**Абрахам Маслоу и психология самоактуализации**

Дж. Фейдимен, Р. Фрейгер

Всю свою психологическую работу Маслоу связывает с проблематикой личного роста и развития, рассматривая психологию как одно из средств, способствующих социальному и психологическое благосостоянию. Он настаивает, что адекватная и жизнеспособная теория личность должна касаться не только глубин, но и высот, которых каждый индивидуум способен достичь. Маслоу - один из основателей гуманистической психологии. Он внес значительный теоретический и практический вклад в создание альтернативы бихевиоризму и психоанализу, стремившихся "объяснить до уничтожения" творчество, любовь, альтруизм и другие великие культурные, социальные и индивидуальные достижения человечества.

Маслоу был более всего заинтересован в исследовании новых проблем и областей. Его работы - в большей степени собрание мыслей, точек зрения и гипотез, нежели развитая теоретическая система. Его подход к психологии хорошо выражен начальной фразой одной из его наиболее влиятельных книг "К психологии бытия" [17]: "На горизонте брезжит новое представление о человеческой болезни и человеческом здоровье - психология, которая вызывает такое волнение и обещает столько прекрасных возможностей, что я уступаю искушению представить ее публично до того, как она проверена и подтвердилась, до того, как она может быть названа основательным научным знанием" [17, с. 3].

**Личная история**

Абрахам Маслоу родился в Нью-Йорке в 1908 г., в семье еврейских иммигрантов. Он вырос в Нью-Йорке, учился в Висконсинском университете. Степень бакалавра он получил в 1930 г., степень магистра гуманитарных наук - в 1931, доктора - в 1934. Маслоу изучал поведение приматов под руководством Харии Харлоу и бихевиоризм - под руководством Кларка Халла, известного экспериментатора.

После получения докторской степени Маслоу вернулся в Нью-Йорк, продолжал исследования в Колумбии, затем преподавал психологию в Бруклинском колледже. Нью-Йорк в это время был весьма значительным культурным центром, принявшим многих немецких ученых, бежавших от нацистских преследований. Маслоу занимался с различными психотерапевтами, включая Альфреда Адлера, Эриха Фромма и Карен Хорни. Сильное влияние оказал на него Макс Вертхаймер, один из основателей гештальт-психологии, и Рут Бенедикт, блестящий культур-антрополог.

Интерес Маслоу к практическому применению психологии восходит к самому началу его карьеры. Его диссертация касается отношения между доминированием и сексуальным поведением у приматов. После Висконсина Маслоу начал широкие исследования человеческого сексуального поведения. Его исследования в этом направлении поддерживались психоаналитическими представлениями о важности секса для человеческого поведения. Маслоу полагал, что лучшее понимание сексуального функционирования в значительной степени усовершенствует приспособленность человека. Во время второй мировой войны, когда Маслоу увидел. как мало значит психология в решении основных мировых проблем, его интересы сместились от экспериментальной психологии к социальной психологии и психологии личности. Он хотел посвятить себя "нахождению психологии для дел мира" [6, с. 54].

Во время продолжительной болезни Маслоу оказался втянутым в дела семейного бизнеса, и его опыт применения психологии в конце концов выразился в "Эупсихическом менеджменте" [15] - собрании мыслей и статей, связанных с менеджментом и индустриальной психологией, написанных в течение лета, когда Маслоу работал наблюдателем на маленьком предприятии в Калифорнии.

В 1951 г. Маслоу перешел в только что организованный Бреидеиский университет, приняв пост председателя психологического отделения; там он оставался почти до самой своей смерти в 1970 году. В 1967-1968 гг. он был президентом Американской Психологической Ассоциации, в 1968- 1970 гг. - Членом совета Лафлиновского благотворительного фонда в Калифорнии.

Хотя Маслоу считается одним из основателей гуманистической психологии, сам он не любит ограничивающих ярлыков. "Нет необходимости говорить о "гуманистической" психологии, прилагательное не нужно. Не думайте, что я - антибихевиорист. Я антидоктринер... Я против всего, что закрывает двери и отрезает возможности" [6, с. 57).

**Интеллектуальные предшественники**

Психоанализ

"Человеческая природа далеко не так плоха, как о ней думают" [17, с. 4].

Психоаналитическая теория значительно повлияла на жизнь и на мышление Маслоу. Анализированне его самого сильно воздействовало на него, показав огромное различие между интеллектуальным знанием и актуальным опытом "нутра".

"Немного переупрощая, можно сказать, что Фрейд представляет нам больную часть психологии, и мы должны теперь дополнить ее здоровой частью" [17, с. 5].

Маслоу решил, что психоанализ - лучшая система анализа для психопатологии и наилучшая возможная психотерапия (это было в 1955 г.). Вместе с тем он счел психоаналитическую систему совершенно неудовлетворительной в качестве общей психологии как теории всего человеческого мышления и поведения. "Представляется одностороннее, искореженное подчеркивание человеческих слабостей и недостатков, и это претендует на полное описание человека... Практически все деятельности, которыми человек гордится, которые придают значение, ценность и богатство его жизни, либо опускаются, либо патологизируются Фрейдом" [19, с. 71].

Социальная антропология

Во время учения в Висконсине Маслоу серьезно интересовался работой социальных антропологов, таких как Малиновский, Мид, Бенедикт и Линтон. В Нью-Йорке он мог заниматься с ведущими фигурами в области культуры и личности, занимавшимися применением психоаналитических теорий к анализу поведения в других культурах. Кроме того, на Маслоу произвела большое впечатление книга Самнера "Пути народов" [23], где анализируется то, как большая часть человеческого поведения определяется культурными паттернами и- предписаниями. Впечатление было столь сильным, что Маслоу решил посвятить себя этой области исследования.

Гешпальт-психология

Маслоу также серьезно изучал гештальт-психологию. Он искренне восхищался Максом Вертхаймером, работа которого о продуктивном мышлении близка собственным исследованиям Маслоу о познании и творчестве. Для Маслоу как гештальт-психолога существенным элементом в творческом мышлении и в решении задач является способность воспринимать целое и мыслить с точки зрения паттерна целого, а не изолированных частей.

Но менее значительное влияние на мышление Маслоу оказала работа Курта Гольдштейна, нейропсихолога, подчеркивавшего, что организм - это единое целое, и то, что происходит в любой части, затрагивает весь организм. Работа Маслоу по самоактуализации была до некоторой степени вдохновлена Гольдштейном, который первым использовал сам термин.

Ему Маслоу посвятил книгу "К психологии бытия". В предисловии он писал: "Если выразить в одной фразе, что значит для меня гуманистическая психология, то я бы сказал, что это - интеграция Гольдштейна (и гештальт-психологии) с Фрейдом (и различными психодинамическими психологиями), под эгидой научного духа моих учителей в Висконсииском Университете" [17, с. V].

**Основные представления**

Самоактуалнзация

Маслоу свободно определяет самоактуализацию как "полное использование талантов, способностей, возможностей и т.п." [18, с. 150]. "Я представляю себе самоактуализировавшегося человека не как обычного человека, которому что-то добавлено, а как обычного человека, у которого ничто не отнято. Средний человек - это полное человеческое существо, с заглушенными и подавленными способностями и одаренностями" [13, с.91].

Поначалу исследования Маслоу относительно самоактуализации были вызваны его желанием более полно понять двух его наиболее вдохновляющих учителей. Рут Бенедикт и Макса Вертхаймера. Хотя это были очень не похожие друг на друга люди и занимались они исследованиями в разных областях, Маслоу чувствовал, что им присущ некоторый уровень личного свершения как в профессиональной, так и в личной жизни, который он редко наблюдал у других. Маслоу видел в них не только блестящих и выдающихся ученых, но и глубоко совершенных, творческих людей. Он начал свое личное исследование, чтобы постараться обнаружить, что же делает их столь особенными; он завел тетрадь для записи всех данных, которые он мог собрать относительно их личной жизни, ценностей и пр. Его сравнение Бенедикт и Вертхаймера было первым шагом в продолжившемся всю его жизнь исследовании самоактуализации.

