

МАСТЕРА ПСИХОЛОГИИ

Абрахам Маслоу

МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ

3-е издание



Абрахам Харольд Маслоу
Мотивация и личность
Серия «Мастера психологии (Питер)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12135595

*Абрахам Маслоу. Мотивация и личность. 3-е издание: Питер; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-496-00494-7*

Аннотация

Более чем через полвека после первого выхода в свет книга «Мотивация и личность» по-прежнему предлагает уникальные и влиятельные теории, не утратившие своего значения для современной психологии. Данное третье издание представляет собой переработку классического текста коллективом авторов, с сохранением оригинального стиля Маслоу. Целью переработки текста было придать ему большую ясность и структурированность, сделав его таким образом пригодным для использования в учебных курсах по психологии. В третье издание вошли также развернутая биография Маслоу, послесловие редакторов, в котором они излагают практические и теоретические аспекты системы взглядов Маслоу, нашедших отражение в нашей жизни и обществе, и полная библиография трудов Маслоу.

Содержание

Предисловие к третьему изданию	8
Благодарности	20
Предисловие ко второму изданию[1]	21
Влияние Абрахама Маслоу	60
Роберт Фрэйгер	60
Введение	60
Влияние Маслоу	61
Краткая биография	67
Литература	79
Часть I. Теория мотивации	81
Глава 1. Введение в теорию мотивации	81
Холистический подход	81
Парадигма мотивационных состояний	83
Средства и цели	86
Неосознанная мотивация	87
Общность человеческих желаний	88
Сложная мотивация	89
Мотивационные состояния	90
Удовлетворение порождает новую мотивацию	92
Невозможность составить список влечений	93
Классификация мотиваций с учетом основных целей	96

Неадекватность данных, полученных при экспериментах с животными	97
Окружение	100
Интегрированное действие	102
Немотивированное поведение	104
Возможность достижения цели	105
Реальность и бессознательное	106
Мотивация высших человеческих возможностей	110
Глава 2. Теория человеческой мотивации	111
Иерархия базовых потребностей	111
Физиологические потребности	111
Динамика иерархии потребностей	117
Потребности в безопасности	119
Потребности в любви и принадлежности	124
Потребности в уважении	127
Потребность в самоактуализации	129
Предпосылки удовлетворения базовых потребностей	131
Базовые когнитивные потребности	132
Желания знать и понимать	132
Эстетические потребности	138
Особенности базовых потребностей	139
Исключения из иерархии потребностей	139
Степени удовлетворения	144
Неосознанные потребности	145

Культурная специфика	146
Сложная мотивация поведения	147
Немотивированное поведение	148
Сосредоточение на животных и на человеке	149
Мотивация и патология	150
Роль удовлетворения	151
Функциональная автономия	154
Глава 3. Удовлетворение базовых потребностей	156
Последствия удовлетворения базовой потребности	158
Научение и удовлетворение	162
Удовлетворение и формирование характера	166
Удовлетворение и здоровье[12]	172
Удовлетворение и патология	176
Сущность теории удовлетворения	178
Психотерапия	178
Установки, интересы, вкусы и ценности	179
Классификация типов личности	180
Скука и интерес	180
Счастье, радость, довольство, восторг и экстаз	181
Социальные последствия	181
Уровень фрустрации	182
Случайное, бесцельное поведение и	183

поведение с целью развлечения	
Автономия высших потребностей	184
Влияние удовлетворения	185
Конец ознакомительного фрагмента.	190

Абрахам Маслоу
Мотивация и личность
3-е издание

© ООО Издательство «Питер», 2014

Предисловие к третьему изданию

«Мотивация и личность» – это оригинальные записи о проведенной работе, сделанные одним из самых творческих психологов прошлого века. Книга представляет первоочередной интерес для всех, кто интересуется теориями Абрахама Маслоу, о чем ясно свидетельствует растущее внимание авторов множества ведущих профессиональных журналов, в число которых среди прочих входят журналы по психологии, образованию, бизнесу и общественным наукам. Хотя первое издание этой книги было опубликовано в 1954 г., а второе – в 1970 г., ее влияние продолжает усиливаться из года в год. С 1971 по 1976 г. на книгу «Мотивация и личность» сослались 489 раз, в среднем 97 раз в год. С 1976 по 1980 г., спустя более 20 лет после публикации первого издания, количество ссылок возросло до 791, в среднем более 198 раз в год.

Третье издание книги «Мотивация и личность» было переработано и исправлено таким образом, чтобы показать творческий характер мышления Маслоу и подчеркнуть его наиболее значимые идеи. Мы изменили порядок глав, добавили новые заголовки и подзаголовки в одной главе и убрали несколько разделов, содержащих устаревший материал. Глава 13 для этой книги новая. Она представляет собой текст лекции Маслоу, прочитанной в 1958 г. в Университете шта-

та Мичиган. Стремясь расширить понимание читателем исторического и интеллектуального контекста книги, мы добавили к ней еще некоторые материалы: краткую биографию Маслоу, послесловие, дающее представление об осязательном влиянии взглядов Маслоу на современную жизнь, введения к главам, сведения о ссылках и полную библиографию его трудов.

Данное издание содержит четыре основные части: I. Теория мотивации. II. Психопатология и соответствие норме. III. Самоактуализация. IV. Методология гуманитарных наук.

Глава 1 «Введение в теорию мотивации» содержит гуманистическую критику традиционных бихевиористских теорий мотивации. Маслоу дает систематизированный перечень недостатков традиционной теории мотивации. Он подчеркивает необходимость рассмотрения личности как единого целого, с учетом воздействия культуры, окружения, сложной мотивации, немотивированного поведения и здоровой мотивации. Таким образом, Маслоу закладывает фундамент для создания подлинно гуманистической теории мотивации.

Глава 2 «Теория человеческой мотивации» является классическим представлением созданной Маслоу иерархии потребностей. Маслоу с блеском и изяществом интегрирует бихевиористскую, фрейдистскую и гуманистическую философию. Иерархия потребностей стала парадигмой, широко используемой в бизнесе, рекламе и других областях применения психологии.

Маслоу утверждает, что все человеческие потребности можно представить в виде иерархической структуры начиная с физиологических потребностей – в воздухе, пище и воде. Затем идут четыре уровня психологических потребностей – в безопасности, любви, уважении и самоактуализации. Маслоу доказывает, что наши высшие потребности так же реальны и являются такой же неотъемлемой частью человеческой натуры, как и потребность в пище. Он старается избежать чрезмерного упрощения, свойственного как бихевиористскому, так и фрейдистскому подходу.

В главе 3 «Удовлетворение базовых потребностей» Маслоу исследует сущность предложенной иерархии потребностей. Он останавливается на удовлетворении потребностей, его последствиях, его взаимосвязи с научением, формированием характера, психическим здоровьем, патологией и множеством иных феноменов.

В главе 4 «Пересмотр теории инстинкта» Маслоу пересматривает классическую психологическую теорию инстинкта. Эта теория использует биологическую концепцию инстинкта для объяснения поведения человека. Инстинктивисты видят корни любых составляющих поведения во врожденных инстинктах, в противоположность бихевиористам, которые склонны истолковывать поведение с точки зрения научения.

В этой главе Маслоу подытоживает основные проблемы инстинктивистского подхода. Он утверждает, что любой

внимательный взгляд на поведение человека позволяет обнаружить смесь влияний наследственности и среды. Маслоу пишет, что человеческие потребности, безусловно, содержат инстинктивную составляющую, но в целом ее влияние незначительно. Потребности на инстинктивном уровне не оказывают преобладающего влияния на нормальных, здоровых людей, а если эти потребности остаются неудовлетворенными, это не вызывает значительных нарушений.

Фрейд придерживался мнения, что требования нашего Эго и нашей культуры неизбежно вступают в конфликт с нашими глубинными, по сути эгоистическими, инстинктами. Маслоу не соглашается с ним. Он доказывает, что по своей сути мы добры и готовы прийти на помощь, а культура скорее помогает нам реализовать себя, чем подавляет.

В главе 5 «Иерархия потребностей» Маслоу обсуждает вопрос о различиях между высшими и низшими потребностями в соответствии с иерархией. Он доказывает, что высшие потребности сформировались на более позднем этапе развития и что подобным образом они развиваются у каждого индивида. Высшие потребности менее насущны и их удовлетворение может быть отложено на более длительный срок. Удовлетворение высших потребностей доставляет большее счастье и способствует развитию личности. Кроме того, такое удовлетворение требует лучших внешних условий.

Далее Маслоу исследует значение созданной им иерархии. Иерархия потребностей Маслоу – это одна из возможностей

отдать должное богатству и сложности высших функций человека, помещая в то же время поведение человека в единый континуум с мотивацией и поведением всех живых организмов. Маслоу также определяет в общих чертах значение этой модели для философии, психотерапии, культуры и теологии.

В главе 6 «Немотивированное поведение» Маслоу расширяет сферу традиционных психологических интересов, исследуя экспрессивное и артистическое поведение. Психологи-бихевиористы, его современники, были склонны игнорировать все, кроме мотивированного поведения, сформировавшегося в процессе научения. Экспрессивное поведение, включая пение, танец и игру, относительно спонтанно, нецеленаправленно и доставляет удовольствие само по себе. Такое поведение также заслуживает внимания со стороны психологии.

Маслоу рассматривает два вида фрустрации потребностей в главе 7 «Происхождение патологии». Фрустрация, представляющая угрозу, приводит к появлению патологии. Фрустрация, не представляющая угрозы, не имеет таких последствий. Маслоу доказывает, что не всякая фрустрация представляет угрозу и что в действительности депривация может иметь как позитивное, так и негативное воздействие. Маслоу останавливается также на конфликтах, представляющих и не представляющих угрозы, доказывая и здесь, что некоторые типы конфликтов могут иметь позитивные последствия.

В главе 8 «Является ли склонность к агрессивному поведению инстинктивной?» Маслоу доказывает, что склонность к агрессивности не является врожденной. Он рассматривает данные, полученные при исследовании поведения животных и детей, а также кросс-культурного поведения, показывающие, что при наличии здорового, оказывающего поддержку окружения агрессивное поведение практически не проявляется. Он приводит аргументы в пользу того, что по отношению к проявлениям агрессивности, как и по отношению к любому другому типу поведения, следует принимать во внимание три фактора: структуру характера индивида, культурное давление и непосредственную ситуацию.

Главу 9 «Психотерапия как добрые отношения между людьми» Маслоу начинает, устанавливая связь между психотерапией и традиционными концепциями экспериментальной психологии, такими как угроза, совершение поступка и удовлетворение потребности.

Подтверждая центральную теоретическую роль удовлетворения потребности, Маслоу доказывает, что мы можем понять, каким образом различные терапевтические системы могут быть эффективными и каким образом относительно неподготовленные психотерапевты могут добиться успеха. Он указывает на то, что наши базовые потребности могут быть удовлетворены только в рамках межличностного контакта. Речь идет об удовлетворении таких потребностей в иерархии Маслоу, как потребность в безопасности, ощущение

нии принадлежности, любви и самоуважении.

Маслоу утверждает, что хорошие отношения между людьми, по сути, оказывают терапевтическое воздействие, и наоборот, успешная терапия строится на хороших отношениях между врачом и пациентом. Хорошим обществом для Маслоу является такое, в котором воспитываются и поощряются хорошие отношения между людьми. Маслоу подчеркивает, что психотерапевты-профессионалы никогда не утратят своей роли, они будут нужны, главным образом, тем людям, которые уже не стремятся удовлетворить свои базовые потребности и не могут воспользоваться возможностью их удовлетворения, если она предоставляется. Для таких индивидов необходима профессиональная психотерапия, чтобы позволить им осознать их подсознательные мысли, желания, фрустрации и подавленные стремления.

В главе 10 «Подходы к соответствию норме и здоровью» Маслоу говорит об основополагающей дефиниции психологической нормальности, рассматривая ее с точки зрения статистики, общепринятых норм и культуры, а также с точки зрения достаточной адаптации и отсутствия дисфункции. Он предлагает более позитивную дефиницию, опираясь на понятие абсолютного психического здоровья. Маслоу связывает психическое здоровье с процессом самоактуализации и с удовлетворением других свойственных человеку потребностей, составляющих его иерархию потребностей. Он размышляет и о том, каким образом окружение может наилуч-

шим образом способствовать психическому здоровью индивида, предоставляя каждому широкие возможности выбора.

В главе 11 «Самоактуализирующиеся люди: исследование психического здоровья» Маслоу рассказывает о своем новаторском исследовании самоактуализации. Он в общих чертах описывает методы, использованные им при тестировании испытуемых. Большая часть главы посвящена подробному описанию качеств и отличительных черт, общих для самоактуализирующихся испытуемых Маслоу. Эти характеристики включают: тонкое восприятие, спонтанность, отчужденность, независимость, пиковые переживания, чувство юмора и креативность.

Маслоу отмечает, что его испытуемые далеки от совершенства, и говорит об их недостатках. Кроме того, он говорит о роли ценностей в самоактуализации и решении проблем дихотомии, приводящей к внутренним конфликтам у самоактуализирующихся людей. Дихотомию такого рода представляют собой конфликты сердца и разума, эгоизма и его отсутствия, обязанностей и удовольствий.

Важность изучения любви, в особенности любви здоровых людей, подчеркивается в главе 12 «Самоактуализирующиеся люди и любовь». Здесь речь идет о взаимосвязи секса и любви. Автор говорит о том, как любовь может позволить нам переступить пределы своего Эго и встать на защиту независимости и чувства собственного достоинства любимого человека. Маслоу говорит и о вознаграждающей и аль-

труистической природе любви, свойственной ей изначально.

В главе 13 «Креативность у самоактуализирующихся людей» Маслоу сравнивает креативность художников, поэтов и других представителей «творческих профессий» с креативностью самоактуализации, которая берет начало непосредственно в самой личности. Этот второй вид креативности проявляется как склонность делать все оригинально и творчески, будь то обучение, стряпня, занятия спортом или что-то иное.

Креативным самоактуализирующимся людям свойственно видеть мир свежим взглядом, по сравнению с большинством они более спонтанны и экспрессивны. Поскольку они принимают себя, они более открыты для творчества. Маслоу называет это первичной креативностью, это озарение и вдохновение, которые составляют основу подлинного изобразительного искусства, музыки и т. д. Маслоу указывает, что, несмотря на то что лишь немногие одаренные и подготовленные люди могут добиться настоящего творческого успеха, первичная креативность самоактуализации – это основное проявление нашей человеческой сути.

В главе 14 «Вопросы новой психологии» Маслоу ставит ряд вопросов, вытекающих из его нового подхода к психологии. Круг этих вопросов включает новый подход к традиционным темам психологии: научению, восприятию, эмоциям, мотивации, интеллекту, когниции, клинической психологии, зоопсихологии, социальной психологии и теории лич-

ности.

В главе 15 «Психологический подход к науке» Маслоу предлагает интерпретацию науки с точки зрения психологии. Ученые – это люди. Их поведение как ученых строится в соответствии с психологическими принципами. Оно определяется той ролью, которую играют в науке ценности, человеческие страхи, надежды и мечты. Маслоу подчеркивает, что науки – это не единственный путь к истине. К традиционному научному взгляду он советует добавить взгляды поэтов, философов, мечтателей и др. Здоровый, счастливый, всесторонне образованный человек будет лучшим ученым с более творческим подходом.

В главе 16 «Центрирование на средствах как противоположность центрирования на целях» Маслоу говорит о том, что многие из проблем науки, в особенности психологии, проистекают из того, что слишком большое внимание уделяется средствам. Сосредоточение на средствах ведет к тому, что основное значение придается инструментарию, аппаратуре и технике научных исследований. Результатом является методологически безупречное исследование, не открывающее ничего нового. Определяющее значение средств ведет к формированию научной ортодоксии, душит оригинальность и ограничивает круг вопросов, которые может изучать наука.

В главе 17 «Формирование стереотипов как противоположность познания истины» Маслоу определяет отличительные черты двух типов мышления и доказывает, что большая

часть того, что слывет мышлением, всего лишь второсортная склонность к распределению по категориям. Он подчеркивает, как важно уделять первоочередное внимание новому опыту. Для Маслоу создание стереотипов – один из примеров слепого распределения по категориям; другой пример – привычка. Несмотря на то что определенная стабильность полезна и необходима, чрезмерное увлечение категоризацией приводит к консерватизму и неспособности осмыслить настоящее. Новые проблемы попросту игнорируются или решаются при помощи не соответствующих им техники и подходов.

В главе 18 «Холистический подход к психологии» Маслоу говорит о том, что сложное поведение человека не сводится к совокупности простых составляющих. Даже при изучении отдельных проявлений личности Маслоу настойчиво утверждает, что мы изучаем часть целого, а не обособленную сущность. Маслоу вводит концепцию «личностного синдрома» – структурированного, организованного комплекса разнообразных составляющих, и подробно рассматривает различные стороны этого подхода.

Мы искренне верим, что эта книга доставит вам такое же удовольствие, какое получили мы, готовя ее к печати. Абрахам Маслоу вызывает наше восхищение и как человек, и как мыслитель. Если его взгляды на психологию и потенциал человека заденут вас за живое и заставят задуматься о поднятых им проблемах, значит, автор и издатели книги достигли

своей цели.

Роберт Фрэйгер

Благодарности

Издатели выражают благодарность за поддержку Берте Маслоу и Джорджу Миддендофу, благодаря которому появилось это издание.

Рут Кокс выражает благодарность Синтии Макрейнольдс, Джиму Фэйдиману, Бобу Фрэйгеру и группе аспирантов, работавших в Калифорнийском институте трансперсональной психологии в 1984 г., за их критические замечания, касающиеся более ранних вариантов проекта. Благодарности заслуживают также Майлс Вич за его помощь, Милтон Чен и Пол Кокс за советы по изданию книги.

Предисловие ко второму изданию¹

В этом пересмотренном и исправленном издании я попытался учесть основные уроки, которые преподнесли мне последние шестнадцать лет. Эти уроки очень важны для меня. Я считаю, что книга претерпела значительные изменения: несмотря на то что мне пришлось переработать незначительное количество материала, основной дух книги изменился существенным образом, на чем я подробнее остановлюсь ниже.

Книга, опубликованная в 1954 г., в значительной мере представляла собой попытку опереться на классическую психологию, а не стремление отвергнуть ее, чтобы создать конкурирующую теорию. Книга была попыткой расширить наше представление о человеческой личности посредством изучения «высших» уровней человеческой природы. (Первоначально я планировал дать книге название *Higher Ceilings for Human Nature*, «Высшие пределы человеческой природы».) Если бы я должен был сформулировать основную мысль этой книги в одной фразе, я бы сказал, что в **дополнение** к тому, что должна сказать современная психология о человеческой натуре, человек имеет также и высшую при-

¹ Перепечатано в точном соответствии со 2-м изданием; поэтому нумерация глав может не соответствовать структуре данного издания. Ссылки на цитируемые источники опущены.

роду, которая является инстинктоидной², т. е. принадлежностью его существа. А если бы я мог сказать вторую фразу, я бы подчеркнул нерушимо холистическую природу человеческой натуры в противовес аналитико-препарирующему ньютоновскому подходу бихевиоризма и фрейдистского психоанализа.

Иными словами, я принял имеющиеся **данные** экспериментальной психологии и психоанализа и опирался на них. Я также принял эмпирический и экспериментаторский дух первой и разоблачающий и всепроникающий дух второго, при этом отвергая представление о человеке, которое они выработали. Таким образом, данная книга представляет иную философию человеческой натуры, иное представление о человеке.

Однако то, что я в то время считал разногласием в семействе психологов, оказалось, на мой взгляд, скорее частным случаем проявления нового **духа времени**, новой всеобъемлющей жизненной философии. Это новое «гуманистическое» **видение мира**, похоже, является новым и куда более многообещающим путем осмысления всех сфер челове-

² Маслоу создает термин «инстинктоидный», чтобы передать с его помощью два значения: с одной стороны, высшие проявления человеческой природы являются врожденными и естественными и с психологической точки зрения построены как «инстинкты»; с другой стороны, эти высшие проявления работают, возможно, сходным, но не идентичным с инстинктами образом. Чтобы облегчить чтение, в данном тексте мы заменили термин «инстинктоидный» на «подобный инстинкту».

ческого знания, как то: экономики, социологии, биологии и любой другой профессиональной сферы, например юриспруденции, политики, медицины, всех социальных институтов: семьи, просвещения, религии и т. д. Когда я вносил изменения в эту книгу, я руководствовался личными убеждениями и стремился к тому, чтобы представленная здесь психологическая теория была проникнута верой в то, что она — лишь одна из сторон куда более широкого видения мира и всеобъемлющей жизненной философии, которая уже отчасти сложилась, по крайней мере, стала возможной, а следовательно, требует серьезного к себе отношения.

Я должен упомянуть и о том досадном обстоятельстве, что большая часть интеллектуального общества до сих пор почти не замечает того, что является настоящей революцией (новое представление о человеке, обществе, природе, науке, основных ценностях, философии и т. д.), в первую очередь я говорю здесь о тех, в чьих руках находятся каналы коммуникации, позволяющие обратиться к просвещенной публике и молодежи. (Поэтому я начал называть происшедшее незамеченной революцией.)

Многим представителям этого общества свойственно мировоззрение, отмеченное глубоким отчаянием и цинизмом, которые порой вырождаются в разрушительную злобу и жестокость. Фактически, они отрицают возможность улучшения человеческой натуры и общества, а также возможность обнаружения подлинных человеческих ценностей или люб-

ви к жизни вообще.

Сомневаясь в реальном существовании честности, доброты, щедрости и любви, они не ограничиваются разумным скептицизмом и не воздерживаются от суждений, напротив, они переходят к открытой враждебности, когда сталкиваются с теми, над кем насмеются как над глупцами, «бойскаутами», старомодными, наивными, добрыми дядями и неисправимыми оптимистами. Такой порыв к разоблачению, ненависти и нападению выходит за пределы просто презрения; временами он напоминает бешеную контратаку против того, что воспринимается ими как оскорбительная попытка одурачить их, обвести вокруг пальца, заморочить им голову. Думаю, психоаналитик усмотрел бы здесь гнев и жажду мщения, движущие силы которых коренятся в прошлых разочарованиях и крушении иллюзий.

Эта субкультура отчаяния, эта позиция «я еще хуже, чем ты», эта контр-мораль, в которой хищничество и безысходность реальны, а доброй воле нет места, категорически отрицается гуманистической психологией, а также предварительными результатами исследований, представленными в этой книге и во многих других работах, список которых приводится в разделе «Библиография». Несмотря на то что говорить о «доброте» как о неотъемлемом свойстве человеческой натуры пока следует с большой осторожностью (см. главы 7, 9, 11, 16), уже можно решительно отвергнуть отчаянное убеждение в том, что натура человека в основе сво-

ей дурна и порочна. Подобные убеждения в наши дни – не только дело вкуса. Сегодня их может питать только непреклонное безрассудство и невежество, которые отказываются принимать во внимание факты. Таким образом, здесь скорее имеет место проекция личности, чем аргументированная философская или научная позиция. Гуманистические и холистические концепции науки, представленные в первых двух главах и в приложении В, получили убедительное подтверждение во многих разработках последнего десятилетия, но прежде всего в великой книге Мишеля Полани «Индивидуальное знание» (*Personal Knowledge*). В моей книге «Психология науки» (*Psychology of Science*) представлены похожие тезисы. Эти книги находятся в полном противоречии с традиционной консервативной философией науки, которая до сих пор имеет весьма широкое распространение, и они предлагают гораздо лучшую альтернативу научной работе с людьми.

Данная книга холистическая во всех отношениях, однако наиболее глубокая и, возможно, наиболее сложная для восприятия трактовка содержится в приложении В. Холизм, без сомнения, верен – в конце концов, космос един, и все в нем взаимосвязано, любое общество едино, и все в нем взаимосвязано, любая личность едина, и все в ней взаимосвязано, и т. д. – и все же холистическому мировоззрению приходится нелегко по мере того, как оно начинает применяться и использоваться должным образом. В последнее время я

все более склонен считать, что атомистическое мышление – это форма умеренной психопатологии или, по крайней мере, одно из проявлений синдрома когнитивной незрелости. Для более здоровых самоактуализирующихся людей куда более естественным представляется холистический образ мышления и видения, который формируется у них произвольно. Куда более сложен он для менее развитых, менее зрелых, менее здоровых людей. Разумеется, в настоящий момент это всего лишь впечатление, и я не хотел бы слишком настаивать на нем. Меня оправдывает то, что я представляю его в форме гипотезы, которую надлежит проверить, что, должно быть, не так уж трудно сделать.

Теория мотивации, представленная в главах с 3-й по 7-ю и в определенной мере в книге в целом, имеет интересную историю. Впервые она была представлена психоаналитическому обществу в 1942 г. и являла собой попытку интегрировать в рамках единой теоретической структуры те отдельные истины, которые я находил у Фрейда, Адлера, Юнга, Д. М. Леви, Фромма, Хорни и Гольдштейна. На основе собственного разрозненного опыта в терапии я убедился, что каждый из названных авторов бывает прав в определенное время и для определенной личности. Вопрос, который меня интересовал, был клинического характера: какие депривации, пережитые в прошлом, приводят к неврозу? Какие психологические методы лечения могут исцелить невроз? Какова профилактика невроза, которая может предотвратить его появ-

ление? Каков порядок применения психологических методов лечения невроза? Какие из них наиболее эффективны? Какие являются основными?

Справедливости ради следует отметить, что существующая теория была весьма эффективна в клиническом, социальном и персонологическом аспекте, однако не в лабораторном и экспериментальном. Она прекрасно соответствовала личному опыту большинства людей и часто предоставляла в их распоряжение структурированную теорию, которая помогала лучше понять свою внутреннюю жизнь. Большинству людей она внушала непосредственное, субъективное доверие. И все же ей недостает экспериментальной проверки и подтверждения. И пока я не представляю себе надлежащего метода, чтобы проверить ее в лабораторных условиях.

Частичный ответ на эту загадку я получил от Дугласа Мак-Грегора, который применял данную теорию мотивации в промышленности. При этом не только он нашел ее полезной для приведения в порядок собранных им данных и наблюдений, но и сами данные выступили в качестве источника подтверждения и проверки данной теории. Эмпирическое подтверждение сегодня идет в первую очередь отсюда, а не из лаборатории. (Библиография содержит примеры отчетов такого рода.)

Урок, который я извлек из этого и из последующего подтверждения в других жизненных сферах, был следующим: когда мы говорим о человеческих потребностях, мы говорим

о сущности человеческой жизни. Как же могло мне прийти в голову, что эту сущность можно подвергнуть испытанию в какой-то лаборатории для исследования животных или в пробирке? Безусловно, здесь необходима полноценная жизненная ситуация, в которой человек включен в социальное окружение. Только она может быть доказательством или опровержением.

Глава 4 выдает свое клинически-терапевтическое происхождение тем, что акцент в ней ставится на причины невроза, а не на различные виды мотивации, которые не представляют интереса для психотерапевта как объекта изучения, например инертность, лень, чувственные удовольствия, потребность в чувственной стимуляции и в деятельности, безграничная радость бытия или ее отсутствие, склонность питать надежду или отчаиваться, большая или меньшая предрасположенность к регрессии под влиянием страха, тревоги, нужды и т. д., не говоря уже о высших человеческих ценностях, которые также являются мотиваторами: красота, истина, превосходство, совершенство, справедливость, порядок, постоянство, гармония и т. д.

