

Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Предисловие	11
Об этой книге	17
Введение: новая иерархия потребностей	23

Часть I. Безопасность

Вступление	46
1. Безопасность	51
2. Принадлежность	86
3. Самоуважение	110

Часть II. Рост

Вступление	146
4. Исследование	156
5. Любовь	190
6. Цель	229

Часть III. Здоровая трансценденция

Вступление	278
7. Пиковые переживания.....	281
8. Теория Z: к новым рубежам человеческой природы.....	312
Живите больше в Б-мире	346
Послесловие	351
Благодарности.....	356
Приложение I.....	360
Приложение II	387
Примечания.....	425

Предисловие к русскому изданию

Мы живем в суматошном мире, полном соперничества и рекламы, где многие люди чувствуют свою нереализованность, потерю смыслов, одиночество, однако стремятся стать успешными, влиятельными и знаменитыми. Эта книга позволит взглянуть на реальность с другой стороны, узнать о наших высших возможностях, она объединяет все, что знает о развитии и саморазвитии личности современная психология. Данное издание продолжает идеи, пожалуй, самого известного и любимого в нашей стране психолога, Абрахама Маслоу, основателя гуманистической психологии, ставшей третьей силой в противовес психоанализу и бихевиоризму. Популярность наследия Маслоу в нашей стране объясняется не тем, что он имеет российские корни (его родители эмигрировали в США из Российской империи), а прежде всего близостью нам его гуманистических идей о человеческом потенциале, веры в возможности человека. Современная психология очень многим обязана философско-теоретическим представлениям Маслоу, которые он так смело отстаивал в середине прошлого века в условиях доминировавшей экспериментальной психологии, совсем иначе смотревшей на природу людей. Без идей Маслоу не было бы позитивной психологии и теории самодетерминации, двух столь популярных и сильных направлений современной психологии, посвященных проблемам благополучия, позитивного функционирования и мотивации.

Абрахам Маслоу — часто цитируемый, но при этом мало понимаемый психолог. Скотт Барри Кауфман делает в своей книге несколько важных шагов вперед, раскрывая Маслоу как личность и как большого, оригинального и далеко смотрящего мыслителя и подкрепляя образ ученого выдержками из его дневников, выступлений и неопубликованных статей. Все, кто знаком с теорией мотивации Маслоу, давно вошедшей в учебники по психологии личности, и даже многие из тех, кто с ней никогда не сталкивался, тем не менее знают об иерархии (пирамиде) потребностей Маслоу — от физиологических потребностей и потребностей в безопасности, через потребности в любви и принадлежности, уважении и самоуважении к потребностям в самоактуализации и саморазвитии. Кауфман, по сути, возвращает Маслоу в современную психологию, придавая новое звучание его глубоким гуманистическим идеям и предлагая обновленную версию иерархии потребностей.

Автор этой книги, безусловно, достойный продолжатель идей Абрахама Маслоу, идущий вперед все дальше и копающий все глубже, — наука не может стоять на месте. Кауфман, никогда не встречавший Маслоу, но считающий его своим главным учителем и другом, знакомит читателя со своей обновленной концепцией базовых потребностей, базирующейся на современных научных знаниях и включающей потребности человека в исследовании, любви и целеполагании. Он рассказывает нам, что сам Маслоу никогда не рисовал ту широко известную пирамиду потребностей, на которую привыкли опираться многие поколения менеджеров по персоналу, заботливых родителей и старающихся поддерживать своих воспитанников учителей (последних Маслоу называл садовниками, помогающими розам стать хорошими розами, но не лилиями). Маслоу старался докопаться до истины, всегда сомневался и был против простых клише.

Эта книга написана мастером — очень живо и информативно, с соблюдением баланса научных данных, вдохновляющих

гуманистических идей и практических материалов, которые позволяют примерить сказанное на себя, по ходу чтения ответив на ряд небольших психологических опросников. Кауфман — гуманистический психолог, известный исследователь в области когнитивной психологии, креативности и психологии личности, талантливый популяризатор науки, автор многих бестселлеров. (Он ведет подкаст «Психология», а также регулярную колонку в *Scientific American* под названием Beautiful Minds.) В своей теории двойного процесса человеческого интеллекта Кауфман совершенно нетрадиционно подошел к проблеме, показав, что уровень энтузиазма, настойчивости и способности человека ставить и достигать личных целей не менее важен, чем логика и умение рассуждать. В 2015 г. он вошел в список из 50 ученых-новаторов, которые меняют наш взгляд на мир (по версии Business Insider). В последние годы, оттолкнувшись от известной теории темной триады, характеризующей антисоциальных личностей, Кауфман с коллегами начал исследовать не менее важную для человечества проблему — так называемую *светлую триаду* личностных добродетелей: гуманизм, кантианство и веру в человечество.

Эта книга очень актуальна — это одновременно и биография, и серьезный научный труд, и очень полезное практическое пособие по личностному росту и саморазвитию. Ее вполне можно назвать руководством по современной психологии мотивации и развития личности, которое будет интересно как профессиональным психологам, так и всем, кто стремится найти себя, реализовать свои способности, превратиться в «лучшую версию самого себя». Как показывает Кауфман, мы способны добиваться очень и очень многого, иногда даже не подозревая этого. В этом процессе нам может помочь мысль Маслоу о золотом молотке. Как известно, он любил повторять: «Если твоим единственным инструментом является молоток, то на что угодно хочется смотреть как на гвоздь». Книга Кауфмана учит смотреть на мир шире и видеть множество возможностей и средств

развития человеческого потенциала, включая поиск истины, любовь, душевную близость, творчество, целеустремленность, поддержку других и благодарность. Увлекательного вам чтения и постепенных самопревращений!

