

# Содержание

<i>Предисловие.</i> Вы все еще верите в хеппи-энды? Кайл Мэддок .....	7
<i>Введение.</i> Но инсайт может сжечь их дотла. Трэвис Лэнгли .....	13
<b>Часть первая. Пиры .....</b>	<b>18</b>
1. Потребность и алчность. Откуда берется мотив? Трэвис Лэнгли .....	21
2. Проблема юношеской психопатии Дэйв Верхаген .....	31
3. Луна восходит вместе с солнцем. Преодоление насилия Джей Скарлет .....	45
<i>Игровой файл 1.</i> Первичные потребности. Трэвис Лэнгли .....	55
<b>Часть вторая. Танцы .....</b>	<b>60</b>
4. Сестры Старк. Травма и посттравматический рост Дженна Буш, Джанина Скарлет .....	63
5. Секс как оружие. Изнасилование в Семи Королевствах Мартин Алайд .....	75
6. Разрушение человека. Пытки и трансформация Колт Блант .....	87
7. Преклонить или не преклонить колени. Выбор между свободой и безопасностью Эрин Карри .....	101
<i>Игровой файл 2.</i> Безопасность и убежище. Трэвис Лэнгли .....	113
<b>Часть третья. Бури .....</b>	<b>116</b>
8. Могут ли в Вестеросе совпасть любовь и брак? Джонатан Хеттерли .....	119
9. Воспитание в стиле лютоволка, сокола, льва и оленя Стивен Хапп .....	133
10. Добрая мать и ужасная мать. Дейнерис и Серсия как два проявления юнгианского архетипа Великой Матери Лаура Веккиолла .....	147

11. Утрата и скорбь. Как Старки встречают смерть ПАТРИК О'КОННОР.....	159
<i>Игровой файл 3. Любовь и принадлежность. Трэвис Лэнгли.....</i>	170
<b>Часть четвертая. Пламя.....</b>	176
12. Выносливость и выживание. Лидеры, выкованные в драконьем огне ЛАРА ТЕЙЛОР КЕСТЕР.....	179
13. Пес, ужасы и героизм Джанина Скарлет .....	193
14. Рамси. Портрет серийного убийцы Колт Блант .....	203
15. Женщины Вестероса. Борьба с доброжелательным и с враждебным сексизмом Винд Гудфренд .....	217
<i>Игровой файл 4. Самоуважение. Джанина Скарлет .....</i>	229
<b>Часть пятая. Короны.....</b>	232
16. Все плохие решатели проблем должны умереть. Модели выигрыша и проигрыша Уильям Блейк Эриксон, Доун Везерфорд .....	235
17. Самоконтроль. Как победить в игре престолов Марк Колдуэлл Джонс, Винд Гудфренд.....	251
18. Чистый как снег. Сильные стороны и добродетели героя Дана Клисанин .....	265
19. Сложное повествование полезно для ума Хосе Кардона .....	279
<i>Игровой файл 5. Самоактуализация. Трэвис Лэнгли.....</i>	292
<i>Заключительное слово. Схемы, планы, интриги и заговоры Трэвис Лэнгли.....</i>	297
<i>Благодарности .....</i>	301
<i>О редакторе.....</i>	307
<i>Об авторах .....</i>	309

# Предисловие. Вы все еще верите в хеппи-энды?

К а й л  М э д д о к

**Я** постоянно говорю о книжном цикле «Песнь Льда и Пламени» и сериале «Игра престолов». Уже много лет я веду подкаст на данную тему и канал на YouTube. Но книга — зверь совершенно иной породы. Обычно мы проходимся по верхам, обсуждая, кому какая сцена больше нравится и действительно ли мертв Джон Сноу. Эта книга копает гораздо глубже. Почему мы так очарованы ужасной на первый взгляд историей, где хорошие парни никогда не побеждают? Что заставляет нас возвращаться к ней снова и снова?

