
Абрахам Маслоу
НА ПОДСТУПАХ К ПСИХОЛОГИИ БЫТИЯ
Перевод О. Чистякова под редакцией В. Данченко

Abraham H. Maslow. Toward a Psychology of Being. Litton Education Publishing, 1968
А.Маслоу. Психология бытия. М.: "Рефл-бук" – К.: "Ваклер", 1997
К.: PSYLIB, 2003

[Абрахам Маслоу: биографический очерк](#)

[Предисловие ко второму изданию](#)

[Предисловие к первому изданию](#)

Часть I. ПСИХОЛОГИЯ РАСШИРЯЕТ СФЕРУ СВОЕГО ВЛИЯНИЯ

1. [Введение. Психология здоровья](#)
2. [Чему психологи могут научиться у экзистенциалистов?](#)

Часть II. РАЗВИТИЕ и МОТИВАЦИЯ

3. [Преодоление дефицита и стремление к развитию - два типа мотивации](#)
4. [Самозащита и развитие](#)
5. [Потребность в знании и страх познания](#)

Часть III. РАЗВИТИЕ И ПОЗНАНИЕ

6. [Познание бытия на пике переживания](#)
7. [Пиковое переживание как переживание самобытности](#)
8. [Опасности, таящиеся в познании бытия](#)
9. [Сопrotивление "навешиванию ярлыков"](#)

Часть IV. ТВОРЧЕСТВО

10. [Творчество и самоактуализация](#)

Часть V. ЦЕННОСТИ

11. [Психология и общечеловеческие ценности](#)
12. [Ценности, развитие и здоровье](#)
13. [Психическое здоровье и окружение](#)

Часть VI. ЗАДАЧИ НА БУДУЩЕЕ

14. [Психология развития и самоактуализации: основные допущения](#)

Приложения:

1. [Соответствуют ли наши доклады и публикации психологии личности?](#)
2. [Возможна ли нормативная социальная психология?](#)

[Литература](#)

Абрахам Маслоу: биографический очерк

По материалам статьи из журнала

"Thought: A Review of Culture and Idea", vol. 66, №260 (March 1991).

Абрахам Маслоу родился 1 апреля 1908 года в Нью-Йорке и был самым старшим из семи детей. Отношения Маслоу со своими родителями, эмигрировавшими из Киева русскими евреями, не отличались ни близостью, ни любовью. Среднее образование он получил в бесплатных нью-йоркских школах. Когда ему было девять лет, семья переехала из еврейского района города в другой, и поскольку у Маслоу была ярко выраженная еврейская внешность, то он узнал, что такое антисемитизм. Он сам говорил о том, что до двадцати лет был чрезвычайно стеснительным, нервным, подавленным, одиноким, погруженным в себя и страдающим от жестоких

неврозов человеком. В школе он был в изоляции, семью свою не выносил, и поэтому его настоящим домом была библиотека. Он был одним из лучших учеников в школе. Потом, по совету отца, поступил в юридический колледж. Быстро утратив интерес к учебе, он даже не закончил первого курса. В конце двадцать восьмого года, когда ему было двадцать лет, он женился на Берте, своей двоюродной сестре, за которой долго ухаживал. Они поступили в Мэдисонский университет (Висконсин), где Маслоу стал бакалавром (1930), магистром (1931) и доктором (1934) психологии.

Учась в Мэдисоне, Маслоу оставался стеснительным и скромным человеком, но преподаватели очень любили его. Увлечшись бихевиоризмом Уотсона, который тогда был в моде, Маслоу сосредоточил свои усилия на классических лабораторных исследованиях с собаками и обезьянами. Первые его доклады и статьи были посвящены анализу эмоциональных проявлений отвращения у собак и особенностям протекания процессов обучения у приматов. В своей докторской диссертации он исследовал роль доминирования в общественной и сексуальной жизни приматов, утверждая, что доминирование у приматов, как правило, устанавливается посредством визуального контакта, а не в ходе борьбы.

С 1934 по 1937 г. Маслоу работал в педагогическом колледже при Колумбийском университете у Эдварда Торндайка, в качестве ассистента-исследователя по социальной психологии. Преподавать он начал в колледже Бруклин, где работал с 1937 по 1951 г. За этот период эмигрировавшие из Германии психологи превратили Нью-Йорк в интеллектуальную столицу Америки. Маслоу работал с Максом Вертхаймером, Эрихом Фроммом, Карен Хорни, Куртом Голдстейном и Рут Бенедикт.

В 1951 г. Маслоу предложили возглавить только что созданный факультет психологии в Университете Брандейс. Этот пост он занимал в течение десяти лет. В 1969 г. он стал членом Фонда Лафлин в Менло Парк (Калифорния).

Вскоре после того, как Маслоу покинул Мэдисон, он пришел к убеждению, что большинство современных психологов, как исследователей, так и теоретиков, излишне полагаются на данные наблюдений за лицами, обратившимися к психологам по патологическим причинам. Образ человеческой природы, сложившийся в результате исследования этих пациентов, не мог не быть искаженным и пессимистическим. Пытаясь исправить это положение, Маслоу начал изучать тех людей, которых он считал наилучшими образцами здоровой личности. Он назвал этих людей "самоактуализующимися", поскольку их отличала потребность в деятельности, ответственности, творчестве, открытость и справедливость.

В написанной им в 1943 г. эпохальной статье "Теория человеческой мотивации" и (более подробно) в работе "Мотивация и личность" (1954) Маслоу утверждал, что у людей есть высшие и низшие потребности. И те, и другие являются "инстинктоидными" и расположены в следующем иерархическом порядке: физиологическое благополучие, безопасность, любовь, уважение и самоактуализация. Каждая высшая группа потребностей зависит от предварительного удовлетворения потребностей низшего уровня. Таким образом, по мнению Маслоу, человеческая природа представляет собой непрерывное удовлетворение внутренних потребностей, начиная с фундаментальных физиологических потребностей и вплоть до метапотребностей. Он утверждал, что самоосуществляющиеся личности – это люди, которые уже удовлетворили свои низшие потребности и стремятся осуществить высшие устремления человеческой природы, стать тем, кем они могут стать.

В своей работе "Религия, ценности и пиковые переживания" (1964) Маслоу утверждал, что самоосуществляющиеся люди представляют руководство к действию для всего человечества. Их ценности должны лечь в основу научной этики. В той же работе Маслоу пришел к заключению, что самоосуществляющиеся люди

периодически спонтанно и естественно испытывают экстаз и блаженство, моменты величайшего восторга – "пиковые переживания", как он их назвал.

В работе "Эупсихологический метод управления" (1965) Маслоу попытался внедрить свою мысль в новую тогда область организационной психологии. В этой работе, приняв как данность, что мир нельзя улучшить посредством индивидуальной психотерапии, он выдвинул идею "эупсихологии", или хорошего психологического управления. Поначалу он использовал термин "эупсихия"* применительно к культуре, которая смогла бы породить тысячи самоосуществляющихся личностей, представляя собой закрытую среду, не подверженную внешнему воздействию. В "Эупсихологическом методе управления" Маслоу утверждал, что рабочие достигнут максимально возможного уровня производительности труда, если их "человеческие качества" и возможности самоосуществления смогут развиваться в направлении удовлетворения их высших потребностей, или метапотребностей. В последние годы своей жизни (в основном это нашло выражение в опубликованной уже после его смерти работе "Дальнейшие рубежи развития человека" – 1971) Маслоу пошел дальше и заявил о существовании потребностей, выходящих за рамки самоосуществления, т.е. "осуществления себя", – трансперсональных потребностей в самотрансцендировании, "превосхождении себя". По мнению Маслоу, эти трансчеловеческие потребности сосредоточены вокруг космоса, религии и мистического царства бытия.

* Идеальное общество, построенное на сновании принципов психологии здоровья, или "эупсихологии".

В шестидесятые годы Маслоу в сотрудничестве с Энтони Сутичем очень много сделал для легализации "гуманистической" психологии, организовав журнал по гуманистической психологии и ассоциацию работающих в этой области ученых. В конце шестидесятых годов он поддержал становление трансперсональной психологии.

Свою наиболее значительную работу по гуманистической психологии, – "Психология Бытия", – Маслоу посвятил Курту Голдстайну, который, по его мнению, оказал огромное влияние на его мышление. Голдстайн помог ему понять, что "холодные" аспекты гештальтпсихологии можно соединить с психодинамической психологией, а также помог ему сформулировать холистико-динамический подход, истоки которого – в организмической психологии Голдстайна, скорее холистической, функциональной, динамической и телеологической, чем атомистической, таксономической, статической и механистической.

Маслоу широко известен в психологических кругах своими исследованиями в области "самоактуализации". Этот термин тоже был придуман Голдстайном в ходе исследования им участников войны, у которых в результате ранения был поврежден мозг. Под "самоактуализацией" Голдстайн понимал реорганизацию способностей личности после перенесенного ранения. Маслоу заимствовал этот термин, но использовал его в более широком смысле. Для него "самоактуализация" означала тенденцию к осуществлению внутренних возможностей личности, то есть самоосуществление. Это – желание человека стать всем, чем он может стать, стремление полностью осуществить свои потенциальные возможности.

Умер Маслоу от сердечного приступа 8 июня 1970 г., в возрасте 62 лет.

Предисловие ко второму изданию

Со времени появления первого издания этой книги в мире психологии произошло

немало событий. Теперь *гуманистическая психология* – именно так ее чаще всего называют – безоговорочно признана как имеющая право на существование альтернатива объективистской, бихевиористской (в духе механицизма) психологии и ортодоксальному фрейдизму. Уже существует изрядная литература по психологии данного направления. Более того, эта психология уже находит *применение*, особенно в области образования, промышленности, религии, организационно-управленческой деятельности, терапии и самосовершенствования. К ней обращаются всевозможные организации и издания эупсихологической ориентации и отдельные индивиды.

Я должен признаться, что не могу не думать об этой новой тенденции в психологии как о революции в самом истинном, изначальном смысле этого слова, в каком можно назвать революциями свершения Галилея, Дарвина, Эйнштейна, Фрейда и Маркса, которые формировали новый образ мышления и восприятия, создавали новое видение человека и общества, разрабатывали новые нравственные концепции, указывали новые направления движения вперед.

В настоящее время эта *третья психология*, будучи одним из аспектов нового мировоззрения, новой философии жизни, новой концепции человека, открывает непочатый край работы на столетие вперед (если, конечно, мы сумеем справиться с угрозой всеобщей катастрофы). Любому человеку доброй воли, любому, кто ценит жизнь, здесь найдется работа – полезная, достойная, приносящая удовлетворение работа, которая может придать глубочайший смысл его жизни и жизни окружающих его людей.

Эта психология отнюдь не является чисто описательной или академической; она предполагает действие и влечет за собою определенные последствия. Она помогает сформировать новый образ жизни, и не только применительно к конкретной личности с ее индивидуальной *psyche*, но и для человека как существа общественного, как члена общества. Кстати, она помогает нам понять, насколько тесно, на самом деле, взаимосвязаны эти два аспекта жизни. Безусловно, лучшим "помощником" здесь является сама "здоровая личность". Нездоровая или неадекватная личность, пытаясь помочь, зачастую приносит только вред.

Я должен также сказать, что считаю гуманистическую третью психологию переходной формой, готовящей нас к более "высокой", *четвертой психологии*, – трансперсональной, трансчеловеческой, скорее обращенной к миру вообще, чем к человеческим потребностям и интересам, выходящей за пределы человеческой природы и самобытности человека, его самоактуализации и т.п.

Вскоре (в 1968 г.) выйдет "Журнал трансперсональной психологии", созданный тем самым Тони Сутичем, который основал "Журнал гуманистической психологии". Эти новые начинания могут принести очень ощутимую пользу многим "утратившим идеалы" и пребывающим в состоянии тихого отчаяния людям, особенно молодежи. Эта психология имеет шансы превратиться в философию жизни, в заменитель религии, систему ценностей и программу жизни, которых так жаждут эти люди. Без трансцендентального и надличностного мы попадаем во власть злобы, насилия и нигилизма или же "безнадеги" и апатии. Нам нужно нечто "большее, чем мы сами", чтобы мы могли преклоняться перед ним и служить ему в новом, естественном, эмпирическом, не-церковном смысле, как это делали Торо и Уитмэн, Уильям Джемс и Джон Дьюи.

Я считаю, что прежде чем мы сможем создать мир добра, мы должны решить еще одну задачу – разработать гуманистическую и трансперсональную психологию *зла*, написанную на основании сострадания и любви к человеческой природе, а не отвращения к ней или же чувства безнадежности. Исправления, внесенные мною в новое издание этой книги, касаются, прежде всего, этих проблем. Везде, где я мог это сделать без значительного вмешательства в текст, я пояснял эту свою

психологию зла – "зла свыше", а не "преисподнего". Внимательный читатель обнаружит эти, хотя и весьма сжатые дополнения.

Читателям данной книги эти рассуждения о зле могут показаться парадоксальными или противоречащими ее основным идеям, но это не так, отнюдь. Разумеется, в этом мире есть добрые, сильные и отмеченные судьбой люди – святые, мудрецы, достойные лидеры, ответственные политики и государственные деятели; люди недюжинные – победители, а не побежденные, созидатели, а не разрушители, "отцы", а не "дети". Они открыты любому, кто хочет изучать их, как изучал их я. Но правда заключается также и в том, что таких людей меньше, чем могло бы быть, и зачастую их современники недооценивают их. Поэтому следует изучать это явление, это недоверие к добру, человечности и величию человека, это незнание того, как стать добродетельным и сильным, эту неспособность использовать свой гнев в мирных целях, этот страх перед взрослением и приходящим вместе с ним уподоблением Богу, это нежелание почувствовать себя праведником, достойным любви и уважения, и возлюбить себя. И прежде всего мы должны научиться тому, как преодолевать нашу глупую склонность превращать наше сострадание к слабым в ненависть к сильным.

Именно такого рода исследования я настоятельно рекомендую молодым и честолюбивым психологам, социологам и вообще всем ученым-гуманитариям. Да и всем остальным людям доброй воли, которые хотят сделать наш мир лучше. Я им настоятельно рекомендую рассматривать науку – гуманитарную науку – как средство достижения этой цели, очень хорошее и необходимое средство, возможно даже лучшее из всех.

В настоящее время нам просто недостает достоверных знаний для построения *единого доброго мира*. Нам не хватает знаний даже для того, чтобы научить людей любить друг друга – по крайней мере, чтобы как следует научить их этому. Я уверен, что лучшим средством является расширение пределов познания. В моей книге "Психология науки" и в книге Поланьи "Personal Knowledge" четко показано, что научная жизнь также может быть исполнена страсти, красоты, надежды для всего человечества и нести откровения относительно нравственных ценностей. [...]

А. Маслоу

Предисловие к первому изданию

С названием этой книги у меня были большие проблемы. Само понятие "психического здоровья", хотя необходимость в нем отнюдь не отпала, обладает целым рядом изначально присущих ему недостатков в плане решения научных задач, о которых идет речь в соответствующих разделах данной книги. То же самое можно сказать и о понятии "психического недуга", о чем недавно заговорили психологи, в частности Шаш (160а) и приверженцы экзистенциальной психологии (110, 111). Мы, однако, по-прежнему можем использовать эти нормативные термины, более того, из эвристических соображений мы просто обязаны их использовать в настоящее время: тем не менее, я убежден, что лет через десять они будут уже устаревшими.

Гораздо лучшим термином является "самоактуализация", как я ее понимаю. Этот термин выражает "полноценное развитие человека" (исходя из его биологической природы), которое (эмпирически) нормативно для всего вида, безотносительно ко времени и месту, то есть в меньшей мере культурно обусловлено. Оно соответствует биологической предопределенности человека, а не исторически-произвольным, локальным ценностным моделям, которым зачастую соответствуют термины "здоровье" и "недуг". Оно также обладает эмпирическим содержанием и практическим смыслом.

Однако, помимо неуклюжести этого термина с литературной точки зрения, у него оказались и другие непредвиденные недостатки, поскольку он, якобы: а) подразумевает скорее эгоизм, чем альтруизм; б) нивелирует аспект долга и самоотверженности в решении жизненных задач; в) не принимает во внимание связь с другими людьми и обществом, а также зависимость осуществления личности от "справедливого устройства общества"; г) не принимает во внимание притягательность не-человеческой реальности и присущее ей свойство вызывать к себе завораживающий интерес; д) не принимает во внимание способность подняться над личными интересами; ж) подразумевает преимущество активности перед пассивностью или восприимчивостью. Подобное впечатление сложилось вопреки всем моим попыткам привлечь внимание к тому эмпирическому факту, что люди, достигшие самоактуализации, Отличаются альтруизмом, преданностью, самоотверженностью и отнюдь не асоциальны (97, гл. 14).

Похоже, приставка "само-" сбивает людей с толку, и все мои определения и эмпирические описания зачастую оказываются бессильными перед лингвистической привычкой связывать ее прежде всего с "самостоятельностью" и автономией, а то и "эгоизмом". Кроме того, я сделал неприятное открытие: некоторые очень разумные и способные психологи (70, 134, 157а) упрямо воспринимают мое эмпирическое описание характеристик самоактуализирующихся людей так, будто я изобрел эти характеристики, а не открыл их.

Мне кажется, что понятие "полноценное развитие человека" позволяет избежать некоторых из этих недоразумений. А термин "заторможенность развития человека" звучит лучше, чем "болезнь", и, возможно, даже лучше, чем "невроз", "психоз" и "психопатия". По крайней мере, этот термин более удобен, если не для психотерапевтической практики, то для общей психологической и социальной теории.

Термины *бытие* и *становление*, в том смысле, в каком я использую их в этой книге, еще лучше, хотя они еще не вошли в широкое употребление. Жаль, потому что *психология бытия* явно отличается от *психологии становления* и *психологии неполноценности*, что мы увидим ниже. Я убежден, что психологи должны пойти в направлении примирения психологии бытия и становления с психологией неполноценности, то есть совершенного с несовершенным, идеального с реальным, эупсихического с реальным, вечного с бренным, *психологии цели* с *психологией средств*.

Эта книга является продолжением моей работы "Мотивация и личность", опубликованной в 1954 г. Она была написана примерно таким же образом, то есть большая теоретическая структура постепенно собиралась из разных частей. Эта книга является предвестником будущей работы по созданию всеобъемлющей, систематизированной и эмпирически обоснованной общей психологии и философии, способной постичь как высоты, так и глубины человеческой природы. Последняя глава является в некотором роде программой этой будущей работы и служит мостом к ней. Это первая попытка объединить *психологию роста и развития* с психопатологией и психоаналитической динамикой, динамический подход с холистическим, становление с бытием, добро со злом, положительное с отрицательным. Иными словами, это попытка построить на общей психоаналитической базе и на научно-позитивистской базе экспериментальной психологии основанную на эупсихологии, психологии бытия и становления и метамотивационном подходе надстройку, которой недостает этим двум системам, и тем самым выйти за их пределы.

Для меня оказалось нелегким делом объяснить другим людям свое одновременно уважительное и критическое отношение к этим двум базовым психологиям. Столько людей упорствуют в том, чтобы быть *либо* "про-фрейдистами", *либо* "анти-

фрейдистами", *либо* "за" научную психологию, *либо* "против" научной психологии и т.д. С моей точки зрения подобная "лояльность" просто глупа. Наша задача состоит в том, чтобы соединить эти разные "истины" в "целостную истину", и только ей одной хранить верность.

Мне совершенно ясно, что научные методы (в широком их понимании) являются единственным способом удостовериться, что мы действительно обрели истину. Но при этом очень легко стать жертвой недоразумения и впасть в про- или анти-научную дихотомию. Я уже писал об этом (97, гл. 1, 2, 3). Я критиковал сложившийся в XIX веке ортодоксальный научный подход и намерен продолжать в том же духе, расширяя рамки науки, чтобы сделать ее более способной к решению задач новой, личностной, эмпирической психологии (104).

Наука, как ее обычно понимают ортодоксы, совершенно непригодна для решения этих задач. Но я уверен, что ей не нужно ограничиваться ортодоксальным подходом. Ей не нужно отречься от проблем любви, творчества, ценностей, красоты, воображения, нравственности и "радостей земных", оставляя их "не ученым" – поэтам, пророкам, священникам, драматургам, художникам или дипломатам. Любого из этих людей может посетить чудесное озарение, любой из них может задать вопрос, который следует задать, высказать смелую гипотезу и даже в большинстве случаев оказаться правым. Но сколь бы он ни был убежден в этом, ему вряд ли удастся передать свою уверенность всему человечеству. Он может убедить только тех, кто уже согласен с ним, и еще немногих. Наука – это единственный способ заставить нас проглотить неудобную истину. Только наука может преодолеть субъективные различия в нашем видении и в убеждениях. Только наука может питать прогресс.

Однако факт остается фактом: она действительно зашла в своеобразный тупик и (в некоторых своих формах) может представлять угрозу для человечества или, по крайней мере, угрозу самым возвышенным и благородным качествам и устремлениям человечества. Многие восприимчивые люди, особенно люди искусства, опасаются угнетающего воздействия науки, ее стремления разделять, а не соединять вещи, то есть – разрушать, а не создавать.

Я считаю, что это вовсе не обязательно. От науки, если она хочет помочь положительному самоосуществлению человека, требуется только одно – она должна расширить и углубить концепцию природы этого самоосуществления, его целей и методов.

Я надеюсь, что читатель не посчитает такое кредо противоречащим довольно литературному и философскому тону этой и предыдущей моей книги. В любом случае, я не вижу здесь противоречия. Набросать общие контуры общей теории можно только таким образом, по крайней мере, в настоящий момент. Тон этой книги отчасти объясняется и тем, что большинство глав – это переработанные лекции.

Эта книга, как и предыдущая, полна утверждений, основанных на "пилотажных" исследованиях, отрывочных сведениях, личных наблюдениях, теоретической дедукции и чистой интуиции. Они, в общих чертах, сформулированы, так что есть возможность доказывать их истинность или ошибочность. То есть они являются гипотезами, значит дают пищу для дискуссии, а не для безоговорочной веры. Кроме того, они весьма актуальны, стало быть, их истинность или ошибочность имеют большое значение для других областей психологии. Это действительно важные вопросы. Они должны стать поводом для исследования, и я надеюсь, что так оно и будет. Поэтому я отношу эту книгу к области науки или научного предвидения и не считаю ее проповедью, литературным произведением или образчиком личной философии.