Исследование самоактуализации

Маслоу начал исследовать самоактуализацию более формализованно, изучая жизнь, ценности и отношения людей, которые казались ему наиболее душевно здоровыми и творческими, тех, кто казался в высшей степени самоактуализированным, то есть достиг более оптимального, эффективного и здорового уровня функционирования, чем средние люди.

Маслоу утверждает, что более резонно строить обобщения относительно человеческой природы, изучая лучших ее представителей, каких только удается найти, а не каталогизируя трудности и ошибки средних для невротических индивидуумсв. "Ясно, что существо с Марса, попав в колонию врожденных калек, карликов, горбунов и пр., не сможет понять, какими они должны быть. Так что давайте изучать не калек, а наибольшее, какое мы сможем найти, приближение к целостному, здоровому человеку. Мы найдем у них качественные отличия, другую систему мотивации, эмоции, ценности, мышление и восприятие. В некотором смысле только святые есть человечество" [12, с. 90].

Изучая лучших из людей, можно исследовать границы человеческих возможностей. Так, чтобы узнать, сколь быстро люди могут бегать, нужно исследовать лучших атлетов и бегунов, и было бы бессмысленным делать "среднюю выборку" из населения какого-нибудь города. Равным образом, рассуждает Маслоу, чтобы изучать психологическое здоровье и зрелость, нужно исследовать наиболее зрелых, творческих, интегрированных людей.

Маслоу выбирал образцы для своего первого исследования по двум критериям. Во-первых, это были люди, относительно свободные от невроза и других значительных личностных проблем. Во-вторых, это были люди, наилучшим возможным образом использовавшие свои таланты, способности и другие данные. .

"Самоактуализировавшиеся люди, без единого исключения, вовлечены в дело, выходящее за пределы их шкурных интересов, в нечто вовне себя" [19, с. 43].

Группа состояла из восемнадцати индивидуумов: девяти современников и девяти исторических личностей - Авраама Лиякольна, Томаса Джефферсона, Альберта Эйнштейна, Элеонор Рузвельт, Джейн Адаме, Уильяма Джеймса, Альберта Швейцера, Олдоса Хакслй и Баруха Спинозы.

Маслоу называет [18, с. 153-172] следующие характеристики самоактуализирующихся людей:

"более эффективное восприятие реальности и более комфортабельные отношения с ней";

"принятие (себя, других, природы)";

"спонтанность, простота, естественность";

"центрированность на задаче" (в отличие от центрированности на себе);

"некоторая отъединенность и потребность в уединении";

"автономия, независимость от культуры и среды";

"постоянная свежесть оценки";

"мистичность и опыт высших состояний";

"чувства сопричастности, единения с другими (gemeinschaflugetuhl);

"более глубокие межличностные отношения";

"демократическая структура характера";

"различение средств и целей, добра и зла";

"философское, невраждебное чувство юмора";

"самоактуализирующееся творчество";

"сопротивление аккультурации, трансцендирование любой частой культуры".

"Самоактуализация - это не отсутствие проблем, а движение от преходящих и нереальных проблем к проблемам реальным" [17, с. 115].

Маслоу отмечал, что самоактуализировавшиеся люди, которых он изучал, не были совершенны И даже не были свободны от крупных ошибок. Сильная приверженность избранной работе и своим ценностям делает их подчас безжалостными в стремлении к своей цели; работа может вытеснять другие чувства или потребности. Свою независимость они могут доводить до степени, шокирующей их более конформных знакомых. Кроме того, им могут быть свойственны многие проблемы средних людей: чувство вины, тревожность, печаль, внутренние конфликты и т.д.

"Нет совершенных людей! Можно найти людей хороших, поистине хороших, можно найти великих людей. Действительно существуют творцы, провидцы, мудрецы, святые, подвижники и инициаторы. Это даст нам возможность с надеждой смотреть на будущее нашего рода, хотя бы такие люди и встречались редко, и были недюжинными. И вместе с тем эти же люди могут испытывать досаду, раздражение, быть вздорными. эгоцентричными, злыми или переживать депрессию. Чтобы избежать разочарования в человеческой природе, мы должны сначала отказаться от иллюзий относительно нее" [18, с. 176].

**Теория самоактуализации**

В последней книге Маслоу "Дальние достижения человеческой природы" [19] описываются восемь путей, которыми индивидуум может самоактуализироваться, восемь типов поведения, ведущих к самоактуализации. Это нельзя назвать образцом логически ясного мышления, но это - кульминация размышления Маслоу о самоактуализации.

1. "Прежде всего, самоактуализацня означает переживание полное, живое, беззаветное, с полной концентрацией и полным впитыванием" [19, с. 45]. Обычно мы сравнительно мало сознаем, что происходит в нас и вокруг нас (например, при необходимости получить свидетельские показания об определенном событии большинство версий расходится). Однако у нас бывают моменты повышенного сознавания и интенсивного интереса, и эти моменты Маслоу называет самоактуализирующими.

2. Если мыслить жизнь как процесс выборов, то самоактуализация означает: в каждом выборе решать в пользу роста. Нам часто приходится выбирать между ростом и безопасностью, между прогрессом и регрессом. Каждый выбор имеет свои позитивные и негативные аспекты. Выбирать безопасное - значит оставаться при навес гном и знакомом, но рисковать стать устарелым и смешным. Выбирать рост - значит открыть себя новому, неожиданному опыту, но рисковать оказаться в неизвестном.

3. Актуализироваться - значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности. Под самостью же Маслоу понимает сердцевину, или эссенциальную природу индивидуума, включая темперамент, уникальные вкусы и ценности. Таким образом, самоактуализация - это научение сонастраиваться со своей собственной внутренней природой. Это значит, например, решить для себя, нравится ли тебе самому определенная пища или фильм, независимо от мнений и точек зрения других.

"Нельзя мудро выбирать жизнь, если ты не смеешь прислушиваться к себе, к собственной caмости, в каждый момент жизни" [19, с. 47].

4. Честность и принятие ответственности за свои действия - существенные моменты самоактуализации. Маслоу рекомендует искать ответы внутри, а не позировать, не стараться хорошо выглядеть или удовлетворять своими ответами других. Каждый раз, когда мы ищем ответы внутри, мы соприкасаемся со своей внутренней самостью.

5. Первые пять шагов помогают развить способность "лучшего жизненного выбора". Мы учимся верить своим суждениям и инстинктам и действовать в соответствии с ними. Маслоу полагает, что это ведет к лучшим выборах того, что конституционно правильно для каждого индивидуума. - выборам в искусстве, музыке, пище, как и в серьезных проблемах жизни, таких как брак или профессия.

6. Самоактуализация - это также постоянный процесс развития своих потенциальностей. Это означает использование своих способностей и разума и "работа ради того, чтобы делать хорошо то, что ты хочешь делать" [19, с. 48]. Большой талант или разумность - не то же самое, что самоактуализация. Многие одаренные люди не смогли полностью использовать свои способности, другие же, может быть, со средним талантом, сделали невероятно много.

Самоактуализация - это не "вещь", которую можно иметь или не иметь. Это процесс, не имеющий конца, подобный буддийскому Пути просветления. Это способ проживания, работы и отношения с миром, а не единичное достижение.

7. "Пик-переживания" - переходные моменты самоактуализации" [19, с. 47]. Мы более целостны, более интегрированны, больше сознаем себя и мир в моменты "пика" В такие моменты мы думаем, действуем и чувствуем наиболее ясно и точно. Мы больше любим и в большей степени принимаем других, более свободны от внутреннего конфликта и тревожности, более способны конструктивно использован чашу энергию.

8. Дальнейший шаг самоактуализации - это обнаружение своих "защит" и работа отказа от них. Нам нужно лучше сознавать, как мы искажаем образа себя и образы внешнего мира посредством репрессий, проекций и других механизмов защиты.

