



**ПУТЬ
К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ**

Новое
понимание
иерархии
потребностей
Маслоу

**КАК РАЗДВИНУТЬ ГРАНИЦЫ
СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Скотт Барри Кауфман

Скотт Барри Кауфман

**Путь к самоактуализации:
как раздвинуть границы
своих возможностей. Новое
понимание иерархии потребностей**

«Альпина Диджитал»

2020

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

Кауфман С.

Путь к самоактуализации: как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей / С. Кауфман — «Альпина Диджитал», 2020

ISBN 978-5-96-147415-2

Основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу широко известен благодаря концепции самоактуализации, путь к которой лежит через удовлетворение таких базовых нужд человека, как пища и безопасность. Однако пирамида потребностей, которую часто вспоминают в связи с именем великого психолога, является упрощенной и неполной моделью его идеи иерархии потребностей. Известный американский ученый-когнитивист Скотт Барри Кауфман тщательно изучил поздние заметки и неопубликованные тексты Маслоу и с их помощью дополнил теорию классика, который на излете жизни много писал и говорил о высших потребностях. — любви, дружбе, чувстве собственного достоинства, самоуважении, индивидуальности. Обновленная иерархия призвана служить читателю основой для понимания природы человека и его поступков, а дополняющие книгу чек-листы и практические задания помогут осмыслить собственные модели поведения и уверенно двинуться по пути развития личности к самоактуализации. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

ISBN 978-5-96-147415-2

© Кауфман С., 2020
© Альпина Диджитал, 2020

Содержание

| | |
|---------------------------------------|----|
| Предисловие к русскому изданию | 7 |
| Предисловие | 9 |
| Об этой книге | 13 |
| Введение: новая иерархия потребностей | 16 |
| Жизнь – это не компьютерная игра | 20 |
| Дефицитарность и личностный рост | 23 |
| Новый образ | 25 |
| Поднимаем свой парус | 27 |
| Мы все в море[55] | 29 |
| Хорошая жизнь | 31 |
| Часть I | 33 |
| Вступление | 33 |
| Глава 1 | 37 |
| Психологическая энтропия | 38 |
| Чувство голода | 41 |
| Потребность в надежной привязанности | 42 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 46 |

Скотт Барри Кауфман
Путь к самоактуализации: Как раздвинуть
границы своих возможностей. Новое
понимание иерархии потребностей Маслоу

*Эта книга посвящается Абрахаму Харольду Маслоу, моему
дорогому другу*

© 2020 by Scott Barry Kaufman

This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan Literary Agency and
Synopsis Literary Agency

© Издание на русском языке, перевод. ООО «Альпина Паблишер», 2021

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 Z. 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.

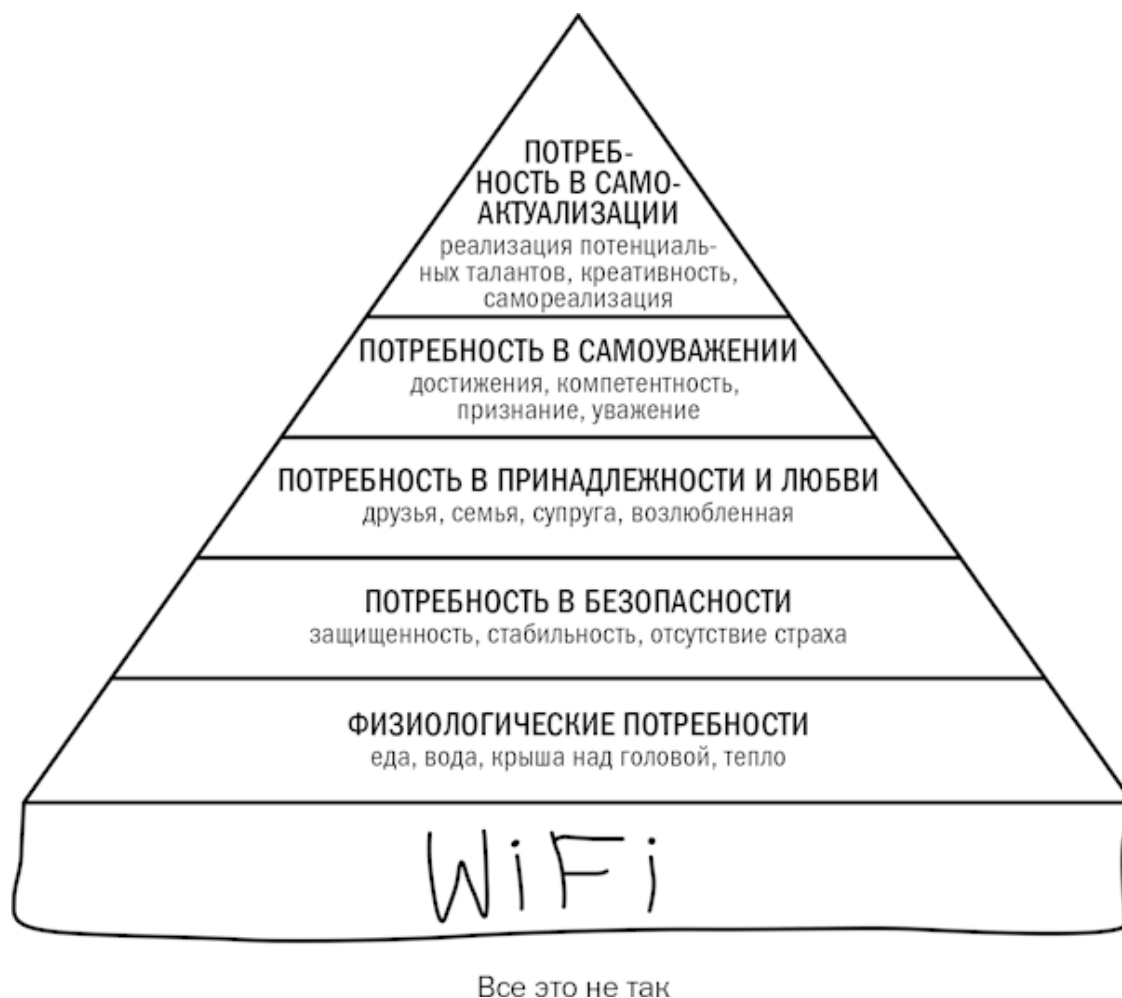
Многим знакома «иерархия потребностей» Маслоу с самоактуализацией на вершине. Чаще всего о ней узнают из вводного курса по психологии в колледже или из иллюстрации где-нибудь в Facebook.

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.

¹ Brooks, D. (2017). When life asks for everything. *The New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2017/09/19/opinion/when-life-asks-for-everything.html>; Brooks, D. (2019). *The second mountain: The quest for a moral life*. NY: Random House.

² Maslow, A. H. (1966/1996). Critique of self-actualization theory. In E. Hoffman (Ed.), *Future visions: The unpublished papers of Abraham Maslow* (pp. 26–32). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.



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,

³ Maslow, A. H. (1961). Peak experiences as acute identity experiences. *The American Journal of Psychoanalysis*, 21, 254–262, p. 260.

⁴ Maslow, A. H. (1998; originally published in 1962). *Toward a psychology of being* (3rd ed.) New York: Wiley, p. 231.

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 Nature*⁵). 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 воскресения после смерти, многие смогли бы изменить характер своей второй жизни»⁸.

⁵ Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1 (1), 1–9, p. 1. Полный текст лекции в унитарной церкви можно найти на YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=pagvjnTEEvG>.

⁶ Maslow, The farther reaches of human nature, pp. 3–4.

⁷ Lowry, R. (1979). The journals of A. H. Maslow – two volumes (The A. H. Maslow series). Monterey, CA: Brooks/Cole, p. 1261.

⁸ Krippner, S. (1972). The plateau experience: A. H. Maslow and others. *Journal of Transpersonal Psychology*, 4 (2), 107–120, p. 119.

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.

⁹ International Study Project, Inc. (1972). Abraham H. Maslow: A memorial volume. Monterey, CA: Brooks/Cole, p. 53.

¹⁰ Lowry, The journals of A. H. Maslow, p. 869.

¹¹ Michael Murphy, personal correspondence, May 10, 2018.

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 задушевно, 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

¹² <https://www.abrahammaslow.com/audio.html>. The Abraham Maslow audio collection: Volume 2, The farther reaches of human nature, part 8, 1967.

¹³ Schneider, K. J. (2018). The chief peril is not a DSM diagnosis but the polarized mind. *Journal of Humanistic Psychology*, doi: 10.1177/0022167818789274; Peters, S. (2018). “The polarized mind” as alternative framework for human suffering. *Mad in America*. Retrieved from <https://www.madinamerica.com/2018/07/polarized-mind-alternative-framework-human-suffering>.

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 одиноко 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 удастся 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 здравые, 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

¹⁴ Kaufman, S. B. (2013). *Ungifted: Intelligence redefined*. New York: Basic Books. Kaufman, S. B. (2018) (Ed.). *Twice exceptional: Supporting and educating bright and creative students with learning difficulties*. New York: Oxford University Press.

¹⁵ Kaufman, S. B., Weiss, B., Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2018). Clinical correlates of vulnerable and grandiose narcissism: A personality perspective. *Journal of Personality Disorders*, 32, 384.

¹⁶ Maslow, *Toward a psychology of being*, p. 66.

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 природы. 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.

¹⁷ Maslow, A. H. (1969). The psychology of science: A reconnaissance. Washington, DC: Gateway Editions, p. 15.

¹⁸ Maslow, Toward a psychology of being, p. 85.

¹⁹ Fromm, E. (1989). The art of being. New York: Bloomsbury Academic.

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*»²⁰. 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»²¹ 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»²².

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 Снигга 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

²⁰ Maslow, Critique of self-actualization theory, p. 28.

²¹ В первое издание своей книги «Мотивация и личность» Маслоу включил целую главу под названием «По направлению к позитивной психологии», где изложил свое видение этой области. Позднее в приложении к переработанному изданию он написал: «Конечно, самым очевидным предметом позитивной психологии является изучение психологического здоровья (и других видов здоровья: эстетического, физического, здоровой ценностной ориентации и т. п.). Однако позитивная психология предполагает также более глубокое изучение хорошего человека: надежного, уверенного в себе, демократичного, спокойного, мирного, сострадающего, щедрого, доброго, творческого, святого, героического, сильного, одаренного, включающего в себя все лучшее, что есть в людях».

²² Maslow, Toward a psychology of being, p. 85.

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»²³.

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)²⁴, 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 парадоксов²⁵. 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 счастья²⁶.

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»²⁷. Сегодня психологи-гуманисты и позитивисты вместе стремятся постичь суть здоровой мотивации и здорового образа жизни^{28, 29}. За последние 40 лет были глубоко исследованы 13 источников благополучия³⁰.

²³ Schneider, K. J., Pierson, J. F., & Bugental, J. F. T. (Eds.). (2015). *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, p. xix.

²⁴ van Deurzen, E., et al. (Eds.). (2019). *The Wiley world handbook of existential therapy*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell; Schneider, K. J., & Krug, O. T. (2017). *Existential-humanistic therapy* (2nd ed.). London: APA Books.