Несколько слов о современных интеллектуальных тенденциях в психологии могут помочь поточнее определить место этой книги. Самыми общими концепциями

человеческой природы, наиболее влиятельными в психологии, вплоть до недавнего времени оставались теория Фрейда и экспериментально-бихевиористская теория. Все остальные теории были значительно уже, и их приверженцы образовали множество сект. Однако в течение последних нескольких лет взгляды этих различных групп стали стремительно сливаться в третью общую концепцию человеческой природы, а сами эти группы – в единое движение, которое можно назвать "*третьей силой*". Это течение включает в себя последователей Адлера, Рэнка и Юнга, а также нео-фрейдистов (или нео-адлерианцев) и постфрейдистов (как психологов-психоаналитиков, так и писателей – вроде Маркузе, Вилиса, Мармора, Шаша, Брауна, Линда и Шахтеля, которые приняли эстафету от психоаналитиков-талмудистов). Вдобавок, все время растет влияние Курта Голдстайна и его "организмической психологии". То же самое можно сказать о гештальттерапии, гештальтпсихологии и левинианстве, об общесемантическом подходе и о психологии личности (Г.Олпорт, Г.Мэрфи, Дж.Морено, Х.А.Мюррей). Новым и сильным течением является экзистенциальная психология и психиатрия. Десятки других крупных ученых можно отнести к таким направлениям, как "психология Я", феноменологическая психология, психология развития, школа Роджерса, гуманистическая психология и так далее, и тому подобное. Полный список составить просто невозможно. Проще всего разделить их на пять групп, каждая из которых сосредоточена вокруг одного из пяти (относительно новых) журналов, наиболее охотно публикующих труды представителей определенной группы. Вот названия этих журналов: *Journal of Individual Psychology*, *American Journal of Psychoanalysis*, *Journal of [Existential Psychiatry, Review of Existential Psychology and Psychiatry* и самый новый из них – *Journal of Humanistic Psychology*. Могу также добавить журнал *Manas*, рассчитанный на мыслящих людей, которые не являются специалистами в данной области. Приведенная в конце этой книги библиография является хотя и не полным, но подробным списком работ представителей этой группы. Данная книга тоже принадлежит к этому течению мысли. [...]

Часть I

ПСИХОЛОГИЯ РАСШИРЯЕТ СФЕРУ СВОЕГО ВЛИЯНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

В настоящее время над горизонтом восходит новая концепция человеческого здоровья и недугов, психология, которую я нахожу настолько замечательной и многообещающей, что не могу удержаться от искушения, чтобы не представить ее общественности еще до того, как она будет проверена и подтверждена и ее можно будет назвать достоверным научным знанием. Вот основные положения этой концепции:

1. Присущая каждому из нас внутренняя биологическая природа в определенной мере является "естественной", врожденной, изначальной и, в узком смысле, неизменной или, по крайней мере, не меняющейся.

2. Внутренняя природа каждого индивида отчасти уникальна, а отчасти тождественна природе всего вида.

3. Эту природу можно изучать научными методами и можно открыть, что она из себя представляет (не "изобрести", а "открыть".)

4. По тем сведениям, какими мы располагаем в настоящий момент, эта наша

природа не есть изначально ни главным образом, ни обязательно злой. Фундаментальные потребности (в сохранении жизни, в безопасности, в сопричастности, в любви, в уважении и в самоуважении, в самоактуализации), фундаментальные человеческие эмоции и фундаментальные человеческие качества либо нейтральны, вненравственны (как предшествующие любым системам нравственных ценностей), либо их уверенно можно отнести к категории добра. Жажда разрушения, садизм, жестокость, злоба и т.д.- все это представляется не врожденными качествами, а, скорее, жестокой реакцией на неудовлетворенность наших врожденных потребностей, эмоций и качеств. Злость "сама по себе" не является злом, как не являются им страх, лень и даже невежество. Разумеется, эти качества могут привести и приводят к злым поступкам, но отнюдь не обязательно. Такой результат вовсе не неизбежен. Человеческая природа не так плоха, как о ней принято думать. Скорее можно сказать, что ее возможности постоянно недооцениваются.

5. Поскольку эта внутренняя природа скорее хороша или нейтральна, чем плоха, то нужно всячески поощрять ее и давать ей выход наружу, вместо того чтобы подавлять. Позволив ей управлять нашей жизнью, мы обретем здоровье, успех и счастье.

6. Если существование этого истинного стержня личности отрицается или замалчивается, человек заболевает явно либо подспудно, немедленно либо по прошествии определенного времени.

7. Эта внутренняя природа не так сильна и ярко выражена, как инстинкты животных. Она слаба и уязвима и, поэтому, легко становится жертвой привычки, давления цивилизации и неадекватного отношения.

8. Но несмотря на свою слабость, она редко исчезает у нормального человека – и может быть, даже у "ненормального". Несмотря на то, что ее существование отрицают, она скрывается в "подполье" и вечно жаждет осуществления.

9. Говоря об этом, необходимо упомянуть о неизбежности дисциплины, лишений, разочарований, страданий и трагедий. Пока эти ощущения обнажают, питают и выражают нашу внутреннюю природу, они остаются желательными ощущениями. Все яснее становится, что эти ощущения каким-то образом связаны с чувством удовлетворения и силой эго, стало быть, с чувством здорового самоуважения и уверенности в себе. Личность, которой не пришлось "побеждать", "преодолевать" и "отражать натиск", продолжает сомневаться в том, что она "может" все это совершить. Это верно не только по отношению к внешним опасностям; здесь речь идет также об умении контролировать и укрощать свои собственные порывы, стало быть, об умении не бояться их.

Замечу, что если эти положения окажутся верными, тогда появляется возможность создания научной этики, естественной системы нравственных ценностей, "высшего апелляционного суда", решающего, что такое "хорошо" и что такое "плохо", что верно, а что неверно. Чем больше мы узнаем о естественных склонностях человека, тем легче нам будет подсказать ему, как стать "хорошим", счастливым, полезным, уважающим самого себя, любящим, способным осуществить все присущие ему возможности. Это равносильно автоматическому решению многих личностных проблем, которые могут возникнуть в будущем. Что нам нужно сделать, так это увидеть личность изнутри – как члена рода человеческого и как конкретного индивида.

Изучение таких достигших самоактуализации людей в значительной мере может помочь нам понять наши ошибки и недостатки и верно определить направление нашего развития. У каждого века, за исключением нашего, был свой идеал. Наша цивилизация отказалась от идеала святого, героя, аристократа, рыцаря, мистика. У нас остался только хорошо умеющий приспособливаться "человек без проблем",

бледный и сомнительный суррогат идеала. Возможно, вскоре мы сможем взять себе в качестве образца для подражания полностью развитое и осуществляющее себя человеческое существо, использующее свои потенциальные возможности на все сто процентов, существо, внутренняя природа которого свободно выражает себя, а не подавляется, калечится или отрицается.

Очень важно, чтобы каждый человек хорошо усвоил горькую истину: любое отступление от родовых добродетелей, любое преступление против своей собственной природы, любое злое деяние (все без исключения!) откладывается в нашем бессознательном и заставляет нас презирать самих себя. Карен Хорни подобрала удачное название этому происходящему в бессознательном процессе восприятия и запоминания; она сказала, что бессознательное "регистрирует". Если мы совершаем постыдный поступок, оно "заносит" его в графу "позор", а если мы делаем что-то честное, благородное или доброе, то оно "заносит" его в графу "почет". Общий итог может быть или "положительным", или "отрицательным" – мы либо уважаем себя и пребываем в ладу с самими собой, либо презираем и считаем себя бесполезными и недостойными любви. Когда-то теологи говорили о грехе отчаяния – несовершенства в жизни всего, что человек способен совершить.

Наша точка зрения ни в коей мере не отрицает обычную Фрейдову картину. Она дополняет ее. Если выражаться предельно упрощенно, то можно сказать, что Фрейд дал нам психологию болезни, а мы теперь должны дополнить ее психологией здоровья. Возможно, эта психология здоровья позволит нам управлять нашей жизнью и становиться лучше. Возможно, этот подход будет более эффективным, чем стремление узнать, как "избавиться от болезни".

Каким образом мы можем способствовать свободному развитию? Какие стимулы являются для него наилучшими? Половые? Экономические? Политические? Какой мир нужно нам построить, чтобы в нем росли такие люди? Какой мир построят такие люди? "Больные" люди созданы "больной" цивилизацией; вероятно, "здоровых" людей создает "здоровая" цивилизация. Но не менее истинно и другое: "больные" индивиды делают свою цивилизацию еще более "больной", а "здоровые" – делают свою цивилизацию более "здоровой". Улучшение здоровья человека – это один из подходов к созданию лучшего мира. Иначе говоря, индивид вполне способен сам дать толчок своему развитию; что же касается излечения уже существующего невроза, то оно гораздо менее реально без помощи извне. Осознанная попытка сделать себя более честным человеком является относительно легким делом: куда как труднее излечиться от навязчивой идеи или мании.

При классическом подходе к проблемам личности их понимают как нечто нежелательное. Борьба, конфликт, чувство вины, угрызения совести, беспокойство, подавленность, разочарование, напряжение, стыд, самобичевание, комплекс неполноценности – все эти ощущения причиняют психическую боль, снижают результативность деятельности и являются неконтролируемыми. Поэтому они автоматически рассматриваются как нечто нежелательное, как "болезнь", и "заболевший" индивид подвергается скорейшему "излечению".

Но все эти симптомы обнаруживаются и у здоровых людей или у людей, приближающихся к этому состоянию. Предположим, вы должны ощущать угрызения совести, но не ощущаете. Предположим, вы достигли полного равновесия сил и действительно приспособились. Да, приспособленность и уравновешенность – хорошие качества, потому что они избавляют вас от боли, но, может быть, они имеют и плохую сторону, потому что прекращают развитие в направлении высшего идеала.

Эрих Фромм в своей чрезвычайно важной книге "Человек для себя" (50) подверг резкой критике классическую идею Фрейда о суперэго как совершенно произвольную и релятивистскую. То есть Фрейд предполагал, что ваше суперэго, или сознание

представляет собой, прежде всего, интериоризацию желаний, запросов и идеалов ваших отца и матери, кем бы они ни были. А если они являются преступниками? Что у вас за сознание в этом случае? Или если ваш отец – отчаянный морализатор, ненавидящий веселье? Или психопат? Такое сознание существует Фрейд был прав. Мы действительно создаем себе кумиров под влиянием старших, а не берем их из прочитанных позднее школьных учебников. Но в сознании есть и другой элемент или, если хотите, существует другой тип сознания, который, в большей или меньшей степени, всем нам присущ. Это и есть внутренне присущее нам сознание. Основой его является бессознательное и предсознательное восприятие нашей собственной природы, нашей судьбы, или наших способностей, нашего призвания в жизни. Оно настойчиво требует, чтобы мы были честны по отношению к нашей внутренней природе и то ли из слабости, то ли ради удобства, то ли по какой-то другой причине не отрицали ее существование. Тот, кто переступает через свой талант, – торгующий носками прирожденный художник, глупо проживающий жизнь умный человек, человек, знающий истину и молчащий об этом, человек, отдавший предпочтение трусости перед мужеством, – все эти люди в глубине души понимают, что изменили самим себе, и презирают себя за это. Из этого самобичевания может проистекать невроз, но оно может также привести к возрождению мужества, праведного гнева, самоуважения, если за ним последует совершение правильного поступка; короче говоря, боль и конфликт могут вылиться в развитие и совершенствование.

В сущности, я намеренно стираю существующую ныне и так легко проведенную нами границу между болезнью и здоровьем, по крайней мере в том, что касается внешних симптомов. Разве болезнь обязательно должна иметь симптомы? Я утверждаю ныне, что болезнь может и не иметь ожидаемых вами симптомов. Разве у здорового человека не бывает никаких симптомов? Я с этим не согласен. Кого из нацистов, служивших в Освенциме и Дахау, можно считать "здоровыми" людьми? Тех, кто страдал комплексом вины, или тех, кто засыпал с чистой совестью? Разве не должен был человек, по самой сути своей, переживать здесь конфликт, страдание, подавленность, гнев и т.д.?

Короче говоря, если вы мне скажете, что у вас есть личностные проблемы, то пока я не познакомлюсь с вами поближе, я не буду уверен в том, что мне сказать вам: "Хорошо!" или "Очень жаль". Это зависит от многих причин. И эти причины, похоже, могут быть хорошими или плохими.

Примером тому является изменение отношения психологов к таким явлениям, как популярность, приспособляемость и даже преступление. Популярность у кого? Может быть, подростку лучше быть непопулярным среди снобов-оседей или членов местного клуба. Приспособляемость к чему? К плохой культуре? К родителям-тиранам? Что бы вы сказали о "хорошо приспособившемся" рабе? Даже на мальчика, отличающегося плохим поведением, теперь смотрят по-новому, более терпимо. Почему такие ребята преступают общепринятые правила? В подавляющем большинстве случаев ими движут нездоровые мотивы. Но иногда мотивация такого поведения может быть и вполне здоровой – мальчик просто сопротивляется эксплуатации, тирании, невнимательному к нему отношению, презрению и подавлению.

Что именно понимается под "личностными проблемами", несомненно, зависит от того, кто высказывает свое мнение по этому вопросу. Рабовладелец? Диктатор? Отец-тиран? Супруг, который хочет, чтобы его жена оставалась ребенком? Мне представляется ясным, что личностные проблемы могут иногда представлять собой громкий протест против разрушения психики данного человека, его истинной внутренней природы. Болезнью следует считать несопротивление этому злу. И я с сожалением должен сказать, что у меня сложилось такое впечатление, будто

большинство людей и не пытается протестовать против такого с ними обращения. Они соглашаются с ним и по прошествии нескольких лет расплачиваются за это невротическими и психосоматическими симптомами разного рода, а иной раз им так и не дано понять, что они больны, что они упустили настоящее счастье, не изведав истинного исполнения желаний, насыщенной эмоциями жизни и спокойной, исполненной смысла старости, что они так и не узнали радостей творчества, эстетического отношения к миру, способности находить огромное наслаждение в повседневной жизни.

Следует также поднять вопрос о приемлемых печалях и страданиях, об их необходимости. Возможны ли развитие и самоактуализация без каких бы то ни было страданий и печалей, без тоски и смятения? Если вышеперечисленные ощущения в какой-то мере необходимы и неизбежны, то в какой? Если страдание и печаль иногда необходимы для развития личности, то мы должны научиться не вступать с ними в борьбу автоматически, словно они всегда несут с собой только зло. Иногда они могут нести с собой добро, и с этой точки зрения, являются вполне приемлемыми. Если мы не будем давать человеку пройти через боль или будем всячески оберегать его от страданий, то это может вылиться в своеобразную избалованность, за которой стоит наше неуважение к его целостности, внутренней природе и дальнейшему развитию индивидуальности.

2. ЧЕМУ ПСИХОЛОГИ МОГУТ НАУЧИТЬСЯ У ЭКЗИСТЕНЦИАЛИСТОВ?

Если мы посмотрим на экзистенциализм, задавшись вопросом "Что из него может извлечь психолог?", то мы обнаружим, что он, по большей части, весьма туманен и труден для понимания с научной точки зрения (то есть его нельзя ни подтвердить, ни опровергнуть). Но, в то же время, мы сможем извлечь из него немало пользы. Если мы будем рассматривать его таким образом, то обнаружим что он является не столько откровением, сколько подтверждением, конкретизацией и новым открытием подходов уже существующих в "психологии третьей силы"

С моей точки зрения, экзистенциальная психология это два основных момента. Во-первых, это концепт самобытности и переживания собственной самобытности, как *sine qua non* человеческой природы и философии человеческой природы или науки о ней. Я считаю этот концепт базисным, отчасти потому, что понимаю его лучше, чем такие термины как сущность, существование, онтология и т.д., отчасти поскольку предвижу, что с ним можно будет работать эмпирически, если не сейчас, то в ближайшем будущем.

Но здесь мы имеем парадокс, потому что американских психологов тоже затронула погоня за самобытностью. (Олпорт, Роджерс, Голдстейн, Фромм, Вилис, Эриксон, Мюррей, Мэрфи, Хорни, Мэй и др.) Но я бы сказал, что эти авторы гораздо понятнее и ближе к чистым фактам; то есть они куда эмпиричнее немцев, Хайдеггера и Ясперса.

Во-вторых, экзистенциальная психология стремится отталкиваться в большей мере от знания, полученного экспериментальным путем, а не от априорного знания или же концепций и абстрактных категорий. Экзистенциализм покоится на феноменологии, то есть он использует личные, субъективные переживания как фундамент для построения здания абстрактного знания.

Но многие психологи тоже начинали с этого, не говоря уже о психоаналитиках

различного толка.

1. Прежде всего, отсюда следует, что европейских философов и американских психологов вовсе не разделяет пропасть, как это кажется с первого взгляда. Мы, американцы, "все время говорим прозой и не подозреваем об этом". Это параллельное развитие науки в разных странах, конечно же, само по себе уже является признаком того, что люди, независимо друг от друга пришедшие к одинаковым выводам, имеют дело с чем-то реальным, пребывающим вне их.

2. С моей точки зрения, это "нечто реальное" есть полное крушение всех оснований ценностей, находящихся вне индивида. Многих европейских экзистенциалистов сильно задело заявление Ницше о том, что Бог умер, и, пожалуй, тот факт, что Маркс тоже умер. Американцы уже уяснили, что политическая демократия и экономическое процветание сами по себе не решают предельных нравственных проблем. Нам некуда бежать, кроме как в себя, в свое глубинное Я как средоточие нравственных ценностей. Парадокс, но даже некоторые из религиозных экзистенциалистов, в определенной мере, согласны с таким утверждением.

3. Для психологов чрезвычайно важно, что экзистенциалисты могут привнести в психологию глубокую философию, которой нам сейчас недостает. Логический позитивизм означал поражение, особенно для психологов-клиницистов и специалистов по психологии личности. Так или иначе, основные философские проблемы обязательно должны стать предметом дискуссий и, возможно, психологи перестанут полагаться на псевдо-решения или на неосознанную, непроверенную философию, усвоенную в детстве.

4. Если по-другому сформулировать (для нас, американцев) суть европейского экзистенциализма, то можно сказать, что он слишком радикально судит о том затруднительном положении, в котором оказался человек в силу разрыва между его устремлениями и ограниченными возможностями (между тем, чем человек является на самом деле, тем, чем ему хотелось бы быть, и тем, чем он может быть). Это не так уж далеко от проблемы самобытности, или бытия собой, как это может показаться на первый взгляд. Человеческая личность – это, одновременно, и реальное, и потенциальное.

То, что серьезный подход к этому противоречию может совершить революцию в психологии, не вызывает у меня никакого сомнения. Подобная точка зрения высказывается в литературе самой различной направленности, например, литературе по проективному тестированию и самоактуализации, при анализе так называемых пиков переживания (когда этот разрыв исчезает), в психологических работах Юнга, в трудах мыслителей-теологов и т.д.

Мало того, в этой литературе затрагиваются проблемы и приемы объединения этой двойственной природы человека, его высшего с его низшим, его сотворенности с его богоподобием. В целом, большинство религий и философий, как восточных, так и западных, склонялись к дихотомии этих двух аспектов, утверждая, что достичь "высшего" можно только посредством осуждения и покорения "низшего". Однако экзистенциалисты учат, что и то, и другое в одинаковой мере присущи человеческой природе. Ни одно из них не может быть отринуту; может иметь место только их объединение, интеграция.

Но мы уже кое-что знаем о методике этой интеграции, об озарении, инсайте, об интеллекте в широком смысле слова, о любви, о творчестве, о смехе и слезах, об игре, об искусстве. Я думаю, что в дальнейшем мы уделим больше внимания изучению методики интеграции, чем ранее.

Еще одним результатом моих размышлений об оказавшейся в центре внимания двойности человеческой природы стало понимание того, что некоторые проблемы должны навечно остаться неразрешимыми.

5. Из этого естественным образом вытекает наш интерес к идеальному,

подлинному, совершенному, или богоподобному существу, к изучению потенциальных возможностей человека как уже реально существующего (в определенном смысле), как познаваемой *актуальной* реальности. Мои слова могут показаться всего лишь литературным приемом, но это не так. Я напому читателю, что речь идет о своеобразном способе задать еще раз старые, пока остающиеся без ответа вопросы: "Какова цель терапии, образования, воспитания детей?"

Это подразумевает существование другой истины и другой проблемы, которые властно привлекают к себе наше внимание. Практически каждое серьезное описание реально существующей "подлинной личности" подразумевает, что эта личность благодаря обретенному ею состоянию, устанавливает новые отношения с обществом, в котором живет, да и с социумом вообще. Она не только поднимается над собой в самых разных аспектах: она также поднимается над цивилизацией, к которой принадлежит. Она сопротивляется "приобщению к определенной культуре". Она отстраняется от цивилизации и общества, к которым принадлежит. Она становится в большей степени членом рода человеческого, и в меньшей членом локальной группы. Я подозреваю, что большинство социологов и антропологов воспринимает это в штыки. Поэтому меня не удивит жаркий спор по этому вопросу. Но нет сомнения в том, что именно здесь – основы "универсализма".

6. У европейских авторов мы можем и должны научиться уделять внимание тому, что они называют "философской антропологией", имея в виду попытку дать определение человека и различия между человеком и другими видами, между человеком и вещью, между человеком и роботом. Каковы его уникальные и определяющие характеристики? Какой аспект настолько существенен для человека, что без него он уже не может считаться человеком?

В целом, это та задача, от решения которой отказалась американская психология. Разного рода "бихевиоризмы" не дают возможности сформулировать такое определение, по крайней мере, таким образом, чтобы его можно было воспринимать всерьез (что представляет собой человек в системе "стимул – реакция", с/р-человек? И кого можно считать таким человеком?). Картина человека, созданная Фрейдом, была явно непригодной, потому что за ее рамками остались устремления человека, его достойные осуществления надежды, его богоподобные качества. Тот факт, что Фрейд оставил нам наиболее полную систему психопатологии и теорию психотерапии, здесь ничего не дает нам, в чем убеждаются современные специалисты по психологии эго.

