

# Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье

**Автор:**

[Ичиро Кишими](#)

Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье

Ичиро Кишими

Фумитакэ Кога

Психологический бестселлер (Эксмо)

Бестселлер философа и психолога Ичиро Кишими и писателя Фумитакэ Кога – настоящий японский феномен, вдохновивший миллионы читателей. Никаких селф-хелп-клише вроде «просто будь собой»! В книге философия знаменитого Альфреда Адлера причудливо сочетается с восточной мудростью, создавая предельно честный диалог о жизни и счастье с неожиданными инсайтами. Вы поймете, что можно быть счастливым, не оглядываясь на травмы прошлого и ожидания окружающих. Узнаете, как найти свое призвание и строить по-настоящему глубокие и гармоничные отношения с окружающими. Осознаете, что счастье – это ваш собственный выбор, а все границы на пути к нему существуют лишь в вашей голове. Откройте в себе смелость стать тем, кем всегда мечтали!

Ичиро Кишими, Фумитакэ Кога

Смелость не нравиться. Как полюбить себя, найти свое призвание и выбрать счастье

Ichiro Kishimi

Fumitake Koga

Kirawareru Yuki

????????? ?? ????? ?? ?

© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga, 2013

© Ichiro Kishimi and Fumitake Koga in this translated edition 2019

© Савельев К., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

\* \* \*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Из книги талантливого психотерапевта Розамунды Зандер вы узнаете, как развить в себе легкость и жизнелюбие, победить прокрастинацию и бросить вызов Вселенной. Переосмыслите своё прошлое и наладьте отношения не только с окружающими, но и с самими собой.

Как стать легендой. Жить полнее, любить всем сердцем и оставить след на земле

Он был лучшим из лучших. Но в одночасье потерял все из-за серьезной травмы. Он был вынужден поменять футбольное поле на кушетку в гостиной своей сестры, а сияние прожекторов – на мерцание монитора. Именно в этой точке произошло перерождение Льюиса Хауса. Именно отсюда он начал свой путь к величию. Проанализировав опыт самых успешных людей, Хаус выявил 8 принципов, благодаря которым каждый может реализовать свой потенциал и добиться величия. Используя эти принципы, он стал одним из самых востребованных медиа-консультантов и бизнес-тренеров, а его состояние насчитывает несколько миллионов долларов.

Выдохшиеся. Когда кофе, шопинг и отпуск уже не работают

Одна из 100 самых влиятельных людей по версии журнала Time Арианна Хаффингтон показывает, что современное понимание успеха буквально убивает нас. Она сформулировала новые, экологичные, правила успеха, по которым уже живут тысячи людей. Благодаря этой книге вы научитесь балансировать между карьерой и личной жизнью; справляться со стрессом, эмоциональным выгоранием и хронической усталостью; планировать свой распорядок с учетом сна, занятий спортом и хобби; а также находить время для самого главного и самых любимых.

Дзен в большом городе. Искусство плыть по течению и всегда оказываться там, где нужно

Как избавиться от синдрома «белки в колесе» и успевать ровно столько, сколько нужно для счастья? Лена Володина предлагает эффективные советы и упражнения, с помощью которых вы пересмотрите своё отношение к жизни в мегаполисе, прекратите гонку за мифическими целями и научитесь плыть по течению.

От авторов

Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и Альфред Адлер – гиганты в мире психологии. Эта книга – квинтэссенция философских и психологических идей и учений Адлера в виде сюжетного диалога между философом и молодым человеком.

Психологическая концепция Адлера пользуется широкой популярностью в Европе и США и дает простые и ясные ответы на философский вопрос: как человек может быть счастливым? Вероятно, ключ к этой тайне – в психологии Альфреда Адлера. Знакомство с этой книгой может изменить вашу жизнь. А теперь давайте присоединимся к молодому человеку и сделаем шаг вперед.

На окраине тысячелетнего города жил философ, который учил, что мир прост и что счастье каждого находится в пределах мгновенной досягаемости. Молодой человек, недовольный своей жизнью, отправился к философу, чтобы разобраться в сути вопроса. Этот юноша рассматривал мир как клубок противоречий, и, по его мнению, любая концепция счастья была совершенно абсурдной.

Введение

ЮНОША: Я хочу снова спросить тебя: ты действительно веришь, что мир – во всех отношениях простое место?

ФИЛОСОФ: Да, этот мир поразительно прост, как и сама жизнь.

