# САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

## А. Маслоу

> Я хочу обсудить идеи, еще далекие от своего завершения. Я обнаружил, что для моих учеников и других людей, с которыми я поделился этими идеями, понятие самоактуализации оказалось очень похожим на чернильные пятна Роршаха. Чаще всего употребление этого понятия больше говорило мне о человеке, который им пользуется, чем о самой реальности, стоящей за этим понятием. Поэтому здесь я хотел бы рассмотреть некоторые аспекты природы самоактуализации не на абстрактном уровне, а в терминах, имеющих операциональное значение. Что означает самоактуализация в данный конкретный момент? Что она означает во вторник, в четыре часа?

### ИСТОКИ ИЗУЧЕНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Мое изучение самоактуализации не было запланировано как научное исследование, и начиналось оно не как таковое. Все началось с попыток молодого интеллектуала понять двух своих учителей, которыми он восхищался, которых он любил и обожал и которые были совершенно прекрасными людьми. Я не мог просто довольствоваться преклонением и пытался понять, почему эти два человека, Рут Бенедикт и Макс Вертгеймер, так отличались от большинства людей на свете. Мои занятия психологией не давали мне ровным счетом ничего для того, чтобы понять их. Было такое впечатление, что они не только отличаются от других людей, но что они - нечто большее, чем люди. Мое исследование началось как донаучная или, скорее, ненаучная деятельность. Я стал делать записи о Максе Вертгеймере и Рут Бенедикт. Когда я пытался понять их, думать о них и вести о них записи в своем дневнике и в своих заметках, в один прекрасный миг я понял, что эти два образа можно обобщить, что я имею дело с *определенным типом людей,* а не с двумя несравнимыми индивидами. Это было замечательным стимулом для дальнейшей работы. Я стал искать, можно ли найти этот образ где-нибудь еще, и находил его повсюду, в одном человеке за другим.

По обычным стандартам строго контролируемого лабораторного исследования моя работа не была исследованием вообще. Я делал свои обобщения на основе выбранного мной самим определенного типа людей.

Люди, которых я выбрал для своего исследования, были уже пожилыми, прожившими большую часть своей жизни и добившимися значительных успехов. Мы пока не знаем, насколько наши данные применимы в отношении молодых людей. Мы не знаем, что означает самоактуализация в других культурах, хотя в Китае и Индии уже ведутся исследования по самоактуализации. Трудно сказать, каковы будут результаты этих исследований, но несомненно, однако, - когда вы выбираете для тщательного изучения прекрасных, здоровых, сильных, творческих, добродетельных, проницательных людей - тип, который я выделил, - у вас появляется иной взгляд на человечество. Вы задаетесь вопросом, насколько величественным может быть человек, чем может стать человеческое существо?

### ПОДЛИННОЕ И ВНЕШНЕЕ НАУЧЕНИЕ

При такой точке зрения на человечество ваше представление о психологии и психиатрии претерпевает существенные изменения. Например, 99°/о того, что написано по так называемой теории научения, просто неприменимо к развивающемуся человеческому существу. Теория научения просто неприложима к человеческому существу, движущемуся к пределам возможного совершенства.

Почти всегда в литературе по теории научения рассматривается то, что я сам называю "внешним научением" в отличие от "подлинного научения". Внешнее научение означает приобретение возможных навыков, подобное складыванию в карман ключей или монет. Внешнее научение - это просто усвоение еще одной ассоциации или нового умения. А вот научиться быть лучшим человеком, насколько это для вас возможно - совсем другое дело. Дальние цели обучения взрослых и любого другого обучения - это пути, или способы, посредством которых мы можем *помочь человеку стать тем, кем он способен стать.* Это я называю подлинным научением, и дальше я буду говорить только о нем. Это способ, каким обучаются самоактуализирующиеся люди. Помочь пациенту достичь такого подлинного научения - это главная цель консультирования.

Эти вещи я *знаю* с полной определенностью. Но здесь имеется еще и другое, в отношении чего я совершенно уверен, - мой нюх, так сказать, подсказывает мне это. Все же по этим вопросам у меня даже еще меньше объективных данных, чем по тем, которые я обсуждал выше. Самоактуализацию довольно трудно определить, но намного труднее ответить на вопрос: "А что стоит за самоактуализацией?" Или если хотите: "Что стоит за аутентичностью?" Честность - это еще не все в самоактуализации. Что еще мы можем сказать о самоактуализирующихся людях?