7. Некоторые приверженцы экзистенциальной философии делают слишком большой упор на "самосозидании". Сартр и другие говорят о Я, как о "проекте", который полностью создается в процессе постоянного (и произвольного) принятия решений, осуществляемого самой личностью, таким образом, как если бы личность могла стать всем, чем она захотела бы стать. Конечно же, такая крайняя точка зрения почти неизбежно содержит преувеличение, которое прямо противоречит фактам генетики и конституциональной психологии. Если уж на то пошло, это просто глупо.

С другой стороны, сторонники Фрейда и Роджерса, терапевты-экзистенциалисты и специалисты по психологии развития личности все больше говорят об *открытии себя* и о *демаскирующей* терапии. При этом они, пожалуй, недооценивают такие факторы, как воля, решимость и все те способы, которыми мы действительно создаем сами себя посредством принятия осознанных решений.

(Конечно, мы не должны забывать, что обе эти группы можно обвинить в чрезмерном увлечении психологией и недостатке внимания к социологии. То есть, в созданной ими системе не нашлось достаточно места для могучего воздействия автономных детерминант общества и окружающей среды, таких факторов,

действующих извне на индивида, как бедность, эксплуатация, национализм, война и структура общества. Разумеется, ни одному здравомыслящему психологу не придет в голову отрицать тот факт, что личность в определенной степени беспомощна перед этими силами. Но, в конце концов, его главная профессиональная обязанность – это изучение индивида, а не вне-психических социальных детерминант. Психологам, в свою очередь, кажется, что социологи ставят слишком сильный акцент на общественных силах и забывают о самостоятельности личности, воли, ответственности и т.д. Поэтому разумнее будет различать эти две группы как специалистов, а не как невежд или глупцов.)

В любом случае, похоже на то, что мы и "открываем", и "демаскируем" себя, а также решаем, кем нам быть. Этот конфликт точек зрения представляет собой проблему, которая может быть решена эмпирическим путем.

8. Мы все время обходим стороной не только проблему ответственности и воли, но и связанные с ней проблемы силы и мужества. Недавно психологи, занимающиеся психоанализом эго, осознали существование этой великой переменной человеческого бытия и с тех пор посвящают много внимания "силе эго". А для бихевиористов эта проблема по-прежнему остается "белым пятном".

9. Американские психологи услышали призыв Олпорта к разработке идеографической психологии, но совершили в этой области немного. То же самое можно сказать и о клинических психологах. Сейчас нас начали подталкивать в этом направлении уже феноменологи и экзистенциалисты, и противостоять этому дополнительному давлению будет очень трудно. Более того, я даже думаю, что ему теоретически *невозможно* противостоять. Если изучение уникальности индивида не уместается в рамках наших представлений о науке, то тем хуже для такой концепции науки. Значит, ей тоже придется пережить возрождение.

10. В американской психологической мысли феноменология имеет свою историю (см.: 87), но я думаю, что в целом она переживает упадок. Европейские феноменологи, с их до боли тщательно собранными доказательствами, могут кое-чему научить нас, напоминая о том, что лучший способ понять другое человеческое существо, – по крайней мере, в некоторых случаях пригодный способ, – это проникновение в его мировоззрение и умение увидеть *его* мир *его* же глазами. Разумеется, такой вывод с трудом воспринимается с точки зрения любой позитивистской философии науки.

11. Ударение, которое экзистенциалисты делают на предельном одиночестве и единственности индивида, является не только полезным напоминанием нам, чтобы мы занимались дальнейшей разработкой концепций принятия решений, ответственности, выбора, самосозидания, самостоятельности, самобытности и т.п. Это также придает остроту проблеме связи между людьми в их единственности, понимания посредством интуиции и сопереживания, любви и альтруизма, отождествления себя с другими и гомономии в целом. Мы принимаем все это как должное. Но разумнее было бы рассматривать это как чудо, которое ждет своего объяснения.

12. Мне кажется, что еще одну идею, которой экзистенциалисты уделяют особое внимание, можно сформулировать очень просто. Это глубинное измерение бытия (или, пожалуй, "трагический смысл бытия"), противопоставляемого мелкому и легковесному существованию, которое представляет собой нечто вроде "редуцированного" бытия, формы защиты от предельных проблем существования. Это не просто литературная концепция. Она имеет реальное практическое значение, например, в психотерапии. Я (да и другие) начинаю все больше верить в то, что трагедия иногда может оказать терапевтическое воздействие и что терапия зачастую приносит наилучшие результаты, когда людей "загоняют" в нее через боль. Это происходит, когда существование, лишенное глубинного измерения, не дает

ответа на поставленные вопросы: тогда приходится обращаться к фундаментальным принципам. Психология, которая не ведает глубинного измерения, также не приносит желаемых результатов, что очень четко демонстрируют экзистенциалисты.

13. Экзистенциализм, наряду с другими направлениями, помогает нам понять пределы словесной, аналитической, концептуальной рациональности. Он представляет течение мысли, призывающее вернуться к чистому переживанию, непосредственному опыту, как предварительному условию любой концепции или абстракции. Я считаю, что этот призыв является обоснованной критикой всего западного образа мысли, характерного для XX века, включая ортодоксальную позитивистскую науку и философию, которые обе нуждаются в пересмотре.

14. Вероятно, самой значительной победой, одержанной феноменологами и экзистенциалистами, является запоздалая революция в теории науки. Пожалуй, не следовало бы говорить, что эта победа была "одержана" ими, скорее, они "помогли" ее одержать, потому что немало других сил трудилось над разрушением сциентизма как официальной философии науки. Преодолевать нужно не только картезианский раскол между субъектом и объектом. Необходимы и другие кардинальные перемены, потребность в которых вызвана включением *psyche* и чистого опыта в сферу реальности, и эти перемены должны коснуться не только психологии как науки, но и всех остальных наук, поскольку лаконизм, простота, точность, упорядоченность, логика, изящество, определенность и т.п. относятся, скорее, к царству абстракции, чем к царству опыта.

15. И напоследок, о том, что в экзистенциальной литературе повлияло на меня больше всего, а именно, – о проблеме будущего в психологии. Нельзя сказать, что эта проблема, как и все вышеупомянутые мною проблемы, была совершенно мне незнакома. Я даже не могу себе представить, чтобы она была незнакома кому-нибудь из тех, кто серьезно изучает теорию личности. Кроме того, труды Шарлотты Бюлер, Гордона Олпорта и Курта Голдстайна должны были подсказать нам необходимость систематического изучения динамической роли будущего для личности в ее настоящий момент. Например, развитие, становление, вся сфера возможного с необходимостью обращены в будущее. Туда же указывают понятия возможностей и надежды, желания и воображения; к будущему обращены угроза и опасение (нет будущего = нет невроза): самоактуализация бессмысленна, если она не связана с реальным будущим; жизнь может быть гештальтом во времени и т.д., и т.п.

И все же, то *фундаментальное и центральное* значение, какое экзистенциалисты придают этой проблеме, должно кое-чему научить нас (см., в частности: 110). Я думаю, будет правильно сказать, что ни одна психологическая теория не будет полной, если ее центральным звеном не является концепция, согласно которой будущее человека находится в нем самом, будучи активно в каждый момент настоящего. В этом смысле будущее можно рассматривать как внеисторическое, в понимании Курта Левина. Мы также должны понять, что будущее – это *единственное*, что в *принципе* неизвестно и непознаваемо, а это значит, что все привычки, все механизмы защиты и нападения – сомнительны и двусмысленны, поскольку они зиждутся на былых ощущениях. Только гибкая творческая личность может по-настоящему управлять будущим, *только* такая личность может уверенно и бесстрашно взглянуть в лицо новизне. Я убежден, что большая часть того, что мы в настоящий момент называем психологией, – это изучение хитростей, с помощью которых мы пытаемся избавиться от боязни абсолютной новизны, заставляя сами себя поверить в то, что будущее будет таким же, как и прошлое.

Заключение

Эти соображения укрепляют мою надежду на то, что мы являемся свидетелями развития психологии, а не нового "изма", который мог бы превратиться в антипсихологию или в антинауку.

Вполне возможно, что экзистенциализм не просто обогатит психологию. Он может также дать дополнительный толчок к созданию новой области психологии, психологии полностью развившейся и подлинной Самости и ее способа бытия. Сутич предложил называть это онтопсихологией.

Становится все более и более ясно – то, что мы в психологии называем "нормой", на самом деле является психопатологией серости, настолько лишенной драматизма и настолько широко распространенной, что мы даже, как правило, не замечаем ее. Изучение экзистенциалистами подлинной личности и подлинного человеческого бытия помогает направить на эту большую ложь, эту жизнь в иллюзиях и страхе мощный луч чистого света – и увидеть, что это болезнь, и весьма распространенная.

Я не думаю, что нам надо всерьез воспринимать зацикленность европейских экзистенциалистов на страхе, страдании, отчаянии и тому подобных вещах, единственным лекарством от коих они считают снобизм. Эти вселенские стенания интеллектуалов начинаются каждый раз, когда не срабатывают внешние основания нравственных ценностей. Им следовало бы узнать у психотерапевтов, что утрата иллюзий и обретение самобытности, какими бы болезненными они ни были поначалу, в конце концов возвышают и укрепляют личность. А полное отсутствие упоминаний о пиках переживания, о переживании радости и экстаза, даже нормального счастья вызывает сильные подозрения, что эти авторы никогда не испытывали таких переживаний, что они не знают радости. Словно они способны видеть только одним глазом, да и тот отравлен желчью. Большинство людей в разной мере познали и трагедию, и счастье. Любая философия, которая не принимает этого во внимание, не может считаться всеобъемлющей.* Колин Вильсон (307) проводит четкую границу между "позитивными" экзистенциалистами и "негативными" экзистенциалистами. И с этим разграничением я полностью согласен.

* Более подробно на ту же тему см. мою работу *Eupsychian Management*. Irvin-Dorsey, 1965, p. 194-201

Часть II

РАЗВИТИЕ И МОТИВАЦИЯ

3. ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕФИЦИТА И СТРЕМЛЕНИЕ К РАЗВИТИЮ – ДВА ТИПА МОТИВАЦИИ

Понятие "фундаментальные потребности" можно определить через те вопросы, на которые оно отвечает, и те подходы, благодаря которым оно было открыто (97). Моим самым исходным вопросом был вопрос о психопатогенезе. "Что делает людей невротиками?" Если кратко, то я ответил так (и полагаю, это был модифицированный и улучшенный вариант аналитического ответа): мне представляется, что невроз – по самой своей сути и с самого начала – является "болезнью обездоленных"; его порождает неудовлетворенность, которую я связываю с определенными потребностями, в том смысле, в каком мы говорим о

потребности в воде, аминокислотах и кальции, отсутствие которых приводит к заболеванию. Большинство неврозоз вызвано, наряду с другими сложными детерминантами, неудовлетворенной потребностью в безопасности, в сопричастии, в любви, уважении и признании. Свои "данные" я собирал на протяжении двенадцати лет психотерапевтической и исследовательской работы и двадцати лет изучения личности. Целью одного откровенно контрольного исследования (проводимого параллельно с одним и тем же материалом) была результативность терапии "замещения". Это сложное исследование показало, что с преодолением недостаточности болезнь, как правило, исчезает.

Эти выводы, которые, кстати, сейчас разделяют многие клиницисты, терапевты и специалисты по детской психологии (чаще всего формулируя их иначе), все больше способствуют естественному, непринужденному, спонтанному выявлению потребности посредством обобщения экспериментальных данных (такой путь, что касается объективности, лучше прямолинейных, произвольных и преждевременных обобщений, предшествующих накоплению знаний (141)).

Ниже приводятся характеристики пролонгированной недостаточности. Речь идет об фундаментальной или инстинктообразной потребности, если:

1. неудовлетворение ее порождает болезнь;
2. удовлетворение – предотвращает болезнь;
3. восстановление удовлетворенности излечивает от болезни;
4. в определенных (сложно обусловленных) ситуациях, предполагающих свободу выбора, человек предпочитает преодоление этой недостаточности удовлетворению всех других потребностей;
5. у здорового человека эта недостаточность функционально отсутствует или незаметна.

Есть еще две субъективные характеристики, а именно – осознанное или бессознательное желание и чувство обделенности как, с одной стороны, переживание утраты, а с другой – предвкушение.

И последнее, к вопросу об определении. Множество проблем, с которыми сталкивались пишущие на эту тему авторы, когда они пытались определить мотивацию и обозначить ее границы, является следствием стремления использовать исключительно бихевиористские, наблюдаемые внешне критерии. Изначальным критерием мотивации, и поныне приемлемым для всякого человеческого существа, за исключением психологов-бихевиористов, является субъективный критерий. Мотивация – это мое стремление к чему-то, или моя потребность в чем-то, или моя жажда чего-то, или мое желание чего-то, или мое ощущение нехватки чего-то. До сих пор не обнаружено никакого объективно наблюдаемого состояния, которое в достаточной мере совпадало бы с этими субъективными показателями, то есть пока не существует толкового бихевиористского определения мотивации.

Разумеется, мы должны продолжать искать объективные корреляты субъективных состояний. В тот день, когда мы откроем общезначимый внешний коррелят удовольствия, тревоги или желания, психология шагнет вперед на целое столетие. Но пока мы его не открыли, мы не должны внушать себе обратное. И не следует пренебрегать имеющимися в нашем распоряжении субъективными данными. К сожалению, нельзя попросить крысу, чтобы она рассказала нам о своих субъективных ощущениях. Но, к счастью, мы можем попросить об этом человеческое существо, и не существует никаких причин не делать этого, покуда у нас не появится более надежный источник информации.

"Дефицитом" я называю те потребности, неудовлетворение которых создает в организме, так сказать, "пустоты", которые должны быть заполнены во имя сохранения здоровья организма, и более того, должны быть заполнены извне, не

самим субъектом, а другими человеческими существами. Это определение я сформулировал для того, чтобы противопоставить эти потребности совершенно другому типу мотивации.

Никому не придет в голову усомниться в том, что мы "испытываем потребность" в йоде или витамине С. Я хочу напомнить читателю, что наша "потребность" в любви стоит в том же ряду потребностей.

В последние годы все больше и больше психологов сталкиваются с необходимостью определить основания развития или самосовершенствования, в дополнение к понятиям равновесия, гомеостаза, снятия напряжения, самозащиты и прочих форм мотивации, направленной на самосохранение. Тому есть много разных причин.

1. *Психотерапия*. Стремление к здоровью обуславливает саму возможность терапии. Это ее абсолютно *необходимое условие*. Если бы такого стремления не существовало, было бы непонятно, почему действие терапии не ограничивается созданием защиты от боли и тревоги (6, 142,50,67).

2. *Травмы мозга*. Работа Голдстайна на эту тему (55) всем хорошо известна. Он счел необходимым разработать концепцию самоактуализации, чтобы объяснить перестройку способностей личности, получившей травму мозга.

3. *Психоанализ*. Некоторые психоаналитики, в частности Фромм (50) и Хорни (67), полагали, что даже невроз нельзя понять, если не предположить, что он является уродливой формой выражения стремления к развитию, к совершенству, к осуществлению потенциальных возможностей личности.

4. *Творчество*. Для понимания творчества в целом чрезвычайно важно изучение нормально развивающихся людей и результатов их развития, причем в сопоставлении с людьми больными; особенно же требуют разработки понятий развития и спонтанности теория искусства и теория эстетического воспитания (179, 180).

5. *Детская психология*. Наблюдения за детьми все с большей и большей ясностью показывают, что здоровые дети получают *удовольствие* от своего развития и движения вперед, обретения новых навыков и способностей. Это прямо противоречит теории Фрейда, согласно которой, каждый ребенок отчаянно жаждет приспособиться и достичь состояния покоя или равновесия. На основании этой теории, ребенка как существо неактивное и консервативное следует постоянно подгонять вперед, выталкивая из предпочтительного для него уютного состояния покоя в новую пугающую ситуацию.

Хотя клиницисты утверждают, что эта Фрейдова концепция верна в отношении переживших испуг и неуверенных в себе детей и, отчасти, в отношении всех человеческих существ, тем не менее в отношении здоровых, счастливых, уверенных в себе детей она практически неверна. У таких детей мы ясно видим стремление к росту, взрослению, желание сбросить с себя старое состояние, как старую одежду. Особенно ясно мы видим у них, наряду с желанием обрести новые навыки, явное наслаждение от постоянного удовлетворения этого желания. Карл Бюлер назвал это явление *Funktionslust* (24).

Для представляющих различные группы авторов, особенно для Фромма (50), Хорни (67), Юнга (73), Ш. Бюлер (22), Ангяла (6), Роджерса (143), Олпорта (2), Шахтеля (147), Линда (92) и, с недавнего времени, для некоторых католических психологов (9, 128), рост, индивидуация, самостоятельность, самоактуализация, саморазвитие, продуктивность, самопознание являются, в большей или меньшей степени, синонимами, обозначающими скорее смутно представляемую область, чем четко сформулированное понятие. Я придерживаюсь мнения, что в настоящее время четко обозначить эту область не представляется возможным. Это и нежелательно, поскольку определение, которое не рождается легко и естественно

из хорошо известных фактов, скорее искажает реальную картину, чем помогает понять ее, ибо, если оно создается усилием воли, на априорных основаниях, то оно вполне может оказаться неточным или ошибочным. Кроме того, мы изучили процессы развития еще не настолько хорошо, чтобы быть в состоянии дать точное его определение.

Смысл этого понятия можно скорее *обозначить*, чем определить, отчасти указав на его положительное направление, отчасти через его отрицание, то есть указав на то, что *развитием не является*. Например, развитие – это не то же самое, что равновесие, гомеостаз, снятие напряжения и т.д.

Поборники концепции развития осознают ее необходимость, с одной стороны, в силу неудовлетворенности существующим положением дел (определенные вновь обнаруженные феномены, просто не могу/быть объяснены известными на данный момент теориями); с другой стороны, в силу положительной потребности в теориях и концепциях, соответствующих новым системам общечеловеческих ценностей, возникающим на обломках старых.

Однако такой подход опирается, в основном, на непосредственное изучение психически здоровых индивидов. Мы занимаемся этим, не только из врожденного и личного интереса, но также с целью) подвести более надежную основу под теорию терапии, концепцию нормы и патологии и, стало быть, систему ценностей. Мне представляется, что истинная цель образования, семейного воспитания, психотерапии, саморазвития может быть установлена только посредством такой лобовой атаки. Конечный продукт развития позволяет нам значительно лучше понять процесс развития. В своей предыдущей книге "Мотивация и личность" (97) я уже приводил данные, полученные мною в результате такого исследования, и без особых ограничений теоретизировал о последствиях, которые может иметь для общей психологии такое прямое изучение лучших, а не худших из людей, здоровых индивидов, а не больных, положительного, а не отрицательного. (Я должен предупредить читателя, что эти данные не могут считаться достоверными, пока кто-нибудь еще не повторит это исследование. В такого рода исследованиях очень велика вероятность проецирования, которое сам исследователь, конечно же, вряд ли может обнаружить.) Теперь я хотел бы обсудить некоторые различия, замеченные мною в мотивации здоровых людей и "остальных", то есть различия в мотивации людей, которыми движет потребность в развитии, и людей, которыми движет стремление удовлетворять фундаментальные потребности.

Если речь идет о "мотивационном статусе", то здоровые люди уже в достаточной степени удовлетворили свои фундаментальные потребности в безопасности, сопричастности, любви, уважении и самоуважении и потому могут руководствоваться прежде всего стремлением к самоактуализации (понимаемой как непрерывное осуществление потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии, или призвания, судьбы и т.п., как более полное познание и, стало быть, приятие своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности).

Однако это общее определение во многом уступает описательному и функциональному определению, которое я уже приводил в своей предыдущей книге (97), где здоровые люди определяются посредством их клинически наблюдаемых характеристик. Вот эти показатели:

1. Высшая степень восприятия реальности.
2. Более развитая способность принимать себя, других и мир в целом такими, какими они есть на самом деле.
3. Повышенная спонтанность.
4. Более развитая способность сосредоточиваться на проблеме.

5. Более выраженная отстраненность и явное стремление к уединению.
6. Более выраженная самостоятельность и противостояние приобщению к какой-то одной культуре.
7. Большая свежесть восприятия и богатство эмоциональных реакций.
8. Более частые прорывы на пик переживания.
9. Более сильное отождествление себя со всем родом человеческим.
10. Изменения (клиницисты сказали бы "улучшения") в межличностных отношениях.
11. Более демократичная структура характера.
12. Высокие творческие способности.
13. Определенные изменения в системе ценностей. Причем в этой книге я указываю также ограничения предложенного определения, обусловленные неизбежными погрешностями в отборе показателей либо отсутствием данных.

Основная сложность заключается в несколько статичном характере рассматриваемой концепции. Поскольку я наблюдал самоактуализацию, главным образом, у людей старшего возраста, то она представлялась мне высшим пределом, далекой целью, а не динамичным процессом, не активной и насыщенной жизнью: то есть Бытием, а не Становлением.

Если мы определим развитие как совокупность различных процессов, приводящих личность к полной самоактуализации, это будет больше соответствовать тому очевидному факту, что оно продолжается на протяжении *всей* жизни. Это опровергает концепцию "поэтапного" или "скачкообразного" смещения мотивации в сторону самоактуализации (согласно этой концепции сначала, одна за одной, полностью удовлетворяются все фундаментальные потребности, а потом в сознание проникает следующая потребность более высокого порядка). Мы рассматриваем развитие не только как прогрессирующее удовлетворение фундаментальных потребностей вплоть до их "полного исчезновения", но также как специфическую форму мотивации роста над этими фундаментальными потребностями, например, развитие талантов, способностей, творческих наклонностей, врожденных возможностей. Благодаря этому мы можем также понять, что фундаментальные потребности и самоактуализация противоречат друг другу ничуть не больше, чем противоречат друг другу детство и зрелость. Одно переходит в другое и является его обязательным условием.