**Самоактуализация, по Гольдштейну**

Поскольку концепция самоактуализации - наиболее важный вклад Маслоу в психологию, может быть полезным посмотреть, как развивал это представление его создатель, Курт Гольдштейн. Его представления существенно отличаются от поздних формулировок Маслоу. Будучи нейрофизиологом, занимающимся в основном пациентами с поврежденным мозгом, Гольдштейн рассматривал самоактуализацию как фундаментальный процесс в каждом организме, который может иметь как позитивные, так и негативные последствия для индивидуума. Гольдштейн писал, что "организм управляется тенденцией актуализировать в наибольшей возможной степени свои индивидуальные способности, свою природу в мире" [3, с. 169].

Гольдштейн утверждает, что ослабление напряжения является сильным побуждением только у больных организмов. Для здорового организма первичной целью является "формирование определенного уровня напряжения, такого, который сделает возможной дальнейшую упорядоченную деятельность" [3, с. 195-196]. Такое влечение, как голод, - это особый случай самоактуализации, в котором напряжение-разрешение ищется для того, чтобы возвратить организм к оптимальному состоянию для дальнейшего выражения его способностей. Однако лишь в ненормальных ситуациях это влечение становится слишком настоятельным. Гольдштейн утверждает, что нормальный организм может временно отложить еду, секс, сон и т.д., если другие мотивы, такие как любопытство или желание игры, вызывают это.

По Гольдштейну, успешное обращение со средой часто включает определенную долю неуверенности и шока. Здоровый самоактуализирующийся организм часто вызывает такой шок, входя в новые ситуации ради использования своих возможностей. Для Гольдштейна (как и для Маслоу) самоактуализация не означает конца проблемам и трудностям, напротив, рост часто может принести определенную долю боли и страдания. Гольдштейн писал, что способности организма определяют его потребности. Обладание пищеварительной системой делает еду необходимостью; наличие мышц требует движения. Птица нуждается в том, чтобы летать, а художник нуждается в том, чтобы творить, даже если акт творчества требует болезненной борьбы и значительных усилий.

**"Пик-переживание"**

"Пик-переживания" (peak-experiences) - это особенно радостные и волнующие моменты в жизни каждого индивидуума. Маслоу отмечает, что "пик-переживания" часто вызываются сильным чувством любви, произведениями искусства, переживанием исключительной красоты природы.

"Способности настойчиво требуют употребления и прекращают свои требования лишь когда их достаточно и полноценно употребляют" [17, с. 152].

"Всякое "пик-переживание" может быть плодотворно понимаемо как полнота действия или как завершение гештальта в терминах гештальт-психологии, или "полный оргазм" в райхианской парадигме, как полная разрядка, катарсис, кульминация, завершение, окончание, опустошение" [17, с. 111].

"Термин "пик-переживание" - это обобщение для лучших моментов человеческого бытия, для счастливейших моментов жизни, для опыта экстаза, восторга, блаженства, величайшей радости" [19, с. 105].

Большинство из нас испытали немало "пик-переживаний", хотя мы так их не называли. Прекрасный закат или особенно впечатлившая музыкальная пьеса - примеры "пик-переживания". По Маслоу, "пик-переживания" вызываются интенсивными, вдохновляющими событиями. "По-видимому, всякий опыт реального совершенства... может вызвать "пик-переживание" [19, с. 175]. Жизнь большинства людей наполнена длительными периодами сравнительной невнимательности, недостаточной вовлеченности, даже скуки. В противоположность этому "пик-переживания" в наиболее широком смысле слова - это те моменты, когда мы становимся глубоко вовлеченными, взволнованными миром и связанными с ним.

Наиболее значительные "пик-переживания" сравнительно редки. Поэты описывали их как моменты экстаза, люди религии - как глубокие мистические переживания. По Маслоу, высшие "инки" характеризуются "чувством открывающихся безграничных горизонтов, ощущением себя одновременно и более могущественным, и более беспомощным, чем когда-либо ранее, чувством экстаза, восторга и трепета, потерей ощущения пространства и времени" [18, с. 164].

**"Плато-переживание"**

"Пик-переживания" - вершины, которые могут длиться несколько минут или несколько часов, редко дольше. Маслоу описывает и более устойчивые и длительные переживания, называя их "плато-переживаниями". Они представляют собой новый и более глубокий способ видения и переживания мира. Это включает фундаментальное изменение отношения к миру, изменяющее точку зрения и создающее новые оценки и усиленное сознавание мира. Маслоу сам пережил это в конце жизни, после первого сердечного приступа. Его интенсифицированное сознание жизни и надвигающейся возможности смерти произвело переворот в восприятии мира (более полно см. в разделе "Теория из первых рук").

**Трансцеидирование самоактуализации**

Маслоу обнаружил, что некоторые из самоактуализирующихся индивидуумов стремились испытывать много "пик-переживаний", в то время как другие сталкивались с ними редко, если вообще сталкивались. Он пришел к различению самоактуализирующихся людей, психологически здоровых, продуктивных, но с незначительным опытом трансценденции или вообще без такового, и людей, для которых трансцендентный опыт является важным или даже центральным.

"На высочайших уровнях человеческого развития знание соотносится, скорее позитивно, нежели негативно, с чувством таинственного, трепетом, смирением, предельным незнанием, благоговением и ощущением жертвы" (19, с. 290].

Маслоу писал, что люди, трансцендирующие самоактуализацию, чаще сознают мистичность всего, трансцендентное измерение жизни среди повседневной деятельности. "Пик" или мистические переживания расцениваются ими как наиболее важный аспект их жизни. Они мыслят более холистично, чем "только здоровые" самоактуализирующисся люди, они более способны трансцендировать категории прошлого, настоящего и будущего, добра и зла, воспринять единство за кажущейся сложностью и противоречивостью жизни. Это скорее новаторы и оригинальные мыслители, чем систематизаторы идей других. По мере развития знания в них развивается и чувство смирения и невежества, они воспринимают вселенную су величивающимся трепетом.

Трансцендирующие люди более склонны считать себя носителями своих талантов и способностей, поскольку они менее эгоистично вовлечены в свою работу. Они могут честно сказать: "Я - наилучший кандидат для этой работы, поэтому мне и следует ее поручить" или в другом случае признать: "Вы - лучший кандидат для этой работы, поэтому лучше, чтобы вы взяли ее у меня".

Не каждый, имевший мистические переживания, является трансцендирующим самоактуализатором. Многие люди, которым доступны мистические переживания, не обладают психологическим здоровьем и продуктивностью, которые Маслоу считает существенным свойством самоактуализации. Маслоу также указывает, что он встречал столь же много трансцендирующих людей среди бизнесменов. менеджеров, учителей и политиков, как среди тех, кто социально считается ближе к этому - поэтов, музыкантов, священников и т.п.

**Иерархия потребностей**

Маслоу определяет невроз и психологическую неприспособленность как "болезни лишенности", то есть считает, что они вызываются лишением удовлетворения определенных фундаментальных потребностей, так же как недостаток определенных витаминов вызывает физическую болезнь. Примерами фундаментальных потребностей могут служить физиологические потребности, такие как голод, жажда или потребность в сне. Неудовлетворение этих потребностей определенно ведет в конце концов к болезни, которая может быть излечена только их удовлетворением. Фундаментальные потребности присущи всем индивидуумам. Объем и способ их удовлетворения различен в различных обществах, но никогда фундаментальные потребности (такие как голод) не могут полностью игнорироваться.

Для сохранения здоровья должны удовлетворяться также и определенные психологические потребности. Маслоу перечисляет следующие фундаментальные потребности: потребность в безопасности, обеспеченности и стабильности: потребность в любви и чувстве принадлежности; потребность в самоуважении и уважении других. Кроме того, каждый индивидуум имеет потребности роста, то есть потребности развивать свои задатки и способности и потребность в самоактуализации.

**Иерархия фундаментальных потребностей, по Маслоу:**

физиологические потребности (пища, вода, сон и т.п.)

потребность в безопасности (стабильность, порядок)

потребность в любви и принадлежности (семья, дружба)

потребность в уважении (самоуважение, признание)

потребности самоактуализации (развитие способностей)

По Маслоу, ранее называемые потребности доминируют, то есть должны удовлетворяться прежде называемых позже. "Человек может жить хлебом единым - если ему не хватает хлеба. Но что происходит с желаниями человека, когда хлеба достаточно, когда его желудок постоянно сыт? Сразу же появляются другие более широкие потребности и начинают доминировать в организме. Когда и они удовлетворяются, новые, еще более высокие потребности выходят на сцену и так далее" [18, с. 38].

"Эмоция природа человека опирается на его низшую природу, нуждается в ней как в основе и терпит неудачу без этой основы. То есть для большинства человечества высшая природа человека недостижима без удовлетворения низшей природы, как ее опоры" [17, с. 173].

Метамотивация

Метамотивация касается поведения, вызываемого потребностями .и ценностями роста. По Маслоу, такого рода мотивация наиболее присуща самоактуализирующимся людям, у которых, по определению, удовлетворены более низкие потребности. Метамотивация часто принимает форму посвящения себя определенным идеалам или целям, чему-то "вне себя". Маслоу указывает, что метапотребности составляют континуум с фундаментальными потребностями, так что фрустрация этих потребностей вызывает "метапатологии". Метапатологии могут проявляться в недостатке ценностей, бессмысленности или бесцельности жизни. Маслоу утверждает, что чувство принадлежности, достойная профессия, приобщенность к системе ценностей так же существенны для психологического благосостояния, как безопасность, любовь и самоуважение.

"Рост теоретически возможен только потому, что вкус "высшего" лучше, чем вкус "низшего", и потому, что удовлетворение "низшего" становится скучным" [19, с. 47].

Жалобы и мета-жалобы

Маслоу полагает, что существуют различные уровни жалоб, соответствующие уровням фрустрированных потребностей. На заводе, например, жалобы низшего уровня могут касаться отсутствия техники безопасности, произвола начальства, негарантированности работы на следующий день и т.п. Это жалобы, касающиеся неудовлетворения наиболее фундаментальных потребностей физической безопасности и обеспеченности. Жалобы более высокого уровня могут относиться к недостатку соответствующего работе признания, угроз потери престижа, недостатка групповой солидарности; эти жалобы касаются потребностей принадлежности или уважения.

"Когда к вам врываются представительницы женского комитеты и возбужденно жалуются на то, что розы в парнике недостаточно ухожены, это само по себе замечательно, потому что указывает на высоту уровня жизни, жалующихся" [15, с. 240].

Мета-жалобы касаются фрустрации мета-потребностей, таких как потребности в созершеистве, справедливости, красоте и истине. Этот уровень жалоб - хороший показатель того. что все обстоит сравнительно благополучно. Когда люди жалуются на неэстетичносгь среды, это означает, что в отношении более фундаментальных потребностей они более или менее удовлетворены.

Маслоу полагает, что жалобам не может быть конца: можно надеяться лишь на повышение их уровня. Жалобы на несовершенство мира. отсутствие совершенной справедливости и т.п. - это здоровые указания на то. что, несмотря на довольно высокий уровень фундаментальной удовлетворенности, люди стремятся к дальнейшему совершенствованию и росту. Фактически Маслоу полагает, что уровень жалоб может служить показателем просвещенности общества.

Дефициентная и бытийная мотивация

Маслоу указывает, что большинство психологов занимаются только дефициентной мотивацией, т.е. поведением, ориентированным на удовлетворение какой-то потребности, которая не удовлетворена или фрустирована. Голод, боль, страх - первичные примеры дефициентной мотивации.

Однако внимательный взгляд на поведение людей и животных обнаруживает другой род мотивации. Когда организм не испытывает ни голода, ни боли, ни страха, появляются новые мотивации, такие как любопытство или желание игры. При таких условиях деятельность может приносить удовлетворение и радость как таковая, а не только как средство удовлетворения некоей вне ее лежащей потребности. Бытийная мотивация относится прежде всего к наслаждению и удовлетворению в настоящем или к желанию искать позитивные ценностные цели (мотивация роста или мета-мотивация). Дефициентная же мотивация состоит в потребности изменить данное состояние дел, потому что оно ощущается как неудовлетворительное или фрустрирующее.

"Пик-переживания" в целом относятся к миру бытия, и психология бытия, по-видимому, наиболее применима к самоактуализирующимся людям. Маслоу различает Б- и Д- (бытийное и дефициентное) познание, Б- и Д-ценности, Б- и Д-любовь.

Дефициентное и бытийное познание

В дефициентном познании объекты рассматриваются исключительно как удовлетворяющие потребности, как средства для других целей. Это в особенности справедливо тогда, когда потребности сильны. Маслоу указывает [18], что сильные потребности, как правило, канализируют мышление и восприятие, так что индивидуум сознает только те аспекты среды, которые имеют отношение к удовлетворению потребности. Голодный человек замечает только пищу, нищий - только деньги.

Б-познание более точно и эффективно, потому что воспринимающий в меньшей степени искажает свое восприятие в соответствии с потребностями и желаниями. Б-познание не судит, не оценивает и не сравнивает. Фундаментальным отношением является здесь восприятие того, что есть, и способность ценить это. Стимулы вызывают полное внимание. Восприятие кажется более богатым и полным.

"Раковый препарат, рассматриваемый в микроскоп, если только мы можем забыть, что это рак, может выглядеть как красивый и замысловатый узор, вызывающий удивление" [17, с. 76].

Воспринимающий остается в каком-то смысле независимым от воспринимаемого. Внешние объекты ценятся как таковые, в себе и сами по себе, а не в их отношении к личным заботам. Фактически в состоянии Б-познания индивидуум стремится оставаться погруженным в созерцание или пассивное наблюдение, активное вмешательство кажется неуместным. Одно из преимуществ Д-познания состоит в том, что человек может быть побуждаем к действию и к попытке изменить существующее состояние.

Дефициентвые и бытийные ценности

Маслоу не обращается эксплицитно к Д-ценностям, хотя Б-ценности описывает детально. Он полагает, что есть определенные ценности, присущие каждому индивидууму: "Высшие ценности существуют в самой человеческой природе и могут быть там найдены. Это противоречит более старым и привычным взглядам, что высшие ценности приходят лишь от сверхъестественного Бога или какого-то иного источника, внешнего по отношению к самой человеческой природе" [17, с. 170].

Маслоу перечисляет следующие Б-ценности: истина, добро, красота, целостность, преодоление дихотомии, жизненность, уникальность, совершенство, необходимость, полнота, справедливость, порядок, простота, богатство, легкость без усилия, игра, самодостаточность.

Дсфициентаая и бытийная любовь

Дефициентная любовь - это любовь к другим потому, что они удовлетворяют какую-то потребность. Чем больше удовлетворение, тем больше возрастает этот род любви. Это любовь из потребности в самоуважении или в сексе, или из страха одиночества и т.п.

Бытийная любовь - это любовь к сущности, к "бытию" или "существу" другого. Такая любовь не стремится к обладанию и занята больше добром Другого, чем эгоистическим удовлетворением. Маслоу часто описывал Б-любовь как обнаруживающую даосское отношение невмешательства, способность давать всему идти своим чередом и ценить то, что есть, не пытаясь "улучшить" что-либо. Б-любовь к природе выражается в умении ценить цветы, наблюдать их рост, оставляя их в покое. Д-любовь скорее выражается в срывании цветов и устроении из них букетов. Б-любовь - это идеал необусловленной любви родителей к ребенку, которая может даже включать любовь к маленьким несовершенствам ребенка.