Эти неизбежные дополнения к главам 3 и 4 рассматриваются в главах 3, 4 и 5 моей работы «К психологии Бытия» (*Toward a Psychology of Being*), в главе о жалобах низшего уровня, высшего уровня и метажалобах в моей работе *Eupsychian Management* («Эвпсихическое управление»), а также в теории метамотивации.

Невозможно понять человеческую жизнь, не принимая во внимание высшие жизненные устремления. Развитие, самоактуализация, стремление быть здоровым, поиски самоидентификации и автономии, жажда совершенства и другие пути «наверх» – на сегодняшний день уже нет сомнений во всеобщем, а возможно, и универсальном характере этих человеческих стремлений.

Однако наряду с этим по-прежнему существуют и другие регрессивные, пугающие, ведущие к самоуничтожению склонности, о которых мы так легко забываем, с восторгом наблюдая за «развитием личности»; в особенности это касается неопытных юнцов. Я полагаю, что необходимой профилактикой таких иллюзий является глубокое знание психопатологии и психологии подсознательного. Нам следует задуматься о том, что многие люди, делая выбор, предпочитают худшее лучшему, что развитие часто бывает болезненным процессом и, возможно, по этой причине его стремятся избежать, что мы боимся наших собственных лучших возможностей, а не только любим их и что все мы глубоко амбивалентны по отношению к истине, красоте, нравственности, любя и боясь их одновременно. Фрейд нужно перечитывать вновь как психолога-гуманиста (речь идет о фактическом материале, на который он опирается, а не о его метафизике). Мне хотелось бы также порекомендовать чрезвычайно тонкую книгу Хоггарта, дающую возможность понять с позиции сострадания тягу менее просвещенных людей, о

которых он пишет, к вульгарному, пустому, дешевому и поддельному.

Глава 4 и глава 6 об «инстинктоидной природе базовых потребностей» представляют, с моей точки зрения, основу системы подлинных человеческих ценностей, того, что является благом для человека; это ценности, которые хороши и желанны по своей сути и не требуют дальнейших доказательств этого. Это иерархия ценностей, которые являются принадлежностью человеческой природы как таковой. Они не только желанны для всех людей, но и необходимы, поскольку представляют собой те условия, которые позволяют избежать заболеваний и психопатологии. Говоря то же самое иными словами, данные базовые потребности представляют собой метапотребности – внутренние положительные стимулы, безусловно-рефлекторные раздражители, служащие основой, на которой строится инструментальное научение и обусловливание. Необходимо отметить, что ради достижения этих подлинных благ и животные, и люди готовы научиться всему, что поможет им достичь этих благ.

Мне хотелось бы отметить следующее: несмотря на то что у меня нет возможности подробно развить здесь свою идею, я думаю, что было бы правильно и полезно рассматривать базовые инстинктоидные потребности и метапотребности как **права**, а не только как потребности. Это логически вытекает из признания того, что человек имеет право быть человеком в том же смысле, в котором кошка имеет право быть кошкой.

Удовлетворение названных потребностей необходимо, чтобы быть человеком в полном смысле слова, и поэтому они могут считаться естественными правами.

Иерархия потребностей и метапотребностей пригодились мне и в другом случае. Я обнаружил, что она является своего рода шведским столом, где люди могут выбрать то, что им по вкусу, и взять столько, сколько им хочется. Нужно отметить, что при вынесении суждений о мотивации поведения личности нельзя забывать и об индивидуальности того, кто выносит суждение. Ведь это он выбирает тип мотивации, которой, по его мнению, определяется поведение, например, в зависимости от свойственного ему в целом оптимизма или пессимизма. И мне кажется, что вторая установка сегодня куда более распространена, до такой степени распространена, что я нахожу полезным назвать данный феномен «занижением уровня мотивации». Говоря коротко, это склонность предпочитать при поиске объяснения потребности низшего уровня потребностям среднего уровня, а потребности среднего уровня – потребностям высшего уровня. Сугубо материалистическая мотивация предпочитается социальной, или метамотивации, или же комбинации трех названных типов. Это своего рода девальвация человеческой натуры, представляющая собой некое подобие паранойи, с которой мне приходится часто сталкиваться, но которая, насколько мне известно, не описана до сих пор надлежащим образом. Полагаю, что любая полная теория мотивации должна включать и эту

переменную.

У меня нет никаких сомнений в том, что историку будет несложно найти в различных культурах и в разных эпохах множество примеров склонности к занижению или завышению мотивации человека. В то время как я пишу эти строки, наша культура обнаруживает очевидную склонность к повсеместному занижению. С целью истолкования мотивации мы явно злоупотребляем низшими потребностями, при этом недооценивая высшие и метапотребности. Я считаю, что такая тенденция сложилась скорее на основании предрассудков, чем данных, полученных эмпирическим путем. Я считаю, что высшие и метапотребности имеют куда более определяющее значение, чем полагают сами мои испытуемые, и уж тем более чем допускают нынешние интеллектуалы. Разумеется, этот вопрос носит эмпирический и научный характер, и важность его слишком велика, чтобы отдавать его на откуп отдельным группировкам.

К главе 5 о теории удовлетворения я добавил раздел о патологии удовлетворения. Разумеется, пятнадцать – двадцать лет назад мы не были готовы к тому, что патология может быть следствием достижения того, что некто пытался достичь, и что, казалось бы, должно принести счастье. Оскар Уайльд научил нас остерегаться наших желаний – поскольку осуществление наших желаний может привести к трагедии. Это возможно на любом уровне мотивации, будь то материальный, межличностный или трансцендентальный.

Это неожиданное открытие дает нам возможность сделать вывод о том, что удовлетворение базовых потребностей само по себе еще не создает системы ценностей, на которые можно опереться и в которые можно верить. Мы поняли, что возможными последствиями удовлетворения базовых потребностей могут быть скука, отсутствие цели, моральное разложение. Судя по всему, наилучшим образом мы функционируем, когда стремимся к чему-то, чего нам недостает, когда мы желаем чего-то, чего не имеем, и когда мы мобилизуем наши силы, стремясь к удовлетворению этого желания. Удовлетворение как таковое, оказывается, совсем не обязательно является безусловной гарантией счастья и довольства. Это спорное состояние, оно не только решает проблемы, но и вызывает их.

Данное открытие означает, что для многих людей **единственным** определением жизни, наполненной смыслом, которое они могут себе представить, является следующее: «не иметь чего-то важного и стремиться обрести это». Но мы знаем, что самоактуализирующиеся люди, даже если уже удовлетворены все их базовые потребности, находят жизнь наполненной даже **более** глубоким смыслом, поскольку они могут жить, так сказать, в царстве Бытия. Поэтому расхожую заурядную философию содержательной жизни можно назвать ошибочной, или, по меньшей мере, незрелой.

Весьма важным для меня было постепенное осмысление того, что я назвал «теорией жалоб». Попытаюсь сформули-

ровать ее в нескольких словах: то, что я наблюдал при удовлетворении потребностей, вело лишь к временному счастью, которое в свою очередь сменялось новой и (как можно было предвидеть) более глубокой неудовлетворенностью. Похоже, надежда человека на вечное счастье неосуществима. Разумеется, счастье приходит, оно достижимо и реально. Но, похоже, нам придется смириться со свойственной ему мимолетностью, особенно если нас влекут наиболее глубокие его проявления. Пиковые переживания непродолжительны, они не **могут** быть продолжительными. Глубокое счастье преходяще, оно не постоянно.

Но это означает пересмотр теории счастья, которой мы руководствовались в течение трех тысячелетий и которая определяла наши представления о райском блаженстве, об Эдеме, о хорошей жизни, о подобающем обществе, о хорошем человеке. Наши истории о любви имели традиционный конец: «И с тех пор они жили счастливо». Такой же конец был у наших теорий о социальном совершенстве и социальной революции. Так же мы с увлечением восприняли весьма ощутимые, хотя и ограниченные, усовершенствования нашего общества и впоследствии были разочарованы. Мы так же безоглядно отдавались преимуществам профсоюзного движения, борьбе за избирательные права женщин, прямым выборам сенаторов, дифференцированному подоходному налогу и многим другим улучшениям, которые мы вносили, например, в качестве поправок к конституции. Каждая из

них сулила нам золотой век, вечное счастье, окончательное решение всех проблем. Результатом же было крушение иллюзий. Но крушение иллюзий означает, что иллюзии были. И это дает ясно понять, что с нашей стороны вполне разумно надеяться на улучшения. Но совсем не разумно с нашей стороны полагать, что совершенство, которое должно наступить, обойдет нас стороной или что вечное счастье все же настанет.

Я должен обратить внимание также на то, что практически никто не замечает очевидного: блага, которые мы уже имеем, становятся для нас само собой разумеющимися, мы забываем о них, перестаем сознавать их и, в конце концов, перестаем их ценить, – по крайней мере, до тех пор, пока не лишимся их. Например, в то время как я пишу это предисловие в январе 1970 г., характерной чертой американской культуры является то, что несомненный прогресс и успехи, за которые мы боролись и которые были достигнуты в течение 150 лет, попросту отбрасываются многими неразумными и поверхностными людьми как сплошной обман, как что-то не представляющее больше никакой ценности, как то, за что не стоит бороться и что не стоит защищать или ценить лишь по той причине, что общество пока еще не совершенно.

Сегодняшняя борьба за уравнивание женщин в правах с мужчинами может служить одним из примеров (я мог бы привести десятки подобных), который иллюстрирует этот

сложный, но важный момент и который показывает, сколь многим людям свойственно мыслить дихотомическим и противоречивым образом в противовес иерархическому и целостному мышлению. Вообще можно сказать, что сегодня в нашей культуре мечтой юной девушки, мечтой, за пределы которой она не в состоянии заглянуть, чаще всего является мечта о мужчине, который полюбит ее, даст ей дом и подарит ребенка. В своих фантазиях она представляет, что с тех пор она будет жить счастливо. Но на самом деле не имеет никакого значения то, насколько страстно кто-то желает иметь дом, или ребенка, или любимого, потому что рано или поздно он может пресытиться этими благами, начнет воспринимать их как нечто само собой разумеющееся и потеряет покой и довольство, как будто ему чего-то не хватает, как будто ему нужно нечто большее. Распространенная ошибка в этом случае – обрушиться на дом, ребенка, мужа как на то, что обмануло тебя, или то, что поймало и поработило тебя, а затем возжелать высших потребностей и высшего удовлетворения тем или иным путем, например профессиональной деятельности, или свободы путешествовать, или личной автономии и т. п. Центральная идея «теории жалоб» и «Иерархически-интегрирующей теории потребностей» состоит в том, что представление о перечисленном как о взаимоисключающих альтернативах является незрелым и неблагоразумным. Куда лучше рассматривать неудовлетворенную женщину как человека, который стремится сохранить все,

что уже имеет, и при этом – как и профсоюзные деятели – просто желает **большего**! То есть ей хочется сохранить все блага, которые у нее есть, и получить что-то сверх этого. Но и здесь может оказаться, что мы опять не усвоим этого вечного урока, потому что когда все, чего жаждет эта женщина, будь то карьера или что-либо иное, будет достигнуто, все повторится вновь. После периода счастья, радостного волнения и ощущения полноты жизни неизбежно придет восприятие достигнутого как само собой разумеющегося и возникнет беспокойство, неудовлетворенность и желание **большего**!

Я предлагаю задуматься о том, что если бы мы в полной мере осознали эти человеческие черты, если бы мы могли отказаться от мечты о постоянном и непрерывном счастье, если бы мы смирились с тем, что состояние радостного возбуждения всегда будет для нас мимолетным, а затем неизбежно придет неудовлетворенность и желание большего, то, возможно, мы сумели бы научить всех людей тому, что самоактуализирующиеся люди делают автоматически, а именно уметь не забывать о тех благах, которые у тебя есть, быть благодарным за них и не попадаться в ловушку необходимости делать выбор. Для женщины существует возможность обладать всем, что дает полноту жизни именно женщине (быть любимой, иметь дом, иметь ребенка), и лишь **потом**, не отказываясь от всего того, что уже достигнуто, идти дальше, за пределы того, что свойственно лишь женщине, к общечело-

веческому, к тому, что объединяет ее с мужчиной, например к свободному развитию ее интеллекта, всех способностей, которыми она обладает, ее уникального таланта, ее самореализации.

Центральная установка главы 6, «Инстинктоидная природа базовых потребностей» подверглась существенным изменениям. Значительный прогресс генетики, который имел место в течение последних десяти лет, заставляет нас признать, что определяющая роль генов куда более важна, чем мы полагали пятнадцать лет назад. Я считаю, что для психологов важнейшие из открытий те, которые касаются того, что происходит с X-и Y-хромосомами: удвоение, утроение, потеря и т. д.

Глава 9 «Является ли деструктивностью инстинктоидной?» также претерпела значительные изменения в связи с упомянутыми открытиями.

Возможно, названные открытия генетики помогут сделать мою точку зрения более четкой и понятной, чем она была раньше. Сегодня споры о роли наследственности и окружающей среды носят почти такой же упрощенческий характер, как и на протяжении прошедших пятнадцати лет. До сих пор продолжают сменять друг друга, с одной стороны, упрощенная теория инстинктов, исключительно инстинктов того рода, который присущ животным, а с другой – полный отказ принять во внимание инстинктивную составляющую, отдавшись всецело теории о решающей роли окружающей сре-

ды в формировании личности. Нетрудно опровергнуть обе позиции, причем, по-моему, несостоятельность их настолько очевидна, что их можно назвать просто нелепыми. Этим двум противоположным позициям противопоставлена теория, представленная в главе 6 и в остальной части книги, которая формулирует третью точку зрения, а именно: у человеческих особей сохранились **очень слабые** следы инстинктов, которые уже нельзя назвать инстинктами в полном смысле слова, применимом к животным. Эти следы инстинктов и инстинктоидные склонности так слабы, что культура и научение с легкостью подавляют их, а следовательно, должны расцениваться как куда более влиятельные факторы. На самом деле технику психоанализа и другие виды терапии, опирающейся на вскрытие причин, не говоря уже о «поисках идентификации», можно рассматривать как решение весьма трудной и деликатной задачи обнаружения того, что могут представлять собой наши остаточные инстинкты и инстинктивные склонности, под покровом научения, привычек и культуры. Одним словом, человек имеет биологическую сущность, однако она проявляется слабым, неуловимым образом, и нужны особые приемы, чтобы обнаружить и выявить ее; наше животное начало, наше происхождение мы проявляем субъективно, каждый по-своему.

Из этого следует вывод, что человеческая натура чрезвычайно податлива в том смысле, что культуре и окружающей среде нетрудно совершенно уничтожить или уменьшить ге-

нетический потенциал, хотя они и не могут создать или хотя бы увеличить такой потенциал. И поскольку это касается общества, мне представляется, что это чрезвычайно сильный довод в пользу абсолютного равенства возможностей для каждого ребенка, который появляется на свет. Это также весомый довод в пользу хорошего общества, поскольку человеческий потенциал так легко растерять или разрушить в дурном окружении. Следует упомянуть и уже высказанное мнение о том, что **сам факт** принадлежности к человеческому роду дает человеку право быть человеком в полном смысле слова, т. е. реализовать весь имеющийся человеческий потенциал. **Быть** человеком – в смысле принадлежать от рождения к человеческому роду – должно означать также возможность **стать** человеком. С этой точки зрения младенец лишь потенциально является человеком, и ему предстоит развить у себя человеческие качества в обществе, культуре, семье.

В конце концов, такая точка зрения заставит нас куда более серьезно, чем сейчас, взглянуть не только на общность происхождения, но и на индивидуальные различия. Нам придется научиться воспринимать их иначе и представить, что они 1) очень пластичны, очень поверхностны, легко поддаются изменению, могут легко подавляться, при этом являясь причиной различных, едва уловимых патологий. Из этого вытекает сложная задача 2) попытаться обнаружить темперамент, конституцию, скрытые **наклонности** отдель-

ной личности, чтобы она могла свободно развиваться в собственной ей индивидуальной манере. Такая установка заставит психологов уделять больше внимания тому, к каким невидимым издержкам и страданиям ведет отрицание личных особенностей человека, причем эти последствия далеко не всегда осознанны или различимы извне. Это, в свою очередь, означает куда более внимательное отношение к рабочему понятию «надлежащее развитие» применительно к любому возрасту.

В заключение я должен отметить, что в принципе нам следует подготовиться к потрясающим последствиям, которые наступят, если мы перестанем ссылаться на социальную несправедливость. По мере того как мы будем придавать все меньшее значение социальной несправедливости, мы будем осознавать, что ее место занимает «биологическая несправедливость», определяющаяся тем, что дети рождаются на свет с различным генетическим потенциалом. И если мы придем к предоставлению всех возможностей для раскрытия потенциала каждого ребенка, это значит, что мы будем готовы принять и скромный потенциал. Кого винить в том, что ребенок родился с больным сердцем, или слабыми почками, или с неврологическими нарушениями? Если винить в этом следует только природу, как это отразится на чувстве собственного достоинства индивида, с которым «несправедливо» обошлась сама природа?

В этой главе, а также в других работах я ввел понятие

«субъективной биологии». Я нахожу его очень полезным инструментом для наведения мостов между субъективным и объективным, феноменологическим и бихевиоральным. Я надеюсь, что открытие того, что можно и должно изучать собственную биологию интроспективно и субъективно, принесет пользу всем, и в особенности биологам.

Глава 9 о склонности к деструктивности подверглась существенной переработке. Я отнес это явление к более широкой категории психологии зла, надеясь показать в процессе тщательного анализа одного из проявлений зла, что с научной и эмпирической точки зрения эта проблема в целом поддается решению. Отнесение ее к сфере компетенции эмпирической науки означает для меня, что мы, без сомнения, будем продвигаться все дальше в ее понимании, а это значит, что мы сможем с ней справиться.

Как нам известно, агрессия обусловлена как генетически, так и культурными факторами. Кроме того, я считаю, что чрезвычайно важно разграничить здоровую и нездоровую агрессию.

Нельзя возложить вину за агрессию исключительно на общество или только на внутреннюю человеческую природу; так же очевидно и то, что зло не является всецело только социальным или единственно психологическим продуктом. Возможно, в силу очевидности этого факта, не стоило и говорить об этом, но очень многие сегодня не только верят в эти несостоятельные теории, но и действуют в соответствии

с ними.

В главе 10 «Экспрессивная составляющая поведения» я представляю концепцию сдержанности Аполлона, т. е. надлежащей сдержанности, которая не угрожает удовлетворению, а, скорее, усиливает его. Эту концепцию я считаю чрезвычайно важной как для чисто теоретической психологии, так и для прикладной. Она дала мне возможность установить различия между (нездоровой) импульсивностью и (здоровой) спонтанностью, разграничение, потребность в котором сегодня ощущается очень остро, особенно молодежью и многими другими, кто склонен рассматривать **любой** вид сдержанности как непереносимое подавление и зло. Я полагаю, что такое проникновение в сущность вопроса поможет другим так же, как и мне.

Я не торопился применить это концептуальное средство для решения старых проблем свободы, этики, политики, счастья и т. п., но его актуальность и значимость, полагаю, будут очевидны любому, кто всерьез задумывался об этих проблемах. Психоаналитик заметит, что это решение в некоторой степени совпадает с фрейдистской интеграцией принципа удовольствия и принципа реальности. Осмысление черт их сходства и различия будет, как мне кажется, весьма полезным упражнением для теоретика психодинамики.

В главе 11, касающейся самоактуализации, я снял один из источников недоразумения, отнеся концепцию с полной определенностью к людям более старшего возраста. В соот-

ветствии с критериями, которые я использовал, самоактуализация не свойственна молодым людям. По крайней мере, в нашей культуре молодежь не обретает самоидентификации и автономии, у нее нет достаточного количества времени, ни чтобы обрести опыт прочных, надежных отношений любви, которые сменяют ее романтический период, ни, как правило, чтобы найти свое призвание, тот алтарь, на который человек готов принести все лучшее в себе. Они еще не выработали **собственную** систему ценностей, еще не имеют достаточного опыта (ответственности за других, трагедии, неудач, достижений, успеха), чтобы лишиться иллюзий о совершенстве и стать реалистами; они, как правило, еще не примирились со смертью; не научились набираться терпения; не имеют достаточного представления о зле в себе и других, чтобы уметь сострадать; у них не было времени расстаться с амбивалентностью по отношению к родителям и старшим, силе и авторитету; обычно они еще не обладают достаточными знаниями и образованием, позволяющими открыть путь к мудрости; в большинстве случаев им еще не хватает мужества быть непопулярными, не стыдиться быть открыто добродетельными и т. д.

В любом случае, предпочтительной психологической стратегией является разграничение концепции зрелой, являющейся человеком в полном смысле слова, самоактуализирующейся личности, реализовавшей свой человеческий потенциал, и концепции здоровья применительно к **любой**

возрастной категории. Эта стратегия приводит к «надлежащему развитию по пути к самоактуализации», превращаясь в содержательную концепцию, которая может быть объектом исследования. Я провел достаточное количество исследований в студенческой среде, чтобы убедиться в том, что разграничение «здорового» и «нездорового» возможно. Мое личное впечатление состоит в том, что здоровые молодые люди и девушки стремятся продолжать развиваться, быть привлекательными и внушать симпатию и даже любовь, они лишены злобы, втайне добры и настроены альтруистически (хотя очень стесняются этого), очень нежны наедине с теми старшими, которые этого заслуживают. Молодые люди не уверены в себе, еще не сформировались, они чувствуют себя неуютно, если в кругу равных себе остаются в меньшинстве (если их личное мнение и склонности более определены, непреклонны и метамотивированы, т. е. они более добродетельны, по сравнению со средним уровнем). Втайне они чувствуют неловкость от бессердечия, подлости и настроения толпы, которое столь часто обнаруживают в молодежи, и т. д.

Разумеется, я не знаю, неизбежно ли развитие данного синдрома на пути самоактуализации, которую я описал применительно к людям более зрелого возраста. Это смогут показать лишь более продолжительные исследования.

Я описал своих самоактуализирующихся испытуемых как людей, выходящих за рамки национальных стереотипов. Могу добавить, что они переступают и пределы классовых и

кастовых различий. Этот вывод основывается на моем опыте, несмотря на то что априори я предполагал, что достаток и высокое социальное положение делают самоактуализацию более вероятной.

Другой вопрос, которого я не предвидел в первом варианте своей рукописи, таков: способны ли эти люди сосуществовать только с «хорошими» людьми и в хорошем мире? Мое ретроспективное впечатление, которое, разумеется, еще следует проверить, состоит в том, что самоактуализирующиеся люди **гибки** по существу и способны реалистически подойти и адаптироваться к любому человеку и любому окружению. Полагаю, что с хорошими людьми они готовы обращаться **как** с хорошими людьми, в то время как с дурными людьми они способны обходиться **как** с дурными людьми.

Еще одно дополнение к описанию самоактуализирующихся людей возникло при моем изучении «жалоб» и широко распространенной тенденции недооценивать то, что мы уже имеем по части удовлетворения потребностей, или даже полностью пренебрегать достигнутым и сбрасывать его со счетов. Самоактуализирующиеся личности относительно свободны от этого бездонного источника человеческих несчастий. Одним словом, они умеют испытывать «благодарность». Наслаждение дарованными им благами остается сознательным. Чудо остается чудом, даже если оно повторяется вновь и вновь. Осознание незаслуженной удачи, беспричинной благосклонности остается для них залогом непрехо-

дящей ценности жизни, которая никогда не утратит своей новизны.

К моему великому облегчению, я должен признать, что мое исследование самоактуализирующихся личностей было по-настоящему результативным. В конце концов, оно представляло собой грандиозную авантюру, неотступное следование интуитивному убеждению, а затем и вызов, брошенный базовым канонам научного метода и философского критицизма. А ведь это, в конечном счете, были принципы, в которые сам я верил и которых сам придерживался, и я очень хорошо понимал, по какому тонкому льду я иду. Таким образом, мои изыскания проводились на фоне борьбы мнений и внутренних сомнений.

В течение нескольких последних десятилетий было собрано достаточно подтверждений (см. раздел «Библиография»), позволяющих забыть о сомнениях такого рода. Но я отдаю себе отчет в том, что эти базовые методологические и теоретические проблемы все еще стоят перед нами. Прделанная работа – это только начало. Теперь мы готовы к куда более объективным, всеобщим и беспристрастным методам совместной работы по подбору самоактуализирующихся индивидов для изучения. Намечается работа в области кросс-культурных исследований. Единственный путь получить действительно удовлетворительные доказательства – последовательное наблюдение за человеком, от колыбели и до могилы, по крайней мере, так это представляется мне.

При этом совершенно необходимо обследование всего населения, помимо изучения тех индивидов, которых выбирал я. Я не думаю, что мы сможем когда-нибудь понять неискоренимые человеческие пороки, пока не исследуем «неисцелимые» грехи и слабости лучших представителей человечества более глубоко, чем это делал я.

Я убежден, что такие исследования внесут изменения в нашу философию науки, этики и ценностей, религии, труда, управления, межличностных отношений, общества и, возможно, в какие-то иные аспекты нашей жизни. Кроме того, я думаю, что нас ждут великие перемены в области социальной и образовательной, как только мы сможем научить нашу молодежь отказаться от ее оторванного от жизни стремления к безупречности, от предъявляемых ей к людям, обществу, преподавателям, родителям, политикам, браку, друзьям, организациям и т. п. требований быть совершенными, поскольку таковыми они не являются и не могут являться, – а совершенство – принадлежность лишь преходящих мгновений пиковых переживаний и совершенного слияния, и т. п. Такие упования, как нам уже известно даже при нашем несовершенном уровне знания, являются иллюзией, а следовательно, неизбежно и неумолимо порождают разочарование и сопровождающие его отвращение, гнев, депрессию и желание мести. Я считаю, что лозунг «Нирвана сию же минуту!» сам по себе один из основных источников зла. Если вы требуете совершенного лидера или совершенного общества, тем са-

мым вы отказываетесь от выбора между лучшим и худшим. Если несовершенное считать злом, тогда все превратится во зло, поскольку все несовершенно. Я глубоко верю также и в то, что великой перспективой этих исследований будет открытие столь желанного нам источника знаний о человеческой натуре. Здесь содержится система ценностей, заместитель религии, источник утоления стремлений к идеалу, нормативная философия жизни, потребность в которой очевидно испытывают все люди, которой они жаждут и при отсутствии которой они становятся низкими и подлыми, заурядными и пустыми.

Психическое здоровье означает не только субъективное ощущение хорошего самочувствия, оно является правильным, подобающим и имеет реальные проявления. В этом смысле оно «лучше», чем болезнь, и представляет собой явление более высокого уровня по сравнению с ней. И дело не только в том, что здоровье правильно и подобающе, а в том, что оно более прозрачно, способно принять во внимание больше фактов и высших истин. А недостаток здоровья – это не только отвратительное самочувствие, но и род слепоты, когнитивной патологии, наряду с моральной и эмоциональной ущербностью. Кроме того, такое состояние уродует, наносит урон возможностям человека, снижая его способность действовать и добиваться успеха.