Сериал «Игра престолов» не должен был появиться на свет. Джордж Мартин писал цикл «Песнь Льда и Пламени» как «не подлежащий экранизации»<sup>1</sup>. Он устал от ограничений и трудностей, связанных с работой для телевидения. Однако для сериала, который в принципе не собирались снимать, «Игра престолов» более чем успешна. Собственно говоря, это самый успешный из всех сериалов кабельного телеканала HBO. Он обошел по рейтингу прежнего лидера — сериал «Клан Сопрано»<sup>2</sup>. Так почему же история, чересчур длинная для экранизации, оказалась столь популярной? Слишком много персонажей, слишком много мест, где разворачиваются события, слишком много сюжетных линий. Все эти трудности — одна из причин, по которым мне нравится сериал. В нашей высокоскоростной, перегруженной информацией жизни мы сталкиваемся

с бесчисленными историями, ужатыми до заголовка. Поставщики контента словно боятся, что у нас не хватит терпения насладиться чем-то сложным. И вот перед нами замысловатая история, охватывающая огромные континенты, где в совершенно разных обществах обитают весьма неоднозначные в моральном смысле персонажи, которые говорят на разных языках и исповедуют разную веру. Мне это по душе. Я чувствую, что мне бросили вызов, — и получаю награду, когда части головоломки складываются. Есть особое удовольствие в том, чтобы наблюдать, как действующие лица плетут свою паутину, и угадывать, каким будет эндшпиль. А если догадка неверна — это тоже доставляет наслаждение. Очень многие телесериалы избегают подобной сложности — и совершенно зря.

Не поймите меня неправильно. «Попкорн-шоу», конечно, нужны, они вызывают улыбку и смех, подбадривают нас, помогают забыть о повседневных заботах и тревогах. Но «Игра престолов» — зрелище другого рода, и это хорошо.

Все выглядело куда проще, когда история только начиналась<sup>3</sup>. Поначалу все держались вместе. Старки были одной семьей, и эта семья принимала у себя короля, королеву и королевскую свиту. Почти все главные герои одновременно находились на экране. Никакой безумной скачки с места на место в головокружительных попытках отследить каждую из сюжетных линий. Первый эпизод был снят так, что ничего не казалось необычным — типичное начало приключенческого фэнтези. После загадочного убийства герой вопреки собственному желанию вынужден вступить в должность, чтобы помочь королю. Лишь в финальной сцене пилотной серии мы, зрители, понимаем: это не типичное фэнтези. Бран поднимается на башню, видит то, что не должен был видеть, и его сбрасывают с башни. Эта ли сцена заставляет понять, что все не так просто? Или

следующий эпизод, когда Неду приходится убить любимую волчицу дочери?<sup>4</sup> После смерти Неда<sup>5</sup> мысли, что перед нами очередная стандартная история, покинули меня. Повествование осталось без героя. Почему это заинтриговало меня? Почему об этом моменте так много говорят, когда обсуждают сериал? Разум поистине темен и полон ужасов, если нас настолько заворожила смерть героя. Привычные к бескрайнему морю счастливых концов и продолжений, мы потрясены: литературная традиция вывернута наизнанку... Или в нашем потрясении есть нечто большее?

С этого момента сюжетные линии разделяются, как и семья Старков. Мы следим за множеством действующих лиц, с которыми происходит множество приключений. Мы наблюдаем все сферы жизни Вестероса, простолюдинов, знать, хороших людей, садистов, тех, кто находится между этими крайностями. И в этих приключениях глазами этих персонажей мы видим ситуации и обстоятельства, с которыми большинство из нас никогда не сталкивалось и, надеюсь, никогда не столкнется. Мы переживаем и воспринимаем каждое событие по-своему — основываясь на наших взглядах, убеждениях и нашем личном опыте. «Игра престолов» не рисует мир черно-белым. Мало кого из героев можно назвать определенно хорошим или плохим. Именно моральная неоднозначность притягивает внимание к их историям и обуславливает наше личностное отношение к их выбору и поступкам. Если бы все было проще, мы могли бы сказать: «Это плохо» или «Это хорошо» — и двигаться дальше. Но ясности нет. Трудный выбор, который совершают персонажи, заставляет зрителей обсуждать и спорить, что правильно, а что нет. Вот веская причина, по которой мне столь интересны действующие лица. Я стою за искупление Тेона Грейджоя, в то время как все вокруг надеются на его смерть.

