

ПЕРЕВОДЫ

А. Маслоу

МОТИВАЦИЯ  
И  
ЛИЧНОСТЬ

/глава из книги/

пер. с англ.

## Глава XI: САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩИЕСЯ ЛЮДИ: ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

### В с т у п л е н и е

Исследование, которое излагается в настоящей главе, во многих отношениях необычно. Оно не было спланировано заранее и поначалу служило лишь удовлетворению моего собственного любопытства. Пытаясь решить некоторые вставшие передо мной проблемы морального, этического и научного порядка, я скорее стремился сам чему-нибудь научиться, нежели что-либо показывать и доказывать другим.

Однако совершенно неожиданно мои наблюдения показались мне столь ценными и многообещающими, что, несмотря на их методологические недостатки, я решился изложить их и для других. Я считаю проблему психического здоровья столь важной, что любые относящиеся к ней предположения и факты, даже не вполне доказанные, имеют значительную эвристическую ценность. Исследования в этой области в принципе столь трудны, что если бы мы решились ждать фактов, отвечающих общепринятым критериям достоверности, мы, вероятно, ждали бы до сих пор. Представляется, что единственный разумный выход из этой ситуации — не бояться ошибок, дерзать, делать все, на что мы способны, в надежде достаточно узнать о своих заблуждениях, чтобы суметь их исправить. Единственная альтернатива этому сейчас — просто отказаться от работы с проблемой. Окажется наша ~~проблема~~ работа полезной или нет — в любом случае она предпринималась с должным уважением к тем, кто настаивает на общепринятых критериях надежности, валидности, репродуцируемости и т.д.

## Испытуемые и методики

Испытуемые выбирались из числа личных друзей и знакомых автора, а также среди исторических и общественных деятелей. Кроме того, в работе, проведенной на молодых людях, было обследовано триста студентов колледжа, что дало всего лишь одного испытуемого, пригодного для немедленного изучения, и один-два десятка испытуемых, которые в будущем, возможно, будут удовлетворять нашим критериям.

Я пришел к выводу, что самоактуализация того рода, какую я обнаружил у моих испытуемых старшего возраста, невозможна в нашем обществе у молодых, развивающихся людей. В соответствии с этим, мной в сотрудничестве с Е. Раскиным и Д. Фридманом был предпринят поиск относительно здоровых студентов. Мы решили выбрать самый здоровый 1 процент подопытной колледжа. Это исследование, продолжавшееся более двух лет, пришлось прервать перед самым завершением, но все же оно было очень поучительно.

Мы надеялись также, что образы, созданные писателями и драматургами, смогут быть использованы нами в демонстрационных целях, однако ни одного такого героя в искусстве нашей культуры и нашего времени обнаружено не было /что само по себе наводит на размышление/.

Первое клиническое определение, на базе которого мы проводили отбор испытуемых, имело как позитивную, так и негативную стороны. Негативным критерием являлось отсутствие неврозов, психопатии, психозов или сильных тенденций к ним. Подозрение на психосоматическую болезнь влекло за собой особо тщательное обследование. Везде, где было возможно, мы применяли тест Роршаха, который, однако, оказался гораздо более пригоден для выявления скрытой психопатологии, чем для отбора здоровых людей. Позитивным критерием отбора было наличие самоактуализации /СА/, которая в самом кратком виде может быть определена как полное использование и реализация способностей, таланта, потенциала личности. Самоактуализирующиеся личности полностью реализуют все, на что они способны; они заставляют вспомнить афоризм Ницше: "Стань тем, что

ты есть". Это люди, которые развились или развиваются до состояния, полностью адекватного их возможностям.

Этот критерий предполагает также удовлетворение в прошлом или настоящем потребностей в безопасности, принадлежности, любви, уважении и самоуважении, и когнитивных потребностей в знании и понимании или, в некоторых случаях, победу над этими потребностями. Это значит, что все наши испытуемые не чувствовали угроз и тревог, были приняты в своем обществе, любили и были любимы, достойны уважения и уважаемы, выработали философские, религиозные или аксиологические убеждения. Является ли подобное удовлетворение основных потребностей достаточным или лишь необходимым условием СА — этот вопрос остается пока открытым.

В целом, нашу технику отбора можно охарактеризовать как итерацию; подобный метод ранее применялся нами при исследовании самооценки и чувства безопасности. Суть его заключается в следующем. Работа начинается с проверки некоторых личных или принятых в культуре определений исследуемого синдрома с целью более точного его определения, делаемого в терминах обычного, ненаучного языка /это может быть названо лексикографической стадией/, но с устранением тех логических и фактических противоречий, которые обычно встречаются в определениях здравого смысла. . .

На основе этой скорректированной дефиниции были отобраны две первые группы испытуемых с высокой и низкой степенью проявления интересующего нас качества. Эти испытуемые были клинически изучены с максимальной тщательностью, и на основе этого эмпирического исследования первоначально скорректированное определение было модифицировано и скорректировано так, как этого требовали полученные факты. Это дало первую клиническую дефиницию. На ее основе исходная выборка испытуемых была подвергнута новому отбору; в результате, некоторые из испытуемых, выбранных на первой стадии, отсеялись, а к ней прибавились новые отобранные субъекты из общей выборки. Эта новая группа была вновь исследована клинически и, по возможности, статистически и экспериментально, что в свою очередь повлекло изменение и обогащение первой клинической дефиниции. На основе этих новых кри-

териев был вновь произведен отбор испытуемых и т.д. В результате первоначально расплывчатое и ненаучное понятие становилось все более точным, все более операциональным по характеру и, тем самым, все более научным.

Разумеется, в подобный спиральный процесс самокоррекции могли входить и внешние теоретические, и практические соображения.

Поскольку исследовались люди, чьи имена не могут быть названы, оказалось невозможным удовлетворить двум обычным требованиям к научным работам: во-первых, это воспроизводимость исследования и, во-вторых, доступность данных, на основе которых были сделаны выводы. Эти трудности частично были преодолены включением в исследование известных исторических фигур и дополнительным исследованием молодых людей и детей, которое могло быть обнародовано.

Испытуемые разделялись на следующие категории.

Полные случаи: 1/ 9 современников, из них 7 полностью и 2 – с высокой вероятностью отвечают нашим критериям; 2/ 9 исторических фигур, из них двое /Линкольн в его последние годы и Томас Джефферсон/ вполне соответствовали критерию и 7 /Альберт Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Джейн Аддамс, Уильям Джеймс, Альберт Швейцер, Олдос Хаксли, Спиноза/ с высокой вероятностью.

Частичные случаи: 5 современников, которые определенно не подходили по отдельным показателям, но все-таки годились для исследования.

Потенциальные или вероятные случаи, а также случаи, исследованные другими авторами: Дж.У.Карвер, Юджин В.Дебс, Томас Икинс, Фритц Крейслер, Гете, Пабло Казальс, Мартин Бубер, Данило Дольчи, Артур Е.Морган, Джон Китс, Давид Гильберт, Артур Уэйли, Д.Т.Судзуки, Эдлай Стивенсон, Шолом Алейхем, Роберт Браунинг, Ральф Уолдо Эмерсон, Фредерик Дуглас, Йозеф Шумпетер, Боб Бенчли, Ида Тарбел, Харриет Тьюбмен, Джордж Вашингтон, Карл Мейцингер, Йозеф Гайдн, Камилл Писсаро, Эдвард Бибринг, Джордж Уильям Рассел /А. Е./, Пьер Ренуар, Генри Уодсуорт Лонгфелло, Петр Кропоткин, Джон Альтгелд, Томас Мор, Эдвард Беллами, Бенджамин Франклин, Джон Мойр, Уолт Уитмен.