Т. О. ГОРДЕЕВА,
доктор психологических наук,
профессор факультета психологии МГУ
им. М. В. Ломоносова, ведущий научный сотрудник
Международной лаборатории позитивной психологии
личности и мотивации НИУ ВШЭ

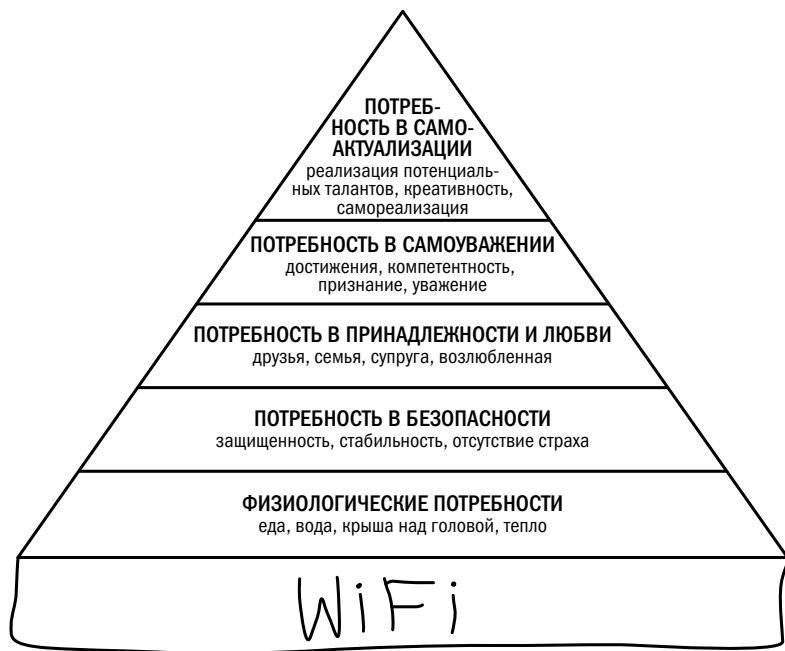
Предисловие

Теплым летним днем, 8 июня 1970 г., в Менло-Парке, Калифорния, Абрахам Маслоу что-то лихорадочно строчил в своем блокноте. Его занимали теории и идеи относительно высших потребностей человека, в числе которых была и появившаяся в последние годы теория З. Берта, жена Маслоу, расположилась в кресле чуть поодаль у их домашнего бассейна. Взглянув на часы, Маслоу не без сожаления осознал, что пришло время заняться гимнастикой. По строгому предписанию врача он должен был регулярно делать легкие упражнения для укрепления сердца. После сердечного приступа в декабре 1967 г. его частенько мучила боль в груди, напоминавшая о бренности жизни. Он отменил все намеченные выступления и даже отказался произнести престижное президентское послание Американской ассоциации психологов.

Многим знакома «иерархия потребностей» Маслоу с самоактуализацией на вершине. Чаще всего о ней узнают из вводного курса по психологии в колледже или из иллюстрации где-нибудь в Facebook.

В учебниках по психологии обычно пишут, что мотивацией для людей служат «повышающиеся» уровни потребностей. Необходимо в определенной мере удовлетворить базовые потребности — обеспечить физическое здоровье, безопасность, принадлежность и уважение, — прежде чем мы сможем самоактуализироваться, реализовать все, что в нас заложено.

Некоторые современные авторы считают идею самоактуализации Маслоу индивидуалистской и эгоистичной¹. Однако более глубокий взгляд на опубликованные и неопубликованные работы Маслоу показывает, что они говорят совсем о другом. В неопубликованном эссе 1966 г. под названием «Критика теории самоактуализации» (Critique of Self-Actualization Theory) Маслоу писал: «Необходимо сказать, что самоактуализация — это не все. Душевное спокойствие и то, что является добром для отдельно взятого лица, не может быть по-настоящему понято в изоляции... Помимо добра для себя необходимо еще добро для других людей... Совершенно ясно, что чисто внутренней, индивидуалистской психологии без привязки к другим людям и социальным условиям недостаточно»².



Все это не так

В последующие годы у Маслоу все более крепла уверенность в том, что здоровая самореализация — это фактически *мост* к трансценденции. Многие люди, которых он считал самоактуализировавшимися, часто испытывали состояние трансценденции, когда самосознание выходило за пределы собственного «я», и руководствовались более высокими ценностями. В то же время Маслоу отмечал наличие у этих людей глубокого понимания того, кто они есть и что хотят дать миру.

Это приводило к фундаментальному парадоксу: как самоактуализирующимся личностям удастся сочетать такую ярко выраженную самобытность и реализацию своего потенциала с *отсутствием эгоизма*? В одной из работ 1961 г. Маслоу заметил, что самоактуализация скорее всего является «промежуточной целью, чем-то ведущим к новому этапу, шагом в направлении к расширению индивидуальности. Это сродни утверждению о том, что ее функция заключается в саморазрушении»³.

Маслоу считал, что стремление к самоактуализации через развитие самоощущения и удовлетворение базовых потребностей — это критически важный шаг в том направлении. В своей вышедшей в свет в 1962 г. книге «По направлению к психологии бытия» (Toward a Psychology of Being) он писал: «Самоактуализация... парадоксальным образом открывает возможность расширения себя, самосознания и эгоизма»⁴. По наблюдению Маслоу, самоактуализация *облегчает* превращение себя в часть некоего более крупного целого. Лекции Маслоу, неопубликованные работы и личные записи в дневнике ясно говорят о том, насколько этот парадокс занимал его в последние годы жизни.