Почему у нас такие разные мнения на сей счет? Сцены, которые показывает мой телевизор, ничем не отличаются от тех, что показывает ваш.

Мы следим за любимицей зрителей Арьеем Старком, которую увозят из города после смерти отца. В мире, где пролегла ее дорога, главный закон «Убивай, или убьют тебя». Легко понять, почему все так любят Арью. Она не мирится с ролью жертвы. Как и Бриенна. Они могут постоять за себя. Они сражаются. Они крутые. Они ведут себя так, как многим из нас хотелось бы вести себя в подобных обстоятельствах. Кроме того, они сложны и многогранны. Мы видим их раны, видим испытания, через которые они прошли, видим, что они не позволяют пережитому влиять на их поступки. Нам доставляет удовольствие смотреть на них.

В «Игре престолов» достаточно тех, к кому можно привязаться. Тирион, изгой, вынужденный полагаться на свой ум, а не на мускулы; Дейнерис, сирота, которая пытается найти свой путь в этом мире и жаждет обрести дом; Джон Сноу,bastard, который хочет, чтобы отец им гордился. Но есть среди действующих лиц и такие, кого многим из нас гораздо труднее понять. Джоффри Баратеон, Григор Клиган и Рамси Сноу радуются боли и страданиям других. Почему? Что заставляет их делать то, что они делают? Почему мы на это смотрим? Можем ли мы отстраниться от садистских сцен, раз история вымышленная? Безусловно, наблюдать это тяжело. Некоторые бросили смотреть сериал из-за этих персонажей. Но есть и те, кто заворожен ими. Разум — сложная вещь, и на каждый, исполненный солнца и радуг, найдется другой, занятый куда более мрачными материями.

В конце концов, эта история нравится нам за то, что отражает нашу человеческую природу, нашу собственную борьбу

за выживание в сложном мире. Она проникнута надеждой и страхом, любовью и ненавистью, добром и злом. В ней постоянно надо делать выбор. Мы привязываемся к персонажам, потому что видим в них и в решениях, которые они принимают, отголоски себя. Мы можем прочувствовать происходящее с ними, и поэтому нам важно, что с ними происходит.

«Игра престолов» — вероятно, в большей степени, чем любые другие телесериалы, — ставит перед героями максимально острые и трудные задачи. На протяжении всех сезонов их постоянно испытывают на прочность. А мы продолжаем наблюдать. Неужто нам еще мало душевной боли? Или мы так ждем наказания? Или действительно верим в хеппи-энды? Есть ли свет в конце туннеля? Надеемся ли мы, что в финале, преодолев все, победят хорошие парни?

### *Примечания*

- 1 Itzkoff, D. (2011, April 8). A heroic fantasy for skeptics. *New York Times*: [http://www.nytimes.com/2011/04/10/arts/television/game-of-thrones-on-hbo-from-george-rr-martin-novels.html?\\_r=1](http://www.nytimes.com/2011/04/10/arts/television/game-of-thrones-on-hbo-from-george-rr-martin-novels.html?_r=1).
- 2 West, K. (n.d.). Game of Thrones beats The Sopranos as HBO's most popular series ever. Cinema Blend: <http://www.cinemablend.com/television/Game-Thrones-Beats-Sopranos-HBO-Most-Popular-Series-Ever-64500.html>.
- 3 Мартин Дж. Игра престолов. — М.: АСТ, 1999.  
Эпизод 1-1 «Зима близко» (17 апреля 2011 г.).
- 4 Эпизод 1-2 «Королевский тракт» (24 апреля 2011 г.).
- 5 Эпизод 1-9 «Бейелор» (12 июня 2011 г.).