## Сбор и представление данных

По данными здесь понимаются не столько обычно собираемые специфические и разрозненные факты, сколько постепенно развивающееся глобальное, целостное впечатление, подобное тому, которое мы составляем о наших друзьях и знакомых. Формализованное тестирование старших из моих испытуемых было возможно лишь изредка /оно широко применялось в работе с молодыми испытуемыми/. Контакты с ними имели обычный социальный характер. По мере возможности опрашивались их друзья и родственники. Из-за этого, а также из-за малого количества испытуемых и незавершенности исследования на многих из них, любое количественное представление данных невозможно; возможны лишь некоторые общие и сложные впечатления. Общий анализ последних позволил выявить наиболее важные целостные характеристики самоактуализирующихся личностей, пригодных для последующего клинического и экспериментального изучения.

### Более эффективное восприятие реальности и более удобные отношения с ней

Впервые эта особенность была замечена как необыкновенно развитая способность определять неискренность, нечестность и обман в других людях, и вообще способность правильно и эффективно судить о них. В неформальном эксперименте с группой студентов колледжа ясно обнаружилась тенденция менее тревожных /более здоровых/ людей точнее судить о своих преподавателях, чем делали это более тревожные студенты /уровень тревожности определялся по Q-1 тесту/.

По мере развития исследования обнаружилось, что эта эффективность распространяется на другие сферы жизни, — по сути дела на все, которые мы рассматривали. В живописи и музыке, в интеллектуальных проблемах, в науке, политике и общественных делах — везде группа наших испытуемых видела сложную и запутанную реальность более точно и правильно, чем другие. Так, неформальное обследование показало, что делаемые ими прогнозы на будущее чаще оказывались правильными; они меньше связывали их со своими желаниями, влечениями, тревогой и страхом, со свойственным характеру общим

## Оптимизмом или пессимизмом.

Вначале мы описали это как хороший вкус. Но по многим причинам, отдельные из которых излагаются ниже, становилось ясно, что это не хороший вкус как способность к субъективному суждению, но улучшенное восприятие объективной реальности. Мы надеемся, что со временем это утверждение или гипотеза подвергнется экспериментальной проверке. Если оно ее выдержит, значение этого трудно будет переоценить.

Мани-Кири, английский психоаналитик, указывает на то, что невротическая личность неэффективна не только в относительном, но и в абсолютном смысле, поскольку она не воспринимает реальный мир столь точно и эффективно, как здоровый человек. Невротик не болен эмоционально — он заблуждается интеллектуально. Если здоровье и невроз суть, соответственно, правильное и неправильное восприятие реальности, то суждения о фактах и суждения о ценностях здесь сливаются и, в принципе, ценностные суждения должны быть предметом эмпирической проверки, а не произвольного вкуса. Для тех, кто задумывался над этой проблемой, должно быть ясно, что здесь мы получаем частичную основу для истинной науки о ценностях.

Вполне вероятно, что плохое приспособление и невроз должны изменять восприятие так, что влияют на пороги зрительных, тактильных или обонятельных ощущений. Но столь же возможно, что этот эффект может быть продемонстрирован и в более далеких от физиологии сферах восприятия, например, в экспериментах с установкой. Можно предполагать также, что воздействие влечений, желаний, предрассудков и т.п. на восприятие, доказанное во многих недавних экспериментах, должно быть много меньше у здоровых, чем у больных. Априорные соображения поддерживают гипотезу о том, что более высокие перцептивные способности здоровых людей связаны с лучшими мыслительными способностями, личностью и общей познавательной эффективностью.

Один из наиболее замечательных аспектов этих высших отношений с реальностью будет подробно обсуждаться в гл. 13. Было обнаружено, что самоактуализирующиеся люди много лучше других отличают свежее, конкретное и индивидуальное от общего, абстрактного и стереотипного. Поэтому они спо-



способны жить в реальном мире, а не в той искусственной массе понятий, абстракций, ожиданий и стереотипов, которую большинство людей принимают за реальность. Именно поэтому они намного более способны воспринимать сам объект, а не собственные желания, надежды, страх и тревоги, свои или разделяемые их группой теории и предрассудки. "Невинный глаз" называл эту способность Герберт Рид...

Отношение к неизвестному представляется другим многообещающим мостом между академической и клинической психологией. Наши здоровые испытуемые, в отличие от среднего человека, не боятся неизвестного, но принимают его. Часто неизвестное даже более притягательно для них, чем известное. Они не только терпят неопределенное и неструктурированное, — они стремятся к нему. Характерны слова Эйнштейна: "Самая великолепная вещь, которую мы можем пережить — это тайна. Именно в этом — источник всей науки и всякого искусства." Здоровые люди не отвергают и не отрицают незнакомое, не бегут от него, не стремятся себя уверить в том, что оно давно им известно, не организуют, расчленяют или классифицируют его. Их стремление к истине не есть катастрофическая потребность в определенности, безопасности и порядке, какую мы находим в преувеличенной форме у больных Гольдштейна или у невротиков с навязчивыми состояниями. Когда общая объективная ситуация требует этого, они могут хорошо чувствовать себя в неупорядоченном, анархическом, хаотическом, сомнительном. Колебания, сомнения, неопределенность, которые для большинства кажутся опасной угрозой, для этих людей являются приятно стимулирующим вызовом.

### Принятие себя, других и мира

Многие личностные качества, которые на первый взгляд кажутся независимыми и различными, могут быть поняты как проявления или производные единого фундаментального отношения к миру — наличия или отсутствия чувства вины, стыда и тревоги. Невротик в каждом своем проявлении одержим этими чувствами. Даже нормальный член нашей культуры беспричинно ощущает свою вину и ответственность за слишком большое ко-

личество дел, испытывает тревогу за многие не имеющие к нему никакого отношения ситуации. Для наших здоровых испытуемых оказалось возможным принятие себя и своей природы без жалоб и смущения; они даже не слишком задумываются над этим.

Они могут принимать собственную человеческую природу на стоический манер, понимая ее недостатки, ее расхождение с идеалом, но не испытывая по этому поводу реального беспокойства. Однако неправильно было бы сказать, что они удовлетворены собой. Они принимают слабости и пороки, зло и грех человеческой природы с тем же чувством, с каким все мы принимаем черты природы. Никто не жалуется на воду за то, что она мокрая, или на камни, что они твердые, или на деревья, что они зеленые. Как ребенок смотрит на мир широко раскрытыми, нетребовательными, невинными глазами, так и самоактуализирующийся человек наблюдает человеческую природу в себе и в других. Это, конечно, не созерцание в восточном смысле, но и последнее можно наблюдать у наших испытуемых, особенно перед лицом болезни или смерти.

Все это — лишь другие слова для выражения уже описанной способности самоактуализирующегося человека к более ясному восприятию реальности: он видит природу человека такой, как она есть, а не такой, какой предпочитает видеть. Их глаза видят то, что перед ними, без разного рода очков, искажающих, оформляющих и окрашивающих реальность.

Первый и наиболее очевидный уровень принимаемого — уровень животного. Самоактуализирующиеся люди стремятся быть хорошими животными, полнокровными в своих потребностях и получающими удовольствие без сожаления и стыда, но и без самолюбования. Оказалось, что они имеют отличный аппетит, хороший сон; не чувствуют излишних тормозов в своей половой жизни, и так для всех прочих физиологических импульсов. Подобно этому они принимают себя и других на более высоких уровнях /любви, безопасности, уважения и т.д./ . Все это без особых колебаний принимается как нечто достойное просто потому, что эти люди принимают работу природы такой, какая она есть, и не требуют от нее ей неприсущего. Это проявляется у них и в значительно меньшем, чем у среднего человека и особенно у невротика, наборе объектов, по отношению к ко-

торым они чувствуют отвращение, таких, как нелюбимая пища, телесные функции, продукты и запахи.

Тесно связано с принятием себя и других и 1) отсутствие у них защитных реакций, масок, поз и т.д.; 2) их нелюбовь к подобного рода искусственности у других. Хитрость, лицемерие, задняя мысль, стремление произвести впечатление — все это не свойственно им в исключительной степени. Поскольку они способны с комфортом уживаться даже с собственными недостатками, в конце концов они воспринимаются уже не как недостатки, а просто как нейтральные свойства личности.

