

Произведения предоставлены для ознакомления.

По вопросам использования обращаться к авторам или их представителям.

(с) Народная библиотека BIGLIB.COM.UA

Абрахам Маслоу

Самоактуализированные люди: исследование психологического здоровья

Перевод А.М.Татлыбаевой

ОТ АВТОРА

Исследование, о котором пойдет речь в этой главе, во многом необычно. Оно не планировалось так, как обычно планируются научные исследования, оно не было продиктовано каким-то социальным заказом, я провел его из чистого любопытства, желая разрешить те нравственные, этические и научные проблемы, которые волновали меня в ту пору. Мне хотелось открыть нечто новое для себя, я вовсе не думал удивить мир или доказать что-то своим недругам.

Однако совершенно неожиданно для меня результаты этого исследования оказались столь впечатляющими, содержали в себе столько информации, что я считаю необходимым рассказать о нем, даже несмотря на все его методологические изъяны.

Есть еще одно соображение, которое заставляет меня вынести на суд общественности результаты этого сугубо частного исследования. Мне думается, что проблема психологического здоровья настолько актуальна сейчас, что любые предположения, любые гипотезы, любые данные, даже

самые спорные, могут иметь огромную эвристическую ценность. В принципе, такого рода исследования очень сложны, сложны именно потому, что исследователю в этой области особенно сложно избежать влияния своих собственных взглядов, предубеждений и заблуждений. Но если и дальше ждать абсолютно точных, надежных, достоверных данных, то мы рискуем никогда не сдвинуться с мертвой точки. Я убежден, что нам не остается ничего другого, как безбоязненно шагнуть в неизвестность, в полную темноту и на ощупь брести в ней, избирая то одно, то другое направление, пока в конце концов впереди не забрезжит свет. У нас есть только один выбор - либо тащиться, либо бездействовать, отказаться от исследования проблемы. Убедив себя подобными аргументами, я выношу на суд читателя результаты своего исследования, питая надежду, что они прольют некоторый свет на поставленную проблему, и приношу все необходимые извинения тем, кто озабочен в первую очередь проблемами валидности, надежности или репрезентативности.

МЕТОД ОТБОРА ИСПЫТУЕМЫХ

Я отбирал испытуемых из числа своих знакомых и друзей, а также из общественных деятелей и исторических персонажей. Кроме того, я провел скрининговое исследование на трех тысячах студентов колледжа, но только один из них стал моим испытуемым, и еще десяток студентов или около того я отнес к разряду потенциальных испытуемых ("растущие личности").

Исходя из этого, я вынужден был заключить, что самоактуализация в том виде, в каком она обнаруживается у людей старшего возраста, для молодых, развивающихся людей в нашем обществе, практически невозможна.

В соответствии с этим заключением, я несколько упростил задачу и совместно с Е.Раскиным и Д.Фридманом начал искать среди студентов колледжа относительно здоровых людей. Мы определили для себя, что отберем 1% студентов этого колледжа, отличающихся особым здоровьем. Через два года мы были вынуждены прервать наше исследование, но, даже не будучи завершенным, оно позволило нам получить большое количество данных, ценных для клинической практики.

Мне бы хотелось привести в качестве примера идеального испытуемого какого-нибудь героя литературного произведения, но мне так и не удалось найти среди них героя нашего времени и нашей культуры (и этот факт сам по себе наводит на размышления).

Исходное клиническое определение самоактуализированной личности, на базе которого мы отбирали испытуемых, состояло из позитивного и негативного критериев. В качестве негативного критерия мы избрали отсутствие неврозов, психозов, психопатических черт характера, а также выраженных невротических или психопатических тенденций. Каждый случай психосоматического заболевания исследовался нами отдельно - подробно и тщательно. Всегда, когда это было возможно, мы использовали тест Роршаха, но очень скоро поняли, что он больше подходит для выявления скрытой психопатологии, чем для диагностики здоровья. В качестве позитивного критерия мы приняли наличие признаков самоактуализации - этот набор симптомов до сих пор точно не определен. В самом общем виде мы определяли самоактуализированного человека как индивидуума, сумевшего реализовать свои таланты, способности, потенции. Самоактуализированный человек постоянно находится в процессе самовоплощения, глядя на него, хочется вспомнить призыв Ницше: "Так стань же тем, кем можешь стать!". Эти люди развивают или

развили потенции, заложенные в их природе, и идиосинкратические, и общевидовые потенции.

Позитивный критерий предполагает не только удовлетворенность базовых потребностей (в безопасности, принадлежности, любви, уважении и самоуважении), но и удовлетворение потребностей когнитивного уровня - потребности в познании и понимании, а иногда и способность человека подчиниться им. Другими словами, все отобранные нами испытуемые не только были уверенными в себе, добрыми, благожелательными, уважаемыми людьми, они обладали глубоко личными философскими, религиозными и аксиологическими убеждениями. Мы пока не знаем, является ли базовое удовлетворение достаточным условием самоактуализации, или оно не более чем ее необходимая предпосылка.

В целом технику отбора, использованную нами, можно определить при помощи математического термина итерация, то есть многократное повторение одной и той же операции. Предварительно мы опробовали эту технику при исследовании таких личностных синдромов, как самооценка и тревожность. В ходе беседы с испытуемыми мы спрашивали их, как они понимают самоактуализацию, и таким образом собрали множество субъективных, житейских определений исследуемого нами синдрома. Затем мы сопоставили эти определения и вывели более точное, но все же еще не научное определение; при этом мы попытались избавиться от всех логических и фактических несоответствий, которыми грешат житейские определения (это предварительное исследование мы называем лексикографической стадией исследования).

На основе уточненного житейского определения мы отобрали первые две группы испытуемых, соответственно с высоким и низким показателями самоактуализации. Мы всесторонне обследовали этих людей, и на основе

результатов нашего клинического исследования уточнили первоначальное определение самоактуализации, получив, таким образом, клиническое определение синдрома. Опираясь на новое определение, мы произвели повторный отбор испытуемых, получив новую группу высокоактуализированных людей, в которую вошли несколько человек, первоначально отвергнутых нами. Эту группу мы вновь обследовали с помощью клинических методов, присовокупив к ним несколько экспериментальных методов, и это позволило нам еще тоньше определить искомое понятие, модифицировать, уточнить и расширить его сугубо клиническое определение. На основе этого нового определения еще раз была отобрана группа испытуемых, и вся процедура повторилась вновь. Таким образом, первоначально расплывчатое, ненаучное, народное понимание самоактуализации становилось все более и более четким, все более операциональным, а следовательно, и более научным.

Разумеется, процесс коррекции определения не был столь гладким, как это может показаться на первый взгляд. Нам постоянно приходилось вносить те или иные поправки, вызванные соображениями как теоретического, так и практического характера. Так, например, мы довольно скоро обнаружили, что житейское определение самоактуализации предъявляет чрезмерно высокие, слишком нереалистичные требования к человеку. Поэтому мы перестали сгоряча отвергать испытуемых, которых хотя бы с небольшой натяжкой можно было отнести к разряду самоактуализированных личностей, у которых обнаруживались лишь отдельные, незначительные изъяны и недостатки, или, говоря другими словами, мы поняли, что совершенство не может быть критерием самоактуализации, так как совершенных людей, по-видимому, просто не существует.

Другая проблема заключалась в том, что далеко не во всех случаях нам удавалось получить необходимую для клинического исследования полную и всеобъемлющую информацию о человеке. Некоторые из испытуемых, узнав о цели исследования, приходили в замешательство, смущались, становились скованными или же поднимали нас на смех и отказывались участвовать в эксперименте. Учтя этот негативный опыт, мы стали обследовать своих испытуемых, особенно пожилых людей, косвенными методами, а честно говоря - методами полупартизанскими. Только молодых людей мы изучали непосредственно.

Поскольку нашими испытуемыми были конкретные живые люди, имена которых мы не вправе называть, мы не смогли соблюсти два требования из тех, что обычно предъявляются к научному исследованию, а именно: воспроизводимость исследования и доступность данных, на основе которых делаются заключения. Эти изъяны отчасти скомпенсированы тем фактом, что в число наших "испытуемых" попали много широко известных людей и исторических личностей, кроме того, мы провели дополнительное исследование на молодых людях и детях, и эти данные могут быть обнародованы.

В результате предварительного исследования нами были отобраны четыре категории испытуемых:

А. Образцы самоактуализированной личности: семь очевидных и два условных примера самоактуализации (наши современники; обследованы клинически);

В. Два очевидных примера самоактуализации из живших в прошлом людей (Линкольн в последние годы его жизни и Томас Джефферсон);

С. Семь очень условных примеров самоактуализации известных людей и исторических личностей (Эйнштейн, Элеонора Рузвельт, Джейн Адамс, Уильям Джемс, Швейцер, Олдос Хаксли и Спиноза);

Д. Примеры частичной самоактуализации: пять человек из числа наших современников, которые лишь частично соответствуют критериям самоактуализации, однако мы сочли возможным использовать их в нашем исследовании.

Потенциальные или предположительные примеры самоактуализации (примеры, использованные и исследованные другими учеными): Карвер, Юджин Дебс, Томас Эйкинс, Фриц Крейслер, Гёте, Пабло Касальс, Мартин Бубер, Данило Дольчи, Артур Морган, Джон Ките, Дэвид Хилберт, Артур Уоли, Дайсэцу Судзуки, Эдлай Стивенсон, Шолом-Алейхем, Роберт Браунинг, Ральф Уолд Эмерсон, Фредерик Дуглас, Иозеф Шумпетер, Боб Бенчли, Ида Тарбелл, Гарриет Табмен, Джордж Вашингтон, Карл Мюнзингер, Иозеф Гайдн, Камиль Писсарро, Эдвард Байбринг, Джордж Уильям Рассел, Пьер Ренуар, Генри Уодсуорт Лонфелло, Петр Кропоткин, Джон Альтгельд, Томас Мор, Эдуар Беллами, Бенджамин Франклин, Джон Маир, Уолт Уитмен.

КАК БЫЛИ ПОЛУЧЕНЫ ДАННЫЕ И КАК ОНИ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЕНЫ

Процесс сбора информации в ходе нашего исследования состоял не столько в накоплении специфических дискретных фактов, сколько в постоянном движении к тому, чтобы сформировать общее, целостное впечатление об изучаемом явлении. Этот процесс можно сравнить с тем, как в повседневной жизни мы формируем свое впечатление об окружающих людях по мере общения с ними. Очень редко мне удавалось

свести общение с пожилыми людьми в рамки структурированной экспериментальной ситуации, уговорить их на участие в целенаправленном обследовании с помощью стандартизованных опросников или тестов (хотя с молодыми испытуемыми это было возможно). Я общался с ними неформально, стараясь, чтобы внешне это походило на обычную беседу. Кроме того, при всяком удобном случае я задавал интересующие меня вопросы моим друзьям и родственникам.

Именно потому, что процесс сбора информации зачастую был не стандартизован, а также из-за малочисленности испытуемых и невозможности собрать полную информацию о некоторых из них, я не могу представить вам никаких количественных данных, никаких цифр. Единственное, чем я могу поделиться с вами - это ряд впечатлений, которые, как мне кажется, содержат в себе немало ценной информации.

Я обобщил свои впечатления, проанализировал их и обнаружил несколько характеристик, свойственных всем самоактуализированным людям. Понятно, что эти характеристики требуют дальнейшего клинического и экспериментального исследования.

ЭФФЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ И КОМФОРТНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РЕАЛЬНОСТЬЮ

Первое, на что обращаешь внимание, общаясь с самоактуализированным человеком, так это на его поразительную способность распознавать малейшее проявление лжи, фальши или неискренности. Оценки этих людей удивительно точны. Неформализованный эксперимент, в котором принимали участие студенты колледжа, выявил одну отчетливо выраженную тенденцию: студенты, имевшие высокие показатели по тесту базовой безопасности (то есть здоровые студенты), оценивали своих

преподавателей гораздо более точно и верно, чем студенты, имевшие низкие показатели по этому тесту.

