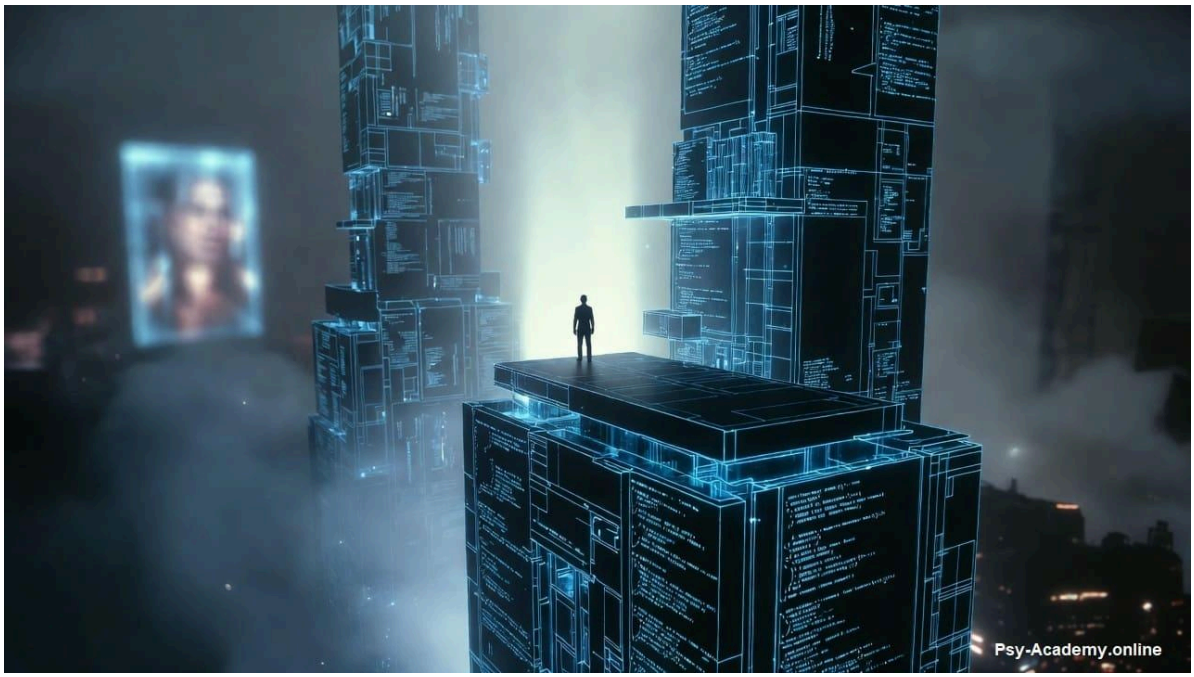
Эффект Адлера: как психологическая травма становится двигателем великих свершений





Роман П. | Магистр психол. наук
Дата: 17.02.2026

Индивидуальная психология А. Адлера обращает внимание на механизмы компенсации, чувства неполноценности и стремления к превосходству. Данный психоаналитический подход указывает, что сознательная и бессознательная часть психики находятся в состоянии взаимной компенсации.

Прежде чем описать кейсы и практические примеры, важно кратко рассмотреть суть теории А. Адлера.

Теория личности А. Адлера

Так, с точки зрения Адлера, **развитие индивида определяется целями, которые ставит перед собой человек. Причем данные цели часто являются фиктивными,** но они толкают нас к развитию так или иначе. Под **целью понимается временно фиксированный жизненный проект, направленный на осуществление своего существования.** Стремление к реализации цели в соответствии с личностным планом их достижения обеспечивает сохранение целостности психики.

Адлер выделял 2 основных влечения у любого человека:

1) **Социальное влечение = социальный интерес** (является врожденным, так как ребенок, рождаясь просто не выживет вне общества, проявляя тем самым свою ограниченность, и как следствие, вынужденность формирования социального интереса). Проявляется в эмпатии, сострадании, взаимопомощи друг другу;

2) **Влечение к власти, превосходству и совершенству.** Так ребенок при рождении находится в состоянии неполноценности и как следствие испытывает тревогу от этого. Возникающее от этого чувство неполноценности является неизбежным процессом, приводящим к необходимости компенсации через постановку фиктивных (недостижимых) целей. Отсюда как следствие развивается **стремление к превосходству.** Причем это стремление является фундаментальным, с

точки зрения А. Адлера, законом человеческой жизни.

На определенных этапах жизни иметь фиктивные цели нормально, но **у здоровой личности в процессе реализации планов на жизнь, фиктивные цели должны поменяться на достижимые реальные цели.** На этой основе и происходит развитие личности.

Данная теория является тяжелой для восприятия, и многие психологи игнорируют тот факт, что существует чувство неполноценности у людей. Так, по метким замечаниям профессора **В. Дружинина:** «Близорукие занимаются зрением, социальные психопаты – нравственной регуляцией поведения, состоящие в браке не менее 5 раз посвящают жизнь психологии брака и семьи, а поэты-неудачники изучают психологию творчества. Ч. Дальтон, открывший явление цветовой слепоты – сам имел этот дефект. З. Фрейд был сексуальным невротиком, а Ф. Гальтон, занимавшийся проблемой способностей, сам был гением, а уровень интеллекта Ж. Пиаже вообще вне критики и оценок» [1, с. 31].

Гиперкомпенсация: почему боль поражения заставляет нас строить империи?

Основа для данной мотивации лежит в особенностях развития личности ребенка как мы уже сказали выше. Для того, чтобы почувствовать себя действительно реализованными мы вынуждены добиваться высот и чем больше проявляется чувство неполноценности в определенной области, тем больше человек будет стремиться компенсировать свою боль и тем больше будет стремиться к превосходству над другими людьми.