Все это не означает абсолютное отсутствие вины, стыда, грусти, тревоги, защитного поведения; это лишь отсутствие ненужной или невротической /нереалистической/ вины и т.д. Животные процессы, такие, как секс, мочеиспускание, беременность, менструации, старение и т.д., являются частью реальности и так и должны быть приняты. Ни одна здоровая женщина не должна чувствовать вину или оправдываться потому, что она женщина, или потому, что ей свойственны женские процессы.

Но здоровые люди действительно чувствуют вину /или стыд, тревогу, сожаление/ за 1) непоправимые недостатки, как лень, бездумие, бездеятельность; за боль, причиненную другим; 2) болезненные пережитки, как предрассудки, ревность, зависть; 3) привычки, которые, будучи независимы от структуры характера, могут быть очень сильны; 4) недостатки культуры или группы, с которыми они себя идентифицируют. В общем, здоровые люди остро ощущают расхождение между тем, что есть, и тем, что должно быть и вполне могло бы быть.

С п о н т а н н о с т ь ,   п р о с т о т а ,  
н а т у р а л ь н о с т ь

Все самоактуализирующиеся люди могут быть описаны как в достаточной мере спонтанные в поведении и значительно более спонтанные во внутренней жизни, мыслях, импульсах и т.д.. Их поведение отмечено простотой и натуральностью, от-

сутствием искусственности и желания произвести эффект. Это не обязательно означает последовательно неконвенциональное поведение. Если бы мы посчитали количество случаев, в которых самоактуализирующийся человек вел себя каким-то необычным образом, то цифры не были бы особенно высоки. Его неконвенциональность не поверхностная, но внутренняя и сущностная. Безыскусны, спонтанны и естественны его импульсы, чувства, мысли. Отлично понимая, что люди, с которыми он живет, не поймут и не примут их, и не имея желания шокировать их или бороться с ними по пустякам, он проходит через ритуалы условностей с добрым юмором и максимальным изяществом.

Но конвенциональность — лишь одежда, которая свободно сидит на его плечах и легко может быть сброшена; самоактуализирующаяся личность не позволяет ей принудить себя отказаться сделать то, что она считает важным и основным. Именно в такие моменты проявляется ее внутренняя неконвенциональность. Этим она отличается от обычного представителя богемы с его постоянными конфликтами с властью, создающего проблемы из самых тривиальных вещей и борющегося с несущественными ограничениями как с мировым злом.

Это же внутреннее отношение видно и в те моменты, когда наши испытуемые захвачены чем-то, непосредственно связанным с их основными интересами. Тогда они, кажется, совершенно произвольно отказываются от тех обычных правил поведения, которым конформно следуют в другое время; это выглядит так, как будто их неконвенциональность — предмет их собственного осознанного и произвольного выбора.

Наконец, внешнее привычное поведение может быть легко отброшено ими в компании людей, не требующей или не ожидающей от них обычного поведения. Именно такие компании, позволяющие им быть более свободными, естественными и спонтанными, и предпочитают чаще всего наши испытуемые; это говорит о том, что конвенциональный контроль поведения ощущается ими все же как нечто стесняемое и нежелательное, требующее специальных усилий.

Одним из следствий или коррелятов этой характеристики является то, что эти люди имеют собственный, относительно автономный и отличающийся от общепринятого этический код.

Неглубокий наблюдатель может принять иногда их поведение за безнравственное. Если ситуация, по их мнению, того требует, они могут нарушить не только условности, но и закон. На деле это самые нравственные люди, хотя их нравственность не похожа на этические представления окружающих их людей. Наши наблюдения убеждают в том, что обычное этическое поведение среднего человека — в гораздо большей степени конвенциально, чем истинно этическое поведение, т.е. поведение, основанное на принятии фундаментальных принципов, воспринимаемых как истинные.

Из-за этого отчуждения от обычных условностей, лицемерия, лжи и противоречивости общественной жизни они иногда чувствуют себя чужаками или изгоями, а иногда и ведут себя соответственно.

Свойственная им легкость проникновения в реальность, близость к детскому или животному восприятию и спонтанности влечет за собой более полное осознание ими собственных импульсов, желаний, оценок и субъективных реакций вообще. Клиническое исследование этой способности полностью подтверждает высказанное, в частности, Фроммом положение о том, что средний, нормальный, хорошо приспособленный индивид часто не имеет ни малейшего представления о том, чем он является, чего хочет и каково его собственное мнение о чем-либо. Понимание этого и подобных ему фактов привело к открытию наиболее глубокого различия между самоактуализирующимися людьми и всеми остальными. Мотивационная жизнь самоактуализирующегося человека имеет не только количественные, но и качественные отличия от мотивационной жизни других людей. Кажется вполне вероятным, что для мотиваций самоактуализирующихся людей нам придется построить совершенно особую психологию, центральным понятием которой станет не мотивация недостатка, а мотивация роста или метамотивация. Возможно, здесь полезно будет провести различия между собственно жизнью и подготовкой к жизни. Обычные понятия мотивации применимы только к несамоактуализирующимся людям. Наши испытуемые ни к чему не стремятся в обычном смысле слова, — они, скорее, развиваются. Они растут по направлению к совершенству, развивая все более и более свой уникальный, собствен-

ный стиль. Мотивация обычного человека — стремление к отсутствующему удовлетворению основных потребностей. Но самоактуализирующиеся люди в этом не испытывают недостатка, все их основные потребности удовлетворены, и тем не менее, они работают, утверждают себя, хотя и в необычном смысле. Их мотивация — это рост, развитие, созревание и выражение их характера, — одним словом, самоактуализация. Может быть, эти самоактуализирующиеся люди только и являются людьми? Может быть, именно и только они реализуют истинную биологическую природу человека как вида?

### Проблемная центрация

Как правило, наши испытуемые в сильнейшей степени сфокусированы на проблемах, внешних по отношению к их личности. По принятой здесь терминологии они проблемно-центрированы, а не эго-центрированы. Они, в общем, не представляют проблемы для самих себя и не слишком озабочены собой, что, несомненно, контрастирует с обычной интроспективностью нездорового и тревожного человека. Наши индивиды обычно имеют жизненную миссию, задачу, требующую исполнения, внешнюю по отношению к себе цель, достижение которой требует большей части их энергии.

Это не обязательно такая цель, которую они сами выбрали и предпочли для себя; это может быть и цель, которую они воспринимают как свою ответственность, свой долг, свою обязанность.

В общем, эти цели внеличностны, они разнообразны; это может быть добро для человечества, для нации, для нескольких членов семьи. Но, за редкими исключениями, наши испытуемые озабочены основными и вечными проблемами того типа, который мы по традиции называем философией или этикой. Такие люди привыкли жить самыми широкими интересами. Они никогда не приближаются к деревьям настолько, что перестают видеть лес. Они живут и работают в мире самых широких, универсальных и долговременных ценностей. Так или иначе эти люди являются философами, пусть иногда домашнего масштаба.

Разумеется, такое отношение к жизни влечет массу след-

ствий; оно проявляется в самых разных сферах повседневности. Самый широкий горизонт, всеобъемлющая система отсчета, самый крупный масштаб, точка зрения вечности, умение смотреть поверх мелочей — все это имеет огромное социальное и межличностное значение, доставляя мудрость и спокойствие, которые облегчают жизнь не только самим этим людям, но и всем, кто с ними связан.

### П о т р е б н о с т ь в о д и н о ч е с т в е , х а р а к т е р с а м о у с т р а н е н и я

Все наши испытуемые могли переносить одиночество без какого-либо вреда или неудобства для себя. Более того, почти про каждого из них можно сказать, что они позитивно стремятся к одиночеству в значительно большей степени, чем средний человек.