14 сентября 1967 г. Маслоу выступил в унитарной церкви Сан-Франциско с очень интересной лекцией под названием «Новые рубежи человеческой природы» (The Farther Reaches of Human Nature⁵). Присутствовавшие обратили внимание на его болезненный вид, когда он шел по проходу к подиуму. Однако его слова сразу же захватили аудиторию. «Становится все более и более очевидным, что мы являемся свидетелями философской

революции, — начал он. — На наших глазах быстро формируется целостная система, подобно тому как формируются плоды на ветвях дерева. Она затрагивает все области науки и человеческой деятельности».

Ссылаясь на книгу «Гуманистическая революция» (Humanistic Revolution), Маслоу объяснял, что гуманистическая психология начинает разгадывать тайны «реального человеческого опыта, потребностей, целей и ценностей». В их число входят и наши «высшие потребности», которые также являются частью человеческой сущности, включая потребность в любви, дружбе, чувстве собственного достоинства, самоуважении, индивидуальности и самореализации. После небольшой паузы он пошел дальше:

Однако, если эти потребности удовлетворяются, появляется другая картина... Полностью развитая (и очень успешная) личность, работающая в самых благоприятных условиях, склонна руководствоваться ценностями, которые выходят за ее собственные пределы. Она перестает быть эгоистичной в старом смысле этого слова. Красота лежит за пределами человека, как и справедливость или порядок. Вряд ли можно называть эти потребности эгоистичными в том же смысле, что и мою потребность в пище. Мое удовлетворение от того, что я добился справедливости или устранил препятствия на пути ее осуществления, лежит за пределами моего тела. Это не есть нечто внутреннее. Это в равной мере внешнее и внутреннее: иными словами, это выходит за границы собственных интересов⁶.

Маслоу очень торопился, ему хотелось развить эту идею. Сердечный приступ, случившийся всего через несколько месяцев после лекции, ясно показал, почему он выглядел не вполне здоровым. В этот раз все обошлось, но ощущение безотлагательной срочности у него вдруг ослабло. Такой оборот вызывал

замешательство, поскольку противоречил его первоначальной теории, в соответствии с которой физическое выживание является самой важной потребностью человека. В своем дневнике он написал 28 марта 1970 г.:

Очень странно, что я стал видеть, принимать и *радоваться* вечности и ценности мира за пределами меня просто из-за осознания своей собственной бренности. Эта «способность радоваться» приводит в замешательство⁷.

Вместо того чтобы попасть в самый низ его иерархии, осознание собственной бренности фактически *расширяло* личный опыт трансценденции. Заметив значительный сдвиг ценностей, Маслоу написал: «Доминирование в иерархии стремления вперед и славы определенно становится глупостью. Здесь, вне всякого сомнения, мы имеем сдвиг представлений о том, что является базовым, а что нет, что важно, а что нет. На мой взгляд, будь у нас возможность воскрешения после смерти, многие смогли бы изменить характер своей второй жизни»⁸.

Во время последнего публичного семинара всего за несколько месяцев до кончины Маслоу высказался более конкретно: «Понятно, что это окружающее человека облако, страх смерти, служит для нас источником постоянных страданий. Если вы сможете преодолеть страх смерти, что возможно, если мне сейчас удастся убедить вас в существовании достойной смерти в противовес недостойной, благодатной, мирной, философской смерти... то ваша жизнь сегодня, в этот самый момент, изменится. Изменится и вся ваша оставшаяся жизнь. Каждое ее мгновение будет другим. Я считаю, что мы можем научиться выходить за пределы своего “я”»⁹.

В последние годы жизни Маслоу работал над серией упражнений, помогающих выходить за пределы своего «я» и чаще попадать в мир «чистого бытия». Он также работал над проблемой психологии и философии человеческой природы и общества.

Выйдя из больницы после сердечного приступа, Маслоу записал в своем дневнике 26 декабря 1967 г.:

Новая проблема с этим дневником. Что делать с ним? Состояние у меня сейчас такое, что я не чувствую в себе сил писать все то, что должен, о потребностях мира, о моих обязанностях. Дело здесь вовсе *не в страхе* смерти, просто у меня нет сил *делать* это. Так что думаю оставлять лишь короткие записи, а тот, кто будет их разбирать, поймет, что я имел в виду и почему это *необходимо* делать¹⁰.

В тот теплый солнечный день в Менло-Парке, 8 июня 1970 г., Маслоу отложил блокнот и с чувством безысходности стал делать предписанные упражнения. Ему не хотелось отрываться от работы, даже на секунду. Когда дело дошло до бега трусцой, Берте показалось, что он движется как-то странно¹¹. Но прежде чем она успела спросить, все ли с ним в порядке, Маслоу упал. К тому моменту, когда она оказалась рядом, сердце Маслоу уже не билось. Он умер в 62, так и не успев осуществить множество планов.

Об этой книге

Маслоу, на мой взгляд, придется открывать заново не раз и не два, прежде чем удастся постичь все богатство его мысли.

Ирвин Ялом,
автор «Экзистенциальной психотерапии»

Типичное представление иерархии потребностей Маслоу в учебниках неверно в свете более позднего изложения теории Маслоу... Пришло время переписать учебники.

МАРК КОЛТКО-РИВЕРА,
автор статьи «Новый взгляд на позднюю версию
иерархии потребностей Маслоу» (2006 г.)

Когда я открыл для себя поздние тексты Маслоу, встречающиеся в собрании неопубликованных эссе, в дневнике, личных письмах и записях лекций, они поразили меня глубиной мысли и видения, заставили восхищаться его жизнью и работой.