По ходу исследования я все больше убеждался в том, что такого рода эффективность восприятия, обнаруженную поначалу только в сфере взаимоотношений с людьми, нужно понимать гораздо шире. Она распространяется на очень многие аспекты реальности - практически на все исследованные нами. Живопись, музыка, интеллектуальные и научные проблемы, политические и общественные события - в любой сфере жизни эти люди умели мгновенно разглядеть скрытую сущность явлений, обычно остававшуюся незамеченной другими людьми. Их прогнозы, каких бы сфер жизни они ни касались и на сколь бы скудные факты ни опирались, очень часто оказывались верными. Мы склонны понимать это так, что актуализированный человек отталкивается в своих суждениях от фактов, а не от личных пессимистических или оптимистических установок, желаний, страхов, надежд и тревог.

Сперва я назвал это свойство "хорошим вкусом" или "здравомыслием", сознавая всю неточность этих терминов. Но постепенно у меня появлялось все больше оснований (о некоторых из них я расскажу ниже) говорить не столько о вкусе, сколько о восприятии, и в конце концов я пришел к убеждению, что эту характеристику правильнее было бы назвать "способностью к восприятию фактов" (в отличие от склонности к восприятию мира через призму устоявшихся и общепринятых мнений или представлений). Я надеюсь, что этот мой вывод, или точнее, предположение, когда-нибудь найдет себе экспериментальное подтверждение.

Ведь если нам удастся это доказать, то последствия, которые повлечет за собой признание этого факта, будут поистине революционными.

Английский психоаналитик Мони-Кирл уже заявил, что невротик - это не просто малоэффективная личность, это личность абсолютно неэффективная. Мы можем сказать так хотя бы потому, что невротик не может воспринимать реальность настолько же ясно и эффективно, как воспринимает ее здоровый человек. Невротик болен не только эмоционально - он болен когнитивно! Если мы определим здоровье и невроз соответственно как верное и неверное восприятие реальности, то перед нами со всей неизбежностью встанет проблема факта и его значения, или оценки, или, иначе говоря, проблема единства реального и ценностного. Это означает только одно - мы уже не вправе искоса смотреть на ценности и отдавать их на откуп кликуш и религиозных проповедников, пора сделать их объектом эмпирического исследования. Тот, кто когда-либо сталкивался с этой проблемой, понимает, что именно она должна стать фундаментом истинной науки о ценностях, которая, в свою очередь, ляжет в основание нового понимания этики, социальных отношений, политики, религии и т.п.

Кажется совершенно очевидным, что нарушения адаптации и неврозы способны снизить остроту зрительной перцепции, осязания, обоняния. Но возможно также, что мы обнаружим аналогичный эффект и в других сферах восприятия, не имеющих прямого отношения к физиологии, - в пользу такой возможности говорит хотя бы эксперимент, в котором изучался эффект установки. Я убежден - рано или поздно мы получим экспериментальные подтверждения тому, что восприятие здоровых людей гораздо в меньшей степени, чем восприятие больных людей, подвержено влиянию желаний, потребностей и предубеждений. Можно также предположить, что именно эта априорная эффективность восприятия самоактуализированных людей обуславливает их здравомыслие, способность видеть истину, их логичность, умение приходить к верным заключениям, то есть когнитивную эффективность.

Более высокое качество взаимодействия с реальностью проявляется у этих людей и в том, что им не составляет труда отличить оригинальное от банального, конкретное от абстрактного, идеографическое от рубрифицированного. Они предпочитают жить в реальном мире, им не по нраву искусственно создаваемые миры абстракций, выхолощенных понятий, умозрительных представлений и стереотипов, миры, в которых пожизненно поселяется большинство наших современников. Самоактуализированному человеку явно больше по душе иметь дело с тем, что находится у него под рукой, с реальными событиями и явлениями, а не со своими собственными желаниями, надеждами и страхами, не с предубеждениями и предрассудками окружения. "Наивное восприятие" - так охарактеризовал эту способность Герберт Рид.

Исключительно многообещающей кажется мне еще одна особенность самоактуализированных людей - их отношение к неизвестному. Исследование этой особенности может стать своего рода мостом, соединяющим академический и клинический разделы психологического знания. Здоровых, самоактуализированных людей не страшит неизвестность, неопределенность не пугает их так, как пугает среднестатистического человека. Они относятся к ней совершенно спокойно, не видят в ней угрозы или опасности для себя. Наоборот, все неизвестное, неструктурированное притягивает и манит их. Они не только не боятся неизведанного, но приветствуют его. Очень показательно в этом смысле заявление Эйнштейна: "Самое прекрасное в мире - это тайна. Она источник искусства и науки".

Воистину, этих людей можно назвать интеллектуалами, исследователями, учеными; очень легко счесть, что все дело здесь и состоит именно в интеллектуальной мощи, однако нам известно множество примеров

высокоинтеллектуальных людей, которые несмотря на свой высокий IQ, то ли в силу слабости, то ли из-за боязни, то ли по причине конвенциональности или в силу каких-то иных личностных дефектов, всю свою жизнь занимались мелкими проблемами, отшлифовывали до блеска давно известные факты, объединяя их в группы и разделяя на подкатегории, - словом, занимались всякой чушью, вместо того чтобы свершать открытия, как подобает настоящему ученому.

Неизвестность не пугает здоровых людей и потому они не подвержены предрассудкам: они не цепенеют перед черной кошкой, не плюют через плечо, не скрещивают пальцы, - словом, их не тянет на действия, которые предпринимают обычные люди, желая уберечься от мнимых опасностей. Они не сторонятся неизведанного и не бегут от непознанного, не отрицают его и не делают вид, что его не существует, и в то же время они не склонны воспринимать его через призму предвзятых суждений и сложившихся стереотипов, не стараются сразу же определить и обозначить его. Их нельзя назвать приверженцами знакомого и понятного, они устремлены к познанию еще не открытых истин, но их поиск правды - это не то катастрофическое стремление к безопасности, уверенности, определенности и порядку, что обнаружил Гольдштейн у пациентов с травмами мозга, и не то, что свойственно компульсивно-обсессивным невротикам. Эти люди совершенно свободно могут позволить себе - когда ситуация требует того - беспорядочность, небрежность, неаккуратность, анархизм, бардак, неуверенность, неточность, нерешительность, сомнения, даже страх (все это вполне допустимо, а иногда даже необходимо как в науке, так и в искусстве, не говоря уже о жизни как таковой).

Таким образом, неуверенность, сомнения, состояние неопределенности, столь мучительные и тягостные для большинства обычных людей,

стимулируют самоактуализированную личность, побуждают ее к исследованию и познанию.

ПРИЯТИЕ (СЕБЯ, ДРУГИХ, ПРИРОДЫ)

Мне кажется, что очень многие характеристики, отличающие самоактуализированных людей, - характеристики, на первый взгляд как будто не имеющие глубинных детерминант, кажущиеся совершенно обособленными, не связанными друг с другом, - на самом деле можно понять как разные производные или разные формы проявления одной основополагающей, фундаментальной установки, а именно, отсутствия самодовлеющего чувства вины и стыда. Другое дело невротик - чувство вины терзает его, он поработан стыдом и движим тревогой. Да что там невротик! Даже среднестатистический представитель нашей культуры, так называемый нормальный человек готов поддаться переживанию вины, стыда и тревоги даже в тех случаях, в которых это совершенно не обязательно. Но здоровый человек тем и отличается от среднестатистического, что он живет в ладу с собой, и если уж на то пошло, не слишком огорчается по поводу своих недостатков.

Он принимает свою сущность, далеко не всегда идеальную, со всеми присущими ей изъянами и недостатками. Говоря об этом, я вовсе не имею в виду, что ему свойственно самодовольство и самолюбование, что он абсолютно удовлетворен собой. Я хочу сказать, что он умеет сосуществовать со своими слабостями, принимает свою греховность и порочность, умеет относиться к ним так же просто, как мы относимся к природе. Ведь мы же не сетуем на то, что вода мокрая, что камни тяжелые, а деревья по осени желтеют. Как ребенок смотрит на мир наивными, широко распахнутыми глазами, ничего не ожидая и не требуя от него, не

критикуя и не оспаривая его, просто наблюдая то, что предстает его взору, точно так же самоактуализированный человек воспринимает свою человеческую природу, природу других людей. Это, конечно же, не тот тип смирения, который исповедуется на Востоке, хотя и смирение свойственно этим людям - особенно когда они оказываются перед лицом тяжелой болезни и смерти.

Заметьте, характеристика, о которой я говорю сейчас, имеет непосредственное отношение к обсуждавшейся выше особой способности самоактуализированных людей. Я хочу напомнить об их способности видеть реальность в ее истинном свете. Эти люди воспринимают человеческую природу такой, какая она есть, а не такой, какой они хотели бы видеть ее. Они смело смотрят на то, что предстает их взгляду, они не прищуриваются и не надевают очки, чтобы разглядеть несуществующее, не искажают и не раскрашивают реальность в те или иные цвета.

С наибольшей очевидностью эта способность к полному приятию обнаруживает себя на самом низком уровне потребностей, на так называемом животном уровне. Самоактуализированного человека можно назвать крепким, здоровым животным. Ничто человеческое не чуждо ему, и он не будет испытывать вины или стыда по поводу своих позывов. У него хороший аппетит, крепкий сон, он умеет получать удовольствие от секса и других физиологических влечений. Его приятие распространяется не только на эти, низшие потребности, но и на потребности других уровней - на потребности в безопасности, любви, принадлежности, самоуважении. Все побуждения и импульсы, присущие нормальному человеку, самоактуализированные люди считают естественными и заслуживающими удовлетворения, они понимают, что так распорядилась природа, они не пытаются оспорить ее произвол или навязать ей угодный им порядок вещей. Естественным продолжением способности к приятию

становится пониженная способность к отвращению, - неприятные моменты, связанные с приготовлением пищи, телесные выделения и запахи, физиологические функции не вызывают у них того отвращения, которым обычно реагирует средний человек и тем более невротик.

Этой же способностью к приятию объясняется, вероятно, и тот факт, что самоактуализированным людям чужда всякая поза, что они терпеть не могут позеров. Ханжество, лицемерие, неискренность, фальшь, притворство, желание произвести впечатление - все эти качества совершенно не свойственны им. Они не хотят казаться лучше, чем они есть, им это не сложно уже потому, что они умеют мириться со своими недостатками, а по мере самоактуализации и особенно на склоне жизненного пути привыкают относиться к ним уже не как к недостаткам, а как ко вполне нейтральным личностным характеристикам.

Все вышесказанное еще не означает, что самоактуализированным людям незнакомы чувство вины, стыд, печаль, тревога или самозащитные тенденции, - речь идет о вредной, ненужной, невротической (то есть нереалистической) вине, о таком же стыде и т.п. Низменные, животные позывы и процессы, а также связанные с ними отправления, такие как секс, уринация, беременность, менструация, старение и т.д., воспринимаются этими людьми совершенно спокойно, как неотъемлемая часть реальности. Здоровая женщина не стыдится быть женщиной, не стыдится своего тела и процессов, происходящих в нем.

