

Великие отступники:  
Карл Юнг и Альфред Адлер

# Альфред Адлер (1870 – 1937)

австрийский психолог, психиатр и мыслитель, создатель  
системы **индивидуальной психологии**



В отличие от Фрейда, акцентировавшего роль бессознательного и сексуальности как детерминант человеческого поведения, Адлер вводит в объяснение **социальный фактор**:

характер человека складывается под воздействием его «жизненного стиля», то есть сложившейся в детстве системы целенаправленных стремлений, в которой реализуется потребность в достижении превосходства, самоутверждении как компенсации чувства неполноценности (Адлер первым вводит этот термин).

Например, прославленный древнегреческий оратор Демосфен с детства страдал дефектом речи, а многие знаменитые полководцы — люди невысокого роста (Наполеон, А. В. Суворов).

Маленький ребенок переживает свою неполноценность, ущербность по сравнению со старшими (отсюда термин «комплекс неполноценности»). Стремление преодолеть комплекс неполноценности запускает процесс развития человека. По мнению Адлера, именно стремление к сверхкомпенсации, возникающее в ответ на ярко выраженный дефект, приводит к выдающимся успехам (например, мальчик, которого все дразнят за субтильное телосложение, становится знаменитым спортсменом).



Изначально большинству детей присуще ощущение собственной неполноценности по сравнению со «всемогущими взрослыми». Это ведёт к формированию у ребёнка комплекса неполноценности. Развитие личности зависит от того, каким образом этот комплекс будет компенсироваться. В патологических случаях человек может пытаться скомпенсировать свой комплекс неполноценности за счёт стремления к власти над другими.

## **Стиль жизни**

Адлер, в целом принимая структурную модель психики, разработанную Фрейдом, заменяет абстрактные движущие силы личности Эрос и Танатос на более конкретные. Он предположил, что жизнь человека определяется борьбой двух основных потребностей:

- **потребность во власти и превосходстве;**
- **потребность в привязанности и принадлежности к социальной группе.**

Баланс, который находит человек, удовлетворяя обе потребности, формируют уникальный стиль жизни.

**Карл Густав Юнг (1875 – 1961):  
Создатель аналитической психологии**



Юнг полагал, что существует определённая наследуемая структура психики, развивавшаяся сотни тысяч лет, которая заставляет нас переживать и реализовывать наш жизненный опыт вполне определённым образом: **коллективное бессознательное.**

“Коллективное бессознательное” К. Юнга есть родовая память человечества, итог жизни рода. Оно присуще всем людям, передается по наследству и есть основа индивидуальной психики и ее культурного своеобразия.

**Архетипы** “коллективного бессознательного” — познавательные модели и образы (образцы). Они всегда сопровождали человека и являются источником мифологии.



**Персона** – определяет нашу социальную роль, стиль поведения, еду которую мы любим, хобби и так далее. Вообще все то, что мы демонстрируем окружению.

**Тень** – находится в центре бессознательного. Это все то, что мы вытеснили из своего сознания. Это то, что мы переживаем, желаем, но никогда не признаемся себе в этом, потому что этого не желает общество, окружающее нас. Тень противоречит персоне, но в ней скрыта огромная положительная энергия. Если этой энергией научиться правильно управлять, то можно эффективно развить свою личность.

**Эго** – в центре сознания, направляет его.

**Анима** – идеальный образ женственности, который отражается сознанием. Связан с эмоциями, настроением и направлен вонутрь

**Анимус** – идеальный образ мужественности. Связан с категоричностью, принципиальностью, жесткостью направлен во вне.

**Самость** – имеет центральное значение в личности. Он определяет целостность и порядок. У Юнга сознание и бессознательное не всегда борются друг с другом. Они могут дополнять друг друга. Именно в архетипе Самость они образуют целостность.