## Б-ЦЕННОСТИ

Самоактуализирующиеся люди, все без исключения, вовлечены в какое-то дело, во что-то находящееся вне них самих. Они преданы этому делу, оно является чем-то очень ценным для них - это своего рода призвание, в старом, проповедническом смысле слова. Они занимаются чем-то, что является для них призванием судьбы и что они любят так, что для них исчезает разделение "труд - радости". Один посвящает свою жизнь закону, другой - справедливости, еще кто-то - красоте или истине. Все они тем или иным образом посвящают свою жизнь поиску того, что я назвал "бытийными" (сокращенно "Б") ценностями, т. е. поиску предельных ценностей, которые являются подлинными и не могут быть сведены к чему-то более высокому. Имеется около четырнадцати таких Б-ценностей: истина, красота, добро древних, совершенство, простота, всесторонность и несколько других. Эти Б-ценности описаны в приложении к моей книге "Religions, Values and Peak Experiences" (1964). Это ценности бытия.

## МЕТА-ПОТРЕБНОСТИ И МЕТА-ПАТОЛОГИЯ

Существование этих Б-ценностей намного усложняет структуру самоактуализации. Они выступают как потребности. Я назвал их *метапотребностями.* Их подавление порождает определенный тип патологий, до сих пор достаточно хорошо не описанных, которым я дал название *метапатологий.* Это заболевания души, которые происходят, например, от постоянного проживания среди лжецов и потери доверия к людям. Так же как требуются консультанты для помощи людям в решении их проблем, связанных с неудовлетворением потребностей, нужны и метаконсультанты, которые помогали бы при заболеваниях души, вызванных неудовлетворением метапотребностей. В некотором вполне определенном и эмпирическом смысле человеку необходимо жить в красоте, а не в уродстве, точно так же как ему необходима пища для голодного желудка или отдых для усталого тела. Я осмелюсь утверждать, что на самом деле эти Б-ценности являются смыслом жизни для большинства людей, хотя многие даже не подозревают, что они имеют эти метапотребности. Частью нашей работы в качестве консультантов должно быть доведение до сознания людей того, что они имеют эти свои собственные метапотребности, подобно тому, как традиционный психоаналитик доводит до сознания своих пациентов факт наличия у них их базальных инстинктивных потребностей. В конечном счете, возможно,

мы должны прийти к представлению о себе как о философских или религиозных консультантах.

Мы пытаемся помочь своим клиентам двигаться по пути к их самоактуализации. Эти люди часто совершенно запутались в проблемах ценностей. Здесь много молодых людей, которые в принципе являются замечательными людьми, хотя часто они кажутся просто сопливыми ребятишками. Тем не менее, я предполагаю (несмотря на все доказательства противоположного, иногда исходящие из их поведения), что они являются идеалистами в классическом смысле. Я предполагаю, что они ищут ценности и что они хотят заняться чем-то таким, чему бы они могли себя посвятить, поклоняться, обожать, любить. Эти молодые люди в каждый конкретный момент делают выбор между продвижением вперед и отступлением назад, между приближением к самоактуализации и отступлением от нее. В качестве консультантов или метаконсультантов что мы можем сказать им такого, что помогло бы им стать самими собой?

## СПОСОБЫ ПОВЕДЕНИЯ, ВЕДУЩИЕ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Что делает человек при самоактуализации? Выжимает ли он что-то из себя, скрипя зубами? Что означает самоактуализация в реальном поведении? Я опишу восемь путей самоактуализации.

*Во-первых,* самоактуализация означает *полное, живое* и *бескорыстное переживание* с полным сосредоточением и погруженностью, т. е. переживание без подростковой застенчивости. В момент самоактуализации индивид является целиком и полностью человеком. Это момент, когда *Я* реализует самое себя. Одна из целей консультирования - помочь нашим клиентам достигать этого переживания как можно чаще. Мы стремимся к тому, чтобы они осмелились полностью погрузиться во что-либо, забыть свои позы, свои защиты и свою застенчивость. Наблюдая со стороны, мы видим, что это очень приятный момент. Мы можем видеть, как в молодых людях, которые хотят казаться жестокими, циничными и умудренными опытом, вновь появляется что-то от детского простодушия; что-то невинное и свежее отражается в их лицах, когда они полностью посвящают себя переживанию момента. Ключом к этому является бескорыстие. Наши молодые люди страдают от недостатка бескорыстия и от избытка застенчивости и самомнения.