Маслоу утверждает, что Б-любовь богаче, дает больше удовлетворения и более длительна, чем Д-любовь. Она остается живой и свежей, в то время как Д-любовь утрачивает свежесть и остроту со временем. Б-любовь может быть причиной "пик-переживаний" и часто описывается в столь же экзальтированных словах, которыми описывают религиозный опыт.

Эупсихика

Этим, им самим созданным термином. Маслоу называл идеальное общество, в отличие от "утопии", идея которой казалась ему визионерской и непрактичной. Он полагал, что идеальное общество может быть создано как объединение психологически здоровых, самоактуализирующихся индивидуумов. Все члены такого общества стремятся как к личному развитию. так и к исполнению своей работы и совершенству в своей жизни.

"Есть своего рода обратная связь между "хорошим обществом" и "хорошими людьми". Они нуждаются друг в друге" [19, с. 19].

Однако даже идеальное общество не может создавать самоактуализирующихся индивидуумов. "Учитель или культура не создают человека. Они не насаждают в нем способность любить или быть любопытным, или философствовать, создавать символы, творить. Скорее они дают возможность, благоприятствуют, побуждают, помогают тому, что существует в зародыше, стать реальным и актуальным" [17, с. 161].

Маслоу также описывал эупсихическое или просвещенное управление в противоположность авторитарному управлению бизнесом. Авторитарный менеджер предполагает, что рабочие и администрация имеют фундаментально противоположные, несовместимые цели, что работающие хотят заработать как можно больше с минимальными усилиями, и потому за ними надо тщательно смотреть.

Просвещенное управление предполагает, что работающие хотят быть творческими и продуктивными, что они нуждаются в поддержке и одобрении, а не в ограничении и контроле администрации. Маслоу, однако, указывает, что просвещенный подход лучше всего применим к устойчивым, психологически здоровым работникам. Враждебно настроенные, подозрительные люди, может быть, будут лучше работать в авторитарной структуре и непродуктивно используют свободу. Эупсихический менеджмент применим лишь к тем, кто может принять на себя ответственность и пользоваться самоуправлением. Поэтому Маслоу полагал, что эупсихическое общество должно состоять из самоактуализирующихся людей.

Синергия

Термин "синергия" первоначально был использован учительницей Маслоу, Рут Бенедикт, для обозначения степени межличностной кооперации и гармонии в обществе. Синергия обозначает объединенное действие или "кооперацию". Она означает также объединенное действие, в котором общий результат больше, чем был бы у всех элементов, если бы они действовали по отдельности.

Как антрополог, Бенедикт отдавала себе отчет в опасности ценностных суждений в сопоставлении обществ и оценки других цивилизаций с точки зрения того, насколько они соответствуют нашим культурным стандартам. Тем не менее, изучая другие цивилизации, Бенедикт ясно видела, что в одних обществах люди более счастливы, более здоровы и более эффективны, чем в других. Одни группы имеют верования и обычаи, которые гармоничны и удовлетворяют их членов, практика же других групп создает подозрение, страх и тревожность.

В условиях низкой социальной синергии успех одного является потерей или неудачей для другого. Например, если каждый охотник делит свою добычу только с членами своей узкой семьи, охота становится делом весьма конкурентным. Тот, кто усовершенствует свою охотничью технику или найдет новые места дичи, постарается скрыть свои достижения от других. Чем больше успех одного охотника, тем меньше может остаться дичи для других охотников и их семей.

В условиях высокой социальной синергии кооперация максимизируется. Примером может служить та же охота, с одним существенным отличием - разделением продуктов на всех. В таких условиях каждый охотник выигрывает от успеха других. В условиях высокой социальной синергии культурная система верований усиливает кооперацию и позитивные чувства между индивидуумами, помогая минимизировать конфликт и разногласия.

Маслоу также писал о синергии в индивидуумах. Отождествление с другими способствует высокой индивидуальной синергии. Если успех других является источником подлинного удовлетворения для индивидуума, то помощь предлагается свободно и великодушно. Здесь в некотором смысле соединяются "эгоистический" и альтруистический мотивы. Помогая другому, индивидуум получает и сам удовлетворение.

Синергия может также существовать внутри индивидуума как единство между мыслью и действием. Принуждение себя к действию указывает на определенный конфликт мотивов. В идеале человек делает то, что ему следует делать. Лучшее лекарство - то, которое не только эффективно, но и хорошо на вкус.

Трансперсональвая психология

Маслоу провозгласил развитие новой области - трансперсональной психологии - в предисловии ко второму изданию книги [17]: "Я должен также сказать, что считаю гуманистическую психологию, психологию третьей силы, переходной, подготовительной к еще более "высокой". Четвертой психологии, трансперсональной, трансчеловеческой, центрированной на космосе, а не на человеческих потребностях и интересах, выходящей за пределы человеческого, самоопределения, самоактуализации и т.п. ...Мы нуждаемся в чем-то "большем, чем мы сами", перед чем мы могли благоговеть, чему мы могли бы посвятить себя новым, натуралистическим, эмпирическим, нецерковным образом, подобно, может быть, Торо и Уитмену, Уильяму Джеймсу и Джону Дьюи" [17, с. III - IV].

"Без трансценденции к трансперсональному мы становимся больными или яростными, нигилистическими или лишеннымн надежды, или апатичными" [17, с. IV].

Многие из тем, охватываемых трансперсональной психологией, существенны для теорий, развиваемых Маслоу: "пик-переживания", бытийные ценности, мета-потребности и т.п. Энтони Сутич, основатель и первый редактор "Журнала Трансперсональной психологии", определял ее как исследование "предельных способностей и возможностей человека" [24, с. 15],. тех способностей, которые не нашли себе места в систематике обычных психологических концепций.

Трансперсональная психология включает изучение религии и религиозного опыта. Исторически представления о предельных человеческих возможностях формулировались прежде всего в религиозных терминах, и большинство психологов не желают принимать эти области всерьез из-за ненаучных, догматических или мистических способов, какими они описывались. Популярность восточных религий на Западе частично связана с их менее теологическим и более психологическим подходом к человеческой природе. Эти традиции также ясно описывают техники психологического и духовного развития.

Маслоу обнаружил наличие духовного "измерения" в самоактуализирующихся людях, которых он постоянно изучал. "Несколькими веками раньше они воспринимались бы как люди, идущие Путями Божьими, Божьи люди... Если определять религию в социально-бихевиоральных терминах, всех их можно считать религиозными людьми, даже атеистов" [18, с. 169].

"Человеческое существо нуждается в ценностной системе отсчета, в философии жизни... в соответствии с которыми можно жить и понимать жизнь в том же смысле, в каком оно нуждается в солнце, в кальции и в любви" (17, с. 2061.

Трансперсональная психология эмпирически изучает медитацию, йогические дыхательные упражнения и другие духовные дисциплины (прекрасную библиографию можно найти в [26] и [27]), а также парапсихологию, природу сознания и измененные состояния сознания, гипноз, сенсорную депривацию и пр. (см., напр., [21], [22], [251).

**Динамика**

Психологический рост

Маслоу рассматривает психологический рост как последовательное удовлетворение все более "высоких" потребностей. Движение к самоактуализации не может начаться, пока индивидуум не освободится от доминирования низших потребностей, таких как потребности в безопасности или уважении. По Маслоу, ранняя фрустрация потребности может зафиксировать индивидуума на определенном уровне функционирования. Например, ребенок, не пользовавшийся достаточной популярностью, может продолжать быть глубоко озабоченным потребностью в уважении и почете всю свою жизнь.

Стремление к более высоким целям само по себе указывает на психологическое здоровье. Маслоу полагает, что более высокие потребности по природе связаны с большим удовлетворением, так что метамотивация - это показатель того, что индивидуум прогрессировал за дефициентный уровень функционирования.

Маслоу подчеркивает, что рост осуществляется посредством работы самоактуализации. Самоактуализация подразумевает длительность, постоянную вовлеченность в работу роста и развития способностей до максимально возможного, а не удовлетворение меньшим из лени или недостатка уверенности в себе. Работа самоактуализации включает выбор достойных творческих задач. Маслоу пишет, что самоактуализирующихся индивидуумов привлекают наиболее трудные и запутанные проблемы, которые требуют максимальных и наиболее творческих усилий. Они стремятся иметь дело с определенностью и неоднозначностью и предпочитают трудные задачи легким решениям.