Для них вполне возможно быть над схваткой, оставаться невовлеченным в то, что захватывает и поглощает других. Они находят удобным и легким отчужденность, невмешательство, холодность; они не реагируют на личное несчастье с той силой, с которой делает это обычный человек. Они способны сохранять достоинство даже в недостойных ситуациях. Возможно, это является следствием их тенденции основываться на собственной интерпретации ситуации, а не на том, что думают или чувствуют в ней другие люди.

Эта способность к самоустранению связана с некоторыми другими их особенностями. Моих испытуемых можно охарактеризовать как более объективных /во всех смыслах этого слова/ людей по сравнению со средними. Это справедливо и тогда, когда проблемой являются они сами, их собственные желания, мотивы, надежды, притязания. Их способность к сосредоточению на проблеме значительно превосходит средний уровень. Интенсивная сосредоточенность имеет побочным следствием такие явления, как рассеянность, забывчивость, игнорирование непосредственного окружения. С другой стороны, у них сохраняется хороший сон, здоровый аппетит, юмор и т.д. в периоды озабоченности, горя и большой ответственности.

В социальных отношениях эта устранимость влечет определенные неудобства и проблемы. Она с легкостью интерпрети-

руется "нормальными" людьми как холодность, снобизм, бесчувственность, недружелюбность или даже враждебность. В противоположность отношениям наших испытуемых обычные дружеские отношения более тесны и требовательны, в большей степени подразумевают взаимную поддержку, тепло, исключительность. Действительно, самоактуализирующиеся люди не нуждаются в других в обычном смысле; это затрудняет отношения с ними и нелегко принимается другими людьми.

Другим следствием их автономии является способность к самостоятельным решениям, самоуправлению, к тому, чтобы быть сильным, активным, ответственным, решительным субъектом своего действия, а не куклой в руках других людей. Они сами приходят к своим оценкам, мнениям и решениям. Это качество моих испытуемых с трудом поддается описанию, но оно чрезвычайно важно. Благодаря ему я научился рассматривать как ненормальные и болезненные те явления, которые раньше считал вполне нормальными: слишком много людей не сами создают содержание своего сознания, но предоставляют делать это другим — продавцам, рекламодателям, родителям, агитаторам, телевидению и газетам. Они марионетки, а не самостоятельные, самоопределяющиеся индивиды. Именно поэтому они столь склонны чувствовать себя слабыми и беспомощными. Последствия такой массовой безответственности для самоопределяющегося общества, несомненно, самые катастрофические; демократическое общество остро нуждается в самостоятельных личностях со свободной волей.

#### Разнообразные эксперименты

Аш, Макклелланд и другие заставляют думать, что самостоятельные личности составляют от 5 до 30% нашей популяции. Среди моих самоактуализирующихся испытуемых их 100%.

Наконец, я хочу высказать еще одно положение, которое наверняка будет шокировать многих философов и ученых: самоактуализирующиеся индивиды имеют большую "свободу воли", менее "детерминированы" извне, чем обычные люди. Независимо от того, поддаются ли понятия свободы воли и детерминизма операционному определению, в нашем исследовании это эмпирические реальности.



Автономность, независимость от культуры и окружения, воля, активность.

Одной из характеристик самоактуализирующихся людей, которая до какой-то степени суммирует то, что описывалось до сих пор, является их относительная независимость от физического и социального окружения. Поскольку ими движет мотивация роста, а не недостатка, самоактуализирующиеся люди независимы в удовлетворении ее от реального мира, от других людей, культуры и, вообще, от внешних средств. Они зависимы лишь от собственного продолжающегося роста и развития своих потенциалов и внутренних ресурсов. Как дереву требуется вода, питание и солнечный свет, так и большинству людей требуется любовь, безопасность и другие средства удовлетворения основных потребностей, которые могут прийти только извне. Лишь тогда, когда достигнута полная удовлетворенность внешним, когда внутренние потребности насыщены внешними средствами удовлетворения, возникает истинная проблема индивидуального человеческого развития, т.е. самоактуализация.

Независимость от окружения означает относительную стабильность перед лицом лишений, фрустраций, ударов судьбы и т.д. Эти люди могут оставаться достаточно спокойными и в обстоятельствах, которые довели бы других до самоубийства. Все это может быть еще описано как самодостаточность.

Люди с мотивациями недостатка должны нуждаться в других людях, поскольку удовлетворение большей части их потребностей /любовь, безопасность, уважение, престиж, принадлежность/ может прийти только от других. Но людям, удовлетворившим эти мотивы и движимым мотивацией роста, другие ничем помочь не могут. Детерминанты их удовлетворения обычно не социальные, но внутрииндивидуальны. Они достаточно сильны, чтобы быть независимыми от мнения и даже от чувств других людей. Слава, статус, награды, популярность, престиж, любовь, которых они способны достичь — все это становится для них менее важным, чем саморазвитие и внутренний рост. Мы должны помнить, однако, что лучший, если не единственный метод достижения относительной независимости от любви и уважения — это получение достаточного количества и того и другого в прошлом.

## Н е п о с р е д с т в е н н о с т ь о ц е н о к

Самоактуализирующиеся люди обладают удивительной способностью вновь и вновь получать свежее и наивное удовольствие и даже экстаз от простых радостей жизни, которые давно опостытели обычным людям. Для такого человека восход солнца или цветок так же красивы в тысячный раз, как будто он видит их впервые. Тысячный ребенок, которого он видит, кажется ему столь же удивительным существом, как и первый. Он остается убежденным в счастье своего брака и через тридцать лет после свадьбы и может так же восторгаться красотой своей шестидесятилетней жены, как и сорок лет назад. Повседневный рутинный труд такому человеку кажется наслаждением. Разумеется, подобные интенсивные чувства приходят далеко не всегда, часто это случается в самые неожиданные моменты.

В выборе любимых объектов восхищения имеется определенное разнообразие. Некоторые испытуемые обращаются прежде всего к природе. Для других это дети, для некоторых — серьезная музыка. Но во всех случаях можно сказать, что они получают свое вдохновение, экстаз и силу от действительно основных жизненных переживаний. Ни один из них не давал реакцию этого типа при посещении ночного клуба, получении крупной суммы и хорошо проведенной вечеринке.

Следует добавить сюда еще один вид опыта. Некоторым из моих испытуемых сексуальные удовольствия и особенно оргазм доставляли не одно только преходящее наслаждение, но и то особое вдохновение и силы, которые другие черпают из музыки и природы. Я скажу об этом более подробно в разделе о мистических переживаниях.

Возможно, что обостренность и богатство субъективных переживаний являются аспектами тех непосредственных отношений со свежим и конкретным, с реальностью самой по себе, которые обсуждались ранее. Тогда то, что <sup>мы</sup> называем насыщением опыта, возможно, является следствием искусственного обобщения и разбиения богатства восприятия, как только оно перестает быть полезным, увлекательным, угрожающим, или как-то иначе связанным с эго.

Мне представляется, что ослабление чувства в результате привычки является одним из самых важных источников зла,

трагедий и страданий. То, что мы считаем наличным и надежным, недооценивается нами. Жены, мужья, дети и друзья выше ценятся и более любимы после их смерти, чем при жизни. Не-что подобное истинно и по отношению к физическому здоровью, политической свободе и экономическому благосостоянию; мы узнаем их истинную ценность только после того, как их лишились. Жизнь могла бы сильно улучшиться, если бы мы смогли не забыть о своих привычках так, как на это способны самоактуализирующиеся люди, и если бы умели сохранять всегда свежее чувство счастья и новизны.