Есть только несколько вещей и обстоятельств, способных вызвать чувство вины (или стыд, тревогу, печаль, сожаление) у этих людей, среди них: 1) такие недостатки и пороки, которые человек может победить в себе (например, лень, эгоизм); 2) непреодоленные пережитки психологического нездоровья (предубеждения, зависть, ревность); 3) привычки, которые,

хотя и не стали второй натурой, могут оказаться весьма сильными, а также 4) недостатки и пороки той культуры или социальной группы, с которой они, эти люди, отождествляют себя. В самом общем виде можно сказать, что здоровые люди испытывают дискомфорт только тогда, когда видят, что реальный ход вещей отклоняется от возможного, достижимого, а следовательно, необходимого.

СПОНТАННОСТЬ, ПРОСТОТА, ЕСТЕСТВЕННОСТЬ

Самоактуализированных людей можно охарактеризовать как достаточно спонтанных в своем поведении и как предельно спонтанных в своей внутренней жизни, в своих мыслях, побуждениях, желаниях и т.п. Они ведут себя просто и естественно, не пытаясь произвести впечатления на окружающих. Это не означает, что их поведение неконвенционально, что оно идет вразрез с условностями и традициями. Если бы мы взяли подсчитать, как часто самоактуализированный человек позволяет себе быть неконвенциональным в поведении, то поверьте, этот показатель был бы не слишком высок. Его нетрадиционность - это не внешняя черта, а глубинная, сущностная характеристика: здоровый человек неконвенционален, спонтанен, естествен скорее и главным образом в своих побуждениях и мыслях, чем в поведении. Он отчетливо осознает, что мир, в котором он живет, полон условностей, что этот мир просто не в состоянии понять и принять его спонтанность. Он не хочет обижать окружающих его людей, он не имеет желания оспаривать принятые ими нормы поведения, и потому с добродушной усмешкой и со всем возможным изяществом подчиняется установленным традициям, церемониям и ритуалам, столь дорогим сердцу каждого обывателя. Мне вспоминается, как одному из таких людей присудили премию, над которой он всегда смеялся, и он, не желая делать из мухи слона и обижать людей, хотевших порадовать его, с благодарностью принял эту награду.

Конвенциональность самоактуализированного человека подобна легкой накидке, он, не задумываясь, сбрасывает ее, когда она мешает ему делать то, что он считает важным. Именно в такие моменты в полной мере проявляется его истинная, сущностная неконвенциональность, в которой нет ничего от антиконвенциональности так называемой богемы и нигилистов, которые оспаривают все и вся, сражаются против несущественных, пустяковых ограничений так, словно столкнулись с проблемой вселенского масштаба.

Внутренняя спонтанность обнаруживается у здорового человека и в моменты абсолютной поглощенности важным для него, интересным делом. В такие мгновения он как будто забывает о всех существующих нормах поведения; глядя на него в минуты увлеченности, можно подумать, что конвенциональность, свойственная ему в повседневной жизни, дается ему ценой титанических усилий воли.

Он расстегивает пиджак конвенциональности и тогда, когда находится в компании друзей, которые не требуют и не ждут от него "соблюдения приличий". Обстоятельства, которые возлагают на здорового человека обязательства по соблюдению условных предписаний, видимо, тяготят его. Подтверждением этому наблюдению может послужить тот факт, что все обследованные нами люди предпочитали именно такие ситуации и такие компании, в которых они были бы свободны от обязанности быть предсказуемыми, в которых они могли бы вести себя свободно и естественно.

Естественным следствием этой характеристики здорового человека или естественной сопутствующей характеристикой является их независимость в нравственных убеждениях; их моральные принципы в большей мере

отражают присущее им своеобразие, чем принятые в обществе этические нормы. Не слишком вдумчивый наблюдатель может счесть таких людей аморальными, поскольку они не только склонны пренебрегать условностями, но и могут даже, если того требует ситуация, пойти вразрез предписаниям и нормам. Однако этот наблюдатель будет в корне не прав. Напротив, эти люди - высокоморальны, высоконравственны, хотя их моральные принципы не всегда совпадают с общепринятыми. Именно такого рода наблюдения приводят меня к убежденности в том, что так называемое этическое поведение среднестатистического человека настолько конвенционально, что это скорее конвенциональное поведение, нежели по-настоящему этическое, - такого рода поведение не основывается на внутренних убеждениях и принципах, это не более чем бездумное следование общепринятым нормам.

Самоактуализированный человек не в состоянии всей душой принять условности окружающего его общества, он не может не видеть повсеместного ханжества и в результате порой начинает ощущать себя шпионом в тылу врага. Иногда следы этого чувства можно заметить даже в его поведении.

Мне не хотелось бы, чтобы у вас сложилось впечатление, будто эти люди постоянно скрывают свое недовольство. Нет, они вполне способны в порыве гнева или раздражения восстать против условностей, против невежества. Порой они пытаются открыть людям глаза, стараются просветить их, рассказать им истину; они выступают в защиту угнетенных и обиженных, а иногда, видя тщетность своих усилий, дают волю скопившемуся гневу, и этот гнев настолько искренен и чист, настолько праведен и возвышен, что кажется почти святотатством препятствовать его проявлениям. Я видел самоактуализированных людей в гнев, и для меня совершенно очевидно, что им абсолютно безразлично, какое впечатление

они производят на окружающих, что они не испытывают по этому поводу ни тревоги, ни вины, ни стыда, хотя обычно, когда не затронуты их глубинные, основополагающие убеждения и принципы, они ведут себя вполне конвенционально, не желая обижать или смущать окружающих.

Способность к адекватному восприятию реальности, детская или, если хотите, животная способность к приятию самого себя и способность к спонтанности предполагают, что эти люди умеют четко осознавать свои собственные импульсы, желания, предпочтения и субъективные реакции в целом. Клинические исследования этой характеристики со всей очевидностью подтверждают мысль Фромма о том, что среднестатистический человек зачастую не имеет ни малейшего представления о том, что он представляет собой на самом деле, чего он хочет, что он думает, какова его точка зрения.

Такого рода исследования и открытия позволяют мне постулировать одну из самых фундаментальных характеристик, отличающую самоактуализированных людей от обычных, среднестатистических индивидуумов. Мотивационная жизнь самоактуализированного человека не только богаче, она качественно отлична от мотивации среднестатистического человека. Мне кажется, что самоактуализация предполагает принципиально иную психологию мотивации, мне кажется, что, говоря о мотивации самоактуализированной личности, мы должны говорить не столько о потребностях дефициентных уровней, сколько о метамотивах или о мотивах роста. Разница между ними столь же фундаментальна, как разница между жизнью и подготовкой к жизни. Возможно, что традиционная концепция мотивации применима только по отношению к несамоактуализированным людям. Самоактуализированного человека, в отличие от обычного, уже не беспокоят проблемы выживания, он просто живет и развивается. Если побудительные мотивы обычного

человека лежат вовне, в возможности удовлетворения потребности, то самоактуализированный человек, напротив, движим внутренними потенциями, изначально заложенными в его природе, требующими своей реализации и развития. Можно сказать проще - самоактуализированный человек устремлен к совершенству, ко все более полному развитию своих уникальных возможностей. Обычный же человек устремлен к удовлетворению тех из своих базовых потребностей, которые еще не получили должного удовлетворения. Нельзя сказать, что самоактуализированный человек, удовлетворив все свои базовые потребности, уже неподвластен импульсам и побуждениям: он тоже работает, тоже старается, тоже притязает, хотя и не в том смысле, какой мы обычно вкладываем в эти слова. В первую очередь он движим потребностью в саморазвитии, в самовыражении и в самовоплощении, то есть потребностью в самоактуализации. Я все чаще задаю себе один вопрос. Быть может, именно в самоактуализированных людях предельно отчетливо проступает наша истинная, человеческая природа, быть может, именно они ближе всех к сущности понятия "человек", ближе даже с точки зрения таксономии? Этот вопрос неизбежно влечет за собой следующий: вправе ли мы делать хоть какие-то выводы о биологической природе человека, если до сих пор мы изучали только ущербных и недоразвитых или, что еще хуже, "серых", вышколенных, выдрессированных представителей нашего вида?

СЛУЖЕНИЕ

Мы выявили еще одну особенность исследованных нами людей. Я говорю о присущей им сосредоточенности на проблемах внешнего порядка. Если попытаться найти название этой особенности, то я бы предложил назвать ее служением в противоположность эгоцентрическим тенденциям. В отличие от неуверенных, тревожных людей с их склонностью к постоянному самоанализу и самокопанию, этих людей мало беспокоят

личные проблемы, они не слишком склонны размышлять о себе. Почти у каждого из них есть призвание и дело, которым они служат, которым они посвящают себя без остатка, почти каждый из них озабочен какой-то важной проблемой, решение которой требует от него всех сил и энергии.

Это не обязательно любимое занятие, не обязательно дело, которого человек желал, или занятия, к которым он стремился, это может быть дело, которым он чувствует себя обязанным заниматься. Именно поэтому я говорю о служении, о жизненной миссии, а не просто о "любимом" деле. Эти люди, как правило, не озабочены проблемами личного, эгоистического характера, они в большинстве своем думают о благе других людей - всего человечества, своих сограждан или же о благе близких и дорогих им людей.

За небольшим исключением практически у всех наших испытуемых мы отметили одну характерную особенность. Эти люди склонны к размышлениям об основополагающих проблемах человеческого бытия, они задаются теми вечными, фундаментальными вопросами, которые мы называем философскими или нравственными. Можно сказать, что они живут в глобальной системе координат. В частном они умеют видеть общее, и никакие, даже самые яркие частные проявления не скроют от них общей картины. В основе их системы координат или системы ценностей никогда не лежит местечковый патриотизм, - как правило, в ней отражен опыт всей истории развития человечества, она отвечает не сиюминутным запросам, не социальному заказу, а требованиям эпохи. Одним словом, эти люди в каком-то смысле, несомненно, философы, хотя их философия не обязательно наукообразна, иногда это то, что можно назвать житейской философией.

Разумеется, такая установка сказывается практически на всех аспектах

их жизни. Так, например, один из главных симптомов, с которого мы начинали изучение целостного синдрома самоактуализации и который был обозначен нами как широта (или не-мелочность), несомненно, является проявлением этой более общей характеристики. Способность вознестись над обыденностью, умение отрешиться от частных вещей, расширить горизонты восприятия, посмотреть на вещи в перспективе, *sub specie aeternitatis* [с точки зрения вечности] имеет огромное социальное значение. По-видимому, именно этой способностью объясняется умиротворенность, свойственная самоактуализированным людям, их умение сохранять спокойствие, не тревожиться по пустякам, - свойства, которые облегчают жизнь не только им самим, но и окружающим их людям.

ОТСТРАНЕННОСТЬ; ПОТРЕБНОСТЬ В УЕДИНЕНИИ

Обо всех моих испытуемых можно сказать, что они умеют спокойно и безболезненно переносить одиночество. Мало того, я готов поклясться, что они любят одиночество или, по крайней мере, относятся к нему с гораздо большей симпатией, чем среднестатистический человек.

Часто именно благодаря тому, что одиночество не страшит их, этим людям удается сохранить хладнокровие в пылу битвы, они не хватаются за оружие, не поддаются страстям, им чужды хлопоты и заботы обывателя. Им не составляет труда быть отстраненными, сдержанными, спокойными и безмятежными; неудачи и поражения не вызывают у них естественного для менее здоровых людей всплеска эмоций. Даже в самых унижительных ситуациях и даже в окружении самых недостойных людей они умеют сохранять благородство и гордость, и эта способность, вероятнее всего, была бы невозможна, если б у них не было своего собственного мнения о ситуации, если б они во всем полагались на чувства и мнения других.

людей. В некоторых ситуациях эта отстраненная сдержанность может перерасти себя и возвыситься до суровой, холодной отчужденности.