*Во-вторых,* необходимо представить себе жизнь как процесс постоянного выбора. В каждый момент имеется *выбор: продвижение или отступление.* Либо движение к еще большей защите, безопасности, боязни, либо выбор продвижения и роста. Выбрать развитие вместо страха десять раз в день - значит десять раз продвинуться к самоактуализации. Самоактуализация - это непрерывный процесс; она означает многократные отдельные выборы: лгать или оставаться честным, воровать или не воровать. Самоактуализация означает выбор из этих возможностей возможности роста. Вот что такое движение самоактуализации.

*В-третьих,* само слово "самоактуализация" подразумевает наличие Я, которое может актуализироваться. Человек - это не tabula rasa и не податливый воск. Он всегда уже есть нечто, по меньшей мере некоторая стержневая структура. Человеческое существо есть уже как минимум определенный темперамент, определенный биохимический баланс и т. д. Имеется собственное Я, и то, что мной иногда называлось *"прислушиванием к голосу импульса",* означает предоставление возможности этому *Я* проявляться. Большинство из нас чаще всего (особенно это касается детей и молодых людей) прислушиваются не к самим себе, а к голосу мамы, папы, к голосу государственного устройства, вышестоящих лиц, власти, традиции и т. д.

Вот пример первого простого шага к самоактуализации, который я иногда предлагаю своим студентам. Когда их угощают вином и спрашивают, как им это вино понравилось, можно поступать различным образом. Первое, что я советую - это не смотреть на этикетку бутылки. В этом случае вы не будете пользовать этой возможной подсказкой для того, чтобы определить, нравится ли вам это вино или нет. Далее, я советую закрыть глаза, если это возможно, и "затаить дыхание". Теперь вы готовы всмотреться внутрь себя, отключиться от шума внешнего мира, попробовать вкус вина на свой язык и обратиться к "Верховному Судье" внутри себя. Тогда и только тогда вы сможете сказать: "Мне оно нравится" или "Мне оно не нравится". Полученное таким образом определение сильно отличается от обычной фальши, которой мы всегда в таких случаях предаемся.

*В-четвертых,* когда вы сомневаетесь в чем-то, старайтесь быть честными, не защищайтесь фразой: "Я сомневаюсь". Часто, когда мы сомневаемся, мы бываем неправдивы. Наши клиенты чаще всего неправдивы. Они "играют в игры" и позируют. Они с трудом принимают предложение *быть честными.* Обращаться к самому себе, требуя ответа, - это значит *взять на себя ответственность.* Это сам по себе огромный шаг к самоактуализации. Проблема ответственности до сих пор мало изучалась. Она не появляется в нашей психологической литературе, так как нельзя же изучать ответственность на белых крысах. Все же ответственность является наиболее осязаемой частью психотерапии. В психотерапии можно увидеть, почувствовать и узнать момент ответственности. Именно здесь появляется ясное представление о том, что это такое. И это всегда большой шаг. Всякий раз, когда человек берет на себя ответственность, он самоактуализуется.

*Пятое.* До сих пор мы говорили о переживании без критики, о предпочтении выбора роста выбору страха, о прислушивании к голосу импульса, о честности и о принятии на себя ответственности. Это шаги к самоактуализации, и все они обеспечивают лучший жизненный выбор. Человек, который совершает эти небольшие поступки во всякой ситуации выбора, обнаружит, что они помогают лучше выбрать то, что конституционально ему подходит. Он начинает понимать, что является его предназначением, например, то, кто должен стать его женой или мужем, в чем смысл его жизни. Человек не может сделать хороший жизненный выбор, пока он не начинает прислушиваться к самому себе, *к собственному Я* в каждый момент своей жизни, чтобы спокойно сказать: "Нет, это мне не нравится".

Для того чтобы высказывать честное мнение, человек должен быть отличным, независимым от других, должен *быть нонконформистом.* Если мы не можем научить наших клиентов, молодых или старых, быть готовыми к независимой от окружающих позиции, мы можем сейчас же прекратить свою деятельность. Быть смелым, вместо того, чтобы бояться, - это другое проявление того же самого.

*Шестое.* Самоактуализация - это не только конечное состояние, но также *процесс* актуализации своих возможностей. Это, например, развитие умственных способностей посредством интеллектуальных занятий. Здесь самоактуализация означает реализацию своих потенциальных способностей. Самоактуализация - это необязательно совершение чего-то из ряда вон выходящего; это может быть, например, прохождение через трудный период подготовки к реализации своих способностей. Самоактуализацией может быть упражнение пальцев на клавиатуре пианино. Самоактуализация - это труд ради того, чтобы сделать хорошо то, что человек хочет сделать. Стать второстепенным врачом - это неподходящий путь к самоактуализации. Человек всегда хочет быть первоклассным или настолько хорошим, насколько он может быть.