ЮНОША: Это твой идеалистический аргумент или реалистичная теория? Я имею в виду: ты утверждаешь, что любые жизненные проблемы, с которыми мы сталкиваемся, тоже очень просты?

ФИЛОСОФ: Разумеется.

ЮНОША: Хорошо, тогда позволь объяснить, почему я сегодня пришел к тебе. Прежде всего, я собираюсь спорить с тобой, пока хватит терпения, а потом, по возможности, убедить тебя отречься от твоих взглядов.

ФИЛОСОФ: Ха-ха.

ЮНОША: Мне хорошо известна твоя репутация. Тебя называют эксцентричным философом, чьи поучения и аргументы трудно игнорировать. Они состоят в том, что люди способны меняться, мир устроен просто и каждый может быть

счастлив. Вот что я слышал, но я считаю такие взгляды совершенно неприемлемыми, поэтому хочу прояснить кое-что для себя. Если я обнаружу, что ты говоришь полную ерунду, то укажу на это и поправлю тебя... Ты находишь это досадным или неприятным?

ФИЛОСОФ: Нет, я только приветствую такую возможность. Я давно хотел выслушать молодого человека вроде тебя и узнать от него как можно больше нового.

ЮНОША: Спасибо. Я не собираюсь с порога отвергать твои взгляды. Я тщательно обдумываю их, а потом рассмотрю иные варианты. «Мир поразительно прост, как и сама жизнь» – если в этом тезисе есть хоть крупица истины, то это точка зрения ребенка. У детей нет обязанностей вроде необходимости платить налоги или ходить на работу. Общество и родители защищают их, и они могут беззаботно проводить свои дни. Им не нужно сталкиваться с суровой действительностью; они живут с завязанными глазами и всем довольны. Поэтому для них мир очень прост. Но по мере того как ребенок взрослеет, мир открывает свою истинную природу. Рано или поздно дети узнают, как на самом деле устроен мир и что им в нем позволено. Их мнение неизбежно меняется, и они понимают, что их надежды неисполнимы. Романтические взгляды исчезают, и на смену им приходит жесткий реализм.

ФИЛОСОФ: Понимаю. Это интересная точка зрения.

ЮНОША: Но это еще не все. Повзрослев, ребенок запутывается в сложных отношениях между людьми и сталкивается с различными обязанностями, возлагаемыми на него. Такой становится его жизнь на работе, дома и в любой общественной роли. Не стоит и говорить, что он осознает многочисленные проблемы общества, которых не понимал в детстве, включая дискриминацию, войны и неравенство, и не в состоянии игнорировать их. Разве я не прав?

ФИЛОСОФ: Мне кажется, это превосходное рассуждение. Продолжай, пожалуйста.

ЮНОША: Если бы мы по-прежнему жили в то время, когда религия владела умами людей, идея спасения могла бы стать альтернативой, поскольку учения о божественном имели бы для нас огромное значение. Нам нужно было бы лишь повиноваться указаниям высшей силы и почти ни о чем не думать. Но религия

утратила свою власть, и теперь нет настоящей веры в Бога. Когда людям не на что опереться, они преисполнены тревог и сомнений. Каждый живет ради себя. Так устроено современное общество. Поэтому я прошу тебя объяснить – с учетом реальных обстоятельств, о которых я упоминал, – как ты можешь по-прежнему говорить, что мир устроен очень просто?

ФИЛОСОФ: Мое мнение остается неизменным. Мир прост, как и сама жизнь.

ЮНОША: Но почему? Каждый может убедиться, что мир – это хаотичная масса противоречий.

ФИЛОСОФ: Это не потому что мир сложный. Ты делаешь его сложным.

ЮНОША: Я?

ФИЛОСОФ: Никто из нас не живет в объективном мире; наш мир субъективен, и мы сами наделяем его смыслом. Мир, который видишь ты, отличается от моего мира. Невозможно поделить свой мир с кем-то еще.

ЮНОША: Как это может быть? Мы с тобой живем в одной и той же стране в одно и то же время и видим одинаковые вещи, не так ли?

ФИЛОСОФ: Сдается мне, ты довольно молод. Приходилось ли тебе пить свежую воду из колодца?

ЮНОША: Колодезную воду? Это было довольно давно, но в деревенском доме моей матери был колодец. Я помню, как наслаждался его свежей холодной водой в жаркий летний день.

ФИЛОСОФ: Возможно, тебе известно, что колодезная вода круглый год сохраняет почти одинаковую температуру – около 18 градусов. Это объективный показатель, он остается неизменным. Но когда ты пьешь колодезную воду летом, она кажется холодной, а зимой – теплой. Хотя вода одна и та же и ее температура не меняется, ощущение зависит от времени года.