"Когда человек становится интегрированным, то же происходит с его миром. Если он чувствует себя хорошо, его мир хорош" [19, с. 165].

Препятствия росту

Маслоу указывает, что мотивация роста сравнительно слаба по отношению к физиологическим потребностям и потребностям безопасности, уважения и пр. Процесс самоактуализации может быть ограничен 1) негативным влиянием прошлого опыта и возникшими в результате привычками, которые замыкают нас в непродуктивмом поведении; 2) социальными влияниями и групповым давлением, которое часто действует против наших вкусов и суждений; 3) внутренними защитами, которые отрывают нас от самих себя.

Дурные привычки часто мешают росту. По Маслоу, они включают приверженность к наркотикам и алкоголю, неправильное питание и другие, влияющие на здоровье и продуктивность. Маслоу указывает, что деструктивное окружение и ригидное авторитарное образование легко приводят к непродуктивным привычкам паттернам, основанным на дефициентной ориентации. Вообще сильные привычки мешают психологическому росту, поскольку уменьшают гибкость и открытость, необходимые для наиболее продуктивного и эффективного действования в различных ситуациях.

"Два роды сил действуют на индивидуума, а не один. Одни силы толкают его к здоровью, другие же, силы страха и регресса, толкают его назад, к болезни и слабости" [17, с. 164].

Давление группы и социальная пропаганда также ограничивают индивидуума. Они уменьшают независимость суждения, так что индивидуум вынужден подменять собственные вкусы и суждения внешними, социальными стандартами. Общество может также навязывать искаженные взгляды на человеческую природу: например западный взгляд, что большинство человеческих инстинктов, по существу, греховны и должны быть управляемы и подчиняемы. Маслоу полагает, что это негативное отношение фрустрирует рост, правильно же противоположное отношение: наши инстинкты, по существу, добры, а импульсы к росту составляют Основной источник человеческой мотивации.

Эго-защиты рассматриваются Маслоу как внутренние препятствия росту. Первый шаг в работе с эго-защитами состоит в сознавании их и видении, как они действуют. Затем индивидуум должен постараться минимизировать искажения, создаваемые этими защитами. К традиционному психоаналитическому перечню Маслоу добавляет еще два типа защит: десакрализацию и "комплекс Ионы".

Десакрализация - это обеднение собственной жизни посредством отказа относиться к чему-нибудь с глубокой серьезностью и вовлеченностью. Сегодня мало какие культурные и религиозные символы вызывают то уважение и ту заботу, которые когда-то были с ними связаны, и соответственно они потеряли свою вдохновляющую, побуждающую, возвышающую и даже просто мотивирующую силу. В качестве примера десакрализации Маслоу часто приводит современные взгляды на секс. Более легкое отношение к сексу, правда; уменьшает возможность фрустрации и травмы, но вместе с тем сексуальный опыт теряет ту значительность, которая вдохновляла артистов, поэтов, просто любящих.

"Хотя в принципе самоактуализация легка, практически она редко имеет место (по моим критериям, безусловно реже, чем у 1% взрослого населения)" [17, с. 204].

"Комплекс Ионы" - это отказ от попыток реализации в полноте своих способностей. Как Иона попытался избежать ответственности пророчества, так и большинство людей в действительности боятся использования своих способностей в максимальной степени. Они предпочитают безопасность средних, не требующих многого достижений, в отличие от целей, требующих полноты собственного развития. Это встречается и среди студентов, довольствующихся "прохождением" курса, требующим лийь части их талантов и способностей. Это можно встретить и среди женщин, опасающихся, что успешная профессиональная работа несовместима с женственностью или что интеллектуальные достижения сделают их менее привлекательными (см., напр., [7]).

**Структура**

Тело

Маслоу не описывает детально роли тела в процессе самоактуализации. Он полагает, что когда физиологические потребности удовлетворяются, индивидуум освобождается для потребностей, находящихся более высоко в иерархии. Однако он пишет, что необходимо, чтобы телу отдавалось должное. "Аскетизм, самоотречение, произвольное отрицание требований организма по крайней мере на Западе создает задержку роста, калечит организм; даже на Востоке это приносит самоактуализацию лишь немногим исключительно сильным индивидуумам" [17, с. 199].

Маслоу отмечает важность интенсивной стимуляции физических чувств в "пик-переживаниях", которые часто вызываются природной красотой, искусством или сексуальным опытом. Он указывает, что обучение танцам, искусству, другим физическим средствам выражения - важное дополнение традиционного, когнйтивно ориентированного образования и что физические и чувственно ориентированные учебные предметы требуют активного вовлечения учащихся, что может быть включено во все формы образования.

Социальные отношения

По Маслоу, любовь и уважение - фундаментальные потребности, существенные для каждого и предшествующие самоактуализации в иерархии потребностей. Маслоу часто с сожалением отмечает, что большинство учебников психологии даже не упоминает слово "любовь", как будто психологи считают любовь чем-то нереальным, что должно быть сведено к другим понятиям, вроде проекции или сексуального подкрепления.

"Фактически люди добры, если только удовлетворяются их фундаментальные желания (привязанность и безопасность)... Дайте людям привязанность н безопасность, и они в свою очередь ответят привязанностью и предоставлением обеспеченности в своих чувствах" (Маслоу в [13, с. 18].

Воля

Воля - витальвый ингредиент в длительном процессе самоактуализации. Маслоу показывает, что самоактуализирующиеся индивидуумы работают длительно и напряженно, чтобы достигнуть избранной цели.

"Если вы намеренно собираетесь быть меньшим, чем вы можете быть, я предупреждаю вас, что вы будете несчастны всю оставшуюся жизнь" [19, с. 36].

"Самоактуализация означает работу, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет делать. Стать второсортным врачом - не путь для самоактуализации. Человек хочет быть первоклассным или настолько хорошим врачом, насколько это для него возможно" [19, с. 48]. В силу своей веры в здоровье и добро в человеческой природе, Маслоу не ставил перед волей задачи преодоления неприемлемых инстинктов и импульсов. По Маслоу, здоровый индивидуум сравнительно свободен от внутреннего конфликта, кроме разве что необходимости преодоления дурных привычек. Воля нужна для того, чтобы развивать способности и достигать трудных, требующих длительной работы целей.

Эмоции

Маслоу подчеркивает важность позитивных эмоций для самоактуализации. Он полагает необходимым исследовать такие состояния, как счастье, невозмутимость, радость, смех, игры и пр. Он полагает, что отрицательные эмоции, напряжения и конфликты истощают энергию и препятствуют эффективному функционированию.

Интеллект

Маслоу подчеркивает необходимость холистического мышления, обращающего внимание на отношения и целое более, чем на отдельные части. Он обнаружил, что "пик-переживания" часто являются поразительными примерами мышления, прорывающегося через дихотомия, в которых мы обычно воспринимаем реальность. В таких случаях часто рассказывают о переживании прошлого, настоящего и будущего в единстве, видения жизни и смерти как частей единого процесса, осознавания добра и зла в единстве.

Холистическое мышление свойственно также творческим мыслителям, преодолевающим прошлое и выходящим за пределы условных категорий ради исследования возможных новых отношений. Это требует свободы, открытости и способности иметь дело с неопределенным и неоднозначным.

Такая неопределенность, которая может пугать одних, для других составляет сущность радости творческого решения проблемы.

Маслоу пишет [18], что творческие люди центрированы на задаче, а не на средствах. Центрированная на проблеме деятельность определяется прежде всего требованиями доставленной цели. Люди же, ориентированные на средства, заняты технологией, методикой, так что часто выполняют очень хорошо продуманную работу с тривиальной задачей. Центрированность на проблеме противопоставляется также центрированности на собственном эго, что часто искажает видение вещей в сторону желаемого в отличие от действительного.