А после прослушивания записи одной из лекций Маслоу я даже стал считать его своим другом. Как-то вечером, когда я сидел на кровати и слушал записи публичных лекций, которые он читал в Институте Эсален в 1969 г., меня сразил его ответ на вопрос из зала: «Как бы вы определили слово “дружба”?»¹² Маслоу начал с описания друга как человека, который искренне «удовлетворяет ваши потребности», а вы в ответ хотите удовлетворять его потребности. Затем он определил дружбу любящих друг друга людей как такую, в которой потребности каждой из сторон сливаются в одно

целое, поскольку потребности партнера становятся вашими потребностями.

Но то, что Маслоу сказал дальше, воистину зацепило меня: «На высшем уровне... случается нечто большее, дающее мне возможность чувствовать очень сильное расположение и включать в число друзей Авраама Линкольна, Сократа... Спинозу. Я испытываю очень сильную симпатию к Спинозе, очень большое уважение. На другом уровне, соответствующем любви, обожанию или уважению к другому человеку... Вполне можно сказать, что я люблю Уильяма Джеймса, и это так и есть. Я просто обожаю Уильяма Джеймса. Иногда я говорю о нем так душевно, что меня спрашивают: “Вы что, знакомы с ним?” [На это я отвечаю] да. (*Смех в аудитории.*) “Но это [конечно] невозможно”».

Моя карьера как психолога — и мое отношение к жизни — во многом формировалась под влиянием идей Маслоу, а также идей целого поколения мыслителей-гуманистов 1930–1960 гг., включая Альфреда Адлера, Шарлотту Бюлер, Виктора Франкла, Эриха Фромма, Карен Хорни, Ролло Мэя и Карла Роджерса. Их коллективные знания о базовых потребностях человека — безопасности, принадлежности, любви, росте, смысле, аутентичности, свободе, ответственности, справедливости, смелости, креативности и духовности — актуальны сегодня как никогда. Мы живем во времена углубляющейся поляризации, эгоистических интересов и индивидуалистического стремления к власти¹³.

Гуманистическая психология находит отклик в глубинах моего существа и гармонирует с моей уверенностью в том, что если мы хотим помочь людям полностью реализовать свой потенциал, то должны принимать их как *целостные личности*. На протяжении последних 20 лет я работал с людьми, имеющими самые разные психические особенности¹⁴, от тех, кто испытывал сложности с обучением вроде аутизма, дислексии и синдрома дефицита внимания и гиперактивности, но обладал при этом яркими талантами, увлечениями и креативностью,

до одаренных личностей с нормальными социальными интересами и детской игривостью, у которых также была навязчивая идея овладеть тем или иным мастерством. Были среди них и гении, у которых функциональные нарушения (например, трудности с речью) сочетались с невероятными способностями (например, к рисованию, игре на фортепиано); и не по годам развитые юнцы, которые нередко чувствуют себя одинокими и неловко в школе, но готовы усваивать намного более сложный материал, чем их одноклассники; и зрелые люди с запредельным уровнем нарциссизма, которые, несмотря на самопоглощенность, обладали множеством других граней личности. И каждый из них стремился найти себя и реализовать свои способности¹⁵.

Мой опыт ясно показывает: чем больше мы сужаем свои представления об идее потенциала под влиянием других (учителей, родителей, руководителей и т. д.), тем труднее нам увидеть полный потенциал других людей и их пути к самоактуализации и трансценденции. Результаты моего исследования убедили меня в том, что у каждого из нас есть невероятные творческие, гуманистические и духовные возможности, но мы нередко отворачиваемся от них, ограничиваясь очень узким сегментом собственной личности. Как следствие, нам не удается реализовать свой полный потенциал. Мы тратим столько времени на поиск *внешнего* одобрения, что не можем обнаружить огромные достоинства, которые уже есть *внутри*, и мы редко заботимся о том, чтобы реализовывать свои глубинные потребности комплексно и нацеленным на рост образом.

Только посмотрите, как много людей сегодня стремится к «трансценденции», забывая о здоровой интеграции с другими потребностями в ущерб своему полному потенциалу. Среди них есть и те, кто рассчитывает на то, что самосозерцание или занятие йогой станет панацеей от их травм и глубинной незащищенности, и духовные «гуру», злоупотребляющие своей властью, и уязвимые люди (особенно молодые),

которые ищут нездоровые пути достижения трансценденции, такие как воинствующий экстремизм, культы и участие в неформальных группах.

Мы также видим, как это выливается в те многочисленные разногласия, которые сегодня существуют в мире. Хотя здесь присутствует явное желание быть частью более широкой политической или религиозной идеологии, реализация этого желания зачастую строится на ненависти и враждебности к «другим», а не на гордости и глубокой преданности делу, способных укреплять гуманизм. По существу, это псевдотрансцендентные начинания, которые опираются на «очень шаткий фундамент»¹⁶.

Я написал эту книгу с тем, чтобы вдохнуть новую жизнь в здоровые, глубокие и человекоцентричные идеи гуманистической психологии, используя последние научные данные из разных областей, включая позитивную психологию, социальную психологию, эволюционную психологию, клиническую психологию, психологию развития, психологию личности, организационную психологию, социологию, кибернетику и нейрофизиологию. Интеграция различных взглядов необходима для более полного понимания глубины человеческого потенциала — чрезмерно большая концентрация внимания на чем-то одном связана с риском получить искаженное представление о человеческой природе. Как говорил Маслоу, «если у вас всего лишь один инструмент, и этот инструмент молоток, то слишком велик соблазн видеть во всем только гвозди»¹⁷.