Специфика потребности в развитии в сопоставлении с фундаментальными потребностями, которую мы будем здесь исследовать, выявлена в результате клинического наблюдения качественных различий в жизни людей, испытывающих потребность в самоактуализации, и "остальных". Эти рассматриваемые ниже различия довольно точно выражены в понятиях "потребность в ликвидации дефицита" и "потребность в развитии". Впрочем, это не идеально точные выражения. Например, далеко не все физиологические потребности можно отнести к первой группе. Скажем, потребность в сексе, выведении экскрементов, сне и отдыхе.

В любом случае, психологическая жизнь личности, во многих ее аспектах, проживается в одном ключе, когда личность зациклена на "ликвидации дефицита", и совершенно в другом, когда она руководствуется "метамотивацией", то есть сосредоточена на самоактуализации. Приводимые ниже различия сделают это утверждение более понятным.

1. Отношение к импульсу: сопротивление или подчинение

Практически все известные в истории и современные теории мотивации едины в том, что рассматривают потребности, наклонности и мотивирующие состояния, как тревожные, раздражающие и, в принципе, нежелательные явления, от которых следует избавляться. Мотивированное поведение, целенаправленность, стремление довести начатое до конца – все это, таким образом, лишь способы ликвидации этих

неприятных ощущений.

Это отношение красноречиво выражают такие широко используемые определения мотивации, как удовлетворение потребностей, снятие напряжения, ослабление внутреннего импульса и преодоление состояния тревоги.

Подобный подход вполне уместен в психологии животных и в рамках бихевиоризма, который в значительной степени основывается на результатах работы с животными. Может быть животные действительно испытывают потребность исключительно в ликвидации дефицита. Так это или не так, покажет будущее, но ради объективности мы подходим к животным именно с такой точки зрения. "Цель" обязательно должна находиться вне животного организма, чтобы мы могли измерить усилия, затраченные животным на ее достижение.

Вполне понятно и то, почему фрейдистская психология должна была опираться на подобный подход к мотивации, согласно которому импульсы опасны и с ними следует бороться. В конце концов, вся эта психология исходит из опыта общения с пациентами, людьми, которые действительно страдают от своих потребностей, попыток их удовлетворения и разочарований. Нет ничего удивительного в том, что такие люди должны бояться своих импульсов или даже ненавидеть их, ибо они причинили этим людям немало неприятностей и ибо люди эти не смогли с этими импульсами совладать, пытаясь справиться с ними, в основном, средствами подавления.

Разумеется, укрощение желаний и потребностей на протяжении всей истории человечества было постоянной темой философии, теологии и психологии. Стоики, большинство гедонистов, практически все теологи, многие политологи и философы и большинство экономистов-теоретиков единодушно утверждают, что добро, счастье или удовольствие – это, по сути, следствие исправления этого неприятного положения дел, связанного с состоянием желания, стремления, ощущения потребности.

Если выражаться предельно кратко, то все эти мыслители считали желание или импульс неприятностью или даже угрозой и поэтому стремились либо избавиться от него, либо избегать его, либо просто отрицать его существование.

Иногда эта точка зрения соответствует точному описанию реальных явлений. Физиологические потребности, потребности в безопасности, в любви и уважении, в информации действительно зачастую причиняют неприятности людям, разрушая психику и создавая проблемы, особенно для тех, кому не удалось их удовлетворить, и тех, кто не может рассчитывать на их удовлетворение.

Однако, даже применительно к указанным потребностям, это не всегда справедливо: человек может радостно осознавать их наличие и получать от них удовольствие, если (а) в прошлом ему успешно удавалось их удовлетворять и (б) если он может рассчитывать на их удовлетворение в настоящем и будущем. Например, если человеку в принципе доставляет удовольствие прием пищи, и если в настоящий момент ему доступна хорошая еда то появление аппетита является приятным, а не болезненным ощущением. ("Единственная проблема с едой состоит в том, что в результате я теряю аппетит".) Иногда то же самое верно относительно жажды, сна, секса, любви и какой-либо привычной зависимости. Однако, гораздо более мощным аргументом против теории потребностей как "неприятностей" является растущее осознание мотивации собственно развития (самоактуализации) и интерес к этой мотивации.

Вряд ли можно составить полный список всех специфических мотивов, относящихся к "самоактуализации", поскольку каждая личность обладает свойственными только ей талантами, способностями и потенциальными возможностями. Но некоторые характеристики остаются для всех общими. Вот одна из них: появление импульса ожидается с радостью, доставляет удовольствие и

наслаждение, так что человек жаждет его повторения, а не прекращения, а если импульс и создает напряжение, то напряжение это – *приятное*. Творец, как правило, приветствует появление импульса к творчеству, а талантливый человек наслаждается, применяя и развивая свой талант.

В таком случае выражение типа "снятие напряжения" будет неточным, поскольку под ним понимается преодоление неприятного состояния. А речь идет о состоянии, которое никак не является неприятным.

2. Эффект удовлетворения потребностей

Отрицательное отношение к потребности почти всегда связано с концепцией, согласно которой первичной целью организма является избавление от раздражающей потребности и, тем самым, снятие напряжения, равновесие, гомеостаз, покой, избавление от боли.

Стремление или потребность требует ликвидировать самое себя. Его единственной целью является точка, где оно прекращается, где от него избавляются, – "состояние не-желания" Впадая во вполне логичную крайность, мы упираемся во фрейдово "стремление к смерти".

Ангьял, Голдстайн, Олпорт, Ш.Бюлер, Шахтель и др. подвергли убедительной критике этот, в сущности, образующий порочный круг подход. Если вся мотивация в жизни сводится лишь к защитному снятию раздражающего напряжения и если единственным продуктом снятия напряжения является состояние пассивного ожидания новых нежелательных раздражителей, которые должны быть, в свою очередь, уничтожены, то каким образом происходят перемены, развитие, движение вперед? Почему люди становятся лучше, мудрее? Что придает остроту жизни?

Шарлотта Бюлер (22) указывала, что теория гомеостаза отличается от теории покоя. В последнем случае речь идет исключительно о снятии напряжения, то есть подразумевается, что нулевое напряжение – это наилучшее состояние. Гомеостаз же означает достижение не нулевого, а оптимального уровня. Иногда это означает снижение напряжения, иногда – его повышение. Например, кровяное давление может быть и слишком низким, и слишком высоким.

И та, и другая теория отличаются явным отсутствием определения постоянного направления движения на протяжении всей жизни. В обоих случаях развитие личности, повышение умственного уровня, самоактуализация, укрепление характера и планирование жизни не принимаются и не могут приниматься в расчет. Чтобы придать смысл происходящему на протяжении всей жизни развитию, необходим некий устойчивый вектор или тенденция к движению в определенном направлении (72).

Такого рода теорию не стоит принимать во внимание, как неадекватное описание даже самого стремления "ликвидировать дефицит". Здесь недостает осознания динамического принципа, который обуславливает связь и соотношение всех этих отдельных мотивационных эпизодов. Различные фундаментальные потребности связаны друг с другом в иерархическом порядке, так что удовлетворение одной потребности и следующий за этим ее уход со сцены приводят не к состоянию покоя или апатии в духе стоиков, а в осознанию другой, "высшей" потребности; желание и стремление продолжают, но на "высшем" уровне. Так что теория "стремления к покою" неадекватна даже применительно к такой мотивации, как "борьба с дефицитом"

Как бы то ни было, когда мы изучаем людей, у которых преобладает мотивация развития личности, концепция "стремления к покою" становится совершенно бесполезной. У таких людей удовлетворение потребности усиливает, а не ослабляет мотивацию, обостряет, а не притупляет удовольствие. Их аппетиты разгораются. Такие люди поднимаются над самими собой и вместо того, чтобы хотеть все меньше и меньше, хотят все больше и больше знаний, например. Человек, вместо того,

чтобы обрести покой, становится более активным. Утоление жажды развития разжигает, а не ослабляет ее. Развитие, само по себе, является восхитительным и приносящим удовлетворение процессом. В качестве примера можно указать на удовлетворение желания быть хорошим врачом: приобретение желанных навыков, типа игры на скрипке или резьбы по дереву; развитие умения разбираться в людях, или во вселенной, или в самом себе; применение творческого подхода в любой избранной профессии: наконец, самое главное – просто удовлетворение желания быть хорошим человеческим существом.

Верхаймер (1922) давно обратил внимание на другой аспект того же самого развития, сделав на первый взгляд, парадоксальное заявление, что действительно целенаправленная деятельность занимает менее 10% его времени. Деятельность может приносить удовольствие сама по себе или иметь ценность только потому, что благодаря ей достигается желанное удовлетворение. В последнем случае она теряет свою ценность и не доставляет удовольствия, если становится неэффективной или безуспешной. В большинстве случаев она вообще не доставляет удовольствия – его доставляет лишь достижение цели. Это очень напоминает такое отношение к жизни, когда жизнь ценится не сама по себе, а как возможность попасть в Рай. Наше обобщение основано на наблюдении; "осуществляющие себя" люди наслаждаются, и самой жизнью вообще, и практически всеми ее аспектами, в то время как остальные люди в большинстве своем наслаждаются лишь отдельными моментами триумфа, достижения цели или высшими пирами переживаний.

Эта внутренняя обоснованность жизни, самодостаточность бытия отчасти объясняется изначальной радостью самого процесса развития, в той же мере, что и достижения результатов. Но таким же внутренним основанием является способность здоровых людей трансформировать деятельность (средства) в ощущение (цель), так что даже вспомогательная деятельность доставляет такое же наслаждение, как и основная (97). Мотивация развития по своему характеру может быть очень долгосрочной – можно потратить большую часть жизни на то, чтобы стать хорошим психологом или художником. Теории "равновесия", "гомеостаза" или "покоя", все, как одна, применимы только к мимолетным эпизодам, которые никак не связаны между собой. Олпорт особенно подчеркивает этот аспект. Он указывает, что планирование и умение смотреть в будущее являются центральным свойством здоровой человеческой природы. Он признает (2), что мотив "ликвидации дефицита", действительно, толкает к снятию напряжения и восстановлению равновесия. А мотив "развития личности", напротив, поддерживает напряжение ради далекой и зачастую недостижимой цели. Как таковой, этот мотив отличает становление человека от становления животного, и становление взрослого человека от становления ребенка.

3. Клинический и субъективный эффект удовлетворения потребности

Удовлетворение, обусловленное ликвидацией дефицита, и удовлетворение потребности в развитии личности имеют различное субъективное и объективное значение для личности. Если выразить одной общей фразой все мои смутные мысли по этому поводу, то можно сказать так: ликвидация дефицита предотвращает болезнь; удовлетворение стремления к развитию делает человека здоровым. Я вынужден признать, что в настоящий момент это обобщение вряд ли можно использовать в исследовательской работе. И все же существует реальное *клинически* наблюдаемое различие между ликвидацией угрозы или отражением нападения и положительным триумфом или достижением, между защитой или борьбой за выживание и стремлением к развитию, интересной жизни и совершенству. Я попытался выразить эту разницу, противопоставляя полноценную жизнь "подготовке" к полноценной жизни, процесс развития его результату. Кроме

того, я противопоставил (94, 10) защитные механизмы (снимающие боль) механизмам овладения (обеспечивающим достижение успеха и преодоление трудностей).

4. Характер удовольствия

Эрих Фромм (50) сделал интересную и важную попытку провести черту между высокими и низкими удовольствиями. Многие до него уже пытались сделать это. Такое разграничение абсолютно необходимо для преодоления субъективной этической относительности и является предварительным условием создания научной теории ценностей.

Он проводит черту между радостью самосохранения и радостью самоотдачи, между "низкими" радостями от удовлетворения потребностей и "высшей" радостью творчества, созидания и озарения. Сытость, расслабленность и снижение напряжения, которые следуют за ликвидацией дефицита, могут, в лучшем случае, быть названы "облегчением" в противоположность *Funktionslust*, экстазу, умиротворенности, которые ощущает человек, чья жизнедеятельность осуществляется легко, безупречно и в полную силу - так сказать, на пределе (см. гл. 6)).

"Облегчение", которое зависит от чего-то преходящего, очевидно, рано или поздно и само пройдет. Оно не может не быть менее стабильным, менее стойким, менее постоянным, чем радость, развития, которое может, в принципе, продолжаться вечно.

5. Достижимые (эпизодические) и недостижимые желаемые состояния

Удовлетворение от ликвидации дефицита, как правило, бывает эпизодическим и скоротечным. Наиболее часто встречается следующая схема: в начале имеет место побуждающее, мотивирующее состояние, которое дает толчок мотивированному поведению, задача которого заключается в достижении желаемого состояния, которое, при постепенном и постоянном росте возбуждения и желания, в конце концов, достигает пика в момент успеха и свершения. С этой вершины кривая желания, возбуждения и удовольствия резко опускается на равнину покоя, расслабленности и отсутствия мотивации.

Эта схема, хотя и не является универсальной, явно не соответствует мотивации развития личности, для которого характерно отсутствие высшей точки или момента завершения, "оргазма", конечного состояния: здесь нет даже цели, если понимать ее как итог. Напротив, "развитие" это постоянное, более или менее непрерывное, движение вперед или вверх. Чем больше индивид получает, тем большего ему хочется, поэтому желание такого рода бесконечно и никогда не может быть удовлетворено.

Именно по этой причине здесь полностью отсутствует обычное деление на побуждение, путь к цели, достижение цели и соответствующий эффект. Здесь путь сам по себе является целью, и отделить цель развития от побуждения невозможно. Они также представляют собой одно целое.

6. Общевидовые и индивидуальные цели развития

"Дефицитные" потребности присущи всем представителям рода человеческого и в определенной мере, представителям всех остальных видов. Самоактуализация уникальна, потому что каждый человек имеет свои особенности. "Дефицит", или видовые потребности должны быть вполне удовлетворены, чтобы могло осуществляться полное развитие истинной индивидуальности.

Точно так же, как деревьям нужны солнце, вода и поступление питательных веществ из окружающей среды так все люди от своего окружения хотят безопасности, любви и определенного статуса. Однако и в том, и в другом случае именно с этого момента и может начаться развитие индивидуальности, поскольку удовлетворив эти элементарные, характерные для всего вида потребности, каждое

дерево и каждый человек начинают развиваться неповторимым образом, используя необходимые общевидовые условия в своих интересах. Теперь развитие, практически в буквальном смысле, зависит от внутреннего, а не от внешнего состояния.

7. Зависимость и независимость от окружения

Потребность человека в безопасности, сопричастности, любви и уважении может быть удовлетворена только с помощью других людей, то есть только извне. Это означает существенную зависимость от окружения. Если человек находится в таком зависимом положении, то вряд ли можно сказать, что он настоящий хозяин своей судьбы. Он должен держаться источников желаемого удовлетворения. Он вынужден подчиняться их правилам и законам, вынужден удовлетворять чьи-то желания и капризы, ибо в противном случае он рискует все потерять. Он *обязан* быть, в определенной степени, "ориентированным на других" и не может не зависеть от одобрения, расположения и доброй воли других людей. Иными словами, он вынужден быть гибким и внимательным и вынужден приспособливаться, подгоняя себя под внешнюю ситуацию. Он – это зависимая переменная; окружение – это жесткая, независимая переменная.

По этой причине, движимый стремлением к ликвидации дефицита человек должен, скорее, опасаться своего окружения, поскольку оно всегда может его разочаровать или подвести. Теперь мы знаем, что такой вид "тревожной зависимости" является питательной средой для враждебных чувств. Ко всему этому добавляется отсутствие свободы, та или иная степень несвободы индивида по воле случая.

В самоактуализации, напротив, человек, по определению, достигший удовлетворения фундаментальных потребностей, гораздо менее зависим и скован, более самостоятелен и сам определяет направление своего движения. Осуществляющим себя людям другие люди практически не нужны, зато могут становиться помехой. Я уже говорил (97) об особом пристрастии самоосуществляющихся людей к раздумьям в одиночестве (см. также гл. 13).

Такие люди гораздо более самостоятельны и самодостаточны. Они подчиняются прежде всего внутренним, а не общественным детерминантам или детерминантам окружения. Этими детерминантами являются законы их собственной внутренней природы, их потенциальные возможности и способности, их таланты, их скрытые ресурсы, их творческие импульсы, их потребность познать самих себя и стать более целостными людьми, лучше понять, кем они являются на самом деле, чего они на самом деле хотят, в чем состоит их призвание или какой должна быть их судьба.

Поскольку они в меньшей степени зависят от других людей, они меньше боятся их, меньше им лгут, менее враждебны по отношению к ним, меньше нуждаются в их похвале и привязанности. Они меньше озабочены почетом, престижем и наградами.

Самостоятельность или относительная независимость от окружения означают также стойкость перед лицом неблагоприятных внешних обстоятельств, типа невезения, ударов судьбы, трагедий, стрессов и лишений. Как подчеркивал Олпорт, представление о человеческом существе, как по природе своей реактивном (мы можем назвать его человеком стимула и реакции, с/р-человеком), которого приводят в действие внешние побуждающие факторы, в случае с самоосуществляющимися людьми становится совершенно смехотворным и несостоятельным. Их-то приводят действие скорее внутренние, чем внешние побуждения. Эта *относительная* независимость от внешнего мира, его требований и давления, разумеется, не означает отсутствия общения с ним или отсутствия уважения к его "требовательному характеру". Она означает только то, что эти контакты определяются прежде всего желаниями и планами самоосуществляющейся личности, а не давлением окружения. Это то, что я называл психологической

свободой, противопоставляя ее свободе "географической".

Яркое противопоставление Олпортом (2) "приспособленческого" поведения поведению "самостоятельному", очень близко нашему противопоставлению внешних детерминант внутренним. Оно также напоминает нам о единодушном согласии среди биологов-теоретиков относительно развития самостоятельности и независимости от стимулов окружения как определяющей характеристике полноты индивидуальности, истинной свободы, эволюционного процесса в целом (156).

8. Интерес к межличностным отношениям и его отсутствие

В сущности, движимый стремлением к ликвидации дефицита человек гораздо больше зависит от других людей, чем человек, сосредоточенный исключительно на саморазвитии. Он больше "заинтересован", больше скован в своих действиях, он в большей степени зависит от своих желаний и потребностей.

Эта зависимость придает определенную окраску межличностным отношениям и загоняет их в определенные рамки. Представлять, что люди исключительно ищут удовлетворения своих потребностей или являются источниками этого удовлетворения, означает идти по неверному пути. В этом случае человек не воспринимается в его целостности, как сложная, уникальная индивидуальность, а рассматривается с точки зрения его полезности. Те аспекты, которые не связаны с нашими потребностями, либо упускаются из виду, либо раздражают или пугают нас. Таково наше отношение к коровам, лошадям и овцам, а также к официантам, таксистам, швейцарам, полицейским и всем, кого мы "используем".

Совершенно бескорыстное и объективное – холистическое – восприятие другого человеческого существа становится возможным только тогда, когда нам от него ничего не нужно, только когда сам он не есть нечто нужное нам. К идеографическому, эстетическому восприятию личности в ее целостности гораздо более способны люди, достигшие самоактуализации (или пребывающие в процессе самоактуализации). Более того, они гораздо более способны на одобрение, восхищение и любовь, в основании которых лежит не столько благодарность за полезные качества той или иной личности, сколько постижение объективных, внутренних ее качеств. Восхищение вызывают объективно достойные восхищения качества личности, а не то, что она отвечает на похвалу похвалой. Ее любят за то, что она достойна любви, а не за то, что она отвечает любовью на любовь. Это то, что ниже мы будем рассматривать, как бескорыстную любовь, например к Аврааму Линкольну.

Одной из основных черт "заинтересованного" и направленного на получение удовлетворения отношения к другим людям является взаимозаменяемость партнеров. Например, если девочка-подросток нуждается в восхищении ею как таковом, то ей нет особой разницы, кто является ее обожателем; один обожатель ничем не хуже другого. То же относится и к возлюбленному или к защитнику.

Бескорыстное и не приносящее никакой выгоды восприятие другого как уникального, независимого, самоценного существа, – иными словами, как личности, а не как орудия, – дается нам тем труднее, чем больше мы жаждем ликвидации дефицита. Межличностная психология "высокого полета", то есть понимание высших форм человеческих взаимоотношений, не может основываться на теории "дефицитной" мотивации.

9. Эгоцентризм и выход за рамки эго

Пытаясь описать сложное отношение ориентированного на развитие личности индивида к самому себе, или своему эго, мы сталкиваемся с очень сложным парадоксом. Именно такой человек, эго которого находится на вершине своего могущества, легче всего забывает о своем эго или поднимается над ним. Именно такой человек может забыть о своем "я" и сосредоточиться на решении проблемы, именно такая личность наиболее спонтанна в своих действиях, наиболее

"гомономна", как сказал Ангял (6). Такие люди могут полностью погрузиться в восприятие, действие, наслаждение и творчество.

Эта способность думать больше о мире, чем о самом себе, отрешаться от эгоцентризма и мыслей об удовлетворении своих потребностей слабеет прямо пропорционально усилению стремления к ликвидации дефицита. Чем больше мотивация личности направлена на развитие, тем сильнее она способна сосредоточиваться на решении проблемы и тем больше она способна выходить за рамки самосознания в своем отношении к объективному миру.

10. Межличностная психотерапия и внутриличностная психология

Главной отличительной чертой людей, которые обращаются за помощью к психотерапевту, является некогда пережитый или ныне существующий дефицит удовлетворения фундаментальных потребностей. Невроз может рассматриваться как порождение дефицита. Поскольку это так и есть, то основной метод лечения заключается в том, чтобы дать пациенту недостающее или предоставить ему возможность самому ликвидировать дефицит. Поскольку это невозможно без других людей, то обычно практикуемая терапия не может не быть межличностной.

Однако этот факт не стоит чрезмерно обобщать. Действительно, люди, удовлетворившие свои фундаментальные потребности и сосредоточенные исключительно на саморазвитии, ни в коей мере не застрахованы от конфликтов, неудовлетворенности, тревоги и смятения. В такие моменты они тоже вполне склонны в поисках помощи и могут обращаться к межличностной терапии. И все же не следует забывать о том, что чаще всего проблемы и противоречия ориентированной на развитие личности разрешаются ею самостоятельно с помощью медитации – обращения внутрь самой себя. То есть, такой индивид "ищет себя", а не того, кто станет ему помогать. Более того, многие задачи самоактуализации являются в принципе внутриличностными. К ним относятся планирование, самораскрытие, отбор потенциальных возможностей развития, выработка жизненной позиции.