ЮНОША: Значит, это иллюзия, вызванная изменениями во внешней среде.

ФИЛОСОФ: Нет, это не иллюзия. Видишь ли, для тебя в момент питья прохлада или тепло колодезной воды – неопровержимый факт. Вот что значит жить в субъективном мире. И у тебя нет спасения от собственной субъективности. Сейчас мир кажется тебе сложным и загадочным, но если ты изменишься, то он станет более простым. Суть не в том, каков этот мир, а в тебе самом.

ЮНОША: Во мне самом?

ФИЛОСОФ: Верно... Ты как будто смотришь на мир через солнечные очки, поэтому все вокруг, естественно, выглядит темным. Но вместо скорби о мировой тьме ты можешь просто снять очки. Вероятно, мир покажется тебе ужасно ярким, и ты непроизвольно закроешь глаза. Может быть, тебе захочется снова надеть очки, но сможешь ли ты хоть раз снять их? Сможешь ли увидеть этот мир как он есть? Хватит ли тебе смелости?

ЮНОША: Смелости?

ФИЛОСОФ: Да, это вопрос личного мужества.

ЮНОША: Ну ладно. У меня масса возражений, но к ним лучше перейти потом. Я хотел бы уточнить твое суждение о том, что «люди способны меняться». Это верно?

ФИЛОСОФ: Разумеется, люди способны меняться и могут обрести счастье.

ЮНОША: Все без исключения?

ФИЛОСОФ: Никаких исключений.

ЮНОША: Ха-ха! Ну, теперь ты точно заливаешь! Это становится интересным, и я собираюсь поспорить с тобой.

ФИЛОСОФ: Я не буду убегать или что-то скрывать от тебя. Давай подробно обсудим это. Значит, ты настаиваешь, что люди не могут меняться?

ЮНОША: Верно, не могут. Я и сам страдаю от того, что не могу измениться.

ФИЛОСОФ: Но тебе бы этого хотелось.

ЮНОША: Естественно. Если бы я смог измениться и начать жизнь сначала, то с радостью опустился бы перед тобой на колени. Но может оказаться, что тебе придется преклониться передо мной.

ФИЛОСОФ: Ты напоминаешь меня самого во времена моего студенчества. Я был пылким юношей в поисках истины, бродил повсюду и обращался к философам...

ЮНОША: Да, я нахожусь в поисках истины. Той истины, которая объясняет жизнь.

ФИЛОСОФ: Я никогда не ощущал потребности заводить учеников и прежде этого не делал. Тем не менее, с тех пор как я начал изучать греческих философов, а потом познакомился с другой философией, я жду случая побеседовать с молодым человеком вроде тебя.

ЮНОША: Другая философия? Что это такое?

ФИЛОСОФ: Мой рабочий кабинет рядом; заходи. Ночь будет долгой, так что я заварю нам кофе.

Первая ночь. Отвергайте эмоциональные травмы

Молодой человек вошел в кабинет и опустился на стул. Почему он был так решительно настроен опровергнуть теории философа? Его мотивы совершенно очевидны. Ему не хватало уверенности в себе, и с самого детства это усугублялось глубоко укорененным чувством неполноценности в отношении своих личным качеств, образования и внешности. Возможно, поэтому он испытывал чрезмерное смущение, когда люди смотрели на него. По большей части он был не способен по достоинству оценить счастье других и постоянно жалел себя. Для него утверждения старого философа были не более чем фантазиями.

Неизвестный «третий великан»

ЮНОША: Минуту назад ты говорил о «другой философии», хотя я знаю, что твоей специальностью была греческая философия.

ФИЛОСОФ: Да, греческая философия занимала центральное место в моей жизни, с тех пор как я стал подростком. Великие интеллектуалы: Сократ, Платон, Аристотель. Сейчас я перевожу труд Платона и надеюсь, что до конца своих дней буду изучать античную греческую философию.

ЮНОША: Тогда что это за «другая философия»?

ФИЛОСОФ: Это совершенно новая школа психологии, которая была основана австрийским психиатром Альфредом Адлером в начале XX века. В нашей стране ее принято называть системой индивидуальной психологии.

ЮНОША: Хм... Никогда не думал, что специалист по греческой философии будет интересоваться психологией.