Рассматриваемая нами способность, по-видимому, пребывает в тесной связи с некоторыми другими качествами, обнаруживаемыми у этих людей. Во всяком случае, любого из моих испытуемых можно смело назвать объективным (во всех смыслах этого слова) человеком, особенно в сравнении со среднестатистическим человеком. Я уже говорил о том, что для самоактуализированных людей проблемы внешнего порядка более значимы, чем их собственные переживания, и это утверждение справедливо по отношению к ним даже в том случае, если они оказываются в ситуации, угрожающей их желаниям, надеждам, мечтам. Они обладают удивительной по меркам среднестатистического человека способностью к концентрации, которая, в свою очередь, порождает такие эпифеномены, как отрешенность, умение забыть о тревогах и волнении. В частности, эта способность проявляется в том, что даже в критических ситуациях, когда на их плечи сваливается масса проблем, эти люди не страдают бессонницей или отсутствием аппетита, сохраняют хорошее настроение и способны к нормальным сексуальным отношениям.

Отстраненность самоактуализированного человека может стать причиной затруднений в его общении с обычными, "нормальными" людьми, которые склонны интерпретировать его отстраненность как холодность, снобизм, недружелюбие или даже враждебность. Это понятно, особенно если вспомнить, что расхожее представление о дружбе предполагает в ней некую взаимозависимость, отношения, обеспечивающие человеку поддержку, сочувствие, одобрение, участие, тепло. Если понимать дружбу именно так, то, пожалуй, можно сказать, что самоактуализированный человек не нуждается в друзьях. В нашей культуре залогом дружбы является потребность партнеров друг в друге, и очевидно, что средний

человек вряд ли пожелает иметь другом самоактуализированного человека, - ведь тот никогда не положит на алтарь дружбы свою независимость, никогда не пожертвует ради друга своей автономностью.

Мы должны понимать, что автономность - это не только независимость, но также самоопределение, самоуправление, способность к принятию ответственности, мужество и сила, активный поиск решений, умение не быть пешкой в чужой игре. По мере изучения своих испытуемых я все более убеждался в том, что каждый из них сам формирует свои мнения и суждения, сам принимает решения и сам отвечает за них, сам определяет и прокладывает свою дорогу в жизни. Это качество сложно обнаружить, его невозможно даже определить каким-то одним термином, но оно имеет чрезвычайно важное, почти решающее значение. Изучая этих людей, общаясь с ними, я понял, что очень многие человеческие качества, которые я прежде воспринимал как нормальные и естественные, на самом деле являются признаками болезни, слабости, ущербности. Например, прежде я не видел ничего прискорбного в том, что многие люди формируют свои суждения не на основе собственных вкусов, предпочтений, принципов или убеждений, а на основе тех вкусов, предпочтений, принципов и убеждений, которые навязываются им рекламой, родителями, телевидением, пропагандой, газетами, назойливыми коммивояжерами и т.п. Многие люди утратили способность к самоопределению, они готовы позволить другим манипулировать собой, согласились быть пешками в чужой игре. Неудивительно, что они так часто испытывают приступы беспомощности, слабости, управляемости. Понятно, что в экономике и политике подобное безволие невозможно, что в этих сферах оно может привести к катастрофическим результатам. Члены демократического общества должны обладать способностью к самоопределению, к свободному волеизъявлению, они должны уметь взять на себя ответственность за принимаемые ими

решения.

Результаты обширных исследований, проведенных Ашем и Мак-Клелландом, позволяют нам предположить, что только небольшую часть населения Америки, от пяти до тридцати процентов, в зависимости от конкретных обстоятельств, можно отнести к разряду самоопределяющихся людей. Но в моем исследовании все 100% испытуемых относились к таковым.

И наконец, я должен сделать заявление, которое вряд ли понравится теологам, философам и ученым. Самоактуализированные люди обладают большей "свободой воли" и они в меньшей степени "детерминированы", чем среднестатистический человек. Понятия "свобода воли" и "детерминизм" принято считать философскими категориями, однако я убежден, что рано или поздно мы дадим им и операциональные определения. В рамках моего исследования они лишены философской особенности, я относился к этим понятиям и к феноменам, стоящим за ними, как к эмпирическим реалиям. Выскажу еще более крамольное суждение - я полагаю, что это не только качественные, но и количественные категории, их можно не только обнаружить - их можно и нужно измерять.

АВТОНОМНОСТЬ, НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ КУЛЬТУРЫ И СРЕДЫ, ВОЛЯ И АКТИВНОСТЬ

Поговорим о такой характеристике самоактуализированного человека, которая во многом похожа на уже перечисленные нами. Я имею в виду свойственную этим людям относительную независимость от физической и социальной среды. Главными мотивами самоактуализированного человека являются не потребности дефициентных уровней, а мотивы роста, и потому эти люди почти не зависят от внешних обстоятельств, от других людей и от культуры в целом. Источники удовлетворения потребности в

росте и развитии находятся не во внешней среде, а внутри человека - в его потенциях и скрытых ресурсах. Как дерево нуждается в солнечном свете, воде и питании, точно так же всякий человек нуждается в безопасности, любви и уважении, и получить их он может только извне. Но в тот момент, когда он получает их, когда внешние удовлетворители утоляют его внутренний голод, вот тут-то и встает перед ним истинная проблема человеческого бытия, проблема роста и саморазвития, то есть проблема самоактуализации.

Независимость от среды означает более высокую устойчивость перед лицом неблагоприятных обстоятельств, потрясений, ударов судьбы, депривации, фрустрации и тому подобных вещей. Мои испытуемые умудрялись сохранять мужество и самообладание даже в самых тяжелых ситуациях, даже в таких, которые обычного, среднестатистического человека могли бы натолкнуть на мысль о самоубийстве; эту способность я определил как способность к самовосстановлению.

Люди, не достигшие уровня самоактуализации, движимые потребностями дефициентных уровней, нуждаются в других людях, поскольку только от других людей они могут получить столь необходимые им любовь, безопасность и уважение. Совсем другое дело - самоактуализированные индивидуумы. Для того, чтобы испытать истинное счастье, им не нужны другие люди; напротив, другие могут даже мешать им, могут стать препятствием на пути развития. Источники удовлетворения самоактуализированного человека интраиндивидуальны и никак не опосредованы социумом. Эти люди достаточно сильны, чтобы не зависеть от мнения других людей; они не ищут одобрения, похвалы, не ищут даже любви. Признание, популярность, слава, почести, любовь - несущественны для них; все эти вещи не идут ни в какое сравнение с гложущей их потребностью в саморазвитии, с неутолимым стремлением к внутреннему

росту. Однако, несмотря на все вышесказанное, мы ни на секунду не должны забывать о том, что самая верная, хотя и не единственная, дорога, ведущая к такого рода автономности, к свободе от любви и уважения, - это полное удовлетворение потребностей в любви и уважении.

СВЕЖИЙ ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ

Самоактуализированные люди обладают удивительной способностью радоваться жизни. Их восприятие свежо и наивно. Они не устают удивляться, поражаться, испытывать восторг и трепет перед многочисленными и разнообразными проявлениями жизни, к которым обычный человек давно привык, которых он даже не замечает. Колин Уилсон назвал эту способность чувством новизны. Для такого человека закат солнца, пусть даже он видит его в сотый раз, будет так же прекрасен, как и в тот день, когда он увидел его впервые; любой цветок, любой ребенок может захватить его внимание, может предстать перед ним как чудо природы, пусть даже он перевидал на своем веку тысячу цветов и сотни детей. Ощущение великого счастья, огромной удачи, благоволения судьбы не покидает его даже спустя тридцать лет после свадьбы; его шестидесятилетняя жена кажется ему такой же красивой, как и сорок лет назад. Даже повседневность становится для него источником радости и возбуждения, любое мгновение жизни может подарить ему восторг. Разумеется, это не означает, что они постоянно пребывают в экстатическом состоянии или прилагают осознанные усилия, чтобы добиться этого; столь интенсивные чувства они испытывают лишь время от времени, и эти чувства настигают их внезапно. Человек может десяток раз переправиться через реку, а в одиннадцатый раз к нему вдруг возвращается то чувство трепетного восторга, которое он испытал, впервые увидев живописный ландшафт, открывшийся ему с парома. Люди, которых я обследовал, умеют ценить прекрасное, хотя прекрасное

каждый из них понимает по-своему. Для одних источником красоты становится природа, другие обожают детей, третьи получают наслаждение от музыки; но всех их объединяет одно - они черпают вдохновение, восторг и силу в базовых, основополагающих ценностях жизни. Так, например, никто из них не исповедовался мне в том, что испытал восторг от посещения ночного клуба или вечеринки, никто не назвал в качестве источника вдохновения деньги.

И еще одно впечатление, которое я вынес из общения с этими людьми. Для некоторых моих испытуемых секс и все связанные с ним плотские удовольствия - не только источник чувственного удовлетворения, но и источник возвышенных, обновляющих и воодушевляющих переживаний, подобных тем, что дарят им музыка и природа. Подробнее я остановлюсь на этом феномене в следующем разделе.

Очень может быть, что причиной для такой насыщенности субъективного опыта, для такой пронзительности восприятия является особая эффективность их восприятия, умения воспринимать реальность в ее конкретных проявлениях, восприятие реальности *per se* [как таковой]. Можно, пожалуй, сказать, что именно склонность к рубрификации замыливает нам глаза; если явление, человек или ситуация не интересны нам, не содержат в себе прямой выгоды или угрозы, мы отмахиваемся от них, торопимся наклеить какой-нибудь ярлык и забросить в дальний угол привычной категоризации.

Я все более и более укрепляюсь во мнении, что неспособность радоваться жизни - один из главных источников зла, человеческих трагедий и страданий. Мы с легкостью привыкаем к хорошему, мы воспринимаем его как само собой разумеющееся и потому недооцениваем; как часто мы отказываемся от радостей жизни, без сожаления и раскаяния меняя их на

чечевичную похлебку. Как это ни прискорбно, но мы не бережем своих родных, друзей, детей и раскаиваемся в этом только тогда, когда теряем их. А ведь то же самое можно сказать и о нашем отношении к своему здоровью, об отношении к политическим правам и материальному благополучию, - только лишившись их, мы начинаем понимать их истинную ценность.

Рассуждения Герцберга о производственной "гигиене", понятие *St. Neot margin*, предложенное Уилсоном, равно как и результаты моего собственного исследования "жалоб низших уровней, жалоб высших уровней и мета-жалоб" - все говорит нам за то, что жизнь наша станет несравненно лучше, счастливее, если мы научимся радоваться ей, если мы испытаем по отношению к ней такое же глубокое чувство благодарности, которое испытывают самоактуализированные люди.

МИСТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ВЫСШИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Экспрессивные акты, получившие название мистических переживаний, так хорошо описанные Уильямом Джеймсом, достаточно характерны для самоактуализированных людей, хотя и не для всех. Восторг, о котором мы говорили в предыдущем разделе, иногда бывает настолько мощным, пронзительным и всеохватывающим, что его можно назвать мистическим переживанием. Я впервые заинтересовался этим вопросом после общения с некоторыми из моих испытуемых. Когда эти люди рассказывали мне о своих переживаниях, сопровождающих оргазм, у меня поначалу возникало чувство, что я где-то когда-то слышал нечто подобное. Позже я вспомнил, где мне приходилось сталкиваться с очень похожими описаниями - в книгах, описывающих опыты мистического переживания. И в том, и в другом случае речь шла о бескрайних горизонтах, открывающихся взору, о внезапном ощущении абсолютного всемогущества, а одновременно с тем и

полной ничтожности, беспощадной беспомощности, о чувстве экстаза, восторга, благоговейного трепета, об утрате ориентации во времени и пространстве, и наконец, о пронзительном ощущении важности происходящего, о чувстве духовного перерождения, личностной трансформации. И те, и другие переживания порой настолько сильны, что в корне изменяют жизнь человека.