Концепция совершенствования личности должна охватывать самосовершенствование и самопостижение, созерцание и медитацию. На более поздних стадиях саморазвития, человек, в сущности, одинок и может полагаться только на самого себя. Освальд Шварц (151) назвал улучшение уже вполне "здорового" человека психагогией (по аналогии с педагогией). Если психотерапия делает больных людей "не-больными" и устраняет симптомы, то психагогика начинается там, где остановилась психотерапия, и пытается превратить "не-больных" людей в здоровых. Я с интересом обнаружил у Роджерса (142) замечание, что успешная терапия подняла средние показатели пациентов по "шкале зрелости" Виллоуби с двадцати пяти до пятидесяти. А кто достигает семидесяти пяти? Или ста? И не нуждаемся ли мы в новых принципах и новых методах, чтобы справиться с этим?

11. Инструментальное обучение и изменения в личности

Так называемая теория образования в нашей стране почти полностью основана на стремлении к ликвидации дефицита и к достижению, как правило, внешних целей, то есть установка образования – научить людей как можно лучше удовлетворять свои потребности. По этой причине, и наша психология обучения как наука остается ограниченной областью знаний, полезной лишь на очень небольших "участках" жизни и по-настоящему интересной только другим теоретикам в области обучения.

Все это вряд ли может нам помочь в разрешении проблемы развития личности и самоактуализации. В данном случае не много проку от умения постоянно получать от внешнего мира удовлетворение потребности в недостающем. Ассоциативный подход и "канализация" создают возможность для перцепционного обучения (123), для развития интуиции и понимания, для самопознания и постоянного развития

личности, то есть для усиления синергии, интеграции и внутренней стабильности. Изменения приобретают характер не столько последовательной выработки навыков или ассоциаций, сколько полного преобразования всей личности, то есть мы имеем дело с новой личностью, а не с прежней, лишь внешне отличающейся некоторыми новыми привычками.

Такой тип обучения, изменяющего характер, означает преобразование некоего сложного, определяющегося высоким уровнем интеграции, целостного организма, таким образом, что всяческие удары уже никак не могут изменить его, поскольку по мере того, как личность будет становиться все более самостоятельной и стабильной, она будет в состоянии выдержать все больше и больше таких ударов.

Согласно моим наблюдениям, наиболее поучительный жизненный опыт людей зачастую связан с отдельными житейскими эпизодами, типа трагедии, смерти, травмы, смены вероисповедания и неожиданного озарения, которые меняли все их мировоззрение и, соответственно, всю их деятельность. (Разумеется, так называемая "переработка" трагедии или озарения требовала немало времени но это не имеет особого значения с точки зрения ассоциативного обучения.)

В той мере, в какой развитие заключается в преодолении "запретов" и "скованности", в результате чего оно дает индивиду возможность "быть самим собой", "создавать" поступки, а не повторять их, позволять своей природе выражать себя, в той степени поведение осуществляющей себя личности является самостоятельным и оригинальным, а не приобретенным, выразительным, а не приспособленческим (97, с. 180).

12. Мотивированное дефицитом и мотивированное саморазвитием восприятие

Пожалуй, наиболее важным отличием достигших "погашения" дефицита людей является их близость к царству Бытия (163). До сих пор психологам не удавалось вторгаться в эти загадочные владения философов, "окутанные туманом", но, тем не менее, несомненно имеющие реальную почву. Но сейчас подобное проникновение становится более вероятным. Его можно осуществить на основании изучения самоактуализации личности, которое откроет нам глаза на всякого рода глубинные озарения, так называемые инсайты, которые уже давно известны философам и которые мы только сейчас начинаем познавать.

Например, я думаю, что наше понимание восприятия и, соответственно, воспринимаемого мира в значительной степени изменится и расширится, если мы тщательно изучим разницу между заинтересованным и незаинтересованным, с точки зрения потребностей или желаний, восприятием. В силу того, что последнее гораздо более конкретно и менее абстрактно и избирательно, обладающий им индивид может с большей легкостью проникнуть в суть природы воспринимаемого объекта. Кроме того, он может одновременно воспринимать полярно противоположные вещи, противоречащие друг другу и несовместимые друг с другом (97, с. 232). Менее развитый человек словно живет в Аристотелевом мире, в котором классы и концепции имеют четко обозначенные границы и являются взаимоисключающими и несовместимыми друг с другом, например, мужское – женское, корысть – бескорыстие, взрослый – ребенок, добрый – жестокий, хороший плохой. А есть А, и согласно логике Аристотеля все остальное – это не-А, и вместе им не сойтись. Но на пути самоактуализаций человек постигает, что А и не-А проникают друг в друга и составляют одно целое, что любой индивид является одновременно хорошим и плохим, мужчиной и женщиной, взрослым и ребенком. Нельзя всю личность представить одним абстрактным аспектом этой личности. Совокупность ни с чем несоизмерима.

Мы можем не осознавать "корыстности" нашего восприятия. Но мы очень хорошо осознаем эту "корыстность", когда сами становимся объектом такого восприятия,

например, когда кто-то от нас зависит, что касается денег, пищи, гарантий безопасности, или если мы выполняем работу официанта или другого безликого служащего, короче говоря, являемся "средством". Когда это происходит с нами, нам это совсем не нравится. Мы хотим, чтобы нас воспринимали такими, какие мы есть на самом деле, как сложные и целостные индивидуальности. Нам неприятно, когда нас воспринимают, как "полезный объект" или "орудие". Нам неприятно, когда нас "используют".

Поскольку люди, занятые самоосуществлением, как правило не выделяют те качества объекта, которые могут удовлетворить их потребности, и не рассматривают человека, как "орудие", они более способны не оценивать и не судить других людей, не вмешиваться в их дела, занять по отношению к ним бескорыстную позицию "неизбирательного осознания" (85). В результате они способны на более ясное и более глубокое восприятие и понимание объекта. Такого рода ясное, беспристрастное и отстраненное восприятие должен освоить каждый хирург и терапевт. Осуществляющие себя люди овладевают им *безо всяких усилий*.

Эта разница в стиле восприятия приобретает наибольшее значение, когда воспринимаемый индивид или объект отличаются сложной, тонкой и неоднозначной структурой. В этом случае воспринимающий должен проявить особое уважение к природе объекта. Здесь восприятие должно быть осторожным, деликатным, незадаанным, неагрессивным, способным пассивно подстроиться под природу вещей, подобно тому, как вода исподволь проникает в любые трещинки. Оно ни в коем случае не должно быть "корыстным", поскольку при такого рода восприятии вещи видятся с позиции возможности их подчинения, эксплуатации и использования. Так мясник смотрит на готовую к разделке тушу.

Наиболее эффективный способ проникновения в суть природы вещей – это скорее восприятие, чем активность, готовность, насколько это возможно, в большей мере подчинять свое восприятие внутренней структуре воспринимаемого объекта, и меньше – своей собственной природе. Такое отстраненное, даосское, пассивное, неагрессивное осознание всех одновременно существующих аспектов конкретной реальности во многом напоминает некоторые описания эстетического и мистического переживания. Суть их одна и та же. Видим ли мы реальный, конкретный мир или же мы видим только созданную нами же систему категорий, мотивов, ожиданий и абстракций, которую мы проецировали на реальный мир? Или, грубо говоря, "зрячие" мы или "слепцы"?

Корыстная и бескорыстная любовь

Потребность в любви, как это было установлено в ходе ее изучения (см., например, Боулби (17), Шпитц (159) и Леви (91)), относится к числу определяемых дефицитом потребностей. Это дыра, которую надо залатать, пустота, которая должна быть заполнена. Если эта необходимая для здоровья потребность не удовлетворяется, как результат возникает серьезная патология: если же она своевременно, в достаточной мере и нормальным образом удовлетворяется, это предотвращает возникновение патологии. На смену патологии приходит здоровье, когда на смену нехватке приходит достаток. Если патология не слишком серьезна и если она замечена на ранней стадии, то терапия "замещения" может стать хорошим лекарством от нее. То есть, болезнь, "жажда любви", может быть в определенных случаях излечена посредством определенной компенсации патогенного дефицита. "Жажда любви" это болезнь, порожденная дефицитом и подобная авитаминозу или недостатку соли в организме.

Здоровому индивиду, не страдающему от этого дефицита, любовь нужна только в маленьких, равномерно поступающих дозах, и даже без них он может обойтись в течение какого-то времени. Но если мотивацией является исключительно ликвидация дефицита и, соответственно, самой потребности, тогда возникает

противоречие. Удовлетворение потребности должно привести к ее исчезновению, а это значит, что человек, удовлетворивший свою потребность в любви, как раз меньше всего способен дарить и притягивать любовь! Однако клинические обследования относительно здоровых людей, удовлетворивших свою потребность в любви, показали, что хотя они сами меньше нуждаются в чьей-то любви, они больше способны любить. В этом смысле, они всегда *более любящие* люди.

Уже само по себе это открытие указывает на ограниченность обычной теории мотивации (сосредоточенной на удовлетворении фундаментальных потребностей) и на необходимость "метамотивационной теории" (или теории мотивации развития и самоактуализации) (260, 261).

Я уже сделал несколько предварительных набросков (97) относительно разницы в динамике бытийной любви (Б-любви), обращенной к Бытию другого индивида, бескорыстной и неэгоистичной), и обусловленной дефицитом любви (Д-любви), корыстной и эгоистичной, сводящейся к жажде ликвидации дефицита. Здесь я только хочу указать на эти противоположные феномены как подтверждающие некоторые вышеизложенные положения.

1. Сознание радуется появлению Б-любви и полноценно наслаждается ею. Поскольку такая любовь свободна от собственнических чувств и несет в себе, скорее, уважение, чем претензии, постольку она не может причинить какие бы то ни было огорчения и практически всегда доставляет радость.

2. Такая любовь не ведает пресыщения, ею можно наслаждаться бесконечно. Она, как правило, со временем только разгорается, а не затухает. Она изначально призвана радовать. Такая любовь – это цель, а не средство.

3. Связанные с Б-любовью ощущения зачастую определяются как тождественные (и имеющие сходные последствия) эстетическому и мистическому ощущениям. (См. гл. 6 и 7, посвященные пиковым переживаниям: также см. 104.)

4. Б-любовь оказывает очень глубокое терапевтическое и психологическое воздействие на всю личность. Сходное характерологическое воздействие оказывает относительно чистая от всяческих "примесей" любовь любой здоровой матери к своему ребенку или совершенная божественная любовь описываемая некоторыми мистиками (69, 36).

5. Б-любовь, вне всякого сомнения, является более насыщенным, более "возвышенным", более ценным субъективным ощущением, чем Д-любовь (которую уже некогда испытали все те, кто теперь испытывает Б-любовь). Об этом мне говорили мои респонденты старшего возраста, большинство из которых отмечали присутствие в их жизни в той или иной мере двоякого рода любви.

6. Д-любовь можно *удовлетворить*. Но вряд ли уместно говорить об удовлетворении в случае любви и преклонения перед тем в самой природе другого человека, что поистине достойно преклонения и любви – Б-любви.

7. В Б-любви присутствует крайне мало тревоги и враждебности. С практической точки зрения можно даже сказать, что они здесь вовсе отсутствуют. Разумеется, и здесь может присутствовать тревога за другого человека. Однако в Д-любви *всегда* можно обнаружить известную толику тревоги и враждебности.

8. Б-любящие более независимы друг от друга, более самостоятельны, менее ревнивы и одержимы страхами, менее корыстны, более индивидуальны, менее заинтересованы и, в то же время, более расположены помогать друг другу в самоактуализации, больше гордятся успехами партнера, проявляя куда больше альтруизма, щедрости и заботы о другом человеке.

9. Б-любовь создает возможность для наиболее адекватного и глубокого восприятия другого человека. Она так же когнитивна, как эмоционально-волевая реакция, о чем я уже говорил (97, с. 257). Это ее свойство настолько впечатляюще и так часто подтверждается последующим опытом общения с другим человеком, что я

не только не могу согласиться с банальным утверждением, что любовь, дескать, слепа, но все больше и больше склоняюсь к противоположной мысли о том, что именно отсутствие любви делает нас слепцами.

10. И наконец, я могу сказать, что Б-любовь, неявным, но вполне верифицируемым образом, творит партнера. Она дает ему представление о самом себе, позволяет ему примириться с самим собой, почувствовать, что он достоин любви. Все это создает предпосылки для его дальнейшего развития. И вот в чем вопрос: возможно ли без этого полноценное развитие человеческого существа?

4. САМОЗАЩИТА И РАЗВИТИЕ

Эта глава представляет собой попытку некоторой систематизации в области теории развития. Как только мы соглашаемся с обоснованностью такой теории, сразу же возникает множество вопросов относительно ее деталей. Как именно происходит развитие? Почему дети развиваются и почему они не развиваются? Откуда они знают, в каком направлении развиваться? Почему их развитие отклоняется в сторону патологии?

В конце концов, понятия самоактуализации, развития и истинного Я – все это абстракции высокого уровня. Нам же нужно подобраться ближе к реальным процессам, голым фактам, конкретным жизненным ситуациям.

Самоактуализация – это далекая цель. Нормально растущие дети живут не ради достижения какой-то далекой цели и не во имя какого-то далекого будущего; их слишком занимает непосредственное получение удовольствия и спонтанная сиюминутность жизни. Они *живут*, а не *готовятся к жизни*. Но если они просто, спонтанно живут, не пытаясь развиваться, желая только наслаждаться тем, что делают в данный конкретный момент, тогда каким образом они, тем не менее, умудряются шаг за шагом двигаться вперед? То есть – нормально развиваться? Раскрывать миру подлинных себя? Как нам примирить факты Бытия с фактами Становления? Развитие – это не цель в буквальном понимании этого слова. Не являются ею ни самоактуализация, ни открытие Себя (с большой буквы). Что касается ребенка, его развитие не особо целенаправленно; скорее, оно просто происходит. Ребенок не столько ищет, сколько находит. Мотивационные законы "ликвидации дефицита" и "целенаправленного подражания" не распространяются на сферу развития, спонтанности, творчества.

Опасность чисто бытийного подхода заключается в том, что психология Бытия скорее статична и не принимает в расчет феномены движения, направленности и развития. Мы склонны описывать состояния Бытия, самоактуализации, так, словно это состояния полного совершенства, нирваны. Раз ты достиг этого, тебе остается только удовлетворенно покоиться в своем совершенстве. Ответ, который я нахожу удовлетворительным, довольно прост: развитие происходит тогда, когда следующий шаг вперед объективно доставляет больше радости, больше наслаждения, больше внутреннего удовлетворения, чем предыдущая победа, которая стала чем-то привычным для нас и даже наскучила нам; единственное, что определяет *нечто* как хорошее для нас, – это субъективно большее удовольствие от этого нечего, чем от чего-либо другого. Смысл нового ощущения, скорее, в нем самом, чем в каком-либо внешнем критерии. В этом состоит *самообоснование* ощущения.

Мы делаем это не потому, что это хорошо для нас, или так нам посоветовал наш психолог, и не потому, что кто-то нам так сказал, и не потому, что благодаря этому

мы проживем дольше, и не потому, что это хорошо для всего вида, и не потому что это принесет нам вознаграждение извне, и не потому что это логично. Мы делаем это по той же причине, по какой мы выбираем именно этот десерт, а не другой. Я уже описывал это как основной механизм, в результате действия которого мы влюбляемся или выбираем себе друга. То есть целовать одного человека гораздо приятнее, чем целовать другого, дружба с Х субъективно – приносит гораздо больше удовлетворения, чем дружба с Y.

Таким образом мы узнаем, что нам подходит, что мы на самом деле любим или не любим, каковы наши вкусы, установки и способности. Короче говоря, это путь к выявлению Себя, путь, на котором мы находим ответы на главные вопросы: "Кто я?" и "Каков я, что я собой представляю?"

Мы совершаем и выбор чисто спонтанно, так сказать, делаем шаг "изнутри наружу". Одну из *сторон* Бытия здорового ребенка, который просто Есть, составляет спонтанный и неупорядоченный интерес, любопытство. Даже когда у ребенка нет никакой цели, желания приспособиться, выразить себя, когда им не движет какой бы то ни было дефицит, он все равно стремится попробовать свои силы, идти дальше, познавать, участвовать, играть, удивляться, воздействовать на окружающий мир. *Изучение, предметное действие, опыт, заинтересованность, выбор* и, отсюда, *наслаждение* – все это можно считать атрибутами чистого Бытия, и, в то же время, это может вести к Становлению, пусть даже случайно, наугад, незапланированно, неожиданно. Спонтанное, творческое переживание, конечно же посещает человека тогда, когда он этого не ждет, не планирует, не предвидит и не ставит себе задачей.*

* "Но вот парадокс – переживание искусства не может быть эффективно использовано ни с этой, ни с какой-либо другой целью. Это должна быть бесцельная деятельность, в том смысле, в каком мы понимаем "цель". Оно может быть только переживанием бытия: бытия человеческим организмом, делающим то, что он должен и вправе делать, – остро и полнокровно ощущающим жизнь, затрачивающим энергию и создающим красоту по своему усмотрению, – а обострение чувств, цельность, получение результата и хорошее самоощущение являются лишь побочными продуктами" (179 с. 213).

Только когда ребенок пресыщается и начинает скучать, он готов обратиться к другим, возможно "более возвышенным", наслаждениям.

Тогда неизбежно встают следующие вопросы. Что же его удерживает? Что мешает росту? В чем конфликт? Какова альтернатива движению вперед? Почему некоторым людям движение вперед дается так трудно и мучительно? Здесь мы должны как можно лучше осознать тормозящую и регрессивную силу неудовлетворенных фундаментальных потребностей, привлекательности безопасности и покоя, функций защиты от боли, страхов, потерь и опасностей. необходимости известной отваги для движения вперед.

В каждом человеческом существе есть те и другие силы. Первые обеспечивают безопасность и защищенность от страхов обуславливая тенденцию к регрессу, склонность цепляться за прошлое, когда человек боится вырасти из примитивной связи с материнской утробой, боится рисковать тем, что у него уже есть, боится независимости, свободы и самостоятельности. Вторая группа сил подталкивает человека к постижению целостности и уникальности своей личности, к полному осуществлению всех своих способностей, к уверенности перед лицом внешнего мира и, в то же время, к способности принять свое глубинное, истинное, бессознательное Я.

Я могу изобразить все это схемой, очень простой, но выразительной, как с эвристической, так и с теоретической точки зрения. Основную дилемму, или конфликт между силами самосохранения и силами развития я считаю экзистенциальным, коренящимся в самых глубинах человеческой природы, изначально и неизбежно. Если мы изобразим этот конфликт в виде такой вот

диаграммы:

Безопасность ← <ЛИЧНОСТЬ> → Развитие

мы очень легко сможем классифицировать различные механизмы роста следующим образом:

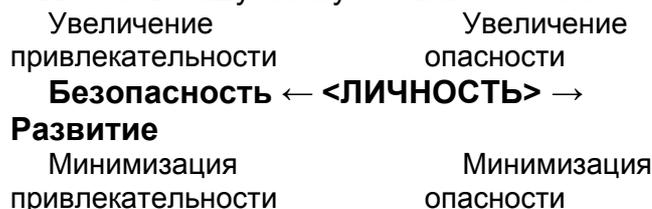
а. Усиление векторов развития, например, увеличение привлекательности и "приятности" развития.

б. Минимизация страха перед развитием.

с. Минимизация векторов безопасности, то есть ослабление их привлекательности.

д. Максимизация страха перед безопасностью и защищенностью, грозящими патологией и регрессом.

Теперь мы можем ввести в нашу схему эти валентности:



Стало быть, мы можем рассматривать процесс здорового развития как бесконечную цепочку ситуаций свободного выбора, в которой человек пребывает в каждый момент своей жизни, будучи вынужден выбирать между безопасностью и развитием, зависимостью и независимостью, регрессом и прогрессом, незрелостью и зрелостью. У безопасности есть как плохие, так и хорошие стороны; у развития также есть как плохие, так и хорошие стороны. Мы двигаемся вперед, когда преимущества развития и недостатки безопасности перевешивают все, что составляют недостатки развития и преимущества безопасности.

На первый взгляд, это явный трюизм. Но не для психологов, которые, в большинстве своем, придерживаются объективности и очевидностей бихевиоризма. Потребовалось много экспериментов с животными и много теоретизирования, чтобы убедить исследователей мотивации животных обратиться к тому, что П.Т.Юнг (185) назвал гедонистским фактором, стоящим над потребностью воспроизводства и способным объяснить результаты экспериментов со свободным выбором. Например, сахарин ни в коей мере не удовлетворяет никакие потребности белых крыс, и все же они предпочитают его простой воде. Стало быть, все дело в его – бесполезном – вкусе.

Далее, попрошу заметить, что субъективное удовольствие, данное в ощущении, можно считать присущим любому организму, например, оно свойственно как ребенку, так и взрослому, как животному, так и человеку.

Открывающаяся в результате этого перед нами возможность очень соблазнительна для теоретика. Пожалуй, все эти относящиеся к высшим уровням понятия – "Я", "развитие", "самоактуализация" и "психическое здоровье" могут получить объяснение в той же системе, что и результаты экспериментов с пищевыми импульсами животных, результаты наблюдений за свободным выбором, будь то предпочтения ребенка в отношении пищи или выбор занятия в жизни, и, наконец, результаты углубленных исследований гомеостаза (27).

Разумеется, эта формулировка, "развитие через радость", заставляет нас также высказать следующее предположение: то, что по вкусу нам, "лучше" для нас, в смысле развития. Здесь мы полагаемся на нашу веру в то, что если свободный выбор является действительно свободным и если делающий выбор человек относительно здоров и не боится выбора, он, скорее всего, сделает правильный выбор в пользу здоровья и развития.