²⁵ Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2020). Humanistic perspective. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences*. Cham, Switzerland: Springer. Advance online publication: https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-28099-8_1484-1.

²⁶ Jourard, S. M., & Landsman, T. (1980). *Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology*. New York: Macmillan; Kaufman, S. B. (2018). Do you have a healthy personality? *Scientific American Blogs*. Retrieved from <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/do-you-have-a-healthy-personality>.

²⁷ Compton, W. C., & Hoffman, E. L. (2019). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*. New York: Sage Publications; Basic Books; Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. New York: Sage Publications; Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press; Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. Цитата «что придает смысл жизни» взята из Seligman & Csikszentmihalyi (2000), p. 5.

²⁸ Следует заметить, что некоторые психологи-гуманисты и позитивисты ратуют за более глубокую концентрацию на парадоксах человеческой жизни в исследованиях, усматривая в этом главный недостаток данной области. Я согласен с таким критическим взглядом. См.: DeRobertis, E. M., & Bland, A. M. (2018). Tapping the humanistic potential of self-determination theory: Awakening to paradox. *The Humanistic Psychologist*, 46 (2), 105–128; Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 3, 1–10; Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life, *Canadian Psychology*, 52 (2), 69–81.

²⁹ Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41 (1), 30–50.

³⁰ Diener, E., Suh, E. N., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276–302; Kaufman, S. B. (2017). Which personality traits are most predictive of well-being? *Scientific American Blogs*. Retrieved from <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/which-personality-traits-are-most-predictive-of-well-being>; Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2013). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10 (3), 262–271; Ryan & Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being; Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719–727; Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster; Sun, J., Kaufman, S. B., & Smillie, L. D. (2016). Unique associations between Big Five personality aspects and multiple dimensions of well-being.

Источники благополучия

- *Большие 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 так³¹.

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 подавляются³². 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 назад³³.

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 наестся. 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 единым³⁴.

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»³⁵. 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 потребностью³⁶.

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

³¹ Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2017). Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, doi: 10.1177/0022167817739732.

³² Maslow, Toward a psychology of being, 212–213.

³³ Maslow, A. H. (1987). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York: HarperCollins, pp. 27–28.

³⁴ Maslow, *Motivation and personality*, p. 37.

³⁵ Maslow, *Motivation and personality*, p. 388.

³⁶ Maslow, *Motivation and personality*, p. 390.

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”»³⁷.

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 их³⁸. 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 назад³⁹, в котором мы постоянно возвращаемся к своим базовым потребностям, чтобы почерпнуть силы, научиться на трудностях и достичь более высокой интеграции нашего бытия.

Маслоу в действительности никогда не представлял свою иерархию потребностей в виде пирамиды.

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*^{40, 41}. 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, национализма и капитализма и оправдывала распространение менеджериализма в бюрократических (т. е. многоуровневых треугольных) форматах»⁴².

³⁷ Maslow, Toward a Psychology of Being, p. 190.

³⁸ Rowan, J. (1999). Ascent and descent in Maslow's theory. *Journal of Humanistic Psychology*, 39 (3), 125–133.

³⁹ Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2017). Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, doi: 10.1177/0022167817739732.

⁴⁰ Bland & DeRobertis, Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology; Bridgman, T., Cummings, S., & Ballard, J. (2019). Who built Maslow's pyramid? A history of the creation of management studies' most famous symbol and its implications for management education. *Academy of Management Learning & Education*, 18 (1), <https://doi.org/10.5465/ame.2017.0351>; Eaton, S. E. (2012). Maslow's hierarchy of needs: Is the pyramid a hoax? *Learning, Teaching and Leadership*. Retrieved from <https://drsaraheaton.wordpress.com/2012/08/04/maslows-hierarchy-of-needs>; Kaufman, S. B. (2019). Who created Maslow's iconic pyramid? *Scientific American Blogs*. Retrieved from <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/who-created-maslows-iconic-pyramid>; Rowan, J. (1998). Maslow amended. *Journal of Humanistic Psychology*, 38 (1), 81–92.

⁴¹ Мириам Каудерер, одна из студенток Маслоу в Бруклинском колледже, рассказала мне, что он представлял своим студентам нечто напоминающее пирамиду, когда описывал свою иерархию потребностей. Однако он, скорее всего, заимствовал у кого-то такой образ, а не сам придумал его. По словам еще одного бывшего студента, Ари Кополоу, в личных письмах Маслоу отмечал, что ему не нравится использование пирамиды для представления его теории.

⁴² Bridgman et al., p. 90.

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 целях⁴³. 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»⁴⁴.

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 потребности⁴⁵. 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»⁴⁶. 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.

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 *самых людей* важность потребностей обычно изменяется по мере их взросления и развития. Ключевыми словами здесь опять являются «изменение» и «рост».

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.

⁴³ Mills, A. J., Simmons, T., & Helms Mills, J. C. (2005). Reading organization theory: A critical approach to the study of behaviour and structure in organizations (3rd ed.). Toronto: Garamond Press, p. 133.

⁴⁴ Bridgman, Cummings, & Ballard, Who built Maslow's pyramid? p. 94.

⁴⁵ Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (2), 325–339; Oishi, S., Diener, E., Suh, E. M., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67(1), 157–184; Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (2), 354–365.

⁴⁶ MacLellan, L. (2019). “Maslow's pyramid” is based on an elitist misreading of the psychologist's work. *Quartz at Work*. Retrieved from <https://qz.com/work/1588491/maslow-didnt-make-the-pyramid-that-changed-management-history>.

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!»⁴⁷ 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?»⁴⁸.

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!»⁴⁹, «мозг человека устроен в результате

⁴⁷ Lowry, R. J., foreword to Maslow, *Toward a psychology of being*, p. x.

⁴⁸ Принадлежащее Маслоу понятие «мотивации роста» внешне перекликается с проведенным Кэрл Дуэк различием между представлениями об интеллекте как о чем-то «развивающемся» и как о чем-то «фиксированном». Спору нет, Дуэк сделала очень много, чтобы показать связь между нашими представлениями о своих возможностях роста и совершенствования и уровнем достижений, успехом и высокими результатами в самых разных сферах деятельности – от образования до спорта, бизнеса и межличностных отношений. Однако понятие «мотивации роста» Маслоу намного шире. Если в теории Дуэк главным является вера в свои способности, а ее работа посвящена в основном созданию условий для высокой результативности на рабочем месте, то теория Маслоу фокусируется не на внешних показателях результативности и достижений, а на росте всех сторон характера человека как целостной личности независимо от внешнего давления, а иногда *вопреки* внешним условиям. Я постоянно пропагандирую мышление, нацеленное на личностный рост, которое, по моему убеждению, в большей мере соответствует понятию «мотивации роста», предложенному Маслоу. Мышление, нацеленное на личностный рост, предполагает наличие мотивации для участия в самых разных видах деятельности, расширяющих ваши горизонты, ставящих под сомнение ваши представления о себе и мире, а также подталкивающих к непрерывному обучению, росту и пониманию себя как единого целого. Существует немало людей, которые могут обладать мышлением роста в каком-то виде деятельности – т. е. считать, что они способны изменяться и расти, – и при этом иметь высокий уровень защитной и другой нездоровой мотивации. Не во всех сферах, где возможен рост, есть смысл расти. Например, студент может нацелить мышление роста на то, чтобы получить высший балл на экзаменах, и при этом похоронить свой потенциал в какой-то конкретной области, скажем, в рисовании, музыке, истории или математике. Наверняка существуют варианты, в которых мышление роста должно приводить к более значительному росту целостной личности, чем простая уверенность в том, что интеллект и способности могут измениться. См.: Dweck, C. S. (2007). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books; Kaufman, S. B. (2015). *Is it time for a personal growth mindset? Scientific American Blogs*. Retrieved from <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/is-it-time-for-a-personal-growth-mindset>.

⁴⁹ Райт Р. Буддизм жжет! Ну вот же ясный путь к счастью! Нейропсихология медитации и просветления. Пер. с англ. –

естественного отбора так, чтобы обманывать нас и даже поработать»⁵⁰. 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 потребуется 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 жизни 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. 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 мир⁵¹.

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

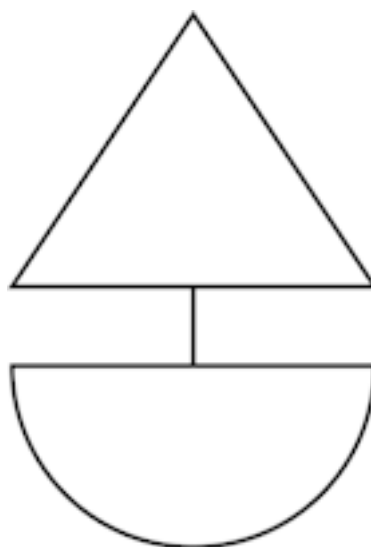
М.: АСТ, 2018.

⁵⁰ Wright, R. (2018). *Why Buddhism is true: The science and philosophy of meditation and enlightenment*. New York: Simon & Schuster, p. 3.

⁵¹ Современные специалисты по психологии личности обнаружили, что люди отличаются друг от друга определенным набором предсказуемых особенностей, образующих иерархию. На вершине этой иерархии находятся всего две «метачерты»: стабильность и пластичность. Специалист по нейробиологии личности Колин де Янг определяет их следующим образом: Стабильность – защита целей, смыслов и стратегий от разрушительного воздействия импульсов. Пластичность – исследование и создание новых целей, смыслов и стратегий. Любой организм (включая людей) должен обладать и стабильностью, и пластичностью, чтобы выживать и самостоятельно адаптироваться. Стабильность позволяет сосредоточиться на задаче в относительно предсказуемых ситуациях, однако одной стабильности недостаточно. Организму необходима также способность справляться с непрерывно изменяющейся и сложной окружающей средой. Поскольку идеальное предсказание в принципе невозможно, любая полноценно функционирующая система должна обладать как стабильностью, так и пластичностью. В сфере искусственного интеллекта это называют «дилеммой стабильности-пластичности». Исследователи пытаются создать такие искусственные системы, которые, как и люди, могут самостоятельно обучаться и адаптироваться без постоянного участия программиста. Исходя из этих соображений, де Янг предложил идею о том, как связать кибернетику и изменчивую индивидуальность людей. По его мнению, любой значимый источник изменения индивидуальности людей в конечном итоге определяется либо стабильностью, либо пластичностью. Важно отметить, что стабильность и пластичность *зависят* друг от друга и работают вместе, позволяя кибернетической системе добиваться поставленных целей в сложной и постоянно изменяющейся среде. В одной из недавних статей, опубликованных в журнале *Journal of Humanistic Psychology*, я исследовал и подтвердил идею о том, что данное Маслоу описание самоактуализирующихся людей очень близко к описанию тонко настроенной и оптимально функционирующей кибернетической системы. См.: DeYoung, C. G., & Weisberg, Y. J. (2018). Cybernetic approaches to personality and social behavior. In K. Deaux & M. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of personality and social psychology* (2nd ed.) (pp. 387–413). New York, NY: Oxford University Press; Kaufman, S. B. (2018). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>.