Однако считаю нужным сразу же оговориться, что не стоит искать в этих переживаниях следы божественного промысла или влияние каких-то сверхъестественных сил, пусть даже многие тысячи лет своей истории человек связывал воедино мистическое и божественное. Эти переживания имеют под собой естественную природу, они могут быть изучены с помощью научных методов, и потому я предлагаю более нейтральное определение им - "высшие переживания".

По мере все более тесного знакомства со своими испытуемыми я все более утверждался во мнении, что высшие переживания не обязательно должны быть предельно интенсивными, экстатическими. Описания мистических переживаний в теологической литературе обычно толкуют о них как о состоянии совершенно особом, качественно отличающемся от всех иных переживаний. Однако если мы откажемся от поисков божественных предпосылок высших переживаний, если мы решимся подступиться к ним как к естественному феномену, то очень скоро обнаружим, что высшее переживание - вполне измеримая субстанция, что оно может быть едва выраженным и, наоборот, предельным. Мы обнаружим также, что эти переживания, но только умеренной интенсивности, знакомы очень многим людям, быть может, даже большинству людей, и что некоторые люди - и я отношу их к психологически привилегированному сословию - переживают их очень часто, чуть ли не ежедневно.

Можно предположить, что высшее переживание являет собой сгусток всех тех состояний и переживаний, при которых происходит утрата или трансцендирование Я, например, таких как состояние полной погруженности в проблему, предельной концентрации, или описанное Бенедикт состояние муга, или интенсивное чувственное наслаждение, не говоря уже о самозабвенной поглощенности музыкальным или художественным произведением. Я не стану останавливаться на этой теме, она достаточно подробно обсуждена в других работах.

За годы своего исследования самоактуализированных людей, которое я начал в 1935 году (и до сих пор продолжаю), я почти совершенно уверился в том, что людей, причастных к высшим мгновениям постижения Бытия, и людей просто здоровых, людей, живущих в долинах житейских забот, на уровне плато-познания, разделяет гораздо больше, чем это может показаться на первый взгляд. Разумеется, это различие только количественное, оно состоит лишь в степени интенсивности их переживаний, но тем не менее оно крайне существенно и влечет за собой весьма важные последствия, некоторые из которых детально изложены в другой моей работе ["Теория Z"]. Если изложить кратко мое отношение к этой проблеме, то можно сказать, что, на мой взгляд, здоровые, самоактуализированные люди, не достигшие пределов высшего переживания, живущие на уровне житейского постижения мира, еще не прошли весь путь к истинной человечности. Они практичны и эффективны, они живут в реальном мире и успешно взаимодействуют с ним, но полностью самоактуализированные люди, которым знакомы высшие переживания, живут не только в реальном мире, но и в более высокой реальности, в реальности Бытия, в символическом мире поэзии, эстетики, трансцендирования, в мире религии в ее мистическом, очень личном, не канонизированном значении, в реальности высших переживаний. Я думаю, что в этом различии есть некие предпосылки для того, чтобы оно стало операциональным критерием "касты" или "класса".

Этот критерий может приобрести особую значимость в сфере общественной жизни, - уже на основании тех данных, которыми я располагаю на сегодняшний день, я могу сказать, что из "просто здоровых" самоактуализированных людей получаются хорошие политики, общественные деятели и социальные реформаторы, в то время как люди, живущие на уровне Бытия, больше склонны творить поэзию, музыку, философию, религию.

G M INSCHAFTSG FUHL*

Это слово, изобретенное Альфредом Адлером, кажется мне единственно подходящим для описания тех чувств, которые испытывают самоактуализированные люди к человечеству в целом. Самоактуализированного человека отличает глубочайшее чувство тождества с человечеством, симпатия и любовь к людям, хотя эти самые люди, как я уже отмечал, могут и раздражать его, и вызывать его гнев. Можно сказать, что самоактуализированный человек ощущает себя членом большой семьи, воспринимает людей как своих братьев. Именно потому, что он любит их, их недостатки и глупость огорчают его, а порой даже выводит из себя. Но он прощает им их слабости, потому что других братьев у него нет.

* Чувство общности (нем.)

Это чувство тождества с человечеством не выражается явно, осязаемо, порой его можно "проморгать". Но самоактуализированного человека нельзя мерить одной меркой с обычными людьми, - в своих мыслях, побуждениях, эмоциях, поведении он коренным образом отличается от них. Я уже говорил, что порой он чувствует себя чужестранцем,

пришельцем, странником в окружении "нормальных" людей. Мало кто способен понять его, хотя он, как правило, не обделен любовью и уважением. Несмотря на внешнюю холодность, несмотря на отчужденность, он глубоко переживает за окружающих его людей, их слабости и пороки печалят его, а иногда даже повергают в отчаяние. Он остро чувствует свою принадлежность к человеческому роду, свое родство с людьми, с этими слабыми, несовершенными созданиями, которых он мог бы презирать, а вместо этого он относится к ним снисходительно, сознавая, что они просто не умеют делать того, что умеет он, не умеют понять тех вещей, которые понятны ему, не умеют увидеть истину, которая так очевидна для него. Такое отношение к людям Альфред Адлер называл братским.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Если в самых общих чертах обрисовать отношения самоактуализированного человека с близкими ему людьми, то можно сказать, что они гораздо глубже, чем отношения обычного взрослого человека. Самоактуализированный человек склонен полностью забыть о себе, о своих нуждах, он сливается с близким ему человеком, растворяется в нем, становится его частью. Его интимные отношения являют собой пример абсолютного, предельного отождествления. Однако, одним из непереносимых условий таких отношений является соответствие партнера. По моим наблюдениям, сблизиться с самоактуализированным человеком могут только здоровые люди, люди, приблизившиеся к самоактуализации. Если же мы вспомним, что таких людей относительно немного, то, пожалуй, стоит сделать вывод о разборчивости самоактуализированного человека в его взаимоотношениях с людьми.

Одним из следствий этой его разборчивости или избирательности становится тот факт, что у самоактуализированного человека, как правило, немного друзей. Круг его общения достаточно узок - пожалуй, хватит пальцев одной руки, чтобы пересчитать тех людей, которых он действительно любит, с которыми поддерживает по-настоящему дружеские отношения. Отчасти это можно объяснить высокой его требовательностью к качеству этих отношений, любовь и дружбу самоактуализированный человек понимает как отношения, требующие от человека огромной самоотдачи и огромных затрат времени. Один из моих испытуемых высказался по этому поводу так: "Мне не нужно много друзей. У меня просто не хватит времени на них! Настоящая дружба требует времени". Примерно то же самое мне приходилось слышать и от других моих испытуемых. Единственным исключением была одна дама. Эта дама была настолько общительна, настолько мила и приветлива, так живо интересовалась жизнью своих многочисленных знакомых, родственников и друзей, так хорошо умела строить свои отношения с ними, что у меня сложилось впечатление, что именно в этом она видит свое главное жизненное предназначение. Эта женщина не работала, и, может быть, именно этим можно объяснить ее пристрастие. Избирательность в общении, свойственная самоактуализированным людям, не вступает в противоречие с присущим им чувством общности (Gemeinschaftsgefühl), с их человеколюбием, добротой, благожелательностью. Они добры или, по крайней мере, терпимы по отношению ко всем людям, причем особую любовь они питают к детям. Они по-настоящему человеколюбивы и сострадательны.

Во взаимоотношениях самоактуализированного человека с близкими ему людьми нет места слащавости, сюсюканью и "телячьим" нежностям. Он может быть жестким и даже резким по отношению к своим близким, если они заслуживают того; особенное неприятие вызывают у него

напыщенность, самодовольство, претенциозность. Но в повседневном общении самоактуализированные люди, даже имея дело с неприятными им людьми, не считают нужным демонстрировать свою неблагоклонность. Один из моих испытуемых сказал по этому поводу примерно следующее: "В конце концов, человек несовершенен. Но ведь он может достичь совершенства. Он делает глупости, а потом мучается и страдает, не понимая, почему его добрые намерения завели его не туда. Он расплачивается за свою глупость своим собственным несчастьем. Его можно только пожалеть".

Однако если самоактуализированный человек иногда бывает враждебным и нетерпимым, то его враждебность всегда обоснована и всегда служит благу ближнего. Вслед за Фроммом мы можем сказать, что эта враждебность имеет реактивный, или ситуационный характер, что в ней нет ничего личностного.

Пожалуй, стоит упомянуть здесь и о том, что каждый из тех людей, с которыми я общался, имеет своих поклонников, почитателей и обожателей. Его отношения с ними можно охарактеризовать как односторонние.

Поклонники требуют от него гораздо больше, чем он готов им дать. Их любовь и обожание отличаются особой настоятельностью, почитатели слишком уж назойливы, и потому эти отношения часто тяготят самоактуализированного человека. Способ его взаимодействия с армией поклонников примерно таков: он любезен и благожелателен с ними, но стремится как можно скорее и по возможности изящно отделаться от них.

ДЕМОКРАТИЧНОСТЬ

Каждого из моих испытуемых можно охарактеризовать как демократичного человека, и это не внешняя, не показная демократичность, она заложена в его характере. Я делаю этот вывод на основании исследования авторитарной и демократичной структур характера, - это достаточно сложное исследование, и поэтому я не стану здесь подробно останавливаться на глубинной подоплеке демократичности, опишу лишь внешние ее проявления. Самоактуализированный человек демократичен в своем поведении. Он готов общаться с любым человеком вне зависимости от его классовой принадлежности, уровня образования, политических убеждений, цвета кожи. Порой может сложиться впечатление, что он просто не замечает, искренне не сознает этих внешних различий, которые для среднестатистического человека столь принципиальны, столь существенны.

Пожалуй, можно предположить, что именно демократичность лежит в основе такой особенности самоактуализированных людей, как их готовность к обучению. Они не боятся показаться несведущими, они готовы учиться у всякого, кто может открыть им что-то новое. Они не стремятся во что бы то ни стало доказать собеседнику свое превосходство, они не щеголяют эрудицией, не пытаются произвести впечатление своим высоким статусом или жизненным опытом. Пожалуй, можно даже сказать, что они не прочь признать свою незначительность. Каждый из них отдает себе отчет в том, сколь малы его познания в сравнении с тем, что он мог бы знать, с тем, что известно другим людям. С искренним пиететом они относятся к людям, которые знают больше них или умеют делать что-то такое, чего не умеют они. Они готовы восхищаться мастерством столяра, сапожника, шофера, - любой мастер своего дела может рассчитывать на их уважение и даже на восторг.

Эта демократичность не имеет ничего общего с неразборчивостью, со слепой уравниловкой. Самоактуализированный человек прекрасно знает цену разным способностям и разным людям. В дружбе он очень даже разборчив, его друзья, как правило, - из числа элиты, но их элитарность определяется не породой, не происхождением, не цветом кожи, титулом или общественным положением, а исключительно характером, способностями и талантами.

Демократичность самоактуализированных людей проявляется еще в одном присущем им качестве, и это качество, хотя и не столь очевидно, является, на мой взгляд, абсолютной формой выражения рассматриваемой характеристики. Самоактуализированные люди с уважением относятся ко всякому человеку. В любом человеке, будь это подзаборный пьянчуга, преступник, закоренелый подлец, они видят человека. Это не значит, что им неведомы понятия "добро" и "зло", напротив, их представления о добре и зле совершенно четкие и однозначные, они твердо знают, "что такое хорошо и что такое плохо". Оказавшись лицом к лицу со злом, они не прячутся за сомнениями, не демонстрируют ложное великодушие, но смело вступают в единоборство с ним.