Путь Игрока vs Путь Зрителя

По нашему мнению, условно людей можно разделить на зрителей и игроков. **Игроки – находятся в центре внимания**, они созидают, творят, исследуют, проявляются. В то же самое время путь **зрителя заключается в наблюдении и обсуждении жизни игроков.** Зрители сами выбирают такой путь, так как он намного проще. Не нужно социально проявляться, не нужно расти по карьере и добиваться высот, а достаточно лишь просто прийти домой и с кем-нибудь обсудить очередную медийную личность, новости и т.д.

Игроки же напротив понимают сложности игры, и в то же самое время готовы откладывать удовлетворение потребностей «на долгий ящик». Так любители футбола могут стать в прямом смысле игроками-миллионерами, а зрители так и останутся на лаврах в качестве аутсайдеров. Или можно стать рок-звездой, а можно просто ходить на концерты рок-звезд. Каждый человек выбирает лишь сам к чему стремиться.

Можно сказать, что путь игрока – это своеобразная Адлеровская компенсация, в позитивном смысле этого слова.

Кейс: когда «глянцевый мир» выталкивает тебя на обочину

К нам обратился на консультацию молодой человек 22 лет (Алексей), из общения с ним стало известно, что он встречался с девушкой (Екатериной) 4 года, у них были совместные планы на будущее. Но около полугода назад (с его слов) она познакомилась с одним известным актером, на очередном мероприятии. Алексею об этом не сообщала, просто вела параллельно двойную жизнь. Со временем она начала отдаляться от Алексея, и он начал подозревать, что у нее кто-то появился. Правда вскрылась через несколько месяцев, она заявляла, что тот актер только друг и она просто восхищается им, но отношений у них нет. Однако со временем актер стал дарить дорогие подарки, ухаживать, водить в рестораны, покупал дорогие кольца. То, что она занята ему было все равно. В итоге спустя еще несколько месяцев Екатерина окончательно приняла решение уйти от Алексея со словами: «Если бы не ты, я бы давно уже вышла замуж. Ты мне всю жизнь испортил».

После такого разрыва отношений, Алексей решил для себя, что следует больше времени потратить на свое развитие, занялся карьерой и параллельно вел свой проект, много учился. Но ему нужна была психологическая поддержка на период восстановления после разрыва. Обратившись вновь на консультацию через год, стало известно, что после Екатерины он ни с кем так и не начал встречаться, все свои силы вкладывал в работу. Сейчас он значительно развил свой проект, но

ожидаемого успеха (как это рассказывают в сказках) проект не принес. Но он не отчаивается, продолжает работать, много учится. Вероятно, молодой человек добьётся успеха, но важно понимать, что путь игрока — это путь долгий. Успех не может прийти одномоментно.

Рисунок 1 – Трансформация клиента

Из данного кейса мы видим, как проявилась компенсация. Желание быть «не хуже, чем актер», толкнула Алексея к изменениям в своей жизни. Это травматичный путь, болезненный путь, но благодаря этому он начал заниматься своим делом. И скорей всего, когда он достигнет успеха, ему будет проще встретить партнершу для отношений.

Параметр	Зритель	Игрок
Реакция на травму	Обида, наблюдение, зависть	Гиперкомпенсация, созидание
Ресурс	Трата времени на чужую жизнь	Инвестиция времени в свой «Замок»
Финал	Сожаление	Выбор и самореализация

Сублимация как высшая форма защиты

Сублимация в творчество, спорт, карьеру, заработок денег или учебу – это отличный способ компенсации чувства неполноценности. Обида и чувство несправедливости может вылиться в отличную песню, или стих. А стремление доказать, может толкнуть человека на путь созидателя даже если он изначально к этому не приспособлен.

Рисунок 2 – Вектор Адлера

Ловушка компенсации: когда цель достигнута, а пустота осталась?

Представим ситуацию, что у Алексея получилось добиться успеха и он стал таким же богатым, известным или просто построил карьеру так как он хотел, то собственно, что поменяется? Станет ли он счастливым, от того, что скомпенсировал и доказал Екатерине, что он тоже может? На самом деле со временем ему станет все равно на нее, а проект и его успех останется с ним.
Одномоментно он счастье не получит, но надо понимать, что успех в деле – это средство для получения выбора. И как минимум шансы встретить подходящего человека по жизни у него **становятся выше, когда он успешен, хоть они и не гарантированы (не будем идеалистами, поскольку богатые тоже плачут).** Также важно, чтобы сам проект или его карьера со временем стали радовать сами по себе, а не просто были «ответной реакцией на обиду».

Заключение

Таким образом, гиперкомпенсация по Адлеру — это не просто попытка «заклеить пластырем» душевную рану. Это мощнейшая психологическая пружина, которая способна вытолкнуть человека из глубочайшего кризиса на вершины самореализации.

Травма отвержения и столкновение с «глянцевым миром» могут либо сломать нас, превратив в вечных зрителей чужого триумфа, либо стать тем самым реактивным топливом, которое необходимо для строительства собственного «Замка». И даже если изначально нами движет желание доказать что-то другим, в конечном итоге мы обретаем самое ценное — самих себя, свою подлинную ценность и право выбирать свою судьбу, не оглядываясь на тех, кто когда-то счел нас «недостаточно блестящими».

Литература:

1) Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология: Учебник для вузов. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 320 с.

Полная интерактивная версия с тестами доступна по ссылке: Посмотреть на сайте