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 стихии, которая редко бывает такой спокойной, как нам хотелось бы. Обшивка лодки служит защитой от волн. Без нее все наши силы наверняка уходили бы на то, чтобы удержаться на плаву. Даже одна доска в воде – уже кое-что, но чем крупнее лодка, тем больше ударов волн вы можете выдержать. В жизни все точно так же. Хотя безопасность – принципиально важная основа для чувства защищенности, обретение прочных связей с другими, чувства уважения и достоинства поможет вам более стойко переносить шторма.

Однако одной лишь надежной лодки недостаточно для реального движения вперед. Вам нужен еще парус. Без паруса вы, возможно, и будете защищены от воды, но не сможете никуда добраться. Чем выше парус, тем больше ветра он может поймать, помогая вам исследовать и приспособливаться к окружающему миру.

Заметьте, что вы не «взбираетесь» на парусную лодку, как на гору или пирамиду. Вместо этого вы *поднимаете* парус точно так же, как перестаете обороняться, когда чувствуете себя в безопасности. Это непрерывный динамический процесс: вы можете быть открытым и неприкрытым в один момент, но довольно остро чувствовать угрозу, чтобы сохранять готовность встретить шторм и закрыться для мира в следующий момент. Однако чем дольше вы остаетесь открытыми миру, тем дальше уходит ваша лодка и тем больше вы получаете от людей и возможностей в своем окружении. А если вам действительно повезет, то вы сможете насладиться моментами пиковых переживаний, когда удастся поймать настоящий ветер. В такие моменты человек не только на время забывает о своей незащищенности, но и растет настолько, что начинает гнать волну, поднимающую другие парусные суда. Таким образом, парусная лодка –

это не пик и не вершина, а полноценное *средство передвижения*, помогающее нам исследовать мир и людей вокруг нас, расти и расширять границы самосознания.

Поднимаем свой парус

Так что же представляют собой метафорические компоненты лодки, которые превращают ее в средство достижения состояния трансценденции? Потребности, которые удовлетворяет сама лодка, – это безопасность, принадлежность и самоуважение. Три этих потребности образуют целостную динамическую систему, а как известно, серьезное воздействие на любой аспект целого может оказать сильное влияние на всю систему. При благоприятных условиях потребности безопасности развиваются по восходящей спирали в направлении укрепления безопасности и стабильности, а при неблагоприятных условиях могут порождать глубокое чувство незащищенности и нестабильности, заставляя нас застопорить движение вперед и сосредоточиться на собственной защите. К сожалению, слишком многие не могут выбраться из ловушки незащищенности на протяжении всей своей жизни, не видят красоту мира, открытого для исследования, и упускают возможности самоактуализации и в конечном итоге трансценденции. Иначе говоря, они не видят океана за волнами.

Ну а что можно сказать о парусе? Парус представляет *личностный рост*. Хотя рост составляет основу самоактуализации, некоторые справедливо критикуют термин «самоактуализация» за то, что за ним кроется туманный набор характеристик и мотивов, сваленных в кучу под одной крышей⁵². Маслоу признавал это и в последних работах предпочитал пользоваться термином «полностью человеческий» для обозначения того, чего он реально пытается достичь.

Чтобы пояснить этот момент, я разбил самоактуализацию – и, следовательно, личностный рост – на три конкретные потребности, у которых имеется солидная современная научная основа: исследование, любовь и цель. Я считаю, что эти три потребности отражают суть того, как Маслоу реально представлял себе самоактуализацию. Более того, на мой взгляд, их нельзя свести к потребности в безопасности или полностью заместить одну другой (хотя они и могут опираться одна на другую). Эти три потребности должны работать вместе синергетически, помогая нам расти и развиваться как целостным личностям. При благоприятных условиях удовлетворение этих потребностей помогает нам двигаться к обретению более крепкого здоровья, целостности и состояния трансценденции. При неблагоприятных условиях нас больше занимают безопасность и защищенность, и мы перестаем обращать внимание на возможности роста.

В основе роста лежит дух *исследования*, фундаментальная биологическая движущая сила, которая должна составлять опору для всех потребностей роста. Исследование – это стремление к постижению смысла новых, сложных и неопределенных событий⁵³. Если безопасность связана, прежде всего, с защитой, то исследование мотивируется любопытством, стремлением к обнаружению нового, к открытости, раздвиганию границ и пониманию, а также к созданию новых возможностей для роста и развития. Другие потребности, которые содержат элементы роста – любовь и цель, – могут опираться на фундаментальную потребность исследования для достижения более высоких уровней интеграции личности и создания чего-то значимого для мира.

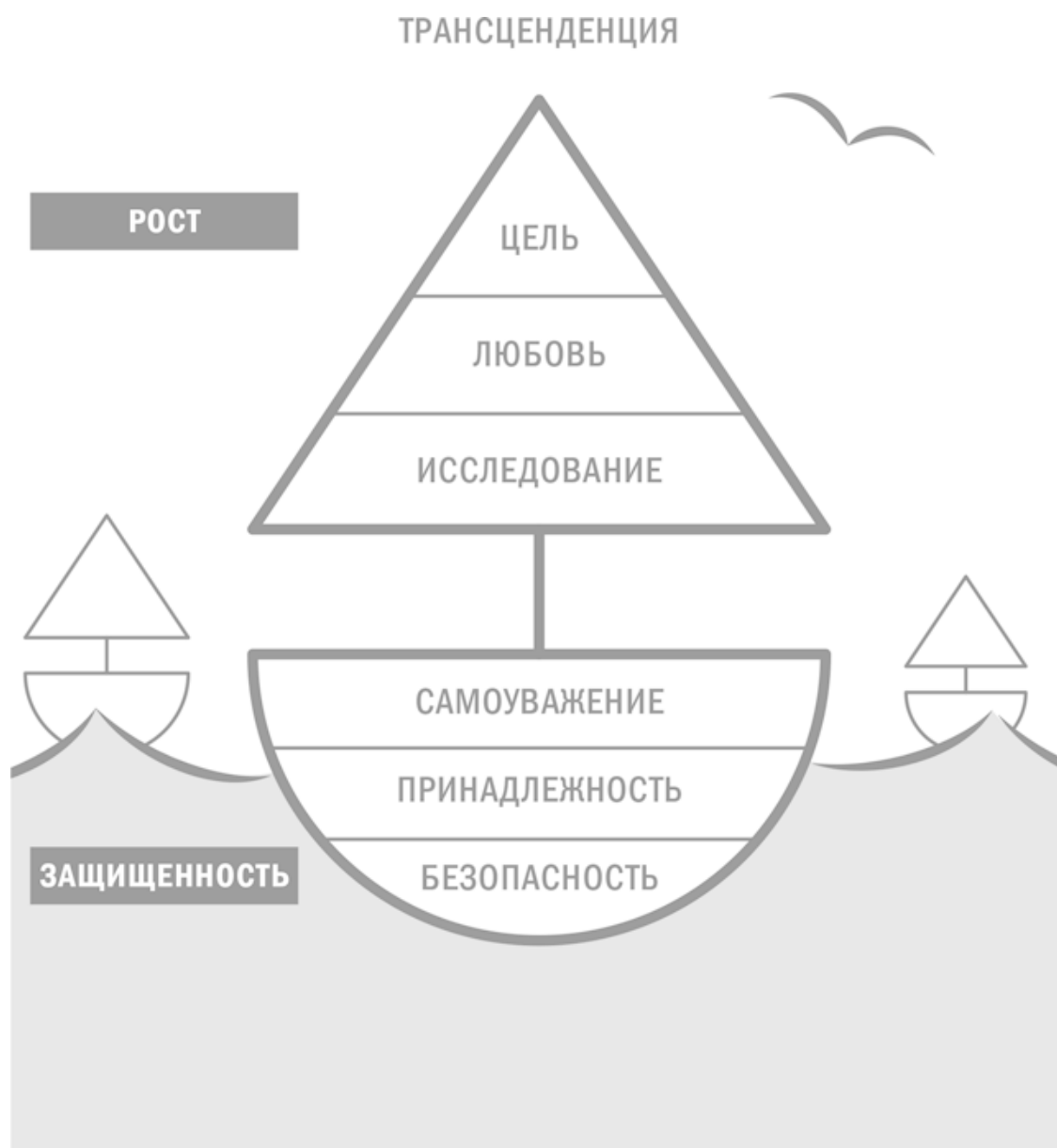
Я считаю, что стремление к исследованию – это ключевой мотив самоактуализации, и его нельзя полностью свести к любой другой потребности, включая принадлежность, статус, родительство и обретение спутника жизни. Хотя я согласен с эволюционным психологом Дугласом Кенриком и его коллегами в том, что у иерархии потребностей эволюционный фундамент,

⁵² Kenrick, D. T., Griskevicius, V., Neuberg, S. L., & Schaller, M. (2010). Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on Psychological Science*, 5 (3), 292–314.

⁵³ Kashdan, T. B., & Silvia, P. J. (2011). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.) (pp. 367–374). New York: Oxford University Press.

на мой взгляд, потребность исследования заслуживает особого места на эволюционной платформе⁵⁴.

Наконец, наверху новой иерархии должна находиться *потребность в трансценденции*, которая выходит за пределы личностного роста (и даже здоровья и счастья) и открывает простор для выхода на высшие уровни единства и гармонии с собой и миром. Трансценденция, опирающаяся на прочный фундамент безопасности и роста, – это перспектива, позволяющая нам взирать на все свое бытие сверху с чувством принятия, глубокого знания и принадлежности к человечеству в целом.



⁵⁴ Kenrick, Griskevicius, Neuberg, & Schaller, Renovating the pyramid of needs, 292–314.

Мы все в море⁵⁵

Жизнь – это просто физическое выживание; хорошая жизнь складывается из того, к чему мы неравнодушны.

РОЛЛО МЭЙ,

«Любовь и воля» (1969 г.)

Новая иерархия потребностей, которую я представляю в этой книге, фундаментально гуманистична. Мы, конечно, приматы, но такие приматы, которых бесконечно волнуют собственная идентичность, творческое самовыражение, смысл и цель. Люди обладают беспрецедентной в животном мире способностью к личностному росту. Мы воистину уникальны с точки зрения долгосрочности наших целей и гибкости в определении их приоритетности, а следовательно, и путей самоактуализации. Только представьте себе все то многообразие форм искусства, музыки, науки, изобретательства, литературы, танца, бизнеса и спорта, в которых люди могут реализовать себя. Мы обрели способность создавать очень сложные и разнообразные культуры, и делает их такими сложными именно наша гибкость в выборе пути достижения цели.