### П и к о в н ы е м и с т и ч е с к и е п е р е ж и в а н и я

Субъективные явления, названные У. Джеймсом, отлично их описавшим, мистическими переживаниями, достаточно обычны у большинства наших испытуемых. Сильные эмоции, описанные в предыдущем разделе, иногда сами становятся достаточно сильными, хаотическими и всеохватывающими, чтобы их можно было бы назвать мистическими переживаниями. Мои интерес и внимание к этому вопросу были вначале вызваны теми из моих испытуемых, которые описывали переживание ими сексуального оргазма в достаточно знакомых терминах, которые, как я впоследствии вспомнил, использовались различными авторами при описаниях того, что они называли мистическими переживаниями. Здесь были те же чувства безграничности открывающихся взору горизонтов, одновременно всемогущества и крайней беспомощности, экстаз, восторг и трепетный ужас, потеря ощущения своего места в пространстве и времени и, наконец, уверенность в том, что происходит нечто крайне важное и ценное, что изменяет человека и придает ему силы даже в обыденной жизни.

Очень важно отделить это переживание от всяких теологических сверхъестественных ассоциаций, хотя в течение тысячелетий оно было с ними связано. Поскольку это переживание является вполне естественным и подлежащим научному изучению, я назвал его пиковым переживанием.

От наших испытуемых мы узнаем, что подобные переживания могут иметь и более низкий уровень интенсивности. В те-

ологической литературе обычно считалось, что мистические переживания качественно абсолютно отличны от всех остальных. Как только мы отделяем их от сверхъестественного и исследуем как натуральный феномен, оказывается возможным расположить мистический опыт на количественном континууме от интенсивного до слабого. Мы узнаем тогда, что слабые мистические переживания имеются у многих людей, возможно, у большинства, а у некоторых счастливых они происходят часто, возможно, даже ежедневно.

Видимо, острое мистическое или пиковое переживание протекает как огромной силы интенсификация тех переживаний, в которых Я растворяется или которые поднимаются над Я; таковы проблемная центрация, интенсивные чувственные переживания, самозабвенное и интенсивное наслаждение музыкой и искусством. . . .

Сейчас ведутся дальнейшие исследования психологии пиковых переживаний. После 1935 г., когда это исследование было начато /продолжается оно до сих пор/, я стал придавать все большее значение отличию людей, испытывающих пиковые переживания, от прочих. Вероятнее всего, это различие в силе или степени, но оно чрезвычайно важно. Описанное самым кратким образом, оно состоит в том, что самоактуализирующиеся люди без пиковых переживаний чаще являются практическими, деловыми людьми, мезоморфами, отлично приспособленными к миру, в котором они живут. В отличие от них, люди, испытывающие пиковые переживания, связаны и с другими реальностями — поэзией, эстетикой, символикой, особой мистической личностной "неинституциональной религией". Я думаю, что со временем это различие окажется одним из важнейших характерологических признаков, особенно существенных для социальной жизни.

Ч у в с т в о о б щ н о с т и с ч е л о в е ч е с т в о м .

.. Это понятие, введенное А.Адлером, является самым подходящим для описания тех чувств по отношению к человечеству, которые характерны для самоактуализирующихся субъектов.

По отношению к людям они испытывают общее и глубокое чувство идентификации, симпатии и любви. Они испытывают подлинное желание помощи людям. Они чувствуют себя как бы членами одной большой семьи..

С недостаточно широкой точки зрения или если охвачен небольшой период времени, это чувство идентификации с человечеством может остаться незамеченным. В конце концов самоактуализирующаяся личность очень сильно отлична от других людей в своих мыслях, импульсах, поведении, эмоциях. В определенном, очень глубоком смысле такой человек остается чужаком и незнакомцем, лишь немногие способны его действительно понять; однако любить его могут многие. Его поступки часто кажутся неожиданными и чрезмерными; недостатки среднего человека могут выводить его из себя, что, являясь для него не более чем минутным переживанием, окружающими может быть воспринято трагически. Однако, как бы сильно он иногда не отдалялся от остальных, все равно он всегда чувствует свое глубокое родство с этими существами. Его отношение к ним проникнуто пониманием того, что он может делать многое, чего не могут они, способен видеть то, чего они не видят, и что истина, столь ясная для него, скрыта и темна для этого большинства. Такое отношение Адлер называл отношением старшего брата.

### Межличностные отношения

Самоактуализирующиеся люди имеют более глубокие и более всеобъемлющие межличностные отношения, чем любве другие взрослые люди /они, однако, не обязательно глубже, чем отношения детей между собой/. Они способны к большой самоотдаче, любви, более совершенной идентификации, более полному выходу за границы своего Я. У этих отношений, разумеется, есть свои особенности. Во-первых, у меня создалось впечатление, что партнеры этих людей, как правило, сами являются более здоровыми и близкими к самоактуализации, чем средний человек. Помня о ничтожной пропорции самоактуализирующихся людей в общей популяции, мы видим здесь высочайшую избирательность.

Подобные исключительно глубокие связи самоактуализирую-

щиеся люди имеют с очень немногими партнерами. Круг их друзей невелик. Возможно, это объясняется тем, что характерная для них степень близости требует очень много времени. Один из наших испытуемых выразил это так: "У меня нет времени, чтобы иметь много друзей. Ни у кого его нет, если это настоящие друзья". Одно вероятное исключение в моей выборке — женщина с чрезвычайно высокими социальными способностями. Для нее едва ли не смыслом жизни являлось установление близких и теплых отношений со всеми своими родственниками, членами их семей, ее собственными и их друзьями. Возможно, это объясняется тем, что она не имела образования, а следовательно, и возможностей для формальных занятий и карьеры. Такая всеобъемлющая самоотдача существовала бок о бок с уже описанным чувством общности с человечеством и дружелюбием. Такие люди стремятся быть добрыми или по крайней мере терпимыми по отношению ко всем без исключения. Особенно горяча их любовь к детям. В некотором реальном, хотя и ограниченном смысле они любят и переживают за все человечество.

Такая любовь не означает недостаток избирательности. На самом деле эти люди способны справедливо и резко судить о тех, кто предал их. Для них невыносимы люди лицемерные, претенциозные, самовлюбленные. Но общаясь с такими людьми, они не проявляют своих справедливо низких оценок. Одно из объяснений этому, которые мы слышали, звучало так: "Большинство людей могли бы быть гораздо лучше, чем они есть. Они делают глупейшие ошибки и чувствуют себя несчастными, несмотря на свои самые лучшие намерения; их следует не презирать, а жалеть".

Вслед за Фроммом можно сказать, что враждебность не является для них чертой характера, но реактивна или ситуационна.

Все мои испытуемые разделяли и другую достойную упоминания черту: их личность привлекала хотя бы небольшое количество друзей, поклонников и даже почитателей и учеников. Отношения между ними и их почитателями являются скорее односторонними. Последние часто требуют больше, чем могут и хотят дать первые. Более того, самоактуализирующимся людям эти отношения часто кажутся бессмысленными, а оказавшись вовлеченными

в подобную ситуацию, они стараются быть доброжелательными, но стремятся с максимальным изяществом избежать их.

## Д е м о к р а т и ч е с к а я   с т р у к т у р а   х а р а к - т е р а

Про всех моих испытуемых без исключения можно сказать, что они являются весьма демократичными людьми. Я имею в виду проведенный мной ранее анализ авторитарной и демократической структуры характера, результаты которого здесь не излагаются. Мои испытуемые имели все обычные, поверхностные особенности демократического человека.. Они могли быть дружелюбными с каждым независимо от его класса, образования, политических убеждений и цвета кожи. Иногда даже кажется, что они просто не замечают подобных различий, столь очевидных и существенных для обычного человека.

Однако их демократичность распространяется гораздо глубже. Например, они считают для себя возможным учиться у любого, кто бы он ни был — лишь бы ему было чему учить. Можно сказать, что все эти люди разделяют общую черту, которую лучше всего назвать скромностью. Они отлично понимают, как мало знают по сравнению с тем, что следовало бы знать и что знают другие. Поэтому они могут уважать и даже преклоняться перед людьми, которые знают или умеют то, чего они не знают и не могут, будь то каменщик или любой другой мастер своего дела.