УМЕНИЕ ОТЛИЧАТЬ СРЕДСТВО ОТ ЦЕЛИ, ДОБРО ОТ ЗЛА

Я обнаружил, что самоактуализированным людям не свойственны терзания по поводу правомерности того или иного своего поступка. Все мои испытуемые, независимо от того, насколько уверенно они формулировали исповедуемые ими нравственные принципы, твердо придерживались их в повседневной жизни. Поведение самоактуализированного человека высоконравственно, а, кроме того, оно и более последовательно, более логично и более однозначно, чем поведение среднестатистического человека. Это люди с твердыми моральными

устоями, люди, которые никогда не совершают дурных поступков. Понятно, что их понимание добра и зла, их представления о хорошем и плохом не всегда совпадают с общепринятыми.

Доктор Дэйвид Леви как-то сказал, что в средние века таких людей называли божьими или святыми людьми. Некоторые из моих испытуемых говорили о том, что верят в Бога, но в их описаниях Бог представал скорее как некое метафизическое понятие. Если мы определим веру в терминах социальных отношений и поведения, то всякого самоактуализированного человека, даже самого закоренелого атеиста, мы должны будем признать глубоко верующим человеком. Но если придерживаться общепринятого понимания религиозности, если понимать ее как веру в некое сверхъестественное начало и отправление культовых обрядов, тогда мы придем к прямо противоположному выводу.

В поведении самоактуализированных людей четко проявляется их умение отличать средство от цели. Можно было бы сказать, что эти люди ориентированы на цель, что средства не имеют для них большого значения и всегда подчинены цели. Но это заявление толкает нас к слишком простому пониманию проблемы, в некоторых деталях искажает истину. Дело в том, что самоактуализированные люди часто очень своеобразно понимают саму цель, их поступки зачастую нацелены не на достижение какого-то конкретного результата, хотя и он в конце концов не безразличен им. Как правило, причины их поступков кроются в самой деятельности и в переживаниях, связанных с этой деятельностью. Они умеют получать удовольствие от самого процесса, умеют чувствовать самооценку деятельности, и она важна для них не меньше, а быть может, и больше, чем результат. Они устремлены к цели, но и дорога любопытна им. Путешествие так же приятно для них, как и момент прибытия. Даже самая обыденная, самая рутинная работа в их руках становится веселой игрой,

способом самовыражения. Этим они похожи на детей, как, впрочем, и многим другим. Вертхаймер заметил как-то, что дети настолько креативны, что способны привнести смысл в любую рутинную, механическую деятельность, такую, например, как переключивание книг с одного стеллажа на другой, и превратить ее в веселую, забавную игру.

ФИЛОСОФСКОЕ ЧУВСТВО ЮМОРА

Своеобразное чувство юмора - одна из первых характеристик самоактуализированных людей, которую мне удалось обнаружить, оно было присуще абсолютно всем моим испытуемым. Вам не удастся заставить этих людей улыбнуться в ответ на плоскую шутку, на то, что кажется смешным обычному человеку. Злобные, обидные или пошлые шутки нисколько не позабавят их. Им по нраву юмор мягкий, философичный, юмор, который можно назвать сущностным юмором. В их шутках всегда заметен легкий оттенок грусти, их юмор нацелен на глупость, недостатки, претенциозность, их забавляет высокомерие человека, возомнившего себя венцом творения и "пупом Земли", забывшего, сколь ничтожно малое место отведено ему в универсуме. Самоактуализированный человек способен к самоиронии, однако, она никогда не перерастает в мазохизм или в шутовство. За образец такого чувства юмора можно принять чувство юмора Линкольна. Я уверен, что Линкольн ни разу не позволил себе оскорбительной или унижительной шутки. На мой взгляд в большинстве его шутивых высказываний, дошедших до нас, обязательно содержится некий подтекст, некое иносказание, его шутки не просто смешны, но и назидательны, как назидательны притчи и басни.

Если взяться за труд количественного измерения чувства юмора, то мне придется признать, что мои испытуемые шутят гораздо реже, чем

среднестатистический человек. При всем желании я бы не решился назвать их весельчаками или балагурами, они не блещут остроумием в компаниях, не травят анекдоты, не устраивают веселых розыгрышей. Философичный юмор самоактуализированного человека может вызвать улыбку, но не гомерический хохот, он порожден ситуацией и вплетен в ее канву, он неотделим от нее, он естествен и спонтанен, его нельзя запланировать или повторить. Неудивительно, что среднестатистический человек, чье чувство юмора не столь утонченно, привыкший хохотать до упаду, до колик в животе, воспринимает этих людей как чересчур серьезных.

Чувство юмора этих людей объемлет собой самые разные аспекты человеческого бытия и проявляет себя в самых разных формах. Можно сказать, что юмор пронизывает само восприятие жизни этих людей. Тщеславие, гордыня, стремление к успеху, суета, амбиции, борьба, - все человеческие недостатки могут показаться им забавными и комичными. В полной мере я осознал их отношение к жизни, когда однажды волей судеб оказался в студии так называемого "кинетического искусства". В небольшом помещении я обнаружил массу разнообразнейших предметов, которые беспорядочно, с дребезжанием и грохотом перемещались в разных направлениях. В этом безумном, хаотичном, грохочущем круговращении я увидел замечательную пародию на нашу жизнь. Так же легко, с юмором эти люди воспринимают и свою профессиональную деятельность. Работа, сколь бы ответственно они ни относились к ней, одновременно является для них и развлечением, и игрой.

КРЕАТИВНОСТЬ

Креативность - универсальная характеристика всех самоактуализированных людей. У каждого из моих испытуемых я обнаруживал ту или иную форму креативности, которую можно назвать оригинальностью, изобретательностью или творческой жилкой. Креативность самоактуализированных людей имеет ряд специфических особенностей. В полной мере оценить все своеобразие творческих способностей этих людей можно только в контексте других их особенностей, о которых речь пойдет ниже. Креативность этих людей - это не креативность Моцарта, это не гениальность, не специфический дар. Гениальность практически не связана с личностными качествами гения, она непостижима. Глядя на гения, нам остается только констатировать, что он наделен гениальностью, что она свойственна ему от рождения. Способности такого качества не нуждаются в поддержке психического здоровья, и потому мы не станем их рассматривать. Креативность самоактуализированного человека сродни креативности ребенка, еще не испорченного влиянием культуры. Креативность - фундаментальнейшая характеристика человеческой природы, это потенциал, данный каждому человеку от рождения. По мере социализации большинство из нас утрачивает способность к невинному и наивному восприятию жизни, очень немногие люди выносят ее из детства или, уже повзрослев, вновь обретают ее. Сантаяна называл эту способность "вторичной наивностью".

Креативность не ищет себе подтверждений, она не обязательно проявляется в музицировании, стихосложении или занятиях живописью. Это скорее особый способ мировосприятия, особый способ взаимодействия с реальностью. Креативность помогает здоровой личности выразить себя вовне, ее следы можно обнаружить в любой деятельности самоактуализированного человека, даже в самой обыденной, в самой далекой от творчества в обычном понимании этого слова. Чем бы ни занимался творческий человек, что бы он ни делал, во все он привносит

присущее только ему отношение к происходящему, каждый его акт становится актом творчества. В этом смысле звания творца может заслужить любой самоактуализированный сапожник, портной или кондитер. Даже отдельный акт зрительного восприятия, акт видения может быть творческим.

Я выделил креативность в отдельную характеристику только в демонстрационных целях, понимая, что она неотделима от прочих характеристик самоактуализированного человека. Очень может статься, что креативность в данном случае - лишь одно из проявлений или одно из следствий особой эффективности восприятия, о которой мы говорили выше. Мы вправе сказать, что самоактуализированные люди отличаются более точным и правдивым видением мира и именно потому они креативны.

Кроме того, как мы уже говорили, эти люди в гораздо меньшей степени подвержены влиянию культуры, ее запреты не становятся для них абсолютными, не переходят в разряд внутренних запретов и ограничений, они гораздо менее "окультурены" по сравнению со среднестатистическим человеком. Понятно, что эта "некультурность" позитивна, и я склонен называть ее спонтанностью. Самоактуализированный человек искренен и естествен, и возможно, отчасти в этом причина того, что обычные люди часто склонны счесть его одаренным, талантливым человеком. Наблюдения за детьми дают нам основания предполагать, что каждый из нас когда-то обладал этой спонтанностью и, быть может, в глубине души по-прежнему искренен и естествен, но не может проявить этого, скованный тяжелыми цепями запретов и ограничений, налагаемых на нас культурой.

Но если все обстоит именно таким образом, то не вправе ли мы предположить, что, сбросив оковы культуры, мы окажемся в царстве всеобщей креативности?

СОПРОТИВЛЕНИЕ КУЛЬТУРАЛЬНЫМ ВЛИЯНИЯМ; ТРАНСЦЕНДИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ

Самоактуализированных людей нельзя назвать "адаптированными" в обычном понимании этого слова. Адаптация предполагает безоговорочное одобрение культуры и слепое отождествление с ней. Конечно, самоактуализированный человек существует в рамках конкретной культуры и неплохо ладит с ней, и в то же самое время он сопротивляется ее влиянию, он в какой-то степени отчужден, внутренне независим от нее. В литературе, посвященной проблемам взаимодействия культуры и личности, почти не исследуется вопрос о сопротивлении личности культуральным воздействиям, а между тем здесь есть проблема. Рисман на примере американского общества со всей наглядностью показал, сколь сильным может быть нивелирующее влияние культуры на человека. Поэтому мне думается, что даже мои, достаточно скудные данные могут принести некоторую пользу. Взаимоотношения самоактуализированного, здорового человека с окружающей его культурой, которая, как правило, менее здорова, чем он, достаточно неоднозначны. В этих взаимоотношениях мне хочется выделить несколько аспектов.

1. Все мои испытуемые вполне "вписываются" в рамки своей культуры. Их поведение, присущая им манера общения и манера одеваться, их пристрастия по отношению к еде мало чем отличаются от поведения, вкусов и пристрастий их сограждан. Но по сути своей эти люди

неконвенциональны; их ни за что не назовешь элегантными, изящными, модными или шикарными.

Причина этому кроется в том, что они не придают большого значения внешней стороне явлений; нравы, обычаи и законы, принятые в обществе не то чтобы не вызывают у них раздражения или сопротивления - скорее они не задумываются о них, относятся к этим установлениям так же, как к правилам дорожного движения, видят в них лишь средство, помогающее жить в мире со своим окружением. Здесь вновь обнаруживается их склонность принимать сложившийся порядок вещей, конечно, в том случае, если этот порядок не противоречит их принципам и убеждениям. Мода, стиль прически, формы вежливости - все эти вещи несущественны для них, они не затрагивают их моральных принципов и потому эти люди не считают нужным оспаривать их, они готовы подчиниться им с добродушной ухмылкой.

Эта терпимость ни в коем случае не означает слепого отождествления с нравами и обычаями культуры. Смирение самоактуализированного человека поверхностно и не затрагивает сущностных аспектов его личности. Самоактуализированный человек подчиняется принятым в обществе нормам поведения только потому, что так ему проще жить, он не желает тратить силы на борьбу с несущественными, второстепенными вещами. Но если вдруг та или иная условность становится обременительной для него, если она потребует от него перешагнуть через себя, предъявит права на его силы или время, он сбросит с себя маску приличий как стесняющий его сюртук, и мы со всей очевидностью обнаружим, насколько поверхностна была его конвенциональность.