Тот факт, что люди так необычны в этом отношении, означает, что не каждая цель, удовлетворяющая человеческое существо, напрямую связана с эволюционным приспособлением. Возьмите, например, игру в скибол. Хотя цель стать чемпионом по скиболу и можно связать тем или иным образом со стремлением к приобретению статуса, уважения и квалификации, для *полного* сведения цели скибола к этим потребностям в иерархии потребностей человека этой игре не хватает фундаментальной *гуманистичности*. Как замечает специалист по нейробиологии личности Колин де Янг:

Очень трудно не увидеть, что существует нечто большее, чем обычные эволюционные ограничения, когда вы представляете себе чемпионат вселенной по скиболу. Среди чемпионов нет обезьян. Зато есть свобода выбора цели и придумывания новых целей. Можно, конечно, свести все к определенным эволюционным мотивам, но вам не удастся просто перечислить эволюционные видоизменения человека и по ним определить диапазон возможных моделей его поведения. Мы должны предоставить людям свободу выбора из очень большого набора возможных целей, а кроме того, свободу придумывания новых целей⁵⁶.

Хотя каждый из нас идет своим путем, все мы находимся в безбрежном неизведанном море.

У нас, без сомнения, много общих потребностей с животными, и понимание многочисленных эволюционных психологических механизмов является очень важной задачей⁵⁷. Однако, как известно, ни одно другое животное не испытывает экзистенциальные кризисы в той же мере, что и мы. Эрих Фромм в своей книге «Здоровое общество»⁵⁸ утверждал, что в самой человеческой природе заложено фундаментальное противоречие между нашей общностью с другими животными и такими нашими уникальными способностями, как самоосозна-

⁵⁵ Некоторые части этого раздела позаимствованы из предисловия к книге: Geher, G., & Wedberg, N. (2019). Positive Evolutionary Psychology: Darwin's Guide to Living a Richer Life. New York: Oxford University Press.

⁵⁶ Colin DeYoung, personal correspondence, December 23, 2017.

⁵⁷ Buss, D. (2015). Evolutionary psychology: The new science of the mind (5th ed.). New York: Psychology Press.

⁵⁸ Фромм Э. Здоровое общество. – М.: АСТ, 2019.

ние, разумность и воображение. Как замечает Фромм, «проблема существования человека, таким образом, уникальна для природы в целом; он выпал из природы в том виде, в котором она существовала, но по-прежнему находится в ней; он частично божественный, частично плотский; частично беспредельный, частично конечный»⁵⁹.

В продолжение образа парусной лодки можно добавить, что, хотя каждый из нас идет своим путем, *все мы находимся в безбрежном неизведанном море*. Человеческое существование сопряжено с условиями, которые порой трудно принять и непросто постичь. В какой-то мере, однако, успокаивает то, что все мы существуем в сообществе и должны решать одни и те же дилеммы. Как сказал экзистенциальному психотерапевту Ирвину Ялому один из пациентов, «даже когда ты один в своей скорлупке, тебе всегда спокойнее при виде огоньков на других суденышках, которые качаются на волнах неподалеку»⁶⁰. Вот четыре «данности существования», с которыми, по мнению Ялома, все люди должны смириться:

1. Смерть: неустранимое противоречие между желанием жить и самоактуализироваться и неизбежностью смерти.

2. Свобода: неустранимый конфликт между внешне хаотичным миром и тяжестью ответственности, которая приходит вместе со свободой выбора своего предназначения.

3. Одиночество: неустранимое противоречие между, с одной стороны, желанием установить глубокую связь с другими людьми и стать частью более масштабного целого и, с другой стороны, отсутствием возможности сделать это, постоянно оставаясь экзистенциально одиноким.

4. Бессмысленность: противоречие между человеческим существом, брошенным в равнодушный мир, у которого нередко отсутствует смысл, и стремлением отыскать некую цель для собственного существования за то невероятно короткое время, которое мы живем на планете⁶¹.

Таким образом, новая иерархия потребностей – это не только теория человеческой природы, но и в конечном итоге теория *человеческого существования*. Выявление эволюционных тенденций и инстинктов людей имеет очень большое значение, и я занимаюсь этим на протяжении всей книги. Но прежде всего меня интересует то, что делает жизнь ценной и значимой для *реально живущих людей*. В этой книге речь идет не только о частях нашего эволюционного наследия, но и о том, как каждый из нас может *выйти за пределы* этих частей, превратиться в нечто большее, чем сумма отдельных частей, решить проблему данностей существования по-своему.

⁵⁹ Fromm, E. (1955). *The sane society*. New York: Henry Holt, p. 25.

⁶⁰ Yalom, I. D. (1989). *Love's executioner: & other tales of psychotherapy*. New York: Basic Books.

⁶¹ Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Хорошая жизнь

Я не приемлю никаких абсолютных формул жизни. Ни один алгоритм не способен предвидеть все, что может произойти в жизни человека. Мы живем, мы растем, и наши взгляды меняются. Они должны меняться. Поэтому, по моему убеждению, нам следует смириться с этим постоянным открытием. Мы не должны сопротивляться этому движению в сторону более глубокого понимания жизни. Все наше существование должно строиться на готовности исследовать и переживать.

МАРТИН БУБЕР,

цит. в книге Обри Хоудс «Мартин Бубер: интимный портрет» (1971 г.)

Никто не построит за тебя мост, по которому ты пойдешь через реку жизни. Можно, конечно, найти множество чужих дорожек и мосточков, есть даже полубоги, которые готовы перенести тебя через реку; но только дорогой ценой – тебе придется стать заложником и потерять себя. В мире есть единственный путь, по которому можешь пройти только ты и никто больше. Куда ведет он? Не спрашивай и иди! <...> Такое копание в себе – мучительное и опасное занятие, оно ведет прямо в глубины твоего бытия.

ФРИДРИХ НИЦШЕ,

«Шопенгауэр как воспитатель» (1874 г.)

Образ хорошей жизни, который я представляю в этой книге, далек от того, что рекламируют в наши дни. Это совсем не та жизнь, где главной мотивацией являются деньги, власть, социальный статус и даже счастье. В моем представлении хорошей следует считать такую жизнь, в которой центральное место занимают ключевые принципы гуманистической психологии и глубокое понимание человеческих потребностей, суть которой заключается в здоровом проявлении потребностей открытия и выражения своего «я» наилучшим для вас образом.

Хорошая жизнь не является неким конечным достижением. Это образ жизни. Как выразился Карл Роджерс, «хорошая жизнь – это процесс, а не состояние бытия. Это направление, а не место назначения»⁶². Этот процесс не всегда приносит чувство счастья, удовлетворения и блаженства и может даже временами доставлять боль и душевные страдания. Этот путь не для «малодушных», как замечает Роджерс, поскольку он выталкивает вас из зоны комфорта по мере того, как вы все больше и больше осознаете свои потенциальные возможности и погружаетесь «с головой в поток жизни»⁶³. Нужно быть смелым, чтобы поднять парус на своей лодке и увидеть, куда ветра унесут вас, точно так же смелость нужна и для того, чтобы превратиться в лучшую версию самого себя⁶⁴.

Однако если вы выбираете этот путь, ваша жизнь становится богаче и начинает характеризоваться такими определениями, как «облагораживающая», «увлекательная», «плодотворная», «интересная», «творческая», «содержательная», «насыщенная» и «грандиозная». Я верю в фундаментальную способность людей к личностному росту. Независимо от ваших нынешних личных качеств или состояния эта книга поможет вам расти именно в том направлении, в

⁶² Rogers, C. R. (1961). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. New York: Houghton Mifflin, p. 186.

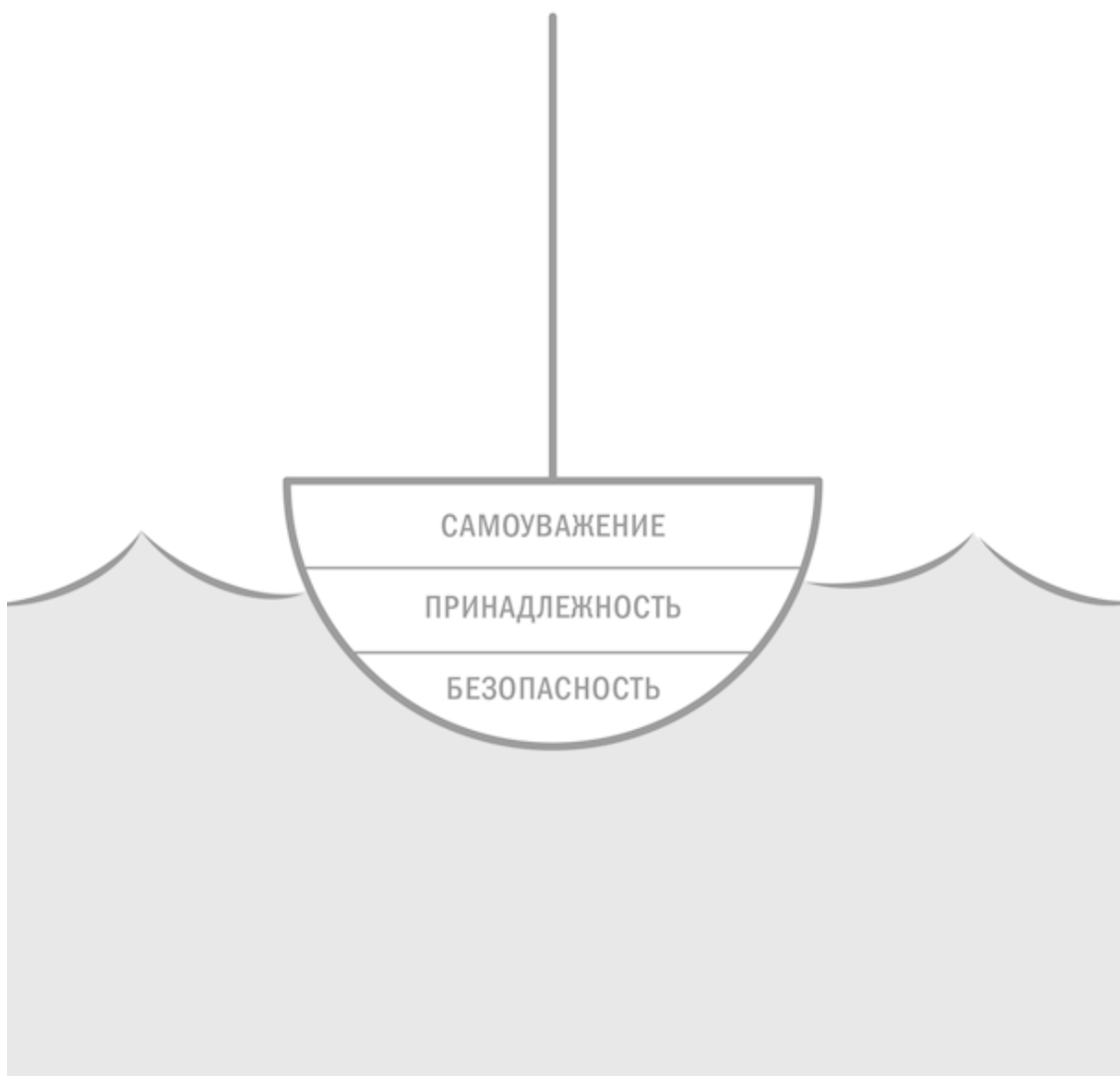
⁶³ Rogers, On becoming a person, p. 196.

⁶⁴ Tillich, P. (1952). The courage to be. New Haven, CT: Yale University Press.

