пов'язані між собою. Дитина створює проблеми іншим, намагаючись бути при цьому «особливою».

СМІЛИВІСТЬ БУТИ НОРМАЛЬНИМ

ЮНАК: Але ж не можуть усі люди бути хорошими? Адже вони мають сильні й слабкі риси, і завжди відрізнятимуться. У світі лише жменька геніїв, і не кожен може стати відмінником. Тож невдахам не залишається нічого іншого, як погано поводитися.

ФІЛОСОФ: Так, це і є той парадокс Сократа: ніхто не бажає зла. Для дітей з проблемною поведінкою навіть насильство й крадіжки — досягнення «добра».

ЮНАК: Але це жахливо! Це безвихідь.

ФІЛОСОФ: Адлеріанська психологія наголошує на тому, що в цій ситуації треба мати «смівість бути нормальним».

ЮНАК: Смілівість бути нормальним?

ФІЛОСОФ: Чому треба бути особливим? Напевно, тому, що людина не може прийняти свою нормальну особистість. Отож коли особливо хороша поведінка не дає результату, людина впадає в крайнощі й починає поводитися «особливо погано». Та хіба так погано бути нормальним, звичайним? Невже це щось неповноцінне? Чи, прямо спитаю, хіба не всі люди нормальні? Треба довести це міркування до логічного завершення.

ЮНАК: Кажеш, я маю бути нормальним?

ФІЛОСОФ: Самоприйняття — важливий перший крок. Якщо наберешся сміливості бути нормальним, твій погляд на світ кардинально зміниться.

ЮНАК: Але...

ФІЛОСОФ: Ти, мабуть, відкидаєш нормальність, бо прирівнюєш її до неспроможності. Проте нормальний не означає нездатний на щось. Просто не варто хизуватися своєю перевагою.

ЮНАК: Гарзд, я визнаю небезпеку прагнення бути особливим. Але чи справді потрібно усвідомлено обирати бути нормальним? Якщо я проводжу свій час у цьому світі абсолютно буденно, проживаю життя безглуздо, не залишаючи жодного сліду чи спогадів про своє існування, то чи маю задовольнятися своєю долею, бо я такий пересічний? Ти, напевно, жартуєш. Я б моментально зрікся такого життя!

ФІЛОСОФ: Ти хочеш бути особливим, хоч там що?

ЮНАК: Ні! Слухай, прийняти цю, як ти кажеш, нормальність — означало б погодитися зі своєю бездіяльністю! Визнати: «Це все, на що я здатен, і це нормально». Я відмовляюся приймати такий бездіяльний спосіб життя. Гадаєш, Наполеон, Александр Македонський, Айнштайн чи Мартін Лютер Кінг були «нормальними»? А як щодо Сократа й Платона? Аж ніяк! Найімовірніше, вони прожили своє життя, несучи світоч великого ідеалу або мети. А за твоїми міркуваннями новому Наполеону ніколи не з'явиться. Ти намагаєшся позбавити світ геніїв!

ФІЛОСОФ: Отже, ти кажеш, що людині потрібні високі цілі в житті.

ЮНАК: Але ж це очевидно!

«Сміливість бути нормальним» — які ж страшні слова. Невже Адлер і цей філософ кажуть мені обрати такий шлях? Прожити своє життя, як ще одна душа серед абсолютно звичайної, безликої маси? Я не геній, звісно ж. Можливо, єдиний вибір, який маю — стати нормальним. Можливо, мені доведеться прийняти своє посереднє «я» і вести буденне щоденне існування. Але я буду боротися. Хай що станеться, я опонуватиму цьому чоловікові до кінця. Здається, ми наближаємося до суті нашої дискусії. Пульс юнака пришвидшився, і хоча в повітрі віяло прохолодою, його стиснуті кулаки спітніли.

ЖИТТЯ – ЦЕ НИЗКА МИТТЄВОСТЕЙ

ФІЛОСОФ: Коли ти говориш про високі цілі, я припускаю, що ти вимальовуєш у своїй уяві образ альпініста, який прагне до вершини.

ЮНАК: Саме так. Люди, зокрема і я, прагнуть вийти на вершину гори.

ФІЛОСОФ: Але якби життя було сходженням на вершину гори, то більшу частину життя ми проводили б «у дорозі». Тобто «справжнє життя» починалося б після сходження на гору, а шлях, пройдений до цього моменту, був би «попереднім життям», яким керував «попередній »я““.

ЮНАК: Таке формулювання допустиме, гадаю. Я зараз, безумовно, перебуваю «у дорозі».

ФІЛОСОФ: А якщо припустити, що ти не зійдеш на вершину гори, що це означатиме для твого життя? Люди не завжди проходять шлях до кінця через нещасні випадки, хвороби тощо. Та й саме сходження на гору сповнене перепон і часто закінчується невдачею. Отже, чиєсь життя перерветься «в дорозі», так і залишиться на цьому попередньому відрізку. Що ж це тоді за життя?

ЮНАК: Це... Ну, це той випадок, коли отримуєш по заслугах. Отже, я не мав здібностей або фізичної сили, щоб піднятися на гору, або ж мені не пощастило, чи не

вистачило навичок — ось і все! Так, це реальність, яку я готовий прийняти.

