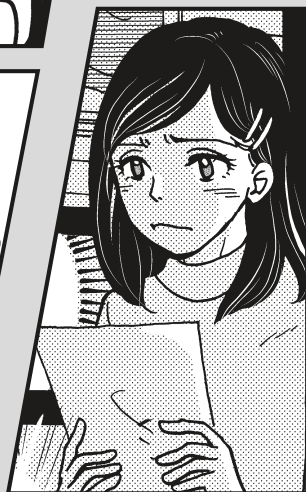
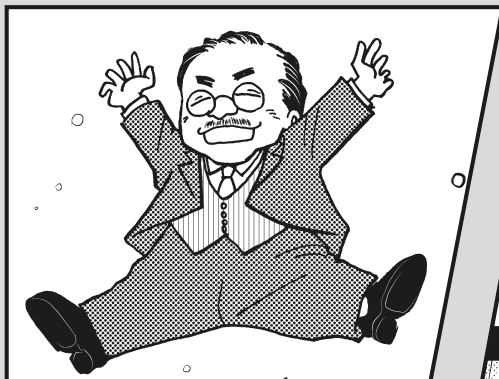
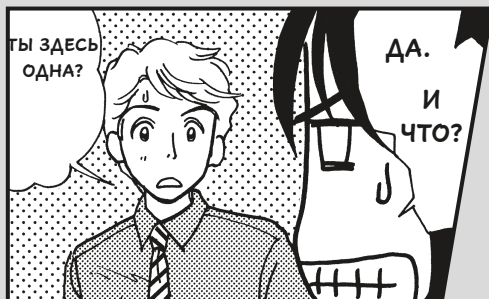


Пролог

# ЧТО ТАКОЕ АДЛЕРИАНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ?



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

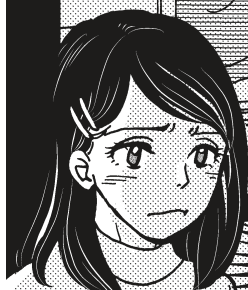
ТАКЕШИ,  
ТЫ СНОВА  
ПОЛУЧИЛ  
ПЯТЕРКУ!

ВОТ  
МОЛО-  
ДЕЦ!

Я ТЕБЯ  
СЛИШКОМ  
БАЛЮЮ.

ПАПА,  
МОЖНО  
МНЕ  
ВОТ ЭТО?  
ПОЖА-  
ЛУЙ-  
СТА!

ОДИН  
РАЗОК,  
ЛАДНО?



У МОЕГО СТАРШЕГО БРАТА  
ОЦЕНКИ ВСЕГДА ВЫШЕ.  
ПОЭТОМУ НИКТО  
НЕ ЗАМЕЧАЕТ  
МОИ УСПЕХИ.

96

А ЕЩЕ Я  
НЕ ТАКАЯ ИЗ-  
БАЛОВАННАЯ,  
КАК МОЯ МЛАД-  
ШАЯ СЕСТРА.

МАЛЕНЬКОЕ  
ПРИВИДЕНИЕ,  
КОТОРОЕ  
ВСТРЕТИЛОСЬ  
МНЕ НА СКЛАДЕ

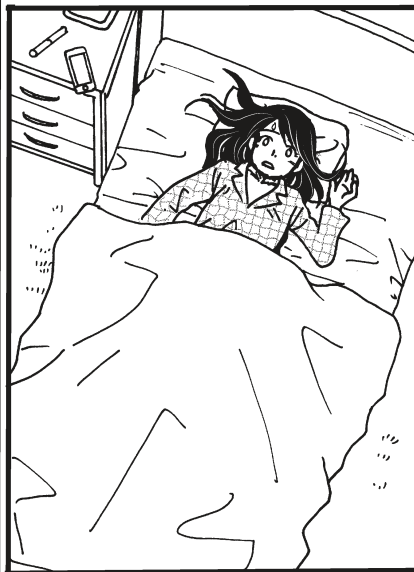
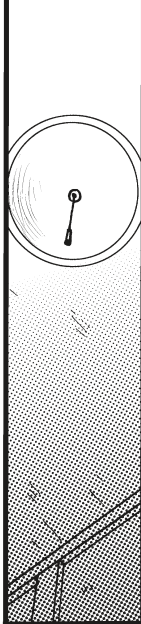
ЭПИЗОД 1