Следует четко различать подобные демократические чувства и простую неразборчивость, отсутствие избирательности, уравнивающее всех людей между собой. Самоактуализирующиеся люди — действительная элита, и друзей себе они подбирают из элиты, но это элита характера, способностей и таланта, а не элита расы, крови, семьи, возраста, известности или власти.

Еще более существенным, хотя и трудно поддающимся описанию, является их стремление выказывать некоторое минимальное количество уважения любому, просто потому, что это человек. Это чувство не отказывает им ни при каких обстоятельствах. Оно не противоречит их большому внутреннему

чувству правильного и неправильного, добра и зла. Они скорее выступят против зла, чем будут его терпеть. Они значительно менее амбивалентны, стеснены или слабы в своем гневе, чем средний человек.

## Различение целей и средств, добра и зла

Ни один из моих испытуемых не был хронически неуверен в своей реальной жизни в различии между добром и злом. Могли ли они выразить это словами или нет, они крайне редко обнаруживали в своей повседневной жизни хаос, непоследовательность, конфликты, которые столь обычны для этических поступков среднего человека. Другими словами, эти люди обладают сильными и определенными моральными стандартами. Излишне добавлять, что их представления о правильном и неправильном, добре и зле часто не совпадают с обычными.

Это можно описать и как внутреннюю религиозность наших испытуемых, если понимать религию исключительно в социально-поведенческом плане. Некоторые из них говорят, что они верят в Бога, имея в виду под этим скорее метафизическую сущность, чем персонифицированную фигуру. Но если мы будем использовать понятие религии более традиционно, подчеркивая элемент сверхъестественного и официальную ортодоксию, то окажется, что очень немногие из них религиозны в этом более обычном смысле.

Как правило, поведение самоактуализирующихся людей предполагает ясное различение ими средств и целей. Они фиксированы на целях, а не на средствах и отчетливо подчиняют средства — целям. Однако это чересчур простое утверждение. Наши испытуемые часто усложняют описанную ситуацию, рассматривая такую деятельность, которую другие люди склонны считать лишь средствами. Наши испытуемые несколько более склонны рассматривать как цель в себе деятельность как таковую. Они умеют самую тривиальную и рутинную деятельность превратить в увлекательную игру, развлечение, танец. Подобно этому Вертгеймер указывал, что большинство детей обладает столь развитыми творческими способностями, что могут



трансформировать бытовые, рутинные и механические переживания. Например, в одном из его экспериментов переноска книг с одной полки на другую превращалась детьми в восхитительную и высоко структурированную игру со своими правилами и ритмом.

## Ф и л о с о ф с к о е , н е в р а ж д е б н о е ч у в - с т в о ю м о р а

Одним из самых первых фактов, натолкнуться на которые было сравнительно легко, было наличие у наших испытуемых не совсем общего чувства юмора. Они не любили враждебный смех /смех над причинением вреда другому человеку/, смех превосходства, смех протеста против власти. То, что они называли юмором, как правило, ближе всего было к философии. Их юмор может быть назван реалистическим, поскольку он состоит большей частью из высмеивания реальных человеческих недостатков. Это может принимать форму насмешки над собой, которая, однако, не носит мазохистского или клоунадного характера. Хорошим примером может служить юмор Линкольна. Наверно, Линкольн никого в своей жизни не обидел шуткой; все его шутки имели какое-то значение, свою функцию помимо простого вызывания смеха. Их можно считать особой формой воспитания, родственной притчам и басням.

Если судить чисто количественно, то наши испытуемые могут показаться менее юмористичными людьми по сравнению со средним уровнем. Анекдоты, розыгрыши, шутки, насмешки и пр. встречаются у них значительно реже, чем осмысленный, философичный юмор, который способен вызвать скорее смех, чем злобу, который внутренне присущ ситуации, а не привнесен в нее извне. Он всегда спонтанен и чаще всего не может быть повторен в другой ситуации. Не удивительно, что средний человек, привыкший к комиксам и анекдотам, считает таких людей серьезными и мрачноватыми.

## Т в о р ч е с т в о с а м о а к т у а л и з и р у ю щ и х - с я л и ч н о с т е й

Это универсальная характеристика для всех исследованных случаев. Исключений здесь не было. Каждый проявлял своим

собственным, уникальным способом присущие ему способности к творчеству, оригинальности, изобретательству. Эти способности отличны от специального таланта моцартовского типа.

Природа одаренности так называемых гениев до сих пор непонятна. Все, что можно сказать о них, это то, что они обладают особыми потребностями и возможностями, которые могут быть достаточно слабо связаны с их личностью и, по-видимому, являются врожденными. Поскольку такой талант не имеет ничего общего с психическим здоровьем или болезнью, нас он не будет здесь интересовать. Творчество самоактуализирующейся личности кажется более похожим на наивное и всеобъемлющее творчество неиспорченного ребенка. Это, по-видимому, фундаментальная характеристика человеческой природы, потенциал, данный от рождения каждому. Большинство людей теряет его в процессе приобщения к культуре, но некоторые оказываются способны либо сохранить этот свежий, наивный и прямой способ видения жизни, либо, потеряв его подобно остальным, затем вновь обретают. Сантаяна удачно назвал эту способность "второй наивностью".

Такое творчество проявлялось у наших испытуемых не только в обычной форме писания книг, сочинения музыки, создания произведений искусства. Творчество как выражение здоровья личности проецируется на весь мир и окрашивает всякую деятельность, в которой участвует человек. В этом смысле есть творческие сапожники, каменщики, клерки. Что бы человек ни делал, он может делать с определенным отношением к делу, определенным настроением, которое вытекает из самой природы его личности. Человек может даже видеть творчески, как видит ребенок.

Это качество выделено здесь только для обсуждения; однако оно ни в коем случае не является чем-то независимым от тех характеристик, которые обсуждались ранее. Когда мы говорим о творчестве, мы описываем в другом плане — в плане последствий — то, что ранее описывалось как большая свежесть, проициательность, эффективность восприятия. Этим людям легче видеть истину и реальность — именно поэтому они ~~еще~~ кажутся более ограниченными людям творцами.

Кроме того, мы видели, эти люди менее заторможены, ме-

нее подавлены, менее ограничены, одним словом, менее культуризованы. Позитивно, они более спонтанны, более естественны, более человечны. Это тоже имеет своим следствием творчество. Если мы допустим на основании наших исследований детей, что все люди в детстве были спонтанными и остаются таковыми в своих глубочайших корнях, но что, вероятно, в дополнение к этой спонтанности они имеют целый набор поверхностных, но могущественных ограничений, то станет ясно, почему спонтанность может проявляться наружу так редко. Если бы давящие силы были сняты, то, возможно, каждый проявлял бы это особого рода творчество.

Устойчивость к влиянию культур, трансцендентность по отношению к любой определенной культуре.

Самоактуализирующиеся люди не принадлежат к числу хорошо приспособленных /последнее понимается в наивном смысле одобрения культурой и идентификации с ней/. Они сосуществуют с культурой, но про всех них можно сказать, что в некотором глубоком смысле они сопротивляются инкультурации и поддерживают определенную внутреннюю отстраненность от культуры, в которую погружены. Поскольку в литературе, посвященной отношениям культуры и личности, очень мало говорится о сопротивлении инкультурации, даже наши скромные данные могут представлять определенный интерес.

В целом, отношения этих здоровых людей с их значительно менее здоровой культурой являются сложными; из них можно вычленилть по крайней мере следующие компоненты.

1. Все эти люди отлично вписываются в рамки общепринятых условностей, связанных с выбором одежды, пищи, стиля поведения. И вместе с тем они не являются истинно конвенциональными.

Их внутреннее отношение к этим вещам обычно сводится к тому, что все это не имеет большого значения. Одни правила уличного движения так же хороши, как другие; облегчая жизнь, они не стоят того, чтобы поднимать из-за них шум. Здесь мы снова встречаемся с характерной особенностью спокойно принимать все, что не кажется имеющим действительного

значения.