Это предположение уже подтверждается результатами значительного количества экспериментов, но, в основном, на животном уровне. Поэтому необходимо более

подробное исследование проблемы свободного выбора у человека существ. Мы должны знать гораздо больше о плохом и неразумном выборе, на структурном уровне и на уровне психодинамики.

Есть и другая причина, по которой мое "систематизирующее" начало склоняет меня к идее развития через радость. Дело в том, что я нахожу возможным согласовать ее с динамической теорией, вообще со всеми динамическими теориями Фрейда, Адлера, Юнга, Шахтеля, Хорни, Фромма, Бэрроу, Рейха и Рэнка, а также с теориями Роджерса, Ш.Бюлер, Комбса, Ангьяла, Олпорта, Голдстейна, Мюррея, Мустакаса, Перлса, Бугенталя, Ассаджолли, Франкла, Жураара, Мэя, Уайта и др.

Я критикую приверженцев классического фрейдизма за склонность (в крайних ее проявлениях) патологизировать все, что только можно, и не замечать таящиеся в человеческом существе "здоровые" возможности, то есть за склонность видеть все в черном цвете. Но позиция "школы развития" (также в крайних ее проявлениях) не менее уязвима, поскольку ее представители склонны смотреть на все сквозь розовые очки и, как правило, обходить проблемы патологии, слабости, "неудач" в развитии. Кому-то по душе исключительно теология зла и греха; кому-то – теология, в которой вообще не говорится о грехе. И та, и другая точка зрения одинаково неправильны и нереалистичны.

Следует особо упомянуть одно дополнительное основание связи между развитием и безопасностью. Движение вперед, как правило, происходит маленькими шагами, и каждый шаг вперед возможен благодаря ощущению безопасности, когда мы вступаем в неведомое с надежного родного "плацдарма", когда наша смелость, основана на возможности отступления. В качестве парадигмы можно представить себе младенца, рискнувшего сползти с колен матери в незнакомую обстановку. Характерно, что пока он разглядывает комнату, он продолжает цепляться за мать. Затем он решается совершить небольшую вылазку, постоянно проверяя не вышел ли он из-под защиты матери. Затем эти вылазки становятся все более и более продолжительными и дальними. Таким образом, ребенок может исследовать опасный и неведомый мир. Если бы мать внезапно исчезла, он бы встревожился, перестал интересоваться изучением мира и хотел бы только одного – вернуться в безопасное место. Он может даже утратить свои навыки, например, вместо того, чтобы ходить, станет ползать.

Я думаю, что мы можем обобщить этот пример. Уверенность в собственной безопасности позволяет индивиду испытывать более высокие потребности и импульсы, а также двигаться к зрелости. Угроза безопасности – означает отступление назад, к более фундаментальному уровню. Это значит, что если приходится выбирать между безопасностью и развитием, то выбор, как правило, делается в пользу безопасности. Интересы безопасности доминируют над интересами развития. Это означает, что нам следует расширить нашу основную формулу. В принципе, только ребенок, который чувствует себя в безопасности, "осмеливается" развиваться в здоровом направлении. Его потребность в безопасности должна быть удовлетворена. Его нельзя "толкать вперед", потому что неудовлетворенность потребности в безопасности всегда будет "сидеть" в нем, вечно требуя удовлетворения. Чем в большей мере удовлетворена потребность в безопасности, чем меньше валентность ее для ребенка, тем меньше она мешает проявлению его отваги.

Впрочем, как мы можем знать, когда ребенок чувствует себя достаточно безопасно для того, чтобы осмелиться сделать новый шаг вперед? Узнать это мы можем одним-единственным образом – по его выбору, то есть только он сам по-настоящему ощущает наступление того момента, когда силы, зовущие вперед, одолевают силы, зовущие назад, а отвага одолевает страх.

В принципе, любой человек, даже ребенок, должен сам делать свой выбор. Никто

не должен решать за него слишком часто, потому что от этого человек теряет силы, веру в себя и, отчасти, свою способность получать внутреннее удовольствие в своем опыте, лишается своих импульсов, своего отношения ко всему, своих чувств и способности отличать их от стандартов других людей.*

* С того момента, как коробка попадает к нему в руки, он чувствует, что волен сделать с ней все, что захочет. Он открывает ее, размышляет над ее содержимым, выражает удовольствие или разочарование, замечает расположение содержимого, находит руководство, касается стальной поверхности, взвешивает в руке различные части, пересчитывает их и т.д. Все это он делает прежде, чем попытаться совершить что-то со всем конструктором. Затем приходит жгучее желание что-то с ним сделать. Это может быть только подгонка одной части к другой. Одно это дает ему ощущение того, что он что-то делает, и что он может справиться с этим конкретным предметом. Что бы ему ни захотелось делать дальше полностью собрать конструктор и, соответственно, получить удовлетворение от своего достижения или же разбросать в разные стороны все детали – его контакт с игрушкой имеет смысл.

Результаты активного ощущения могут быть приблизительно суммированы следующим образом. Физическое, эмоциональное и интеллектуальное погружение в себя; признание и дальнейшее изучение своих способностей; начало деятельности или творчества; определение своего темпа и ритма, и выбор задачи, которую можно решить в это конкретное время, что включает в себя умение не брать на себя слишком много; овладение навыками, которые можно применить в других затеях, и каждый раз – возможность принятия активного участия в каком-нибудь, пусть даже самом незначительном событии, чтобы точнее определить сферу своих интересов.

Вышеописанной ситуации можно противопоставить другую, в которой человек, принесший в дом конструктор, говорит ребенку: "Вот конструктор, давай я тебе его открою". Он так и поступает, а затем показывает ребенку все, что лежит в коробке: руководство, различные детали и т.д., а в довершение всего принимается сооружать одну из сложных моделей, например, подъемный кран. Ребенку может быть очень интересно то, что происходит у него на глазах, но давайте сосредоточимся на одном аспекте происходящего. Ребенку не дают возможности самому заняться конструктором, используя свое тело, разум или чувства, ему не дают возможности испытать свои силы в новом для него деле, посмотреть, на что он способен или придать новое направление своим интересам. Сооружение для него подъемного крана может привести в действие и другой фактор. Ребенку может захотеться сделать то же самое, хотя у него не было возможности подготовиться к решению столь сложной задачи. Целью мероприятия становится объект, а не ощущение причастности к процессу создания объекта. Кроме того, что бы он потом ни сделал самостоятельно, все будет казаться ему ничтожным по сравнению с тем, что кто-то уже сделал для него и за него. Он не приобрел никакого опыта, который поможет ему, когда он в следующий раз столкнется с чем-то новым. Иными словами, он внутренне "не вырос", его "опыт" был навязан ему извне. Для человека любое активное ощущение – это возможность понять, что он любит или не любит и кем он хочет стать. Это существенная часть его продвижения к зрелости и самостоятельности" (186, с. 179).

Если все это так, если ребенок сам должен решать, идти ему вперед или нет, поскольку он один может знать свое субъективное переживание удовольствия, тогда как мы можем примирить эту абсолютную необходимость в доверии внутренней индивидуальности с необходимостью помощи от окружения? Ведь ребенок действительно нуждается в помощи. Не чувствуя поддержки он будет слишком напуган, чтобы дерзнуть. Каким образом мы можем помочь ему в его развитии? – И, что не менее важно, каким образом мы можем помешать его развитию?

Противоположностью субъективному ощущению удовольствия (вере в себя), если речь идет о ребенке, является мнение других людей (любовь, уважение, одобрение, восхищение, вознаграждение – то есть вера в других в ущерб вере в себя). Поскольку другие люди жизненно важны для беспомощного ребенка, страх потерять их (как гарантов безопасности, "поставщиков" питания, любви, уважения и т.д.)

является первобытным, парализующим страхом. Поэтому ребенок, когда ему нужно сделать трудный выбор между собственными приятными ощущениями и ощущением одобрения других людей, как правило, вынужден выбирать одобрение других людей и либо подавлять, либо умерщвлять свое удовольствие, либо не замечать его, либо контролировать его силой своей воли. Как правило, одновременно с этим развивается предубеждение относительно ощущения удовольствия, или же стыдливое и скрытное отношение к нему, которое, в конце концов, приводит даже к неспособности ощущать удовольствие.*

* "Каким образом можно потерять себя? Предательство, неведомое и немислимое, начинается в детстве, с нашей тайной психической смерти – когда нас не любят и отсекают от наших спонтанных желаний. (Подумай: что остается?) Но погоди – жертва может даже "перерасти" это, но это идеальное двойное преступление, а не просто убийство *psyche*. Ее можно уже списывать, и маленькое "я" неуклонно и помимо воли занимает ее место. Человека не принимают таким, каким он есть на самом деле. О да, они любят его, но они ждут от него, чтобы он стал (или хотя бы заставить его стать) другим! Поэтому он *должен стать таким, как положено*. Он сам учится верить в это или, по крайней мере, принимает это как должное. Он по-настоящему отказался от самого себя. И уже не важно, подчиняется ли он им, бунтует ли, прячется ли – важно только его поведение. Его центр тяжести находится в "них", а не в нем и если он даже заметит это, то подумает, что это вполне нормально. И выглядит все это вполне благовидно; все происходит явно, произвольно и анонимно!

Это идеальный парадокс. Все кажется вполне нормальным; преступление не замышлялось; нет трупа, нет виновного. Мы видим только солнце, которое восходит и заходит, как ему и положено. Что же случилось? Он был отвергнут, причем не только другими, но и самим собой. (В сущности, он остался без "я".) Что он потерял? Всего лишь одну истинную и жизненно важную часть себя: чувство уверенности в себе, которое есть не что иное, как его способность к развитию, его корневая система. Но он, увы, жив. "Жизнь" продолжается, он тоже должен жить. С того момента, как он отказался от самого себя, он, сам того не ведая, принялся за создание и поддержание псевдо-"я" в той мере, в какой он отказался от "я" подлинного. Но это очень удобная вещь – "я" без желаний. Его будут любить (или бояться) тогда, когда его следует презирать, оно будет сильным в том, в чем на самом деле оно слабо; оно будет совершать поступки (хотя они будут лишь пародией поступков) не ради удовольствия, а ради выживания: не просто потому, что оно хочет совершить поступок, а потому, что оно должно подчиняться. Такая необходимость – это не жизнь (не его жизнь), а защитный механизм против смерти. Но это также механизм смерти. Отныне его будут разрывать на части навязчивые (бессознательные) *желания* или парализовать (бессознательные) конфликты, каждый поступок ежесекундно будет перечеркивать его бытие, его целостность; и все это время он будет носить маску нормального человека, и от него будут ожидать соответствующего поведения!

Короче говоря, я вижу, что мы становимся невротиками, в поисках или в попытках защитить псевдо-"я", "я"-систему; мы и есть невротики в той мере, в которой мы лишены своего "я" (7, с. 3).

Стало быть, "распутье", первичный выбор – это выбор между своим "я" и "я" других людей. Если единственный способ сохранить свое "я" состоит в том, чтобы расстаться с "другими", то нормальный ребенок откажется от себя. О причине я уже говорил – потребность в безопасности есть самой фундаментальной и доминирующей потребностью ребенка, гораздо более сильной, чем потребность в независимости и самоосуществлении. Если взрослые заставляют его выбирать между одной (низшей, но более сильной) жизненной необходимостью и другой (высшей, но более слабой) жизненной необходимостью, ребенок вынужден выбрать безопасность ценой отказа от своего Я и развития этого Я, отказа от саморазвития.

(В принципе, нет никакой необходимости заставлять ребенка делать этот выбор. Люди зачастую делают это просто из невежества или нездоровых побуждений. Мы

знаем, что в этом нет необходимости, потому что у нас достаточно примеров детей, которым предложили безопасность, любовь и уважение, не потребовав при этом никаких жертв.)

В этом смысле, мы можем извлечь очень важные уроки из опыта терапии, креативного подхода к образованию, обучению искусствам и, в частности, как я считаю, искусству танца. Там, где присутствуют терпимость, любовь, одобрение, понимание, защищенность, удовлетворение, поддержка и отсутствуют агрессивность, стремление ставить оценки, желание сравнивать, то есть там, где человек может чувствовать себя в полной безопасности, там у него появляется возможность разобраться со всевозможными мизерными мотивами, вроде враждебности, невротической зависимости, и дать им выход. Стоит только человеку пройти через такой катарсис, и он спонтанно устремляется к другим радостям жизни, которые другими людьми воспринимаются как "более возвышенные" или направленные на развитие личности, например, к любви и творчеству. Стоит человеку испытать эти радости, и он будет предпочитать их всем остальным.

(Зачастую нет особой разницы, какой именно тщательно разработанной теории придерживается терапевт, учитель, психоаналитик и т.д. По-настоящему хороший терапевт, может разделять самые пессимистичные взгляды Фрейда и тем не менее работает так, словно развитие личности вполне возможно. По-настоящему хороший учитель, который на словах полностью поддерживает "розовый", оптимистический взгляд на человеческую природу, с полным пониманием и уважением расскажет своим ученикам о регрессивных и защитных силах. Однако можно преклоняться перед вполне реалистичной и всеобъемлющей философией, но отступать от ее принципов на практике: в терапии, в преподавательской деятельности, в воспитании своих детей. Учителем может быть только тот, кто уважает страх и самозащиту; терапевтом может быть только тот, кто уважает здоровье.)

Парадоксальность этой ситуации отчасти заключается в том, что на самом деле и "плохой" выбор для невротика может быть "хорошим" или, по крайней мере, понятным и даже необходимым с точки зрения его (невротической) динамики. Мы знаем, что попытка устранения функционального невротического синдрома либо посредством силы, либо путем слишком лобового противодействия или разоблачения, либо через стрессовую ситуацию, которая разрушает возведенную индивидом защиту от слишком болезненных озарений, может сокрушить и саму личность. Здесь перед нами встает вопрос *пошаговости* развития. И снова, хороший родитель, терапевт или преподаватель *действует* таким образом, как будто понимает, что мягкость, доброта, уважение к страху, понимание естественности защитных и регрессивных сил необходимы, если мы хотим, чтобы развитие представляло для ребенка радостную перспективу, а не страшную угрозу. Поведение учителя предполагает понимание им того факта, что развитие может иметь место только в безопасной ситуации. Он *чувствует*: если индивид занял "глухую оборону", значит для этого есть основания, и он готов проявить терпение и понимание, несмотря на то, что знает путь, по которому *должен* идти ребенок.

В сущности, с динамической точки зрения, абсолютно любой выбор является мудрым, если мы примем, как должное, существование двух типов мудрости – мудрости самозащиты и мудрости развития. (См. гл. 12, в которой рассматривается третий тип "мудрости", а именно, здоровый регресс.) Оборонительная позиция может быть не менее мудрым решением, чем дерзкое стремление вперед; это зависит от особенностей личности, ее статуса и той ситуации, в которой она находится в момент выбора. Выбор в пользу безопасности является мудрым решением, если в результате человек избегает боли, которую в данный момент он не может вынести. Если мы хотим помочь ему в его развитии (потому что мы знаем, что постоянный выбор в пользу безопасности, в конце концов, приведет его к

катастрофе и отсечет его от возможностей, которые, воспользуясь он ими, принесли бы ему радость), то все, что нам остается сделать, – это помочь, если он просит помочь ему избавиться от страданий, и, вместе с тем, дав ему чувство безопасности, поманить его вперед, к новым ощущениям, подобно матери, которая разводит руки, чтобы ребенок попытался идти сам. Мы не можем заставить его развиваться, мы можем только *поманить* его, предоставить ему такую возможность, веря в то, что новый опыт сам по себе заставит человека отдать ему предпочтение. Отдать предпочтение новому ощущению может только сам человек; никто не может сделать это за него. Если опыт развития станет его частью, оно не может ему не понравиться. Если же оно ему не понравится, то мы должны смиренно согласиться с тем, что в настоящий момент это не отвечает его природе.

Иначе говоря, больного ребенка следует уважать ничуть не в меньшей степени, чем здорового, если речь идет о процессе развития. Только когда мы с уважением относимся к его страхам, он может дерзнуть быть смелым. Мы должны понимать, что темные силы так же "нормальны", как и силы развития.

Это очень тонкая задача, поскольку, с одной стороны, только мы знаем, что для него лучше (поскольку речь идет о *привлекательности* его продвижения в избранном нами направлении), и, с другой стороны, только он знает, что для него лучше в итоге. Это значит, что мы должны только *предлагать*, и при этом крайне редко предлагать силовые решения. Мы должны быть полностью готовы не только звать вперед, но и уважать стремление человека отступить, "зализать раны", восстановить силы, взглянуть на ситуацию с выгодной и безопасной точки и даже вернуться к низшим радостям жизни, чтобы вновь обрести необходимую для развития отвагу.

И вот здесь человеку снова нужен помощник. Он нужен не только здоровому ребенку, чтобы, создав ему возможности для развития (находясь "под рукой"), уйти с дороги, когда надобность в этом отпадет, но и (в значительно большей степени) такой помощник нужен тому, кто застрял в глухой обороне, запутался в мерах безопасности, отсекающих его от возможностей развития. Невроз – это "вечный двигатель" самосохранения; то же самое можно сказать и о структуре характера. Мы можем либо всю жизнь ждать возможности доказать такому человеку, что его система не срабатывает, например, позволив ему рухнуть под ударами невроза, либо помочь ему в развитии, уважая и понимая как его потребность в восполнении дефицита, так и его потребность в развитии.

Это равносильно пересмотру даосской формулы "невмешательства", которая зачастую не срабатывает, поскольку развивающийся ребенок действительно нуждается в помощи. Ее можно заменить другой формулой – "не вмешательство, но помощь". Это – "любящий" и "уважительный" даосизм. Он признает не только развитие и специфические механизмы, которые двигают его в правильном направлении, но также признает и уважает страх перед развитием, медлительность в развитии, блокирование, патологические отклонения и любые причины отказа от развития. Он признает роль, необходимость и полезность внешнего окружения, хотя и не дает ему занять господствующие позиции. Он способствует развитию потому, что знает его механизм и хочет помочь ему, а не просто полон радужных надежд по этому поводу.

Все вышесказанное связано с общей мотивационной теорией, сформулированной мною в моей работе "Мотивация и личность", и в особенности с предпосылкой удовлетворения потребностей, которая представляется мне наиболее важным принципом, лежащим в основе всего здорового развития человека. Единственным холистическим принципом, связующим воедино многообразие человеческих мотивов, является тенденция к возникновению новой и более возвышенной потребности, по мере того, как в достаточной степени удовлетворяются потребности

низшие Ребенок, которому посчастливилось расти в нормальных комфортных условиях, пресыщается доступными удовольствиями, они ему надоедают, и он "охотно" (без подсказки) обращается к более высоким и сложным удовольствиям, если они вполне доступны и ничем не угрожают ему

Примеры действия этого принципа можно обнаружить не только в глубинной мотивационной динамике ребенка, но и с точки зрения личности как микрокосма – в развитии любых, самых скромных навыков, таких как овладение умением читать, кататься на коньках, рисовать или танцевать Освоивший простые слова ребенок получает от них огромное удовольствие, но не останавливается на этом Пребывая в благоприятной атмосфере, он демонстрирует спонтанное желание узнавать все больше и больше новых слов, запоминать более длинные слова, строить более сложные предложения и т.д. Если же он вынужден оставаться на примитивном уровне, то ему становится скучно, а то, что прежде доставляло ему удовольствие, теперь его раздражает. Он *хочет* продолжать, двигаться, расти. Он останавливается или регрессирует только в том случае, если на следующей стадии его ждут разочарование, неудача, неодобрение или насмешка. Вот тогда мы сталкиваемся с хитросплетениями патологической динамики и невротических компромиссов, в которых импульсы не исчезают, но остаются неосуществленными, а то и угасают вместе со способностью осуществлять данный импульс.*

* Я думаю, что этот общий принцип можно применить к Фрейдовой теории последовательности фаз либидо. На "оральной стадии" ребенок получает удовольствие преимущественно посредством рта. В особенности тот, которому на этой стадии развития не уделяется достаточно внимания. Мы должны помнить, что хорошо и эффективно младенец может делать только одно – сосать. Ко всему остальному он не способен, и если, как я думаю, это ощущение дает нам самый первый прототип самоуважения (чувства "мастерства"), то этот процесс – единственный способ, каким младенец может ощутить удовольствие от своего мастерства (здесь присутствует все – достижение результата, контроль, самовыражение, воля). Но вскоре он и в других способностях достигает "мастерства" и обретает "контроль". Здесь я имею в виду не только "анальный контроль", значение которого, с моей точки зрения, было сильно преувеличено, хотя сама мысль, в общем-то, верна. Двигательные способности также развиваются во время так называемой "анальной" стадии, доставляя удовольствие и вселяя чувство уверенности. Но в данном случае для нас важно то, что "оральному" ребенку свойственно пресыщаться своим "оральным мастерством", которое начинает ему надоедать, как, скажем, ему надоедает питаться одним только молоком. В ситуации свободного выбора он склонен отказываться от груди и молока в пользу других, более сложных, видов деятельности и вкусовых ощущений или, по крайней мере, "прибавлять" их к груди. При достаточном удовлетворении потребностей возможности свободного выбора и отсутствии опасности, ребенок "вырастает" из оральной стадии и сам ее отвергает. Его не нужно, как думают многие, "гнать пинками вперед" или заставлять взрослеть. Он сам решает дорасти до более высоких удовольствий и сам решает охладеть к удовольствиям более низким. Он регрессирует или останавливается только при возникновении опасности и угрозы, при неудаче, разочаровании или стрессе: только тогда он предпочитает безопасность развитию. Разумеется, самоотречение, способность отложить удовлетворение потребности и пережить разочарование также являются обязательными составляющими силы (в оригинале перевода сноска здесь заканчивается – В.Д.)

В результате мы приходим к тому, что к принципу иерархии потребностей добавляется субъективный механизм, который ведет индивида в направлении "здорового" развития. Этот принцип справедлив для любого возраста. Вернуть себе способность воспринимать свои собственные ощущения – это наилучший способ вновь открыть свое принесенное в жертву "я", даже во вполне зрелом возрасте. Терапевтический процесс помогает взрослому человеку понять, что его детская (всячески подавляемая) потребность в одобрении других людей уже не властна над ним в ее детских формах и в той мере, в какой она проявлялась в детстве; что ужас потерять других людей, сопровождающийся страхом слабости, беспомощности и

одиночества, больше не имеет под собой реальной основы, какую он имел для него в детстве. Для взрослого другие люди могут и должны быть не столь значимы, как для ребенка.