2. Ни одного из своих испытуемых я бы не назвал революционером или бунтарем. Юношеская потребность в ниспровержении существующего

порядка вещей либо вовсе не свойственна самоактуализированным людям, либо давно изжита ими. Они не сжимают кулаки и не требуют немедленных перемен, они не брюзжат по поводу несовершенства общественного устройства, хотя те или иные проявления несправедливости глубоко возмущают их. Один из моих испытуемых в юности был настоящим бунтарем, он был одним из зачинателей профсоюзного движения (в те времена это было очень опасное занятие), но в конце концов преисполнился отвращением к любым проявлениям революционности. Осознав, что в наше время и в условиях нашей культуры социальные реформы не могут быть осуществлены в одночасье, что это вопрос медленного, постепенного развития общества, он посвятил себя преподавательской деятельности. Позицию других моих испытуемых можно охарактеризовать как спокойную, трезвую озабоченность вопросами социального благоустройства. Эти люди, признавая желательность и необходимость перемен в социальном устройстве общества, понимают также, что оно требует времени.

Это ни в коем случае не означает, что они пассивны. Когда они видят, что перемены возможны, когда конкретная ситуация требует от них решительных и мужественных действий, они не будут сидеть сложа руки. Их нельзя назвать радикалами в обычном понимании этого слова, но я полагаю, что они легко могут стать таковыми. Во-первых, это, как правило, высокоинтеллектуальные люди, практически каждый из них готов возложить на себя некую миссию, каждый из них склонен совершить и совершает важные и значительные дела, способствующие исправлению и переустройству мира. Во-вторых, эти люди - реалисты, они трезво смотрят на жизнь и не пойдут на бессмысленные жертвы. Однако в критических ситуациях они способны пожертвовать любимым делом и заняться активной общественной деятельностью, - примером тому служат организаторы антифашистского движения в нацистской Германии и

лидеры Сопротивления во Франции. У меня складывается впечатление, что эти люди не против борьбы как таковой, они не приемлют борьбу бессмысленную и неэффективную.

Хочу высказать еще одно соображение, которое отчасти сможет объяснить "безмятежность" самоактуализированных людей. Дело в том, что они очень любят жизнь и все радости, связанные с ней. А жизнелюбие просто несовместимо с бунтарством и участием в повстанческих движениях, которые требуют от человека полного самоотречения. Похоже, что эти люди не находят для себя возможным пожертвовать удовольствиями, дарованными им жизнью, во имя абстрактных идей и гипотетических благ. В юности многие из них участвовали в тех или иных общественных движениях, активно выражали свое недовольство, протестовали против существующего порядка вещей, требовали радикальных реформ, но с возрастом постепенно поняли, что на скорые перемены рассчитывать не приходится. Самоактуализированные люди спокойно и добродушно принимают культуру, в которой они живут, и ежедневно трудятся во имя ее совершенствования. Они не противопоставляют себя обществу и не пытаются бороться с ним, они чувствуют себя частью этого общества и стараются сделать его лучше.

3. Разговаривая со своими испытуемыми, я обнаружил, что практически каждому из них свойственна некоторая доля отстраненности от окружающей его культуры, и эта отстраненность особенно наглядно проявлялась в ходе бесед об американской культуре, когда мы пытались сравнить ее с другими культурами мира. Эти люди рассуждали о взрастившей их культуре так, словно не принадлежали к ней, их отношение нельзя было назвать ни позитивным, ни негативным. Они одобряли в ней то, что казалось им хорошим, правильным, позитивным, и критиковали то, что считали плохим. Одним словом, они проявляли

способность к беспристрастной оценке культуры, они стремились выявить ее положительные и отрицательные черты и, только сопоставив различные ее аспекты, выносили свое суждение о ней.

Ясно, что такого рода отстраненность в корне отличается от так называемого этноцентризма, проявления которого обнаруживаются, например, у людей авторитарного склада, который предполагает не только абсолютное приятие собственной культуры, но и пассивное подчинение ее нивелирующему влиянию. Но отстраненность самоактуализированного человека не имеет ничего общего и со все более распространяющимся в нашем обществе нигилизмом в отношении культуры, с тотальным, слепым ее отторжением. На мой взгляд, наша культура в конце концов не так уж плоха, если, конечно, сравнивать ее с другими реально существующими культурами, а не теми нравами, что царили в Эдеме. (Лозунг "Даешь Нирвану!" весьма наглядно демонстрирует эту тенденцию.)

По-видимому, именно описанная нами выше любовь к уединению, свойственная самоактуализированным людям, равно как и их неприверженность знакомому и привычному и можно считать истинными причинами присущей им отстраненности от культуры.

4. Отстраненность от культуры означает высокую степень личностной автономности. Самоактуализированный человек строит свою жизнь не по законам общества, не по законам культуры, а, скорее, по общечеловеческим законам и законам его собственной человеческой природы. В отличие от среднестатистического американца, который ощущает себя прежде всего американцем, самоактуализированный человек универсален, он принадлежит человечеству. Пожалуй, я бы даже сказал, что он выше своей культуры, если бы не боялся, что меня могут понять слишком буквально - в конце концов, эти люди живут в Америке,

работают в Америке, общаются с американцами, едят в американских ресторанах и т.д.

Однако, сравнивая этих людей с другими членами нашего общества, чрезмерно социализированными, роботизированными, этноцентричными, мы вынуждены признать, что если их мировоззрение и не позволяет нам считать их создателями особой субкультуры, то все-таки мы имеем дело с особой группой "сравнительно неокультуренных" индивидуумов, которые сумели не поддаться нивелирующему влиянию окружающей их культуры. Столь сложные отношения с культурой предполагают, что представители этой группы не могут относиться к ней одинаково, а это значит, что если одни из них склонны, в какой-то мере, принять культуру, то другие в той же мере склонны сторониться ее влияний.

Если согласиться с вышесказанным, то мы вправе выдвинуть еще одну гипотезу. Мы можем предположить, что расовые, этнические и национальные особенности не столь существенны для самоактуализированных людей, что самоактуализированный гражданин мира больше похож на своего столь же самоактуализированного друга иной расы, чем на менее развитого, менее здорового соотечественника.

Таким образом, мы можем, наконец, дать ответ на извечный вопрос: "Можно ли быть хорошим (здоровым) человеком, живя в несовершенном обществе?". Если говорить об американской культуре, то мы вправе заявить, что она дает человеку возможность для развития. Здоровые люди, принимая внешние атрибуты культуры, остаются внутренне независимыми от нее. Очевидно, что такая независимость, отчужденность от культуры возможна только в том случае, если сама культура терпима по отношению к независимости, по отношению к личной свободе.

Разумеется, что людей, не приемлющих слепого самоотождествления с культурой, не так уж мало, однако не про всех них мы можем сказать, что они отличаются отменным психологическим здоровьем. Даже некоторых из моих испытуемых нельзя назвать совершенно свободными от запретов и ограничений, которые налагает на них наше несовершенное общество. Мера их спонтанности и степень самоактуализации обратно пропорциональна тому, в какой мере они вынуждены утаивать, сдерживать или подавлять те или иные свои позывы. Кроме того, следует отметить, что в нашей культуре (как, вероятно, и в любой другой культуре) психологическое здоровье - удел избранных, а значит, они, эти избранные, неизбежно одиноки, и уже хотя бы поэтому не так спонтанны, не так самоактуализированы, как могли бы быть.

НЕСОВЕРШЕНСТВО САМОАКТУАЛИЗИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

Общая ошибка литераторов - романистов, поэтов, эссеистов - заключается в том, что, взявшись за изображение положительного героя, они зачастую представляют его нам исключительно в розовых тонах, в результате чего их герой превращается в пародию на хорошего человека, он настолько неестествен, что вряд ли кто-нибудь пожелает стать похожим на него. Среднестатистический человек, пусть даже сам очень далекий от совершенства, склонен проецировать свое стремление к идеалу, также как и свое представление о вине и о стыде на всех, кого встречает на своем пути. Вспомните, как часто вы готовы были увидеть в своем учителе или наставнике человека очень серьезного, чрезвычайно солидного, чуждого всех земных радостей и наслаждений. Подвигаемые этой же склонностью, многие романисты, пытаясь написать портрет положительного героя, изображают не реального человека с присущими ему слабостями и недостатками, не крепкого, жизнелюбивого здоровяка, а какой-то

неестественный, ходульный образ такого зануды-праведника. А между тем самоактуализированные люди, с которыми мне довелось общаться, - это здоровые, нормальные люди со своими слабостями и недостатками. Так же, как обычные люди, они могут поддаться вредной привычке. Они могут быть занудными, упрямыми, раздражительными. Они не застрахованы от тщеславия, гордости, пристрастности, особенно по отношению к результатам собственного труда, к своим детям и друзьям. Они тоже подвержены вспышкам гнева и приступам меланхолии.

Иногда их поступки могут показаться окружающим жестокими. Но мы не должны забывать, что мы имеем дело с очень сильными людьми. Их жестокость сродни безжалостности хирурга, они могут резать по живому, если ситуация требует того. Например, один из моих испытуемых, обнаружив предательство друга, не колеблясь, прервал все отношения с ним. Или другой пример. Замужняя женщина поняла, что не любит мужа, с которым прожила более двадцати лет. Она подала на развод и сделала это почти с жестокой решительностью. Некоторые из них так быстро смиряются со смертью любимого человека, что могут заслужить звание бездушных людей.

Эти люди не только сильны, но и независимы от мнения окружающих. Например, одна из моих испытуемых как-то поведала мне, что однажды на вечеринке она была так раздражена глупостью одной дамы, что не смогла сдержаться и просто послала ее ко всем чертям, шокировав своим поведением и гостей, и хозяев дома. Конечно, можно было бы сказать, что так, мол, и надо обходиться с дураками, если бы не одно обстоятельство - поставленная на место дама страшно обиделась, причем не только на свою обидчицу, но и на хозяев дома. И если наша героиня хотела отделаться от надоевшей собеседницы, то вот хозяева вовсе не хотели разрывать отношения с ней.

Можно упомянуть еще об одной особенности этих людей, которая непосредственно связана с их служением. Погружаясь в какую-то проблему, предельно концентрируясь на ней, они могут просто забыть о своих близких, об их нуждах, заботах и тревогах. В такие минуты для них не существует ничего, кроме их дела, все остальное становится несущественным. В такие минуты они не слышат обращенных к ним вопросов, не выходят к гостям, забывают об элементарной вежливости, могут обидеть и даже оскорбить дорогих им людей. Другие негативные (с точки зрения окружающих) последствия такой отстраненности перечислены выше.

Даже их доброта, их великодушие порой становятся недостатком, так как заставляют их ошибаться. Например, мужчина, отличающийся великодушием, из жалости не решается оставить нелюбимую жену, или часами выслушивает жалобы любителя поплакаться в жилетку, или содержит какого-нибудь негодяя или психопата.

И наконец, эти люди, как я уже говорил, не свободны от чувства вины, от стыда и тревоги, от самобичевания, самоедства и внутренних конфликтов. Но это еще не позволяет нам отказывать им в праве называться здоровыми людьми, так как их чувство вины принципиально отличается от вины невротика.

И представьте себе, в результате своего исследования я пришел к одному очень банальному выводу. Совершенных людей нет! Есть люди, которых можно назвать хорошими, очень хорошими и даже великими. Есть творцы, провидцы, пророки, святые, люди, способные поднять людей и повести их за собой. Таких людей немного, их считанные единицы, но уже сам факт их существования вселяет в нас надежду на лучшее, позволяет с

оптимизмом смотреть в будущее, ибо показывает нам, каких высот может достичь человек, устремленный к саморазвитию. Но даже эти люди несовершенны - им, как и простым смертным, знакомы скука, раздражение, гнев, эгоизм и депрессия. Чтобы не испытывать горьких разочарований, мы должны освободиться от иллюзий относительно человеческой природы, должны смотреть на нее трезвым взглядом.