Но поскольку это терпимое принятие безвредных вещей не является их одобрением и идентификацией с ними, приверженность этих людей условностям имеет скорее случайный, неустойчивый характер; если соблюдение их кажется излишним или обходится слишком дорого, условности могут быть сброшены, как надоевшая одежда.

2. Едва ли кто-нибудь из этих людей может быть назван преступником или бунтовщиком. Им не свойственно активное неприятие и длительная хроническая неудовлетворенность культурой или собственными занятиями, хотя они часто остро переживают несправедливость и борются с ней. Один из них был в юные годы страстным борцом, организатором профсоюзов в те годы, когда это было весьма опасным занятием; затем он оставил борьбу, охваченный разочарованием и отвращением. В конце концов, убежденный в медленности сознательных изменений в данной культуре и в данное время, он занялся детским образованием. Остальным нашим испытуемым свойственно то, что может быть описано как спокойная длительная приверженность делу прогресса нашей культуры; они считают с постепенностью всяких возможных изменений и признают их бесспорную желательность и необходимость.

Это ни в коем случае не прекращение борьбы. Когда возможны быстрые изменения, когда требуется смелость и решительность, эти качества легко находятся у таких людей. Хотя они явно не являются радикальной группой, я думаю, что они могли бы ею стать. Прежде всего, это группа интеллектуалов, большинство из которых уже осознало свое призвание и считает, что они действительно делают нечто важное для улучшения мира. Кроме того, эти люди — реалисты, которые склонны воздерживаться от великих, но бесполезных жертв. Вполне вероятно, что в более острой ситуации они откажутся от своей работы в пользу радикальной социальной деятельности, как, например, это было в антинацистском подполье Германии или Франции. Короче, мое впечатление состоит в том, что они не против всякой борьбы, но против бесполезной борьбы.

Другим существенным здесь фактором является свойственная им потребность получать удовольствия от жизни. Возможно,

отказ от него кажется им слишком большой жертвой по сравнению с тем, чего они могут этим добиться. В жизни большинства из них, особенно в юности, были эпизоды борьбы, нетерпения и надежд, и чаще всего они кончались убежденностью в том, что их оптимизм относительно быстрых преобразований беспочвен. Все они разделяют общие для них спокойные, совершенные с добродушным юмором ежедневные усилия по улучшению культуры изнутри, не отвергая ее и не выходя за ее пределы.

3. Внутреннее чувство отстраненности от культуры не обязательно должно быть сознательным, однако оно проявляется почти всеми нашими испытуемыми. Особенно это заметно в свойственном им рассмотрении американской культуры в целом, в ее сравнении с другими культурами. Очень часто кажется, что они способны стать на точку зрения, не принадлежащую самой этой культуре. Смешение в различных пропорциях восхищения, одобрения, враждебности и критицизма по отношению к культуре показывает, что они способны выбрать из нее то, что, с их точки зрения, в ней хорошо, и то, что они считают плохим. Они как бы взвешивают ее, пробуют на вкус, примериваются к ней и затем выносят свое собственное независимое суждение.

Это очень отлично от обычной пассивной приверженности культурным стандартам, демонстрируемой, к примеру, этноцентричными испытуемыми в исследованиях авторитарной личности. Это отлично также и от полного отрицания того, что есть хорошего в культуре, по крайней мере по сравнению с другими реально существующими и не выдуманнами культурами.

Отстраненность от культуры отражается, вероятно, и в характерных для самоактуализирующихся субъектов отстраненности от других людей и в описанной ранее склонности к одиночеству, а также в сравнительно низкой потребности в знакомом и обычном.

4. По этим и другим причинам они могут быть названы автономными, т.е. управляемыми законами собственного характера, а не законами общества. В этом смысле они не просто и не только являются американцами, но, и, в значительно большей степени, чем остальные, принадлежат всему человечеству. Разумеется, сказать, что они выше или вне американской культуры, было бы неправильно, ибо они говорят по-американ-

ски, действуют по-американски и т.д.

Однако, если мы сравним их со сверхсоциализированным, подобным роботу, этноцентричным средним американцем, мы придём к выводу, что это не просто еще одна субкультурная группа, но менее инкультурированная, менее уплотненная и искаженная культурой группа. Это подразумевает наличие некоторого континуума, на котором можно расположить людей от относительно полного приятия культуры до относительно полной отстраненности от нее.

Если эту гипотезу рассматривать как достоверную, из нее может быть дедуцирована другая гипотеза: те индивиды в разных культурах, которые наиболее отстранены от собственной культуры, должны иметь не только менее выраженный национальный характер, но и в некоторых отношениях больше походить друг на друга, чем на менее развитых членов собственных обществ.

Но самый важный вопрос — о том, можно ли быть хорошим и здоровым человеком в несовершенной культуре? Разумеется, сложное сочетание внутренней автономии и внешнего приятия, которого они сумели достичь, возможно только до тех пор, пока культура терпима к такого рода отстраненности и отвержению полной идентификации с ней.

Конечно, это не идеальное здоровье. Несовершенное общество ограничивает и подавляет даже наших испытуемых. Их спонтанность ограничена и некоторые из их потенциалов не актуализированы до той степени, до какой они вынуждены хранить себя в тайне от своего общества. И поскольку лишь немногие в нашей /а может быть, и в любой/ культуре могут достигнуть здоровья, те, кому это удается, чувствуют себя одинокими и поэтому менее спонтанными, менее актуализированными.

Н е д о с т а т к и с а м о а к т у а л и з и р у ю щ и х  
с я л ю д е й

Обычная ошибка, которую делают писатели, поэты и журналисты, состоит в изображении человека таким хорошим, что он становится карикатурой, так что никому не хочется на него походить. Стремление людей к совершенству, их вина и стыд за свои недостатки проецируется на самых разных людей, от

которых средний человек требует гораздо больше того, что он сам способен дать. Учителя и министры представляются безрадостными людьми, лишенными желаний и недостатков. Я убежден, что большинство писателей, пытавшихся изобразить хороших /здоровых/ людей, совершают подобную же ошибку, превратив своих героев в беспринципные идолы, в нереальные проекции нереальных людей вместо того, чтобы изобразить их такими, каковы они должны быть — людьми во плоти и крови со своими чувствами и страстями. У наших испытуемых были многие человеческие недостатки. У них бывали грубые, бессмысленные привычки, они могли быть раздражительными, вспыльчивыми, нетерпеливыми. Не свободны многие из них и от поверхностного тщеславия, гордости, пристрастности к плодам своего труда, к своей семье, друзьям и детям.

Иногда наши испытуемые оказывались способны на необычную и непредвиденную черствость. Следует помнить, что это очень сильные люди. Это позволяет им проявлять хладнокровие, превосходящее возможности обычного человека. Человек, узнавший, что его знакомый, которому он всегда верил, оказался нечестен, порывает эту дружбу резко и без всякого видимого сожаления. Женщина, вышедшая замуж без любви, идет на развод и совершает его с решительностью, выглядящей как черствость и грубость. Другие наши испытуемые так быстро оправлялись после смерти близких людей, что казались совершенно бессердечными.

Эти люди не только сильны, но и независимы от мнения других. В своей интенсивной сосредоточенности на интересующем их феномене они способны пренебречь обычной вежливостью, становятся рассеянными и угрюмыми. В таких обстоятельствах они ясно показывают, что им неинтересны светские разговоры, флирт и т.д., они могут возмутить, шокировать и унижить окружающих.

Даже доброта способна ввергнуть их в заблуждение; среди испытуемых мы встретили брак, совершенный из жалости, чересчур близкие отношения с невротиками, психопатами, паразитами и т.д.

Наконец, следует указать, что наши испытуемые не свободны от чувства вины, тревоги, внутренних конфликтов. Тот

факт, что источник всего этого неневротический, вряд ли имеет большое значение.