Н  
Е  
В  
Ы  
Н  
О  
С  
И  
М  
О

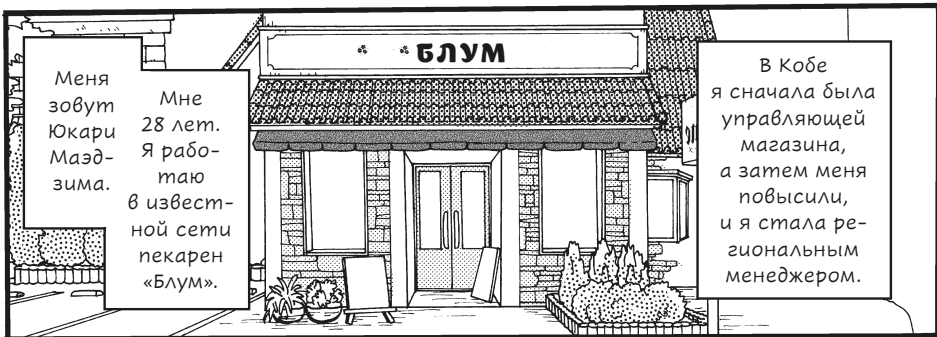
С  
Ъ  
Е  
Ж  
И  
В  
А  
Е  
Т  
С  
Я

НАДО  
ТРУДИТЬСЯ  
ЕЩЕ  
УСЕРДНЕЕ!

У  
С  
Е  
Р  
Д  
Н  
Е  
Е



**КАКОЙ  
УЖАСНЫЙ  
СОН.**



Меня зовут Юкари Маздзима.

Мне 28 лет. Я работаю в известной сети пекарен «Блум».

В Кобе я сначала была управляющей магазина, а затем меня повысили, и я стала региональным менеджером.



Теперь дела обстоят совсем не так, как это было, когда я управляла магазином в Кобе. Все идет не по плану.

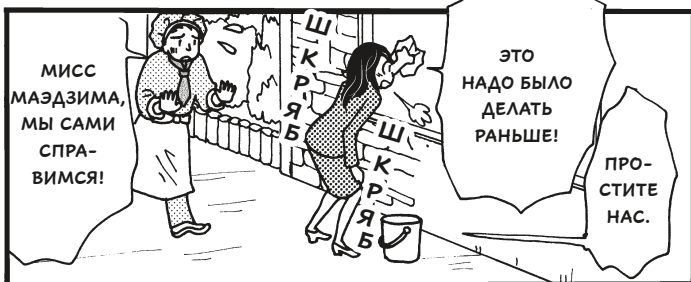
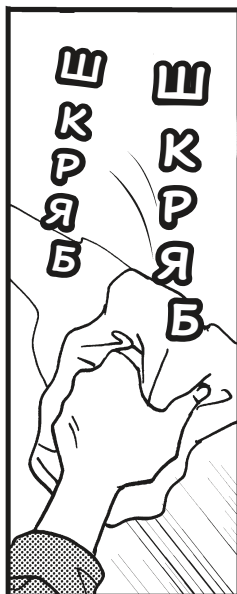
**НУ СКОЛЬКО РАЗ ВАМ ПОВТОРЯТЬ?!**