ЦЕННОСТИ И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

В основании системы ценностей самоактуализированного человека лежит его философское отношение к жизни, его согласие с собой, со своей биологической природой, принятие социальной жизни и физической реальности. Это отношение к жизни тотально и повседневно, его следы можно отметить в каждой оценке и в каждом суждении самоактуализированного человека. Все, что он любит или не любит, все, что он одобряет или осуждает, все, что он предлагает или отвергает, все, что радует его или огорчает, все его вкусы, предпочтения и оценки - все это уходит корнями в присущее ему базовое принятие жизни. Эта характеристика, судя по всему, универсальна и надкультурна, это то общее, что объединяет всех самоактуализированных людей независимо от культуры, взрастившей их; она лежит в основе прочих качеств и особенностей, таких как: 1) комфортные взаимоотношения с реальностью, 2) чувство общности (Gemeinschaftsgefühl), 3) базовая удовлетворенность и ее эпифеномены, такие как чувство благополучия, достатка, изобилия, 4) умение отделять средство от цели, и другие качества, о которых мы говорили выше.

Одним из самых важных следствий и, вероятно, подтверждением этого отношения к жизни и к миру является иное качество свободы воли,

которое мы можем отметить у самоактуализированного человека по сравнению с обычным человеком. Необходимость выбора не вызывает у него амбивалентного отношения, сомнений или колебаний; в чем бы ни состоял выбор, он делает его легко и свободно. Я уверен, что изобилие так называемых нравственных проблем и моральных вопросов вызвано именно недостатком жизнелюбия, обусловлено отсутствием базового приятия действительности или же является прямым следствием присущей нам базовой неудовлетворенности. Стоит лишь раз окунуться в атмосферу языческого приятия жизни, испытать любви к ней во всех ее проявлениях, и тут же очень многие из ныне существующих проблем покажутся вам несущественными, неважными. Неверно было бы заявить, что они находят свое решение, скорее они отступают, уходят в небытие в тот момент, когда человек понимает, что это надуманные проблемы, проблемы, порожденные нездоровым сознанием. Разве стоят серьезного внимания такие "проблемы" как проблема отношения к азартным играм, проблема ношения коротких юбок, употребления алкоголя или множество псевдорелигиозных вопросов, вроде: "Можно ли переступить порог храма в головном уборе?", "Можно ли есть мясо по четвергам?" и т.д. и т.п. Но нас перестают тревожить не только пустячные, надуманные проблемы - процесс заходит гораздо глубже, он затрагивает самые фундаментальные уровни взаимоотношений человека с окружающей его действительностью, например, такие как отношение человека к представителям противоположного пола, отношение к собственному телу и к его отправлениям, и даже его отношение к смерти.

Это наблюдение подтолкнуло меня к выводу, что склонность задаваться многими из тех вопросов, которые мы по привычке относим к разряду моральных, этических или ценностных - на самом деле психопатологическая склонность. Это та психопатология, которая присуща среднестатистическому человеку. То, что среднестатистический

индивидуум воспринимает как мучительный конфликт, то, что обрекает его на муки ценностного выбора - для самоактуализированного человека даже не вопрос, и он управляется с этим так же легко, как с выбором, танцевать ему или не танцевать. Мучительные вопросы, связанные с любовью и дружбой, проблемы взаимоотношений с противоположным полом, которые для обычных людей обращаются в поле битвы, становятся гладиаторской ареной, на которой разворачиваются кровавые единоборства за самоутверждение - не вопрос и не проблема для самоактуализированного человека, - в дружбе и любви он видит только приятную возможность для сотрудничества. Для него не существует проблемы отцов и детей, конфликт поколений - не конфликт для него. Он спокоен не только по отношению к половому и возрастному полиморфизму, он считает настолько же безопасными и биологические, и классовые, и политические, и ролевые, и религиозные различия между людьми. Нам не придется слишком долго искать примеры тому, как эти различия становились благодатной почвой для тревог, страхов, враждебности, агрессии и зависти, и нас это почти не удивляет, кажется неизбежным и даже естественным.

Но, пообщавшись некоторое время с самоактуализированными людьми, вы убедитесь, что тревога, страх, враждебность, агрессия и зависть вовсе не естественны в данном случае, а скорее, напротив, противоестественны. У моих испытуемых человеческое разнообразие не только не вызывало страха или тревоги, но, наоборот, вселяло в них радость и оптимизм.

Взяв за парадигму такие отношения как "учитель-ученик", которые очень часто становятся отношениями противоборства, мы увидим, что в интерпретации самоактуализированного педагога эти отношения получают совершенно иную окраску. Урок для самоактуализированного педагога - это не ситуация противостояния, не арена борьбы разнонаправленных

желаний и интересов, а приятная возможность сотрудничества с учеником, возможность совместного исследования и совместного познания истины. Он отказывается от внешних, сомнительных и спорных атрибутов своего превосходства, хотя и знает о своем превосходстве над учеником, но его превосходство сущностно. Ему чужда начальственность тона, многозначительность интонаций, он ведет себя просто и естественно. Он не давит на ученика своей эрудицией или авторитетом, не изображает из себя профессора-всезнайку, он оставляет за собой право просто быть человеком. Он и сам не соперничает со своими учениками и старается сделать так, чтобы они не конкурировали друг с другом. В результате такой установки преподавателя в стенах его класса невозможны зависть, страх, подозрительность или тревога. Мы знаем, что все эти реакции возникают в ответ на угрозу, следовательно, для того, чтобы искоренить зависть, страх, подозрительность и тревогу, необходимо всего-навсего исключить возможность угрозы. Несложно расширить все эти рассуждения на отношения между супругами, между родителями и детьми, на другие межличностные отношения, которые столь же заслуживают гармонии, как и вышеописанные отношения "учитель-ученик".

Очевидно, что моральные принципы и ценности отчаявшегося человека, если не все, то хотя бы некоторые из них, отличаются от принципов и ценностей психологически здорового человека. Эти люди по-разному воспринимают физическую, социальную и психологическую реальность, по-разному структурируют и интерпретируют ее. Человек, не удовлетворенный в своих базовых потребностях, воспринимает мир как вражескую территорию, как дикие джунгли, населенные сильными и слабыми животными, хищниками и жертвами, победителями и побежденными. Система ценностей обитателя джунглей неизбежно подчинена потребностям низших уровней, главным образом животным потребностям и потребности в безопасности. Иное дело - человек,

удовлетворивший свои базовые потребности. У него сформировано чувство психологического достатка, которое он воспринимает как само собой разумеющееся, и потому он устремляется к поиску иного, более высокого удовлетворения. Таким образом, можно уверенно утверждать, что эти люди исповедуют - должны исповедовать - разные ценности.

Ценностная система самоактуализированного человека представлена главным образом ценностями уникальными и идиосинкратическими для данного человека, ценностями, которые непосредственно отражают его характер. Поэтому мы можем говорить о том, что ценностная система самоактуализированного человека представляет собой скорее экспрессивный, нежели функциональный феномен. Это умозаключение не требует доказательств, оно справедливо уже по определению, - самоактуализация всегда предполагает актуализацию собственной "самости", собственного Я, которое всегда уникально и неповторимо. Не может быть двух идентичных Я. Есть только один Ренуар, один Брамс и один Спиноза. Я говорил о том, что мои испытуемые во многом схожи, но, несмотря на это, каждый из них абсолютно индивидуален, каждый является самим собой и только собой, - никогда и ни при каких обстоятельствах их не спутаешь друг с другом. Они одновременно и очень похожи, и очень непохожи друг на друга. Это совершенно особая группа людей, она отлична от любой группы из когда-либо описывавшихся в психологической литературе. Каждого из этих людей можно назвать индивидуалистом, но каждый из них в то же самое время является глубоко социальной личностью, личностью, отождествляющей себя со всем человечеством. В отличие от других людей эти люди сумели приблизиться и к своей человеческой, общевидовой природе, и к своей уникальной, индивидуальной природе.

САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ДИХОТОМИЙ

В этом разделе мы, наконец, можем позволить себе сформулировать одно очень важное теоретическое положение, которое закономерно вытекает из нашего исследования феномена самоактуализации, и акцентировать на нем ваше внимание. По ходу этой главы, как и в предшествующих главах, я несколько раз упоминал о том, что разнообразные понятия и феномены, которые принято считать антагонизмами друг другу, не являются таковыми на самом деле, им навязано это противостояние и навязано оно именно искаженным представлением о них нездоровых людей, людей, не достигших уровня самоактуализации. Самоактуализированный индивидуум изжил в себе эти дихотомии, преодолел атолизм, объединил частности в общее, поднялся на уровень наджитейской целостности. И все-таки мне хочется отослать вас за подробной аргументацией к другим работам.

Например, такие извечно непримиримые антагонизмы, как сердце и разум, инстинкт и логика не являются таковыми для здорового человека; он не видит здесь противоречия, они синергичны для него, потому что говорят ему об одном и том же, устремляют его к одной цели. Иначе говоря, желания самоактуализированного человека не вступают в конфликт с разумом. Перефразируя известное изречение Блаженного Августина: "Люби Господа и поступай, как знаешь", можно сказать так: "Будь здоров и доверяй своей природе".

В сознании самоактуализированных людей нет места дихотомии "эгоизм-альтруизм". Здоровый человек в каждом своем поступке одновременно и эгоистичен, и альтруистичен. Его жизнь одновременно и духовна, и низменна, его чувственность достигает такой силы, что даже секс может стать для него дорогой в высшие, "религиозные" сферы. Долг не отменяет

для него удовольствия, работа не мешает игре, - напротив, обязанность становится удовольствием, а работа превращается в игру, когда человек, добродетельно исполняя свой общественный долг, находит в нем наслаждение и счастье. Если, как мы обнаружили, индивидуализм и социальность могут гармонично уживаться в человеке, то почему мы так настойчиво продолжаем их противопоставлять? Если зрелый человек может быть по-детски наивным и простодушным, то так ли уж велика разница между взрослым и ребенком? Если самые нравственные люди оказываются и самыми чувственными людьми, то нужно ли мучаться выбором между духовной жизнью и жизнью животной?

Все сказанное выше в равной степени справедливо и по отношению к таким дихотомиям, как доброта-жестокость, конкретность-абстрактность, принятие-отвержение, индивидуальное-общественное, конформизм-нонконформизм, отчуждение-отождествление, серьезность-юмор, дионисизм-аполлинизм, интраверсия-экстраверсия, увлеченность-небрежность, серьезность-фривольность, конвенционализм-независимость, мистика-реальность, активность-пассивность, мужественность-женственность, вожделение-любовь, Эрос-Агапэ и по отношению к прочим дихотомиям. Невротический антагонизм между Ид, Эго и Супер-эго у этих людей преодолен, он трансформирован в отношения синергизма и сотрудничества. Психическая жизнь этих людей целостна и едина, ее невозможно расчленить на отдельные сферы, их когнитивные процессы существуют в неразрывном, организмическом, анти-аристотелевском единстве с их влечениями и эмоциями. Их высокое начало пребывает в полном согласии с низким, животным началом, в результате чего то, что прежде было дилеммой, становится единством, новой сущностью или, как это ни парадоксально, перестает быть дилеммой. Если мы знаем, что противоборство между мужским и женским началом - это не что иное, как признак незрелости, ущербности, отклонения от роста и развития, то надо

ли делать выбор между этими двумя крайностями? Разве возможен сознательный выбор в пользу патологии? Если мы понимаем, что здоровая женщина воплощает в себе и добродетели, и пороки, то стоит ли выбирать между добродетельной женщиной и женщиной порочной?

Самоактуализированного человека отделяют от среднестатистического человека не количественные, а качественные различия; они настолько кардинальны, что можно говорить о двух типах индивидуальной психологии. Я убежден, что особое внимание, которое уделяет наука незрелости, нездоровью, патологии, крайне негативно отражается на ее развитии, порождает ущербную психологию и ущербную философию. Базисом универсальной науки о человеке должно стать изучение самоактуализированной личности.