ФІЛОСОФ: В адлеріанській психології це розглядають дещо інакше. Люди, які міркують про життя як про сходження на гору, розглядають власне існування як лінію. Ніби існує лінія, яка почалася в ту мить, коли людина прийшла в цей світ, і яка вигинається то тут, то там, аж доки сягне вершини, а потім нарешті дійде до пункту призначення, яким є смерть. Ця концепція розглядає життя як своєрідну історію, пов'язана з фройдівською етіологією (приписуванням причин) і є способом мислення, який перетворює більшу частину життя на щось, що «у дорозі».

ЮНАК: Ну, а як ти собі уявляєш життя?

ФІЛОСОФ: Не сприймай його як лінію. Думай про життя як про серію точок. Якщо поглянути крізь лупу на суцільну лінію, намальовану крейдою, ти переконаєшся, що те, що ти вважав лінією, — насправді серія крапочок. Лінійне, на перший погляд, існування — насправді серія точок. Інакше кажучи, життя — це низка миттєвостей.

ЮНАК: Низка миттєвостей?

ФІЛОСОФ: Так. Це серія миттєвостей, які називаються «зараз». Ми можемо жити тільки тут і тепер. Наше життя існує лише в миттєвостях. Дорослі, які не знають цього, намагаються нав'язати молоді «лінійне» життя. Вони думають, що перебування у звичній колії — хороший університет, велика компанія, стабільна сім'я — це і є щасливе життя. Але життя не складається з ліній чи чогось такого.

ЮНАК: Отже, немає потреби планувати життя чи кар'єру?

ФІЛОСОФ: Якби життя було лінією, то планування життя було б можливим. Але наше життя — це лише серія точок. До добре спланованого життя не можна ставитися як до чогось потрібного чи непотрібного, бо воно неможливе.

ЮНАК: Нісенітниця! Яка це абсурдна ідея!

ЖИВИ ТАК, НАЧЕ ТАНЦЮЄШ

ФІЛОСОФ: Чому вона абсурдна?

ЮНАК: Цей аргумент заперечує не лише побудову планів у житті, а й навіть докладання зусиль. Візьмімо життя людини, яка змалку мріяла стати скрипалем і після років вправляння нарешті стає учасником знаменитого оркестру. Або інше життя, сповнене інтенсивного навчання, яке приводить до успішного складання іспиту на адвоката, відтак людина стає юристом. Жодне з цих життів не було б можливим без цілей і планів.

ФІЛОСОФ: Інакше кажучи, вони наполегливо йшли своїм шляхом, як альпіністи, які прагнуть підкорити вершину?

ЮНАК: Звичайно!

ФІЛОСОФ: Але чи це справді так? Хіба це не тому, що ці люди жили кожен мить свого життя тут і тепер? Тобто, замість жити життям «у дорозі», вони живуть тут і тепер. До прикладу, людина, яка мріяла стати скрипалем, завжди дивилася в ноти й концентрувалася на кожному творі, на кожному такті й ноті.

ЮНАК: Чи досягла б вона в такий спосіб своєї мети?

ФІЛОСОФ: Поміркуй про це так: життя — це низка миттєвостей, які людина проживає так, наче танцює навколо кожної з них. При тому вона оцінює ситуацію і

усвідомлює: «Я зайшов аж сюди». Серед тих, хто танцював навколо скрипки, є люди, які не зупиняються на досягнутому й стають професійними музикантами. Серед тих, хто танцював навколо адвокатського іспиту, є люди, які стають адвокатами. Є люди, які танцювали навколо рукописів і стали письменниками. Звісно, буває й так, що люди опиняються в зовсім інших місцях. Але жодне з цих життів не обірвалося «у дорозі». Достатньо того, що людина відчувається наповненою, «танцюючи» тут і тепер.

ЮНАК: Достатньо танцювати тут і тепер?

ФІЛОСОФ: Так. Мета танцю — сам процес, і ніхто не переймається тим, що це має кудись привести. Звичайно, танцюючи, ми в результаті кудись приходимо. Бо не залишаємося на місці. Але пункту призначення немає.

ЮНАК: Жити без кінцевої мети, де таке чувано? Хто б хотів таке нестабільне життя, що міняється від подуву вітру?

ФІЛОСОФ: Цілеспрямоване життя, яке ти відстоюєш, можна назвати «кінетичним (динамічним) життям». На противагу цьому, життя як танець, про яке я говорив, можна назвати «енергійним (поточно-активним станом) життям».

ЮНАК: Кінетичним? Енергійним?

ФІЛОСОФ: Звернімося до пояснення Аристотеля. Звичайний рух, який називається *kinesis*, має початкову й кінцеву точки. Рух від початкової точки до кінцевої оптимальний, якщо він здійснюється якомога ефективніше й швидше. Якщо можна сісти на швидкісний поїзд, немає

потреби їздити на електричці, що зупиняється на кожній станції.

ЮНАК: Тобто, якщо мета — стати юристом, то краще дістатися туди якнайшвидше і якнайефективніше.