**ЭТИ ТОВАРЫ НАДО ПОМЕСТИТЬ ТАМ, ГДЕ ИХ БУДЕТ ЛУЧШЕ ВИДНО!**



**СМОТРИТЕ: ЗДЕСЬ ПИРОЖНЫХ ПОЧТИ НЕТ!**

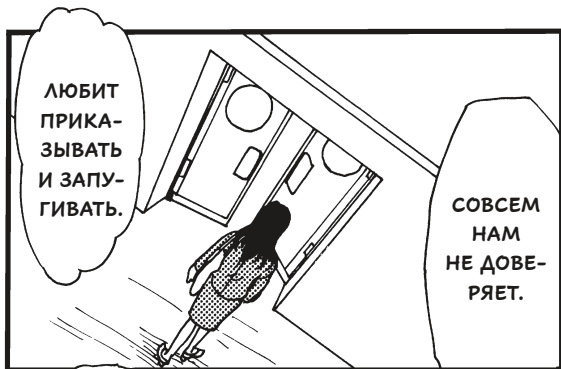
**РАССТАВЬТЕ ИХ АККУРАТНЕЕ!**





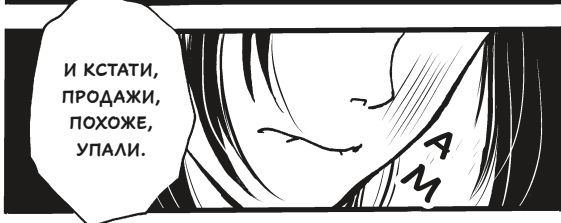


ОНА  
СЕБЯ МНИТ  
ТАКОЙ  
ВАЖНОЙ.



ЛЮБИТ  
ПРИКА-  
ЗЫВАТЬ  
И ЗАПУ-  
ГИВАТЬ.

СОВСЕМ  
НАМ  
НЕ ДОВЕ-  
РЯЕТ.



И КСТАТИ,  
ПРОДАЖИ,  
ПОХОЖЕ,  
УПАЛИ.



ЕЕ  
ТОЧНО  
УВОЛЯТ!

БАХ

БАМ



И КТО ЖЕ  
ВИНОВАТ  
В ТОМ,  
ЧТО  
ПРОДАЖИ  
УПАЛИ?!

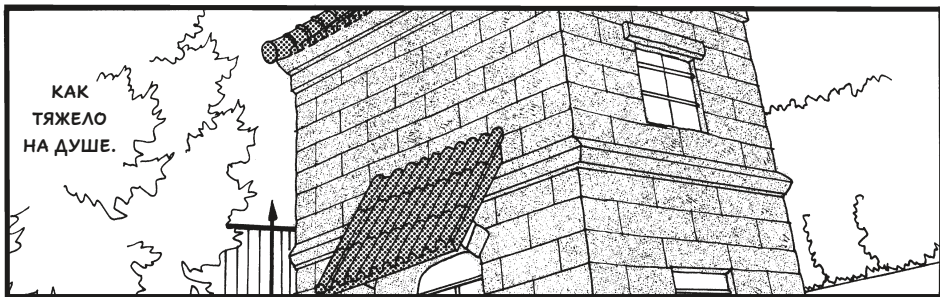
НА СПЛЕТНИ  
У ВАС ВРЕМЯ  
ЕСТЬ? ТАК  
ПОТРАТЬТЕ ЕГО  
НА РАБОТУ!

ОЙ!



ПРО-  
СТИТЕ!

Х  
Р  
У  
С  
Т  
Ь



КАК  
ТЯЖЕЛО  
НА ДУШЕ.



СКОЛЬ-  
КО ЖЕ  
ХЛАМА!

БАХ



АХ-Х.

АХ-Х.

ХУЖЕ  
НЕ-  
КУДА!



В ИТОГЕ  
ПОРУЧИТЬ  
УБОРКУ  
НА СКЛАДЕ  
ОКАЗАЛОСЬ  
НЕКОМУ.



КАКОЕ  
СТАРОЕ  
ПОМЕЩЕ-  
НИЕ.

ЭЙ,  
МАЭДЗИ-  
МА!



КАК  
ДЕЛА?

УХ!

А ТЫ  
ЗАЧЕМ  
ПРИШЕЛ?



Это  
Руи Номура.  
Начал рабо-  
тать здесь  
тогда же,  
когда и я.

Выручка  
у него  
всегда  
лучше  
всех.