ФИЛОСОФ: Я не очень хорошо знаком с концепциями других психологических школ. Однако я считаю, что индивидуальная психология Адлера находится в русле греческой философии и что это достойное поле для исследований.

ЮНОША: У меня есть кое-какие познания о психологии Фрейда и Юнга. Очень увлекательные теории.

ФИЛОСОФ: Да, Фрейд и Юнг были прославленными исследователями. Адлер считается одним из основателей Венского психоаналитического общества, которое возглавлял Фрейд[1 - В 1910 году Адлер был избран президентом Венского психоаналитического общества, но вскоре покинул этот пост из-за разногласий с Фрейдом (прим. пер.)]. Но его идеи противоречили воззрениям Фрейда, поэтому он создал собственную группу и предложил концепцию индивидуальной психологии, основанную на его теориях.

ЮНОША: Индивидуальная психология? Очередной странный термин. Значит, Адлер был учеником Фрейда?

ФИЛОСОФ: Нет. Это распространенное заблуждение, и мы должны развеять его. Адлер и Фрейд были примерно одного возраста, и их отношения в области психологических исследований строились на равноправной основе. В этом отношении Адлер сильно отличался от Юнга, который почитал Фрейда как патриарха. Хотя психология той эпохи ассоциируется главным образом с Фрейдом и Юнгом, Адлера признают во всем мире наряду с ними, как одного из трех гигантов в этой области.

ЮНОША: Ясно. Мне нужно подробнее разобраться в этом.

ФИЛОСОФ: Полагаю, неудивительно, что ты не слышал об Адлере. По его собственным словам, «когда-нибудь наступит время, когда никто не вспомнит мое имя; возможно, люди даже забудут о существовании нашей школы». Позже он добавил, что это не имеет значения. Смысл в том, что о его учении забудут, потому что оно перерастет границы отдельной области исследований и станет общепринятым положением, которое никто не оспаривает. К примеру, Дейл Карнеги, написавший международные бестселлеры «Как заводить друзей и влиять на людей» и «Как перестать беспокоиться и начать жить», называл Адлера «великим психологом, посвятившим свою жизнь исследованию людей и их скрытых способностей». Влияние философии Адлера четко прослеживается и в других его сочинениях. Содержание книги Стивена Кови «7 навыков высокоэффективных людей» во многом совпадает с идеями Адлера. Иными словами, индивидуальная психология Адлера – не ограниченная область исследований и не средство самореализации; это квинтэссенция истин о человеческом существовании. Идеи Адлера на сто лет опередили свое время, и даже сейчас мы не можем до конца постичь их – вот какими прогрессивными и значительными они были.

ЮНОША: Значит, твоя теория берет начало не в греческой философии, а в первую очередь в индивидуальной психологии Адлера?

ФИЛОСОФ: Да, это верно.

ЮНОША: Хорошо. У меня еще один вопрос по поводу твоей основной позиции. Ты философ или психолог?

ФИЛОСОФ: Я философ, то есть человек, который живет философией. Для меня психология Адлера – это форма мышления, которая находится в русле античной

греческой философии, то есть настоящей философии.

ЮНОША: Хорошо. Тогда давай начнем.

Почему люди могут меняться

ЮНОША: Сначала обозначим пункты нашей дискуссии. Ты говоришь, что люди способны меняться. Потом ты идешь еще дальше и утверждаешь, что каждый человек может обрести счастье.

ФИЛОСОФ: Да, все без исключения.

ЮНОША: Давай отложим разговор о счастье и обратимся к переменам. Всем хочется иметь возможность измениться. Я сам хочу этого и уверен, что любой встречный, к которому ты обратишься с этим вопросом, ответит так же. Но почему все вокруг так хотят изменить свою жизнь к лучшему? Есть лишь один ответ: потому что они не могут этого сделать. Если бы это было легко, мы не тратили бы так много времени на напрасные желания. Люди не меняются, как бы сильно они этого ни хотели. Поэтому многие из них присоединяются к новым религиям и сомнительным семинарам по самосовершенствованию. Они готовы слушать любого проповедника, который утверждает, что люди могут меняться. Я прав?

ФИЛОСОФ: В свою очередь, позволь спросить тебя: почему ты так твердо уверен, что люди не могут меняться?

ЮНОША: Вот почему. У меня есть друг, который несколько лет провел взаперти в своей комнате. Он хочет выходить на улицу и даже, по возможности, найти себе работу. Он хочет изменить свою жизнь. Я его друг, но могу утверждать совершенно объективно: он очень серьезный человек, который мог бы принести пользу обществу. Но он боится выходить из комнаты. Если он оказывается на улице, у него начинается учащенное сердцебиение, дрожат руки и ноги. Думаю, это нечто вроде панического невроза. Он хочет измениться, но не может.