каком вы хотите сами, именно так, как хотите, и таким образом, чтобы мир увидел реальность вашего существования.

Итак, начнем процесс превращения.

Часть I Безопасность



Вступление

В 1927 г. 19-летний студент Колледжа города Нью-Йорка Эйб Маслоу записался на курс под названием «Философия цивилизации». Однако этот курс оказался ему не по силам, и он бросил его. Так или иначе, это событие навсегда изменило жизнь Маслоу, заложив в нее семена будущего развития. Молодой Маслоу прошел через то, что специалист по психологии развития Говард Гарднер называет «кристаллизующим событием» – запоминающимся, ярким моментом, когда внутри у нас что-то щелкает и заставляет думать: «Да, это мое!»⁶⁵

Маслоу, размышляя об этом событии 35 лет спустя в неопубликованной заметке, написал: «Это обернулось одним из самых важных образовательных событий в моей жизни, поскольку подтолкнуло меня к знакомству с книгой Уильяма Грэма Самнера “Народные обычаи” (Folkways), которая изменила мою жизнь. Именно об этом предупреждал нас наш преподаватель».

⁶⁵ Walters, J., & Gardner, H. (1992). The crystallizing experience: Discovering an intellectual gift. In R. S. Albert (Ed.), *Genius & Eminence* (2nd ed.). (pp. 135–56). Tarrytown, NY: Pergamon Press.

даватель на первой лекции семестра. “Тот, кто внимательно прочитает эту книгу, уже никогда не будет прежним. Никто не может вновь стать невинным”»⁶⁶.

«Народные обычаи» заставили Маслоу признать влияние культуры на модели поведения. Однако они также заставили его осознать мощь движущей силы человеческих потребностей. Поскольку характер условий внешнего мира варьирует от общества к обществу, в разных обществах складываются разные обычаи удовлетворения одних и тех же базовых потребностей. Вот как говорит об этом Самнер:

Каждое мгновение приносит с собой настоятельные потребности, которые должны удовлетворяться тут же. Потребность – это первопричина, за которой сразу же следует неумелая попытка удовлетворить ее... Далее идет череда проб и ошибок, которые периодически приводят к страданиям, потерям и разочарованиям. В целом это путь накопления опыта и отбора. Первоначальные устремления человека были именно такими. Потребность – действенная сила⁶⁷.

Практически сразу после этого Маслоу переключается на антропологию. На следующий год он переводится в Висконсинский университет, где зачитывается работами таких основоположников антропологии, как Маргарет Мид, Бранислав Малиновски, Рут Бенедикт и Ральф Линтон (который был преподавателем у жены Маслоу Берты). После переезда в Нью-Йорк в 1935 г. Маслоу становится слушателем целого ряда курсов по антропологии, которые читали Рут Бенедикт, Ральф Линтон, Александр Лессер и Джордж Херцог. Он даже сближается с Рут Бенедикт, привлеченный ее остроумием, пронизательностью и сердечностью. Маслоу также становится членом Американской антропологической ассоциации и выступает с докладами на ее конференциях⁶⁸.

В 1938 г. в самом начале профессиональной карьеры Маслоу в качестве психолога Бенедикт помогла ему получить целевую финансовую помощь, позволившую вести (совместно с Люсьен Хэнкс и Джейн Ричардсон) на протяжении целого лета антропологические исследования среди коренных северных индейцев в резервации Сиксика в провинции Альберта, Канада⁶⁹. Маслоу был просто в восторге от образа жизни индейцев. По словам Мартина Хеви Хеда, эта работа потрясла Маслоу «до глубины души»⁷⁰. Особенное впечатление на него произвело практическое отсутствие у индейцев преступности, насилия, ревности и жадности и одновременно высокий уровень эмоциональной уравновешенности, строгое, но заботливое воспитание детей, чувство принадлежности, равенство и высокий моральный дух. Фактически Маслоу был уверен в том, что высокая оценка эмоциональной уравновешенности индейцев в его тестах объясняется социальной структурой их общества и чувством принадлежности.

Как рассказывает Эдвард Хоффман, биограф Маслоу, в обществе индейцев, по его наблюдениям, «богатство в смысле количества накопленного имущества и прочего добра не имело значения: *его раздаривание* – вот что обеспечивало человеку подлинный престиж и ува-

⁶⁶ Неопубликованные заметки с 1962 г. в том виде, в каком они процитированы в Lowry, R. J. (1973). A. H. Maslow: An intellectual portrait (The A. J. Maslow series). Monterey, CA: Brooks/Cole.

⁶⁷ Sumner, W. G. (1906/2017). Folkways: A study of the sociological importance of usages, manners, customs, mores, and morals. CreateSpace Independent Publishing Platform, p. 7.

⁶⁸ Hoffman, E. (1988). The right to be human: A biography of Abraham Maslow. Los Angeles: Tarcher.

⁶⁹ Maslow, A. H., & Honigmann, J. (ca. 1943). Northern Blackfoot culture and personality (Unpublished manuscript; Maslow Papers, M443). Archives of the History of American Psychology, Cummings Center for the History of Psychology, University of Akron, Akron, OH.

⁷⁰ Martin Heavy Head [mheavyhead]. (2017, October 21). Abraham Maslow had spent six weeks with Blackfoot People, an experience which he said “shook him to his knees.” He was inspired by us. [Tweet]. Retrieved from <https://twitter.com/mheavyhead/status/921946655577927680>.

жение в племени»⁷¹. При этом Маслоу поражала жестокость американцев европейского происхождения, которые жили по соседству: «Индейцы в резервации были добропорядочными людьми; и чем больше я узнавал о белых в деревне – худшем скопище уродов и ублюдков, которое мне когда-либо приходилось наблюдать, тем парадоксальнее становилась картина»⁷². Работа Маслоу среди индейцев со всей очевидностью позволила ему узнать довольно много о мировоззрении канадских аборигенов, в том числе о значимости принадлежности к обществу, благодарности за то, что у человека есть, и внесения вклада в улучшение жизни будущих поколений^{73, 74}.

В то же время пребывание среди индейцев оказало глубокое влияние на представления Маслоу о внутренней человеческой природе⁷⁵. Он отправлялся в резервацию как твердый сторонник культурного релятивизма, но был поражен тем, насколько близки ему по духу коренные индейцы⁷⁶. В кратком отчете через несколько недель после завершения полевых работ Маслоу написал:

Похоже, что каждый человек попадает при рождении в общество не как кусок глины, которому общество может придать любую форму, а как некая структура, которую общество может деформировать, подавлять или использовать как основу. Собранные мною фундаментальные данные, подтверждающие это предположение, говорят о том, что мои индейцы – прежде всего люди и лишь потом члены племени черноногих индейцев. Кроме того, в их обществе практически такой же набор личностей, как и в нашем обществе – разве что с совершенно другими модами на кривых распределения... Я сейчас работаю над концепцией «фундаментальной» [или] «естественной» структуры личности⁷⁷.

⁷¹ Hoffman, The right to be human, p. 121.

⁷² Maslow, A. H. (1993/1971). The farther reaches of human nature. New York: Penguin Books, p. 218.

⁷³ Blackstock, C. (2011). The emergence of the breath of life theory. *Journal of Social Work Values and Ethics*, 8 (1); Kaufman, S. B. (2019). Honoring the wisdom of indigenous people with Richard Katz. *The Psychology Podcast*. Retrieved from <https://scottbarrykaufman.com/podcast/honoring-the-wisdom-of-indigenous-peoples-with-richard-katz>.

⁷⁴ Некоторые, однако, пошли дальше и предположили, что в основе теории мотивации Маслоу в целом и ее представления в виде пирамиды лежит мировоззрение индейских племен Северной Америки и конструкция их жилищ – типи. Хотя я не сомневаюсь в том, что общение с индейцами произвело большое впечатление на Маслоу и что общая философия жизни этого самобытного народа сыграла определенную роль в формировании его представлений, на мой взгляд, важно также признавать множество других факторов, повлиявших на теорию Маслоу, включая описание Уильямом Самнером движущей силы человеческих потребностей, исследование самоактуализации Курта Гольдштейна, а также работы Альфреда Адлера, Гарри Харлоу и Карен Хорни. Более того, в формулировке, данной в 1943 г., Маслоу поместил самоактуализацию на вершине своей иерархии потребностей, а в представлениях индейцев Северной Америки самоактуализация находится в основании типи. Но самое главное, Маслоу никогда не представлял свою иерархию потребностей в виде пирамиды! Я, как человек, относящийся к данному вопросу очень серьезно, обсудил этот момент с психологом Ричардом Кацом, другом Маслоу. Так вот, Кац, который посвятил свою жизнь изучению самобытных людей, не верит в то, что идея иерархии потребностей родилась у Маслоу исключительно благодаря индейцам из племени черноногих. Тем не менее мы оба согласились с тем, что работа Маслоу с индейцами оказала сильное влияние на его представления о человеческой природе в широком смысле. Если точнее, то я считаю, что более поздние работы Маслоу по духовности и трансценденции, как и моя обновленная иерархия потребностей, в еще большей мере согласуются с философией американских индейцев, в которой самоактуализация является фундаментом для «актуализации сообщества» и «вечности культуры». По сути, я считаю, что мы можем построить интегрированную модель, для которой характерно уважение и признание вклада каждого человека. См.: Blackstock, The emergence of the breath of life theory; Kaufman, Honoring the wisdom of indigenous people with Richard Katz; Michel, K. L. (2014). Maslow's hierarchy connected to Blackfoot beliefs. *A Digital Native American*. Retrieved from <https://lincolnmichel.wordpress.com/2014/04/19/maslows-hierarchy-connected-to-blackfoot-beliefs>.

⁷⁵ Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait.

⁷⁶ Taylor, S. (2019). Original influences. *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/out-the-darkness/201903/original-influences>.

⁷⁷ Maslow, A. H. (1938). Report to the National Research Council.

В неопубликованной заметке, сделанной в декабре того же года, Маслоу написал: «Моя новая концепция фундаментальной или естественной личности... Тезис: эти люди с рождения и до сего дня по глубине души, чувству уверенности в будущем и самооценке сопоставимы с индейцами из племени черноногих, или с шимпанзе, или с младенцами, или с уверенными в себе взрослыми. А потом общество воздействует на эту естественную личность, переиначивает ее, формирует, подавляет...»⁷⁸.

В своей книге Самнер подчеркивал, что народные обычаи не следует оценивать просто как «хорошие» или «плохие», на них нужно смотреть с точки зрения адаптивной ценности – их эффективности в плане удовлетворения той или иной насущной потребности. Маслоу в том же ключе считал, что люди по своей сути хорошие, но жизнь и разочарования заставляют их выглядеть иначе⁷⁹. В другой неопубликованной заметке, датированной 1938 г., Маслоу писал: «Все люди приличные внутри. Чтобы доказать это, нужно всего лишь выяснить мотивы их внешнего поведения, например злобности, подлости или порочности. Стоит только понять эти мотивы, и вы не сможете возмущаться поведением, которое они обуславливают»⁸⁰. Это было кардинальным отступлением от господствовавшего в то время в психоанализе представления о том, что люди являются вместилищем деструктивных импульсов, связанных либо с самосохранением, либо с сексом!