В этой книге я пытаюсь наполнить содержанием намеченные Маслоу контуры высших горизонтов гуманизма, разгадать загадки его поздних работ и соединить совокупность идей, выдвинутых в эпоху гуманистической психологии, с массой накопленных научных фактов о высших проявлениях человеческой природы, в том числе и с результатами моего собственного исследования интеллекта, креативности, психотипов и душевного здоровья. Я уделяю особое внимание человеческому потенциалу в таких сферах, как поиск истины, красота, душевная связь,

изыскания, любовь, потоковое состояние, креативность, целеустремленность, благодарность, благоговение и другие трансцендентные состояния, тесно вплетенные в ткань человеческой натуры. Я также помогаю вам распознать и задуматься о своих самых *неудовлетворенных* потребностях, а потом изменить жизнь так, чтобы приблизиться к цельности и трансценденции.

Хотя эта книга посвящена нашим высшим возможностям, я искренне верю в то, что лучше всего идти к развитию и трансценденции не путем игнорирования неизбежности человеческого страдания, а через *интеграцию всего, что есть у вас внутри*. Это требует постижения своей сущности, глубокого ее осознания с тем, чтобы увидеть все богатство человеческого существования. Это очень созвучно с «бытийной психологией» Маслоу, которая предполагает полное понимание человеческих потребностей, выходящее за пределы «психопатологии среднего», а также «сводящая все ее открытия в более всеобъемлющую структуру, охватывающую как недуг, так и здоровье, как дефицитарность, становление, так и бытие»¹⁸.

Слишком много людей сегодня ощущают свою нереализованность в нашем суматошном и разъединенном мире, который толкает к погоне за деньгами, властью, величием и даже счастьем как к вершинам человеческих мечтаний. Однако, несмотря на повышение общественного статуса, достижение финансового успеха и даже наслаждение мгновениями счастья, мы чувствуем глубокую неудовлетворенность, жаждем более тесной связи с другими и единства собственной фрагментированной индивидуальности. Социальный психолог и философ-гуманист Эрих Фромм был совершенно прав, когда говорил о существовании искусства бытия¹⁹. Теперь, однако, есть еще и *наука* бытия.

В этой книге представлена обновленная версия иерархии потребностей Маслоу, которая учитывает последние достижения науки и может служить основой для осмысления ваших моделей поведения, а также для выяснения, в какой мере ваш нынешний образ жизни мешает росту и трансценденции. Цель

этого — помочь вам честно и открыто взглянуть на то, куда вы идете, и стать тем, кем вы действительно хотите. В книге вы найдете идеи, которые можно применить на практике. В приложениях я представляю дополнительные практические приемы и соображения. Тем, кто захочет развить эту тему, я рекомендую посетить сайт selfactualizationtests.com, где размещены онлайн-тесты, помогающие глубже понять свои индивидуальные особенности и добиться большего в самосовершенствовании.

Я надеюсь показать, что у вас есть гораздо большие возможности в саморазвитии, чем вы можете представить. Как ни удивительно, самоактуализация — всего лишь часть процесса, и я помогу вам пройти его до конца.

Введение: новая иерархия потребностей

Прямо сейчас на горизонте вырисовывается новая концепция человеческого здоровья и нездоровья, невероятно интересная, на мой взгляд, и полная удивительных возможностей психология.

АБРАХАМ МАСЛОУ,
«По направлению к психологии бытия» (1962 г.)

Изучая самоактуализирующихся людей, Маслоу обнаружил, что те, кто добивается удовлетворения высших потребностей человека, обладают качествами, которые хотело бы приобрести большинство из нас. Они, как правило, альтруистичны, креативны, открыты, самобытны, восприимчивы, независимы и храбры. Вместе с тем Маслоу не говорит, что человек *обязательно должен* быть таким. По его убеждению, если общество сможет создать условия для удовлетворения базовых потребностей — включая свободу слова, возможность расти и развивать свои способности и жить в условиях справедливости и законности, — то естественным и органическим следствием будет появление качеств, которые сродни всему *лучшему*, что есть в человеке.

Маслоу рассматривал учителей, психотерапевтов и родителей как садовников, чья задача заключается в «обеспечении возможностей для людей стать здоровыми и эффективными *на свой манер*»¹. Для него это означало, что «мы стараемся сделать из розы хорошую розу, а не превратить розы в лилии... Для этого нужно радоваться самоактуализации человека, который

может быть совершенно непохожим на вас. Это даже предполагает абсолютное уважение и признание сакральности и уникальности каждого человека».

Маслоу страстно верил в необходимость «бытийной психологии» — области, которая предполагает систематическое исследование целей, а не средств — *конечных переживаний* (таких, как восхищение, смех и душевная связь), *конечных ценностей* (таких, как красота, истина и справедливость), *конечных целей* (таких, как высшие устремления), а также необходимость *видеть в самих людях конечную цель*, а не средство достижения цели (Маслоу называл это «бытийной любовью» или «Б-любовью» для краткости). Эта вера в необходимость бытийной психологии, которую Маслоу иногда именовал «позитивной психологией»² или «ортопсихологией», была ответом на психологию, сфокусированную больше на «отсутствии, а не на наличии», на «стремлении, а не на реализации», на «поиске радости, а не на самой радости» и на «попытке достичь, а не на реальном достижении»³.

Маслоу был не одинок. В период с 1930 по 1970 г. появилась целая группа близких по взглядам мыслителей, включая Альфреда Адлера, Джеймса Бьюдженталя, Шарлотту Бюлер, Артура Комбса, Виктора Франкла, Эриха Фромма, Юджина Джендлина, Карен Хорни, Сидни Джурарда, Джима Кли, Р.Лэйнга, Ролло Мэя, Кларка Мустакаса, Карла Роджерса, Дональда Сникга и Энтони Сутича, которые видели недостатки экспериментальной психологии, бихевиоризма и фрейдовского психоанализа того времени. Эти дисциплины, на их взгляд, не воспринимали личность как нечто целостное; они оставляли без внимания огромный потенциал человека в сферах креативности, духовности и человеколюбия. Считая себя представителями «третьей силы», они пытались объединить достижения традиционных учений и одновременно понять, «что это значит, быть на практике человеком, и как это понимание проливает свет на состоявшуюся полноценную жизнь»⁴.