ФІЛОСОФ: Так. І дорога, якою ми йдемо до місця призначення, буде незавершеною, аж доки ми його досягнемо. Це кінетичне життя.

ЮНАК: Тому що можна зупинитися на півдорозі?

ФІЛОСОФ: Саме так. З іншого боку, *energeia* — це вид руху, у якому все формується тут і тепер.

ЮНАК: Тобто? Поясни.

ФІЛОСОФ: Його також можна трактувати як рух, у якому сам процес розглядається як результат. Це мовби танець або подорож.

ЮНАК: Так, я заплутався... До чого тут подорож?

ФІЛОСОФ: Яку мету ставлять, коли вирушають у подорож? Уявімо, що ти збираєшся до Єгипту. Чи хотілося б тобі прибути до Великої піраміди Гізи якомога швидше й ефективніше, а потім найкоротшим шляхом повернутися додому? Це було б важко назвати мандрівкою. Ти маєш бути в подорожі, щойно виходиш з дому, і всі миті на шляху до місця призначення мають бути мандрівкою. Звичайно, можуть виникнути обставини, які завадять дістатися до піраміди, але це не означає, що ти не вирушив у подорож. Це і є «енергійне життя».

ЮНАК: Мабуть, я чогось не розумію. Хіба не ти спростовував систему цінностей, яка полягає в прагненні

досягнути вершини? Що вийде, якщо порівняти твоє енергійне життя з альпінізмом?

ФІЛОСОФ: Якби метою сходження на гору було дістатися вершини, це був би кінетичний акт. Однак якщо вдатися до крайнощів, то неважливо, що ти піднявся на вершину на гелікоптері, побув там п'ять хвилин, а потім на ньому й повернувся. Звичайно, якщо не піднімешся на вершину, це означатиме, що альпіністська експедиція провалилася. Проте якщо метою є саме сходження, а не просто підйом на вершину, то ти живеш тут і тепер. У такому разі не матиме значення, дійшов ти до вершини чи ні.

ЮНАК: Такі обґрунтування просто смішні! Ти сам собі суперечиш. Та перш ніж зганьбишся перед усім світом, я раз і назавжди спростую цю безсоромну нісенітницю.

ФІЛОСОФ: О, я був би дуже вдячний.

ПІДСВІТИ ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ ТУТ І ТЕПЕР

ЮНАК: Послухай, у своєму спростуванні етіології ти відкинув фокусування на минулому. Сказав, що минулого не існує і воно не має жодного значення. Я погоджуюсь. Це правда, що минуле не можна змінити. Якщо є щось, що можна змінити, то хіба майбутнє. Але зараз, відстоюючи цей енергійний спосіб життя, ти заперечуєш планування, тобто відкидаєш навіть саму зміну майбутнього з власної волі. Отже, якщо ти відкидаєш озирання назад, то відкидаєш і погляд уперед. Ти наче радиш мені йти із зав'язаними очима по бездоріжжю.

ФІЛОСОФ: Ти нічого не бачиш ані позаду себе, ані попереду?

ЮНАК: Саме так, не бачу!

ФІЛОСОФ: Хіба це не природно? У чому тут проблема?

ЮНАК: Що ти таке кажеш?

ФІЛОСОФ: Уяви, що ти стоїш на театральній сцені. Якщо світло в залі ввімкнене, ти, ймовірно, зможеш бачити аж до кінця зали. Але якщо ти перебуваєш під яскравим прожектором, то не зможеш розгледіти навіть першого ряду. Так і в нашому житті. Кидаючи тьмяне світло на все своє життя, ми можемо бачити минуле й майбутнє. Або принаймні думаємо, що можемо. Але якщо ми підсвітимо

яскравим світлом те, що відбувається тут і тепер, то не бачитимемо ні минулого, ні майбутнього.

ЮНАК: Яскравим світлом?

ФІЛОСОФ: Так. Ми повинні жити сумлінніше тут і тепер. Те, що ти думаєш, що можеш бачити минуле чи передбачати майбутнє, доводить, що, замість сумлінно жити тут і тепер, ти живеш у тьмяних сутінках. Життя — це низка миттєвостей, не існує ні минулого, ні майбутнього. Ти намагаєшся знайти вихід, зосереджуючись на минулому і майбутньому. Те, що сталося в минулому, не має жодного стосунку до твого життя тут і тепер, а загадувати, що може трапитися в майбутньому, тут і тепер не варто. Якщо ти живеш у моменті, то таким не перейматимешся.

ЮНАК: Але...

ФІЛОСОФ: Коли хтось оцінює з погляду фрейдівської етіології, то бачить життя як якусь велику історію, засновану на причинах і наслідках. Отже, усе залежить від того, де й коли я народився, яким було моє дитинство, моя школа і компанія, у якій я працював. І це вирішує, ким я є зараз і ким стану. Безумовно, бачити своє життя як історію — це, напевно, цікаво. Проблема в тому, що в кінці історії можна побачити сутінки, які чекають попереду. Ба більше, людина намагатиметься жити відповідно до цієї історії. І тоді казатиме, що таке її життя, тож вона не має іншого вибору, окрім як жити так, і це не через неї, а через минуле, оточення і так далі. Але згадувати минуле, щоб виправдатися, — це не що інше, як життєва брехня. Адже

життя — це серія точок, митей. Якщо ти зможеш це зрозуміти, то не потребуватимеш більше історії.