В той же неопубликованной заметке Маслоу размышляет, почему люди могут быть такими жестокими, и приходит к выводу, что дело в «чувстве незащищенности – из него вытекает все остальное... Человек, который плохо ведет себя, делает это из-за причиненной боли, реальной или предполагаемой, он уходит в самозащиту как загнанное в угол животное. Но на деле люди хорошие, если, конечно, удовлетворяются их фундаментальные потребности, т. е. потребности в любви и защищенности. Дайте людям любовь и защищенность, и они будут проявлять в своих чувствах и поведении любовь и защищенность». Продолжая эту цепочку размышлений, Маслоу утверждает, что все проявления «злобности, подлости или порочности» – это гипертрофированная попытка удовлетворить базовые потребности в безопасности, любви и самоуважении.

Многие современные исследования подтверждают с самых разных точек зрения представление Маслоу о проявлениях «чувства незащищенности» в поведении. Центральный аспект этого чувства – *страх*. Какую бы форму он ни приобретал, страх неизменно сопровождает неудовлетворенные потребности, связанные с безопасностью.

Если у вас слишком много психологических страхов, это может свидетельствовать о чрезмерной поглощенности проблемой безопасности своей лодки и повлечь потенциально серьезные последствия для вашего плавания в безбрежном океане. Первая часть этой книги призвана помочь вам умерить чувство незащищенности, найти максимально безопасный фундамент и сосредоточиться на том, что имеет для вас максимальный смысл, обеспечивает личностный рост и креативность.

Итак, начнем с самой важной потребности, без которой невозможно чувствовать себя защищенным: с безопасности.

⁷⁸ Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 20.

⁷⁹ Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait.

⁸⁰ Неопубликованная заметка, процитирована в Lowry, A. H. Maslow: An intellectual portrait, p. 17.

Глава 1

Безопасность

Каждый нормальный ребенок и, что не так очевидно, взрослый в нашем обществе хочет жить в безопасном, стабильном, предсказуемом, организованном мире, где он знает, чего ожидать, где не бывает непредвиденных, неподконтрольных и опасных ситуаций и где всегда есть сильные родители или защитники, оберегающие его от опасности.

АБРАХАМ МАСЛОУ,
«Мотивация и личность» (1954 г.)

Хотя в целом мир стал намного более комфортным для жизни – люди живут дольше, имеют более крепкое здоровье, чувствуют себя более свободными и защищенными⁸¹, – многие в первой четверти XXI в. по-прежнему существуют в непредсказуемых, хаотично меняющихся условиях и зачастую страдают от того, что хаос вторгается в их личную среду. В одних только Соединенных Штатах порядка 10 млн американцев работают с утра до ночи и при этом живут за чертой бедности. Удовлетворение базовых потребностей, например в жилье и медицинском обслуживании, остается недоступным для значительной части населения, и это при потрясающем росте доходов 1 % богатейших граждан. Так, более 33 млн американцев не имеют медицинской страховки, а у более чем половины граждан нет в запасе даже \$400 на случай неожиданных расходов⁸².

По словам Рут Виппман, мы создали социальный стереотип в сфере здравоохранения и благополучия, который переворачивает иерархию потребностей Маслоу, представляя самоактуализацию как некую альтернативу базовым потребностям вместо того, чтобы видеть в ней нечто покоящееся на прочном фундаменте безопасности и защищенности. В своей статье «Где мы были, когда рушилась пирамида? На занятиях по йоге» Виппман пишет: «Мы фокусируем внимание на вершине пирамиды Маслоу, забывая о ее основании»⁸³.

Хотя Маслоу никогда не использовал образ пирамиды для представления своей теории (см. Введение), он постоянно подчеркивал необходимость удовлетворения фундаментальных потребностей человека для создания возможности полной реализации его потенциала. Маслоу, будучи выходцем из рабочего класса (он был старшим сыном в семье еврейских эмигрантов из России и в детстве постоянно терпел антисемитские издевательства), всю жизнь фокусировал внимание на социальных преобразованиях. Один из студентов, слушавших его курс в 1960-х гг., вспоминал, что Маслоу горячо ратовал за обеды по льготным ценам в школах и видел в них способ устранения препятствий для здорового роста и развития детей из бедных семей⁸⁴.

Современная наука показывает со всей определенностью, что непредсказуемость имеет далеко идущие последствия для жизни, о которой мы можем мечтать и обеспечивать себе. Потребность в безопасности в сочетании с потребностями в стабильности, определенности, предсказуемости, непротиворечивости, непрерывности и доверии к окружающему миру является основой, от которой зависит удовлетворение всех остальных потребностей. Потребность в безопасности связана со стремлением осмыслить происходящее и найти мотивацию для обретения контроля над несбывшимися ожиданиями. Безопасная база помогает человеку принимать риски и исследовать новые идеи и формы бытия и одновременно создает возможность

⁸¹ Pinker, S. (2018). Enlightenment now: The case for reason, science, humanism, and progress. New York: Viking.

⁸² Whippman, R. (2017). Where were we while the pyramid was collapsing? At a yoga class. *Society*, 54 (6), 527–529.

⁸³ Whippman, Where were we while the pyramid was collapsing? At a yoga class, p. 528.

⁸⁴ Bland & DeRobertis, Maslow's unacknowledged contributions to developmental psychology; Hoffman, The right to be human.

для превращения в того, кем он действительно хочет стать. Отсутствие этой базы делает людей чрезмерно зависимыми от защиты, любви, обожания и уважения со стороны других, а это может поставить под угрозу личностный рост, развитие и смысл жизни.

Потребность в безопасности связана с конкретной формой смысла жизни. Психологи выделяют три формы смысла: внутренняя устойчивость, цель и значимость⁸⁵. Цель служит мотивацией для реализации ориентированных на будущее и ценных жизненных задач. Значимость определяется тем, в какой мере люди чувствуют, что их существование и деятельность в мире содержательны, важны и ценны.

Потребность во внутренней устойчивости является той формой смысла, которая сильнее всего связана с потребностью в безопасности. Логична ли ситуация в моем непосредственном окружении? Предсказуема ли и постижима моя жизнь? Внутренняя устойчивость необходима для получения возможности достичь более масштабной цели или выбирать пути, которые интересны человеку в этом мире⁸⁶. Как утверждают исследователи смысла жизни Франк Мартела и Майкл Стегер, «нам требуется что-то способное служить основой для наших ценностей, а когда жизнь кажется бессмысленной, отыскать то, что сделает ее достойной, может быть очень сложно или вообще невозможно»⁸⁷.

Существуют конструктивные пути достижения внутренней устойчивости. Так, исследователи выяснили, что внутренняя устойчивость сочетается с глубокой религиозностью, духовностью и способностью оправляться после тяжелого заболевания, например рака⁸⁸. Известны и деструктивные пути обретения внутренней устойчивости, а потребность в восстановлении чувства безопасности может приводить к агрессии и антагонизму. Избыток хаоса и непредсказуемости подталкивает нас к состоянию, которое психологи называют «психологической энтропией»⁸⁹.

Психологическая энтропия

Мозг человека – предсказательная машина⁹⁰. Мы непрерывно обрабатываем входящую информацию и определяем, насколько она соответствует нашим ожиданиям. В соответствии с заложенной в генах программой (не абсолютно жесткой) мозг пытается помочь нам удовлетворить базовые потребности, воздействуя соответствующим образом на наше поведение, мышление и эмоции так, чтобы приблизиться к целям. Имейте в виду, что понятие «цели» используется здесь в очень широком смысле – от приземленного, например добывания пищи, обеспечения принадлежности, обретения статуса и второй половинки, до более высокого, вроде превращения в спортсмена мирового уровня или помощи бедным в развивающихся странах. Как уже говорилось, люди уникальны с точки зрения гибкости их целей.

Понятие энтропии первоначально использовалось в сфере функционирования физических систем в качестве меры беспорядка. Однако принципы, определяющие поведение энтропии в термодинамических системах, применимы и ко всем системам обработки информации,

⁸⁵ George, L., & Park, C. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20* (3), 205–220; Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11* (5), 531–545.

⁸⁶ Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies, 10* (2), 197–214; Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Psychometric evaluation of the meaningful life measure. *Journal of Happiness Studies, 10* (3), 351–366.

⁸⁷ Martela & Steger, The three meanings of meaning in life, p. 539.

⁸⁸ George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology, 8* (5), 365–375.

⁸⁹ Hirsh, J. B., Mar, R. A., & Peterson, J. B. (2012). Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review, 119* (2), 304–320.

⁹⁰ Clark, A. (2013). Whatever next?: Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences, 36* (3), 181–204.

включая мозг, нервную систему и психологические процессы у людей⁹¹. Все биологические организмы – включая людей – выживают лишь в той мере, в какой они эффективно управляют внутренней энтропией⁹².

В состоянии психологической энтропии мы испытываем неприятные ощущения вроде тревоги и стресса. Стресс вызывает выброс целого букета гормонов (в том числе кортизола), которые распространяются по организму и готовят его к активным действиям⁹³. Кроме того, активируются определенные области мозга, отвечающие за внимание, эмоции, память и обучение, как, впрочем, и гены, которые контролируют раздражение и продолжительность жизни на клеточном уровне⁹⁴.

Понятно, что в нашей жизни всегда есть место для психологической энтропии: мы никогда полностью не контролируем свое внешнее окружение, а вещи, которые мы вроде бы можем предсказать, все время меняются. Определенная доза стресса и непредсказуемости полезна и вполне нормальна. Как заметил британский философ Алан Уотс, «в желании быть идеально защищенным в мире, который по своей природе быстротечен и изменчив, есть явное противоречие»⁹⁵. Или, как выразился математик Джон Аллен Паулос, «неопределенность – единственная определенная вещь, которая существует, а понимание, как жить в условиях незащищенности, – единственный способ защиты»⁹⁶.

Некоторые – те, у кого высокий уровень нейротизма, патологическая потребность в завершенности и обсессивно-компульсивное расстройство, – считают неопределенность *особенно* отвратительной. Нейротизм – это черта характера, при которой для человека характерны негативный аффект, тревожность, страх и заикливание. Когда люди с высоким уровнем нейротизма получают неопределенную обратную связь в отличие от отрицательной, их нервная система дает чрезмерно эмоциональный отклик⁹⁷. По словам психологов Джейкоба Хирша и Майкла Инцлихта, люди с высоким уровнем нейротизма «предпочитают знакомого дьявола дьяволу, которого они не знают». Влияние нейротизма на психическое здоровье огромно, некоторые исследователи даже считают, что нейротизм – общая причина всех форм психопатологии!⁹⁸

Хотя существуют гиперчувствительные к признакам угрозы люди, большинство чувствует лишь некоторый дискомфорт при соприкосновении с неизвестным. При этом у каждого имеется своя доля страхов, например страх неудачи, страх отказа, страх потери контроля, страх утраты эмоциональной связи и страх потери репутации⁹⁹. Способность снижать, управлять и

⁹¹ Friston, K. (2009). The free-energy principle: A rough guide to the brain? *Trends in Cognitive Sciences*, 13 (7), 293–301; Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11, 127–138; Hirsh, Mar., & Peterson, Psychological entropy; Kelso, J. (1995). *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior*. Cambridge, MA: MIT Press.