В конечном итоге психологи третьей силы стали называться психологами-гуманистами, а соответствующая область науки официально оформилась, когда Маслоу и Энтони Сутич в 1961 г. стали издавать журнал под названием *The Journal of Humanistic Psychology*. Сегодня целый ряд психотерапевтов и исследователей работает в соответствии с традициями гуманистической психологии (многие из них называют себя «экзистенциально-гуманистическими» психотерапевтами)⁵, и упор делается по-прежнему на таких гуманистических аспектах, как аутентичность личности, социальное действие на основе сострадания, социальные и экологические условия, наилучшим образом способствующие росту, духовность, расширение границ самосознания, интеграция, целостность и принятие присущих человеческому существованию проблем и парадоксов⁶. В гуманистической психологии здоровой считается та личность, которая постоянно стремится к свободе, ответственности, самоосознанию, постижению смысла, исполнению долга, личностному росту, зрелости, интеграции и изменению, а не к достижению статуса, успеха и даже счастья⁷.

В конце 1990-х гг. психолог Мартин Селигман положил начало позитивной психологии с тем, чтобы лучше понять сущность благополучия и того, «что придает жизни смысл»⁸. Сегодня психологи-гуманисты и позитивисты вместе стремятся постичь суть здоровой мотивации и здорового образа жизни^{9, 10}. За последние 40 лет были глубоко исследованы 13 источников благополучия¹¹.

Источники благополучия

- *Больше положительных эмоций* (более частое проявление хорошего настроения и положительных эмоций, таких как удовлетворенность, смех и радость, в повседневной жизни).

- *Меньше отрицательных эмоций* (менее частое проявление плохого настроения и отрицательных эмоций, таких как грусть, тревога, страх и гнев, в повседневной жизни).
- *Удовлетворенность жизнью* (положительная субъективная оценка своей жизни в целом).
- *Жизненная сила* (положительное субъективное ощущение физического здоровья и энергии).
- *Контроль над внешними обстоятельствами* (способность изменять окружение в соответствии со своими потребностями и желаниями; чувство контроля над своей жизнью; отсутствие ощущения неспособности справиться с запросами и обязанностями повседневной жизни).
- *Позитивные отношения* (любовь, поддержка и высокая оценка со стороны других; теплые и доверительные межличностные отношения; любовь и щедрость по отношению к другим).
- *Самопринятие* (положительное отношение к себе; чувство собственного достоинства; любовь и уважение к себе).
- *Компетентность* (чувство состоятельности при выполнении сложных задач; чувство эффективности при достижении целей, поставленных перед собой).
- *Автономность* (чувство независимости, свобода выбора в жизни, способность сопротивляться социальному давлению).
- *Личностный рост* (непрерывное стремление к развитию и совершенствованию, а не к достижению фиксированного состояния).
- *Включенность в жизнь* (поглощенность, заинтересованность и вовлеченность в повседневную деятельность и жизнь).
- *Цель и смысл жизни* (ощущение того, что жизнь значима, ценна и имеет смысл; ясное видение направления и смысла деятельности; связь с чем-то более значительным).
- *Трансцендентные переживания* (благоговение, потоковое состояние, вдохновение и благодарность в повседневной жизни).

Обратите внимание на то, что многие из этих источников благополучия выходят за пределы стандартного понятия счастья. Быть человеком в полном смысле — значит жить полной жизнью, не той, где есть только счастье. Благополучие не всегда предполагает получение удовольствия, оно в большей мере связано со смыслом, вовлеченностью и личностным ростом — ключевыми аспектами гуманистической психологии.

В этом введении я представляю новую иерархию потребностей человека для XXI в., которая отвечает духу гуманистической психологии и в то же время опирается на последние достижения в сфере исследования личности, самоактуализации, развития человека и благополучия. На мой взгляд, новая иерархия потребностей вполне может стать организующей структурой для психологии, а также ценным руководством для вас на пути к достижению здоровья, роста и трансценденции.

Однако, прежде чем рассматривать ее, нам необходимо развеять ряд распространенных ошибочных представлений об иерархии потребностей Маслоу.

ЖИЗНЬ — ЭТО НЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ИГРА

Теорию потребностей Маслоу нередко представляют как жесткую последовательность, будто, удовлетворив какую-либо потребность, мы больше не заботимся о ее удовлетворении. Можно подумать, что жизнь — это компьютерная игра, где после прохождения одного уровня, скажем безопасности, голос за кадром говорит: «Поздравляю, теперь ты принадлежишь к избранным!», тебе больше не нужно возвращаться к предыдущей потребности в иерархии. Это грубое искажение теории Маслоу, как, впрочем, и духа всей его работы. В душе Маслоу был фактически психологом по личностному росту, хотя его редко называли так¹².

Маслоу подчеркивал, что мы всегда находимся в состоянии становления и что «внутренняя природа» человека состоит

просто из «потенциальных возможностей, а не окончательных состояний», которые «слабы, нежны и хрупки и очень легко гибнут под воздействием образования, требований культуры, страха, неодобрения и т. п.», а кроме того, слишком легко забываются, игнорируются, не используются, упускаются из виду, не высказываются и подавляются¹³. Маслоу ясно давал понять, что созревание человека — это непрерывный процесс, а личностный рост — это вовсе «не неожиданный, скачкообразный феномен», а нередко два шага вперед и шаг назад¹⁴.