ЮНАК: Якщо це так трактувати, тоді стиль життя, який пропагує Адлер, — це теж свого роду історія.

ФІЛОСОФ: Життєвий стиль відбувається тут і тепер, і його можна змінити за власним бажанням. Минуле життя, яке має вигляд прямої, здається таким лише тому, що ти постійно вирішуєш не змінюватися. Життя, яке чекає попереду, — це абсолютно чиста сторінка, і в ньому немає прокладених стежок, якими ти можеш слідувати. Там немає ніякої історії.

ЮНАК: Але це означає жити сьогоднішнім днем. Або й гірше, — це гріховний гедонізм!

ФІЛОСОФ: Ні. Підсвітити те, що відбувається тут і тепер, — означає робити те, що можеш зробити зараз, наполегливо й сумлінно.

НАЙБІЛЬША ЖИТТЄВА БРЕХНЯ

ЮНАК: Наполегливо й сумлінно?

ФІЛОСОФ: Наприклад, людина хоче вступити до університету, але не намагається вчитися. Це ставлення важко назвати сумлінним тут і тепер. Можливо, до вступних іспитів ще далеко. Або ж людина не впевнена, що саме треба вчити й наскільки ретельно, і для неї це складно. Та можна рухатися малими кроками: щодня опрацьовувати математичні формули, запам'ятовувати слова. Коротко кажучи, можна танцювати танець. Тоді в тебе обов'язково з'явиться відчуття: «Ось що я сьогодні зробив. Ось для чого нинішній день». Те саме можна сказати й про твого батька. Мабуть, він сумлінно танцював танець своєї щоденної роботи. Він сумлінно жив тут і тепер, не маючи великої мети й не відчуваючи потреби її досягати. І якщо це так, то, здається, життя твого батька було щасливим.

ЮНАК: Ти хочеш, щоб я схвалив такий спосіб життя? Я маю прийняти існування мого батька, обтяжене постійною роботою..?

ФІЛОСОФ: Не треба ні до чого себе змушувати. Просто замість бачити його життя як лінію, кінця якої він дійшов, спробуй побачити, як він його прожив, побачити миті його життя.

ЮНАК: Миті.

ФІЛОСОФ: Те саме можна сказати й про твоє власне життя. Ти ставиш цілі на далеке майбутнє, а теперішнє сприймаєш як підготовку. Думаєш: *«Я справді хочу це зробити, і я це зроблю, коли настане час»*. У такий спосіб ти відкладаєш життя. Доки ми відкладаємо життя, ми ніколи нічого не досягнемо, а лише проживатимемо монотонно день за днем, тому ми думаємо про «тут і тепер» як про період підготовки, як про час для терпіння. Але теперішнє, у якому людина готується до вступного іспиту в далекому майбутньому, — це і є реальність.

ЮНАК: Гаразд, я це приймаю. Я, звісно, можу погодитися з тим, що треба жити сумлінно тут і тепер, а не встановлювати якусь вигадану лінію. Але я не маю жодних мрій чи цілей у житті. Не знаю, який танець танцювати. Мое «тут і тепер» — це лише абсолютно марні миті.

ФІЛОСОФ: Не мати цілей чи чогось такого — це нормально. Жити сумлінно в теперішньому — це вже танець. Не треба бути надто серйозним. Будь ласка, не плутай сумлінність з надмірною серйозністю.

ЮНАК: Бути сумлінним, але не надто серйозним.

ФІЛОСОФ: Саме так. Життя завжди просте, не треба ставитися до нього надто серйозно. Якщо людина сумлінно проживає кожну мить, їй не потрібно бути надто серйозною. І є ще одна річ, яку я хотів би, аби ти пам'ятав: коли людина починає жити енергійно, її життя стає повноцінним.

ЮНАК: Повноцінним?

ФІЛОСОФ: Якби твоє чи моє життя закінчилися тут і тепер, їх не можна було б назвати нещасливими. Життя, яке закінчується у двадцять, і життя, яке закінчується у дев'яносто, — повноцінні, щасливі життя.

ЮНАК: Тобто якщо я сумлінно живу тут і тепер, то ці миті завжди будуть повноцінними?

ФІЛОСОФ: Саме так. Протягом нашої розмови я знову й знову вдавався до терміну «життєва брехня». Наостанок я хотів би поговорити про найбільшу життєву брехню.

ЮНАК: Будь ласка, продовжуй.

ФІЛОСОФ: Найбільша життєва брехня — це не жити тут і тепер. Дивитися на минуле й майбутнє, кидати тьмяне світло на все своє життя і вірити, що ти зміг щось побачити. Досі ти відвертався від теперішнього й лише освітлював вигадані минуле й майбутнє. Ти брехав своєму життю, цим незамінним митям.

ЮНАК: Ох, гаразд.

ФІЛОСОФ: Отже, відкинь брехню життя і безстрашно підсвіти яскравим світлом своє теперішнє. Це тобі під силу.

ЮНАК: Це те, що я можу зробити? Гадаєш, мені вистачить *смівості* прожити ці моменти, не вдаючись до життєвої брехні?

ФІЛОСОФ: Оскільки ні минулого, ні майбутнього не існує, поговорімо про теперішнє. Його не вирішує ані вчорашній день, ані завтрашній. Усе відбувається тут і тепер.

НАДАЙ СЕНС ЖИТТЮ, ЯКЕ ЗДАЄТЬСЯ БЕЗЗМІСТОВНИМ

ЮНАК: Про що ти?

ФІЛОСОФ: Думаю, ця дискусія привела тебе до краю води. Пити цю воду чи ні, залежить тільки від тебе.

ЮНАК: Можливо, адлеріанська психологія і твоя філософія справді змінюють мене. Можливо, я намагаюся відпустити свою рішучість не змінюватися і вибрати новий спосіб життя, новий стиль життя... Але стривай, є ще дещо, про що я б хотів запитати.

ФІЛОСОФ: І що це?

ЮНАК: Якщо сприймати життя як низку миттєвостей, як існування лише тут і тепер, то який сенс воно може мати? Для чого я народився і для чого витримую це життя, сповнене труднощів, аж до останнього подиху? Це поза межами мого розуміння.

ФІЛОСОФ: У чому сенс життя? Для чого люди живуть? Коли хтось запитав про це Адлера, він відповів: «Життя взагалі не має сенсу».

ЮНАК: Життя не має сенсу?

ФІЛОСОФ: Світ, у якому ми живемо, постійно переповнений усілякими жахливими подіями, і ми існуємо в умовах руйнівних воєн і природних катаклізмів навколо. Коли ми постаємо перед фактом загибелі дітей у воєнному

хаосі, неможливо продовжувати говорити про сенс життя. Тобто в розмовах про життя недоречно вживати узагальнення. Але переживати такі незбагненні трагедії й не вживати жодних заходів — дорівнює схваленню. Незалежно від обставин, мусимо якимось діяти. Ми повинні протистояти «схильності», про яку казав Кант.

ЮНАК: Так!

ФІЛОСОФ: Уявімо, що хтось пережив велике стихійне лихо, і він реагує, озираючись на минуле в етіологічному сенсі й запитуючи: «Що могло спричинити таке?». Наскільки такі міркування були б осмислені? Пережиті труднощі мають бути можливістю поглянути вперед і подумати: «Що я можу зробити відтепер?».

ЮНАК: Цілком згоден!

ФІЛОСОФ: І Адлер, кажучи, що «життя взагалі не має сенсу», продовжує: «Будь-який сенс йому має надати людина».

ЮНАК: Що це означає?

ФІЛОСОФ: Під час війни мій дідусь потрапив під бомбардування, і його обличчя сильно обгоріло. Це була зусібч жахлива й нелюдська подія. Звичайно, після такого він міг жити з переконанням, що «світ — жахливе місце» чи що «люди — мої вороги». Та коли мій дідусь їхав у поїзді до лікарні, завжди знаходилися пасажири, які поступалися йому місцем. Мені це розповіла мама, тому не знаю, що дідусь відчував. Але це те, у що я вірю: мій дідусь обрав стиль життя з перспективою «люди — мої побратими, а світ — чудове місце». Це саме те, на що вказує Адлер, коли каже,

що будь-який сенс життю має надати сама людина. Отже, життя загалом не має жодного сенсу, але ти — єдиний, хто може надати сенсу своєму життю.

ЮНАК: Тоді, будь ласка, скажи, як мені надати належного сенсу безглуздому життю? Я досі не розумію!

ФІЛОСОФ: Ти заблукав у своєму житті. Чому ти загубився? Тому, що намагаєшся вибрати свободу, тобто шлях, на якому не боїтимешся не подобатися іншим і не житимеш чужим життям, — твій власний шлях.

ЮНАК: Так! Я хочу вибрати щастя і свободу!

ФІЛОСОФ: Коли людина намагається обрати свободу, цілком природно, що вона може збитися зі шляху. На цьому етапі адлеріанська психологія стає дороговказною зіркою, яка, немов великий компас, вказує на вільне життя.

ЮНАК: Дороговказна зірка?

ФІЛОСОФ: Ми потребуємо дороговказної зірки в нашому житті, як мандрівник, який орієнтується на Полярну зірку. Це спосіб мислення адлеріанської психології. Згідно з ним, доки ми не втрачаємо з поля зору цього компаса й продовжуємо рухатися в цьому напрямі, доти будемо щасливі.

ЮНАК: І де розташована ця зірка?

ФІЛОСОФ: Це твоє сприяння іншим.

ЮНАК: Що? Сприяння іншим?

ФІЛОСОФ: Незалежно від того, які моменти ти переживаєш і чи є в твоєму колі спілкування люди, яким ти не подобаєшся, доки ти не втрачатимеш з поля зору дороговказної зірки (сприяння іншим), доти не зіб'єшся зі

шляху й зможеш робити все що заманеться. Подобаєшся ти іншим чи ні — не звертай на це уваги й живи вільно.