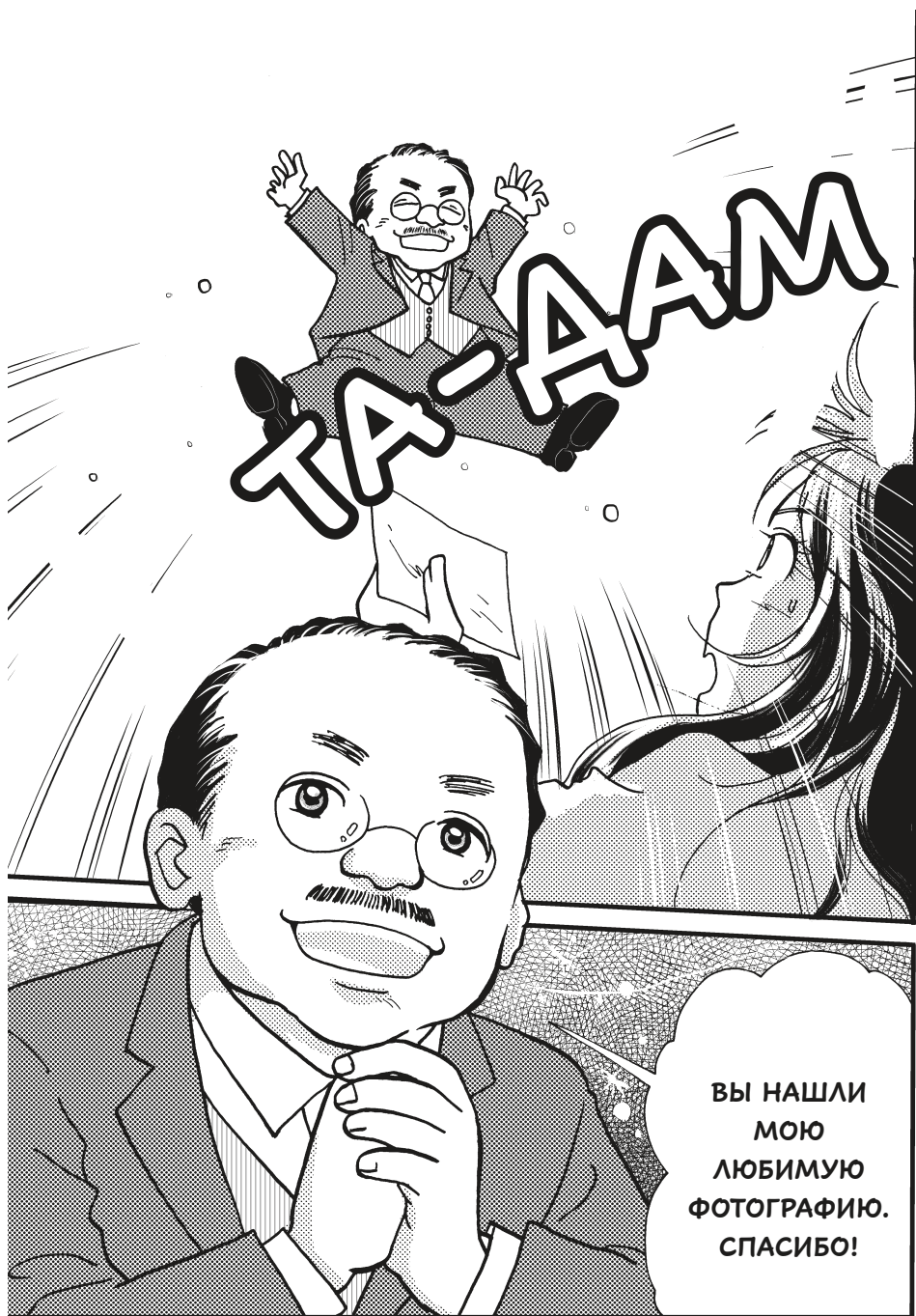
Он  
мой  
вечный  
сопер-  
ник.

РЕШИЛА  
ПРИ-  
БРАТЬСЯ  
ЗДЕСЬ,  
ДА? Я ПО-  
МОГУ!

ОЙ.