# Введение. Но инсайт может сжечь их дотла

ТРЭВИС ЛЭНГЛИ

*Ночь темна и полна ужасов, но огонь может сжечь их дотла.*

КРАСНАЯ ЖРИЦА МЕЛИСАНДРА<sup>6</sup>

*В глубинах — насилие и ужас,  
о которых нас предупреждала психология.*

ПИСАТЕЛЬНИЦА ЭННИ ДИЛЛАРД<sup>7</sup>

**Ч**то у них на уме? Почему они так поступают? Разве они не видят, какой вред наносят себе?

Мы постоянно задаемся подобными вопросами. Но в отношении вымышленных героев они имеют несколько иной смысл, чем в отношении реальных людей. Причина в том, что героев мы знаем иначе, нежели окружающих, — в чем-то лучше, а в чем-то хуже. Мы знаем, о чем мечтает Санса и чем разочарована Серсея, потому что читали об этом или смотрели. Мы видели, чем занят Тирион, когда он остается в одиночестве. Однако насчет мыслей, чувств, намерений, убеждений живых людей и того, чем они занимаются, когда их никто не видит, можем лишь догадываться. Что касается родственников, друзей, знакомых и незнакомцев, мы полагаемся либо на свои домыслы, либо на их слова. Зато с реальными людьми можно взаимодействовать. Можно задавать им вопросы и провоцировать на ответные реакции — чего никогда не получишь от вымышленных

героев, — хотя это бывает непросто, а иногда и опасно. Обдумывать мотивацию персонажа безопаснее; а иногда это позволяет взглянуть на вещи более объективно, чем при попытках разобраться, что движет окружающими. К тому же мы можем углубиться в более мрачные аспекты, чего не посмели бы, не будь это вымысел. Как ни парадоксально, выдуманный мир помогает лучше разглядеть реальных людей. Задать человеку такие вопросы о нем самом, то есть о том, кого он должен бы знать лучше всех, порой бывает труднее всего. На протяжении всей истории человечества людям проще исследовать чужие недостатки, чем признавать свои собственные<sup>8</sup>.

Психотерапевты различных школ основывают свои методы на предположении, что людям необходимо лучше понимать себя и свою жизнь, чтобы справляться с проблемами и развиваться. Инсайт-ориентированные подходы включают многочисленные беседы и занимают немало времени. Фрейдистский психоанализ, часто называемый *инсайт-терапией* или *разговорной терапией*, может длиться годами, по мере того как психоаналитик направляет клиента к обнаружению и пониманию бессознательных конфликтов и мотиваций<sup>9</sup>. *Клиенто-ориентированная терапия* (ныне более известная как *личностно-ориентированная*) позволяет пациенту руководить процессом, притом что целью также является более реалистичное понимание собственной личности и своего окружения. Более философские подходы, *экзистенциальная терапия*<sup>10</sup> и *гештальт-психология*<sup>11</sup>, стремятся к объективному пониманию человеком своего существования и места в мире. *Рационально-эмоциональная поведенческая терапия* сосредоточена на том, чтобы побудить клиента думать и чувствовать себя более рационально<sup>12</sup>. Список можно продолжать и продолжать.

Ни один из методов терапии не может удовлетворить сразу все потребности психики — как аспирин не может вылечить все болезни тела. Инсайт-ориентированные подходы критикуют за то, что они лучше работают для людей, у которых уже есть потенциал для инсайта и мотивация к дальнейшему движению. Не все хотят смотреть в зеркало. Люди с личностными расстройствами, имеющие стабильные отклонения, которые существенно влияют на многие сферы жизни, часто лишены как мотивации к изменению себя, так и понимания, что могло бы им в этом помочь<sup>13</sup>. Не важно, сколько выиграла бы Серсея, если бы осознала, что из-за ее мелочных резонов и неспособности предвидеть последствия ее планы дают обратный эффект и причиняют ей вред — как с поддержкой религиозного движения Воробьев, которые впоследствии ее же мучают и подвергают позорному наказанию, — ведь она не хочет увидеть себя в зеркале. Это не означает, что она в принципе неспособна себя увидеть, но для этого ей нужно измениться, а вот изменений она может не захотеть. Она — Серсея. Она упивается собой — такой, какова есть. Ее недальновидность нередко опасна для трона, другие участники игры престолов тоже подвергают опасности весь мир. Они ведут игры за власть в то время, как набирает силу величайшая угроза. Большинство не знает о ней, а некоторые, даже увидев доказательства, просто отказываются верить. Они не хотят, чтобы армия мертвцев уничтожила все и всех, и предпочитают жить в личной реальности, где этой армии не существует.