*Седьмое. Высшие переживания* - это моменты самоактуализации. Это мгновения экстаза, которые нельзя купить, которые не могут быть гарантированы и которые невозможно даже искать. Как писал К. С. Льюис, радость должна удивить. Но условия для более вероятного появления таких переживаний создать можно. Можно, однако, и наоборот, поставить себя в такие условия, при которых их появление будет крайне маловероятным. Отказ от иллюзий, избавление от ложных представлений о себе, понимание того, для чего ты непригоден, что не является твоими потенциальностями, - это также часть раскрытия самого себя, того, чем ты в действительности являешься.

Практически каждый испытывает высшие переживания, но не каждый знает об этом. Некоторые люди отстраняются от этих кратковременных тонких переживаний. Помочь людям ощутить эти недолгие мгновения экстаза, когда они наступают, - это одна из задач консультанта или метаконсультанта. Как может, однако, один человек, не имея никакой опоры во внешнем мире, вглядеться в скрытую душу другого человека и общаться с ним? Мы должны выработать новый способ общения. Я думаю, что этот тип общения в гораздо большей степени может послужить моделью для обучения и консультирования, для оказания помощи взрослым в полной реализации своих возможностей, чем тот, которым мы обычно пользуемся при обучении. Если я люблю Бетховена и слышу в его квартете что-то такое, чего вы не слышите, как мне научить вас услышать это? Звуки ведь одни и те же, но я слышу нечто прекрасное, а вы остаетесь безразличным. Звуки вы слышите, но как мне дать вам возможность услышать красоту? Именно это - основная проблема обучения, а вовсе не обучение азбуке, арифметике и препарированию лягушек. Все это внешнее по отношению как к учителю, так и к ученику; у одного есть указка, он может указать на предмет, другой может смотреть. И все это происходит одновременно. Этот тип обучения прост, другой гораздо сложнее, и именно он является частью работы в качестве консультантов. Это метаконсультирование.

*Восьмое.* Найти самого себя, раскрыть, что ты собой представляешь, что для тебя хорошо, а что плохо, какова цель твоей жизни - все это требует *разоблачения собственной психопатологии.* Для этого нужно выявить свои защиты и после этого найти в себе смелость преодолеть их. Это болезненно, так как защиты направлены против чего-то неприятного. Но отказ от защиты стоит того. Если бы даже психоаналитическая литература не дала нам ничего большего, достаточно уже того, что она показала нам, что вытеснение - это не лучший способ разрешения своих проблем.

**Деритуализация**

Я скажу несколько слов о механизме защиты, который не упоминается в руководствах по психологии, хотя имеет очень большое значение для молодых людей наших дней. Этот механизм защиты - *деритуализация.* Молодые люди часто не верят в ценности и добродетели. Они чувствуют себя обманутыми или сбитыми с толку в жизни. У них нередко такие родители, которые действительно производят одурманивающее впечатление на них, причем они не очень уважают своих родителей. Самим родителям часто не ясны собственные ценности, порой они просто боятся своих детей, никогда не наказывают их, не удерживают от дурных поступков. В результате мы имеем презрение к родителям со стороны их собственных детей. Причем часто по вполне понятным и основательным причинам. Дети таких родителей научились делать большие обобщения. Они не желают слушать ни одного взрослого, особенно если этот человек употребляет те же слова, которые они слышали от своих отцов, которые часто говорили о том, что надо быть честным и смелым, а в жизни поступали прямо противоположным образом.

Они привыкли рассматривать человека только в его конкретности и не видят в нем то, чем бы он мог быть, не видят его в свете его символических ценностей. Наши дети, например,

лишили таинственности секс, "деритуаризировали его". Секс - это ничто; это естественное влечение, и они сделали его настолько естественным, что оно часто теряет свои поэтические качества, т. е. фактически теряет все. Самоактуализация означает отказ от этого механизма защиты, означает обучение и принятие реритуализации.

**Реритуализация**

Реритуализация означает желание вновь увидеть человека "под знаком вечности", как говорил Спиноза, желание иметь возможность увидеть снятое, вечное, символическое. Это значит видеть Женщину, даже когда мы имеем дело с обыкновенной женщиной. Другой пример. Человек идет в медицинское училище и там анатомирует мозг. Обязательно что-то теряется, если студент при этом не испытывает определенного благоговения и, отвлекаясь от "цельного восприятия", рассматривает мозг лишь как конкретную вещь. Человек, которому доступна реритуализация, видит мозг так же, как священную вещь, видит его символическую ценность, его возвышенные качества.