⁹² Kauffman, S. A. (1993). *The origins of order: Self-organization and selection in evolution*. New York: Oxford University Press.

⁹³ McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Review*, 87 (3), 873–904.

⁹⁴ Bateson, M., & Nettle, D. (2016). The telomere lengthening conundrum – it could be biology. *Aging Cell*, 16 (2), 312–319; Fox, N. A., & Shonkoff, J. P. (2011). How persistent fear and anxiety can affect young children's learning, behavior and health. *Early childhood matters*; Nettle, D., et al. (2017). Early-life adversity accelerates cellular ageing and affects adult inflammation: Experimental evidence from the European starling. *Scientific Reports*, 7, 40794; Storoni, M. (2019). *Stress-proof: The ultimate guide to living a stress-free life*. London: Yellow Kite.

⁹⁵ Watts, A. W. (1951). *The wisdom of insecurity: A message for an age of anxiety*. New York: Vintage Books, p. 77.

⁹⁶ Paulos, J. A. (2003). *A mathematician plays the stock market*. New York: Routledge.

⁹⁷ Hirsh, J. B., & Inzlicht, M. (2008). The devil you know: Neuroticism predicts neural response to uncertainty. *Psychological Science*, 19 (10), 962–967.

⁹⁸ Cuijpers, P., et al. (2010). Economic costs of neuroticism: A population-based study. *Archives of General Psychiatry*, 67 (10), 1086–1093; Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64 (4), 241–256; Tackett, J. L., et al. (2013). Common genetic influences on negative emotionality and a general psychopathology factor in childhood and adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, 122 (4), 1142–1153.

⁹⁹ Schönbrodt, F. D., & Gerstenberg, F. X. R. (2012). An IRT analysis of motive questionnaires: The unified motive scales. *Journal of Research in Personality*, 46 (6), 725–742.

даже сживаться с неопределенностью важна для любого, кто хочет стать целостной личностью. Она необходима не только для сохранения здоровья и благополучия, но и для выживания.

Постоянный страх и тревога могут оказывать серьезное влияние на обучение, поведение и здоровье¹⁰⁰. Последствия дискриминации, насилия, пренебрежения или оскорбления могут чувствоваться на протяжении всей жизни, они изменяют связи в областях развивающегося мозга, которые особенно чувствительны к стрессу.

Хотя многие изменения мозга являются результатом адаптации к внешним условиям – т. е. оправданны с точки зрения обнаружения угрозы, – они сказываются на состоянии организма в целом. В самом деле, генам абсолютно «все равно», насколько мы счастливы и даже насколько психически здоровы. Если бы они могли говорить, то рассказали бы о том, что их заботит только передача самих себя следующему поколению. Если это означает достижение биологических целей за счет принесения в жертву целей более высокого порядка (например, ваших устремлений), то так и будет. Даже если вы до глубины души хотите отдать все силы сочинению новой симфонии или поиску доказательства сложной теоремы, то система не сможет выполнять работу с полной отдачей – иначе говоря, использовать всю свою энергию – при слишком значительной психологической энтропии.

На разных уровнях биологического функционирования наш организм постоянно пытается свести к минимуму все неожиданное – энтропию и непредсказуемость, – подстраивая реакцию к сигналам из внешнего мира. Когда уровень внутренней энтропии слишком высок, нам приходится искать альтернативные стратегии минимизации энтропии и удовлетворения базовых потребностей. Если ничто не дает результата, то со временем система перестает адаптироваться и в конечном итоге деградирует.

Это очень сильно сказывается не только на нашей физиологии, но и на психике. Мы тратим изрядное количество физической энергии на поддержание работы мозга, который позволяет нам обеспечивать приемлемый уровень предсказуемости и внутренней устойчивости с тем, чтобы определять, какие действия приближают нас к целям. Чем большую неопределенность мы ощущаем в жизни, тем больше метаболических ресурсов тратим впустую и больше подвергаемся стрессу. Когда внутреннее расстройство становится слишком сильным, мы можем прибегать к стратегиям, разрушительным для других, не говоря уже о целостности собственной личности. Мы теряем чувство возможности и оказываемся во власти узкого набора эмоций, мыслей, моделей поведения, который уменьшает наш потенциал превращения в ту личность, какой действительно хотим стать. Когда переживания из-за неоднозначности результатов анализа крови не дают вам уснуть всю ночь, сочинение симфонии на следующий день может быть проблематичным.

Исследования ясно показывают, что наши психологические процессы тесно переплетаются с физиологией. По этой причине я со спокойной душой объединяю физиологические потребности с потребностью в безопасности, как предлагал Маслоу. Когда у людей нет возможности удовлетворить потребность в безопасности, они реагируют на это совершенно определенным образом, стремясь восстановить баланс, или гомеостаз. Восприятие поведения людей под таким углом позволяет нам терпимо относиться к его неадекватности и при этом хорошо понимать других.

Потребность в безопасности может выйти у каждого человека на первый план в любой момент, и он будет, скорее всего, действовать предсказуемым образом в соответствии с фундаментальными принципами человеческой природы. Когда нет возможности удовлетворить потребность в безопасности, мы перестаем доверять другим и начинаем относиться к людям с подозрением. В таком состоянии очень легко скатиться на деструктивный путь ради обретения безопасности, например стать членом какой-либо компании или преступной группировки. По

¹⁰⁰ Fox & Shonkoff, How persistent fear and anxiety can affect young children's learning, behavior and health.

словам Маслоу, «у человека, который чувствует себя в безопасности, и того, кто живет словно шпион на вражеской территории, очень разные характеры»¹⁰¹.

Начнем с примера, который каждый из нас может понять: чувство голода.

Чувство голода

Вряд ли у кого возникнет желание сочинять музыку, доказывать теоремы, заниматься декорированием дома или наряжаться, если желудок постоянно пуст и мучает жажда, если невозможно избавиться от ощущения надвигающейся катастрофы или чувства ненависти со стороны окружающих... Чтобы наверняка задвинуть высшие мотивы на задний план и получить искаженное представление о способностях и природе человека, заставьте организм хронически страдать от голода или жажды.

АБРАХАМ МАСЛОУ, «Мотивация и личность» (1954 г.)

Дурное расположение духа у голодного человека нередко служит предметом шуток. Однако миллиардам людей по всему миру, регулярно страдающих от нехватки продовольствия, не до смеха.

Последствия голода и для людей, и для животных очень серьезны. Отсутствие надежных источников продуктов питания порождает пищевую незащищенность, которая приводит к появлению конкретного набора негативных моделей поведения: повышенной импульсивности и гиперактивности, повышенной раздражимости и агрессии, повышенной тревожности и склонности к потреблению наркотиков¹⁰². Свидетельства того, что пищевая неопределенность ведет к появлению этого набора моделей поведения, убедительны и многочисленны. К ним относятся исследования последствий пищевой депривации у насекомых, птиц и млекопитающих (включая человека); исследования людей, которые сидят на жесткой диете и занимаются лечебным голоданием; исследования людей с расстройством пищевого поведения.

Этот набор моделей поведения обусловлен именно крайним голодом, а не изначальными личностными различиями. В одном классическом исследовании ученые заметили, что пациенты, которые в начале процесса лечебного голодания были неупрямыми, благодушными и оптимистичными, потом становились все более импульсивными и обозленными вплоть до склонности к рукоприкладству¹⁰³. В одном из случаев «человек обратился за помощью после выписки из-за того, что очень злился при поездках на автомобиле и боялся передавить раздражавших его пешеходов»¹⁰⁴.

Голод повышает мотивацию работать за еду или платить за нее и одновременно снижает мотивацию работать или платить за все несъедобное¹⁰⁵. Набор моделей поведения, связанных с голодом, лучше всего рассматривать не как отказ системы, а как адаптацию, ответ, состоящий из альтернативных стратегий улучшения поиска, захвата и защиты пищевых ресурсов даже за счет принесения в жертву других целей¹⁰⁶.

¹⁰¹ Maslow, *Motivation and personality*, p. 66.

¹⁰² Nettle, D. (2017). Does hunger contribute to socioeconomic gradients in behavior? *Frontiers in Psychology*, 8, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00358>.

¹⁰³ Fessler, D. M. (2002). Pseudoparadoxical impulsivity in restrictive anorexia nervosa: A consequence of the logic of scarcity. *International Journal of Eating Disorders*, 31 (4), 376–388; Swanson, D. W., & Dinello, F. A. (1970). Severe obesity as a habituation syndrome: Evidence during a starvation study. *Archives of General Psychiatry*, 22 (2), 120–127.

¹⁰⁴ Swanson & Dinello, Severe obesity as a habituation syndrome, p. 124.

¹⁰⁵ Orquin, J. L., & Kurzban, R. (2016). A meta-analysis of blood glucose effects on human decision making. *Psychological Bulletin*, 142 (5), 546–567.

¹⁰⁶ Nettle, Does hunger contribute to socioeconomic gradients in behavior?; Orquin & Kurzban, A meta-analysis of blood glucose effects on human decision making.

Если альтернативные стратегии не обеспечивают достижения цели, то тревога и гиперактивность могут в конечном итоге привести к депрессии и апатии. Данный момент является ключевым: именно длительная пищевая неопределенность вызывает этот набор моделей поведения, а не полная депривация. Длительная пищевая неопределенность производит так много психологической энтропии, что чувство беспомощности в конечном итоге берет верх, а другие системы начинают деградировать. По мнению британского психолога Дэниела Неттла, некоторые модели поведения – такие как импульсивность, агрессия и тревога – широко распространены среди экономически неблагополучных слоев населения в большей мере из-за того, что они регулярно страдают от голода, а не из-за исходных различий социальных классов¹⁰⁷.

Поразительнее всего то, что многие модели поведения, обусловленные голодом, обычно пропадают после получения пищи¹⁰⁸. Мы голодны лишь до того момента, когда перестаем быть голодными. А в отсутствие голода мы забываем о том, что это такое, быть голодным. До следующего раза.

Теперь, когда мы рассмотрели понятный для всех нас пример, попробуем разобраться с более сложными психологическими формами незащищенности, начиная с привязанности.

Потребность в надежной привязанности

Жизнь в идеале должна представлять собой ряд дерзких вылазок с безопасной базы.

ДЖОН БОУЛБИ

Человеческое дитя появляется на свет как совершенно беспомощное создание и в удовлетворении базовых физиологических потребностей полностью зависит от того, кто ухаживает за ним. Чувствуя ответственность и надежность ухаживающего, младенец обретает уверенность в том, что его потребности будут удовлетворены. Одновременно у младенца возникает эмоциональная привязанность к ухаживающему, и эта связь создает безопасную базу и надежное убежище, позволяющее растущему ребенку выживать, удовлетворять любопытство и исследовать окружающий мир.