ЮНАК: Якщо високо наді мною буде зірка сприяння іншим, то я завжди буду щасливим і матиму поруч побратимів.

ФІЛОСОФ: Проживай кожну мить тут і тепер. Не озирайся в минуле і не зазираєш у майбутнє. Живи кожну мить на повну, наче в танці. Не потрібно ні з ким змагатися і прямувати до високих цілей. Танцюй — і кудись прийдеш.

ЮНАК: Кудись, але ніхто не знає куди?

ФІЛОСОФ: Така природа енергійного життя. Озираючись на моє життя, як би я не намагався, не зможу пояснити, чому я опинився тут і тепер. Хоча свого часу я зосередився на вивченні грецької філософії, та незабаром почав вивчати адлеріанську психологію в тандемі з нею, і ось я нині тут, заглиблений у розмову з тобою, мій незамінний друже. Це результат мого життєвого танцю, єдине можливе пояснення. Якщо проживатимеш кожну мить свого життя на повну, тоді й збагнеш його сенс.

ЮНАК: Направду? Я... я тобі вірю!

ФІЛОСОФ: Так, вір, будь ласка. Розмірковуючи багато років над ідеями Адлера, я дещо помітив.

ЮНАК: Що саме?

ФІЛОСОФ: Що сила особистості дуже велика, а точніше, «моя сила незмірно велика».

ЮНАК: Про що це?

ФІЛОСОФ: Інакше кажучи, якщо я зможу змінитися, то зміниться і світ навколо. Лише я можу його змінити, і ніхто

інший. Світ, який з'явився переді мною після знайомства з адлеріанською психологією, — це не той світ, який я знав раніше.

ЮНАК: Якщо змінюся я, то зміниться й світ довкола. Ніхто не змінить його, крім мене...

ФІЛОСОФ: Це схоже на шок, який переживає людина, коли після багатьох років короткозорості вперше надіває окуляри. Невиразні обриси світу стають чітко окресленими, а кольори яскравішими. Ба більше, прояснюється не лише частина поля зору, а й весь видимий світ. Можу лише уявити, яким ти станеш щасливим, якщо переживеш схожий досвід.

ЮНАК: Ох, якби ж я знав! Якби знав про це десять або хоча б п'ять років тому. Якби знав це п'ять років тому, ще до того, як влаштувався на роботу...

ФІЛОСОФ: Ні, це не так. Кажеш, ти хотів би знати про це десять років тому. Це тому, що ідеї Адлера тобі резонують зараз. Ніхто не знає, як би ти поставився до них десять років тому. Цю розмову тобі варто було почути саме зараз.

ЮНАК: Це точно!

ФІЛОСОФ: Дозволь ще раз нагадати слова Адлера: «Хтось має почати. Інші люди можуть не підтримати, але це тебе не стосується. Моя порада така: »Ти маєш почати. Не зважаючи на те, підуть інші за тобою чи ні““.

ЮНАК: Я поки що не можу стверджувати, змінився я чи світ, який я тепер бачу з цієї точки огляду. Та одне можу сказати впевнено: світло «тут і тепер» сяє яскраво! Так яскраво, що я майже не можу розгледіти завтрашнього дня.

ФІЛОСОФ: Я вірю, що ти напився води. Ну що, юний друже, який випереджав мене, відтепер підемо разом?

ЮНАК: Я вірю тобі. Так, ходімо разом. І дякую тобі за весь присвячений мені час.

ФІЛОСОФ: А я дякую тобі.

ЮНАК: Сподіваюся, ти не заперечуватимеш, якщо я колись знову тебе тут навідаю. Як незамінний друг. І більше нічого не казатиму про нівелювання твоїх аргументів.

ФІЛОСОФ: Ха-ха! Нарешті ти всміхаєшся. Що ж, уже досить пізно. Попрощаймося на ніч і привітаймо новий ранок.

Юнак повільно зав'язав шнурівки й вийшов з будинку філософа. Коли він відчинив двері, то побачив засніжений пейзаж. Повний місяць із нечіткими обрисами освітлював мерехтливу білизну снігу біля його ніг.

Яке чисте повітря. Яке сліпуче світло. Я ступлю свій перший крок на цей свіжий сніг. Юнак глибоко вдихнув, потер неголене обличчя і рішуче пробурмотів: «Цей світ простий, як і саме життя».

ПІСЛЯМОВА

Буває так, що одного дня до рук випадково потрапляє книжка, яка наступного ж ранку повністю змінює життя.

Стояла зима 1999 року, мені було двадцять з хвостиком, коли пощастило натрапити на таку книжку в книгарні в Ікебукуро. То була *Adorā Shinrigaku Nyūton* Ічіро Кішімі («Вступ до адлеріанської психології»).

Це була глибока в усіх сенсах форма думки, викладена простою мовою, яка, здавалося, докорінно перевертала наші загальноприйняті уявлення. Коперніканська революція, яка заперечувала травму й переходила від етіології до телеології. Оскільки я завжди відчував, що дискурси послідовників Фроїда та Юнга непереконливі, ця книжка надзвичайно мене вразила. Хто цей Альфред Адлер? Чому я раніше не знав про його існування? Я придбав усі, які зміг, книжки Адлера або про Адлера й занурився в них, знай перечитуючи.