Здоровые люди существуют, несмотря на то что их не так много. Здоровье, продемонстрировавшее, что оно в прин-

ципе возможно, со всеми своими достоинствами – истиной, добротой, красотой и т. п. – достижимая реальность. Для тех, кто предпочитает быть зрячим, а не слепым, кто предпочитает хорошее самочувствие – плохому, цельность – ущербности, можно порекомендовать стремиться к психическому здоровью. Вспомните историю о маленькой девочке, которая на вопрос, почему доброта лучше, чем зло, ответила: «Потому что она приятная». Думаю, что мы можем пойти дальше: подобный подход может проиллюстрировать, что жизнь в «хорошем обществе» (братские отношения, взаимопомощь, теория Y^3) «лучше», чем жизнь в обществе с законами джунглей (теория X , авторитарность, враждебность), как с точки зрения биологических, медицинских и ценных для выживания признаков по Дарвину, так и с точки зрения ценностей, связанных с развитием, как субъективных, так и объективных. Это верно и по отношению к удачному браку, настоящей дружбе, хорошим родителям. Они не только «желанны» (предпочитаемы, необходимы), но и в определенном смысле также «желательны». Я сознаю, что такая трактовка вопроса может создать ощутимые проблемы для профессиональных философов, но я не сомневаюсь, что они с ними справятся.

Свидетельства того, что прекрасные люди могут существовать и действительно существуют, хотя их и очень

³ Д. Мак-Грегор выделяет «теорию X », представляющую традиционный подход к управлению, и «теорию Y », разработанную им самим. – *Примеч. науч. ред.*

немного, и состоят из плоти и крови — достаточно, чтобы дать нам мужество, надежду и силы для дальнейшей борьбы, веры в себя и в возможность собственного развития. А надежда на человеческую натуру, какой бы сдержанной она ни была, поможет нам на пути к братству и состраданию.

Я решил не включать в книгу последнюю главу первого издания, «На пути к позитивной психологии», — то, что в 1954 г. было верно на 98 %, сегодня верно лишь на две трети. Сегодня позитивная психология, по крайней мере, существует, хотя и не очень широко распространена. Гуманистические направления в психологии, новые трансцендентальные направления в психологии, экзистенциальная, роджерс-анская, эмпирическая, холистическая, ценностная психология — все они существуют и процветают, по крайней мере в Соединенных Штатах, хотя, к сожалению, не изучаются пока на большинстве психологических факультетов, вследствие чего заинтересованные студенты вынуждены специально разыскивать информацию по этим аспектам или же натываются на нее случайно. Читатель, который хотел бы получить представление о них, думаю, найдет подходящие сведения о людях, идеях и результатах исследований в различных книгах Мустакаса, Северина, Бюдженталя, Сутича и Вича. За адресами соответствующих учебных заведений, журналов, обществ я рекомендую вам обратиться к «Эвпсихической сети», приложению к моей книге «К психологии Бытия» (*Toward a Psychology of Being*).

Неутомимым аспирантам я порекомендовал бы все же последнюю главу 1-го издания, которое, скорее всего, есть в большинстве университетских библиотек. По тем же соображениям рекомендую также мою книгу «Психология науки» (*Psychology of Science*). Тем, кто намерен заняться этими вопросами всерьез и продолжать работу над ними, прекрасно подойдет книга *Personal Knowledge*, написанная Полани.

Настоящее переработанное издание является примером все более решительного отказа от традиционной, свободной от ценностных установок науки или, точнее, от тщетных усилий получить науку, свободную от ценностных установок. Это более открытое и более уверенное провозглашение науки поиском, стимулируемым ценностными установками, который ведется учеными, ориентированными на определенные ценности. И они, по моему убеждению, способны открыть подлинные важнейшие ценности, присущие всему человеческому роду, в самой природе человека.

Некоторые воспримут сказанное как нападки на науку, которую они любят и почитают и к которой я отношусь точно так же. Признаю, что их опасения имеют достаточные основания. Многие, особенно те, кто работает в общественных науках, единственной мыслимой альтернативой науке, свободной от ценностной ориентации, считают полный политический заказ (интерпретация, основанная на недостаточной информированности) и рассматривают эти два пути как взаимоисключающие. Тот, кто избирает один из них, по их мне-

нию, отвергает другой.

Такой дихотомический взгляд поверхностный и незрелый, что немедленно подтверждается одним простым обстоятельством – даже если вы сражаетесь с врагом или занимаетесь политическими интригами, лучше начинать со сбора всей необходимой информации.

Но оставляя в стороне эти обреченные на провал нелепости и обращаясь к этому очень серьезному вопросу на самом высоком из доступных нам уровне, я верю, что можно доказать, что надлежащий энтузиазм (стремление делать добро, помочь человечеству, сделать этот мир лучше) вполне совместим с научной объективностью и в действительности способствует созданию лучшей, более глубокой науки с куда более широкой сферой компетенции, чем та, которой она обладает сейчас, когда пытается сохранить нейтралитет по отношению к ценностям (оставляя не-ученым выносить о них суждения по своему произволу, не опираясь на факты). Этого можно достичь благодаря просто более широкому пониманию объективности, которая включает не только «знания наблюдателя» (невмешательство, не включенное наблюдение, знание о чем-то, знание извне), но также знание, основанное на опыте, и то, что я назвал бы знанием-любовью или даосистским знанием.

Простая модель даосистской объективности проистекает из феноменологии бескорыстной любви и восхищения существом другого человека (Б-любовь – *B-love*). Например, лю-

бовь к ребенку, другу, профессии или даже к «проблеме» или направлению в науке может быть столь совершенной и принимающей, что она перестает докучать и мешать; говоря иначе, объект любят таким, какой он есть, не стремясь изменить его или сделать лучше. Так, принимая целиком, можно любить ребенка, давая ему возможность стать тем, кем ему назначено стать. Но – и это центральный момент моих рассуждений – **точно так же** можно любить истину. Можно любить ее настолько, чтобы доверять и ее **становлению**. Ведь можно любить ребенка, который еще не появился на свет, и, затаив дыхание, с великим счастьем узнать, каков же он, и полюбить его таким. Планы, которые априори строятся относительно ребенка, честолюбивые замыслы в связи с ним, уготованные для него роли, даже надежды на то, что он станет тем или иным, – все это не даосистский подход. Все это – притязания на то, чтобы ребенок стал таким, каким, по уже сложившемуся мнению родителей, он должен стать. Такой ребенок рождается в невидимой смиренной рубашке.

Подобным образом можно любить и истину, которая должна родиться, доверять ей и восхищаться, когда ее природа откроет себя. Можно верить в то, что незамутненная, неподдельная, непринужденная, появившаяся естественным путем истина будет прекраснее, чище, **вернее**, чем та же истина, которую мы вынудили соответствовать нашим ожиданиям, надеждам или планам или сиюминутным политическим нуждам. Истина тоже может родиться в «невидимой

смирительной рубашке».

Надлежащий энтузиазм **может** быть понят неправильно и **может** исказить будущую истину преждевременными притязаниями, и я боюсь, что некоторые ученые делают именно это, в попытках отказаться от науки ради политики. Но этот путь не является неизбежным для более даосистски настроенного ученого, который способен настолько любить истину, еще не появившуюся на свет, чтобы полагать, что она будет непревзойденной, и поэтому позволяет ей быть такой, именно в силу своего энтузиазма.

Я глубоко верю в следующее: чем безупречнее истина и чем менее пагубное влияние оказали на нее доктринеры, у которых заранее есть свое мнение по всем вопросам, тем благотворнее она для будущего человечества. Я верю, что миру куда нужнее истина будущего, чем политические убеждения, которых я придерживаюсь сегодня. Я больше верю в будущие знания, чем в те, которыми обладаю на сегодняшний день.

Это гуманистически-научная трактовка слов: «не моя, но Твоя воля да свершится». Моя тревога за человечество и надежды на него, моя готовность делать добро, мое желание мира и братства, мой надлежащий энтузиазм – все это, как мне кажется, сослужит наилучшую службу, если я останусь смиренно открытым истине, объективным и бескорыстным в даосистском понимании отказа от вынесения преждевременного приговора истине или легкомысленных экспе-

риментов с ней и если я буду и дальше верить в то, что чем больше я буду знать, тем полезнее я смогу стать.

Как в этой книге, так и во многих более поздних публикациях я неоднократно высказывал предположение о том, что реализация действительного потенциала личности определяется присутствием удовлетворяющих основные потребности родителей и других людей, а также теми факторами, которые сегодня называют «экологическими», а также «здоровьем» культуры или его отсутствием, ситуацией в мире и т. д. Развитие в направлении самоактуализации и полного развития человеческих качеств становится возможным при наличии сложной иерархической системы «надлежащих предпосылок». Эти физические, химические, биологические, межличностные, культурные условия очень важны для личности; они удовлетворяют или не удовлетворяют ее основные и настоятельные потребности и «права», которые позволяют ей стать достаточно сильной, достаточно полноценной личностью, чтобы обрести власть над своей судьбой.

При изучении этих условий мы сталкиваемся с одним огорчительным фактом: очень легко разрушить или подавить потенциал человека настолько, что полноценная личность покажется нам чем-то вроде чуда, таким неправдоподобным случаем, который повергает в трепет. Но при этом воодушевляет то, что самоактуализирующиеся люди тем не менее существуют, а следовательно, можно справиться со всеми испытаниями и выйти победителем.

Здесь исследователь наверняка попадет под перекрестный огонь обвинений в отношении как межличностных связей, так и внутреннего состояния души, в том, что он излишне «оптимистичен» или «пессимистичен», в зависимости от того, на чем он сосредоточил свое внимание в настоящий момент. Помимо этого, его будут обвинять, с одной стороны, в том, что он сторонник теории о наследственном характере индивидуальных свойств личности, а с другой стороны, в том, что он сторонник решающей роли окружающей среды. Политические группировки непременно постараются наклеить на него тот или иной ярлык, в зависимости от содержания газетных заголовков на текущий момент.

Ученый, безусловно, устоит перед всеми этими выпадами, стремлением к дихотомии и желанием наклеить ярлык и будет продолжать мыслить на свойственном ему уровне и всецело отдавать себе отчет в том, как много факторов действуют одновременно. Он будет делать все возможное, чтобы принять во внимание все данные, группируя их с той четкостью, на которую он способен, исходя из собственных желаний, надежд и опасений. Теперь уже совершенно понятно, что эти проблемы – что такое подобающая личность и что представляет собой хорошее общество – несомненно находятся в сфере компетенции эмпирической науки и у нас есть все основания надеяться на прогресс знания в этих направлениях.

Эта книга в большей степени занимается первой пробле-

мой – полноценной личностью, и лишь во вторую очередь второй проблемой – в каком обществе возможно ее появление. Я очень много написал по этому вопросу после 1954 г., когда впервые появилась эта книга, но воздержался от попыток включить эти данные в исправленное издание. Вместо этого я отсылаю читателя к некоторым из моих работ по данному предмету, а также настаиваю на необходимости ознакомиться с богатой литературой по исследованиям нормативной социальной психологии (называемой по-разному: организационным развитием, теорией организации, теорией управления и т. д.). Эти теории, описания отдельных случаев и исследований, по моему мнению, глубоки и основательны, и предлагают реальную альтернативу вариациям на тему теории марксизма, теорий демократии и авторитаризма и прочим существующим разновидностям социальной философии. Я не перестаю удивляться, что психологи упоминают лишь некоторых известных в этой сфере деятелей. Во всяком случае, любой, кто пожелает серьезно подойти к теории самоактуализации, должен столь же серьезно отнестись к этому новому направлению социальной психологии. Если бы я должен был выбрать один-единственный журнал, чтобы порекомендовать его тому, кто хочет быть в курсе современного состояния этой области науки, я назвал бы *Journal of Applied Behavioral Sciences*, несмотря на его не относящееся к делу название.

В заключение я хотел бы отметить, что эта книга – оче-

редной шаг на пути к гуманистической психологии или к тому, что получило название третьей силы. Гуманистическая психология, еще не сформировавшаяся с научной точки зрения, тем не менее уже открыла двери изучению всех тех психологических феноменов, которые можно назвать трансцендентными или трансперсональными; это явления, изучению которых препятствовали философские ограничения, присущие бихевиоризму и фрейдизму. В число таких феноменов я включаю не только высшие и более совершенные состояния сознания и личности, такие как трансцендентный материализм, верхние пределы Эго, готовые расчленить друг друга на элементарные частицы антагонистические позиции (*atomistic-splitting-divisive-adversary attitudes*), и т. д., но также и концепцию ценностей (вечных истин) как части Эго в более широком смысле. В новом журнале *Journal of Transpersonal Psychology* уже появились публикации на эти темы.

Теперь уже можно начинать **размышлять** о сверхчеловеческом, о психологии и философии, которые больше не ограничиваются только родом человеческим как таковым. Все это еще впереди.

А. Г. М.

Влияние Абрахама Маслоу

Роберт Фрэйгер Вступительное слово

Никому не удастся сделать разумный жизненный выбор, если он не осмеливается каждую минуту своей жизни прислушиваться к себе, к собственному «я».

*Абрахам Г. Маслоу
The Farther Reaches of Human Nature, 1971*

Введение

Абрахам Маслоу был человеком, которому хватило смелости для того, чтобы внимательно прислушиваться к самому себе и к своей непоколебимой вере в позитивный потенциал человеческого рода. Его называли пионером, провидцем, философом науки и оптимистом. Он был одним из передовых представителей гуманистической «третьей силы» в психологии, и книга «Мотивация и эмоция», впервые опубликованная в 1954 г., представляет поставленные им важные вопросы и ранние исследования в области психологии человека. Идеи, сформулированные в книге *Motivation*

and Personality, составляют основу дела, которому Маслоу посвятил свою жизнь. Эта книга имела огромное влияние на формирование позитивного и целостного взгляда на человеческую природу. Она по-прежнему остается уникальным в своем роде и революционным произведением, влияние которого непреходяще, о чем свидетельствуют современные тенденции развития психологии, просвещения, бизнеса и культуры. Во многих областях исследований все большее внимание уделяется проблемам самоактуализации, ценностей, выбора и развитию более целостного представления о личности.

Влияние Маслоу

В юбилейном выпуске, посвященном 50-й годовщине журнала *Esquire*, были помещены статьи о наиболее выдающихся американцах середины XX в. По мнению редакции журнала, Маслоу — один из наиболее влиятельных психологов, а также один из тех, кто внес самый значительный вклад в развитие современных взглядов на природу человека. Джордж Леонард сказал о нем:

Он писал без мрачного великолепия Фрейда, или мудреного изящества Эрика Эриксона, или элегантной четкости Б. Ф. Скиннера. Он не был блестящим оратором; в молодости он был так застенчив, что с трудом мог заставить себя выступить перед

аудиторией... Направление психологии, созданное им, не заняло господствующего положения в колледжах и университетах. Он умер в 1970 году, но его подробная биография до сих пор не написана.

И все же Абрахам Маслоу сделал для изменения представлений о человеческой природе и возможностях человека больше, чем любой другой американский психолог за последние полвека. Его влияние, как непосредственное, так и косвенное, продолжает расти, в особенности в сферах, касающихся здоровья, просвещения, теории управления и личной и социальной судьбы миллионов американцев (Leonard, 1983, p. 326).

Когда Маслоу начинал свою карьеру, в психологии существовало всего два авторитетных направления: экспериментальный бихевиористский подход и клинический психоаналитический подход. Маслоу было недостаточно этих двух моделей. «В общем... я полагаю, будет справедливо сказать, что человеческая история представляет собой данные о том, каким образом подрывался авторитет человеческой натуры. Высшие возможности человеческой натуры практически всегда недооценивались» (1971, p. 7).

В ходе своего духовного развития Маслоу стремился уравновесить эту недооценку новаторскими исследованиями возможностей человеческого развития и совершенствования. Он сыграл определяющую роль в появлении двух значительных новых течений в психологии: гуманистического и

трансперсонального. Оба они исследуют человеческую природу во всей ее полноте, сложности и богатстве, не ограничивая поведения человека рамками механистической или патологической модели.

Основная заслуга Маслоу состояла в его умении формулировать важнейшие вопросы. Он поставил перед психологией вопросы, основные для каждого из нас. Что значит быть хорошим человеком? На что способен человек? Что делает человека счастливым, творческим, удовлетворенным? Как определить, полностью ли реализовала себя личность, если мы не знаем, каковы ее потенциальные возможности? Как преодолеть незрелость и неуверенность детства и при каких условиях это можно сделать? Как создать всеобъемлющую модель человеческой натуры, с учетом нашего исключительного потенциала, не упустив из поля зрения неразумное начало и несовершенство, которые тоже есть в нас? Какова мотивация психологически здоровой личности?

Является ли самоактуализирующаяся личность вернейшим представлением о том, что в действительности представляет собой человеческая натура? Это один из тех великих вопросов, на которые лишь глупцы и фантазеры осмеливаются давать однозначные ответы. Самоактуализация, которую предлагает Маслоу, не просто психологический факт, но развитое представление о человеческой природе. В то время как другие остановились на эротизме, или силе интеграции личности, или реакции на стимул,

представления Маслоу были связаны с гностической истиной и языческой радостью (Lowry, 1973, p. 50).

Творческий характер вопросов, которые ставил Маслоу, по-прежнему стимулирует стремление проникнуть в суть человеческой природы и способствует продолжению исследований.

Маслоу посвятил свою жизнь изучению людей, которых он считал психологически здоровыми: «Несомненно, самоактуализирующиеся люди, те, кто достиг высокого уровня развития, здоровья и самореализации, могут научить нас столь многому, что иногда они кажутся людьми иной породы» (Maslow, 1968, p. 71).

Он обнаружил, что люди, которые здоровы, действуют иначе, чем люди, которым чего-то недостает. Маслоу назвал этот новый подход «психология Бытия» (*Being-psychology*). Он открыл, что фактором мотивации для самоактуализирующихся людей являются «ценности Бытия» (*Being-values*). Это ценности, которые здоровые люди вырабатывают для себя естественным образом и которые не навязываются религией или культурой. Маслоу утверждает, что «мы подошли к такому моменту нашей биологической истории, когда сами начинаем нести ответственность за свою эволюцию. Мы начинаем сами развивать себя. Эволюция означает отбор, следовательно, выбор и принятие решения, а значит, оценку» (1971, p. 11). Ценности, которые важны для самоактуализирующихся людей, включают истину, креативность, кра-

соту, доброту, целостность, любовь к жизни, уникальность, справедливость, непритязательность и самодостаточность.

В процессе изучения человеческой природы Маслоу пришел ко многим умозаключениям, включая следующие важнейшие идеи.

1. Людям свойственно стремиться к более высоким уровням здоровья, творчества, самореализации.

2. Неврозы могут рассматриваться как блокировка стремления к самоактуализации.

3. Постепенное развитие синергетического общества – естественный и необходимый процесс. Это общество, в котором все индивидуумы могут достичь высокого уровня личного развития, не ограничивая свободу друг друга.

4. Эффективность бизнеса и личное развитие не являются несовместимыми. В действительности процесс самоактуализации приводит к повышению производительности каждого индивида.

В 1968 г. Маслоу высказал мнение о том, что революция в психологии, инициатором которой он был, факт установленный. «Более того, это начало, которое найдет **применение**, в первую очередь в сфере образования, промышленности, религии, организации и управления, терапии и самоусовершенствовании...» (р. iii). И в самом деле, его работа – неотъемлемая часть основных направлений духовного развития этого столетия. Колин Уилсон в своей книге о Маслоу и современной психологии пишет:

Первая половина XX в. прошла под знаком реакции на эпоху романтизма. В биологии господствовал закоснелый дарвинизм, в философии – различные виды позитивизма и рационализма, в науке – детерминизм. Представление о последнем иллюстрирует следующая идея: если бы мы могли создать гигантский компьютер и ввести в него все имеющиеся на сегодняшний день научные знания, этот компьютер мог бы определить будущее научных открытий.

Первые психологи ограничивались попытками объяснить наши чувства и реакции с точки зрения механизма работы мозга, т. е. путем интерпретации механической картины деятельности разума. Представления Фрейда были в целом более «богатými и непривычными», но они были глубоко пессимистическими взглядами на психическую деятельность, которые Олдос Хаксли назвал «подвал с подвалом»... Маслоу был первым, кто приступил к созданию поистине всеобъемлющей психологии, которая, если так можно выразиться, простирается от подвала до чердака. Он принял клинические методы Фрейда, не принимая его философии... «Трансцендентные» побудительные мотивы – эстетические, творческие, религиозные – являются такой же базовой и неотъемлемой частью человеческой натуры, как стремление к лидерству или сексуальность. Если их универсальность менее очевидна, то это лишь потому, что немногие люди достигают того уровня, когда эти мотивы выступают на

первый план.

Достижения Маслоу грандиозны. Как все оригинальные мыслители, он открыл новое видение мира (Wilson, 1972, p. 181–184).

На протяжении всей своей жизни Маслоу был интеллектуальным первопроходцем. Он все время шел по целине, заглядывая и в неведомые земли. Наряду с научными исследованиями он выдвигал интуитивные предположения и догадки. Он часто оставлял другим заниматься тщательным анализом и проверкой его теорий. Проблемы, поставленные Маслоу, по-прежнему ждут своего решения.

Краткая биография

Абрахам Г. Маслоу родился 1 апреля 1908 г. в Бруклине, в Нью-Йорке. Его родители были еврейскими иммигрантами из России. Отец, который еще молодым приехал в Соединенные Штаты из России, по профессии был бочаром. После того как он устроился на новом месте, он написал своей кузине в Россию, предложив ей приехать в Соединенные Штаты и выйти за него замуж. Она согласилась.

Маслоу был старшим из семерых детей. Он был чрезвычайно застенчивым, невротическим молодым человеком, подавленным, очень несчастным, ненавидящим себя и одиноким.

Учитывая мое детство, остается лишь удивляться

тому, что я не болен психически. Я был маленьким еврейским мальчиком в нееврейском окружении. Что-то вроде первого негра в школе, где учатся только белые. Я был одинок и несчастен. Я вырос в библиотеках, среди книг, без друзей.

И мать и отец были необразованными людьми. Отец хотел, чтобы я стал адвокатом...

В течение двух недель я ходил в юридическую школу. Потом однажды вечером я пришел домой к моему бедному отцу... и сказал ему, что не смогу стать адвокатом.

«Что ж, сынок, – сказал он. – Чего же ты хочешь?» Я сказал ему, что хочу учиться – изучать все. Он был необразованным человеком и не мог понять моей страсти к учебе, но он был хорошим человеком (Maslow, in Hall, 1968, p. 37).

Любовь Маслоу к учебе в сочетании с его мощным и неопытным интеллектом сделала его блестящим студентом. (Годы спустя его коэффициент интеллекта оценивался в 195 баллов, что было вторым по уровню результатом на то время). Маслоу исследовал богатую культурную жизнь Нью-Йорка и влюбился в классическую музыку и театр. Дважды в неделю он ходил на концерты в Карнеги-холл, а чтобы попасть в театр, даже торговал арахисом.

Маслоу был серьезно влюблен в свою кузину БERTY. В 19 лет он набрался смелости и поцеловал ее. Он был изумлен и восхищен тем, что она не отвергла его. Ответное признание

со стороны Берты и ее любовь очень помогли Маслоу упрочить веру в себя. Год спустя они поженились.

В 1928 г. Маслоу перевелся в университет штата Висконсин, где специализировался в области психологии. Здесь он получил основательную подготовку в области экспериментальных исследований у лучших в стране специалистов по экспериментальной психологии. Гарри Харлоу, знаменитый исследователь приматов, стал научным руководителем Маслоу. Харлоу был первым из ряда выдающихся ученых, обративших внимание на этого талантливое застенчивого молодого человека, которые учили, поддерживали, подкармливали его и помогали ему найти работу.

Первым местом работы Маслоу после получения докторской степени была должность ассистента-исследователя выдающегося бихевиориста Эдварда Торндайка. Потенциал бихевиоризма, воплощением которого была оптимистическая вера Джона Б. Уотсона в то, что научная психология может послужить для воспитания из любого человека кого угодно – «доктора, адвоката или индейского вождя», произвел впечатление на Маслоу. Однако в конце концов Маслоу осознал ограниченность строго бихевиористского подхода к жизни.

Именно прекрасная программа Уотсона привела меня в психологию. Но ее роковая слабость состоит в том, что она хороша лишь для лаборатории и в лаборатории, вы можете надеть ее и снять ее, как лабораторный халат... Она не создает представления о

человеке, философии жизни, концепции человеческой природы. Она не создает ориентиров для жизни, ценностей, выбора. Это лишь способ сбора данных о поведении, того, что вы можете видеть, осязать и слышать с помощью органов чувств.

Но поведение человека иногда может представлять собой защиту, способ скрыть свои мысли и мотивы, так же как язык может служить для того, чтобы скрывать мысли и препятствовать коммуникации.

Если дома вы будете обращаться со своими детьми так же, как вы обращаетесь с лабораторными животными, ваша жена выпарапает вам глаза. Моя жена сурово предостерегала меня против экспериментов на ее детях (Maslow, in Lowry, 1979, том II, p. 1059–1060).

Маслоу верил и в то, что фрейдистская теория внесла крупнейший вклад в понимание человека, в первую очередь в освещение ведущей роли сексуальности в поведении человека. В Колумбийском университете он вызвал полемику, проводя среди сотрудниц университета опросы, касающиеся их сексуальной жизни. Это было в 1936 г., когда исследование сексуальности было неслыханным делом. Возможно, именно Маслоу вдохновил Кинси на его работу, которая началась два года спустя. Маслоу обнаружил, что сексуальная активность связана со «стремлением к доминированию», чертой, изучением которой он занимался в лаборатории приматов Харлоу.

Маслоу получил должность профессора в Бруклинском

колледже и преподавал там в течение 14 лет. Он зажигал своих студентов собственной любовью к знаниям и энтузиазмом в отношении к психологии. Многие студенты Бруклинского колледжа были из семей иммигрантов и в совершенно новой для них обстановке высшего учебного заведения чувствовали себя неловко. Маслоу был одним из немногих преподавателей, которых это беспокоило. Студенты были глубоко благодарны ему за заботу. Маслоу был одним из самых популярных преподавателей; он был известен как «Фрэнк Сина-тра Бруклинского колледжа».

Нью-Йорк был в то время одним из мировых интеллектуальных центров, он стал родным домом для многих блестящих европейских ученых, бежавших от преследований нацистов. В числе наставников Маслоу в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке были Альфред Адлер, Эрих Фромм, Карен Хорни и Маргарет Мид. Два других великих ученых стали не только учителями, но и близкими друзьями Маслоу: это были антрополог Рут Бенедикт и основатель гештальтпсихологии Макс Вертхаймер.

Маслоу до глубины души был восхищен Бенедикт и Вертхаймером. Они были не только блестящими, творческими, плодотворно работающими учеными, но и заботливыми, сердечными, зрелыми людьми. Он начал делать записи о них, стараясь понять, что сделало их такими удивительными людьми и блестящими учеными. Маслоу сопоставлял Бенедикт и Вертхаймера с Гитлером – как примеры лучшего и

худшего в человечестве.

Мои исследования самоактуализации не планировались как исследование и начинались не как исследование. Они начинались как попытка юного мыслящего человека понять двух своих учителей, необыкновенных людей, которых он любил и которыми восхищался. Это было своего рода поклонение высочайшему интеллекту. Мне мало было просто обожать их, я стремился понять, почему эти два человека так отличаются от обычных людей, которыми полон мир. Эти два человека были Рут Бенедикт и Макс Вертхаймер. Они были моими учителями с тех пор, как со степенью доктора философии я прибыл с Запада в Нью-Йорк, и они были самыми замечательными людьми. Казалось, что они не просто люди, а нечто большее. Мои исследования начались как донаучная деятельность. Я делал записи и заметки о Максе Вертхаймере и о Рут Бенедикт. Когда я пытался понять их, думать о них, писать о них в дневнике и делать заметки, в один прекрасный момент я понял, что два этих человека имеют нечто общее. Я говорю о типе личности, а не об индивидуальных чертах, которые несравнимы между собой. Это было совершенно потрясающе. Я пытался обнаружить тот же тип личности в другом месте, и находил его в другом месте, одну личность за другой (Maslow, 1971, p. 41).

В начале Второй мировой войны Маслоу был до слез расстроган патриотическим парадом. Он решил оставить свою работу в области экспериментальных исследований, что-

бы попытаться понять с точки зрения психологии причины ненависти, предрассудков и войны.

Когда я смотрел на это, по моему лицу бежали слезы. Я почувствовал, что мы не поняли – ни Гитлера, ни немцев, ни Сталина, ни коммунистов. Мы не поняли никого из них. Я сознавал, что, если бы мы могли понять их, мы могли бы достичь результата...

Я был слишком стар, чтобы пойти в армию. Именно в этот момент я осознал, что остаток своих дней я должен посвятить поискам психологии, которая будет служить миру...

Я хотел доказать, что люди способны на нечто большее, чем ненависть и предрассудки.

Я хотел заставить науку обратиться к проблемам, которыми занимаются не ученые, – к религии, поэзии, ценностям, философии, искусству.

Я начал эту работу, пытаясь понять великих людей, лучших представителей человечества (Maslow, in Hall, 1968, p. 54–55).

В 1951 г. Маслоу в конце концов оставил Бруклинский колледж, чтобы перебраться в недавно созданный университет Брандейса. Он стал первым деканом психологического факультета и был глубоко предан делу становления и развития университета. Маслоу прекратил работать там в 1969 г., за год до смерти. В течение этого периода он прорабатывал свои идеи, продолжая двигаться к всеобъемлющей теории природы человека. В 1962 г. совместно с группой видных

коллег, в которую входили Ролло Мэй и Карл Роджерс, он содействовал основанию Ассоциации гуманистической психологии. Продолжая исследовать новые области человеческих возможностей, Маслоу также способствовал созданию *Journal of Transpersonal Psychology*. Он писал об этих двух направлениях в психологии:

Должен признать, что я пришел к мысли о том, что гуманистическая тенденция в психологии – революция в самом подлинном, изначальном смысле этого слова, в том смысле, в котором совершили революцию Галилей, Дарвин, Эйнштейн и Маркс, т. е. переворот в образе мышления и восприятия, в представлениях о человеке и обществе, в концепциях этики и ценностей, в ориентирах для движения вперед.

Эта Третья психология является одной из граней... новой жизненной философии, новой концепции человека, началом нового века в работе...

Должен также сказать, что я считаю Гуманистическую третью силу в психологии промежуточным этапом, подготовкой к еще более «высокой» по уровню Четвертой психологии, трансперсональной, сверхчеловеческой, в центре внимания которой будут находиться скорее космические, чем человеческие потребности и интересы (Maslow, 1968, p. iii–iv).

Маслоу заинтересовался также миром бизнеса. Летом 1962 г. он начинает работать в качестве приглашенного спе-

циалиста в Нон-Линейар Системз, передовой калифорнийской компании в сфере высоких технологий. Маслоу обнаружил, что его теории актуальны для управления бизнесом и что в промышленности можно найти много самоактуализирующихся людей.

Он обнаружил, что многие из тех, кто достиг успеха в бизнесе, используют тот же позитивный подход к природе человека, в защиту которого он выступал в психологии. Он был рад увидеть, что руководители, которые относятся к своим подчиненным с доверием и уважением, способствуют созданию более благоприятной, продуктивной и творческой рабочей обстановки. Абстрактные теории Маслоу получили проверку и практическое подтверждение в условиях рыночной экономики.

Меня вновь и вновь спрашивают, что привело меня в Нон-Линейар Системз... Одним из факторов было постепенное осознание того, что мои теории, главным образом теория мотивации, используются и проходят апробацию в первую очередь в условиях промышленной лаборатории, а не экспериментальной. Я чувствовал себя виноватым в том, что не мог себе представить, как можно проверить теорию мотивации и теорию самоактуализации в лаборатории. Они избавили меня от чувства вины и навсегда выпустили из лаборатории на свободу. Да и как могло быть иначе! Нон-Линейар Системз сама по себе – это огромная лаборатория и поле для масштабных экспериментов.

Я отказался от упрощенного представления о том, что психология управления является лишь применением теоретической психологии. Теоретическая психология могла бы многому научиться, исследуя настоящий, реальный процесс труда, а не наоборот. Психологию жизни следует проверять в лаборатории, которую предоставляет жизнь. Химическая лаборатория и эксперименты с пробирками – худший из подходов к исследованию человеческой жизни (Maslow, in Lowry, 1979, том I, p. 191).

В то лето в Калифорнии Маслоу открыл еще одну новую для него сторону жизни. Он и Берта ехали вдоль калифорнийского побережья, направляясь на отдых. Они продвигались куда медленнее, чем планировали. Уже в темноте они подъехали ближе к чему-то, что показалось им похожим на мотель. В старом доме они обнаружили группу людей, которые читали новую книгу Маслоу *Toward a Psychology of Being*.

Чету Маслоу убедили присоединиться к Эсаленовскому институту. Вскоре должен был открыться первый в мире центр развития. Майкл Мерфи, один из соучредителей, только что прочел новую книгу Маслоу и, преисполнившись энтузиазма, купил по экземпляру книги для всех сотрудников Эсаленовского института. Вскоре Маслоу и Мерфи стали друзьями, и идеи Маслоу оказали определяющее влияние на Эсаленовский институт и на все направление психологии

по изучению потенциала человека.

Маслоу был слишком глубоким мыслителем, чтобы принять новые для себя представления об определяющей роли исключительно чувств и опыта в отношении человеческих возможностей. Спустя два года после основания Эсаленовского института он провел там свой первый семинар. Институт завоевал репутацию передового центра, предназначенного для проведения встреч со свободным и откровенным обменом мнениями, а также других форм напряженной и эмоционально насыщенной совместной работы. Маслоу проводил свое свободное время совершенно иначе, в основном предаваясь чисто интеллектуальным занятиям. Некоторые сотрудники Эсаленовского института, интересовавшиеся его идеями, принимали участие в проводимых им беседах и дискуссиях.

В ходе первой вечерней дискуссии, проводимой Маслоу, Фрицу Перлзу, основоположнику гештальттерапии и *enfant terrible* Эсаленовского института, стало скучно от недостатка эмоционального напряжения. Медленно приближаясь к привлекательной женщине в противоположном от него углу аудитории, он начал монотонно повторять: «Ты – моя мать; я хочу к своей матери; ты моя мать». Вечернее заседание было сорвано. Расстроенный и оскорбленный, Маслоу покинул аудиторию. Характерно, что эту ночь он провел, закрывшись в своем домике и размышляя о некоторых отличиях его собственного подхода от той направленности в первую очередь

на опыт, которая превалировала в Эсаленовском институте. В ту же ночь он набросал план знаменитой статьи о противопоставлении сдержанности Аполлона и импульсивности Диониса.

Несмотря на неоднозначность и революционность работы Маслоу, в 1967 г. он был избран президентом Американской психологической ассоциации. Коллеги Маслоу признали его влияние, несмотря на то что его теоретическое и методологическое новаторство вызывало их возражения.

В 1968 г. Маслоу получил грант, который позволил ему посвятить последние годы писательскому труду. Он оставил университет Брандейса и перебрался в Калифорнию, где скончался в 1970 г. от сердечного приступа.

Ниже приводится выдержка из его последней записи в дневнике, сделанной 7 мая 1970 г.

Кто-то спросил меня... Как робкий юноша превратился в «бесстрашного» (на вид) лидера и оратора? Как случилось, что я стремился к откровенности, придерживался непопулярных взглядов, в то время как большинство вело себя иначе? Моим первым порывом было ответить: «Интеллектуальное развитие – всего лишь реалистический взгляд на вещи», но я удержался от такого ответа, потому что в отрыве от остального он был бы неправильным. «Добрая воля, сострадание и интеллектуальное развитие», – ответил я в конце концов. Кажется, я добавил еще, что многому научился

у моих самоактуализирующихся испытуемых, и у их образа жизни, и у их метамотивации, которые теперь стали и *моими*. Поэтому я бурно реагирую на несправедливость, на подлость, на ложь, на искажение истины, на ненависть и жестокость, на упрощенческие ответы... Поэтому чувствую себя не заслуживающим уважения и испытываю чувство вины и стыда за свое малодушие, когда я недостаточно прям и откровенен. Поэтому, в определенном смысле, мне *приходится* быть таким.

То, что нужно молодежи и мыслящим людям – как и всем остальным – это моральная цель, научная система ценностей, и образ жизни, и гуманистическая политика, наряду с теорией, фактами и т. д., изложенными четко и разумно... А значит, я *вновь* говорю себе: за работу! (Lowry, 1979, том II, p. 1309).

Литература

Hall M. H. (1968). A conversation with Abraham H. Maslow. *Psychology Today*, 35–37, 54–57.

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

Leonard G. (1983, December). Abraham Maslow and the new self. *Esquire*, 326–336.

Lowry R. (1973). *A. H. Maslow: An intellectual portrait*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Lowry R. (Ed.). (1979). *The journals of Abraham Maslow* (2 vols.). Monterey, CA: Brooks/Cole.

Maslow A. (1968). *Toward a Psychology of Being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

Maslow A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press.

Wilson C. (1972). *New pathways in psychology: Maslow and the post-Freudian revolution*. New York: Mentor.

Часть I. Теория мотивации

Глава 1. Введение в теорию мотивации

В этой главе представлены 17 положений, касающихся мотивации, которые должна включать любая разумная теория мотивации. Истинность некоторых из этих положений настолько очевидна, что они могут показаться банальными. По моему мнению, необходимо вновь обратиться к ним внимание. Другие положения могут показаться менее приемлемыми и более спорными.

Холистический подход

Наше первое положение гласит, что личность представляет собой интегрированное, организованное целое. Осознание этого подтвержденного опытом и теорией факта необходимо для того, чтобы было возможно разумное проведение экспериментов и создание разумной теории мотивации. Это положение несет в себе множество отдельных аспектов. Так, оно предполагает, что мотивирована скорее личность в целом, нежели отдельная ее часть. В подобающей теории нет

такой данности, как потребность желудка или рта или потребность гениталий. Все это лишь потребности личности. В пищу нуждается Джон Смит, а не желудок Джона Смита. Более того, удовлетворение ощущает также личность в целом, а не просто отдельная ее часть. Пища утоляет голод Джона Смита, а не голод его желудка.

Обращение с голодом как с функцией исключительно желудочно-кишечного тракта заставило экспериментаторов упустить из виду тот факт, что, когда индивид голоден, изменяются не только отправления желудочно-кишечного тракта, но и многие другие имеющиеся функции, возможно, даже большая их часть. Меняется восприятие (вкус пищи воспринимается более остро, чем в иное время). Меняются воспоминания (повышается вероятность воспоминаний о хорошей еде по сравнению с другими моментами). Изменяется ход его мыслей – человек склонен думать скорее о том, как раздобыть пищу, чем решать алгебраические задачи. Этот список можно продолжить в связи практически с любой способностью, возможностью или функцией, причем как физиологической, так и психической. Иными словами, когда человек голоден, он испытывает голод всем своим существом и отличается от той личности, которой является в другие моменты времени.

Парадигма мотивационных состояний

Выбор голода в качестве парадигмы для всех прочих мотивационных состояний является необоснованным и неразумным как с теоретической, так и с практической точки зрения. При более внимательном рассмотрении этого вопроса станет понятно, что потребность утолить голод представляет собой особый случай мотивации, по сравнению со случаями общего характера. Он является более обособленным (мы используем это слово в том значении, которое вкладывают в нее приверженцы гештальтпсихологии и последователи Гольдштейна), чем другие виды мотивации; более сложным, чем иные виды мотивации; наконец, он отличается от других видов мотивации еще и тем, что известна его соматическая основа, что необычно для мотивационного состояния. Каковы же более простые виды мотивации? Мы легко обнаружим их, проанализировав события рядового дня. Желания, которые мелькают в нашем сознании, чаще всего связаны с одеждой, автомобилями, дружелюбием, компанией, похвалой, престижем и т. п. Как правило, желания такого рода называют вторичными, или культурными, влечениями и рассматривают их как желания иного порядка по сравнению с действительно «достойными», или основными, влечениями, а именно физиологическими потребностями. В действительности они для нас куда важнее и куда более обычны.

Поэтому в качестве образца вместо потребности утолить голод хорошо бы взять одно из этих влечений.

Общепринятым было предположение о том, что все влечения будут функционировать по образцу физиологических влечений. Пришло время честно признать, что это не так. Большинство влечений нельзя изолировать, нельзя определить их соматическую локализацию, нельзя определить также, являются ли они единственным процессом, который происходит в организме в данный момент. Типичное влечение, или потребность, или желание, скорее всего, никогда нельзя будет однозначно отнести к конкретной, изолированной, локализованной соматической основе. Очевидно, что типичное желание в большей мере является потребностью личности в целом. Было бы гораздо лучше взять в качестве примера для исследования такое влечение, как, например, желание денег, а не простую потребность утолить голод, или же не отдельную частную цель, а более фундаментальное стремление, такое как желание любви. Однако, учитывая все имеющиеся на данный момент сведения, мы, скорее всего, никогда не сможем понять потребность в любви до конца, как бы много мы ни знали о потребности утолить голод. Эту мысль можно сформулировать и более определенно: при условии полного понимания потребности в любви мы сможем узнать больше и об общих видах человеческой мотивации (включая потребность в утолении голода), чем мы могли бы узнать благодаря скрупулезному изучению влечения

утолить голод.

В связи с этим хорошо бы вспомнить критический анализ концепции простоты, к которому так часто обращаются приверженцы гештальтпсихологии. Влечение утолить голод, которое кажется простым, если сравнивать его с потребностью в любви, в конечном счете оказывается не таким простым (Goldstein, 1939). Видимость простоты возникает при рассмотрении отдельных случаев, видов деятельности, которые осуществляются относительно независимо в рамках целостного организма. Легко показать, что важный вид деятельности динамически взаимосвязан практически со всем, что имеет значение для личности. Зачем же тогда брать вид деятельности, который в этом смысле совсем не является рядовым, деятельность, которая выбрана для особого рассмотрения лишь потому, что с ней проще иметь дело, используя привычный для нас (хотя не обязательно правильный) экспериментальный прием изоляции, упрощения или рассмотрения независимо от других видов деятельности? Если мы стоим перед выбором, заниматься ли: 1) простыми в экспериментальном отношении проблемами, которые являются тривиальными или непродуктивными, или 2) экспериментальными проблемами, которые пугающе сложны, но при этом важны, то мы без колебаний должны выбрать последние.

Средства и цели

Если мы глубоко проанализируем рядовые желания, которые возникают у нас в повседневной жизни, мы обнаружим, что они имеют, по крайней мере, одну важную особенность: они обычно представляют собой скорее средства достижения целей, чем сами цели. Нам хочется иметь деньги, чтобы мы могли купить машину. В свою очередь нам хочется иметь машину, потому что машина есть у соседей, а нам хочется быть не хуже, чем они, т. е. таким образом мы сможем сохранить самоуважение, а значит, добиться любви и уважения от окружающих. Обычно, когда сознательное желание подвергают анализу, выясняется, что мы можем заглянуть дальше и увидеть другие, более фундаментальные цели личности. Другими словами, здесь мы имеем дело с ситуацией, сходной с ролью симптомов в психопатологии. Симптомы важны не столько сами по себе, сколько благодаря тому, что они, в конечном счете, означают, т. е. каковы могут быть их первичные цели или следствия. Изучение симптомов самих по себе весьма важно, но изучение динамического значения симптомов важнее, поскольку оно более плодотворно – например, оно обеспечивает возможность психотерапии. Отдельные желания, которые мы пропускаем через свое сознание десятки раз на дню, сами по себе не так важны, как то, что они означают, куда они ведут и что может обнаружить

за ними более глубокий анализ.

Отличительная черта такого более глубокого анализа состоит в том, что он приводит в конечном счете к определенным целям или потребностям, за которыми мы уже ничего не обнаружим, т. е. к удовлетворению определенных потребностей, которые и представляют собой конечную цель и, по-видимому, не нуждаются в дальнейшем подтверждении или демонстрации. У обычного человека эти потребности имеют характерную особенность – они не слишком часто проявляются непосредственным образом, но зачастую являются концептуальными производными от разнообразных конкретных осознанных желаний. Другими словами, это означает, что изучение мотивации, в частности, должно представлять собой изучение первичных целей, или желаний и потребностей человека.

Неосознанная мотивация

Приведенные данные еще раз подтверждают необходимость разумной теории мотивации. Поскольку первичные цели человека не часто можно обнаружить непосредственно в сознании, мы сразу сталкиваемся с проблемой неосознанной мотивации во всей ее полноте. При тщательном изучении сознательной мотивации в отдельности упускается многое из того, что столь же важно или даже более важно, чем то, что выявляется в сознании. Психоанализ показывает,

что взаимосвязь между сознательным желанием и первичной подсознательной целью, лежащей в его основе, далеко не всегда должна быть непосредственной. В действительности эта взаимосвязь может быть и негативной, как при формировании реакции. А значит, мы можем заявить, что разумная теория мотивации не может позволить себе не принимать во внимание подсознательное.

Общность человеческих желаний

В наше время имеется достаточно антропологических доказательств, свидетельствующих о том, что фундаментальные, или первичные, желания всех людей различаются далеко не так сильно, как их осознанные повседневные желания. Основной причиной этого является то, что две различные культуры могут предусматривать два совершенно разных способа удовлетворения конкретного желания, скажем, потребности в самоуважении. В одном обществе человек испытывает уважение к себе, потому что он хороший охотник; в другом обществе потому, что он великий целитель, или отважный воин, или чрезвычайно хладнокровный человек и т. д. Если же мы задумаемся об основах этих желаний, то увидим, что желание одного человека быть хорошим охотником имеет те же движущие силы, что и желание другого быть хорошим целителем. А значит, мы можем утверждать, что было бы полезнее объединить эти два внешне различных

желания в одну категорию, чем относить их к различным категориям на основании исключительно поведенческих различий. Очевидно, что сами по себе цели куда более универсальны, чем пути, которые избираются для их достижения, поскольку эти пути определяются особенностями культуры. Люди больше похожи друг на друга, чем это кажется на первый взгляд.

Сложная мотивация

Сознательное желание или мотивированное поведение могут послужить своего рода каналом, через который могут проявляться и иные намерения. Существует несколько способов продемонстрировать это. Например, хорошо известно, что сексуальное поведение и осознанные сексуальные желания могут быть чрезвычайно сложны с точки зрения лежащих в их основе подсознательных целей. Для одного индивида сексуальное желание может в действительности означать желание убедить самого себя в своей мужественности. Для других индивидов в его основе может лежать желание произвести впечатление, потребность в близости, дружеском отношении, безопасности, любви или во всем перечисленном в любом возможном сочетании. На сознательном уровне сексуальное желание всех названных индивидов может иметь одно и то же содержание, и, вероятно, все они будут заблуждаться, полагая, что они стремятся лишь к сексуальному удо-

влетворению. Но теперь мы знаем, что это не так, что пониманию данных индивидов поможет рассмотрение того, что лежит в основе их сексуального желания и поведения, а не того, как сами индивиды осознают это желание и поведение. (Это справедливо как для подготовительной стадии такого поведения, так и для стадии воплощения планов.)

Другим моментом, подтверждающим ту же точку зрения, служит обнаружение того, что один и тот же психопатологический симптом может одновременно представлять несколько различных и даже противоречивых желаний. Истерический паралич руки может представлять одновременное воплощение желаний мести, жалости, любви и уважения. Если рассматривать сознательное желание, как в первом случае, или внешний симптом, как во втором примере, исключительно с точки зрения манеры поведения, то это значит, что мы произвольно отбросили возможность полного понимания поведения и мотивационного состояния индивида. Необходимо подчеркнуть, что для поступка или осознанного желания исключением, а не правилом является наличие всего одной мотивации.

Мотивационные состояния

В определенном смысле почти любое состояние организма, каким бы оно ни было, представляет собой также и мотивационное состояние. По-видимому, современные концеп-

ции продолжают исходить из предположения, что мотивационное состояние представляет собой особое необыкновенное состояние, резко отличающееся от других событий в организме. Разумная теория мотивации, напротив, должна предполагать, что мотивация – непрерывна, она не прекращается, она сложна и нестабильна и является почти универсальной характеристикой практически любого состояния организма.

Задумайтесь, например, над тем, что мы имеем в виду, когда говорим, что человек чувствует себя отвергнутым. Статическая психология и поставит точку в конце этого высказывания, и удовлетворится этим. Однако для динамической психологии то же самое высказывание будет косвенно выражать множество вещей, и тому найдется богатое эмпирическое подтверждение. Такое чувство оказывает влияние на весь организм, как в соматическом, так и в психическом аспекте. Более того, такое положение дел автоматически и неизбежно вызывает множество других событий, таких как навязчивое желание вернуть расположение, защитные попытки разного рода, нарастание враждебности и т. д. Теперь понятно, что мы сможем объяснить состояние, описанное при помощи утверждения «Этот человек чувствует себя отвергнутым», лишь если добавим к нему еще многие и многие высказывания, касающиеся того, что происходит с этим человеком вследствие того, что он чувствует себя отвергнутым. Иными словами, ощущение отверженности представ-

ляет собой мотивационное состояние.

Удовлетворение порождает новую мотивацию

Человек представляет собой испытывающее нужду животное и редко достигает состояния полного удовлетворения, разве что на короткое время. Как только удовлетворяется одно желание, тут же его место занимает другое. Когда и оно удовлетворено, на передний план выступает третье и т. д. Отличительной чертой человека на протяжении всей его жизни является то, что он беспрерывно чего-то желает. Здесь мы лицом к лицу сталкиваемся с необходимостью изучения взаимосвязей между всеми мотивациями, при этом нам придется отказаться от изолированного рассмотрения мотивационных единиц, если мы действительно стремимся прийти к более широкому пониманию этого феномена. Появление влечения или желания, действия, которые оно вызывает, и удовлетворение, которое наступает после достижения цели, — все это вместе взятое дает нам лишь искусственный, изолированный, обособленный пример, в отрыве от целостного комплекса, который представляет собой мотивационный блок. Само появление потребности практически всегда зависит от состояния удовлетворенности или неудовлетворенности всех прочих мотиваций, которые имеются в организме в целом, т. е. от факта, что такие-то достаточно интен-

сивные желания достигли состояния относительного удовлетворения. Само по себе наличие потребности уже свидетельствует о факте удовлетворения иных потребностей. У нас никогда не возникнет желания сочинять музыку, или выстраивать математические системы, или заниматься украшением своего жилища, или нарядно одеваться, если большую часть времени наш желудок пуст, или же мы все время умираем от жажды, или если нам угрожает приближение катастрофы, или если все нас ненавидят. Таким образом, мы имеем два важных обстоятельства: 1) человек никогда не бывает удовлетворен, разве что относительно или частично, и 2) потребности, по-видимому, организованы сообразно своего рода иерархии или степени доминирования.

Невозможность составить список влечений

Нам следует раз и навсегда отказаться от попыток составить атомистические списки влечений или потребностей. Такие списки являются ошибкой с теоретической точки зрения, и тому есть несколько причин. Во-первых, они подразумевают единообразие различных влечений, собранных в них, равенство их по силе и возможности появления. Это неверно, поскольку возможность появления любого отдельного желания в сознании зависит от состояния удовлетворенности или неудовлетворенности других сильных жела-

ний. Между вероятностью появления отдельных желаний различного рода существует огромная разница.

Во-вторых, составление таких списков косвенно предполагает изолированность каждого из этих желаний от всех остальных. Разумеется, подобной изоляции не существует.

В-третьих, поскольку составление такого списка влечений обычно осуществляется на основании поведения, при этом упускается из виду практически все, что нам известно относительно динамической природы влечений, например то, что их сознательная и подсознательная стороны могут различаться между собой и что отдельное желание может представлять собой канал, посредством которого выражаются несколько других желаний.

Составление такого списка – нелепое занятие еще и потому, что совокупность влечений не имеет ничего общего с арифметической суммой отдельных разрозненных членов. Они организованы, скорее, иерархически в соответствии с уровнем конкретизации. А это означает, что совокупность влечений, которые выбираются для внесения в список, зависит исключительно от выбранной для их исследования степени конкретизации. Истинная картина представляет собой не множество лежащих рядом кубиков, но, скорее, комплект коробочек, из которых одна может содержать в себе три другие, а каждая из этих трех вмещать по десять прочих, а в каждой из этих десяти будет еще по пятьдесят и т. д. Другой аналогией может служить гистологический срез при разной

степени увеличения. Таким образом, мы можем говорить о потребности в удовлетворении или в уравнивании, или, более конкретно, о потребности утолить голод, или, еще более конкретно, о потребности наполнить желудок, или, еще конкретнее, о потребности в протеинах, или же о потребности в конкретном протеине и т. д. Огромное количество списков, которые имеются у нас на сегодняшний день, включают в себя потребности с различной степенью конкретизации. Наличие такой неразберихи позволяет понять, почему некоторые списки включают три-четыре потребности, а другие содержат сотни. При желании мы могли бы составить список влечений, который содержал бы от одного влечения до миллиона, исключительно в зависимости от уровня конкретизации объекта исследования. Более того, нужно признать, что, если мы попробуем обсудить фундаментальные желания, мы должны будем четко осознать, что они являются комплексами желаний, фундаментальными категориями или **скоплениями** желаний. Иными словами, такая перепись фундаментальных целей будет больше похожа на теоретическую классификацию, чем на каталожный список (Angyal, 1965).

Более того, во всех списках влечений, которые когда-либо публиковались, по-видимому, косвенно подразумевается, что различные влечения взаимоисключают друг друга. Но такого взаимоисключения нет. Как правило, имеет место их частичное наложение друг на друга, так что становится по-

что невозможно четко и однозначно разделить одно влечение от любого другого. Критикуя теорию влечений, следует также отметить, что истоком самого понятия о влечении как таковом было, вероятно, первоочередное сосредоточение на физиологических потребностях. Имея дело с подобными потребностями, очень легко выделить побуждение, мотивированное поведение и целевой объект. Но разделить влечение от целевого объекта, если мы говорим о желании любви, нелегко. Здесь возникает ощущение, что само влечение, желание, цель и деятельность представляют собой одно и то же.

Классификация мотиваций с учетом основных целей

Совокупность данных, которые собраны на сегодняшний день, свидетельствует о том, что единственный разумный базис, который может лежать в основе классификации мотиваций, – это основные цели или потребности, а не списки влечений в привычном смысле побуждения (скорее то, что «влечет», чем то, что «толкает»). Только фундаментальные цели сохраняют постоянство в том непрерывном изменении, которое приходится учитывать психологическим теориям, принимающим динамический подход.

Разумеется, мотивированное поведение не является подходящим основанием для классификации, поскольку то, что мы видим, может иметь множество различных истолкова-

ний. Конкретная цель также не является подходящим основанием для классификации по той же причине. Человек, имеющий потребность в пище и ведущий себя соответствующим образом, чтобы получить ее, а затем поедающий и пережевывающий ее, может на самом деле в первую очередь испытывать потребность в безопасности, а не в пище. Индивид, который проходит через сексуальное желание, процесс ухаживания, а затем вступает в брак и занимается любовью, в действительности может стремиться в первую очередь к обретению самоуважения, а не к сексуальному удовлетворению. Влечение в том виде, в котором оно интроспективно проявляется в сознании, мотивированное поведение и, казалось бы, очевидные цели или результаты, которые были объектом стремлений, – ни одно из перечисленных явлений не может быть основанием для создания динамической классификации мотивационной стороны человеческой жизни. Разве что при помощи процесса логического исключения мы останемся с большей частью неосознанными фундаментальными целями или потребностями, которые могут быть единственно разумным основанием для классификации в рамках теории мотивации.

Неадекватность данных, полученных при экспериментах с животными

Академические психологи в работах, касавшихся мотива-

ции, в значительной мере полагались на данные, полученные в процессе экспериментов на животных. Не надо доказывать, что белая крыса — это не человек, но, к сожалению, необходимо повторить это вновь, поскольку слишком часто результаты экспериментов на животных воспринимаются как основные данные, опираясь на которые мы должны выстраивать теории о человеческой природе. Разумеется, данные, касающиеся животных, могут быть весьма полезны, но лишь при условии осторожного и разумного подхода к ним.

Существуют и дополнительные соображения, касающиеся того, что теория мотивации должна быть антропоцентрической, а не сосредоточивать свое внимание на животных. Прежде всего, следует обсудить понятие инстинкта, который мы можем жестко определить как мотивационный блок, в пределах которого влечение, мотивированное поведение и целевой объект или целевой результат в значительной мере определяются наследственностью. По мере того как мы поднимаемся по филогенетической шкале, мы наблюдаем устойчивую тенденцию к исчезновению инстинкта, в понимании, определенном выше. Например, можно констатировать, что, в соответствии с нашим определением, у белой крысы обнаруживаются пищевой, половой и материнский инстинкты. У обезьяны определенно исчез половой инстинкт, пищевой инстинкт в различных аспектах подвергся значительной модификации и лишь материнский инстинкт, без сомнений, имеет место. У человека, в соответствии с

нашим определением, исчезли все три, оставив вместо себя смесь наследственных рефлексов, наследственных влечений, самостоятельного научения и культурного научения в мотивированном поведении и в выборе целевого объекта (см. главу 4). Таким образом, если мы исследуем сексуальную жизнь человека, мы обнаруживаем, что влечение в чистом виде дается наследственностью, но выбор объекта и выбор поведения могут быть благоприобретенными или усвоенными в течение жизни.

По мере того как мы поднимаемся по филогенетической шкале, все большее значение приобретает аппетит и все меньшее значение имеет голод. Например, возможностей разнообразия в выборе пищи у белой крысы куда меньше, чем у обезьяны, а возможностей разнообразия у обезьяны меньше, чем у человека (Maslow, 1935).

В конце концов, по мере продвижения по филогенетической шкале и по мере снижения роли инстинктов все больше и больше становится зависимость индивида от культуры как от инструмента адаптации. И если теперь нам придется воспользоваться данными о животных, необходимо ясно осознать эти обстоятельства и, например, предпочесть обезьяну белой крысе в качестве испытуемого для мотивационных экспериментов, хотя бы исходя из того, что мы, люди, куда больше похожи на обезьян, чем на белых крыс, что подробно и наглядно проиллюстрировали Харлоу (Harlow, 1952) и многие другие приматологи (Howells & Vine, 1940).

Опора на данные о животных способствовала категоричному исключению концепции цели или намерения из теории мотивации (Young, 1941). Поскольку мы не можем спросить крысу, каковы ее намерения, не стоит ли напомнить о том, что мы **можем** спросить людей, каковы их намерения? Вместо того чтобы отказываться от концепции намерения или цели из-за того, что мы не можем спросить о них крысу, куда более разумным будет отказаться от крыс, поскольку мы не можем задать им вопрос об их намерениях.

Окружение

До сих пор мы говорили лишь о природе самого организма. Теперь настало время сказать несколько слов о ситуации или окружении, в котором находится организм. Разумеется, мы должны сразу согласиться с тем, что человеческая мотивация редко реализуется в поведении сама по себе вне связи с ситуацией и другими людьми. И несомненно, теория мотивации должна учитывать этот факт, включая детерминирующую роль культуры, как для внешних условий, так и для самого организма.

Если мы принимаем этот факт, то остается лишь предостеречь возможных исследователей от чрезмерного увлечения внешними обстоятельствами, культурой, окружающей средой или ситуацией. Главным объектом изучения для нас, в конечном счете, является организм или структура характе-

ра. В ситуационной теории легко впасть в крайность, считая организм всего лишь дополнительным объектом в зоне исследования, подобным препятствию или иной цели, которой он пытается достичь. Мы не должны забывать, что индивиды отчасти сами создают препятствия на своем пути или объекты, представляющие ценность, и что последние должны в некотором смысле рассматриваться с точки зрения определенного организма в данной ситуации. Мы не знаем способа универсального определения или описания зоны исследования, которые дали бы возможность получить картину, независимую от конкретного организма, функционирующего в ее рамках. Непременно следует отметить, что ребенок, который пытается заполучить определенный объект, представляющий для него ценность, и который при этом сталкивается с неким препятствием, определяет не только то, что данный объект представляет ценность, но и то, что данное препятствие – это препятствие. С психологической точки зрения нет такого понятия, как препятствие вообще; есть лишь препятствие для конкретного человека, который пытается заполучить что-то, чего он хочет.

Теория, делающая акцент на постоянных, фундаментальных потребностях, считает их относительно постоянными и более независимыми от конкретной ситуации, в которой находится организм. Потребность при реализации выбирает те варианты действий, которые, если можно так сказать, являются наиболее результативными из возможных, однако, не

ограничиваясь этим, она также выстраивает и даже создает внешнюю реальность. Иначе говоря, единственно убедительный путь осознания того, как географическое окружение становится психологическим окружением, – понимание того, что первопричиной формирования психологического окружения является текущая цель организма в данной конкретной обстановке.

Разумная теория мотивации, следовательно, должна учитывать ситуацию, но ни в коем случае не должна превращаться в исключительно ситуационную теорию, если мы положительным образом отказываемся от стремления понять природу неизменности организма, чтобы понять мир, в котором он существует. Необходимо подчеркнуть, что мы в данный момент занимаемся не теорией поведения, но теорией мотивации. Поведение определяется несколькими классами детерминант, из которых мотивация является одним, а воздействие окружающей среды – отличным от него. Изучение мотивации не отвергает и не сводит на нет ситуационные детерминанты, но, скорее, дополняет их. И у тех и у других есть свое место в рамках более масштабной структуры.

Интегрированное действие

Любая теория мотивации должна принять во внимание не только тот факт, что организм чаще всего ведет себя как интегрированное целое, но также и тот, что иногда это не так.

Существуют специфические изолированные виды формирования условных рефлексов и привычек, требующие объяснения, различного рода разрозненные реакции и множество феноменов диссоциации и отсутствия интеграции, о которых мы знаем. Более того, в повседневной жизни организм может не функционировать как единое целое, если мы делаем множество вещей одновременно.

Очевидно, что наивысшей степени интеграции организм достигает при успешном функционировании в ситуации большой радости, или в моменты творчества, или же если ему удастся справиться с важной проблемой или угрожающей или опасной ситуацией. Но когда угроза непреодолима или когда организм слишком слаб или беспомощен, чтобы справиться с нею, он склонен к дезинтеграции. В общем, когда жизнь легка и успешна, организм может одновременно делать множество вещей, обращаясь мимоходом к множеству направлений.

Мы уверены в том, что значительная часть феноменов, которые кажутся обособленными и изолированными, на самом деле не таковы. Часто при помощи более глубокого анализа можно показать, что они занимают существенное место в структуре в целом (например, истерические симптомы, представляющие собой проявление подавленных эмоций). Кажущееся отсутствие интеграции может быть всего-навсего отражением нашего неведения, но мы также обладаем теперь достаточными знаниями, чтобы быть уверенными в том, что

при определенных обстоятельствах возможны изолированные, разрозненные или не интегрированные реакции. Кроме того, теперь становится все более ясным, что такие феномены совсем не обязательно рассматривать как неполноценные, дефективные или патологические. Скорее следует рассматривать их в качестве свидетельства одной из самых важных способностей организма, а именно способности справляться с незначительными, или знакомыми, или легко преодолимыми проблемами, действуя лишь частью, избирательным, специфическим образом, так что основные силы организма при этом остаются свободными для более важных или требующих большего напряжения проблем, с которыми он сталкивается (Goldstein, 1939).

Немотивированное поведение

Не все виды поведения и реакций мотивированны, во всяком случае, в обычном смысле стремления к удовлетворению потребности, которое представляет собой стремление к тому, чего недостает или что необходимо. Феномены созревания, экспрессии и роста самоактуализации представляют собой исключения из правила универсальной мотивации и должны рассматриваться скорее как экспрессия, нежели как копинг. Подробно этот вопрос будет обсуждаться далее, главным образом в главе 6.

Кроме того, Норманн Майер (1949) заставил нас обра-

тить внимание на одно разграничение, которое часто имели в виду фрейдисты. Большинство невротических симптомов, или склонностей, равнозначны импульсам стремления к удовлетворению базовой потребности, которые каким-то образом оказались в тупике, или получили неверное направление, или смешались с иными потребностями, или тяготели к неподходящим средствам. Другие симптомы уже не являются стремлением к удовлетворению, а носят лишь защитный или оборонительный характер. У них нет цели, кроме стремления помешать нарастанию боли, угрозы или фрустрации. Они различаются как два борца, один из которых все еще надеется победить, а другой уже потерял надежду на победу и пытается проиграть настолько безболезненно, насколько это возможно.

Поскольку капитуляция и отсутствие надежды определенно имеют высокую значимость для прогноза при лечении, для перспектив научения, а возможно, и для долголетия, любой полноценной теории мотивации придется иметь дело с подобной дифференциацией.

Возможность достижения цели

Дьюи (Dewey, 1939) и Торндайк (Thorndike, 1940) подчеркивали один важный аспект мотивации, который совершенно упускают из виду большинство психологов, а именно возможность достижения цели. В общем и целом, мы сознатель-

но стремимся к тому, чего, предположительно, можно реально достичь.

По мере роста своего дохода люди обнаруживают, что они активно желают и стремятся к тому, о чем еще несколько лет назад не могли и мечтать. Средние американцы хотят иметь автомобили, холодильники, телевизоры, поскольку все они представляют собой реальные возможности; они не мечтают о яхтах или самолетах, поскольку для среднего американца они недоступны. Весьма вероятно, что они не мечтают о них и **подсознательно**.

Учет фактора возможности достижения цели – решающий для понимания различий в мотивации у различных классов и каст в рамках определенной группы населения, а также в различных странах и культурах.

Реальность и бессознательное

С этой проблемой связано влияние реальности на бессознательные импульсы. Для Фрейда Ид-импульс представляет собой отдельную сущность, не имеющую внутренней связи ни с чем другим в мире, даже с другими Ид-импульсами...

Мы можем приблизиться к Ид с образами и назвать его хаосом, бурлящим котлом волнения... Это инстинкты наполняют его энергией, но он не представляет собой организованной структуры и не объединен одним стремлением; это только влечение

к удовлетворению инстинктивных потребностей, в соответствии с принципом удовольствия. Законы логики – прежде всего закон противоречия – не имеют власти над процессами в Ид. Несовместимые импульсы существуют бок о бок, не уничтожая друг друга и существуя нераздельно; иногда они объединяются в промежуточные структуры под напором практической целесообразности, стремясь разрядить свою энергию. У Ид нет ничего общего с отрицанием, и мы изумляемся, обнаружив в нем исключение из постулированного философами утверждения, что время и пространство – необходимые принадлежности психической деятельности...

Естественно, для Ид нет ценностей, добра и зла, морали. Фактор целесообразности, или, если хотите, количественный фактор, который так тесно связан с принципом удовольствия, доминирует во всех его процессах. Инстинктивный катексис, ищущий разрядки, – вот, на наш взгляд, все, что содержит Ид (Freud, 1933, с. 103–105).

В той степени, в которой условия реальности контролируют, модифицируют или сдерживают разрядку этих импульсов, они становятся скорее частью Эго, чем Ид.

Вряд ли мы отклонимся от истины, если будем считать Эго частью Ид, которая видоизменилась благодаря близости к внешнему миру и его влиянию и которая служит тому, чтобы воспринимать стимулы и защищать от них организм, подобно корковому слою,

которым окружают себя частицы живого вещества. Такая связь с внешним миром имеет решающее значение для Эго. Эго выполняет задачу представления внешнего мира для Ид и, таким образом, оберегает его, поскольку Ид, слепо стремящийся удовлетворить свои инстинкты при полном игнорировании высшей силы внешних воздействий, не смог бы избежать полного уничтожения. Выполняя эту функцию, Эго должно наблюдать за внешним миром, накапливать в памяти сведения, полученные вследствие восприятия и дающие верное представление о внешнем мире. И посредством исследования реальности оно должно также устранять любую составляющую картины внешнего мира, которая может служить внешним источником возбуждения от имени Ид. Эго контролирует пути доступа к двигательной активности, но оно интерполирует между желанием и действием сдерживающий фактор мысли, позволяющий воспользоваться опытом, накопленным в памяти. Таким образом, оно развенчивает принцип удовольствия, имеющий непререкаемую власть над процессами в Ид, и заменяет его на принцип реальности, который обеспечивает большую безопасность и большой успех (Freud, 1933, p. 106).

Однако точка зрения Джона Дьюи состоит в том, что все импульсы взрослого человека, или по крайней мере типичные импульсы, интегрированы с реальностью и подвержены ее влиянию. Одним словом, это мнение эквивалентно убеждению в том, что импульсов Ид не существует; а даже если

они и есть, то по своей сути скорее являются патологическими, чем здоровыми.

Несмотря на то что данное расхождение во мнениях не имеет эмпирического решения, оно приводится здесь, поскольку представляет радикально противоположные позиции.

Как нам представляется, вопрос состоит не в том, существуют ли импульсы того рода, который описывает Фрейд. Любой психоаналитик засвидетельствует существование в воображении импульсов, которые формируются без учета реальности, здравого смысла, логики и даже личной выгоды. Вопрос состоит в том, свидетельствуют ли они о наличии заболевания или регрессии или же обнаруживают глубинную суть человека? В какой момент жизни инфантильные фантазии начинают превращаться в осознание реальности? Одинаков ли этот процесс для всех людей, как страдающих неврозами, так и здоровых? Может ли успешно функционирующая личность сохранять все скрытые стороны своей импульсивной жизни абсолютно свободными от такого влияния? Или же, если выяснится, что импульсы, которые по своему происхождению носят исключительно внутренний для организма характер, действительно существуют у всех нас, мы должны спросить: когда они появляются? При каких условиях? Обязательно ли они вызывают проблемы, как полагал Фрейд? Должны ли они быть в оппозиции по отношению к реальности?

Мотивация высших человеческих возможностей

Большая часть доступных нам сведений о человеческой мотивации идет не от психологов, а от психотерапевтов, которые лечат пациентов. Эти пациенты и представляют собой великий источник ошибок и полезных данных, хотя они явно составляют лишь небольшую часть населения. Мотивационная жизнь людей, страдающих неврозами, в принципе не должна использоваться как пример здоровой мотивации. Здоровье – это не просто отсутствие болезни и даже не ее противоположность. Любая заслуживающая внимания теория мотивации должна иметь дело с высшими возможностями здоровой и сильной личности наряду с защитными механизмами искаленного духа. Необходимо принять во внимание и истолковать то, что волновало величайших и лучших представителей человечества.

Мы никогда не достигнем такого понимания, исследуя лишь больных людей. Мы должны обратить внимание и на здоровых индивидов. Теоретики мотивации должны руководствоваться более позитивными ориентирами.

Глава 2. Теория человеческой мотивации

Эта глава представляет собой попытку сформулировать позитивную теорию мотивации, которая удовлетворяет теоретическим требованиям, перечисленным в предыдущей главе, и в то же время согласуется с известными клиническими, экспериментальными и полученными в процессе наблюдений фактами. Однако более непосредственное отношение глава имеет к клиническому опыту. Теория придерживается традиции функциональной психологии Джеймса и Дьюи и принимает холизм Вертхаймера, Гольдштейна и гештальтпсихологии, а также динамизм Фрейда, Фромма, Хорни, Райха, Юнга и Адлера. Такую интеграцию, или синтез, можно назвать холистически-динамической теорией.

Иерархия базовых потребностей

Физиологические потребности

Потребности, которые обычно принимаются в качестве отправной точки для теории мотивации, представляют собой так называемые физиологические влечения. Два направления исследований вызывают необходимость пересмотреть

наши традиционные представления об этих потребностях: первое – это развитие концепции гомеостаза, а второе – обнаружение того факта, что аппетит (склонность к выбору той или иной пищи) – достаточно адекватный показатель существующих потребностей организма или того, в чем испытывает недостаток тело.

Гомеостаз объясняется автоматическими попытками тела поддержать постоянное, нормальное состояние кровотока. Кэннон (Cannon, 1932) описал этот процесс для: 1) содержания воды в крови, 2) содержания солей, 3) содержания сахара, 4) содержания протеинов, 5) содержания жира, 6) содержания кальция, 7) содержания кислорода, 8) постоянно-го уровня водородных ионов (кислотного баланса) и 9) постоянной температуры крови. Безусловно, этот список можно продолжить, включив в него другие минералы, гормоны, витамины и т. д.

Янг (Young, 1941, 1948) подвел итог работе по взаимосвязи аппетита и потребностей тела. Если в организме не хватает каких-то химических элементов, индивид может обнаружить склонность (отклоняющимся от нормы образом) к специфическим пищевым предпочтениям или острое желание поесть содержащую недостающие элементы пищу.

Поэтому представляется невозможным, а равным образом и бесполезным, составлять какой-либо перечень фундаментальных физиологических потребностей, поскольку можно насчитать их столько, сколько пожелаем, в зависимо-

сти от уровня конкретизации их описания. Мы не можем определить все физиологические потребности как гомеостатические. То, что сексуальное желание, потребность в сне, тренировка, материнское поведение у животных носят гомеостатический характер, пока не доказано. Более того, в этот список не войдут различные приятные ощущения, испытываемые при посредстве органов чувств (вкусовые ощущения, запахи, щекотка, ласка), которые, по всей вероятности, являются физиологическими и которые могут стать целью мотивированного поведения. Мы также не знаем, как можно объяснить тот факт, что организм одновременно проявляет склонность к вялости, лени и стремлению поменьше напрягаться, но **наряду с этим** испытывает потребность в активности, стимуляции и возбуждении.

В предыдущей главе было отмечено, что физиологические влечения, или потребности, следует рассматривать скорее как исключительные, нежели как типические, поскольку они могут существовать независимо и обособленно друг от друга, от прочих мотиваций и от организма в целом, и во многих случаях можно обнаружить локализованную соматическую основу такого влечения. Это обобщение не настолько верно, как мы полагали ранее (исключениями являются усталость, потребность в сне, материнская реакция), но оно по-прежнему верно в отношении классических примеров голода, секса и жажды.

Нужно еще раз отметить, что любая из физиологических

потребностей и определенное поведение, связанное с ними, служат каналами для разнообразных потребностей иного рода. То есть человек, который считает, что он голоден, в действительности может нуждаться в поддержке или доверии, а не в витаминах и протеинах. И наоборот, голод можно отчасти заглушить другими видами деятельности, например выпить воды или выкурить сигарету. Другими словами, как бы ни были изолированы данные физиологические потребности, эта изоляция не абсолютна.

Без сомнения, физиологические потребности доминируют над всеми прочими. Более конкретно это означает, что основной мотивацией человека, которому в чрезвычайной степени недостает самого важного в жизни, в первую очередь будут являться физиологические потребности, чем любые другие. Человек, который нуждается в пище, безопасности, любви и уважении, скорее всего, будет желать пищи сильнее, чем всего остального.

Если все потребности находятся в неудовлетворенном состоянии и, следовательно, в организме начинают доминировать физиологические потребности, все остальные потребности могут попросту прекратить свое существование или быть отодвинутыми на задний план. Поэтому мы можем охарактеризовать состояние всего организма в целом, сказав лишь, что человек голоден, поскольку голод владеет сознанием почти безраздельно. Все силы начинают обслуживать удовлетворение потребности в пище, и организация этих сил

почти полностью определяется одной целью – утолением голода. Рецепторы и эффекторы, интеллект, память, привычки, – всё в данный момент представляет собой инструменты для утоления голода. Возможности, которые нельзя задействовать для достижения данной цели, находятся в бездействующем состоянии или отодвигаются на задний план. Желание писать стихи, стремление приобрести автомобиль, интерес к американской истории, желание приобрести новую пару туфель в экстремальной ситуации забываются или становятся второстепенными. Для человека, который до крайности, представляющей угрозу, нуждается в пище, нет других интересов, кроме еды. Он мечтает о еде, вспоминает о еде, думает о еде, все его переживания связаны только с едой, он воспринимает только еду и желает только еду. Более тонкие детерминанты, которые в нормальном состоянии переплетаются с физиологическими влечениями, в том числе и при организации процесса питания, питья или сексуального поведения, теперь могут быть полностью подавлены, что позволяет нам говорить в данный момент (но **только** в данный момент) о чистом влечении к утолению голода и поведении, безоговорочно имеющем своей целью единственный объект, способный принести облегчение.

Другая специфическая особенность человеческого организма состоит в том, что, в то время когда в человеке доминирует определенная потребность, меняется также вся его философия будущего. Для нашего хронически и до край-

ней степени голодного человека Утопия представляется всего лишь местом, где полно еды. Он начинает думать, что лишь при условии гарантированного наличия пищи до конца жизни он будет совершенно счастлив и никогда не пожелает ничего сверх того. Сама жизнь начинает рассматриваться с точки зрения пригодности в пищу. Все остальное отбрасывается как не имеющее значения. Свобода, любовь, чувство товарищества, уважение, философия – все это может быть отвергнуто как бесполезные безделушки, поскольку они не могут наполнить желудок. Про такого человека с полным основанием можно сказать, что он живет хлебом единым.

По всей видимости, нельзя отрицать, что такие явления имеют место, но можно отрицать их всеобщий характер. Чрезвычайные обстоятельства, как можно судить уже по их названию, редки в нормально функционирующем мирном обществе. Этот трюизм порой забывается, для чего есть две основные причины. Во-первых, у крыс есть несколько видов мотивации не физиологического характера, а поскольку так много исследований мотивации проводилось именно с этими животными, легко перенести представления, касающиеся крыс, на человека. Во-вторых, очень часто мы не понимаем, что сама культура – это инструмент адаптации и одной из ее основных функций является достижение того, чтобы чрезвычайные обстоятельства физиологического характера стали все менее распространенными. В Соединенных Штатах хроническое состояние крайнего голода на грани чрез-

вычайных обстоятельств скорее редкое, чем общепринятое явление. Средний американский гражданин ощущает аппетит, а не голод, говоря: «Я голоден». Он может испытать настоящий голод на грани жизни и смерти лишь случайно и не более чем несколько раз на протяжении всей жизни.

Безусловно, отличным способом скрыть высшую мотивацию и получить искаженный взгляд на человеческие возможности и природу человека будет заставить организм быть до крайности и постоянно голодным или испытывающим жажду. Любой, кто пытается представить чрезвычайные обстоятельства как типичную картину и кто оценивает цели и желания человечества по поведению отдельных индивидов в чрезвычайных условиях физиологической депривации, просто не замечает многих вещей. Верно, что люди живут хлебом единым – когда они не имеют хлеба. Но что происходит с их желаниями, когда хлеба предостаточно, а желудки постоянно полны?

Динамика иерархии потребностей

Когда у человека появляются другие (и высшие) потребности, именно они скорее доминируют в организме, нежели физиологические стремления. И когда эти потребности удовлетворены, вновь появляются новые (и еще более высокие) потребности, и т. д. Вот что мы имеем в виду, говоря о том, что базовые человеческие потребности органи-

зованы иерархически в соответствии с относительным преобладанием.

Один из главных выводов из сказанного состоит в том, что удовлетворение становится столь же важным понятием в мотивационной теории, как и депривация, поскольку оно освобождает организм от господства относительно более физиологической потребности, давая таким образом возможность появлению других, более социальных целей. Физиологические потребности вместе с их частными целями, находясь в постоянно удовлетворенном состоянии, перестают существовать в качестве активных детерминант или организующих поведение факторов. Теперь они существуют лишь потенциальным образом, т. е. могут возникнуть вновь и начать доминировать в организме, если что-то помешает их удовлетворению. Но удовлетворенное желание перестает быть желанием. В организме доминируют неудовлетворенные потребности, которые и определяют поведение. Если голод утолен, то он утрачивает свое значение для текущей динамики личности.

Это утверждение до некоторой степени может рассматриваться как гипотеза, которую еще предстоит обсудить более подробно; ее центральным положением будет следующее: те личности, у которых определенные потребности всегда были удовлетворены, наилучшим образом подготовлены к тому, чтобы вынести депривацию этих потребностей в будущем, и кроме того, те, кто испытывал лишения в прошлом, обна-

руживают иную реакцию на удовлетворение, нежели те, кто никогда не нуждался.

Потребности в безопасности

Если физиологические потребности относительно удовлетворены, появляется новая группа потребностей, которые мы можем с некоторым приближением отнести к категории потребностей в безопасности (защищенности; стабильности; зависимости; защите; отсутствии страха, тревоги и хаоса; потребности в структуре, порядке, законе и ограничениях; силе покровителя и т. д.). Все, что было сказано о физиологических потребностях, верно, хотя и в меньшей степени, и по отношению к этим желаниям. Организм может равным образом быть целиком захвачен ими. Они могут быть факторами, почти исключительно организующими поведение, мобилизующими на службу себе все силы организма, и в этом случае мы с полным основанием можем определить организм в целом как механизм, стремящийся к безопасности. Мы вновь можем сказать о рецепторах, об эффекторах, об интеллекте и других возможностях, что они служат в первую очередь инструментами поиска безопасности. Вновь, как и в случае с голодным человеком, мы находим, что доминирующая цель – это определяющий фактор не только для видения мира и философии в настоящий момент, но и философии будущего и философии ценностей. Практически все становится менее

важным, чем безопасность и защита (даже иногда физиологические потребности, которые, будучи удовлетворенными, теперь недооцениваются). Человека в таком состоянии, если оно приобретает действительно крайнюю и хроническую форму, можно определить как индивида, живущего только ради безопасности.

Однако здоровые и счастливые взрослые люди в нашей культуре большей частью удовлетворили свои потребности в безопасности. Мирное, живущее спокойной жизнью, стабильное хорошее общество, как правило, дает своим членам возможность чувствовать себя в достаточной безопасности от диких животных, перепадов температуры, преступных посягательств, убийств, хаоса, деспотизма и т. д. Следовательно, вполне реально, что они не имеют больше никаких потребностей в безопасности в качестве активных мотиваторов. Так же как сытый человек не чувствует себя голодным, тот, кто находится в безопасности, не чувствует угрозы. Если мы пожелаем рассмотреть эти потребности в непосредственном и явном виде, нам придется обратиться к людям, страдающим неврозом, или к тем, чье состояние приближается к неврозу, или же к людям, обездоленным в экономическом и социальном плане, или к ситуации социального хаоса, революции или крушения власти. В обстановке, лишенной таких крайностей, мы можем обнаружить проявления потребностей в безопасности только в редких случаях: например, стремление получить постоянное место рабо-

ты с гарантированной защитой, желание иметь сберегательный счет, потребность в различных видах страхования (медицинском, зубоврачебном, на случай безработицы, нетрудоспособности, старости).

В качестве других, более общих аспектов стремления к безопасности и стабильности в мире можно рассматривать общераспространенное предпочтение знакомых вещей незнакомым (Maslow, 1937) или известного неизвестному. Стремление иметь религию или мировую философию, которая организует вселенную и людей в определенного рода логически связанное содержательное целое, также отчасти мотивировано поиском безопасности. Сюда же мы можем отнести науку и философию в целом, как отчасти мотивированные потребностями в безопасности (далее мы увидим, что усилия науки, философии и религии имеют также и иные мотивации).

В ином отношении потребность в безопасности рассматривается как активный и основной мобилизующий ресурс организма фактор лишь в действительно чрезвычайных обстоятельствах, таких как война, болезнь, стихийные бедствия, рост преступности, дезорганизация общества, невроз, повреждение мозга, крушение власти или устойчиво неблагоприятные ситуации. Некоторые страдающие неврозами взрослые в нашем обществе во многих аспектах подобны неуверенным в себе детям в их стремлении к безопасности. Они реагируют на зачастую неведомые психологические

опасности мира, который воспринимается как враждебный, подавляющий и угрожающий. Такие люди ведут себя так, как будто неумолимо надвигается великая катастрофа – их реакции, как правило, подобны реакции на чрезвычайные обстоятельства. Их потребности в безопасности часто находят конкретное выражение в поиске защитника, или более сильной личности, или системы, на которых они могли бы положиться. Можно сказать, что их детская реакция на страхи и угрозы наполненного опасностями мира ушла в подполье и, не тронутая взрослением и научением, по-прежнему готова откликнуться на любой стимул, вызывающий детское чувство опасности. Хорни (Horney, 1937), в частности, удачно написала о «базальной тревоге».

Невроз, при котором поиск безопасности обретает наиболее выраженные формы, – это обсессивно-компульсивный невроз⁴. Страдающие обсессивным неврозом неистово стремятся упорядочить и стабилизировать мир, так чтобы в нем не возникало неуправляемых, неожиданных или незнакомых опасностей. Они связывают себя различного рода ритуалами, правилами и догмами, так чтобы любая случайность была предусмотрена и чтобы не возникло новых непредвиденных обстоятельств. Они ухищряются поддерживать свое равновесие, избегая всего незнакомого и чужого и поддер-

⁴ Не все индивиды, страдающие неврозами, ощущают недостаток безопасности. Причиной невроза могут быть проблемы с потребностями в любви и уважении у личности, которая чувствует себя в безопасности.

живая свой ограниченный мир в таком четком, аккуратном и регламентированном состоянии, что на все в этом мире можно положиться. Они пытаются организовать мир таким образом, что никакая неожиданность (опасность) не может произойти. Если же не по их вине что-то неожиданное все же случается, они впадают в панику, как будто это неожиданное происшествие представляет собой серьезную опасность. То, что у здорового человека проявляется лишь как не слишком устойчивое предпочтение (например, предпочтение знакомого), становится в аномальных случаях настоятельной потребностью на грани жизни и смерти. Здоровый вкус к неизведанному и незнакомому у рядового больного, страдающего неврозом, отсутствует или сводится к минимуму.

Потребности в безопасности могут стать весьма настоящими всякий раз, когда на социальной сцене возникает реальная угроза закону, порядку, властям общества. Для большинства людей существует угроза, что хаос или нигилизм способны привести к регрессии от высших потребностей к более насущным потребностям в безопасности. Достаточно распространенной, почти предсказуемой реакцией является спокойное одобрение, которым встречают диктатуру или военный режим. Это общее свойство всех людей, включая здоровых, поскольку они тоже склонны реагировать на опасность реалистической регрессией до уровня потребностей в безопасности и готовности защищаться. Но главным образом это верно для людей, которые в отношении безопас-

ности существуют на грани жизни и смерти. Их особенно тревожат угрозы власти, законности и представителям закона.

Потребности в любви и принадлежности

Если физиологические потребности и потребности в безопасности удовлетворены в достаточной мере, появляются потребности в любви, привязанности и принадлежности, и весь цикл, описанный выше, повторяется на новой основе. Потребности в любви предполагают как потребность давать, так и потребность получать любовь. Когда эти потребности не удовлетворены, личность остро переживает отсутствие друзей, партнера или детей. Такая личность будет жадно стремиться завязать отношения с людьми вообще – ради места в группе или семье – и будет всеми силами стремиться к достижению этой цели. Обретение такого места будет для нее важнее всего на свете, и она может даже забыть, что когда-то, когда на первом плане был голод, любовь казалась нереальной, ненужной и неважной. Теперь же острая боль от одиночества, остракизма, неприятия, недружелюбия и неприкаянности превосходит все остальное.

У нас есть совсем немного научных сведений о потребности в принадлежности, хотя эта тема широко распространена в романах, автобиографиях, поэмах, пьесах, а также новейшей литературе по социологии. Отсюда нам, в общем,

известно, какое губительное влияние оказывают на детей слишком частые переезды; дезориентация; общее отсутствие стабильности, форсируемое индустриализацией; отсутствие корней или презрение по отношению к корням, к происхождению, к группе; оторванность от дома и семьи, друзей и соседей; статус временного жильца или вновь прибывшего, а не коренного жителя. Мы по-прежнему недооцениваем огромную важность добрососедских отношений на общей территории, в клане, с людьми одного «сорта», класса, компании, среди коллег. Мы большей частью забыли наши животные стремления сбиться в стаю, держаться вместе, объединиться, быть частью группы⁵.

Я уверен, что значительное и резкое увеличение количества групп социально-психологического тренинга, групп развития личности, сообществ, объединенных различными целями, возможно, отчасти мотивировано этой неутоленной жаждой контакта, близости и принадлежности. Такие социальные феномены могут быть результатом стремления справиться с растущими ощущениями отчуждения, холодности и одиночества, которые усугубляются растущей мобильностью, разрушением традиционных форм общности людей, разрушением семей, проблемой отцов и детей и устойчивым

⁵ Работа Ардри *Territorial Imperative* (Ardrey, 1966) помогает осознать это. Именно ее безрассудность и опрометчивость помогли мне, поскольку подчеркивали как ключевой момент то, к чему я обращался лишь мимоходом, и заставили меня серьезно задуматься об этом вопросе. Возможно, сходное воздействие эта работа окажет и на других читателей.

характером урбанизации. По моему глубокому убеждению, **некоторая** часть групп молодых бунтовщиков, – я не знаю, какая именно, – мотивирована насущной потребностью в чувстве общности, в контакте, в подлинном единстве душ перед лицом общего врага, **любого** врага, который становится причиной образования группы с дружескими отношениями, просто представляя собой внешнюю угрозу. То же самое наблюдается в группах солдат, которых общая внешняя угроза заставила оказаться в обстановке неожиданного братства и близости и которые могут впоследствии пронести эту близость через всю жизнь. Любое общество с благоприятными условиями должно удовлетворять эту потребность тем или иным путем, если оно хочет выжить и остаться здоровым.

В нашем обществе помехи на пути удовлетворения этих нужд – наиболее частая причина случаев неспособности адаптироваться к окружающей обстановке и более тяжелых патологий. Любовь и привязанность, а также сексуальность как их возможное выражение, как правило, воспринимаются неоднозначно и по традиции связываются множеством ограничений и запретов. Практически все теоретики психопатологии подчеркивали наличие препятствий к удовлетворению потребности в любви как основу неспособности к адаптации. Поэтому изучению этой потребности посвящено множество клинических исследований, и, возможно, мы знаем о ней больше, чем о любых других потребностях, за

исключением физиологических. Работа Сутти (Suttie, 1935) представляет собой блестящий анализ нашего «табу на нежность».

Здесь необходимо подчеркнуть один момент, а именно то, что любовь не синоним секса. Секс можно изучать как чисто физиологическую потребность, хотя обычным порядком сексуальное поведение человека определяется множеством факторов. То есть его определяют не только сексуальные, но и другие потребности, главные из них – это потребности в любви и привязанности. Не следует также упускать тот факт, что потребности в любви включают как потребность быть объектом любви, так и потребность любить.

Потребности в уважении

Все люди в нашем обществе (с редкими патологическими исключениями) имеют потребность в стабильной, обоснованной, обычно высокой самооценке, в самоуважении или чувстве собственного достоинства и в уважении окружающих. Следовательно, эти потребности можно отнести к одному из двух подклассов. К первому из них относятся сила, достижения, адекватность, мастерство и компетентность, уверенность перед лицом внешнего мира, независимость и свобода⁶. Ко второму мы отнесем то, что можно назвать же-

⁶ Мы не знаем, носит ли это конкретное желание универсальный характер. Ключевой вопрос, особенно важный на сегодняшний день, таков: неизбежно ли будет поработанный, подчиненный чужому господству человек чувствовать себя

ланием хорошей репутации или престижа (определяя их как уважение или оценку со стороны других людей), а также статус, известность и славу, превосходство, признание, внимание, значительность, чувство собственного достоинства или признательность. Эти потребности были в общем и в целом выделены Альфредом Адлером и его последователями и были в общем и в целом проигнорированы Фрейдом. Сегодня все большее и большее распространение получает признание их чрезвычайной важности со стороны как психоаналитиков, так и клинических психологов.

Удовлетворение потребности в самоуважении вызывает чувства уверенности в себе, своей ценности, силы, способностей и адекватности, ощущение своей полезности и необходимости в мире. Препятствия к удовлетворению этих потребностей ведут к появлению чувства неполноценности, слабости и беспомощности. Эти чувства, в свою очередь, дают начало подавленности или иным компенсаторным или невротическим склонностям.

Из теологических дискуссий о снесь и гордыне, теорий Фромма о восприятии неправды о себе, работ Роджерса с

неудовлетворенным и стремиться к бунту? На основании общеизвестных клинических данных мы можем предположить, что люди, которые познали истинную свободу (не ту, из-за которой пришлось поступиться безопасностью и защищенностью, но ту, которая опирается на соответствующие безопасность и защищенность), не согласятся добровольно и беспрепятственно расстаться с ней. Но мы не можем быть уверены, что это справедливо и по отношению к тем, кто рожден в рабстве. См. дискуссию по этой проблеме у Фромма (Fromm, 1941).

личностью, эссе в духе Эйн Рэнд (Ayn Rand, 1943), как и из других источников, мы узнаем все больше и больше об опасности формирования самооценки на основе мнения других людей, а не с учетом реальных способностей личности, ее компетентности и соответствия выполняемой задаче. Наиболее стабильное, а следовательно, наиболее здоровое чувство самоуважения базируется на **заслуженном** уважении со стороны окружающих, а не на показной славе и известности или неоправданной лести. И здесь полезно отличать действительные компетентность и достижения, в основе которых лежит исключительно сила воли, целеустремленность и ответственность, от того, что дается естественным путем, без всякого труда, одними врожденными качествами, конституцией, биологической судьбой, или, как выразила это Хорни, от Подлинного Я, а не от идеализированного псевдо-Я (1950).

Потребность в самоактуализации

Даже если все названные потребности удовлетворены, часто (если не всегда) мы можем ожидать, что вскоре вновь возникнут беспокойство и неудовлетворенность, если человек не занимается тем, для чего он создан. Музыканты должны создавать музыку, художники должны писать картины, поэты – сочинять стихи, чтобы оставаться в согласии с собой. Человек **должен** быть тем, чем он **может** быть. Люди

должны сохранять верность своей природе. Эту потребность мы можем назвать самоактуализацией (см. главы 11, 12 и 13, где дается более детальное описание).

Этот термин, введенный Куртом Гольдштейном (Goldstein, 1939), используется в этой книге в более специфическом и узком смысле. Он относится к желанию людей реализовать себя, а именно к склонности проявить в себе то, что в них заложено потенциально. Эта склонность может быть определена как желание в большей степени проявить присущие человеку отличительные черты, чтобы достичь всего, на что он способен.

Конкретное воплощение, которое принимают эти потребности, разумеется, отличается значительным разнообразием в зависимости от личности. У одного индивида эти потребности могут воплотиться в желании быть непревзойденным родителем, у другого – проявить себя в спорте, у кого-то еще они найдут выражение в создании картин или изобретательстве⁷. На этом уровне очень высока степень индивидуальных различий. Однако общим свойством потребностей в самоактуализации является то, что их появление обычно опирается

⁷ Разумеется, креативное поведение подобно любому другому поведению, определяемому множеством детерминант. Можно заметить, удовлетворен или нет, счастлив или несчастен, голоден или сыт творческий по натуре человек. Также понятно, что творческая деятельность может носить компенсаторный или улучшающий характер или иметь исключительно экономические цели. В любом случае в динамическом плане следует отделять явное поведение как таковое от различных его целей и видов мотивации.

на некоторую предварительную удовлетворенность физиологических потребностей, а также потребностей в безопасности, любви и уважении.

Предпосылки удовлетворения базовых потребностей

Существуют определенные условия, представляющие непосредственные и необходимые предпосылки удовлетворения базовых потребностей. Такие предпосылки, как свобода слова, свобода делать то, что тебе хочется, если это не мешает другим, свобода самовыражения, свобода получения сведений и доступа к информации, свобода защищать себя, правосудие, справедливость, честность, дисциплина в группе, являются примерами предварительных условий для удовлетворения базовых потребностей. Эти условия не самоцель, но они близки к цели, поскольку очень тесно связаны с базовыми потребностями, которые и представляют собой сами цели. Угроза этим свободам вызывает реакцию чрезвычайного характера, как если бы существовала непосредственная угроза самим базовым потребностям. Человек склонен защищать эти условия, поскольку без них удовлетворение базовых потребностей делается невозможным или, по крайней мере, находится под серьезной угрозой.

Если мы вспомним, что когнитивные способности (перцептивные, интеллектуальные, относящиеся к научению) —

это комплекс адаптивных инструментов, в числе функций которых и удовлетворение наших базовых потребностей, то станет понятно, что любая угроза им, любая депривация или блокирование возможности их свободного использования также могут восприниматься как угрожающие косвенным путем самим базовым потребностям. Такое утверждение частично решает общую проблему стремления к знаниям, истине, мудрости и вечного желания раскрыть тайны вселенной. Секретность, цензура, обман и блокирование коммуникации угрожает всем базовым потребностям.

Базовые когнитивные потребности

Желания знать и понимать

Мы не много знаем о когнитивных импульсах, их динамике или их патологии потому что они не важны в клинике и, несомненно, не имеют значения для клиники, в которой господствует традиционное для медицины стремление избавиться от болезни. Кричащие, волнующие и таинственные симптомы классических невротозов здесь отсутствуют. Когнитивная психопатология слаба, едва различима, ее легко не заметить или спутать с нормой. Она не привлекает внимания. Следствием этого является то, что у великих создателей психотерапии и психодинамики (Фрейда, Адлера, Юнга и др.) мы не

обнаруживаем ничего на данную тему.

Шильдер – единственный из известных мне крупных психоаналитиков, в чьих работах любознательность и процесс познания рассматриваются динамически⁸. До сих пор мы упоминали когнитивные потребности только как нечто преходящее. Приобретение знаний и систематизация вселенной рассматривались частично как прием достижения состояния базовой безопасности в мире или как проявление самоактуализации для мыслящего человека. Свобода получения информации и свобода выражения оговаривались как необходимые предпосылки удовлетворения базовых потребностей. Как бы ни были полезны эти формулировки, они не дают определенных ответов на вопросы, какую роль в мотивации играют любознательность, научение, философствование, экспериментирование и т. д. В лучшем случае они дают лишь частичные ответы на эти вопросы.

Помимо названных негативных детерминант для приобретения знаний (тревога, страх) существуют разумные основания для постулирования позитивных по существу импуль-

⁸ «Как бы то ни было, люди испытывают неподдельный интерес к миру, к действию и к экспериментированию. Они получают глубокое удовлетворение, когда они вторгаются в мир. Они не воспринимают реальность как угрозу существованию. Организмы, и в особенности человеческие организмы, испытывают подлинное ощущение защищенности и безопасности в этом мире. Угроза исходит лишь от конкретных ситуаций и лишений. И даже тогда дискомфорт и опасность воспринимаются как нечто преходящее, что в конечном счете приведет к новому ощущению безопасности и защищенности при контактах с миром» (Schilder, 1942).

сов удовлетворения любознательности, приобретения знаний, поисков объяснения и понимания (Maslow, 1968).

1. Нечто подобное человеческой любознательности можно наблюдать и у высших животных. Обезьяна разбирает предметы, тычет пальцем в отверстия, занимается исследованиями в ситуациях, не связанных с голодом, страхом, сексом, отдыхом и т. п. Достаточное количество доказательств этого, полученных надлежащим экспериментальным путем, дают эксперименты Харлоу (Harlow, 1950).

2. История человечества дает достаточное количество примеров того, как люди занимаются сбором данных и построением гипотез перед лицом величайшей опасности, даже под угрозой смерти. Незаметным Галилеям нет числа.

3. Изучение психологически здоровых людей показывает, что их характерная черта – это влечение к таинственному, неизведанному, хаотическому, неупорядоченному и необъяснимому. Все это, по-видимому, привлекательно по своей сути; сферы интересны сами по себе. Эту реакцию можно сравнить со скукой – реакцией на хорошо знакомое.

4. Возможно, уместна экстраполяция из области психопатологии. Страдающие обсессивным неврозом обнаруживают (в условиях клинического наблюдения) навязчивую и тревожную склонность цепляться за знакомое и страх незнакомого, неупорядоченного, неожиданного, неприрученного. С другой стороны, есть ряд феноменов, которые приводят к обратным реакциям. Среди них неестественное стремление

к нарушению принятых норм, постоянный бунт против какой бы то ни было власти и желание шокировать и поражать; все перечисленные явления наблюдаются у отдельных индивидов, страдающих невротами, а также у лиц, находящихся в процессе деаккультурации.

5. Скорее всего, при подавлении когнитивных потребностей имеют место психопатологические последствия (Maslow, 1967, 1968с). Мне представляется уместным привести следующие наблюдения: я был свидетелем нескольких случаев, в которых было очевидным, что патология (скука, потеря вкуса к жизни, отвращение к себе, угнетенное состояние функций организма, устойчивое нарушение работы интеллекта и вкусов, и т. д.)⁹ была вызвана тем, что интеллектуально развитые люди проводили бессмысленную жизнь на бессмысленной работе. У меня был, по крайней мере, один случай, когда соответствующая когнитивная терапия (возобновление учебы без отрыва от производства, получение места, которое требовало большего напряжения интеллекта, инсайт) устранила эти симптомы. Я видел **множество** женщин, интеллектуально развитых, преуспевающих и при этом не работающих, у которых постепенно развивались те же самые симптомы интеллектуальной опустошенности. У тех, кто последовал рекомендации занять себя чем-нибудь

⁹ Этот синдром очень близок к тому, что Рибо (Ribot, 1896), а позднее Майерсон (Myerson, 1925) определили как ангедонию, однако его появление они объясняли иными причинами.

достойным, улучшение или излечение наступали достаточно часто, чтобы убедить меня в реальности существования когнитивных потребностей. В тех странах, где был отрезан доступ к новостям, информации, фактам или где официальные теории находились в глубоком противоречии с действительностью, по меньшей мере, некоторые люди реагировали на это циничным отношением ко всему, утратой веры во **все** ценности, подозрениями даже в отношении очевидного, разрушением обычных межличностных связей, утратой надежды, были морально сломлены и т. д. Реакция других была более пассивной и характеризовалась отупением, покорностью, утратой способности мыслить, приспособлением и утратой инициативности.

6. Потребности знать и понимать проявляются уже в конце младенческого периода и в детстве, возможно, даже сильнее, чем во взрослом состоянии. Более того, судя по всему, они возникают стихийно, скорее в результате развития, нежели научения. Детей не нужно учить быть любопытными. Но, приучая их к существующему порядку вещей, **можно** научить их **не** быть любопытными.

7. В конечном счете, удовлетворение когнитивных импульсов доставляет субъективное удовольствие и его результатом становится конечный опыт. Хотя исследователи часто пренебрегали этим аспектом инсайта и познания, уделяя большее внимание достигнутым результатам, научению и т. д., по-прежнему верно то, что инсайт обычно представ-

ляет собой яркое, счастливое эмоциональное переживание в жизни любого человека, возможно, момент высшего взлета на протяжении всей жизни. Преодоление препятствий, возникновение патологии при наличии помех, повсеместный характер возникновения (охватывающий весь человеческий род и различные культуры), постоянное (хотя и неустойчивое) ощутимое напряжение, необходимость удовлетворения этой потребности как обязательное предварительное условие наиболее полного раскрытия потенциальных возможностей человека, спонтанное появление на заре человеческой жизни – все это характерно для базовой когнитивной потребности.

Однако всех этих теоретических допущений недостаточно. Даже после того как мы что-либо узнаем, мы стремимся узнать больше и больше, точнее и подробнее, с одной стороны, а с другой – стремимся расширить наши знания в области мировой философии, теологии и т. д. Этот процесс некоторые определяют как поиски смысла. А значит, нам следует постулировать желание постигать, систематизировать, организовывать, анализировать, искать связи и значения, создавать систему ценностей.

Сделав эти желания предметом обсуждения, мы видим, что и они, в свою очередь, выстраиваются в небольшую иерархию, в которой желание знать преобладает над желанием понять. Все особенности иерархии, построенной на порядке доминирования, которую мы описали выше, характер-

ны, по-видимому, и для данной иерархии.

Мы должны удержаться от соблазна отделить эти желания от базовых потребностей, о которых мы говорили выше, т. е. подчеркнуть дихотомию между когнитивными и конативными потребностями. Желание знать и понимать само по себе конативно (т. е. носит побудительный характер) и является столь же личностной потребностью, сколь и базовой. Более того, как мы видели, эти две иерархии являются скорее взаимосвязанными, чем абсолютно различными, и, как мы увидим далее, носят скорее синергетический, чем антагонистический характер. Более подробное развитие идей, изложенных в этом разделе, можно найти в книге Маслоу *Toward a Psychology of Being* (1968с).

Эстетические потребности

Об этих потребностях нам известно еще меньше, чем об остальных, однако исторические данные, данные гуманитарных наук и свидетельства специалистов по эстетике не позволяют нам обойти эту тему стороной. Попытки исследовать этот феномен на основе клинических наблюдений за индивидами, отобранными специально, показали, что, по крайней мере, некоторые личности имеют эстетические потребности действительно базового характера. Они заболевают (специфическим образом) от безобразия и излечиваются, будучи окружены прекрасным; они **страстно стремят-**

ся к прекрасному, и это стремление может утолить **только** красота (Maslow, 1967). Это явление почти повсеместно наблюдается у здоровых детей. Свидетельства о побуждениях такого рода можно встретить в любой культуре и в любую эпоху, начиная с эпохи пещерных жителей.

Значительная степень совпадения этих потребностей с конативными и когнитивными потребностями делает невозможным четко разграничить их. Потребности в порядке, гармонии, завершенности, доведении действия до конца, в системе и структуре – все они могут быть отнесены к когнитивным, конативным, эстетическим и даже к невротическим потребностям.

Особенности базовых потребностей

Исключения из иерархии потребностей

До сих пор мы исходили из того, что данная иерархия устанавливает жесткий порядок вещей, однако в действительности он далеко не так постоянен, как можно было бы заключить в соответствии с вышесказанным. В самом деле, большинство людей, с которыми мы работали, судя по всему, имели базовые потребности, организованные в соответствии с вышеизложенными принципами. Однако было и множество исключений.

1. Есть люди, для которых, к примеру, самоуважение важнее, чем любовь. Чаще всего перестановка происходит вследствие представления о том, что человек, которого, по всей вероятности, любят, выносливая и сильная личность, вызывающая уважение или страх и уверенная в себе или агрессивная. Следовательно, люди, недополучившие любви и ищущие ее, могут изо всех сил стараться надеть на себя маску агрессивности и уверенности. Однако они главным образом стремятся обрести уважение к себе, и их поведенческие реакции в большей степени являются средством достижения этой цели, чем самоцелью; они стремятся скорее к самоутверждению ради любви, чем ради того, чтобы обрести самоуважение.

2. Есть люди, обладающие выраженной одаренностью от природы, для которых влечение к творчеству представляется более значимым, чем любой контрдетерминант. Их креативность может проявляться не только как самоактуализация, возможная на основе базового удовлетворения, но и как самоактуализация, возможная, несмотря на отсутствие базового удовлетворения.

3. Сила притязаний некоторых людей может постоянно слабеть и снижаться. При этом менее насущные цели могут просто потеряться и исчезнуть совсем: например, люди, продолжительное время испытывавшие нужду (например, из-за постоянной безработицы), могут остаток своих дней довольствоваться лишь тем, что у них есть достаточно пищи.

4. Так называемая психопатическая личность представляет собой еще один пример устойчивой утраты потребности в любви. Одним из объяснений такой дисфункции является то, что есть люди, которые испытывали недостаток любви с первых дней своей жизни и просто навсегда утратили желание и способность любить и быть любимыми (как животные теряют сосательный или клевательный рефлекс, если вскоре после рождения эти навыки не находят применения).

5. Еще один случай перестановки в иерархии имеет место, когда потребность, долгое время находившаяся в удовлетворенном состоянии, начинает недооцениваться. Люди, которые никогда не испытывали продолжительный голод, склонны недооценивать его последствия и воспринимать пищу как нечто, не имеющее значения. Если у них доминирует высшая потребность, эта потребность рассматривается как самое важное. Поэтому возникает вероятность того (и это случается в действительности), что такие люди могут ради высшей потребности создать для себя ситуацию, в которой потребности базового характера останутся неудовлетворенными. Можно предположить, что на смену продолжительной депривации базовых потребностей придет переоценка обоих типов потребностей, и более насущные потребности фактически станут осознанно насущными для индивида, который с легкостью от них отказался. Таким образом, человек, который бросил работу, но не потерял уважения к себе, а затем голодал шесть месяцев или около того, может захотеть вер-

нуть себе работу даже ценой потери уважения к себе.