Опираясь на теорию Фрейда в сочетании с молодой наукой этологией (изучение поведения животных через призму эволюции), кибернетической теорией, теорией систем управления и психологией развития, британский психолог Джон Боулби предположил существование «поведенческой системы привязанности», которая появилась на заре истории человечества и была нацелена на формирование близости между ухаживающими и уязвимыми младенцами, детьми и взрослыми¹⁰⁹. Поведение, нацеленное на формирование близости, по словам Боулби, выполняет функцию уменьшения чувства страха и тревоги и проявляется, когда ребенок чего-то боится или чувствует угрозу.

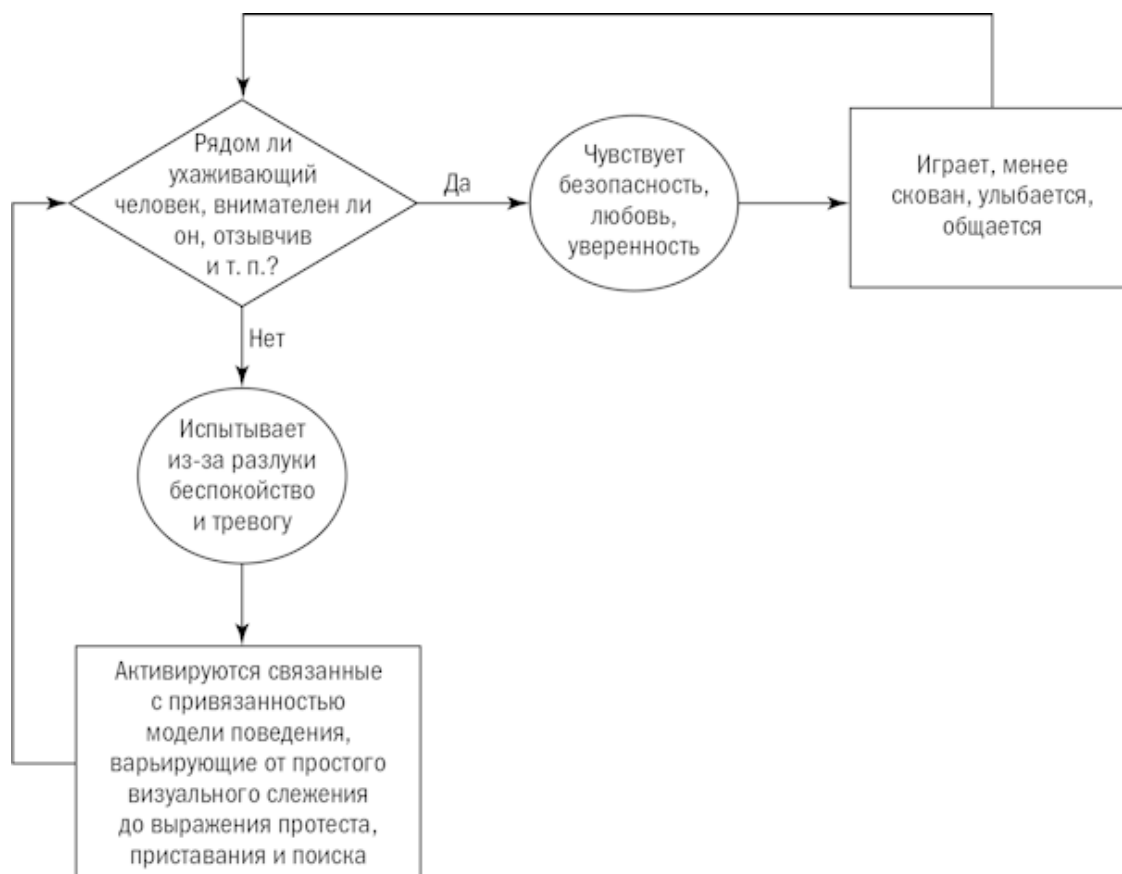
При описании этой системы Боулби использовал ключевые принципы теории управления, в основе которой лежат логические операции «если/то». В самом деле в нашей системе закодировано множество подсознательных механизмов в стиле «если/то», и, как мы увидим далее в этой книге, понимание этого позволяет нам осознанно отключать систему и брать под контроль бессознательные привычки. В детском возрасте, однако, у нас еще нет когнитивного тормоза самоанализа, который позволяет блокировать поведенческую систему привязанности.

¹⁰⁷ Nettle, Does hunger contribute to socioeconomic gradients in behavior?

¹⁰⁸ Fessler, Pseudoparadoxical impulsivity in restrictive anorexia nervosa.

¹⁰⁹ Bowlby, J. (1982; originally published in 1969). Attachment and loss: Vol. 1. Attachment (2nd ed.). New York: Basic Books; Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books; Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. New York: Basic Books.

Боулби утверждал, что система привязанности дает нам ответ на целый ряд «если/то»-вопросов, начиная с такого: «Рядом ли ухаживающий человек, внимателен ли он и отзывчив?»¹¹⁰ Если ребенок понимает, что ответ «да», то он чувствует, что его любят и что он в безопасности, ощущает уверенность и с большей вероятностью изучает мир, играет и общается с другими. В случае ответа «нет» ребенок испытывает тревогу и, скорее всего, ведет себя так, чтобы привлечь к себе ухаживающего человека, не спит и подает голос (плачет). По теоретическому предположению Боулби, такое поведение будет продолжаться до тех пор, пока ребенок не ощутит приемлемый уровень близости с человеком, к которому он испытывает привязанность. Если же этот человек не реагирует, то ребенок должен полностью отдалиться от него, что часто случается при длительной разлуке.



Очень чувствительная к тому, как к нам относятся в моменты стресса, система привязанности постоянно следит за тем, насколько успешно мы получаем близость и поддержку со стороны объекта привязанности – сначала родителей, а потом друзей и возлюбленных. Как говорит Боулби, на основе физического присутствия ухаживающего человека мы постепенно формируем ментальные образы, или «внутренние рабочие модели», других и самих себя, которые позволяют нам предвидеть поведение других на основе прошлого опыта. В результате взаимодействия с различными объектами привязанности на протяжении жизни мы создаем модели полезности и отзывчивости других к нашим потребностям, а также собственные представления о доброте и ценности любви и поддержки. Эти внутренние рабочие модели влияют на

¹¹⁰ Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401–422; Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2008). Attachment theory and its place in contemporary personality research. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed.) (pp. 518–541). New York: Guilford Press.

ожидания и принципы, которыми мы зачастую неявно руководствуемся в отношениях в более широком смысле.

Идеи Боулби были проверены Мэри Эйнсворт, американско-канадским специалистом по психологии развития, которая убедилась в том, что младенцы предсказуемо демонстрируют один из нескольких характерных «паттернов привязанности»¹¹¹. Она проводила «эксперимент с незнакомой ситуацией», когда детей в возрасте 9–12 месяцев приносили в лабораторию и после того, как они успокаивались, ненадолго разлучали с родителем, оставляя их наедине с незнакомцем.

Предсказание Боулби оказалось правильным: присутствие незнакомца вызывает у детей тревогу, заставляет их смотреть на родителей в поисках поддержки. А когда родители оставляют детей наедине с незнакомцем, они испытывают дополнительный стресс: перестают интересоваться своими игрушками или начинают плакать. После возвращения матери большинство детей (примерно 62 %) ползут ей навстречу, стремясь восстановить утраченную близость со знакомым ухаживающим человеком.

Сказанное относится к *большинству* детей. По наблюдениям Эйнсворт, у части детей (примерно 15 %) разлука вызывает чрезвычайно сильный стресс, а после возвращения ухаживающего они ползут к нему, но сопротивляются контакту – отстраняются, вырываются или иным образом показывают, что им *не нравится* происходящее¹¹². Эйнсворт расценила это как проявление ненадежной формы привязанности. Ребенок не может в полной мере регулировать и восстанавливать эмоциональное равновесие после того, как его оставляют незащищенным. Она назвала такое состояние «тревожно-амбивалентной привязанностью».

Эйнсворт выявила у 25 % детей еще одну форму ненадежной привязанности, которую она назвала «избегающей». Эти дети испытывают явный стресс при разлучении, однако после возвращения матери они ведут себя так, как будто им не нужна ее защита, контакт или поддержка. Они словно говорят: «Как бы там ни было, а ты мне не нужна».

Новаторская работа Эйнсворт, посвященная привязанности детей, впоследствии была расширена и к ней добавилось исследование отношений взрослых¹¹³. Ниже представлены четыре основных типа привязанности, выявленных у взрослых.

– Мне легко эмоционально сближаться с другими. Я чувствую себя комфортно, когда полагаюсь на них, и позволяю им полагаться на меня. Я не боюсь оставаться в одиночестве или видеть, что другие не принимают меня. (*Надежная привязанность*)

– Я испытываю дискомфорт, когда сближаюсь с другими. Я хочу эмоционально сблизиться, однако мне трудно полностью доверять другим или полагаться на них. Я опасаясь, что могу пострадать, если слишком сблизюсь с другими. (*Тревожная, или избегающая, привязанность*)

– Я хочу быть эмоционально близким с другими, однако нередко оказывается, что они не хотят сближаться настолько, насколько мне хотелось бы. Мне плохо без близких отношений, но порой беспокоит то, что другие не ценят меня в такой же мере, в какой ценю их я. (*Избегающе-отвергающая привязанность*)

– Мне вполне комфортно без близкой эмоциональной связи. Для меня очень важно чувствовать независимость и самодостаточность, и я предпочитаю

¹¹¹ Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

¹¹² Kaufman, S. B. (2017). The latest science of attachment with R. Chris Fraley. *The Psychology Podcast*. Retrieved from <https://scottbarykaufman.com/podcast/latest-science-attachment-r-chris-fraley>.

¹¹³ Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of the four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226–244; Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511–524.

не полагаться на других и не позволяю им полагаться на меня. (*Тревожно-избегающая привязанность*)

Подходит ли вам какой-либо из этих профилей? Если да, то превосходно! Вы начинаете процесс самоосознания, который реально может принести пользу вашим отношениям. Большинство людей, однако, *не вписывается* точно в какую-то одну категорию или определяет для себя несколько категорий. В действительности эта типология слишком примитивна и статична. Крис Фрейли с коллегами выяснил, что различия людей на самом деле довольно размыты и не имеют четких границ¹¹⁴. У нас есть в той или иной мере признаки всех стилей привязанности, варьирующие от «*это не про меня*» до «*это действительно мое*», а большинство людей попадает в промежуток между экстремумами.

На деле четыре стиля привязанности взрослых – надежный, тревожный, избегающе-отвергающий и тревожно-избегающий – можно представить как комбинацию всего двух измерений: тревожности и избегания. *Тревожная привязанность* отражает страх быть отвергнутым или покинутым и является продуктом представлений о том, готовы ли другие прийти на помощь в случае необходимости. *Избегающая привязанность* не так связана с чувством безопасности, она имеет больше отношения к тому, как вы регулируете свои эмоции в ответ на стресс – используете ли вы других в качестве безопасной базы или отстраняетесь от них и прекращаете отношения.

¹¹⁴ Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of Personality and Social Psychology, 109* (2), 354–368; Fraley, R. C., & Spieker, S. J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental Psychology, 39* (3), 387–404.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.