Содержание

Предисловие к русскому изданию 7

Предисловие 11

Об этой книге 17

Введение: новая иерархия потребностей 23

Часть I. Безопасность

Вступление 46

1. Безопасность 51

2. Принадлежность 86

3. Самоуважение 110

Часть II. Рост

Вступление 146

4. Исследование 156

5. Любовь 190

6. Цель 229

Часть III. Здоровая трансценденция

Вступление 278

7. Пиковые переживания 281

8. Теория Z: к новым рубежам человеческой природы 312

Живите больше в Б-мире 346

Послесловие 351

Благодарности 356

Приложение I 360

Приложение II 387

Примечания 425

Предисловие к русскому изданию

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

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

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

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

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

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

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

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

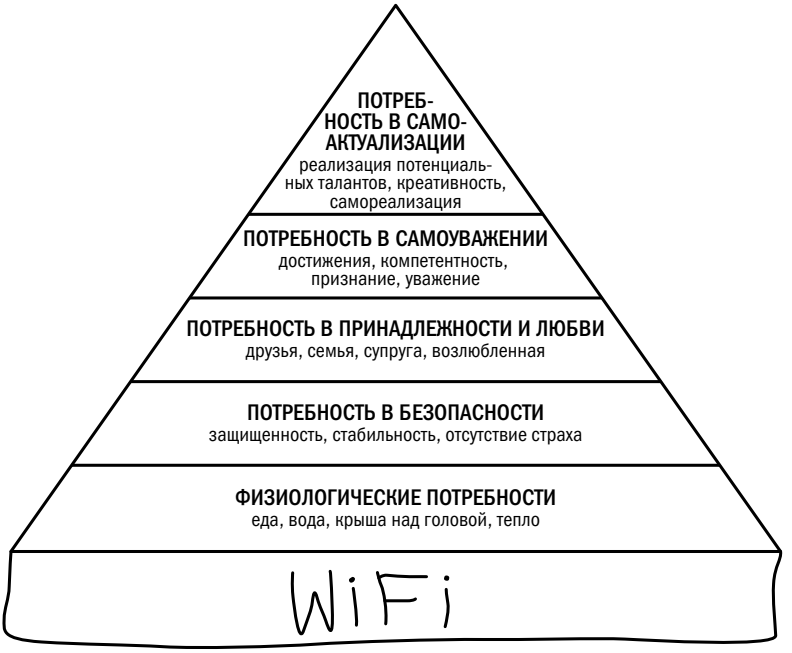
Предисловие

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

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

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

Некоторые современные авторы считают идею самоактуализации Маслоу индивидуалистской и эгоистичной[1]. Однако более глубокий взгляд на опубликованные и неопубликованные работы Маслоу показывает, что они говорят совсем о другом. В неопубликованном эссе 1966 г. под названием «Критика теории самоактуализации» (Critique of Self-Actualization Theory) Маслоу писал: «Необходимо сказать, что самоактуализация — это не все. Душевное спокойствие и то, что является добром для отдельно взятого лица, не может быть по-настоящему понято в изоляции… Помимо добра для себя необходимо еще добро для других людей… Совершенно ясно, что чисто внутренней, индивидуалистской психологии без привязки к другим людям и социальным условиям недостаточно»[2].



Все это не так

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

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

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

14 сентября 1967 г. Маслоу выступил в унитарной церкви Сан-Франциско с очень интересной лекцией под названием «Новые рубежи человеческой природы» (The Farther Reaches of Human Nature[5]). Присутствовавшие обратили внимание на его болезненный вид, когда он шел по проходу к подиуму. Однако его слова сразу же захватили аудиторию. «Становится все более и более очевидным, что мы являемся свидетелями философской

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

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

> Однако, если эти потребности удовлетворяются, появляется другая картина… Полностью развитая (и очень успешная) личность, работающая в самых благоприятных условиях, склонна руководствоваться ценностями, которые выходят за ее собственные пределы. Она перестает быть эгоистичной в старом смысле этого слова. Красота лежит за пределами человека, как и справедливость или порядок. Вряд ли можно называть эти потребности эгоистичными в том же смысле, что и мою потребность в пище. Мое удовлетворение от того, что я добился справедливости или устранил препятствия на пути ее осуществления, лежит за пределами моего тела. Это не есть нечто внутреннее. Это в равной мере внешнее и внутреннее: иными словами, это выходит за границы собственных интересов[6].

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

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

> Очень странно, что я стал видеть, принимать и *радоваться* вечности и ценности мира за пределами меня просто из-за осознания своей собственной бренности. Эта «способность радоваться» приводит в замешательство[7].

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

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

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

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

> Новая проблема с этим дневником. Что делать с ним? Состояние у меня сейчас такое, что я не чувствую в себе сил писать все то, что должен, о потребностях мира, о моих обязанностях. Дело здесь вовсе *не в страхе* смерти, просто у меня нет сил *делать* это. Так что думаю оставлять лишь короткие записи, а тот, кто будет их разбирать, поймет, что я имел в виду и почему это *необходимо* делать[10].