6. Другим частичным объяснением **явных** перестановок представляется тот факт, что до сих пор мы говорили об иерархии на основе доминирования с точки зрения осознанных желаний и побуждений, а не с точки зрения поведения. Наблюдение лишь за поведением может произвести ложное впечатление. Мы утверждаем, что человек, лишенный возможности удовлетворить два типа потребностей, будет **хотеть** удовлетворения более базовой из них. При этом совсем не обязательно, что он будет вести себя в соответствии с этим желанием. Нужно еще раз подчеркнуть, что существует множество факторов, определяющих поведение помимо потребностей и желаний.

7. Возможно, важнее всех перечисленных исключения, связанные с идеалами, высшими социальными стандартами, высшими ценностями и т. п. Люди, преданные таким ценностям, становятся мучениками; они готовы отказаться от всего ради определенного идеала или того, что представляет ценность. Таких людей можно понять, по крайней мере отчасти, сославшись на одну фундаментальную концепцию (или гипотезу), которую можно назвать повышенной устойчивостью к фрустрации благодаря своевременному удовлетворению. Люди, на протяжении всей жизни которых, особенно в детстве и юности, базовые потребности были удовлетворены, судя по всему, чрезвычайно устойчивы в противостоянии последующим помехам в удовлетворении этих

потребностей. Это происходит потому, что в результате базового удовлетворения у них сформировался сильный, здоровый характер. Это сильные люди, которые спокойно переносят противодействие и расхождение во мнениях, которые могут плыть против течения общественного мнения и готовы постоять за правду, заплатив дорогой для себя ценой. К ним относятся лишь те, кто любил и был любим по-настоящему, кто имел много глубоких дружеских привязанностей и кто способен выдержать ненависть, неприятие или гонения.

Мы говорим об этом, несмотря на тот факт, что при всестороннем рассмотрении устойчивости к фрустрации следует принять во внимание и то, что определенная доля этого качества относится исключительно к фактору привыкания. Например, весьма вероятно, что те, кто на протяжении долгого времени выработал привычку к относительно недоеданию, способен пережить недостаток в пище. Какого рода баланс создается между этими двумя тенденциями: привыканием, с одной стороны, и устойчивости к фрустрации, сформированной на основе удовлетворения в прошлом, с другой стороны, – предстоит выяснить в процессе дальнейших исследований. Между тем можно предположить, что обе они работают параллельно, поскольку они не противоречат друг другу. В отношении феномена повышенной устойчивости к фрустрации вполне вероятно, что наиболее важным является удовлетворение наиболее значимых потребно-

стей в первые несколько лет жизни. Таким образом люди, которые чувствовали себя сильными и защищенными в раннем детстве, сохраняют ощущение силы и уверенности в себе перед лицом любой угрожающей им опасности.

Степени удовлетворения

До сих пор наша теоретическая дискуссия, возможно, создавала впечатление, что названные пять групп потребностей – физиологические, потребности в безопасности, принадлежности, уважении и самоактуализации – находятся примерно в таких отношениях: если одна потребность удовлетворена, появляется другая. Такое утверждение может создать ложное впечатление, что потребность должна быть удовлетворена на 100 %, прежде чем появится следующая. В действительности же, у большинства членов нашего общества, являющихся здоровыми людьми, часть базовых потребностей находится в удовлетворенном состоянии, но наряду с этим некоторые базовые потребности остаются неудовлетворенными. Более реалистическим подходом к нашей иерархии будет установка на снижение процентной доли удовлетворения по мере того, как мы поднимаемся в соответствии с нашей иерархией, построенной по принципу доминирования. Например, взяв совершенно произвольные цифры, скажем, что у среднего гражданина удовлетворены 85 % физиологических потребностей, 70 % потребностей в без-

опасности, 50 % потребностей в любви, 40 % потребностей в уважении и 10 % потребностей в самоактуализации.

Что же касается идеи о возникновении новой потребности после удовлетворения доминирующей потребности, то этот процесс не является внезапным и скачкообразным, но скорее постепенным, происходящим шаг за шагом, медленным формированием, причем в начале этого процесса уровень потребности ничтожен. Например, если доминирующая потребность А удовлетворена только на 10 %, потребность Б может не проявлять себя совсем. Однако по мере того, как уровень удовлетворения потребности А достигает 25 %, потребность Б может проявить себя на 5 %, а когда потребность А удовлетворена на 75 %, потребность Б проявляется на 50 %, и т. д.

Неосознанные потребности

Потребности не являются осознанными или неосознанными в обязательном порядке. В целом, однако, у среднего человека они чаще бывают неосознанными, чем осознанными. В данный момент не обязательно рассматривать всю массу свидетельств того, насколько решающей может быть роль неосознанной мотивации. То, что мы называли базовыми потребностями, главным образом представляет собой неосознанные потребности, которые при помощи обладающих соответствующим опытом людей и надлежащих приемов могут

стать осознанными.

Культурная специфика

В данной классификации базовых потребностей предпринимаются попытки учесть относительную общность, стоящую за внешними различиями конкретных желаний в разных культурах. Безусловно, в любой отдельной культуре содержание сознательного уровня мотивации индивида, как правило, существенно отличается от сознательного уровня мотивации индивида, принадлежащего к другой культуре. Однако, по общему впечатлению антропологов, люди, даже в различных обществах, куда больше похожи друг на друга, чем мы могли бы подумать при первом знакомстве с ними; при этом, чем ближе мы узнаем их, тем больше мы обнаруживаем в них общего. Мы осознаем, что самые впечатляющие различия носят скорее поверхностный, чем фундаментальный характер (например, различия в стиле прически или одежды, в предпочтении определенной пищи). Наша классификация базовых потребностей отчасти является попыткой принять во внимание это единство, стоящее за внешним своеобразием культур. Мы не станем утверждать, что это универсальное свойство всех культур. Мы утверждаем лишь, что это единство **более** универсально, **более** фундаментально, чем поверхностные сознательные желания, и оно позволяет приблизиться к характеристикам, свойственным

всем людям. Базовые потребности носят более общий характер, чем внешние проявления желаний или поведение.

Сложная мотивация поведения

Данные потребности должны пониматься не как исключительные или единственные определяющие факторы конкретных типов поведения. Примером может послужить любой тип поведения, который представляется мотивированным физиологически, такой как еда, сексуальная игра и т. п. Клинические психологи давно обнаружили, что любое поведение может служить каналом для проявления различных импульсов. Иными словами, любое поведение полидетерминировано, т. е. имеет сложную мотивацию. Что касается самих мотивационных детерминантов, любое поведение скорее определяется несколькими или **всеми** базовыми потребностями одновременно, чем только одной из них. Последнее скорее представляет собой исключение. Процесс еды отчасти служит тому, чтобы наполнить желудок, отчасти тому, чтобы успокоить и умерить другие потребности. Любовь занимаются не только ради сексуальной разрядки, но также ради того, чтобы убедиться в собственной сексуальности, почувствовать себя сильным или насладиться нежностью. В качестве иллюстрации можно проанализировать (если не практически, то теоретически) отдельное действие индивида и найти в нем проявление физиологических потребностей, по-

требностей в безопасности, потребностей в любви, потребностей в уважении и самоактуализации. Это резко противоречит более наивному взгляду психологии черт характера, в соответствии с которым одна характерная черта человека или один мотив отвечают за определенный тип действия, например агрессивное действие определяется исключительно агрессивностью.

Немотивированное поведение

Существует фундаментальное различие между экспрессивным поведением и копинг-поведением (энергичные усилия функционального характера, решительное движение к поставленной цели). Экспрессивное поведение не означает попыток что-либо сделать; оно просто является отражением личности. Глупый человек ведет себя глупо не потому, что ему этого хочется, он стремится к этому или его поведение имеет определенные мотивы, но просто потому, что он таков, каков он есть. То же самое верно и в том случае, если я пою басом, а не тенором или сопрано. Случайные движения здорового ребенка, улыбка на лице счастливой женщины, даже если рядом с ней никого нет, упругость походки здоровой женщины, ее стройная осанка представляют дополнительные примеры экспрессивного, не функционального поведения. **Манера**, в которой личность ведет себя, включая мотивированное и немотивированное поведение, также ча-

ще всего носит экспрессивный характер (Allport and Vernon, 1933; Wolf, 1943).

Здесь мы можем спросить, **любой** ли вид поведения выражает или отражает структуру характера? Это не так. Механическое, привычное, автоматическое или традиционное поведение может быть, а может и не быть экспрессивным. То же самое верно по отношению к большинству типов поведения, определяемого стимулами.

И наконец, необходимо подчеркнуть, что экспрессивность и целеустремленность поведения не взаимоисключающие категории. Обычно поведение включает оба типа (см. главу 6, где этот вопрос рассматривается более подробно).

Сосредоточение на животных и на человеке

Эта теория, прежде всего, имеет отношение к людям, а не к более низкоорганизованным и, предположительно, более простым животным. Слишком много данных, полученных при исследовании животных, оказались верными по отношению к животным, но не к людям. Нет никаких оснований исследовать животных, чтобы изучить мотивацию человека. Логика или, скорее, нелогичность, стоящая за общим заблуждением о псевдопростоте, многократно разоблачалась философами и логиками, а также учеными, представляющими иные сферы знания. Существует не больше необходимости начинать с изучения животных, прежде чем при-

ступить к изучению человека, чем начинать изучение математики, прежде чем начать заниматься геологией, психологией или биологией.

Мотивация и патология

Сущность осознанной мотивации в повседневной жизни воспринимается как относительно значимая или незначимая в зависимости от того, насколько тесно она связана с базовыми потребностями. Желание съесть мороженое на самом деле может быть косвенным выражением желания любви. Если это так, то желание съесть мороженое становится чрезвычайно важной мотивацией. Если же мороженого хочется, просто чтобы ощутить прохладу во рту или чтобы что-то съесть, данное желание имеет относительно невысокую значимость. Будничные осознанные желания должны рассматриваться как симптомы, как **внешние показатели** более базовых потребностей. Если же мы будем считать, что за этими поверхностными проявлениями желаний не стоит ничего, что отличалось бы от их внешних проявлений, то вскоре мы придем к полнейшей путанице, разобраться в которой будет совершенно невозможно, поскольку мы всерьез занимались симптомами, не принимая во внимание то, что за ними стоит.

Помехи в осуществлении малозначимых желаний не ведут к психопатологическим последствиям; препятствия же

на пути значимых базовых потребностей приводят к таким результатам. В основе любой теории психологического патогенеза должна лежать разумная теория мотивации. Конфликт или фрустрация не обязательно носят патогенетический характер. Они становятся таковыми, только если угрожают или препятствуют удовлетворению базовых или частных потребностей, тесно связанных с базовыми потребностями.

Роль удовлетворения

Выше мы несколько раз указывали на то, что наши потребности обычно проявляются лишь тогда, когда удовлетворены более насущные потребности. Таким образом, удовлетворение играет важную роль в теории мотивации. При этом потребности перестают играть активную детерминирующую или организующую роль, как только они удовлетворяются.

Это означает что, например, удовлетворенная в основном личность больше не имеет потребностей в уважении, любви, безопасности и т. д. О том, что она по-прежнему имеет такие потребности, можно говорить теперь лишь в почти метафизическом смысле, как можно сказать, что сытый человек имеет чувство голода или что наполненная бутылка имеет пустоту. Если мы интересуемся тем, что **в действительности** представляет собой наша мотивация, а не тем,

какой она была, будет или могла бы быть, то удовлетворенная потребность больше не представляет собой фактора мотивации. В практическом смысле она должна рассматриваться как несуществующая, исчезнувшая. Этот момент следует подчеркнуть, поскольку все известные теории мотивации либо упускали его из виду, либо находились в противоречии с ним. Здоровый, нормальный, счастливый человек не имеет сексуальных потребностей, потребностей в пище, потребностей в безопасности, любви, престиже, самоуважении, за исключением случайных эпизодов возникновения мимолетной угрозы. Можно выразить это иначе, сказав, что любой человек имеет все патологические рефлексy (например, Бабинского), поскольку они проявят себя при условии нарушений в нервной системе.

Исходя из таких соображений можно сделать дерзкое теоретическое допущение: человек, у которого есть препятствия на пути к удовлетворению любой из базовых потребностей, может с полным основанием рассматриваться как больной или, по меньшей мере, как находящийся в не вполне подобающем человеку состоянии. Здесь уместна параллель с тем, как мы определяем состояние человека, которому недостает витаминов или минералов, считая его нездоровым. Кто скажет, что дефицит любви менее важен, чем недостаток витаминов? Поскольку нам известно патогенетическое воздействие недостатка любви, кто сможет сказать, что мы апеллируем к ценностным проблемам ненаучным или неправомер-

ным образом, отличным от того, как действует терапевт, ставя диагноз пеллагра или цинга и занимаясь лечением?

Далее следует отметить следующее: здоровые люди в первую очередь мотивированы своими потребностями, заставляющими их развивать и наиболее полно реализовывать свои способности и потенциальные возможности. Если человек имеет любые другие базовые потребности, хронически являющиеся неудовлетворенными, он просто болен, как тот безусловно нездоровый человек, у которого возникает внезапная непреодолимая потребность в поедании соли или кальция. Если мы будем использовать слово **нездоровый** таким образом, нам придется честно посмотреть в лицо факту взаимосвязи между человеком и обществом. Одним из выводов, вытекающих из нашей дефиниции, будет то, что: 1) поскольку человек, имеющий препятствия на пути к удовлетворению любой из базовых потребностей, должен быть назван нездоровым, и 2) поскольку фундаментальные препятствия такого рода, в конечном счете, создаются внешними по отношению к индивиду силами, значит, 3) болезнь индивида вытекает, в конечном счете, из болезни общества. Хорошее или здоровое общество, следовательно, определяется как такое, в котором есть возможность для проявления высших устремлений людей благодаря удовлетворению всех их базовых потребностей.

Если данные утверждения кажутся необычными или парадоксальными, читатель может быть уверен в том, что это

лишь один из множества парадоксов такого рода, которые предстанут перед ним по мере того, как мы будем заниматься пересмотром наших подходов к более глубокой мотивации. Когда мы спрашиваем, чего хочет человек от своей жизни, мы имеем дело с самой сущностью человека.

Функциональная автономия

Высшие **базовые** потребности после продолжительного удовлетворения могут стать независимыми как от их более могущественных предпосылок, так и от надлежащего уровня удовлетворения их самих¹⁰. Например, взрослый человек, потребности которого в любви были удовлетворены на заре его жизни, становится **более** независимым, чем средний человек, в отношении удовлетворения потребностей в безопасности, принадлежности и любви. Это сильная, здоровая, автономная личность, которая вполне способна справиться с утратой любви и популярности. Но эти силы и здоровье

¹⁰ Гордон Оллпорт (Allport, 1960, 1961) изложил и истолковал принцип, в соответствии с которым средства достижения цели могут превратиться в фактор удовлетворения самих себя, сохраняя лишь историческую связь со своим происхождением. Они могут стать желанными сами по себе. Это напоминание о чрезвычайной важности научения и изменений для мотивационной жизни накладывается на все сказанное прежде в связи с грандиозной сложностью проблемы. Между данными двумя группами психологических принципов нет противоречия; они взаимно дополняют друг друга. Могут ли такие благоприобретенные потребности рассматриваться в качестве **базовых** потребностей в соответствии с критериями, которые использовались до сих пор, предстоит решить в процессе будущих исследований.

обычно обеспечиваются в нашем обществе ранним и продолжительным удовлетворением потребностей в любви, безопасности, принадлежности и потребностей в уважении. Получается, что данные стороны личности стали функционально автономными, т. е. независимыми от того самого удовлетворения, которое породило их. Мы предпочитаем рассматривать структуру характера как наиболее важный целостный пример функциональной автономии в психологии.

Глава 3. Удовлетворение базовых потребностей

Данная глава исследует некоторые из множества теоретических последствий, вытекающих из подхода к человеческой мотивации, рассмотренного в предшествующей главе, и призвана послужить позитивным и здоровым противовесом одностороннему сосредоточению на фрустрации и патологии.

Мы видели, что основой структуры мотивационной жизни человека является организация базовых потребностей в форме иерархии в зависимости от их меньшей или большей приоритетности и доминирующего значения. Главный динамический принцип, приводящий в движение эту структуру, – это свойственное здоровому человеку появление менее насущных потребностей после удовлетворения более приоритетных. Физиологические потребности, будучи неудовлетворенными, доминируют в организме, мобилизуя все его возможности на свое удовлетворение и организуя эти возможности таким образом, чтобы они могли наиболее эффективным образом выполнить эту функцию. Относительное удовлетворение постепенно переводит эти потребности на задний план и позволяет следующей, более высокой в соответствии с иерархией группе потребностей проявить себя, занять доминирующее положение и оказать на личность такое организующее воздействие, что, например, вместо пре-

следующего ее желания утолить голод, ее будет теперь преследовать желание обрести безопасность. Этот принцип действует и для других групп потребностей в иерархии (а именно любви, уважения и самоактуализации).

Возможно, также верно и то, что высшие потребности могут время от времени появляться не после удовлетворения, но скорее в результате вынужденной или добровольной депривации, отречения или подавления базовых потребностей низшего уровня и стремления к их удовлетворению (аскетизм, сублимация, воздействие неприятия, муштры, гонений, изоляции и т. д.). Такие феномены не противоречат положениям этой книги, так как в ней не утверждается, что удовлетворение – единственный источник силы или иных психологических желаний.

Теория удовлетворения, безусловно, – частная, ограниченная и достаточно узкая теория, которая не претендует на самостоятельное функционирование или применимость. Она может обрести эти свойства, будучи интегрированной в единую структуру, по меньшей мере, 1) с теорией фрустрации, 2) с теорией научения, 3) с теорией неврозов, 4) с теорией психологического здоровья, 5) с теорией ценностей, 6) с теорией дисциплины, воли, ответственности и т. д. В этой главе сделана попытка проследить лишь за одной связующей нитью в сложнейшей паутине психологических детерминантов поведения, субъективного существования и структуры характера. Между тем, вместо более завершенной кар-

тины она открыто допускает, что существуют иные детерминанты помимо удовлетворения базовых потребностей, что удовлетворение базовых потребностей может быть необходимым, но оно определенно недостаточно, что и удовлетворение, и депривация имеют как желательные, так и нежелательные последствия и что удовлетворение базовых потребностей здоровых людей в значительной степени отличается от удовлетворения потребностей страдающих неврозами.

Последствия удовлетворения базовой потребности

Самое фундаментальное последствие удовлетворения любой потребности – это переход потребности на задний план и при этом появление новой потребности более высокого уровня¹¹. Прочие последствия являются сопутствующими или второстепенными по отношению к этому факту. Можно привести следующие примеры таких последствий второстепенного характера.

1. Независимость от прежде положительных раздражителей и объектов стремлений и определенное пренебрежение по отношению к ним наряду с зависимостью от положительных раздражителей и целевых объектов, которые прежде не привлекали к себе внимания, не были желанными или были таковыми лишь от случая к случаю. Такая смена старых

¹¹ Все эти утверждения относятся только к базовым потребностям.

положительных раздражителей на новые предполагает множество третьестепенных последствий. Так, происходят изменения в сфере интересов. То есть определенные феномены впервые начинают представлять для человека интерес, а вызывавшие интерес ранее надоедают или становятся неприятны. Это означает, что происходят изменения в человеческих ценностях. В целом они имеют следующий характер: 1) завышенная оценка положительных раздражителей, соответствующих наиболее сильным из неудовлетворенных потребностей, 2) недооценка положительных раздражителей, соответствующих менее сильным из неудовлетворенных потребностей (и силы этих потребностей), и 3) недооценка и даже девальвация положительных раздражителей, соответствующих потребностям, которые уже удовлетворены (и силы этих потребностей). Такой сдвиг в отношении ценностей влечет за собой пересмотр философии будущего, представлений об утопии, о рае и аде, о хорошей жизни и о состоянии удовлетворения неосознанных желаний индивида, причем направление этого пересмотра можно приблизительно предсказать. Одним словом, мы склонны воспринимать блага, которые имеем, как нечто само собой разумеющееся, особенно если нам не приходится трудиться или бороться ради них. Пища, безопасность, любовь, восхищение, свобода, которые всегда были при нас, в которых никогда не было недостатка и по которым нам не приходилось тосковать, как правило, не только остаются незамеченными, но теряют свою цену, под-

вергаются осмеянию или разрушению. Этот феномен неспособности замечать имеющиеся блага, разумеется, не отражает реалистической позиции, а следовательно, может считаться формой патологии. В большинстве случаев он легко излечивается предоставлением возможности испытать соответствующую депривацию или недостаток чего-либо (например, испытать боль, голод, нужду, одиночество, неприятие или несправедливость). Этот феномен, который достаточно часто упускается из виду и представляет собой следующее за удовлетворением пренебрежение и недооценку, имеет очень высокую потенциальную значимость и силу. Более подробное рассмотрение этого вопроса можно найти в главе *On Low Grumbles, High Grumbles and Metagrumbles* («О низших жалобах, высших жалобах и метажалобах») в книге *Eupsychian Management: A Journal* (Maslow, 1965b). Никаким иным путем мы не сможем прийти к пониманию того, почему загадочным образом изобилие (экономическое и психологическое) может привести как к развитию человеческой натуры до высочайшего уровня, так и к различным формам ценностной патологии, на которую косвенно указывают заголовки газет последних лет. Давным-давно Адлер (1939, 1964; Ansbacher and Ansbacher, 1956) во множестве своих работ говорил об «образе жизни, который балует», и, возможно, нам следует воспользоваться этим термином для разграничения патогенетического удовлетворения и удовлетворения здорового и необходимого.

2. Вместе с изменением системы ценностей происходят изменения в когнитивных способностях. Внимание, восприятие, научение, запоминание, забывание, мышление — все это изменяется в приблизительно предсказуемом направлении, в связи с новыми интересами и ценностями организма.

3. Эти новые интересы, положительные раздражители и потребности не просто новые, но в определенном смысле также и более высокие по уровню (см. главу 5). Когда удовлетворены потребности в безопасности, организм освобождается для поиска любви, независимости, уважения, самоуважения и т. д. Простейший прием устранить зависимость организма от низших, более материальных, более эгоистических потребностей состоит в том, чтобы удовлетворить их. (Нет необходимости говорить, что существуют и другие приемы.)

4. Удовлетворение какой бы то ни было потребности, пока оно представляет собой надлежащее удовлетворение (т. е. удовлетворение базовой потребности, а не потребности невротического характера или псевдопотребности), способствует формированию характера (см. ниже). Кроме того, любое надлежащее удовлетворение потребности ведет к совершенствованию, усилению и здоровому развитию личности. Таким образом, удовлетворение любой базовой потребности, насколько мы можем говорить о нем изолированно, — шаг на пути к здоровью, в направлении, противоположном невротическому состоянию. Несомненно, именно в этом смысле

Курт Гольдштейн говорил, что удовлетворение **любой** конкретной потребности представляет собой в конечном итоге шаг на пути к самоактуализации.

5. Удовлетворение конкретных потребностей и их насыщение помимо перечисленных общих результатов ведет еще к определенным специфическим результатам. Например, при прочих равных обстоятельствах, удовлетворение потребности в безопасности приносит различные субъективные ощущения – более спокойный сон, исчезновение чувства опасности, большую смелость и уверенность в себе.

Научение и удовлетворение

Первый результат исследования последствий удовлетворения потребностей – растущая неудовлетворенность чрезмерно значимой ролью, приписываемой ассоциативному научению его сторонниками.

В общем, феномены удовлетворения (например, потеря аппетита после насыщения, качественные и количественные изменения в готовности к оборонительному поведению после удовлетворения потребности в безопасности и т. д.) свидетельствуют о 1) **исчезновении** потребности при возрастающем количестве упражнений (или повторений, использований, практических применений) и 2) **исчезновении** при наличии избыточного вознаграждения (удовлетворения, похвалы или подкрепления). Более того, не только феномены

удовлетворения, подобные перечисленным в конце этой главы, попирают законы ассоциации, несмотря на то, что они представляют собой изменения, приобретенные в процессе адаптации; но, как показывают исследования, произвольные ассоциативные связи не возникают даже вторичным образом. Любое определение научения, следовательно, неудовлетворительно, если делает упор только на изменениях в связи между стимулами и реакциями.

Толчок к удовлетворению потребностей почти полностью сводится к соответствующим, по сути, положительным раздражителям. В конечном счете, произвольный или случайный выбор здесь невозможен, за исключением потребностей не базового характера. Для того, кто нуждается в любви, существует только один конечный положительный раздражитель: искренняя и дающая удовлетворение привязанность. Человеку, который нуждается в сексе, пище или воде, в конечном счете, могут помочь только секс, пища или вода. В этот момент не подойдут никакие случайные подмены или произвольно выбранные смежные явления. Не помогут и сигналы, исходящие от положительных раздражителей, связанных с целевыми (G. Murphy, 1947); только сами положительные раздражители могут удовлетворить потребности.

Суть данной критики теории ассоциативного бихевиористского научения состоит в том, что она безоговорочно считает само собой разумеющимися цели (установки, стремления) организма. Она занимается исключительно ма-

нипуляцией со средствами достижения неустановленных целей. Теория же базовых потребностей, которая представлена здесь, напротив, является теорией целей и основных ценностей организма. Эти цели по своей сути и сами по себе представляют ценность для организма. А следовательно, он сделает все необходимое, чтобы достичь этих целей, даже вплоть до научения произвольным, бесполезным, пустым или бессмысленным действиям, которые экспериментатор определит как единственный способ достижения цели. Эти приемы, разумеется, перестают приносить эффект и быть пригодными, когда перестают давать возможность получить соответствующее удовлетворение (или соответствующее подкрепление).

Представляется достаточно ясным, что поведенческие и субъективные изменения, перечень которых приводится в главе 5, не могут быть истолкованы при помощи одних лишь законов ассоциативного научения. В действительности, более вероятно, что они играют лишь второстепенную роль. Если родитель часто целует ребенка, само влечение исчезает, и ребенок учится не желать поцелуев (Levy, 1944). Большинство современных авторов, пишущих о личности, чертах характера, установках и вкусах, говорят о них как о комплексах привычек, приобретенных в соответствии с законами ассоциативного научения, однако теперь представляется целесообразным пересмотреть и скорректировать такое словоупотребление.

Даже в более обоснованном смысле достижения инсайта и понимания (гештальтнауение) нельзя рассматривать черты характера как исключительно приобретенные в процессе научения. Отличающийся большей широтой гештальт-подход к научению, отчасти из-за прохладного отношения его сторонников к открытиям психоанализа, все же слишком ограничен, делает рационалистический акцент на познании внутренней структуры внешнего мира. Нам необходима более сильная привязка к конативному и эмоциональному процессу, происходящему внутри личности, чем те, которые допускает ассоциативное научение или гештальтнауение. (См. также работу Курта Левина – Lewin, 1935, которая, без сомнения, может помочь в решении этой проблемы.)

Не пытаясь развернуть в данный момент подробную дискуссию, мы в порядке рабочей гипотезы предлагаем то, что можно обозначить как формирование характера в процессе научения, или внутреннее научение, принимающее во внимание в первую очередь изменения в структуре характера, нежели в поведении. Его основные составляющие включают: 1) обучающее воздействие уникального (не повторяющегося) и глубоко личного опыта, 2) эмоциональные изменения в результате повторяющегося опыта, 3) конативные изменения в результате опыта удовлетворения-фрустрации, 4) общие изменения установочного характера, связанные с ожиданиями или даже касающиеся философских взглядов, которые являются результатом ранних переживаний определен-

ного рода (Levy, 1938), и 5) избирательное определение организмом опыта, подлежащего усвоению.