ФИЛОСОФ: Как ты думаешь, в чем причина такого состояния?

ЮНОША: Я точно не знаю. Возможно, дело в его отношениях с родителями, а может быть, его травили в школе или на работе. Он мог пережить какую-то психологическую травму. Но возможно и обратное: его слишком баловали и лелеяли в детстве, и теперь он неспособен вынести столкновения с действительностью. Но я не могу совать нос в его прошлое или семейную ситуацию.

ФИЛОСОФ: Значит, ты говоришь, что в прошлом у твоего друга были инциденты, которые стали причиной душевной травмы, и теперь он не может выходить на улицу?

ЮНОША: Конечно. Это следствие, но должна быть какая-то причина. Тут нет ничего загадочного.

ФИЛОСОФ: Тогда, возможно, причина его расстройства кроется в домашней обстановке его детства. Родители жестоко обращались с ним, и он достиг зрелости, так и не узнав любви. Поэтому он боится взаимодействовать с людьми и не может выходить на улицу. Звучит правдоподобно, не так ли?

ЮНОША: Да, вполне правдоподобно. Могу представить, как ему тяжело.

ФИЛОСОФ: А потом ты сказал: «Это следствие, но должна быть какая-то причина». Иными словами, нынешнее состояние человека (следствие) определяется прошлыми событиями (причины). Я правильно понял?

ЮНОША: Да.

ФИЛОСОФ: Если нынешнее состояние любого человека обусловлено прошлыми событиями, как ты утверждаешь, то не должен ли мир выглядеть немного иначе? Разве это не понятно? Каждый, кто в детстве подвергался жестокому обращению, должен испытывать те же симптомы, что и твой друг, и стать отшельником – иначе твоя идея не выдерживает проверки на прочность. Это именно так, если прошлое действительно определяет настоящее, а причины управляют последствиями.

ЮНОША: К чему ты клонишь?

ФИЛОСОФ: Если мы сосредоточиваемся только на прошлом и пытаемся объяснить положение вещей причинами и следствиями, то в итоге оказываемся детерминистами. Детерминисты утверждают, что наше настоящее и будущее предопределено прошлыми событиями, поэтому его нельзя изменить. Разве я не прав?

ЮНОША: Выходит, ты говоришь, что прошлое не имеет значения?

ФИЛОСОФ: Да, с точки зрения психологии Адлера.

ЮНОША: Понятно. Наши противоречия немного проясняются. Но смотри, если мы будем придерживаться твоей версии, разве это в конечном счете не означает, что мой друг не может выходить из дома вообще без всякой причины? Ты же говоришь, что прошлые события не имеют значения. Извини, но об этом не может быть и речи. Его поведение должно иметь некую причину, иначе нет никакого объяснения.

ФИЛОСОФ: Действительно, тогда объяснения не существует. Поэтому, когда мы действуем в соответствии с психологией Адлера, то думаем не о прошлых «причинах», а о нынешних «целях».

ЮНОША: О нынешних целях?

ФИЛОСОФ: Твой друг не уверен в себе, поэтому он не может выйти на улицу. Попробуй посмотреть на ситуацию с другой стороны. Он не выходит на улицу, и для этого генерирует беспокойство.

ЮНОША: Как это?

ФИЛОСОФ: Думай об этом следующим образом. У твоего друга заранее была цель никуда не выходить, поэтому он создает себе состояние страха и беспокойства как средство достижения этой цели. В адлеровской психологии это называется «телеология».

ЮНОША: Ты шутишь! Что, мой друг вообразил свой страх и беспокойство? Ты утверждаешь, что он лишь притворяется больным?

ФИЛОСОФ: Он не притворяется. Беспокойство и страх твоего друга вполне реальны. Время от времени он также может страдать от мигрени и желудочных спазмов. Однако эти симптомы созданы им самим ради достижения цели: оставаться дома и никуда не ходить.

ЮНОША: Не может быть! Это неправда! Это слишком жестоко!

ФИЛОСОФ: Нет. Это разница между этиологией (исследованием причинности) и телеологией (исследованием цели конкретного феномена, а не его причины). Все, что ты мне рассказывал, основано на этиологии. Пока мы будем придерживаться этого метода, мы не сделаем ни шагу вперед.