Самость

Маслоу определяет самость как внутреннюю природу или сердцевину индивидуума - его собственные вкусы, ценности и цели. Понимание собственной внутренней природы и действование в соответствии с ней существенно для актуализации самости..

"Самоактуализирующиеся люди, достигшие высшего уровня зрелости, здоровья и свершений, могут столь многому научить нас, что иногда просто кажется, что это люди другой породы" [17. с. 71].

Маслоу подходит к пониманию самости посредством изучения чех индивидуумов, которые живут в наибольшем согласии с собственной природой, которые представляют собой лучшие примеры самовыражения и самоактуализации. Вместе с тем Маслоу не обсуждает специально самость как специфическую структуру в личности.

Терапевт

По Маслоу, психотерапия эффективна прежде всего потому, что она предполагает интимные и доверительные отношения между людьми. Как и Адлер, Маслоу считает хорошего терапевта подобным старшему брату или сестре, помогающим другому с заботой и любовью. Маслоу предлагает модель "помощи даоса" - помощи без вмешательства. Так хороший тренер занимается с атлетом, естественно развивая и совершенствуя его индивидуальный стиль и вовсе не стараясь сформировать всех учеников сходным образом.

"Не раз говорилось, что терапевт может в течение 40 лет повторять одни н те же ошибки и потом называть это "богатым клиническим опытом" [17, с. 87].

Маслоу редко касается психотерапии в своих сочинениях. Хотя сам он проходил психоанализ в течение нескольких лет н получил неформальное психотерапевтическое образование, его больше интересует исследование н писание, чем терапия.

Маслоу рассматривает психотерапию как способ удовлетворения фундаментальных потребностей в любви и уважении, которые фрустрированы практически у всех, кто обращается за психологической помощью. В [18] он утверждает, что теплые человеческие отношения могут оказать в значительной степени такую же поддержку, как та, которую предоставляет психотерапия.

Хороший терапевт должен с любовью и заботой относиться к сущности тех, с кем он работает. В [19] Маслоу указывает, что те, кто стремится манипулятивно изменять других, обнаруживают отсутствие как раз этих качеств. В качестве примера он указывает, что человек, действительно любящий собак, не станет подрезать им уши или хвост, а человек, действительно любящий цветы, не станет обрезать их ради "красивого рисунка".

**Оценка**

Сила Маслоу состоит в его интересе к областям человеческой жизни, которые игнорировались большинством психологов. Он один из немногих психологов, серьезно исследовавших позитивные измерения человеческого опыта.

Экспериментальные работы Маслоу, как правило, незакончены; их правильнее было бы называть "разведывательными", нежели собственно экспериментальными, и сам он вполне признавал это: "Мне как будто не хватает времени для тщательных экспериментов. Они занимают слишком много времени, если смотреть на это с точки зрения моих лет и того, что я хочу еще сделать. Так что сам я делаю лишь небольшие "пилотажные" исследования с немногими испытуемыми, которые не годятся для публикации, но достаточны, чтобы я убедился, что они, по-видимому, справедливы и когда-нибудь подтвердятся [8, с. 66-67].

"Я - психолог нового рода, теоретик, вроде представителей теоретической биологии... Я считаю себя ученым, а не эссеистом или философом. Я чувствую себя привязанным к фактам и связанным фактами, хотя скорее воспринимаю их, чем занимаюсь их созданием" [8, с. 63].

Такая процедура имеет свои недостатки. Например, данные маленьких и тенденциозных выборок статистически недостоверны. Однако Маслоу никогда и не стремился экспериментально "доказать" или верифицировать свои идеи. Его исследования скорее были направлены на прояснение и детализацию его теоретизирования.

Тем не менее Маслоу иногда напоминает кабинетного философа, остающегося чуждым возможному противоречию с новыми фактами и новым опытом. Как правило, он был вполне уверен в том, что хотел продемонстрировать в своих исследованиях, и редко он обнаруживал новые данные, изменяющие его предшествовавшие идеи. Например, Маслоу постоянно подчеркивал позитивные источники "пик-переживаний": опыт любви, красоты, прекрасной музыки и т.п. Возникновение "пик-переживания" вследствие негативных переживаний, как правило, им игнорируется, хотя многие рассказывают, что их наиболее глубоким "пик-переживаниям" предшествовали негативные эмоции - страх или депрессия, - которые преодолевались, превращаясь в сильные положительные состояния (см., например, У. Джеймс "Разнообразие религиозного опыта"). По определенным причинам исследования Маслоу редко обнаруживали такого рода новую информацию.

"Я довольно скоро был вынужден прийти к заключению, что большой талант не только более иди менее независим от доброты характера или здоровья, но что мы вообще мало о нем знаем" [17, с. 135].

Как бы то ни было, эта критика Маслоу довольно тривиальна. Его значительные достижения как психолога состоят в подчеркивании позитивных измерений человеческого опыта, возможностей достижения для людей. Маслоу был вдохновителем едва ли не всех гуманистических психологов. "Журнал Трансперсональной психологии" (2. 197С. IV) назвал его "величайшим американским психологом после Джеймса". Хотя такая оценка может показаться несколько экстравагантной, но вряд ли кто-нибудь из гуманистических психологов будет отрицать его центральное место как оригинального мыслителя и пионера в области психологии человеческой потенциальности.

**Теория из первых рук**

Нижеследующие отрывки из дискуссии между Маслоу и некоторыми другими психологами взяты из "Журнала Трансперсональной психологии" (1972. ?4.С.112-115).

"Я обнаружил, что с возрастом мои "пик-переживания" становятся менее интенсивными, а также менее частыми. Обсуждая это с другими людьми, приближающимися к старости, я узнал, что у них происходит подобное. Мне кажется, что это имеет отношение к процессу старения. В этом есть смысл, потому что я обнаружил, что до некоторой степени я как бы боюсь "пик-переживаний", потому что не уверен, что мое тело может их выдержать. "Пик-переживания" могут произвести большой беспорядок в автономной нервной системе. Может быть, ослабление "пик-переживаний" - естественный способ защиты тела..

По мере того как эти острые эмоциональные разряды затихли по мне, нечто очень тонкое начало возникать в моем сознании, нечто вроде осадка, отложившегося от прозрений, озарений и других жизненных переживаний, которые были важными, в том числе трагических. Это некое объединенное сознание, и оно имеет свои преимущества, как и свои недостатки, по отношению к "пик-переживаниям". Для себя я определяю это единое создание просто как одновременное восприятие священного и обыденного, или таинственного, нечто весьма постоянное и достигаемое без всяких усилий.

Я воспринимаю с точки зрения вечности мифически, поэтически или символически все обыденные вещи. Это похоже на переживание дзен. Здесь нет ничего исключаемого и ничего особенного, человек живет в мире чудес все время. В этом есть парадокс, потому что это чудесно, но не создает прорыва.

Этот тип сознания имеет нечто общее с "пик-переживаниями"- трепет, таинственность, изумление, эстетический восторг. Но здесь присутствие этих элементов скорее постоянно, чем кульминационно. Если для "пик-переживаний" хочется использовать в качестве парадигмы или модели сексуальный оргазм, который поднимается до пика или кульминации, а затем спадает в завершение и кончается, - то этот другой тип переживания нужно представить иначе. Я бы воспользовался здесь образом "высокого плато". Это значит жить на постоянно высоком уровне в смысле просветления или пробуждения, или дзен. в легкости чудесного, но без чего-то особенного. Это значит принимать совершенно непреднамеренно остроту и точность красоты вещей, но не делать из этого большого шума, потому что это происходит каждый час, знаете ли, все время.

Другой аспект, который я отметил, - то что можно сидеть и смотреть на что-то чудесное часами и восхищаться этим каждую секунду. Оргазм же не может длиться час! В этом смысле "плато-переживание" лучше, оно имеет большие преимущества перед кульминационным, перед оргазмом или пиком. Там есть спуск вниз, в долину, а жизнь на высоком плато не предполагает этого, она более повседневна.