Взглянуть опасности в лицо трудно. Признать истину тяжело, это может даже ввергнуть в депрессию. Если отвернуться от тяжких истин, получишь кратковременное облегчение — но долгосрочная угроза возрастет. Мы продолжаем читать книги Джорджа Мартина и смотреть их воплощение

на экране, поскольку надеемся и верим, что герои успеют обрести понимание собственной природы и истинной ценности вещей, чтобы спасти свой мир. Позволяя себе надеяться и верить в них, мы укрепляем надежду и веру в себя и в наше общее будущее. Мы делали так всю свою жизнь, с тех пор как в детстве учились всему — подражая взрослым, играя. Наша фантазия служит познанию себя и мира.

Иногда, чтобы подготовиться к реальной жизни, мы должны сыграть в игру.

*Если знаешь его [врага] и знаешь себя,  
сражайся хоть сто раз, опасности не будет.*

Военный стратег Сунь Цзы, VI в. до н. э.<sup>14</sup>

### Примечания

- 6 Эпизод 2-1 «Север помнит» (1 апреля 2012 г.).
- 7 Dillard, A. (1982). *Teaching a stone to talk: Expeditions and encounters*. New York, NY: Harper & Row.
- 8 Евангелие от Матфея 7: 3–5.
- 9 Scaturo, D. (2002). Fundamental dilemmas in contemporary psychodynamic and insight-oriented psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32 (2), 145–165.
- 10 May, R. (1994). *The discovery of being: Writings in existential psychology*. New York, NY: Norton.
- 11 Perls, F. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Real People.
- 12 Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13 (1), 38–44; Ellis, A. (2004). Rational Emotive Behavior Therapy: It works for me—it can work for you. Amherst, NY: Prometheus.
- 13 American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)*. Washington, DC: American Psychiatric Association; Oltmanns, T. F., & Powers, A. D. (2012). Knowing our pathology. In S. Vazire & T. D. Wilson (Eds.), *Handbook of self-knowledge* (pp. 258–273). New York, NY: Guilford; Oltmanns, T. F., & Turkheimer, E. (2009). Person perception and personality pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 18 (1), 32–36.
- 14 Сунь Цзы. Трактат о военном искусстве. — М.: ACT, 2018.

## **Песнь Льда и Пламени**

(цикл книг Джорджа Мартина)

Игра престолов, 1999 г. (англ. A Game of Thrones, 1996)

Битва королей, 2000 г. (англ. A Clash of Kings, 1998)

Буря мечей, 2002 г. (англ. A Storm of Swords, 2000)

Пир стервятников, 2007 г. (англ. A Feast for Crows, 2005)

Танец с драконами, 2012 г. (англ. A Dance with Dragons, 2011)

Ветра зимы (англ. The Winds of Winter)

Грезы о весне (англ. A Dream of Spring)

## **Игра престолов**

(телесериал)

Сценаристы Джордж Мартин, Дэвид Бениофф и Д. Б. Уайсс

Исполнительные продюсеры Франк Дельдженер, Бернадетт Колфилд, Кэролин Штраусс, Джордж Мартин, Дэвид Бениофф и Д. Б. Уайсс

Производство компаний HBO Entertainment, Television 360, Startling Television, Bighead Littlehead

Премьера в США на кабельном телеканале HBO

# Часть первая

# Пиры

Есть много разновидностей голода, управляющего живыми существами, — потребности в пище, сексе, комфорте, тепле. Почему некоторые предаются излишествам в то время, как другим едва удается выжить? Почему один, насытившись, жаждет еще большего, а другого влекут высокие цели? Почему люди устраивают пир во время чумы? Что отличает человека, утоляющего свою жажду, помогая другим, от того, кто получает удовлетворение, причиняя другим боль?





«**П**очему?» Это базовый вопрос, лежащий в основе психологии. Вопрос, который мы задаем о себе и других. Почему мы делаем то, что делаем? Чем мотивировано поведение человека, каким бы оно ни было: эгоистичным, самоотверженным или даже саморазрушительным?



---

## ГЛАВА 1

---



# Потребность и алчность. Откуда берется мотив?

ТРЕВИС ЛЭНГЛИ

*...Они были подвержены гордыне, честолюбию, похоти, зависти, алчности и прочим порокам ничуть не меньше остальных смертных.*

СИР БАРИСТАН СЕЛМИ О БЕЛЫХ РЫЦАРЯХ<sup>15</sup>

*Алчность — это бездонный, истощающий человека колодец; человек тратит себя в бесконечных стараниях удовлетворить такую потребность, которая не удовлетворяется никогда.*

Психолог Эрих ФРОММ<sup>16</sup>

**П**отребность и алчность мотивируют многих совершать те или иные поступки — вероятно, в большей мере это относится к поступкам корыстным. Нехватка чего-либо в физическом, эмоциональном или социальном плане побуждает человека пытаться ее восполнить. Удовлетворив потребность,

некоторые люди прекращают усилия. Другим, однако же, никогда не бывает достаточно, и они продолжают гнаться за благами, продолжают их копить, продолжают попытки заполнить пустоту внутри себя, которую заполнить невозможно. Почему? Что заставляет человека ставить какую-либо потребность или желание выше других? Каждый поступок может быть следствием нескольких мотивов, и за каждым мотивом может стоять много причин.

## Иерархия

Когда Маргери, будущая невестка Серсеи, просит раздать остатки свадебного пира беднякам, почему Серсея в пику ей велит отнести еду на псарню?<sup>17</sup> Какой цели это служит? Когда мы задаемся вопросом, почему Серсея действует за спиной Маргери, это вопрос о ее *мотивации*, о процессах, которые движут ее поведением и направляют его. Мы хотим знать, что управляет ее *открытым поведением* — поступками, которые мы можем наблюдать, — и ее *скрытым поведением*, за которым мы не можем следить непосредственно (умственная активность: мысли, чувства, отношения и убеждения). Почему она отдала этот приказ и откуда взялись мысль или чувство, что она должна отдать его?

### *Кровь важнее?*

Мотивы организованы *иерархически*, а это значит, что некоторые из них достаточно сильны, чтобы постоянно находиться на верхнем уровне иерархии и иметь приоритет над другими. Самосохранение — мощный мотив, который заставляет человека предпринимать действия для своего выживания, что демонстрируют нам персонажи Джорджа Мартина во многих

главах книг и в каждом эпизоде сериала. Некоторые ставят самосохранение выше всех прочих мотивов. Многие этого не делают. Например, побуждение защищать близких часто оказывается более сильным. Хотя Нед Старк ставит истину и честь выше собственной жизни, он отказывается от этого — а затем и от самой жизни — ради возможности спасти свою семью<sup>18</sup>. Теоретики выдвигают множество предложений о том, почему вообще люди рисуют собственным благополучием, чтобы помочь кому-нибудь, особенно кровным родственникам. Этологи, социобиологи и другие ученые, рассматривающие все с точки зрения эволюции, объясняют особенности поведения человека — в частности, эгоизм и альтруизм — тем, как его действия влияют на вероятность дальнейшей передачи его генов последующим поколениям<sup>19</sup>. Бихевиористы объясняют альтруизм с позиции получения иных вознаграждений или уменьшения личных рисков<sup>20</sup>. Ученые и философы предлагают много других объяснений, причем некоторые крайне трудно проверить. Скорее всего, здесь играет роль сумма факторов.

Однако не все ставят семью на первое место. Даже Станнис Баратеон, который так дорожил своей дочерью, что потратил огромные усилия и средства, спасая ее от смертельной болезни, жертвует девочкой из жажды власти. Убежденный, что приношение огненному богу обеспечит ему победу и приведет на Железный трон, Станнис позволяет сжечь своего единственного ребенка заживо<sup>21</sup>. В его иерархии мотивов корона стоит выше наследницы.

## Восхождение на пирамиду

Психолог Абрахам Маслоу предположил, что наши врожденные потребности выстраиваются в порядке приоритета

естественным образом, поскольку людям необходимо удовлетворить самые основные, биологические потребности, хотя бы частично, прежде чем они почувствуют тягу к удовлетворению потребностей более высоких уровней, психологически ориентированных (см. диаграмму в игровом файле 1: «Первичные потребности»). Маслоу полагал, что самые примитивные потребности, первичные устремления изначально настолько сильны, что, пока не будут удовлетворены, подавляют более сложные потребности. «Ум заостряется от книг, словно меч», — говорит Тирион<sup>22</sup>, но голодный сирота, если ему дать выбирать между книгами и хлебом, предпочтет хлеб. Когда наемник Бронн оказывается на грани смерти, когда от яда у него открывается кровотечение и мутится зрение, он умеряет свою заносчивость и высказывает похвалы женщине, которая пообещала противоядие<sup>23</sup>. Детям семейства Старк, которые росли в довольстве и не знали недостатка в любви и поддержке семьи, легче, чем многим другим, работать над самоуважением.

Несмотря на популярность теории Маслоу, ее универсальность не доказана. «По стандартам лабораторных исследований, — говорил Маслоу о собственной работе, — это вообще не исследование»<sup>24</sup>. Он рассматривал свои изыскания в области человеческой природы как экспериментальные и предварительные, подлежащие дальнейшему подтверждению<sup>25</sup>. Хотя ряд исследований<sup>26</sup> показывает, что люди, как правило, удовлетворяют потребности в том порядке, в котором их расположил Маслоу, и что те, чьи потребности удовлетворены, больше довольны жизнью, тенденция — еще не безусловная закономерность. Не все вписываются в эту схему. То, как люди определяют приоритеты, может совпадать с пирамидой Маслоу, но встречаются исключения, которые противоречат теории. Например, человек может голодать и тем не менее обладать чувством

собственного достоинства. Кроме того, исследования не подтверждают предположение Маслоу о том, что лишение потребностей ведет к патологии<sup>27</sup>.

Однако иерархия потребностей Маслоу остается широко известной моделью при рассмотрении того, какие мотивы и почему выходят у людей на первый план. Что-то в ней глубоко резонирует с нашим пониманием мотивации. Так что же мы действительно знаем о разных уровнях этой пирамиды? В конце первой части данной книги мы исследуем каждый из ее уровней более подробно.

### Откуда, когда, почему

Откуда берутся мотивы и когда они проявляются? Понимание того, почему люди расставляют мотивы в определенном порядке, а не иначе, может потребовать большего понимания мотивов как таковых.

#### *Внутренняя и внешняя мотивация*

Когда Робб Старк занимается сексом с Талисой Мэйгир, он делает это, потому что хочет сделать именно это, не ради какой-либо скрытой цели<sup>28</sup>. Но когда Дейнерис впервые занимается сексом со своим мужем, она подчиняется ему по той же причине, по которой вышла за него замуж: ради военного союза<sup>29</sup>. Мотивация Робба *внутренняя*, он спит с Талисой, потому что этого хочет, тогда как мотивация Дейнерис в телесериале *внешняя*, она исполняет супружеский долг для достижения некой другой цели.

Не зная терминов *внутренняя* и *внешняя мотивация*, люди постоянно задумываются о них. Кажется, что Шая осталась с Тирионом из-за постепенно растущей привязанности, она

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
[\(e-Univers.ru\)](http://e-Univers.ru)