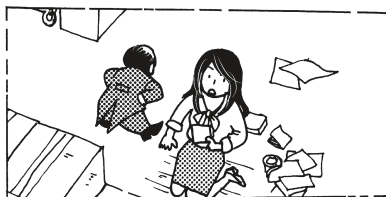
**ВЫ НАШЛИ  
МОЮ  
ЛЮБИМУЮ  
ФОТОГРАФИЮ.  
СПАСИБО!**





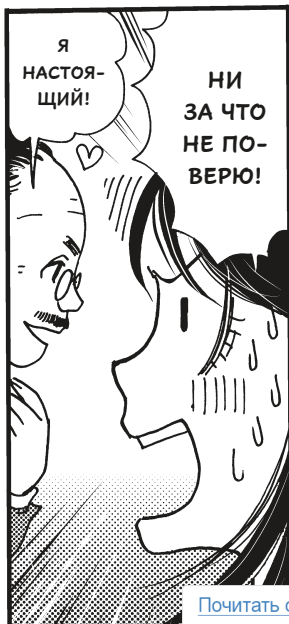
Я  
АЛЬФРЕД  
АДЛЕР.

АВСТРИЙ-  
СКИЙ  
ПСИХОЛОГ.  
РАД ЗНА-  
КОМСТВУ!



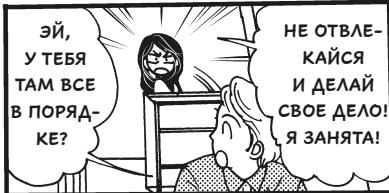
КА-  
ЖЕТСЯ,  
Я ПЕРЕ-  
УТОМИ-  
ЛАСЬ.

ПОДО-  
ЖДИТЕ-  
КА.



Я  
НАСТОЯ-  
ЩИЙ!

НИ  
ЗА ЧТО  
НЕ ПО-  
ВЕРЮ!



ЭЙ,  
У ТЕБЯ  
ТАМ ВСЕ  
В ПОРЯД-  
КЕ?

НЕ ОТВЛЕ-  
КАЙСЯ  
И ДЕЛАЙ  
СВОЕ ДЕЛО!  
Я ЗАНЯТА!



ЛАД-  
НО.



НА  
ЭТОМ  
ФОТО...

КОГДА-ТО  
ВПЕРВЫЕ  
ЗАПЕЧАТ-  
ЛЕЛИ НАС  
С СУПРУГОЙ.  
Я ИМ ДО-  
РОЖУ.

ВИДИМО,  
Я ПОТЕРЯЛ  
ЕГО, КОГДА  
СОБИРАЛСЯ  
В США.



ЯСНО. ВОТ ВАША  
ФОТОГРАФИЯ.  
ТЕПЕРЬ МОЖЕТЕ  
ВОЗВРАЩАТЬСЯ  
В РАЙ.

ИЛИ КУДА  
ТАМ ВАМ  
НАДО.



ШУРХ  
ШУРХ



М-  
М-  
М...

БОЮСЬ,  
НЕ ВСЕ  
ТАК  
ПРОСТО.

Я ХОЧУ  
ОТБЛАГОДА-  
РИТЬ ВАС  
И ПОЭТОМУ  
ОБУЧУ  
АДЛЕРИАН-  
СКОЙ ПСИ-  
ХОЛОГИИ!



КАК-  
НИБУДЬ  
ОБОЙДУСЬ!

КУДА  
ЖЕ  
ВЫ?!



Я ДАЖЕ  
НЕ ЗНАЮ,  
ЧТО ТАКОЕ  
АДЛЕРИАН-  
СКАЯ ПСИ-  
ХОЛОГИЯ!



МНЕ  
ОНА  
НЕ  
НУЖ-  
НА!

КАК  
ЭТО?!



НО АДЛЕ-  
РИАНСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ  
ИДЕАЛЬНО  
ПОДХОДИТ  
ДЛЯ ТАКИХ,  
КАК ВЫ!

ДЛЯ  
ТАКИХ,  
КАК Я?



ОНА ВАС  
ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ВООДУШЕВИТ!

И ПОМОЖЕТ  
КОНСТРУКТИВНО  
ПОДОЙТИ  
К РЕШЕНИЮ  
ПРОБЛЕМ!



НА РАБОТЕ ДЕЛА  
ИДУТ ПЛОХО,  
И ПОЭТОМУ  
ВЫ НАПРЯЖЕНЫ,  
ПРАВДА?

БА-  
ДУМ

ух...

В ГНЕВЕ



АДЛЕРИАНСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ  
ИЗМЕНИТ  
ВАШУ  
ЖИЗНЬ!




КАКОЙ  
ПОДОЗРИ-  
ТЕЛЬНЫЙ  
МАЛЕНЬ-  
КИЙ  
ПОЛТЕР-  
ГЕЙСТ!

ПОРА  
ВЕРНУТЬСЯ  
К РАБОТЕ.

НО...

С тех пор  
маленький  
призрак  
Альфреда  
Адлера  
стал меня  
преследовать.



## 1.1. ЦЕЛОСТНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ АДЛЕРИ- АНСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

### Предвестник психологии саморазвития

Юкари, которую повысили до регионального менеджера в крупной сети пекарен «Блум», родилась второй по счету. Ее старший брат был успешен во всех делах, за какие только брался, а младшую сестру домашние считали просто совершенством. Юкари нравится преодолевать трудности, она очень способная, но время от времени у нее появляется чувство, будто все, что она делает, впустую. Мы увидим, как Юкари откроет для себя адлерианскую психологию и, научившись использовать ее для преодоления трудностей, сумеет добиться отличных результатов.

Некоторые из вас, вероятно, думают: «Адлер? Адлерианская психология? Что это такое? Никогда не слышал». Что ж, по крайней мере, вы наверняка слышали о бестселлерах Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и влиять на людей» и «Как перестать беспокоиться и начать жить». Или, может быть, вы знаете о книге Стивена Кови «Семь навыков высоко-



эффективных людей»? Так вот, на авторов этих книг огромное влияние оказал именно Альфред Адлер.

Тремя светилами западной психологии принято считать Фрейда, Адлера и Юнга. Направление, основанное Альфредом Адлером, в дальнейшем получило свое развитие благодаря усилиям его последователей. Основные слагаемые его учения таковы.

- 1. Самоопределение.** Вы являетесь главным действующим лицом своей жизни. Не все в судьбе человека определяется окружающей средой и воспитанием. Любой из нас способен управлять собственной жизнью.
- 2. Телеология.** Каждое действие мы совершаем с определенным намерением. Особенность человека заключается в том, что в делах он руководствуется не тем, что было в прошлом, а какой-либо целью в будущем.
- 3. Холизм.** Тело и разум представляют собой единое целое. Человек — это не смесь конфликтов и противоречий, а неповторимое и неделимое существо.
- 4. Когнитивная теория.** Никто не в состоянии посмотреть на мир вашими глазами. Каждый видит происходящее по-своему.
- 5. Межличностные отношения.** Все наши действия направлены на определенного партнера. Если мы что-то делаем, это всегда связано с окружающими.

С помощью психологии Адлера вы сможете преодолевать жизненные трудности, в том числе те, с которыми сталкиваетесь

во взаимодействии с людьми. Сделать это получится благодаря силе воодушевления. Эту тему я раскрою позже, а пока лишь упомяну, что именно воодушевление позволяет решить множество проблем, возникающих в наших взаимоотношениях с окружающими.

Говоря про воодушевление в рамках адлерианской психологии, я имею в виду не просто похвалу или что-нибудь подобное, о чем могут подумать многие читатели. Суть учения Адлера не только в том, чтобы делать счастливых и энергичных людей еще более счастливыми и энергичными. Внимание будет уделено прежде всего тому, чтобы помочь людям пройти через личный кризис, пробудить в них новые силы и развить способность менять жизнь к лучшему.

Цель адлерианского направления в психологии — сформировать особое **чувство общности** путем обучения и консультирования. Речь идет о чувстве, представляющем собой своего рода барометр, который позволяет отслеживать состояние наших взаимоотношений с родственниками, соседями, коллегами и членами сообществ, в которые мы включены. Чувство общности — это многоаспектное понятие: здесь и наше ощущение сопричастности к коллективу, и способность проявлять эмпатию, и желание делать что-нибудь ради сообщества, и готовность доверять. Поскольку осмыслить концепцию общности, скорее всего, не каждому будет легко, я могу предложить следующее описание: чувство общности — это чувство связей между нами и окружающими.