Одним из мало обсуждаемых аспектов теории Маслоу является то, что его иерархия потребностей служит организующей структурой для различных образов мышления — способов восприятия мира и других людей. Маслоу утверждал, что каждая неудовлетворенная потребность связана со своим характерным мировоззрением, философией и представлением о будущем:

Еще одной специфической характеристикой организма, подчиненного единственной потребности, является изменение личной философии будущего. Человеку, измученному голодом, раем кажется такое место, где можно досыта наесться. Ему кажется, что если бы он мог не думать о хлебе насущном, то он был бы совершенно счастлив и не желал бы ничего другого. На саму жизнь он смотрит с точки зрения еды, а все остальное считает несущественным. Такие вещи, как свобода, любовь, братство, уважение, философия, могут полностью отметаться как ненужная мишура. Про такого человека можно без преувеличения сказать, что живет он хлебом единым¹⁵.

Хотя Маслоу нередко приводил экстремальные примеры вроде этого, он неизменно подчеркивал, что у большинства людей «все базовые потребности удовлетворены лишь частично и в определенной мере остаются неудовлетворенными»¹⁶. Он настаивал на том, что «любое поведение определяется

несколькими или даже *всеми* базовыми потребностями одновременно, а не только какой-то одной из них» и что любой из нас в любой момент может вернуться к тому мировоззрению, которое определяется неудовлетворенной потребностью¹⁷.

Еще одна распространенная ошибка состоит в том, что потребности считают изолированными друг от друга или не зависящими друг от друга значимым образом. И вновь, ничто не может быть более далеким от того, что в *действительности* говорит теория Маслоу, чем это представление. Вот цитата: «[Потребности человека] представляют собой согласованную иерархию, а не дихотомию, иначе говоря, они зависят друг от друга... Это означает, что процесс возврата к низшим потребностям возможен всегда и в таком контексте должен рассматриваться *не только* как патологический или нездоровый, но и как абсолютно необходимый для целостности всего организма, а также как предпосылка для существования и функционирования “высших потребностей”»¹⁸.

Английский психотерапевт-гуманист Джон Роуэн использовал образ русской матрешки для иллюстрирования идеи Маслоу о согласованной иерархии: каждая более крупная кукла включает в себя все куклы меньшего размера, а также превосходит их¹⁹. Когда мы работаем, например, над достижением высшей цели, наши потребности в безопасности, принадлежности или самоуважении никуда не исчезают — они *интегрируются* с более высокой целью. У целостного человека все его базовые потребности не просто объединяются, а работают вместе, способствуя личностному росту и реализации высших целей и ценностей.

Из этого также следует, что при попытке расти слишком быстро без здоровой интеграции угроз и деприваций вероятность достижения максимальных высот снижается. Прослушивание приложения для медитации в течение нескольких минут раз в неделю или стойка в позе «собака мордой вниз» из йоги каждое утро не принесут волшебным образом глубокого чувства самоуважения и душевной связи с другими. И вновь

Маслоу рассматривал развитие как процесс, нередко представляющий собой два шага вперед и шаг назад²⁰, в котором мы постоянно возвращаемся к своим базовым потребностям, чтобы почерпнуть силы, научиться на трудностях и достичь более высокой интеграции нашего бытия.

Современные варианты интерпретации теории Маслоу нередко упускают из виду критически важную идею согласованности иерархии и фокусируют внимание на пирамиде в виде изолированных ступеней — в опубликованных работах Маслоу *в действительности никогда не представлял свою иерархию потребностей в виде пирамиды*^{21, 22}. Тодд Бриджман с коллегами заинтересовался, откуда берет начало пирамида, и выяснил, что на самом деле «пирамиду Маслоу» создали консультанты по менеджменту в 1960-е гг. Ну а потом она быстро стала популярной в такой новой сфере, как организационное поведение. Бриджман с коллегами отмечает, что идея пирамиды резонировала с «господствующей в Америке [послевоенной] идеологией индивидуализма,

**Маслоу
в действитель-
ности никогда
не представлял
свою иерархию
потребностей в виде
пирамиды.**

национализма и капитализма и оправдывала распространение менеджеризма в бюрократических (т. е. многоуровневых треугольных) форматах»²³.

К сожалению, постоянное воспроизведение пирамиды в учебниках по менеджменту превратило богатый и многогранный интеллектуальный вклад Маслоу в пародию и извратило истинный дух идеи самоактуализации как реализации креативного потенциала человека в гуманистических целях²⁴. Как отметил Бриджман с коллегами, «намного более правильным было бы видеть наследие Маслоу в стимулировании изучения менеджмента и его связи с креативностью и стремлением к общественному благу, чем в примитивной, пятиступенчатой, односторонней пирамиде»²⁵.

Наконец, существует ошибочное представление о том, что теория Маслоу не допускает кросс-культурных или индивидуальных особенностей. Однако Маслоу признавал, что меняться могут не только базовые потребности на протяжении жизни человека, но и культурные и индивидуальные особенности по мере того, как люди удовлетворяют свои базовые потребности²⁶. Так, в обществе, где отсутствуют возможности обеспечения безопасности и здоровья — например в стране, где идет война и опасность и страх совершенно реальны, — люди наверняка будут в большей мере сосредоточены на базовых потребностях выживания. Но даже там в определенной мере сохраняются чувство общности, уважение и возможности для развития мастерства и талантов. Как говорит консультант Сьюзан Фаулер, «люди “самоактуализируются” повсюду»²⁷. Борьба с реальным структурным неравенством в мире абсолютно *необходима*, если мы хотим, чтобы у всех была возможность самоактуализации и трансценденции, однако это не означает, что люди должны сидеть сложа руки до тех пор, пока не будут более полно удовлетворены потребности, связанные с безопасностью. Мы можем заниматься удовлетворением множества потребностей одновременно.