Травмы не существует

ЮНОША: Если ты собираешься так отстаивать свои аргументы, то мне нужны подробные объяснения. Для начала, в чем разница между этиологией и телеологией?

ФИЛОСОФ: Допустим, у тебя простуда с высокой температурой и ты обратился к врачу. Врач объясняет причину болезни тем, что вчера ты легко оделся перед выходом на улицу и поэтому простудился. Тебя это удовлетворит?

ЮНОША: Конечно нет. Причина не имеет значения, будь то отсутствие плаща в дождь или что-то еще. Дело в симптомах. Для меня важна моя высокая температура. Если он врач, то должен прописать мне лекарство, сделать укол или принять другие необходимые меры.

ФИЛОСОФ: Однако те, кто стоит на позициях этиологии, включая большинство психиатров и психотерапевтов, будут говорить, что ты страдаешь из-за какой-либо причины в прошлом. Потом они просто начнут утешать тебя и скажут: «Видишь, ты в этом не виноват». Аргументы в связи с так называемыми душевными травмами типичны для этиологии.

ЮНОША: Минутку! Ты вообще отрицаешь существование психологических травм?

ФИЛОСОФ: Абсолютно.

ЮНОША: Что? Разве ты – или, вернее сказать, Адлер – не авторитет в психологии?

ФИЛОСОФ: В системе психологии Адлера отрицается само понятие психологической травмы. Это новая и революционная точка зрения. Разумеется, у Фрейда были свои, очень интересные взгляды на такую травму. Его идея состояла в том, что психические травмы человека служат причиной его нынешнего несчастья. Когда вы рассматриваете человеческую жизнь как одно большое повествование, то видите хорошо понятную причинность и наблюдаете драматическое развитие событий. Это производит сильное впечатление и выглядит очень убедительно. Но Адлер, опровергающий этот аргумент, говорит следующее: «Ни одно переживание само по себе не служит причиной нашего успеха или неудачи. Мы не страдаем от шока наших переживаний – так называемых душевных травм, а превращаем их в средство достижения наших целей. Наша жизнь определяется не прошлыми переживаниями, а тем смыслом, которым мы придаем им при выборе наших дальнейших действий».

ЮНОША: Значит, мы подчиняем их нашим целям?

ФИЛОСОФ: Вот именно. Я прошу тебя обратить внимание на слова Адлера, когда он описывает целенаправленность не в контексте наших переживаний, а в контексте смысла, которым мы их наделяем. Он не говорит, что ужасные невзгоды или пережитые в детстве страдания не оказывают воздействия на формирование личности. Но важно знать, что это воздействие ничего не решает. Мы определяем свою судьбу в соответствии со смыслом, который придаем переживаниям прошлого. Твоя жизнь, – это не чей-то дар, а то, что ты сам выбираешь для себя. Ты сам решаешь, как жить.

ЮНОША: Ну, хорошо. Значит, ты говоришь, что мой друг заперся в доме, потому что сам выбрал такой образ жизни? Это серьезно? Поверь, он вовсе не этого хочет. Так или иначе, он был вынужден сделать выбор в силу обстоятельств. Он не мог стать никем другим, кроме того, кто он есть сейчас.

ФИЛОСОФ: Нет. Даже если исходить из предположения, что твой друг думает: «Я не смог вписаться в общество из-за жестокости моих родителей», он просто поставил цель думать таким образом.

ЮНОША: Какую цель?

ФИЛОСОФ: Непосредственную цель, которую, пожалуй, можно сформулировать как «не выходить на улицу». Оправданием для нее служат создаваемые им страх и беспокойство.

ЮНОША: Но почему он не хочет выходить? Вот где кроется проблема.

ФИЛОСОФ: Посмотри на это с точки зрения родителя. Что бы ты испытывал, если бы твой ребенок запирался в комнате?

ЮНОША: Конечно, я бы забеспокоился. Я бы захотел помочь ему вернуться в общество; я желал бы ему добра и гадал, правильно ли я воспитал его. Уверен, я был бы всерьез озабочен и постарался бы любыми способами вернуть его к нормальной жизни.

ФИЛОСОФ: В том-то и проблема.

ЮНОША: В чем?

ФИЛОСОФ: Если бы я постоянно оставался в своей комнате, не выходя наружу, то мои родители стали бы беспокоиться. Тогда я добился бы их безраздельного внимания. Они были бы крайне заботливы и старались бы предупреждать мои желания. С другой стороны, если я выйду из дома, то стану частью безликой толпы и на меня перестанут обращать внимание. Я буду окружен незнакомыми людьми и стану посредственностью, если не хуже. И никто больше не захочет так заботиться обо мне... Истории подобных отшельников встречаются довольно часто.

ЮНОША: В таком случае, если следовать твоим рассуждениям, мой друг достиг своей цели и доволен существующим положением вещей?

ФИЛОСОФ: Сомневаюсь, что он доволен, и уверен, что он несчастлив. Но у меня нет сомнений, что он при этом старается не упускать из виду свою цель. Здесь твой друг – не исключение. Каждый из нас живет в соответствии с определенной целью; так гласит телеология.

ЮНОША: Нет, так не пойдет. Для меня это совершенно неприемлемо. Видишь ли, мой друг...

ФИЛОСОФ: Послушай, если мы будем говорить только о твоём друге, эта дискуссия ни к чему не приведет. Она превратится в заочное судебное разбирательство и станет бесполезной. Давай попробуем другой пример.

ЮНОША: Хорошо. Как насчет истории о том, что случилось со мной вчера?

ФИЛОСОФ: Я весь внимание.

Люди выдумывают гнев

ЮНОША: Вчера, во второй половине дня, я читал книгу в кофейне, когда проходивший мимо официант пролил кофе на мой пиджак. Я недавно купил этот пиджак, и это самый дорогой предмет моего гардероба. Поэтому я ничего не мог с собой поделать. Я наорал на официанта, всячески оскорбляя его. Вообще-то я не из тех, кто повышает голос в общественных местах. Но вчера кофейня сотрясалась от моих криков, поскольку я пришел в ярость и не думал, что делаю. Как насчет этого? Есть ли здесь место для какой-либо цели? С какой стороны ни посмотри, разве это поведение не вызвано очевидной причиной?

ФИЛОСОФ: Значит, ты подхлестнул себя ощущением гнева и накричал на официанта. Хотя обычно ты держишься спокойно, тут ты не смог обуздать гнев. Это было неизбежно, и ты ничего не мог с этим поделать. Я правильно тебя понял?

ЮНОША: Да, потому что это произошло внезапно. Слова вылетели у меня изо рта, прежде чем я успел подумать.

ФИЛОСОФ: Предположим, вчера у тебя был бы при себе нож, и когда ты взорвался от гнева и забыл, что делаешь, то мог бы просто зарезать официанта. Скажи, в таком случае ты продолжал бы оправдывать себя словами: «Это было неизбежно и я ничего не мог с этим поделать»?

ЮНОША: Что?.. Послушай, это уж слишком!

ФИЛОСОФ: Я так не думаю. Если продолжить линию твоих рассуждений, то любое правонарушение, совершенное в гневе, может быть оправдано, а человек не несет за него ответственности. По сути, ты говоришь, что люди не в силах контролировать свои эмоции.

ЮНОША: Тогда как ты объяснишь мой гнев?

ФИЛОСОФ: Это просто. Ты говоришь, что пришел в ярость, а потом начал кричать. На самом деле ты привел себя в ярость, чтобы закричать. Иными словами, для достижения цели (крика) ты создал эмоцию (гнев).

ЮНОША: Что ты имеешь в виду?

ФИЛОСОФ: Цель – накричать на человека – стоит впереди всего остального. С помощью крика ты хотел подчинить официанта своей воле, чтобы он покорно выслушал твои слова. В качестве средства достижения цели ты выдумал гнев.

ЮНОША: Я выдумал гнев? Ты шутишь!

ФИЛОСОФ: Тогда почему ты повысил голос?

ЮНОША: Я уже говорил, что вышел из себя. Я был сильно расстроен.

ФИЛОСОФ: Нет. Ты мог объяснить свое расстройство, не повышая голоса. Скорее всего, официант принес бы тебе искренние извинения, вытер бы твой пиджак салфеткой и сделал бы все возможное, чтобы загладить свою вину. Возможно, он даже оплатил бы химчистку. И где-то в глубине души ты предвидел, что он может все это сделать, но тем не менее ты накричал на него. Процедура нормального объяснения показалась тебе слишком затруднительной, поэтому ты решил обойти ее и подчинить этого человека твоей воле. Инструментом, которым ты воспользовался для этой цели, был гнев.

ЮНОША: Нет, ты меня не проведешь. Я специально разгневался, чтобы он подчинился моей воле? Клянусь, я ни секунды не думал ни о чем подобном, а просто рассердился. Гнев – это импульсивная эмоция.

ФИЛОСОФ: Ты прав, гнев – мгновенная эмоция. Теперь послушай другую историю. Однажды мать громко ссорилась со своей дочерью. Внезапно зазвонил телефон. Мать поспешно сняла трубку и сказала «Алло?»; при этом ее голос был хриплым от гнева. Звонила классная руководительница ее дочери. Как только мать поняла, кто это, ее тон сразу же изменился и стал вежливым и любезным. Так она проговорила около пяти минут, а когда повесила трубку, сразу же принялась снова кричать на дочь.

ЮНОША: Эту историю нельзя назвать необычной.

ФИЛОСОФ: Разве не понятно? Если вкратце, то гнев – это инструмент, которым можно пользоваться по необходимости. Его можно отложить в тот момент, когда звонит телефон, и снова взять в руки, повесив трубку. Мать не кричала на дочь в приступе неконтролируемого гнева. Она всего лишь пользовалась гневом, чтобы взять верх над дочерью и утвердить свое мнение.

ЮНОША: Значит, гнев – это средство достижения цели?

ФИЛОСОФ: Да, согласно телеологии.

ЮНОША: Ага, теперь понятно. Ты носишь маску кроткого мудреца, под которой скрывается жуткий нигилист! Независимо от того, говорим ли мы о гневе или о моем друге-отшельнике, все твои идеи проникнуты глубоким недоверием к людям!

Как жить без власти прошлого

ФИЛОСОФ: Почему я нигилист?

ЮНОША: Сам подумай. Попросту говоря, ты отрицаешь человеческие чувства. Ты говоришь, что эмоции – это не более чем инструменты, средства достижения цели. Но послушай: если ты отрицаешь чувства, то поддерживаешь тех, кто пытается отрицать нашу человечность. Именно тот факт, что мы подвержены всевозможным чувствам, делает нас людьми. Если отвергнуть эмоции, то люди будут подобны ходящим механизмам. Это нигилизм в чистом виде.

ФИЛОСОФ: Я не отрицаю существования эмоций. У всех нас есть чувства, и это не подлежит сомнению. Но если ты утверждаешь, что люди не могут противостоять своим чувствам, то я оспариваю это. Система индивидуальной психологии Адлера – это направление мысли, диаметрально противоположное нигилизму. Мы не подчиняемся эмоциям. В данном случае психология Адлера также демонстрирует, что мы не находимся под властью прошлого.

ЮНОША: Значит, люди не руководствуются ни своими чувствами, ни своим прошлым?

ФИЛОСОФ: Давай рассмотрим один пример. Есть человек, чьи родители в прошлом развелись. Это нечто объективное, вроде воды в колодце, которая всегда имеет температуру восемнадцать градусов, верно? Но каков этот развод на ощупь; теплый он или холодный? Это субъективное ощущение, которое человек испытывает в настоящий момент. Независимо от того, что произошло в прошлом, приписываемое этому значение определяет, как человек воспринимает настоящее.

ЮНОША: Значит, вопрос не «что произошло?», а «как это разрешилось?»

ФИЛОСОФ: Вот именно. Мы не можем вернуться назад на машине времени. Если ты будешь стоять на позициях этиологии, то останешься привязан к прошлому и никогда не станешь счастливым человеком.

ЮНОША: Это верно! Мы не в силах изменить прошлое, и потому моя жизнь так тяжела.

ФИЛОСОФ: Жизнь не так уж тяжела. Если бы прошлое определяло настоящее и ничего нельзя было бы изменить, то мы не могли бы эффективно двигаться по жизни. Что бы получилось в итоге? Мы остались бы с нигилизмом и пессимизмом, который отнимает надежду на будущее и в конце концов делает жизнь бессмысленной. Фрейдистская этиология с ее обоснованием травматического опыта представляет собой прямую дорогу к нигилизму. Ты собираешься разделять эти ценности?

ЮНОША: Я не хотел бы их разделять, но прошлое очень могущественно.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

В 1910 году Адлер был избран президентом Венского психоаналитического общества, но вскоре покинул этот пост из-за разногласий с Фрейдом (прим. пер.).

----

Купить: [https://tellnovel.me/ru/kishimi\\_ichiro/smelost-ne-nravit-sya-kak-polyubit-sebya-nayti-svoe-prizvanie-i-vybrat-schast-e](https://tellnovel.me/ru/kishimi_ichiro/smelost-ne-nravit-sya-kak-polyubit-sebya-nayti-svoe-prizvanie-i-vybrat-schast-e)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)