Але потім усвідомив певний факт. Мене цікавила не суто адлеріанська психологія, а те, що пройшло крізь фільтр філософа Ічіро Кішімі, — його дослідження Адлера.

Заснована на думках Сократа, Платона й інших давньогрецьких філософів, адлеріанська психологія, яку передає нам Кішімі, розкриває Адлера як мислителя, філософа, чия творчість вийшла далеко за межі клінічної

психології. Візьмімо твердження «лише в соціальному контексті людина стає особистістю» — це, безумовно, гегелівська концепція; його акцент на суб'єктивній інтерпретації, а не на об'єктивній істині перегукується зі світоглядом Ніцше; також трапляються ідеї, що нагадують феноменологію Гуссерля та Гайдеггера.

Адлеріанська психологія, яка черпає натхнення з цих філософських ідей, проголошує, що «всі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків», «люди можуть змінитися і бути щасливими з цієї миті» і «проблема не в здібностях, а в сміливості», мала повністю змінити світогляд цього доволі розгубленого юнака.

Утім, у моєму оточенні майже ніхто не чув про адлеріанську психологію. Врешті-решт мені спало на думку, що колись я хотів би написати книжку з Кішімі, яка стала б остаточним виданням адлеріанської психології (*Kishimi-Adler studies*), тому я знай шукав редактора і з нетерпінням чекав, коли трапиться слухна нагода.

У березні 2010 року мені нарешті вдалося зустрітися з Кішімі, який живе в Кіото. Відколи я вперше прочитав «Вступ до адлеріанської психології», минуло понад десять років.

Тоді Кішімі сказав мені: «Думки Сократа передав Платон. Я хотів би стати Платоном для Адлера».

— Тоді я буду Платоном для вас, пане Кішімі, — відповів я, не роздумуючи. Так народилася ця книжка.

Один з аспектів простих і універсальних ідей Адлера полягає в тому, що іноді може здатися, що він констатує

очевидне, тоді як іншого разу його можуть вважати прихильником абсолютно нездійсненних, ідеалістичних теорій.

Для цієї книжки я обрав форму діалогу між філософом і юнаком, сподіваючись зосередити увагу на різного роду сумнівах, які можуть виникнути в читача.

Як впливає з цієї розповіді, зробити ідеї Адлера власними й утілити їх у життя — не так просто. Є моменти, які спонукають збунтуватися, твердження, які важко прийняти, й пропозиції, які важко зрозуміти.

Але ідеї Адлера здатні повністю змінити життя людини, як це сталося зі мною понад десять років тому. Треба лише набратися сміливості зробити крок.

Насамкінець я хотів би висловити свою глибоку вдячність Ічіро Кішімі, який ніколи не ставився до мене як до учня, хоча я значно молодший за нього, а прийняв мене як друга; редактору Йошіфумі Какіучі за його постійну й безмежну підтримку на кожному кроці цього шляху; і останнє, але не менш важливе, — усім читачам цієї книжки.

Щиро вам дякую.

— ФУМІТАКЕ КОґА

* * *

Після смерті Адлера минуло понад пів століття, а час і досі відстає від новизни його ідей. Як порівняти з Фройдом чи Юнгом, ім'я Адлера в наш час маловідоме в Японії. Кажуть, що вчення Адлера — це «спільний кар'єр», у якому кожен може щось відкопати. І хоча його ім'я згадують нечасто, вплив його вчення дуже поширився.

Я вивчав філософію з підліткового віку, а познайомився з адлеріанською психологією у віці трохи за тридцять, саме тоді, коли став батьком. Евдемонічна теорія, яка досліджує питання «Що таке щастя?» — одна з центральних тем західної філософії. Я багато років роздумував над цим питанням, аж доки втрапив на лекцію, де вперше дізнався про адлеріанську психологію. Почувши з трибуни слова лектора: «Ті, хто нині слухає мою доповідь, можуть бути щасливими просто зараз, цієї-таки миті», я відчув обурення. Але водночас до мене дійшло, що я ніколи глибоко не замислювався над тим, як знайти щастя самотужки. Думка про те, що «знайти щастя», можливо, легше, ніж я собі уявляв, спонукала мене зацікавитися адлеріанською психологією.

Отже, я почав вивчати адлеріанську психологію паралельно з філософією. Однак невдовзі зрозумів, що не можу вивчати їх окремо, як дві різні галузі.

До прикладу, ідея телеології не виникла раптово в часи Адлера, адже вона присутня і у філософіях Платона й Аристотеля. Я зрозумів, що адлеріанська психологія — це спосіб мислення, який лежить в одному руслі з грецькою філософією. Ба більше, помітив, що діалоги Сократа з молоддю, які Платон записав для нащадків, можна сказати, дуже близькі до того, що нині практикують у консультуванні.

Хоча багато людей вважають філософію чимось складним для розуміння, діалоги Платона не містять жодних спеціалізованих термінів.