Другой аспект этого опыта состоит в том, что он связан скорее с безмятежностью, нежели с эмоциональностью. Мы обычно представляем себе эмоциональность как что-то взрывное. Однако покой и безмятежность также нужны в психологии. Мы нуждаемся в безмятежности так же, как в острой эмоциональности.

Я думаю; что когда-нибудь "плато-переживания" станут доступными инструментальному наблюдению. "Пик-переживания" связаны с автоматической разрядкой, которую можно будет легко отметить при соответствующем инструментарии. ЭЭГ, или техника биологической обратной связи, возможно, пригодны дли такого рода измерений, обнаружения и обучения безмятежности, покою и миру. Если мы научимся работать с этим, это будет означать, что мы сможем учить наших детей безмятежности...

Важно, что "плато-переживания" по существу познавательны. Почти что по определению они представляют собой свидетельствование мира. "Плато-переживание" - свидетельство реальности. Это значит видеть символически, мифически, поэтически, трансцендентно, видеть чудесное, невероятное, - все это я считаю частью реального мира, а не только принадлежностью мечтателей.

В "плато-переживании" есть чувство определенности. Кажется, что это очень, очень хорошо уметь видеть мир таинственным, а не только лишь конкретным, не сводить его к бихевиоральному, не ограничивать его простым "здесь и теперь". Знаете ли, если ограничить себя простым "здесь и теперь" - это редукция.

Легко впасть в сентиментальность, говоря о красоте мира, но фактически "плато-переживания" хорошо описаны в обширной литературе. Это не то, что стандартные описания собственно мистических переживаний, это скорее то, как выглядит мир, когда мистические переживание действительно имеет место. Если мистическое переживание изменяет вашу жизнь, вы обращаетесь со своими делами как великие мистики. Например, великие святые могли иметь мистические откровения, но при этом могли управлять монастырем. Можно торговать бакалеей и платить налоги, но сохранять это чувство свидетельствования мира, подобное великим моментам мистического восприятия".

**Упражнения**

Упражнение в бытийной любви

По Маслоу, бытийная любовь неэгоистична, бескорыстна, она ничего не требует в ответ. Сам акт любви, восприятия сущности и красоты объекта любви является своей наградой. В нашем повседневном опыте мы обычно переживаем смесь бытийной и дефициентной любви. Обычно мы ожидаем и получаем нечто в награду за наше чувствование любви.

Это упражнение взято в награду из древней христианской практики и предназначено для развития чувства чистой любви. Сядьте в темной комнате перед зажженной свечой. Расслабьтесь и постепенно почувствуйте свое тело, войдите в соприкосновение с окружающим. Дайте вашему телу обрести замедленный ритм, стать спокойным и мирным.

Смотрите на пламя свечи. Распространите чувство любви из сердца на пламя. Ваше чувство любви к пламени не связано ни с какой мыслью о ценности пламени как такового. Вы любите его ради самой любви. (Может показаться странным пытаться любить неодушевленный объект, но как раз в этом все дело - пережить чувство любви в ситуации, где не будет ответа, не будет награды, кроме как самого чувства любви.) Распространите свое чувство любви на всю комнату, на все, что в ней находится.

Анализирование "пик-переживания"

Попробуйте ясно вспомнить какое-либо "пик-переживание" из вашей жизни - момент радости, счастья, восторга, который возникает а вашей памяти. Переживите вновь этот опыт

Что принесло это переживание? Что еще было уникальным в ситуации, в которой оно возникло?

Что вы чувствовали? Было ли это чувствование отличным от того, что вы чувствуете обычно - эмоционально, физически, интеллектуально?

Казались ли вы себе иным (иной)? Казался ли мир вокруг иным?

Как долго длилось переживание? Что вы чувствовали после него?

Имело ли ваше переживание какое-нибудь последействие (в вашем видении окружающего или ваших отношениях с другими, например)?

Как ваш собственный опыт соотносится с теориями Маслоу по поводу "пик-переживаний" и человеческой природы?

Чтобы яснее представить себе "пик-переживание", сравните свой опыт с опытом других. Найдите как общее, так и различия. Являются ли различия следствием различия ситуаций или различий в типах личности или в культурной среде? Что говорят сходства об идеях Маслоу относительно человеческих возможностей в целом?

**Аннотированная библиография**

Маслоу, А. Достижения человеческой природы [19]. - Во многих отношениях лучшая книга Маслоу. Собрание статей о психологическом здоровье, творчестве, ценностях, образовании, обществе, метамотивации и трансценденции. Также полная библиография работ Маслоу.

Маслоу, А. К психологии бытия [17]. - Наиболее популярная и широко известная книга Маслоу. Включает материал, касающийся противопоставления бытийного и дефициентного, психологии роста, творчества, ценностей.

Маслоу, А. Мотивация и личность [18]. - Учебник психологии, дающий более техническую трактовку работы Маслоу. Главы о теории мотивации, иерархии потребностей, самоактуализации.

**Список литературы**

Benedict, R. 1970. Sunergy: patterns of the good culture. American. Anthropologist 72: 320- 333.

Goble, F. 1971 The third force: the psychology of Abraham Maslow. New York: Pocket Books.

Gotdstein, K. 1939. The organism. New York: American Book Co.

Gotdstein, K. 1940. Human nature in the light of psychopathology. New York: Schocken.

Huxfey, A. 1963. Island. New York: Bantam.

Hall, M. 1968. A conversation with Abraham Maslow. Psychology Today 2(2): 34-37, 54-57.

Harner, M. 1972. The motive to avoid success and changing aspirations of college women. In Readings on the psychology of women, edited by J. Bandwick, pp. 62-67. New York: Harper and Row.

International Study Project. 1972. Abraham H. Maslow: a memorial volume. Monterey, Calif.: Brooks/Cole.

James W. 1943. The varieties of religion experience. New York; Моdern Library.

Journal of Transpereonal Psychology Editorial Staft. 1970. An appreciation. Journal of Transpereonal Psychology (2)2: iv.

Krippner S., ed. 1972. The plateu experience. A.H. Mallow and others. Journal of Transpereonal Psychology 4: 107-120.

Lewrey, R., ed. 1973 a. Dominance, self-esteem, self-actualization: germinal papers of A.H. Mallow. Monterey. Calif.: Brooks/Cole.

Lowrey, R., ed. 1973b. A.H. Maslow: an intellectual portrait. Monterey. Calif.: Brooks/Cole.

Maslow, A. 1964. Religions, values and peak experiences. Columbus: Ohio State University Press.

Maslow, A. 1965. Eupsychian management: a jounal. Homewood, III.: lrwin-Dorsey.

Maslow, A. 1966. The psychology of science: a reconnaisance. New York: Harper and Row.

Maslow, A. 1968. Toward a psychology of being, 2d ed. New York: Van Nostrand.

Maslow, A. 1970. Motivation and personality. Rev. ed. New York: Harper and Row.

Maslow, A. 1971. The father reaches of human nature. New Yolk: Viking.

Maslow, A.H., with Chiang H., 1969. The healthy personality: readings. New Yoik: Van Nortrand.

Ornstein, R. 1972. The psychology of conscioagocss. New York: Viking.

Ornstein, R. 1973. The nature of human consciousness. New York: Viking.

Summer ,W. 1940. Folkways. New York: New American Library.

Sutich, A. 1969. Some considerutiouns regarding transpersonal psychology. Journal of Transpersonal Psycliology 1: 11 -20.

Tart, С. 1969. Altered states of consciousness. New York: Wiley.

Timmons, B., and Kamiya, J. 1970. The psychology and physiology of meditation and related phenomena: a bibliography. Journal of Transpersonal Psychology. 2: 41-59.

Timmons, B., and Kanellakos, D. 1974. Тhe psychology and physiology of meditation and related psychology 6: 32-38.