Я пришел к выводу, который, мне кажется, следовало бы сделать каждому из нас. Совершенных людей не существует. Можно найти хороших, даже великих людей. Существуют творцы, святые и реформаторы. Это должно вселять в нас надежды на будущее, пусть даже таких людей и немного. И однако, эти люди временами бывают эгоистичны, раздражительны, гневливы или угрюмы. Чтобы избежать разочарования в людях, нам надо избавиться от иллюзий.

### Ц е н н о с т ь и с а м о а к т у а л и з а ц и я

Твердым основанием системы ценностей самоактуализирующейся личности является философское приятие ею природы своего Я, человеческой природы вообще, социальной жизни и физической реальности. То, что им принимается или отвергается, доставляет удовольствие или неудовольствие, часто может быть понято как производные от этого глубинного свойства восприятия.

Наряду с этим свойством фундамент системы ценностей самоактуализирующейся личности составляют и другие детерминанты, среди которых отмечу: 1/ своеобразно удобные отношения с реальностью; 2/ чувство общности со всем человечеством; 3/ состояние фундаментальной удовлетворенности; 4/ характерное для нее четкое различение целей и средств и т.д. /см. ранее/.

Одно из самых важных следствий такого отношения к миру заключается в том, что конфликты и борьба, амбивалентность и неопределенность во многих сферах жизни уменьшаются или исчезают. Вероятно, так называемая "нравственность" большей частью является проявлением неприятия или неудовлетворенности окружающим. В атмосфере ~~не~~приятия исчезают очень многие проблемы. Проблема оказывается не столько разрешенной, сколько снятой; становится ясно, что проблема эта мнимая, созданная больным человеком. Человек становится выше обсуждения не только тривиальностей, как игра в карты, танцы или мода на мини-юбки, но и более важных вещей, таких, как взаимоотношения между полами, отношение к структуре и функциям тела,



наконец, к самой смерти.

Распространение этого открытия на более глубокий уровень позволило автору предположить, что большая часть того, что традиционно называется моралью, этикой и ценностями, может быть просто побочным продуктом навязчивой психопатологии среднего человека. Многие конфликты, фрустрации и угрозы оказываются для самоактуализирующейся личности снятыми или разрешенными так же, как, скажем, конфликты по поводу моды на танцы. Половые, возрастные, классовые и кастовые, политические, ролевые, религиозные и прочие противоречия являются для них несуществующими. Мы знаем, сколь богатым источником тревоги, страха, агрессии, зависти является каждое из них. Но пример наших испытуемых показывает, что так быть не должно. Различия между людьми являются для них источником удовольствия, а не страха.

Возьмем для примера отношения преподавателя и ученика. Наши являвшиеся учителями испытуемые умели вести себя в них совершенно не-невротически за счет своей интерпретации ситуации как приятного сотрудничества, а не как борьбы; за счет замены искусственно поддерживаемого достоинства на естественную простоту; за счет прекращения попыток казаться всезнающим и всемогущим; отсутствия авторитарности; отказа рассматривать учеников как соревнующихся между собой и борющихся с учителями; отказа следовать стереотипу профессора и умения быть столь по-человечески простым, как любой плотник или каменщик. Все это создавало в классе такую атмосферу, в которой подозрения, беспокойство, враждебность и агрессия исчезали как бы сами собой. Аналогично этому исчезали реакции на опасность и само наличие опасности в любых других межличностных ситуациях - в браке, в семье и т.п.

Принципы и ценности человека отчаявшегося и человека психически здорового различны по крайней мере в нескольких отношениях. Они располагают глубоко различным восприятием /интерпретацией/ физического мира, социального мира и собственного психологического мира, организация которого непосредственно связана с индивидуальной системой ценностей. Базально неудовлетворенной личности мир представляется полным опасностей, джунглями, вражеской территорией, населенной

1/ теми, над которыми он может доминировать и 2/ теми, которые могут доминировать над ним. Его система ценностей — это система необходимостей, которую организуют и в которой доминируют низшие потребности, особенно потребности размножения и безопасности. Базально удовлетворенная личность находится в совершенно ином положении. Она способна относиться к своим потребностям и их удовлетворению как к чему-то данному и может посвятить себя удовлетворению более высоких потребностей. Это значит, что их системы ценностей принципиально различны.

Большая часть системы ценностей самоактуализирующейся личности едина, идiosинкратична и экспрессивна по отношению к структуре характера. Это следует из определения, поскольку самоактуализация есть актуализация Я, а двух одинаковых Я не существует.

Как мы видели, у наших испытуемых есть очень много общего, но в то же время они более полно индивидуализованы, более являются самими собой, их труднее спутать, чем это было бы возможно в любой контрольной группе. Они одновременно и очень похожи, и очень непохожи. Они более индивидуализованы, чем любая ранее описанная группа, и в то же время более полно социализованы, более идентифицируют себя с человечеством, чем любая другая описанная группа. Они ближе и к своей видовой общности, и к своей уникальной индивидуальности.

#### С н я т и е д и х о т о м и и в п р о ц е с с е с а м о а к т у а л и з а ц и и

Здесь мы можем, наконец, перейти к обобщениям и сделать одно очень важное теоретическое заключение, вытекающее из исследования самоактуализирующихся людей. В этой и в других главах не раз делался вывод, что то, что в прошлом часто рассматривали как полярности оппозиции и дихотомии, действительно является таковым только у наименее здоровых людей. У здоровых дихотомии снимаются, полярность исчезает, многие оппозиции рассматриваются как внутренне связанные и слившиеся в единую форму.

К примеру, вековая противоположность головы и сердца,

разума и инстинкта, когнитивного и конативного, как мы видели, исчезает у здорового человека, у которого то и другое становится синэргичным, а не антагонистичным. Желания таких людей находятся в полном согласии с их рассудком. Изречение блаженного Августина "Любите Господа и делайте, что хотите" может быть переведено здесь как "Будьте здоровы, и вы сможете следовать своим импульсам".

Дихотомия между эгоизмом и альтруизмом также исчезает у здоровых людей, потому что в принципе любое действие одновременно эгоистично и альтруистично. Наши испытуемые оказались одновременно очень духовны и очень чувственны — до такой степени, когда сексуальность становится путем к духовному и "религиозному". Обязанности не могут быть противопоставлены удовольствиям или работа — игре, если обязанности есть удовольствие; если работа есть игра и если человек успешно исполняющий свои обязанности, получает от этого удовольствие и счастье. Если наиболее идентифицированные с социумом люди одновременно являются и наиболее индивидуализированными, есть ли смысл в сохранении самой противоположности между ними. Если самые зрелые люди — и самые ребячливые? Если наиболее нравственные люди и наиболее чувственны и страстны!

К аналогичному выводу мы пришли и в отношении оппозиций стойкость — черствость, конкретность — абстрактность, принятие — протест, я и общество, приспособленность и неприспособленность, отстраненность от других — идентификация с другими, серьезность — юмор, дионисийское и аполлоническое, интроверт — экстраверт, конвенциональное — неконвенциональное, мистическое — реалистическое, активное — пассивное, мужественное — женственное, физическое желание и любовь, Эрос и Агапе. Оно, эго и суперэго у этих людей синэргично сотрудничают, а не воюют друг с другом за собственные, несовместимые между собой интересы в базальном удовлетворении, как это происходит у невротиков. Аналогично и когнитивное, импульсивное и эмоциональное находятся у них в слитном единстве. Высшее и низшее здесь не противоположны, но согласованы, и тысячи философских дилемм оказываются вовсе несущественными.

В этом, как и в других отношениях, здоровые люди настолько отличны от среднего человека, что оказывается необходимым создание двух очень разных областей психологии. Становится все более и более ясно, что исследование расщепленного, незрелого, нездорового человека может дать только расщепленную психологию и расщепленную философию. Исследование самоактуализирующихся людей должно стать основой для более универсальной научной психологии.

" " " "