В тот теплый солнечный день в Менло-Парке, 8 июня 1970 г., Маслоу отложил блокнот и с чувством безысходности стал делать предписанные упражнения. Ему не хотелось отрываться от работы, даже на секунду. Когда дело дошло до бега трусцой, Берте показалось, что он движется как-то странно[11]. Но прежде чем она успела спросить, все ли с ним в порядке, Маслоу упал. К тому моменту, когда она оказалась рядом, сердце Маслоу уже не билось. Он умер в 62, так и не успев осуществить множество планов.

Об этой книге

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

Ирвин Ялом,
автор «Экзистенциальной психотерапии»

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

Марк Колтко-Ривера,
автор статьи «Новый взгляд на позднюю версию иерархии потребностей Маслоу» (2006 г.)

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

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

целое, поскольку потребности партнера становятся вашими потребностями.

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

Моя карьера как психолога — и мое отношение к жизни — во многом формировалась под влиянием идей Маслоу, а также идей целого поколения мыслителей-гуманистов 1930–1960 гг., включая Альфреда Адлера, Шарлотту Бюлер, Виктора Франкла, Эриха Фромма, Карен Хорни, Ролло Мэя и Карла Роджерса. Их коллективные знания о базовых потребностях человека — безопасности, принадлежности, любви, росте, смысле, аутентичности, свободе, ответственности, справедливости, смелости, креативности и духовности — актуальны сегодня как никогда. Мы живем во времена углубляющейся поляризации, эгоистических интересов и индивидуалистического стремления к власти[13].

Гуманистическая психология находит отклик в глубинах моего существа и гармонирует с моей уверенностью в том, что если мы хотим помочь людям полностью реализовать свой потенциал, то должны принимать их как *целостные личности*. На протяжении последних 20 лет я работал с людьми, имеющими самые разные психические особенности[14], от тех, кто испытывал сложности с обучением вроде аутизма, дислексии и синдрома дефицита внимания и гиперактивности, но обладал при этом яркими талантами, увлечениями и креативностью,

до одаренных личностей с нормальными социальными интересами и детской игривостью, у которых также была навязчивая идея овладеть тем или иным мастерством. Были среди них и гении, у которых функциональные нарушения (например, трудности с речью) сочетались с невероятными способностями (например, к рисованию, игре на фортепиано); и не по годам развитые юнцы, которые нередко чувствуют себя одиноко и неловко в школе, но готовы усваивать намного более сложный материал, чем их одноклассники; и зрелые люди с запредельным уровнем нарциссизма, которые, несмотря на самопоглощенность, обладали множеством других граней личности. И каждый из них стремился найти себя и реализовать свои способности[15].

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

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

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

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

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

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

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

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

Слишком много людей сегодня ощущают свою нереализованность в нашем суматошном и разъединенном мире, который толкает к погоне за деньгами, властью, величием и даже счастьем как к вершинам человеческих мечтаний. Однако, несмотря на повышение общественного статуса, достижение финансового успеха и даже наслаждение мгновениями счастья, мы чувствуем глубокую неудовлетворенность, жаждем более тесной связи с другими и единства собственной фрагментированной индивидуальности. Социальный психолог и философ-гуманист Эрих Фромм был совершенно прав, когда говорил о существовании искусства бытия[19]. Теперь, однако, есть еще и *наука* бытия.

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

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

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

Введение: новая иерархия потребностей

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

Абрахам Маслоу,
«По направлению к психологии бытия» (1962 г.)

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

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

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

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

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

В конечном итоге психологи третьей силы стали называться психологами-гуманистами, а соответствующая область науки официально оформилась, когда Маслоу и Энтони Сутич в 1961 г. стали издавать журнал под названием *The Journal of Humanistic Psychology*. Сегодня целый ряд психотерапевтов и исследователей работает в соответствии с традициями гуманистической психологии (многие из них называют себя «экзистенциально-гуманистическими» психотерапевтами)[5], и упор делается по-прежнему на таких гуманистических аспектах, как аутентичность личности, социальное действие на основе сострадания, социальные и экологические условия, наилучшим образом способствующие росту, духовность, расширение границ самосознания, интеграция, целостность и принятие присущих человеческому существованию проблем и парадоксов[6]. В гуманистической психологии здоровой считается та личность, которая постоянно стремится к свободе, ответственности, самоосознанию, постижению смысла, исполнению долга, личностному росту, зрелости, интеграции и изменению, а не к достижению статуса, успеха и даже счастья[7].

В конце 1990-х гг. психолог Мартин Селигман положил начало позитивной психологии с тем, чтобы лучше понять сущность благополучия и того, «что придает жизни смысл»[8]. Сегодня психологи-гуманисты и позитивисты вместе стремятся постичь суть здоровой мотивации и здорового образа жизни[9, 10]. За последние 40 лет были глубоко исследованы 13 источников благополучия[11].

Источники благополучия

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

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru