

## Как быть счастливым

Теоретические направления персонологии и связанные с ними практики **психологического консультирования и психотерапии** психологи классифицируют в терминах трех основных категорий.

Первая, **психоанализ**, представляет человека как существо с инстинктивными и интрапсихическими конфликтами, составляющими суть невроза, вызывающими стресс, депрессию, фобии, требующих помощи психотерапевта или психоаналитика. Эту концепцию человеческой природы разработал **Зигмунд Фрейд**, вытекает она из изучения людей, имеющих психические расстройства и нуждающихся в помощи психолога, и подчеркивает бессознательное и иррациональные силы в качестве управляющих факторов поведения и, соответственно, ключевых понятий в лечении неврозов.

Второе направление в психологии личности, **бихевиоризм**, трактует людей практически как послушные и пассивные жертвы сил окружающей среды. Бихевиористы рассматривают научение и опыт в качестве основных строительных блоков того, что мы определяем как личность, как психотерапевты используют их же в практике оказания психологической помощи - психологической консультации и психотерапии.

**Гуманистическая** психология – третье и самое новое направление персонологии-предлагает радикально противоположную трактовку человеческой природы. Ученые, причисляющие себя к этому течению (также рассматриваемому как "третья сила" или "движение за осуществление возможностей человека"), заявляют, что человек от природы хорош и способен к самосовершенствованию. С точки зрения гуманистической психологии, сама сущность человека постоянно движет его в направлении **личностного роста**, творчества и самодостаточности, если только чрезвычайно сильные обстоятельства окружения не мешают этому. Сторонники гуманистической психологии также утверждают, что люди- в высшей степени сознательные и разумные создания без доминирующих бессознательных потребностей и конфликтов. В общем, гуманистические психологи рассматривают людей как активных творцов собственной жизни, обладающих свободой выбирать и развивать стиль жизни, которая ограничена только физическими или социальными воздействиями.

Некоторые теоретики в значительной степени склонялись к подобным взглядам, например, Фромм, Олпорт, Келли и Роджерс, однако именно **Абрахам Маслоу** получил всеобщее признание как выдающийся представитель гуманистической теории личности. Его теория самоактуализации личности, основанная на изучении **здоровых** и **зрелых** людей, ясно показывает основные темы и положения, характерные для гуманистического направления.

В рамках консультации психотерапевта, в кабинете психолога жизнь человека нельзя понять, если не принимать во внимание наивысшие стремления. Рост, самоактуализация, стремление к здоровью, поиски смысла жизни, самоидентичности и самостоятельности, жажда прекрасного (и другие способы

выражения стремления "наверх") сейчас нужно принять безоговорочно как широко распространенную и, возможно, универсальную тенденцию.

По Маслоу:

- Человек самоактуален, индивидуален.
- Неуместность экспериментов на животных, необходимость исследования на акциатуализированных личностях.
- Разрушительные силы человека, как результат неудовлетворенной фундаментальной потребности.
- В каждом человеке заложен творческий потенциал.

Абрахам Маслоу (англ. *Abraham Maslow*) (1908-1970), видный американский психолог, основатель гуманистической психологии. Знаменит своей диаграммой, иерархически представляющей человеческие потребности. Его теория иерархии потребностей нашла широкое применение в экономике, занимая важное место в построении теорий мотивации и поведения потребителей.

В 1940-х годах основатель института по изучению секса, пола и воспроизводства Альфред Кинси планировал провести исследование сексуального поведения студенток Бруклинского колледжа. Но Маслоу подверг критике процедуру отбора испытуемых, применяемую Кинси, обосновав претензии к выборке Кинси тем, что она не является репрезентативной.



## СТРЕМЛЕНИЕ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Первая по-настоящему значительная работа Маслоу, ныне по праву занимающая почетное место в золотом фонде мировой психологической мысли, - «Мотивация и личность» - увидела свет в 1954 году. Именно в ней была сформулирована иерархическая теория потребностей, выстраивающая пирамиду с основанием из базовых нужд и с потребностью в самоактуализации на вершине.

С точки зрения Маслоу, каждый человек обладает врожденным стремлением к самоактуализации, причем это стремление к максимальному раскрытию своих способностей и задатков выступает наивысшей человеческой потребностью. Правда, для того чтобы эта потребность проявилась, человек должен удовлетворить всю иерархию нижележащих потребностей.

Высшая природа человека опирается на его низшую природу, нуждаясь в ней как в основании, и рушится без этого основания. Таким образом, большая часть человечества не может проявить свою высшую природу без удовлетворения базовой низшей природы.

Чрезвычайно интересным аспектом теории Маслоу представляется постулирование им так называемого комплекса Ионы, который даже профессионалам почему-то менее известен, чем, скажем, пресловутый комплекс кастрации, хотя в реальной жизни гораздо легче подметить первый, чем второй.

Комплексом Ионы Маслоу называет нежелание человека реализовать свои природные способности. Подобно тому как библейский Иона пытался уклониться от ответственной роли пророка, многие люди также избегают ответственности, опасаясь в полной мере использовать свой потенциал. Они предпочитают ставить перед собой мелкие, незначительные цели, не стремятся к серьезным жизненным успехам. Такой «страх величия», возможно, является наиболее опасным барьером для самоактуализации. Насыщенная, полнокровная жизнь многим представляется невыносимо трудной.

Корни комплекса Ионы можно усмотреть в том, что люди боятся изменить свое неинтересное, ограниченное, но налаженное существование, боятся оторваться от всего привычного, потерять контроль над тем, что уже есть. Невольно напрашивается параллель с идеями Фромма, которые он высказал в своей знаменитой книге «Бегство от свободы». Впрочем, о явном и неявном влиянии европейских коллег на становление идеологии Маслоу уже шла речь.

