

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	13
-------------------	----

Пролог

ЧТО ТАКОЕ АДЛЕРИАНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ?	17
---	----

ЭПИЗОД
1

Маленькое привидение, которое встретилось мне на складе	18
--	----

1.1. Целостное представление об адлеррианской психологии	28
---	----

*Предвестник психологии саморазвития / Переход на новый
уровень. От образования к личностному и организационному
развитию*

1.2. Основные слагаемые адлеррианской психологии	35
--	----

*Самоопределение. Вы — главный герой / Телеология. За каждым
действием стоит намерение / Холизм. Тело и разум человека
представляют собой единое целое / Когнитивизм. Каждый
индивидуум смотрит на происходящее по-своему /
Межличностные отношения. Любое действие направлено
на партнера / Воодушевление и социальный интерес*

Историческая справка	44
----------------------------	----

Часть 1

ИЗМЕНИТЕ СВОИ ВЗГЛЯДЫ — И ЖИТЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ 47

ЭПИЗОД
2

- Бунт работников магазина 48**
- 2.1. Стилъ жизни и жизненные задачи 72
Что такое стилъ жизни? / Элементы и последствия стилиа жизни / Что такое жизненные задачи
- 2.2. От этиологического подхода к телеологическому 79
Три паттерна разочарования / Поиск причины не помогает найти решение
- 2.3. Когнитивная теория и типичные ошибки 84
Что такое субъективная логика? / Типичные ошибки / Три способа взглянуть на происходящее с позиции здравого смысла
- 2.4. Самоопределение 88
Все критерии оценки в вашем распоряжении / Физическая неполноценность, чувство неполноценности и комплекс неполноценности
- Историческая справка 92

Часть 2

РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ФОРМИРОВАНИИ СТИЛЯ ЖИЗНИ 95

ЭПИЗОД
3

Тайна выброшенных ценников 96

3.1. Рассудок и эмоции 120

Ложь, которая кроется за фразой «Я знаю, но не могу перестать» / Гнев как вторичная эмоция

3.2. Формирование стиля жизни 126

Чем определяется стиль жизни? / Основные склонности, базирующиеся на очередности рождения / Борьба за власть

3.3. Как стать смелым 135

Четыре шага к смелости

Историческая справка 138

Часть 3

ОТ ПРЕДПОЛОЖЕНИЙ К ЗДРАВОВОМУ СМЫСЛУ	141
ЭПИЗОД 4 } Почему выбрали не меня?	142
4.1. Что такое когнитивизм?	160
<i>Мир, состоящий из предположений</i>	
4.2. Что такое эмпатия?	164
<i>Интерес к мыслям и чувствам партнера, а также к текущим обстоятельствам / Разница между эмпатией и сочувствием / Способы тренировки эмпатии</i>	
4.3. Как сформировать новые поведенческие паттерны?	170
<i>Три цикла / Как пройти через стадию осознанного неумения / Как не попасть в ловушку непредвиденных обстоятельств</i>	
Историческая справка	178

Часть 4

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И ЭМОЦИИ 179

ЭПИЗОД
5

- Рождество. Решающая битва!** 180
- 5.1. Что такое межличностные отношения? 200
Каждое действие требует наличия партнера / Четыре принципа для создания хороших взаимоотношений
- 5.2. Эмоции, которые заставляют нас конфликтовать
или сближаться 205
Определение понятия «эмоция» / Можно ли контролировать эмоции?
- 5.3. Истинная суть ревности 209
Ревность произрастает из определенного вида отношений
- 5.4. Что такое чувство неполноценности? 212
Чувство неполноценности в отношениях с самим собой и другими / Здоровая реакция на чувство неполноценности
- Историческая справка 216

Часть 5

ЧТО ЗНАЧИТ ВООДУШЕВЛЯТЬ? 219

ЭПИЗОД
6

Я доставлю фотографию туда, где она должна быть! 220

6.1. Тема воодушевления в адлерианской психологии 224

*Основа воодушевления / Разница между похвалой
и воодушевлением*

6.2. Воодушевляйте себя 228

*Три секрета о том, как воодушевлять себя /
Как воодушевлять себя?*

6.3. Воодушевляйте других 232

Три уровня воодушевления / Как воодушевлять других

Историческая справка 236

Об авторе 238

ПРЕДИСЛОВИЕ

Альфред Адлер, один из самых заметных психологов XX века, наиболее известен тем, что придавал особое значение индивидуальности человека, социальной среде и семье. Сейчас идеи Адлера становятся все более популярными, потому что люди по всему миру чаще сталкиваются с проблемами ментального здоровья. Именно для этой постоянно растущей аудитории я написал книгу, в которой постарался понятно рассказать об адлеровской психологии.

С тех пор как я познакомился с основанным Адлером направлением, прошло ни много ни мало 30 лет. Глубокое изучение позволило мне вычленить из адлеровской психологии все самое главное и относящееся к ее практическому применению. В книге я в доступной форме делюсь этой информацией.

Многие люди, с которыми я встречался в ходе своих исследований и на консультациях, говорили, что понимают теоретическую часть адлеровской психологии, но хотели бы узнать, как применять эти знания в повседневной жизни.

Вся суть идей Адлера как раз в том, чтобы извлекать из них пользу на практике. Думаю, он бы расстроился, если

бы люди не находили применения его методу ни в работе, ни в личной жизни.

В этой книге речь пойдет не только об идеях самого Адлера, но и о наработках, которыми адлерианская психология дополнялась позднее, а также о моем опыте, полученном в результате исследований, консультаций и повседневных наблюдений.

Эта книга вас воодушевит! В ней есть разделы, оформленные в виде манги, главная героиня которой, девушка по имени Юкари, встает на путь самосовершенствования. Сопереживая ей и ее окружению, вы обязательно почувствуете вдохновение. В других разделах, написанных в форме обычного текста, вы углубите понимание теории и научитесь применять ее в собственной жизни, чтобы не только расти над собой, но и побуждать совершенствоваться тех, кто рядом с вами.

А теперь поговорим о том, как именно можно читать эту книгу. Есть три способа. Первый — обычный: просто читаете с начала и до конца. Второй заключается в том, чтобы прочитать только то, что оформлено в виде манги. Третий — прочесть только стандартно оформленный текст.

Если чувствуете, что читать с первой до последней страницы будет трудно, то беритесь сначала за мангу. Далее можно вернуться и приступить к чтению разделов, написанных в форме обычного повествования.

Цель книги — помочь вам пройти через все этапы, начиная с понимания, развития способностей и заканчивая мастерством. Надеюсь, что уже в процессе чтения вы обнаружите, как растете над собой. Я очень благодарен вам за покупку этой книги. Верю, что, прочитав ее, вы тоже скажете себе спасибо.

Тосинори Иваи