Дивно, що філософію вважають наукою, яка може бути зрозумілою лише фахівцям. Адже в своєму первісному значенні філософія стосується не самої «мудрості», а «любві до мудрості», і важливим є сам процес пізнання того, чого не знаєш, і досягнення мудрості.

Неважливо, досягає зрештою людина мудрості чи ні.

Людина, яка читатиме діалоги Платона в наш час, може здивуватися, дізнавшись, що діалог про сміливість закінчується, не дійшовши жодного висновку.

Молоді люди, які ведуть діалоги з Сократом, ніколи не погоджуються з тим, що він говорить на початку. Вони ретельно спростовують його твердження. Ця книжка продовжує традицію філософії від Сократа, і тому вона побудована у формі діалогу між філософом і юнаком.

Дізнавшись про адлеріанську психологію, яка є іншою філософією, мене вже не задовольняв спосіб життя дослідника, який лише читає та інтерпретує праці своїх попередників. Мені хотілося вести діалоги, як це робив Сократ, і зрештою я почав практикувати консультування в психіатричних клініках та інших місцях.

Так я познайомився з багатьма молодими людьми.

Усі вони хотіли жити щиро, але багато хто від розчарованих старших людей чув поради «бути більш реалістичними», тож ця молодь схилилася до того, щоб відмовитися від своїх мрій. Вони переживали важкий досвід заплутаних міжособистісних стосунків, складних для них тому, що вони були наївними

Бажання вести простий спосіб життя — важливе, але його недостатньо. Адлер каже, що всі проблеми — це проблеми міжособистісних стосунків. Але якщо людина не знає, як будувати вдалі міжособистісні стосунки, то може почати жити, намагаючись задовольнити очікування інших. А нездатність спілкуватися через страх завдати болю іншим людям може закінчитися тим, що людина відмовиться від того, що насправді хоче робити.

Такі люди зазвичай популярні серед своїх знайомих, і в них небагато недругів, та врешті вони нездатні жити своїм власним життям.

Такого юнака, як герой цієї книжки, який має багато проблем і вже зіткнувся з реальністю, погляди філософа про цей світ як просте місце і те, що віднині кожен може бути щасливим, можуть ошелешити.

«Моя психологія для всіх людей», — каже Адлер і, за допомогою простої мови, як це робив Платон, показує нам конкретні кроки для поліпшення наших міжособистісних стосунків.

Якщо спосіб мислення Адлера важко прийняти, то це тому, що його твердження суперечать звичайному суспільному мисленню, і щоб його зрозуміти, потрібно практикувати це в повсякденні. Його слова хоч і прості, а проте можуть викликати труднощі, схожі на спробу уявити літню спеку посеред зими. Втім, я сподіваюся, що читач зможе знайти в них ключі до розв'язання своїх проблем в міжособистісних стосунках.

Того дня, коли Фумітаке Коґа, співавтор цієї книжки, уперше відвідав мій кабінет, він сказав: «Я буду Платоном для вас, пане Кішімі».

Нині ми можемо дізнатися про філософію Сократа, який не залишив після себе жодного відомого твору, завдяки Платону, який записав його діалоги в письмовій формі. Але Платон не просто записав те, що говорив Сократ. Саме завдяки тому, що Платон розумів його слова правильно, вчення Сократа передається і нині.

А завдяки винятковій здатності Коґи розуміти й наполегливо вести зі мною численні діалоги впродовж кількох років, ця книжка побачила світ. В університетські роки ми з Коґою відвідували вчителів, тож юнаком з цієї книжки може бути кожен із нас. Але краще це будеш ти, читачу, — той, хто взяв до рук цю книжку. Я щиро сподіваюся, що попри сумніви зможу підтримати тебе у розв'язанні будь-яких життєвих ситуацій за допомогою цього діалогу з філософом.

— Ічиро Кішімі

Ічиро Кішімі народився 1956 року в Кіото, де мешкає донині. Ще навчаючись у школі, хотів стати філософом. З 1989 року Кішімі спеціалізується на класичній західній філософії з акцентом на платонівську філософію, досліджує адлеріанську психологію: пише й читає лекції на цю тему, а також, як сертифікований радник і консультант «Японського товариства адлеріанської психології», консультує молодь у психіатричних клініках. Переклав на японську мову вибрані праці Альфреда Адлера: *Kojin*

Shinrigaku Kogi («Наука життя»), *Hito wa Naze Shinkeisho ni Naru no ka* («Проблеми неврозу»). Також він є автором книжки *Adora Shinrigaku Nyumon* («Вступ до адлеріанської психології») та багатьох інших.

Фумітаке Кога — професійний письменник і автор, відзначений багатьма нагородами. Народився 1973 року. Автор численних бестселерів бізнес-тематики та нонфікшн. З адлеріанською психологією познайомився у віці близько 30 років. Його глибоко вразили ідеї, що спростовували традиційні суспільні уявлення. Після цього Кога неодноразово відвідував Ічіро Кішімі в Кіото, осягаючи суть адлеріанської психології та роблячи нотатки класичним методом грецької філософії у формі діалогу, який подав і в цій книжці.