"Реритуализация" часто означает утверждение многих банальных вещей - очень плоских, "как сказали бы наши детишки". Тем не менее особенно для консультанта пожилых людей, у которых философские вопросы относительно смысла жизни начинают выступать на первое место, утверждение этих банальных вещей является наиболее существенным способом помощи движению к самоактуализации. Молодые люди могут говорить, что это плоско, логические позитивисты - что это бессмысленно, но для человека, который ищет нашу помощь, эти вещи имеют большой смысл и огромную важность: И мы должны дать им наилучший ответ, иначе мы занимаемся не тем, чем должны заниматься.

Объединяя все сказанное, мы видим, что самоактуализация не есть по сути один великий миг. Нельзя представлять себе дело так, как будто в четыре часа в четверг зазвучат фанфары и вы войдете в пантеон на вечные времена. Самоактуализация - это вещь постепенная, это накопление самих по себе незаметных приобретений. Слишком часто наши клиенты склонны ждать своего рода вдохновения, чтобы они могли сказать: "В этот четверг в 3 часа 23 минуты я самоактуализировался!" Люди, которые соответствуют моим критериям самоактуализации, продвигаются скромными шагами - они прислушиваются к своему собственному голосу, они берут на себя ответственность, они честны, они много работают.

**Терапевтические отношения**

Вот то, что люди делают, когда они движутся по пути самоактуализации. Кем же тогда является консультант? Как может он помочь людям, обратившимся к нему, двигаться в направлении роста?

**В поисках модели**

Я употреблял слова "терапия", "психотерапия" и "пациент". Я ненавижу все эти слова и ненавижу ту медицинскую модель, которую они подразумевают, потому что эта модель предполагает, что человек, обращающийся к консультанту, - человек больной, ищущий лечения. На самом деле мы, конечно, надеемся, что консультант будет помогать самоактуализации людей, вместо того чтобы стремиться вылечить болезнь.

Модель помощи также должна уступить свое место какой-то другой модели, она просто не подходит. Она заставляет нас представлять консультанта в виде профессионала, который все знает и со своих привилегированных высот протягивает руку помощи бедным невеждам внизу, которые в ней так нуждаются. Консультант также не является учителем в обычном смысле, потому что учителя - это те, кто достигли совершенства во

"внешнем" обучении, которое я описал выше. Процесс же становления как можно более совершенного человека требует именно "подлинного" научения.

Я думаю, что независимо от слова понятие, к которому мы, в конечном счете, должны прийти, будет близким к тому, что имел в виду еще много, много лет назад Альфред Адлер, говоря о "старшем брате". Старший брат - это любящий человек, который берет на себя ответственность за младших. Он, конечно, знает больше, он жил дольше, но он не есть нечто качественно отличное, относящееся к другому миру. Мудрый и любящий старший брат пытается совершенствовать младшего, пытается делать его лучше, чем он есть, но в рамках собственного стиля младшего. Смотрите, насколько это отличается от модели "учить кого-то, кто ничего не знает"!

Консультирование не связано с тренировкой или традиционным обучением, когда людям говорят, что и как они должны делать. Оно не имеет отношения к пропаганде. Оно в духе учения даосизма предполагает вначале раскрыть нечто в человеке, а затем уже помочь ему. Даосизм - это невмешательство, это принцип "пусть все идет своим чередом". Даосизм, однако, не является философией попустительства или безразличия, это не отказ от помощи или заботы.

Хороший клинический терапевт помогает своему клиенту раскрыться, прорваться сквозь защиты, препятствующие познанию им самого себя, помогает ему вновь обрести и узнать самого себя. В идеальном случае теоретические представления терапевта, прочитанные им руководства, пройденное им обучение, его взгляды на мир никогда не должны давать о себе знать пациенту. Уважая внутреннюю природу, существо этого "младшего брата", терапевт обнаружит, что лучшим путем к хорошей жизни для его пациента может быть только один: еще более быть самим собой. Люди, которых мы называем "больными", - это люди, которые не являются тем, кем они есть, - это люди, которые построили себе всевозможные невротические защиты против того, чтобы быть человеком. Так же как для розового куста безразлично, кем является садовник - итальянцем, французом или шведом, для младшего брата безразлично, каким образом его помощник научился быть помощником. Научиться высвобождать подавленное, познавать собственное Я, прислушиваться к "голосу импульса", раскрывать свою величественную природу, достигать понимания, проникновения, постигать истину - вот, что требуется.