Итак, наша окончательная формула должна состоять из следующих элементов:

1. В своей непосредственности, здоровый ребенок, реагируя на свое внутреннее Бытие, с интересом и удивлением тянется к внешнему окружению и демонстрирует все те навыки, какими он обладает.

2. В той мере, в какой он не скован страхом, он чувствует себя достаточно безопасно, чтобы дерзнуть.

3. В ходе этого процесса он либо сам наталкивается на новые ощущения удовольствия, либо его к этому подводят те, кто ему помогает.

4. Чтобы отдать предпочтение этим новым радостям, а не испугаться их, он должен чувствовать себя достаточно уверенно и безопасно.

5. Если он действительно *может* выбирать, то выберет опыт, связанный с переживанием радости, и будет возвращаться к нему, наслаждаться им – вплоть до пресыщения и скуки.

6. В этот момент он склонен идти дальше, к более сложным, более насыщенным ощущениям и свершениям в этой же сфере (опять же, если он будет чувствовать себя в достаточной безопасности).

7. Подобные ощущения означают не только движение вперед, но и устанавливают обратное воздействие на самоощущение, создавая чувство уверенности в себе ("Это мне определенно нравится; это – нет"), веру в свои способности, мастерство, самоуважение, доверие к самому себе.

8. Если говорить схематично, то в этой бесконечной цепочке выборов, которая и составляет жизнь, выбирать, как правило, нужно между безопасностью (или, шире, оборонительной позицией) и развитием, и поскольку только тот ребенок не нуждается в безопасности, у которого она уже есть, то мы можем рассчитывать, что выбор в пользу развития сделает ребенок, не ведающий проблем с удовлетворением фундаментальных потребностей. Только он может себе позволить быть смелым.

9. Для того чтобы ребенок был способен сделать соответствующий его природе выбор и развивать его, ему необходимо сохранять субъективные ощущения удовольствия и скуки, как критерии правильности своего выбора. Альтернативный критерий – это соответствие выбора желаниям другого человека. Когда это происходит, теряется собственно Самость. Это обеспечивает выбор исключительно в пользу безопасности, поскольку ребенок отказывается от веры в свои собственные критерии удовольствия из страха остаться без покровительства, любви и т.д.

10. Если выбор является действительно свободным и если ребенок не "искалечен", тогда мы вправе ожидать от него выбора в пользу движения вперед.*

* Очень распространены случаи псевдо-развития, когда человек пытается (с помощью подавления, отрицания, формирования жесткой реакции и т.д.) убедить самого себя, что неудовлетворенная фундаментальная потребность на самом деле удовлетворена или вовсе не существует. Тогда он позволяет себе дорости до потребностей более высокого уровня, но это здание вечно зиждется на очень шатком фундаменте. Я называю это "псевдо-развитием посредством уклонения от неудовлетворенной потребности". Такая потребность неизменно присутствует – как бессознательная сила (повторяющаяся навязчивая идея).

11. Доказано, что то, что доставляет удовольствие здоровому ребенку, как правило, является "наилучшим" для него, с точки зрения отдаленной цели, с точки зрения стороннего наблюдателя.

12. В ходе этого процесса окружение (родители, терапевты, учителя) остается значимым во многих отношениях, несмотря на то, что окончательное решение должен принимать сам ребенок: а) это может удовлетворить фундаментальные потребности ребенка в безопасности и сопричастности, в любви и уважении, чтобы

он мог чувствовать, что жизнь его безопасна, самостоятельна, интересна и спонтанна, а значит он может дерзнуть сделать выбор в пользу неведомого; б) это может сделать для него выбор в пользу развития положительно-привлекательным и менее опасным, а выбор в пользу регресса – менее привлекательным и более обременительным.

13. Таким образом можно примирить друг с другом психологию Бытия и психологию Становления, и ребенок, оставаясь самим собой, может, тем не менее, двигаться вперед и развиваться.

5. ПОТРЕБНОСТЬ В ЗНАНИИ И СТРАХ ПОЗНАНИЯ

Страх знания – бегство от знания – болевые точки и опасности знания

С нашей точки зрения, из всех открытий Фрейда самым замечательным является то, что причиной многих психологических заболеваний является боязнь человека познать самого себя – понять свои эмоции, импульсы, воспоминания, способности, потенциальные возможности, свое назначение. Мы обнаружили, что страх познать самого себя зачастую является изоморфным и параллельным страху перед внешним миром. То есть суть внутренних и внешних проблем одна и та же, и они связаны между собой. Поэтому мы и говорим о страхе познания вообще, не делая особой разницы между страхом перед внешним миром и страхом перед миром внутренним.

В принципе, такого рода страх является защитной реакцией, в том смысле, что он оберегает нашу веру в себя, самоуважение и самолюбие. Мы склонны бояться любого знания, которое могло бы заставить нас презирать самих себя, породить в нас комплекс неполноценности или же вызвать у нас чувство собственной слабости, бесполезности, греховности и постыдности наших побуждений. С помощью этого и подобных защитных приемов мы оберегаем свое идеальное представление о себе. В сущности, это техника ухода от осознания неприятных или опасных истин. В психотерапии маневры, посредством которых мы уходим от осознания болезненных истин и отражаем попытки терапевта помочь нам увидеть истину, называются "резистенцией", или сопротивлением. Любой прием терапевта так или иначе направлен на то, чтобы выявить истину и помочь пациенту обрести силы вынести эту истину. ("Быть полностью честным с самим собой – это самое лучшее, что может сделать человеческое существо". – *Фрейд*)

Но есть и другие истины, которые мы тоже склонны обходить стороной. Мы не только цепляемся за нашу психопатологию, но также склонны избегать развития нашей личности, потому что оно может принести с собой другого рода страхи и ощущения собственной слабости и неадекватности (31). Вот мы и обращаемся к другому типу сопротивления, отрицая наличие нашей лучшей стороны, наших талантов, благородных импульсов, нашего потенциала и творческих способностей. Короче говоря, это борьба с собственным величием, "боязнь высоты"

Здесь невольно вспоминается, что наш миф об Адаме и Еве, с его Древом Познания, к плодам которого нельзя прикасаться, имеет аналоги во многих других культурах, где абсолютное знание также считается прерогативой богов. В большинстве религий прослеживается аспект анти-интеллектуализма (наряду со многими другими аспектами, конечно), тенденция предпочитать веру знанию или убеждение, что "определенные" формы знания слишком опасны, чтобы каждый мог

совать в них свой нос, а потому доступ к ним должен быть запрещен или открыт только очень немногим избранным. В большинстве культур, "революционеры", которые бросали вызов богам и пытались добраться до их секретов, подвергались суровому наказанию (Адам и Ева, Прометей и Эдип), что должно было отучить всех остальных от попыток стать вровень с богами.

Если выражаться предельно сжато, нас завораживает и пугает именно наше богоподобие, мы не знаем, что с этим делать, мы и стремимся к нему, и бежим от него. Один из аспектов человеческой судьбы заключается в том, что мы одновременно и черви земные, и боги (178). Каждый из наших великих творцов, наших богоподобных людей, говорил об известной отваге, необходимой одиночке в момент творения, утверждения чего-то нового (противоречащего старому). Это – дерзновение, способность "выйти из строя", когда все стоят на месте, вызов. Присутствие страха вполне понятно, но чтобы творение стало возможным, страх должен быть преодолен. Например, открытие в себе большого таланта должно, конечно, воодушевлять человека, но оно приносит с собой также страх перед опасностью, ответственностью и долгом лидера, уделом которого является одиночество. Представьте себе смятение чувств, ужас, растерянность, даже панику, о которых нам поведали люди, побеждавшие на президентских выборах.

Несколько стандартных клинических примеров, которые могут быть весьма поучительны. Первый – это широко распространенный феномен, с которым терапевты сталкиваются у женщин (131). Многие умные женщины страдают от бессознательного отождествления ума с мужественностью. Людям кажется, что искания, любопытство, исследования, стремление что-либо открыть или утвердить лишают женщину женственности, особенно это касается мужчин, не доказавших свою мужественность и видящих в уме женщины угрозу для себя. Многие цивилизации и многие религии не подпускали женщин к познанию и учебе, и мне представляется, что в основе этой политики лежало только желание сохранить их "женственность" (в садо-мазохистском смысле); например, женщина не может быть священником или раввином (103). (Последнее замечание относится не ко всем современным религиям. – *Прим. пер.*)

Застенчивый человек тоже может быть склонен отождествлять любопытство и пытливость со стремлением бросить вызов другим людям, словно разумный и ищущий истину человек должен занимать жесткую и смелую позицию, которую он не в состоянии защищать, и это может навлечь на него гнев других, старших и более сильных людей. Также и дети могут отождествлять любопытство с попыткой незаконного вторжения во владения их "богов", всемогущих взрослых. У взрослых, разумеется, еще легче обнаружить соответствующую установку. Ибо они зачастую считают активное любопытство своих детей, по крайней мере, помехой, а иногда даже угрозой или опасностью, особенно если речь идет о половых отношениях. Родители, которые одобряют любопытство своих детей и радуются ему, по-прежнему встречаются нечасто. Нечто подобное можно заметить у эксплуатируемых, угнетенных, у слабого меньшинства, у рабов. Раб может бояться слишком много знать, открыто проявлять стремление к познанию. Это может вызвать гнев хозяина. В таких группах распространенным защитным приемом является псевдо-тупость. В любом случае, эксплуататор или тиран, в силу динамики ситуации, вряд ли будет поощрять любопытство и стремление к знаниям у зависящих от него людей. Человек, который знает слишком много, – вероятный бунтовщик. И эксплуатируемый, и эксплуататор не могут не рассматривать знание как вещь несовместимую с послушанием хорошего раба. В такой ситуации, знание – это опасная, очень опасная вещь. Слабое или подчиненное положение, или не очень уважительное отношение к самому себе, притупляют потребность в знаниях. Прямой, немигающий взгляд – это основной прием, которым обезьяна-вожак

устанавливает свое господство (103). Характерная черта других членов стаи – опущенные глаза.

К сожалению, эту динамику можно иногда заметить и в учебных классах. По-настоящему умный ученик, большой любитель задавать вопросы, стремящийся самостоятельно добраться до сути вещей, особенно если он умнее учителя, слишком часто считается "умником", подрывающим авторитет учителя и представляющим собой угрозу дисциплине в классе.

То, что "знание" бессознательно воспринимается как господство, власть и, возможно, даже высокомерие, можно доказать также и на примере вуайериста, который может ощущать определенную власть над обнаженной женщиной, за которой он подглядывает, словно его глаза это инструмент подавления, который он может использовать для изнасилования. В этом смысле почти каждый мужчина ведет себя, как "любопытный Том" (персонаж старой английской легенды. – *Прим. лер.*) и откровенно смотрит на женщин, раздевая их взглядом. Использование в Библии слова "познать", как синонима "обладания", является еще одним применением метафоры.

То, что на бессознательном уровне знание выступает как агрессор, некий эквивалент мужского начала в сексуальных его проявлениях, может помочь нам в понимании древнего комплекса противоречивых эмоций, одолевающих ребенка, который подглядывает за тайнами взрослых, пытается проникнуть в неведомое, или женщину, переживающую конфликт между женственностью и смелым стремлением к знаниям, или же раба, считающего, что знание есть прерогатива хозяина, или, наконец, религиозного человека, опасющегося, что знания, заставляющие его вторгнуться во владения богов, опасны и должны быть заклеены позором. Познание – как таковое – может быть актом самоутверждения.

Познание ради безопасности и ради развития

До сих пор я говорил о потребности в познании ради самого познания, ради чистой радости и примитивного удовлетворения от знания и понимания как таковых. Они придают весомость личности, мудрость, зрелость и силу, развивают и обогащают ее. Они представляют собой знаки осуществления возможностей человека, состоявшейся судьбы, определяемой этими возможностями. Это сродни вольно распускающемуся бутону или свободному пению птиц. Так яблоня приносит плоды, легко и просто, тем самым выражая свою изначальную природу.

Но мы также знаем, что любопытство и стремление к знаниям являются потребностями "более возвышенными", по сравнению с потребностью в безопасности, то есть потребностью чувствовать себя уверенно и спокойно значительно сильнее любопытства. Это явно проявляется у детенышей обезьян и у детей. Маленький ребенок, оказавшись в незнакомом окружении, характерным образом норовит вцепиться в мать, и только потом, мало-помалу, решается спуститься с ее колен, чтобы изучить окружающие его вещи. Если мать исчезает и ребенок пугается, то любопытство исчезает до тех пор, пока не восстанавливается чувство безопасности. Ребенок совершает вылазки только при наличии надежного тыла. То же самое показали опыты Харлоу с детенышами обезьян. Стоит только детенышу испугаться, как он мчится к объекту-заменителю матери. Повиснув там, он сначала озирается, а уже потом рискует сделать новую вылазку. Если же "матери" нет, то детеныш просто сворачивается калачиком и хнычет. В фильме Харлоу это видно очень хорошо.

Взрослое человеческое существо гораздо лучше умеет скрывать свои страхи и тревоги. Если они не переполняют его, человек вполне способен подавить их, не признаваясь даже самому себе в их существовании. Зачастую он не "знает", что боится.

Есть много способов справиться с такого рода тревогой и некоторые из них –

собственно когнитивные. Для такой личности все незнакомое, неясное, таинственное, скрытое, неожиданное может представлять собой угрозу. Единственный способ сделать его знакомым, предсказуемым, управляемым, контролируемым, то есть не внушающим страха и безвредным заключается в том, чтобы познать и понять их. Стало быть, познание может иметь не только развивающую функцию, но и функцию снятия тревоги, защитную функцию гомеостаза. Внешнее поведение может быть очень похожим, но мотивация может быть совершенно другой. Значит, и субъективные последствия являются совершенно другими. С одной стороны, мы имеем вздох облегчения и ощущение разрядки напряжения, скажем, у обеспокоенного хозяина большого дома, когда он среди ночи с ружьем в руке спускается по лестнице навстречу таинственным и пугающим звукам, и ничего не находит. Это совершенно не похоже на просветление и восторг, даже экстаз, молодого исследователя, который глядит в микроскоп и впервые в жизни видит структуру почки во всех подробностях либо неожиданно постигает структуру симфонии, смысл сложного стихотворения или политической теории. В этом случае человек чувствует себя более значительным, более умным, более сильным, более полноценным, более способным, более удачливым, более внимательным. Представим себе, что наши органы чувств стали более эффективными, наше зрение более острым, а слух предельно тонким. Тогда у нас будет такое же ощущение. Это то, что может произойти в процессе обучения и в психотерапии – и достаточно часто действительно происходит.

Эту мотивационную диалектику можно обнаружить в полотнах великих художников, в философии и религии, в политических и правовых системах, в науках, в цивилизации в целом. Попросту говоря, – крайне просто, – она может представлять собой одновременно результаты потребностей в познании и в безопасности в различных пропорциях. Иногда потребность в безопасности может почти полностью поставить себе на службу потребность в познании, ради преодоления чувства тревоги. Свободная от страхов личность может быть более решительной и отважной и, стало быть, может заниматься исследованиями и теоретизированием ради знания самого по себе. Вполне разумно предположить, что последнее будет более близко к истине, к реальной природе вещей. Философия безопасности, равно как и религия или наука, больше рискуют сбиться с верного пути, чем философия развития.

Бегство от знания как бегство от ответственности

Да, тревога и неуверенность подчиняют себе любопытство, познание и понимание, "используя" их, так сказать, в качестве "орудий" в борьбе со страхом, но отсутствие любопытства также может быть активным или пассивным выражением тревоги или страха. (Это отнюдь не то же самое, что атрофия любопытства, вызванная его "простоем".) То есть мы можем искать знаний для того, чтобы снять тревогу, но мы также можем и избегать знаний для того, чтобы снять тревогу. Если говорить языком Фрейда, то отсутствие любознательности, проблемы с обучением, псевдо-глупость могут быть защитной реакцией. Все согласны, что знание и действие тесно связаны друг с другом. Я же иду гораздо дальше и убежден, что знание и действие зачастую синонимичны, и даже тождественны как о том говорил Сократ. Если мы исходим из полного знания, то соответствующее действие следует автоматически, как рефлекс. В этом случае выбор делается совершенно спонтанно и без колебаний. (См.: 32)

Это в высшей степени присуще здоровому индивиду, который, похоже, знает, что хорошо, а что плохо, что правильно, а что неправильно, и демонстрирует это знание своим непринужденным, полноценным функционированием. Но мы можем видеть это на другом уровне – у маленького ребенка (или у "ребенка", скрытого в каждом взрослом), для которого мысль о действии может быть тождественна самому

действию – психоаналитики называют это "всемогуществом мысли". То есть, если ребенок хотел своему отцу смерти, то его бессознательные реакции таковы, словно он его на самом деле убил. Кстати, одна из задач психотерапии взрослых заключается в том, чтобы "разрядить" эти детские представления и избавить пациента от ощущения вины за свои мысли, словно они были его деяниями.

В любом случае, эта тесная связь между знанием и действием может помочь нам объяснить одну из причин страха познания – глубинный страх перед действием, перед последствиями, которые проистекают из знания, страх перед угрозой ответственности. Зачастую лучше чего-то не знать, потому что, если ты будешь это "что-то" знать, то тебе придется действовать и рисковать головой. Это стремление оставаться маленьким, подобно человеку, который сказал: "Я так рад, что мне не нравятся устрицы! Потому что, если бы они мне нравились, то я бы их ел, а я эту гадость не выношу".

Разумеется, немцам, жившим поблизости от концлагеря Дахау, было безопаснее не знать, что там происходит, быть "слепцами" или псевдо-дураками. Ибо, если бы они знали, что там происходит, то им пришлось бы действовать или испытывать чувство вины за свое малодушие.

Ребенок тоже может применять подобный прием, отказываясь видеть то, что для всех остальных является очевидным: что его отец – презренный слабак или что его мать не любит его по-настоящему. Такого рода знание является призывом к действию, которое невозможно совершить. Поэтому лучше не знать.

Так или иначе, но сейчас мы достаточно знаем о тревоге и познании, чтобы отбросить ту крайнюю точку зрения, которой не одно столетие придерживались многие философы и психологи-теоретики и согласно которой абсолютно все познавательные потребности порождены тревогой, будучи всего лишь попытками снять напряжение. В течение долгого времени это предположение казалось вполне правдоподобным, но сейчас результаты наших экспериментов с животными и детьми опровергают эту идею в ее чистом виде, потому что все они показывают, что, как правило, тревога убивает любопытство и стремление к познанию, что они несовместимы, особенно если тревога принимает крайние формы. Потребность в познании наиболее открыто проявляется в спокойных и безопасных условиях.

В своей предыдущей книге я четко подытожил эту ситуацию.

"Прекрасным качеством системы верований является то, что она, похоже, сконструирована таким образом, чтобы служить двум господам одновременно: наилучшему пониманию мира и наилучшей от него защите. Мы не согласны с теми, кто утверждает, что люди намеренно вносят искажение в свою познавательную функцию, чтобы видеть, помнить и осмысливать только то, что им хочется. Вместо этого мы придерживаемся той точки зрения, что люди поступают так лишь постольку, поскольку они вынуждены так поступать, и не больше. Ибо все мы движимы иногда сильным, а иногда слабым, желанием видеть реальность таковой, какова она есть, даже если нам это неприятно" (146, с. 400).

Резюме

Похоже, не вызывает сомнения тот факт, что потребность в знаниях, если мы хотим в ней хорошо разобраться, следует рассматривать наряду со страхом познания, с тревогой, с потребностью в безопасности и спокойствии. Мы упираемся в диалектическую обратную связь, которая одновременно является борьбой между страхом и решимостью. Все усиливающие страх психологические и социальные факторы закрепощают нас в нашем порыве к знаниям; стало быть, все факторы, увеличивающие отвагу и свободу, высвобождают нашу потребность в познании

Часть III

РАЗВИТИЕ И ПОЗНАНИЕ

6. ПОЗНАНИЕ БЫТИЯ НА ПИКЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Выводы, представленные в этой и в следующей главе изложены в первом приближении, как своего рода импрессионистская, идеальная "композиционная фотография" или компиляция моих личных бесед с примерно 80 респондентами и письменных ответов 190 студентов колледжа на следующем образом заданную тему:

"Я бы хотел, чтобы вы подумали о самом чудесном переживании или переживаниях в вашей жизни; самые счастливые моменты, моменты экстаза, моменты восторга, причиной которых послужили, скажем, влюбленность, услышанная музыка, неожиданно "потрясающая" вас книга или картина, великие мгновения творчества. Прежде всего, перечислите их. А затем попытайтесь рассказать мне, что вы чувствуете в эти "пиковые" моменты, чем ваши чувства отличаются от всего, что вы испытываете в другие моменты, в какой мере вы становитесь другим человеком. (Некоторым респондентам я задавал вопрос, в какой мере другим представляется им окружающий мир.)"

Ни один из опрошенных не описал полного синдрома. Я соединил все неполные ответы, чтобы получить "идеальный" композиционный синдром. Кроме того, примерно пятьдесят человек, прочитав мои предыдущие публикации, по собственной инициативе написали мне письма, в которых рассказывали о своем опыте пиковых переживаний. И наконец, я использовал огромное количество литературы, посвященной мистицизму, религии, искусству, творчеству, любви и т.д.

Осуществляющие себя люди (те из них, кто достиг высокого уровня развития, зрелости, здоровья) могут столь многому научить нас, что иногда они кажутся какой-то другой породой человеческих существ. Но ввиду того, что изучение высших взлетов человеческой природы и пределов человеческих возможностей и устремлений является совершенно новым делом, оно представляет собой сложную и трудоемкую задачу. В моем случае оно сопровождалось постоянным разрушением излюбленных аксиом, постоянным преодолением мнимых парадоксов и противоречий, решением загадок и время от времени опровержением давно устоявшихся, не вызывавших сомнения и, казалось бы, неопровержимых законов психологии. Зачастую и вовсе обнаруживалось, что речь идет не о законах, а всего лишь о правилах пребывания в состоянии вялой и хронической психопатологии и страха, недоразвитости и незрелости, которых мы не замечаем, потому что большинство окружающих нас людей поражены той же самой болезнью.