Кстати, говоря о термине «самоактуализация», нужно отметить, что он использовался еще К.-Г. Юнгом, хотя это редко отмечается психологами-гуманистами. По Юнгу, самоактуализация означала конечную цель развития личности, достижение ею единства на базе наиболее полной дифференциации и интеграции различных ее сторон. Весьма близки по своему содержанию к идее самоактуализации также концепции «стремления к превосходству» и «творческого Я» А. Адлера.

## КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

В 50-е и особенно в 60-е годы, в эпоху радикальной переоценки многих ценностей, теория Маслоу снискала немалую популярность и признание. Хотя даже тогда в научных кругах продолжали раздаваться упреки в ее адрес.

С научной, точнее - с естественно-научной точки зрения, позиция Маслоу весьма уязвима для критики. Самые важные его теоретические суждения явились результатом житейских наблюдений и размышлений, никак не подкрепленных экспериментально.

В работах Маслоу под словом subjects подразумеваются отнюдь не испытуемые, а просто люди, попавшие в поле зрения автора и привлечшие его внимание; при этом никаких статистических выкладок автор не приводит, напротив- постоянно оперирует расплывчатыми формулами «вероятно», «наверное», «судя по всему»...

Впрочем, сам Маслоу, похоже, отдавал себе в этом отчет и подчеркивал, что считает свой подход не альтернативой механистическому, естественно- научному подходу, а дополнением к нему.

В своих поздних работах «К психологии бытия» (1962) и «Дальние пределы человеческой природы» (опубликована посмертно в 1971 году) Маслоу существенно модифицировал свою концепцию мотивации и личности, фактически отказавшись от той многоступенчатой пирамиды потребностей, которую продолжают усердно заучивать сегодняшние студенты.

Все человеческие потребности он подразделил на низшие, «дефицитарные», продиктованные недостатком чего-либо и потому насыщаемые, и высшие, «бытийные» или МЕТАОБРАЗ, ориентированные на развитие и рост, а следовательно- ненасыщаемые. (Снова невольно вспоминается фроммовское «Иметь или быть»), где существует рыбок для использования своих возможностей.

Впрочем, и эти работы сам автор рассматривал как предварительные, надеясь, что в будущем они получат какое-то подтверждение. До осуществления своих надежд он не дождал- скоропостижно скончался от сердечного приступа 8 июня 1970 года. Правда, надо сказать, что доживи он хоть до ста лет, его чаяниям не суждено было сбыться. Ибо и сегодня справедливо звучит приговор, вынесенный авторами американской «Истории современной психологии»- супругами Шульц: «Теория самоактуализации поддается лабораторным исследованиям довольно слабо, а в большинстве случаев- и вовсе не подтверждается».

Тем не менее уже несколько десятилетий предпринимаются попытки ее практического использования, в частности- в практике управления. И что самое интересное- попытки эти по большей части довольно успешные. Как тут не вспомнить слова вышедшего из моды классика о самом надежном критерии истины! Тридцать лет назад Абрахам Маслоу писал: *"Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют вам ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастливы всю жизнь."*

Сам он, судя по всему, был счастливым человеком.

## ПРИЗНАКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Эффективное восприятие реальности и удобное отношение к ней.
- Принятие себя. Принятие других. Принятие окружающей природы.
- Непосредственность, простота, естественность.
- Сосредоточенность на проблеме, а не на себе (когда все силы уходят на переживания).
- Потребность в обособленности (самостоятельность мышления и проявления).
- Автономия и независимость от культурных штампов.
- Сохранение свежести восприятия (умение менять и свои привычки в укладе, одежде).
- Есть мистический и вершинный опыт (есть обычные потребности, есть метапотребности в более высоких вещах до переживания высокой радости).
- Чувство общности с другими людьми ( на метауровне...).
- Более глубокое переживание взаимности (с тем, кто рядом, умение сопереживать, смелость показывать свои чувства и переживания).
- Демократичность (отказ от двойственности, которая выражается в НЕделении мира и людей на плохое и хорошее).
- Способность распознавать цели и средства.
- Философский, незлобивый, доброжелательный юмор.
- Креативность (творческий подход к жизни).
- Сопротивление окультуриванию (сопротивление морали определенной местности).

Тем не менее необходимо отметить, что каждый человек имеет право на ошибки, каждый может оступиться, упасть. Важно вставать. Важно иметь возможность терапевтических встреч в кругу единомышленников, где люди- сообщающиеся сосуды.

МЕТАПОТРЕБНОСТИ человека, у которого все есть но неуютно от того, что чего-то не хватает.

Целостность-	единство, интеграция, простота, порядок, структура.
Совершенство-	видение особой красоты и целостности, где вещи уже как произведение МАСТЕРА
Завершенность-	на данном уровне человек НЕ может не доделать начатую работу
Потребность в законе-	особая справедливость и особое долженствование
Активность-	саморегуляция
Богатство-	естественно и неотделимо от повседневности
Простота-	честность, открытость, сущность
Красота-	правильность формы, целостность, совершенство, уникальность
Доброта-	добрая воля, честность, справедливость
Уникальность-	новизна, особенность
Ненапряженность-	легкость, изящество
Игра-	удовольствия, развлечения, юмор, легкость

Истина-	честь, реальность, чистота и незамутненность
Самонадеянность-	автономия, завершенность, самоопределение, выход за пределы сферы.

В случае, когда у человека нет чего-либо из перечня метапотребностей, наступает МЕТАПАТОЛОГИЯ. Проявление в появлении скептицизма, отвращении ко всему и ненависти, нетерпеливости к другим, вульгарности и утрате чувства собственного Я. Безднадежность, мрачность, депрессии, перекладывание своих бед на чужие плечи. В этом случае по списку метапотребностей необходимо определить недостающий параметр.