

Рубрика: «Предлагаю подумать!»
Тема: «Где живут чувства?»
или причины нашего поведения.

Начнём наш разговор с понятия теории в науке - это «гипотеза, признанная подтвержденной, при помощи которой можно удачно описывать (предсказывать, прогнозировать) ранее необъяснённые факты и явления». А что же такое гипотеза? Это «научное предположение, выдвигаемое для объединения каких-либо явлений и требующее проверки, подтверждения опытным путем».

Значит, с помощью теоретического предположения подтверждённого опытным путём мы можем делать выводы о фактах и явлениях нашей жизни. Предлагаю подумать сегодня об одной психологической теории, быть может, нам это поможет стать ещё чуточку лучше. Не исключено, что и не только «чуточку», а значительно самосовершенствоваться.



Итак, в поле зрения нашего внимания теория австрийского психолога Альфреда Адлера (1870-1937) под названием **индивидуальная теория**, которая принимает за основу личность со всей её уникальностью и неповторимостью.

А.Адлер полагал, что в своём поведении человек руководствуется не врождёнными инстинктами, а чувством общности, которое и определяет все наши поступки и поведение. И, как следствие его рассуждений, человек выстраивает свой стиль жизни, стремление к превосходству, общественный интерес, исходя из **чувства неполноценности и стремления его компенсировать.**

Неприятные слова... Но попробуем разобраться.

От куда берётся комплекс психологической неполноценности? По мнению А.Адлера развивается он с детства и в основном по трем причинам:

- из-за дефекта того или иного органа;
- чрезмерной опеке родителей;
- отвержение со стороны родителей.

Если наше здоровье не отвечает нашим ожиданиям и не позволяет чувствовать себя «на высоте», то в качестве, хоть какой-нибудь компенсации, человеку хочется преувеличить свои физические и даже интеллектуальные способности. Должно быть, так и происходит развитие стремления к превосходству.

А по мнению А.Адлера такое стремление к превосходству является фундаментальным законом человеческой жизни. И это не так плохо, ведь это приносит в нашу жизнь движение вперёд к развитию и самосовершенствованию. Сказав однажды о себе нереальный факт, мы стремимся достигнуть такого качества, которое даст нам подтверждение желаемого – «У меня нет ног, но я буду лучшим бегуном мира!»



Стиль жизни, по мнению автора этой замечательной теории, складывается в раннем детстве, когда и не помнится многое, а закрепляется уже к 4-5 годам, а изменить в последствии его, стиль, удаётся не без труда.



Стиль жизни (по А.Адлеру) – «это тот уникальный способ, который выбирает человек для реализации своих жизненных целей. Это интегрированный стиль приспособления к жизни и взаимодействия с ней. Симптом болезни или черта личности могут быть поняты лишь в контексте стиля жизни, как своеобразное его выражение. Поэтому так актуальны сейчас слова Адлера: «Индивидуум как целостное существо не может быть изъят из своих связей с жизнью».



Стиль жизни тесно связан с чувством общности. При хорошо развитом чувстве общности неуверенные в себе дети меньше ощущают свою физическую недостаточность, так как она может компенсироваться при помощи сверстников, путём приятия их такими, какие они есть. Кроме этого, сверстники позволяют проявиться другим, не менее значимым в обществе, качествам и ценностям.

Творческое «Я» ещё один и, пожалуй, самый главный постулат теории А.Адлера, выступающий в качестве активного принципа жизни индивида и его

личности. Человек хозяин своей судьбы, сам создающий свой неповторимый стиль жизни!



Семья, наши близкие взрослые первыми встречают нас в этом мире и дают нам возможность прочувствовать и понять что такое взаимопомощь и сотрудничество. Поведение внутри семьи и при взаимодействии с окружающим социумом служит образцом для подражания.

Стремления и цели наших близких становятся нашими стремлениями и целями, мы с радостью принимаем их и идём за ними, как за единственно верными. Но, если эти цели становятся чрезмерными, то вся наша деятельность превращается в фикцию. Ведь фиктивную цель не возможно ни проверить, ни подтвердить, а сам принцип достижения цели имеет в жизни человека большое значение и тогда вступает в силу предложенное Адлером понятие фиктивного финализма.



Однако, не остался бы в сердцах и умах человечества это учёный, если бы опять не предложил замечательное решение фиктивного финализма, как и постулата с возникающим у человека чувством неполноценности.

Следуя фиктивным целям, человек тоже может получить хороший жизненный результат, ведь двигаясь по пути высоких целей человек стремиться достичь ещё более высоких результатов в своей деятельности, с более эффективным решением жизненных проблем.

Итак:

- принимайте друг друга с достоинствами и недостатками, ведь «дерево держится корнями, а человек друзьями»,
- помогайте друг другу на пути к позитивным и полезным целям, ведь «с хорошим другом горы свернёшь, а с плохим – горя хлебнёшь»,
- будьте доброжелательны, поддерживайте друг друга в трудные минуты – ведь «согласного стада и волк не берёт».

И тогда, и «мышка из молока взобьёт сметану» и выберется из западни, так и человек «не опустивший рук» достигнет позитивных результатов на пути к самосовершенствованию.

Желаю удачи!