Данные соображения говорят в пользу более тесного сближения концепций научения и формирования характера до тех пор, пока, в конечном счете, по убеждению автора, оно не начнет приносить свои плоды для психологов, позволяя определить типичное парадигматическое научение как **изменения в проявлении личности, в формировании характера**, что является шагом к самоактуализации и за ее пределы (Maslow, 1969a, b, c).

Удовлетворение и формирование характера

Определенные предварительные размышления говорят о том, что удовлетворение потребностей тесно связано с развитием некоторых, а возможно, и многих черт характера. Такое предположение представляет не более чем логическую противоположность уже установленной несомненной связи между фрустрацией и патологией.

Если так легко признать фрустрацию базовых потребностей как один из детерминантов враждебности, так же легко признать противоположность фрустрации (т. е. удовлетворение базовых потребностей) в качестве априорного детерминанта противоположности враждебности (т. е. дружелюбия). И то и другое обоснованно соответствует данным

психологии. Несмотря на отсутствие определенных теоретических формулировок, **практика** психотерапии принимает нашу гипотезу, делая акцент на безусловную поддержку, одобрение, снисходительность, успокаивание, принятие, т. е. на первичное удовлетворение глубинных потребностей пациента в безопасности, любви, защите, уважении, ощущении своей значимости и т. д. В особенности это эффективно по отношению к детям, у которых жажда любви, независимости, безопасности и т. п. часто излечивается без всяких проблем при помощи замещающей терапии или удовлетворения путем обеспечения их потребностей в любви, независимости или безопасности.

Жаль, что объем экспериментального материала столь невелик. Несмотря на это, весьма впечатляющими оказываются, например, опыты Леви (Levy, 1934a, b, 1937, 1938, 1944, 1951). В процессе этих экспериментов исследователи брали группу новорожденных животных (например, щенков) и обеспечивали либо утоление их потребности, например потребности в сосании, либо ее частичную фрустрацию.

В ходе этих экспериментов изучалось клевание у птенцов, сосание груди у младенцев и другие виды деятельности различных животных. Во всех случаях было обнаружено, что потребность, которая полностью удовлетворена, ведет себя типичным образом, а затем, в зависимости от своей природы, или полностью исчезает (например, потребность в сосании груди), или поддерживается на соответствующем

невысоком оптимальном уровне всю жизнь (например, активность). Те животные, у которых потребность подвергалась фрустрации, обнаруживали различные феномены полупатологического характера, среди которых наиболее значимым для нас является сохранение данной потребности до того момента, когда ей полагается исчезнуть, причем проявление потребности носит чрезмерный характер.

Значимость удовлетворения потребностей в детстве для формирования характера взрослого человека подтверждается в первую очередь работой Леви, касающейся любви (Levy, 1943, 1944). Представляется совершенно очевидным, что множество характерных черт здорового взрослого человека являются позитивными последствиями удовлетворения потребности в любви в детстве, например способность признать независимость любимого человека, способность противостоять недостатку любви, способность любить, не отказываясь от автономии, и т. д.

Чтобы сформулировать это теоретическое противопоставление как можно яснее и проще, можно сказать, что мать, которая надлежащим образом любит своего ребенка, **снижает** в нем (своими вознаграждениями, подкреплениями, повторениями, проявлениями и т. п.) интенсивность будущей потребности в любви, уменьшает вероятность поисков ласки, готовит его к тому, что он не будет отчаянно цепляться за мать, и т. д. Нет лучшего способа научить ребенка повсюду искать любовь и страстно желать ее, чем частично

лишить его любви (Levy, 1944). Это еще одно подтверждение принципа функциональной автономии, который заставил Оллпорта скептически отнестись к современной теории научения.

Все преподаватели психологии обращаются к теории формирования черт характера как приобретенных в процессе научения, когда им приходится говорить и об удовлетворении базовых потребностей у детей, и об экспериментах с возможностью свободного выбора. «Если вы берете дочку на руки, когда она просыпается, разве она не научится плакать, когда ей захочется, чтобы ее взяли на руки (ведь вы вознаграждаете ее плач)?» «Если вы позволяете сыну есть, когда он хочет, разве вы не портите его?» «Если вы обращаете внимание на кривлянье дочки, разве она не научится кривляться, чтобы привлечь ваше внимание?» «Если вы уступаете своему сыну, разве не будет он всегда требовать, чтобы ему уступали?» На эти вопросы не могут ответить одни лишь теории научения; здесь понадобится привлечь также теорию удовлетворения и теорию функциональной автономии, чтобы картина имела целостный характер.

Другим типом данных, доказывающих взаимосвязь удовлетворения потребностей и формирования характера, является непосредственно наблюдаемый клинический эффект удовлетворения. Такие данные может привести каждый человек, непосредственно работающий с людьми, и их, без сомнения, можно получить почти при любом терапевтическом

контакте.

Простейшим путем убедиться в этом можно, изучив непосредственные и немедленно проявляющиеся результаты удовлетворения базовых потребностей, начиная с самых сильных. Пока речь идет о физиологических потребностях, в рамках нашей культуры мы не соотносим с чертами характера насыщение пищей или утоление жажды, хотя в условиях иной культуры такая связь может иметь место. Даже на этом физиологическом уровне, однако, мы получаем некоторые пограничные случаи, связанные с нашим тезисом. Так, если бы мы говорили о потребностях в сне и отдыхе, мы могли бы говорить об их фрустрации и ее результатах (сонливости, усталости, недостатке энергии, медлительности, возможно лени, вялости и т. д.) и их удовлетворении (энергии, проворстве, живости и т. д.). Здесь мы видим непосредственные последствия удовлетворения простой потребности, которые, если и не являются чертами характера, представляют определенный интерес для изучающего личность. И поскольку мы еще не привыкли мыслить таким образом, то же самое можно повторить о потребности в сексе, т. е. об одержимости сексом и ее противоположности – удовлетворении сексуальных потребностей, для обозначения которых на сегодняшний день мы еще не имеем подходящей терминологии.

Когда мы говорим о потребности в безопасности, мы, по крайней мере, стоим на более твердой почве. Тревожность,

страх, опасения, беспокойство, напряжение, нервозность и пугливость представляют собой последствия фрустрации потребности в безопасности. То же самое клиническое наблюдение ясно говорит о соответствующих результатах удовлетворения (для которых, как обычно, нам не хватает соответствующей терминологии), таких как отсутствие тревожности, отсутствие нервозности, спокойное состояние, уверенность в будущем, уверенность в себе, чувство защищенности и т. д. Какими бы словами мы ни пользовались, имеется существенная разница между индивидом, который чувствует себя в безопасности, и тем, кто существует как шпион в тылу врага.

То же самое относится и к другим базовым эмоциональным потребностям – в принадлежности, любви, уважении и в самоуважении. Удовлетворение этих потребностей обеспечивает возможность таких проявлений, как привязанность, уважение к себе, уверенность в себе и чувство защищенности.

Если сделать еще шаг в сторону от этих непосредственных для психологии личности последствий удовлетворения потребностей, мы подойдем к таким общим чертам характера, как доброта, щедрость, отсутствие эгоизма, величие (как противоположность мелочности), хладнокровие, безмятежность, счастье, довольство и т. п. Таковы, судя по всему, последствия последствий, побочные продукты общего удовлетворения потребностей, т. е. общего улучшения психологи-

ческого состояния, достатка, избытка, изобилия.

Само собой разумеется, научение, как в широком, так и в узком смысле, также играет важную роль в генезисе этих и иных черт характера. Имеющиеся на сегодня в нашем распоряжении данные не позволяют сказать, является ли оно более сильным определяющим фактором, поэтому такой вопрос обычно игнорируется как бесполезный. И все же последствия исключительного акцентирования внимания на том или ином моменте так разительно отличаются друг от друга, что мы должны, по меньшей мере, отдавать себе отчет в наличии этой проблемы. Можно ли воспитывать характер в классной комнате, являются ли книги, лекции, вопросы, ответы, увещевания лучшими средствами для этого, могут ли проповеди и воскресные школы воспитать хороших людей, или, может быть, скорее хорошая жизнь создает хорошего человека, возможно, именно любовь, теплота, дружба, уважение и хорошее обращение с ребенком более важны для последующего формирования характера – вот альтернативы, представленные приверженцами двух теорий формирования характера и обучения.

Удовлетворение и здоровье¹²

Представим, что некто А в течение нескольких недель живет в полных опасностях джунглях и остается в живых толь-

¹² Автор подразумевает «психическое здоровье». – *Примеч. науч. ред.*

ко потому, что время от времени ему удастся раздобыть пищу и воду. Некто *B* не только остается в живых, но имеет винтовку и укрытую от глаз пещеру с закрывающимся входом. Некто *C* имеет не только все перечисленное, но и двух помощников. Некто *D* имеет пищу, ружье, помощников, пещеру и, кроме того, лучшего друга. И наконец, некто *F* в тех же самых джунглях имеет все названное, и в дополнение к этому он – пользующийся авторитетом предводитель группы людей. Ради краткости мы можем обозначить этих людей как оставшийся в живых, находящийся в безопасности, принадлежащий к группе, любимый и уважаемый.

Но это не только последовательность растущего удовлетворения базовых потребностей; это также **последовательность все более высоких степеней психического здоровья**¹³. Понятно, что при прочих равных условиях человек, который находится в безопасности, принадлежит к группе и при этом любим, будет более здоровым (в соответствии с любой разумной дефиницией), чем тот, кто находится в безопасности и состоит в группе, но который отвергнут и не любим. И если, сверх того, человек завоевывает уважение и восхищение и вследствие этого обретает самоуважение, то

¹³ Далее указывается, что тот же самый континуум все более высокой степени удовлетворения потребностей может использоваться также как базис для классификации личностей. Включая ступени, или уровни, зрелости или развития личности на пути к самоактуализации на протяжении всей жизни индивида, он намечает схему теории развития, приблизительно соответствующей и параллельной системе развития Фрейда и Эриксона (Erikson, 1959; Freud, 1920).

он будет еще более здоровым, самоактуализирующимся человеком в полном смысле слова.

Несомненно, степень удовлетворения базовых потребностей связана с уровнем психического здоровья. Не можем ли мы пойти дальше, утверждая, что полное удовлетворение базовых потребностей и идеальное здоровье это одно и то же? Теория удовлетворения, по меньшей мере, предполагает такую возможность (см. Maslow, 1969b). Хотя, разумеется, ответ на такой вопрос требует дальнейших исследований, уже сама формулировка предположения такого рода заставляет нас пристальнее взглянуть на забытые данные и вновь ставит перед нами старые вопросы, так и не получившие ответа.

Разумеется, мы должны согласиться с тем, что есть и иные пути к здоровью. И все же, когда мы определяем жизненный путь своих детей, у нас есть основания спросить: какова относительная частота здоровья при удовлетворении и какова эта частота при наличии фрустрации? Иначе говоря, как часто люди приходят к здоровью через аскетизм, через отречение от базовых потребностей, через дисциплину и через закаливание в огне фрустрации, трагедии и несчастья?

Данная теория также сталкивает нас с острой проблемой эгоизма: все ли потребности в силу самого их факта являются эгоистическими и эгоцентрическими? Действительно, самоактуализация, предельная потребность, определяется Гольдштейном в его книге как высокоиндивидуалистическая, и все же эмпирическое исследование весьма здоровых

людей показывает, что они одновременно обладают чрезвычайным индивидуализмом и здоровым эгоизмом, с одной стороны, проявляя высшую степень сострадания и альтруизма – с другой (см. главу 11).

Когда мы постулируем концепцию здоровья благодаря удовлетворению (или здоровья благодаря счастью), мы тем самым заявляем о том, что мы едины с такими авторами, как Гольдштейн, Юнг, Адлер, Ангайл, Хорни, Фромм, Мэй, Бюлер, Роджерс, и многими другими, исходящими из позитивной тенденции развития организма, которая изнутри подталкивает его к дальнейшему совершенствованию.

Ибо если мы предположим, что здоровый организм полностью удовлетворен в отношении базовых потребностей и, следовательно, свободен для самоактуализации, мы тем самым предполагаем, что этот организм развивается скорее благодаря внутренней склонности к развитию, в бергсоновском смысле, нежели благодаря силам извне, в смысле бихевиористской теории о решающей роли окружающей среды в формировании личности. Организм, страдающий неврозом, – это организм, испытывающий дефицит удовлетворения базовых потребностей, а этому удовлетворению могут способствовать другие люди. Следовательно, такой организм более зависим от других людей и менее автономен и самостоятелен – в большей степени сформирован природой окружения, и в меньшей – своей собственной внутренней сущностью. Относительная независимость от окружения, кото-

рую обнаруживает здоровая личность, не лишена своего рода коммерческой стороны; это значит, что, когда окружение и личность приходят в соприкосновение, основными детерминантами являются цели личности и ее натура, а окружение представляет собой в первую очередь средства к достижению целей при самоактуализации личности. Это подлинная психологическая свобода (Riesman, 1950).

Удовлетворение и патология

За последние годы жизнь, безусловно, кое-чему научила нас в отношении патологии **материального** (низшие потребности) изобилия, результатами которого являются скука, эгоизм, чувство элитарности или «заслуженного» превосходства, остановка в развитии, разрушение чувства общности. Очевидно, что жизнь ради одних лишь материальных или низших потребностей не может удовлетворять в течение сколько-нибудь продолжительного времени.

Но теперь мы сталкиваемся с новой возможностью патологии в результате психологического изобилия; т. е. с негативными последствиями того, что человека самозабвенно любили и заботились о нем, поклонялись ему, восхищались им, рукоплескали ему и слушали, забыв о себе, или же того, что он занимал центральное место на сцене, имел преданных слуг, что все его сиюминутные желания выполнялись, даже ценой чьего-то самопожертвования или самоотречения.

Действительно, мы пока просто не имеем достаточной информации об этих новых явлениях и, безусловно, не имеем о них четкого научного представления. Все, что у нас есть, — это догадки, общие клинические впечатления, постепенно крепнущее убеждение детских психологов и педагогов в том, что одного лишь удовлетворения базовых потребностей недостаточно, поскольку ребенку необходим также некоторый опыт, требующий настойчивости, упорства, фрустрации, дисциплины и определенных ограничений. Если выразить это иначе, удовлетворение базовых потребностей следует определять более осторожно, поскольку оно может легко превратиться в потворство, требующее самоотречения окружающих, полную вседозволенность, ограждение от любых проблем и паразитическое существование. Любовь и уважение к ребенку должны даже в мелочах соединяться с любовью и уважением к себе как к родителю и к взрослому в целом. Дети, безусловно, личности, но они — личности, не имеющие опыта. Нужно считаться с тем, что во многих отношениях они могут поступать неразумно или глупо.

Патология, представляющая собой результат удовлетворения, может отчасти оказаться тем, что можно назвать метапатологией, отсутствием ценностей, смысла и содержания жизни. Многие гуманисты и психологи-экзистенциалисты убеждены в том — хотя пока, без опоры на соответствующие данные, нельзя быть уверенным в этом полностью, — что удовлетворение всех базовых потребностей не решает автомати-

чески проблемы самоидентификации, нахождения системы ценностей, жизненного призвания, смысла жизни. По крайней мере для некоторых людей, в особенности молодежи, в жизни существуют отдельные и дополнительные по отношению к удовлетворению базовых потребностей задачи.

В заключение мы упомянем еще раз тот не до конца осознанный факт, что человек, судя по всему, почти никогда не бывает постоянно удовлетворен и доволен, а также другой факт, тесно связанный с первым, а именно то, что люди склонны привыкать к благам, которые имеют, забывая о них, считать их само собой разумеющимися и переставать ценить их. Для многих людей даже высочайшие наслаждения могут утратить свою свежесть и потерять новизну (Wilson, 1969), и для них может стать необходимым пережить потерю этих благ, чтобы начать вновь ценить их.

Сущность теории удовлетворения

Далее следует краткий перечень нескольких наиболее важных гипотез, которые включает теория удовлетворения. Другие перечислены в следующем разделе.

Психотерапия

Скорее всего, можно высказаться в поддержку точки зрения о том, что удовлетворение базовых потребностей имеет

первостепенное значение в динамике фактического излечения или улучшения. Разумеется, при этом нужно признать как минимум, что это один из факторов, который обладает чрезвычайно высокой значимостью и который до сих пор упускался из виду. Этот тезис будет более полно раскрыт в главе 9.

Установки, интересы, вкусы и ценности

Приводилось несколько примеров того, каким образом удовлетворение или фрустрация потребностей влияют на интересы (см. также Maier, 1949). Вероятно, можно пойти гораздо дальше, в конечном итоге включая обязательное рассмотрение морали, ценностей и этики в той мере, в которой они выходят за рамки правил поведения в обществе, манер, народных обычаев и другой местной социальной специфики. В настоящее время принято относиться к установкам, вкусам, интересам и даже ценностям любого рода так, как будто они не имеют иных детерминантов, кроме местного культурного ассоциативного научения, т. е. как будто они определяются исключительно произвольно действующими факторами окружающей среды. Но мы уже видели, что нужно учитывать и внутреннюю необходимость, и влияние удовлетворения потребностей организма.

Классификация типов личности

Если мы воспринимаем удовлетворение иерархии базовых эмоциональных потребностей как прямолинейный континуум, мы вооружены полезным (хотя и несовершенным) инструментом классификации типов личности. Если большинство людей имеют сходные потребности организма, любого человека можно сравнить с другим человеком в отношении степени удовлетворения этих потребностей. Это холистический или организменный подход, поскольку он классифицирует личности в целом в пределах единого континуума, а не отдельные стороны или аспекты личности во множестве несвязанных континуумов.

Скука и интерес

Что, если не избыточное удовлетворение, представляет собой скука? И все же даже здесь мы можем найти нерешенные и незамеченные проблемы. Почему повторяющийся контакт с живописью А, другом А, музыкой А вызывает скуку, в то время как то же самое количество соприкосновений с живописью Б, другом Б, музыкой Б вызывает все больший интерес и доставляет все большее удовольствие?

Счастье, радость, довольство, восторг и экстаз

Какую роль играет удовлетворение потребностей в формировании этих положительных эмоций? Те, кто изучает эмоции, слишком долго ограничивались изучением эмоциональных воздействий фрустрации.

Социальные последствия

В следующем разделе перечислены разнообразные пути, которыми удовлетворение, по-видимому, оказывает положительное социальное воздействие. В качестве тезиса для дальнейших исследований выдвигается предположение, что удовлетворение базовых потребностей личности (при прочих равных обстоятельствах, не принимая во внимание отдельные приводящие в замешательство исключения и оставляя на данный момент в стороне положительное воздействие депривации и дисциплины) совершенствует личность не только в отношении структуры характера, но также как гражданина в национальном или международном масштабе и в личных взаимоотношениях. Возможные последствия этого для политической, экономической, просветительской, исторической и социологической теорий значительны и очевидны (Aronoff, 1967; Davies, 1963; Myerson, 1925; Wootton,

1967).

Уровень фрустрации

Хотя это и может показаться парадоксальным, в определенном смысле удовлетворение потребностей – определяющий фактор фрустрации потребностей. Это так, поскольку высшие потребности не проявят себя на сознательном уровне, пока не будут удовлетворены низшие, более сильные потребности. В известном смысле, пока они не существуют сознательно, ощущения фрустрации возникнуть не может. Человека, перед которым стоит задача остаться в живых, не слишком заботят высшие жизненные проблемы, изучение геометрии, избирательное право, гражданские чувства, уважение; в первую очередь он озабочен более насущными вещами. Требуется определенный уровень удовлетворения низших потребностей, чтобы поднять индивида до того уровня цивилизованности, на котором он почувствует фрустрацию в отношении более масштабных личных, социальных и интеллектуальных проблем.

Следствием этого мы можем считать то, что, хотя большинство людей обречено желать того, чего они не имеют, все же есть смысл потрудиться ради более высокого уровня удовлетворения потребностей всех людей. Таким образом, мы учимся, с одной стороны, не ожидать чуда от отдельной социальной реформы (например, избирательных прав для жен-

щин, бесплатного образования, тайного голосования, профсоюзного движения, улучшения жилищных условий, прямых выборов); вместе с тем нельзя недооценивать наличие постепенного продвижения вперед.

Если человек чувствует себя подавленным или встревоженным, для общества лучше, чтобы он беспокоился о завершении войны, нежели о том, что ему холодно или голодно. Понятно, что повышение уровня фрустрации (если можно говорить о высшей и низшей фрустрации) имеет последствия не только личностного, но и социального характера. Примерно то же самое можно сказать об уровне вины или стыда.

Случайное, бесцельное поведение и поведение с целью развлечения

Издавна отмеченный философами, художниками и поэтами, этот вид поведения странным образом упускался из виду психологами. Возможно, причиной тому была распространенная догма о том, что любое поведение мотивированно. Не собираясь в данный момент опровергать это (по мнению автора) заблуждение, можно отметить не подлежащий сомнению факт, что непосредственно после насыщения организм позволяет себе забыть о давлении, напряжении, нуждах и потребностях, чтобы бездельничать, предаваться праздности, расслабляться, заниматься пустяками, быть в покое, на-

слаждаться солнцем, украшать, чистить горшки и кастрюли, играть и развлекаться, наблюдать за незначительными вещами, быть легкомысленным и бесцельным, научиться чему-нибудь между прочим, просто так; одним словом, чтобы быть (относительно) немотивированным. Удовлетворение потребностей дает возможность появления немотивированного поведения (см. главу 6, где этот вопрос обсуждается более подробно).

Автономия высших потребностей

Хотя в общем верно, что мы поднимаемся на уровень высших потребностей после удовлетворения низших, все же можно наблюдать следующий феномен: если уровень этих высших потребностей достигнут, а с ним и соответствующие ему ценности и предпочтения, эти потребности могут приобрести автономный характер и перестать зависеть от удовлетворения низших потребностей. В этом случае человек может даже презирать и отвергать необходимость удовлетворения низших потребностей, которое обеспечивает возможность «высшей жизни»; примерно в том же духе богатство в третьем поколении начинает стыдиться богатства первого поколения, а образованные дети иммигрантов стыдятся своих неотесанных родителей.

Влияние удовлетворения

Далее следует неполный перечень феноменов, определяющим фактором которых является по большей части удовлетворение базовых потребностей.

А. Конативно-эмоциональные.

1. Ощущения физического насыщения и пресыщения по отношению к пище, сексу, сну и т. д. и, как побочные результаты этого, благополучие, здоровье, энергия, эйфория, физическое удовлетворение.

2. Ощущения безопасности, мира, защищенности, отсутствия опасности и угрозы.

3. Ощущения принадлежности, включенности в группу, отождествление себя с целями и победами группы, принятия группой и обретения места, чувства дома.

4. Ощущение того, что любишь и любим, восприятие себя как объекта, достойного любви, чувство приобщенности к любви.

5. Сознание уверенности в своих силах, чувство собственного достоинства, самоуважение, уверенность, вера в себя; осознание своих способностей, успеха, компетентности, собственной силы, независимости, способности повести за собой, чувство, что ты достоин уважения.

6. Ощущения самоактуализации, полноты, самореализа-

ции, все более полного и плодотворного раскрытия ресурсов личности и ее потенциальных возможностей с последующими ощущениями развития, зрелости, здоровья и автономии.

7. Удовлетворенная любознательность, ощущение научения и приобретения все большего количества знаний.

8. Утоленная жажда познания, все более высокий уровень философского удовлетворения; движение по пути ко все более и более широкой, содержательной и единой философии или религии; глубокое осознание всеобщих взаимных связей; благоговение; преданность ценностям.

9. Утоленная потребность в прекрасном; глубокое волнение, эмоциональное потрясение, восторг, экстаз, ощущение гармонии, соразмерности, справедливости и совершенства.

10. Появление высших потребностей.

11. Временная или продолжительная зависимость и независимость от разного рода положительных раздражителей; растущая независимость и пренебрежение по отношению к низшим потребностям и низшим положительным раздражителям.

12. Ощущения аппетита и отвращения.

13. Скука и интерес.

14. Совершенствование системы ценностей; утонченность вкуса; избирательность.

15. Большие возможности и большая интенсивность приятного возбуждения, счастья, радости, восторга, удовлетворения, спокойствия, безмятежности, ликования; более бога-

тая и более позитивная эмоциональная жизнь.

16. Более частые моменты экстаза, наивысших переживаний, ощущение оргазма, восторга и мистических переживаний.

17. Изменение уровня стремлений.

18. Изменения уровня фрустрации.

19. Движение к метамотивации и ценностям бытия (Maslow, 1964a).

Б. Когнитивные.

1. Более обостренное, более пронизательное, более реалистическое познание; более адекватное восприятие реальности.

2. Совершенствование интуитивных способностей; большая способность к предвидению.

3. Мистические переживания с озарениями и инсайтами.

4. Большее сосредоточение на проблемах и реальных целях; меньшие проекции и сосредоточение на себе; когниция надличностного и надчеловеческого характера.

5. Совершенствование мировоззрения и философии (которые становятся более точными, реалистичными, менее деструктивными в отношении себя и остальных, приобретают более всеобъемлющий, интегрированный, холистический и т. п. характер).

6. Большая креативность, увеличение роли искусства, поэзии, музыки, знаний, науки.

7. Меньше негибкого, бездумного консерватизма; меньшая склонность к стереотипам, меньшая категоричность (см. главу 17); более тонкое восприятие личной уникальности, безотносительно к свойственной людям категоричности и стремлению навешивать ярлыки; меньше противоречивости.

8. Многие фундаментальные, глубинные установки (демократичность, уважение ко всем людям, привязанность к другим, любовь и уважение к людям разного возраста, пола, расовой принадлежности).

9. Более низкий уровень предпочтений привычного и потребностей в нем, в особенности в отношении значимых вопросов, меньше страха перед неизведанным и чужим.

10. Большая вероятность непреднамеренного или латентного научения.

11. Меньшая потребность в простом; большее удовольствие от сложного.

В. Черты характера.

1. Большая невозмутимость, самообладание, безмятежность, спокойствие духа (противоположность напряжения, нервозности, подавленности, ощущения своего ничтожества).

2. Доброта, сердечность, сострадание, отсутствие эгоизма (противоположность бессердечия).

3. Разумная щедрость.

4. Величие (противоположность мелочности, низости, посредственности).

5. Уверенность в себе, чувство собственного достоинства, самоуважение, уверенность, вера в себя.

6. Ощущение безопасности, умиротворенности, отсутствия опасности.

7. Дружелюбие (противоположность враждебности).

8. Большая устойчивость к фрустрации.

9. Терпимость, интерес и одобрение по отношению к индивидуальным особенностям людей и, следовательно, отсутствие предубеждений и общей враждебности (но не утрата здравого смысла); более глубокое ощущение духовной общности людей, товарищества, братской любви, уважения к людям.

10. Больше смелости; меньше страха.

11. Психологическое здоровье и все сопутствующие ему побочные результаты; состояние, исключаящее неврозы, психопатологию личности и, возможно, психозы.

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.