Даже в *одном обществе* у людей разные приоритеты в удовлетворении потребностей в силу разнообразия сочетаний темперамента и опыта взаимодействия с окружающим миром. Например, одни в большей мере заинтересованы в углублении связей с окружающими, а другим больше нужна похвала и уважение со стороны окружения. И даже у *самих людей* важность потребностей обычно изменяется по мере их взросления и развития. Ключевыми словами здесь опять являются «изменение» и «рост».

**Мы можем
заниматься
удовлетворением
множества
потребностей
одновременно.**

Хотя точное расположение потребностей в иерархии Маслоу меняется в зависимости от культуры, личности и даже периода ее жизни, один ключевой аспект этой иерархии проявляет поразительную устойчивость под напором современной научной критики. Давайте посмотрим, что это такое.

ДЕФИЦИТАРНОСТЬ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Если большинство людей фокусирует внимание на треугольной организации потребностей, то Маслоу в реальности подчеркивал совсем другую особенность иерархии. Он настаивал на том, что все потребности можно сгруппировать в две основные категории, которые необходимо объединить, если мы хотим получить целое: дефицитарность и личностный рост.

Дефицитарные потребности, которые Маслоу называл «Д-потребностями», мотивируются отсутствием удовлетворения, например отсутствием пищи, безопасности, любви, принадлежности или самоуважения. «Д-мир» влияет на наши ощущения и искажает реальность, претендуя на все существо человека: «Кормите меня! Любите меня! Уважайте меня!»²⁸ Чем значительнее дефицитарность этих потребностей, тем больше мы искажаем реальность, чтобы вписать в нее свои ожидания и относиться к другим в соответствии с их полезностью с точки зрения удовлетворения самых насущных потребностей. В Д-мире мы также чаще прибегаем к разнообразным механизмам защиты, чтобы оградить себя от страданий, связанных с наличием дефицитарности в нашей жизни. Такая защита вполне «рациональна», поскольку она может помочь нам избежать непереносимых в текущий момент страданий.

Маслоу утверждал, что с потребностями роста, такими как самоактуализация и трансценденция, связана совсем другая философия. Проводя различие между «философией защиты» и «философией роста», он говорил, что мир бытия в нашей жизни (или Б-мир для краткости) как бы заменяет затуманенную линзу

на прозрачную. Вместо того чтобы действовать под влиянием страхов, тревог, подозрений и постоянной потребности предъявлять требования к реальности, человек становится более благосклонным и любящим в отношении себя и других. Представляющая реальность более ясно философия роста — это поиск ответа на вопрос «Какие альтернативы позволят мне повысить свою интеграцию и целостность?», а не «Как мне защититься, чтобы обрести чувство безопасности и защищенности?»²⁹.

С эволюционной точки зрения вполне объяснимо, что забота о собственной безопасности и защищенности, так же как и тяга к эфемерным гедонистическим удовольствиям, больше занимает наше внимание, чем стремление к превращению в целостную личность. Как заметил журналист Роберт Райт в своей книге «Буддизм жжет!»*, «мозг человека устроен в результате естественного отбора так, чтобы обманывать нас и даже поработать»³⁰. Все, о чем наши гены «беспокоятся», так это о передаче самих себя следующему поколению, независимо от того, как такое стремление скажется на формировании целостной личности. Если для этого потребуются сузить наши взгляды на жизнь и заставить нас видеть в мире то, чего фактически не существует, значит, так и будет.

Однако такое сужение взглядов на жизнь ставит под угрозу достижение более полного понимания мира и нас самих. Несмотря на многочисленные препятствия на пути личностного роста, Маслоу верил в то, что все мы способны к самоактуализации, даже если большинство из нас так и не самоактуализируется, поскольку мотивацией в подавляющей части жизней служит дефицитарность. Акцент Маслоу на диалектической природе безопасности и личностного роста удивительным образом гармонирует с нынешними исследованиями и теориями в сферах психологии личности, кибернетики и искусственного интеллекта.

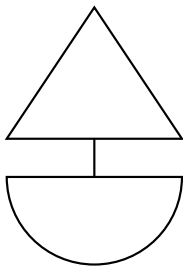
* Райт Р. Буддизм жжет! Ну вот же ясный путь к счастью! Нейропсихология медитации и просветления. Пер. с англ. — М.: АСТ, 2018.

По общему мнению, для оптимального функционирования цельной системы (будь то люди, приматы или машины) необходимо как устойчивое стремление к цели несмотря на отвлекающие моменты и препятствия, так и способность быстро адаптироваться и изучать окружающий мир³¹.

Осознание того, что безопасность и личностный рост являются двумя фундаментальными аспектами, необходимыми для становления цельной личности, дает основание для введения в оборот *нового* образа.

НОВЫЙ ОБРАЗ

Пирамида родом из 1960-х гг. — это история, рассказывать которую у Маслоу не было и мысли. Это история успеха, овладения одним уровнем за другим до тех пор, пока вы не «победите» в игре под названием жизнь. Человеческое существование — вовсе не состязание, а приобретение опыта. Жизнь — это не восхождение на вершину, а плавание в безбрежном океане, полном новых возможностей для поиска смысла и открытий, но не лишенном опасностей и неопределенностей. В таком сумбурном путешествии от громоздкой пирамиды толку мало. Вместо нее требуется нечто более функциональное. Что нам нужно, так это *парусная лодка*.



Плавание по жизни, полной приключений, редко бывает простым и легким. Лодка сама по себе защищает нас от водной