## Адлеровская психология

**Воодушевление** —  
развитие силы, позволяющей преодолевать трудности



Слагаемые адлеровской психологии

**Самоопределение.** Вы являетесь главным действующим лицом своей жизни. Не все в судьбе человека определяется окружающей средой и воспитанием. Любой из нас способен управлять собственной жизнью

**Телеология.** Каждое действие мы совершаем с определенным намерением. Особенность человека заключается в том, что в делах он руководствуется не тем, что было в прошлом, а какой-либо целью в будущем

**Холизм.** Тело и разум представляют собой единое целое. Человек — это не смесь конфликтов и противоречий, а неповторимое и неделимое существо

**Когнитивная теория.** Никто не в состоянии посмотреть на мир вашими глазами. Каждый видит происходящее по-своему

**Межличностные отношения.** Все наши действия направлены на определенного партнера. Если мы что-то делаем, это всегда связано с окружающими



**Чувство общности** — барометр, который позволяет отслеживать состояние нашего ментального здоровья; действия, которые мы совершаем, чтобы укрепить свое ощущение причастности коллективу, способность к эмпатии, готовность приносить пользу сообществу и доверять другим

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Когда вы в полной мере осознаете эти связи и на их основе начнете воодушевлять себя и других, тогда сможете смело заявить, что достигли мастерства в практике адлерианской психологии.

## **Переход на новый уровень. От образования к личностному и организационному развитию**

Адлер начинал как хирург, а в изучение психологии погрузился позже. После Первой мировой войны он сосредоточил усилия в сфере образования и открыл первую детскую реабилитационную клинику, которая располагалась в Вене. Адлер также принимал участие в создании школ, в которых специалисты применяли экспериментальный подход и обучали психологическим теориям, разработанным им в Австрии. В отличие от Фрейда, уделявшего основное внимание лечению людей с психическими заболеваниями, Адлер сосредоточился на работе с теми, кто был здоров, но хотел идти по пути самосовершенствования. После того как 67-летний Альфред Адлер, будучи все еще в расцвете сил, скончался, его ученики, в основном из Северной Америки, продолжили развивать его теорию.

Метод Адлера включает в себя не только профессиональные знания своего основателя, касающиеся психологии и психиатрии, но и социальное образование в таких областях, как школьная среда и семейная жизнь. Приведу примеры.



В психологии Адлер применил новый подход, отличавшийся от принятого среди его коллег, сосредоточенных на психоанализе и поведенческой психологии. Он не пытался проникнуть в глубь подсознания в поисках неизвестных ран, нанесенных душе человека, и не собирался управлять поведением животных с помощью экспериментов с наказанием и поощрением (принцип морковки на веревочке).

Вместо этого он сделал выбор в пользу гуманистической психологии, считая человека существом мыслящим и обладающим волей. Адлер исследовал безграничные силы, которыми наделен человек, и старался их раскрыть. Позже этот подход был взят на вооружение Абрахамом Маслоу, который, будучи видным представителем нью-йоркского общества, посетил Адлера в Вене. Разработав свою знаменитую теорию иерархии потребностей, Маслоу поспособствовал расцвету гуманистической психологии.

Даже в Японии адлерианский метод показал свою эффективность в разных аспектах школьного образования и семейной жизни. Более того, большие ожидания возлагаются на применение индивидуальной психологии Адлера в сфере бизнеса. Адлерианские принципы в школьной системе выражаются, к примеру, в организации открытых площадок для дискуссий между учениками и в применении многих других техник, формирующих определенную атмосферу в классах и школе в целом. Не менее очевидно влияние метода Адлера и на те аспекты образования, которые связаны с семейной

жизнью: все популярнее становятся семинары на тему общения родителей с детьми.

Так, сообщество Human Guild (руководителем которого является ваш покорный слуга) продвигает семинар «*SMILE. Любовь и воодушевление в общении между родителями и детьми*». Он уже привлек внимание очень многих и позволил обучить моделям взаимодействия между родителями и детьми около 50 тысяч человек. Это было бы невозможно без сильного воодушевления, которое участники семинара чувствуют в ходе изучения метода Адлера и его применения на практике.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