В подавляющем большинстве случаев, что вполне типично для истории научного теоретизирования, проникновение в неведомое поначалу принимает формы ощущения разочарования по поводу сложности того, что так долго не поддавалось научному решению. Например, одна из первых проблем, с которыми я столкнулся в ходе изучения человеческого самоосуществления, заключалась в смутном понимании того, что их мотивация в определенной и значительной степени отличается от всего, что мне было известно. Поначалу я определил их жизнь, как экспрессивную, а не приспособленческую, но такое определение было далеко не полным. Тогда я указал, что их жизнь была, скорее, не мотивированной или метамотивированной (выходящей за пределы простых желаний), чем мотивированной, но эта формулировка настолько зависит от того, какой именно теории мотивации вы придерживаетесь, что от нее больше вреда, чем пользы. В главе 3 я противопоставил мотивацию развития мотивации устранения дефицита, что вносит определенную ясность, но не является окончательным определением, потому что в нем не проводится четкая граница между Бытием и Становлением. В

данной главе я предложу новый путь (к психологии Бытия), который будет включать в себя обобщение уже сделанных трех попыток каким-то образом выразить словами отмеченные различия в мотивации и познавательной активности между полноценно развитым человеком и подавляющим большинством остальных людей.

Этот анализ состояний Бытия (непостоянных, метамотивированных, лишенных примитивных желаний, неэгоцентричных, нецеленаправленных, не предполагающих ни одобрения, ни конечного состояния, ни достижения совершенства или цели) сначала основывался на результатах изучения любовных отношений самоосуществляющегося человека в сопоставлении с остальными людьми, а потом на результатах глубокого изучения теологической, эстетической и философской литературы. Прежде всего, было необходимо разграничить два типа любви (обусловленную дефицитом – Д-любовь – и бытийно обусловленную – Б-любовь), о которых шла речь в главе 3.

В состоянии Б-любви (обращенной к Бытию другого индивида или объекта) я обнаружил особый вид познания, к которому мои познания в психологии меня не подготовили, но подробные описания которого я нашел у авторов, пишущих на эстетические, религиозные и философские темы. Этот тип познания я назову Познанием Бытия, или, для краткости, Б-познанием. Оно противоположно познанию, обусловленному потребностью в ликвидации дефицита, которое я назову Д-познанием. Индивид, пребывающий в состоянии Б-любви, способен видеть в объекте своей любви такую реальность, какую другие люди не замечают, то есть его восприятие может быть более острым и глубоким.

Эта глава является попыткой обобщить некоторые из основных познавательных моментов в переживании Б-любви, в родительском чувстве, в мистическом переживании, в восприятии природы и в эстетическом восприятии, в состоянии творчества, в терапевтическом или интеллектуальном инсайте, в ощущении оргазма, в определенных формах спортивных достижений и т.д. Эти и другие моменты высшего счастья и свершения я назову пиковыми переживаниями.

Стало быть, эта глава посвящена тому, что может дать "положительная философия", или "ортофилософия" будущего, не только "нормально больным" людям, но и полноценно функционирующим и подлинно здоровым. Она не противопоставляется психологии, понимаемой как "психопатология среднего человека"; она поднимается над этим уровнем и, теоретически, может включить все ее открытия в более полную структуру, в которой есть место и для больных, и для здоровых, и для дефицита, и для становления, и для бытия. Я называю ее психологией Бытия, потому что ее занимает цель, а не средства, то есть предельные основания переживания, ценностей, познания, люди как цель. До сих пор современная психология по большей части изучала "не-обладание", а не обладание, желание, а не свершение, разочарование, а не удовлетворение, поиск удовольствия, а не само удовольствие, стремление попасть куда-либо, а не пребывание там. Подобный подход проистекает из всеобщего априорного, хотя и ошибочного убеждения, что всякое поведение индивида мотивировано. (См.: 97, гл. 15.)

Познание Бытия в опыте пиковых переживаний

Сейчас я в сжатой форме перечислю характерные черты познания, имеющего место во время обобщенного пикового переживания, используя термин "познание" в предельно широком смысле.

1. *При Б-познании индивид имеет тенденцию воспринимать ощущение или объект как целое, как завершенную вещь, в отрыве от ее связей, возможной ее полезности, целесообразности и назначения.* Ощущение (объект) воспринимается так, словно оно одно во вселенной, словно из него одного всецело состоит Бытие, оно воспринимается как синоним вселенной.

Это противоположно Д-познанию, которое охватывает большую часть познавательного опыта человека. Эти ощущения частичны и неполны в том смысле, о каком речь пойдет ниже.

Здесь мы невольно вспоминаем абсолютный идеализм XIX века, когда вся вселенная представлялась единым механизмом. Поскольку для ограниченного человеческого существа невозможно объять это единство – ни в восприятии, ни в постижении, то все реальное человеческое познание считалось необходимой частью Бытия, но ни в коем случае не всем Бытием.

2. Там, где имеет место Б-познание, все внимание познающего сосредоточено исключительно на воспринимаемом объекте. Это может быть названо "абсолютным вниманием". (См. также: Шахтель, (147).) То, о чем я пытаюсь рассказать здесь, очень напоминает замороженность или полную поглощенность. Объект при этом становится всем и его основания в результате исчезают или, по крайней мере, не воспринимаются как нечто важное. Объект словно изолируется от всего остального, воспринимающий его индивид забывает о существовании окружающего мира, и объект, на какое-то мгновение, становится равнозначен всему Бытию.

Поскольку Бытие воспринимается в его целостности, то вступают в действие те законы, которые действовали бы, если бы было возможно объять всю вселенную.

Этот тип восприятия резко контрастирует с восприятием нормальным. В последнем случае объект воспринимается вместе со всем, что имеет к нему отношение. Он "встроен" в отношения со всем остальным миром, он воспринимается как часть мира. Сохраняется нормальное отношение объект – основания, то есть внимание, хотя и по-разному, уделяется и тому, и другому. Далее, при обычном познании объект воспринимается не столько сам по себе, сколько как представитель определенного класса, как частный пример какой-то общей категории. Такой тип восприятия я назвал "рубрикацией" (см.: 97 гл. 14) и снова укажу, что он представляет собой не столько полное восприятие всех аспектов воспринимаемого объекта или лица, сколько своего рода таксономию, классифицирование, "раскладывание по полочкам".

Кроме того, восприятие включает в себя помещение объекта в континуум в гораздо большей степени, чем мы это себе представляем. Оно включает в себя некое автоматическое сравнение или оценку. Оно подразумевает нечто "более высокое", "меньшее" или "большее", "лучшее" или "худшее" и т.д.

Б-познание может быть названо не-сопоставительным или не-оценивающим познанием. Я понимаю это в том смысле, в каком Дороти Ли (88) писала об отличии восприятия некоторых примитивных народов от нашего восприятия.

Индивида можно воспринимать самого по себе, вне всего остального. Его можно воспринимать как уникальное существо, единственного представителя своего класса. Это то, что мы называем восприятием индивида как уникама, то, чего, естественно, хотят достичь все клиницисты. Но это очень трудная задача, гораздо более трудная, чем мы готовы признать. Тем не менее это возможно, хотя только как преходящее состояние, и это *действительно происходит*, причем во время пиковых переживаний. Здоровая мать, с любовью воспринимая своего младенца, близка к этому восприятию уникальности индивида. Ее ребенок для нее не такой, как все остальные люди в этом мире. Он – само чудо и совершенство (по крайней мере в той мере, в какой она способна отказаться от нормативов Гезелля и сравнений с соседскими детьми).

Кроме того, конкретное и целостное восприятие объекта подразумевает, что он воспринимается с *любовью*. С другой стороны, любовь к объекту подразумевает сосредоточенность внимания, постоянное изучение, которое так необходимо для восприятия всех аспектов объекта. Внимание к мельчайшим деталям, с каким мать

вновь и вновь смотрит на своего младенца, с каким смотрят друг на друга влюбленные или же знаток живописи рассматривает приобретенную им картину, обязательно приведет к более полному восприятию, чем обычная поверхностная систематизация, которую неправомерно называли восприятием. От такого поглощенного, замороженного, всецело задействующего наше внимание познания мы вправе ожидать богатства деталей и всестороннего понимания объекта. Противоположностью этому является продукт поверхностного наблюдения, который составляет только "скелет" ощущения, когда избирательно воспринимаются только отдельные аспекты объекта по принципу их "значимости" и "незначимости". (Разве у картины, у ребенка или у возлюбленного может быть что-то "незначимое"?)

3. Хотя всякое человеческое восприятие является, отчасти, продуктом человеческого бытия и, в определенной мере, творением человека, тем не менее, *мы можем провести определенную черту между восприятием внешних объектов как значимых для человека и восприятием их как незначимых.*

Самоосуществляющийся человек больше другого способен воспринимать мир безотносительно к себе и ко всем человеческим существам вообще. То же можно сказать и о среднем человеке в моменты его высочайшего взлета, то есть во время его пиковых переживаний. Тогда он более склонен смотреть на природу так, будто она существует сама по себе и ради себя самой, а не воспринимать ее как игровую площадку, построенную исключительно для человека. Ему легче удержаться от проецирования на нее человеческих интересов. Короче говоря, он может увидеть ее в ее собственном Бытии ("безграничности"), а не как нечто, подлежащее использованию, чего следует бояться или реагировать каким-нибудь человеческим способом.

Например, возьмем микроскоп, в котором на предметном стекле мы можем увидеть как мир красоты, так и мир опасности и патологии. Пораженный раком участок ткани, на который мы глядим в микроскоп, может восприниматься как красивая, сложная и внушающая благоговение организация, если только мы забудем, что это – рак. Москит – чудесный объект, если воспринимать его самого по себе. Вирусы под электронным микроскопом просто завораживают (или, по крайней мере, могут завораживать, если мы сможем забыть об опасности, которую они представляют для человека).

Поскольку человеческие интересы остаются за пределами бытийного познания, то оно дает нам возможность более правильно понять природу объекта самого по себе.

4. Мои исследования наводят меня на мысль (хотя я еще не до конца в ней уверен) о еще одном отличии Б-познания от обыденного познания, а именно – *всякая повторная активизация функции Б-познания обогащает восприятие.* Повторяющееся, завораживающее переживание присутствия любимого лица или картины, которая вызывает у нас восхищение, заставляет нас любить их еще больше и позволяет нам замечать все новые и новые их грани. Это мы можем назвать внутренним богатством.

Но это так явно контрастирует с более привычными нам последствиями повторяющегося ощущения, например, со скукой, привыканием, ослаблением внимания и т.п. К своему удовлетворению я обнаружил (хотя и не попытался доказать это), что постоянное общение с хорошей живописью, приводит к тому, что для людей восприимчивых и с обостренными чувствами хорошие картины обнаруживают все большую красоту, в то время как постоянное восприятие плохой живописи делает картины еще менее красивыми. То же самое можно сказать о хороших людях и плохих, например, жестоких. Если мы часто общаемся с хорошим человеком, то он начинает нам казаться еще лучше. Частые встречи с плохим человеком только усугубляют отрицательное мнение о нем.

При обыденном восприятии, когда первое впечатление зачастую является

простой классификацией объекта по принципу "полезен – бесполезен", "опасен – безопасен", в результате частых встреч с объектом он начинает казаться все более пустым. Свою задачу нормальное восприятие, которое чаще всего основывается на тревоге или ощущении наличия дефицита, выполняет с первого раза. Потом *потребность* в восприятии исчезает, и поскольку объект или личность уже занесены в соответствующую графу, они просто не воспринимаются. При частом восприятии проступает или ничтожество объекта, или его величие. Более того, частое общение обнаруживает не только недостатки объекта, но и недостатки воспринимающего.

Одним из основных механизмов, с помощью которых любовь создает более глубокое восприятие глубинных качеств объекта, чем не-любовь, состоит в том, что любовь включает в себя замороженность объектом любви, стало быть, она включает в себя постоянное, внимательное и испытующее обозрение объекта, "любование". Возлюбленные могут открыть друг в друге потенциальные возможности, которые незаметны другим людям. Мы привычно говорим, что "любовь слепа", но сейчас мы должны допустить как возможность, что при определенных обстоятельствах любовь бывает более "зрячей", чем не-любовь. Под этим, разумеется, понимается возможность каким-то образом заметить еще не проявившиеся качества. Это не столь уж сложная проблема для исследователя, как это может показаться на первый взгляд. Тест Роршаха в руках эксперта тоже представляет собой выявление еще не осуществленных способностей. В принципе, эта гипотеза вполне поддается проверке.

5. Американская или, если взять шире, западная психология, с моей точки зрения, эгоцентрично предполагает, что человеческие потребности, страхи и интересы всегда должны быть детерминантами восприятия. "Новый взгляд" на восприятие зиждется на предположении, что познание обязательно должно быть мотивированным. Это также отвечает классической точке зрения сторонников Фрейда (137). Из этого следует допущение, что познание есть вспомогательный механизм приспособления и что оно до определенной степени должно быть эгоцентричным. Такая точка зрения предполагает, что на мир следует смотреть только с точки зрения интересов воспринимающего и что ощущения должны быть организованы вокруг эго как центрального и определяющего ядра. Я должен добавить, что в американской психологии такая точка зрения существует уже давно. Так называемая "функциональная психология", отмеченная сильным влиянием широко распространенной версии дарвинизма, также имеет тенденцию рассматривать все способности с точки зрения их полезности в "борьбе за выживание".

Я, кроме того, считаю эту точку зрения этноцентричной, и не только потому, что она явно представляет собой бессознательное выражение западного мироощущения, но и потому, что она предполагает упрямое пренебрежение к трудам философов, теологов и психологов Востока, особенно китайцев, японцев и индусов, не говоря уже о трудах таких западных авторов, как Голдстайн, Мэрфи, Бюлер, Хаксли, Сорокин, Уоттс, Нортроп, Ангьял и многие другие.

Результаты моих исследований указывают на то, что *восприятие действительно может подниматься над эго, быть бескорыстным и незгоцентричным*. Для самоосуществляющихся людей это нормальное явление, а у среднего человека это происходит периодически, во время пиковых переживаний. Восприятие может быть немотивированным, безличностным, отстраненным, может не сопровождаться никакими желаниями и устремлениями. Оно может быть сосредоточено не на эго, а на воспринимаемом объекте. То есть перцепционное переживание может быть организовано вокруг объекта как центральной точки, а не основываться на эго. Человек как бы воспринимает нечто, обладающее своей

собственной независимой от воспринимающей реальностью. При эстетических и любовных переживаниях вполне возможно настолько "раствориться" в объекте, что наше "я" исчезает в буквальном смысле. Некоторые авторы, занимающиеся эстетическими и мистическими переживаниями, чувствами материнства и любви, например, Сорокин, зашли настолько далеко, что утверждают, будто при пиковых переживаниях мы можем говорить даже об отождествлении воспринимающего и воспринимаемого, об их слиянии в новой и высшей целостности, в сверхорганизованной системе. Это напоминает некоторые определения эмпатии и отождествления и, конечно, открывает новые возможности для проведения исследований в данном направлении.

6. *Пиковое переживание есть нечто, само по себе оправдывающее свое существование, нечто самоценное.* То есть оно является целью, тем, что мы можем назвать переживанием-целью, а не переживанием-средством. Оно представляется настолько ценным откровением, что даже сама попытка как-то обосновать его посягает на его смысл. Мои респонденты все как один утверждали это, описывая свои любовные, мистические, эстетические, творческие переживания и вспышки озарения. Это становится особенно ясно в момент просветления в терапевтической ситуации. В силу того, что индивид защищается от озарения, оно, по определению, является болезненным ощущением. Его прорыв в сознание иной раз может быть разрушительным для личности. И все же, несмотря на это, все говорят, что оно стоит того, что в конечном итоге оно становится желанным. Быть зрячим лучше, чем быть слепым (172), даже если приходится видеть неприятные вещи. Это тот случай, когда безусловная ценность переживания нивелирует причиняемую им боль. Многочисленные авторы, пишущие на темы эстетики, религии, творчества и любви, единодушно определяют эти переживания не только как изначально ценные, но и как ценные настолько, что ради этих мимолетных моментов стоит прожить всю жизнь. Мистики всегда говорили об этой великой ценности мистического переживания, которое посещает человека в считанные мгновения его жизни.

Пиковое переживание резко контрастирует с обычными житейскими переживаниями, особенно что касается западного человека, в частности, как его представляют американские психологи. Поведение настолько отождествляется со средством достижения цели, что для многих авторов "поведение" и "инструментальное поведение" являются синонимами. Все делается ради достижения какой-то далекой цели, *для того, чтобы* получить что-то еще. Эта установка достигла своего апофеоза в теории ценности Джона Дьюи (38а), в которой утверждается, что никакой цели вообще не существует, а существуют только средства ее достижения. Но даже это утверждение отличается неточностью, поскольку подразумевает существование цели. Поэтому, чтобы не быть неправильно понятым, Дьюи утверждает, что средства являются средством обретения других средств, которые, в свою очередь, тоже являются только средством, и так до бесконечности.

Для моих респондентов пиковое переживание чистой радости было одной из главных целей в жизни и одной из тех вещей, ради которых стоит жить. Совершенно непостижимо, почему психологи не обращают внимания на пиковые переживания, официально не признают свидетельства о них или, что еще хуже, априорно отрицают (в объективистской психологии) саму возможность их существования, как объектов научного исследования.

7. *Отличительной чертой всех изученных мною случаев характерного пикового переживания была дезориентация во времени и пространстве.* Если точнее, то в эти моменты человек субъективно находится вне времени и пространства. Поэт или художник в порыве творчества забывает об окружающем его мире, и время для него

останавливается. Когда он выходит из этого состояния, он не может понять, сколько прошло времени. Зачастую он, словно выходя из полу-обморочного состояния, вынужден приложить усилия, чтобы понять, где он находится.

Многие люди, особенно влюбленные, рассказывали что еще более важно – о полной утрате ощущения протяженности времени. В этом экстатическом состоянии не только день может пролететь с такой невероятной скоростью, что покажется минутой, но и минута может быть прожита настолько интенсивно, что может показаться днем или годом. Складывается такое впечатление, что люди в этом состоянии каким-то образом оказываются где-то в другом мире, в котором время одновременно и останавливается, и движется с огромной скоростью. Если пользоваться нашими обычными категориями, то мы имеем дело с парадоксом и противоречием. И все же об этом говорят, стало быть, это есть факт, который необходимо принимать в расчет. Я не вижу причины, чтобы такое ощущение времени не могло стать объектом экспериментального исследования. Во время пиковых переживаний невозможно точно определить, сколько прошло времени. Значит и восприятие окружающего мира тоже должно быть менее точным, чем в нормальном состоянии.

8. Результаты моих исследований внесли немалое смятение в психологию, однако при этом они являются настолько однозначными, что необходимо не только рассказать о них, но и попытаться каким-то образом их понять. Если "начать с конца", то *пиковое переживание может быть только положительным и желанным и никак не может быть отрицательным и нежелательным*. Существование такого переживания изначально оправдано им самим; это совершенный, полный опыт переживания, которому больше ничего не нужно. Это самодостаточный опыт. Он воспринимается как изначально необходимый и неизбежный. Это переживание настолько хорошо, насколько должно быть. Его принимают с благоговением, удивлением, восхищением, смирением и даже с экзальтированным, едва ли не религиозным поклонением. Иногда в описаниях реакции индивида на опыт такого рода используются определения святости. Оно восхитительно и "радостно" в бытийном смысле.

Здесь мы имеем дело с явлением огромной философской важности. Если, с тем чтобы нам было от чего отталкиваться, мы примем тезис, что во время пиковых переживаний сама природа реальности может восприниматься более четко, а ее суть постигаться более глубоко, то мы повторим утверждение многих философов и теологов все Бытие, если смотреть на него с "олимпийской" точки зрения и видеть лучшую его сторону, является нейтральным или хорошим, а зло, боль или опасность представляют собой феномен неполноты как результат неумения увидеть мир в его целостности и единстве и восприятия его только с эгоцентрической или слишком низкой точки зрения. (Разумеется, речь идет не об отрицании существования зла, боли или смерти, а, скорее, о примирении с этими явлениями, понимании их необходимости.)

То же самое можно сказать и по-другому – сравнив это с одним с аспектов понятия "бог", присущим многим религиям. Боги, которые могут всецело созерцать и объять Бытие и, стало быть, понимать его, должны воспринимать его как доброе, справедливое, необходимое, "зло" же должны воспринимать как продукт ограниченного или эгоистичного видения и понимания. Будь мы богоподобными в этом смысле, мы тоже обладали бы вселенским пониманием и никогда бы ничего не осуждали и не презирали, ни от чего не приходили бы в ужас и ни в чем бы не разочаровывались. Мы могли бы испытывать только сострадание, любовь к ближнему, милосердие и, возможно, печальное или веселое удивление (в высоком смысле этого слова) от несовершенства других людей. Но ведь именно так нередко относятся к миру самоосуществляющиеся люди, и все мы так относимся к миру в

моменты наших пиковых переживаний. Именно так все психотерапевты пытаются относиться к своим пациентам. Разумеется, мы должны принять как должное, что такое богоподобное, вселенски терпимое, смиренное бытийно обусловленное отношение обрести чрезвычайно непросто, вероятно даже невозможно в его чистой форме, и все же мы знаем, что это весьма относительно. Мы можем подойти к нему более или менее близко, и было бы глупо отрицать существование этого феномена только потому, что это случается нечасто, длится недолго и никогда не происходит в чистом виде. Хотя нам никогда не стать богами в этом смысле, мы можем более или менее часто быть более или менее богоподобными.

В любом случае, контраст с нашими обычными реакциями и представлениями очень резок. Как правило, мы выступаем под знаменем ценностей-средств, то есть пользы, желательности, "плохого" или "хорошего", пригодности для достижения цели. Мы оцениваем, судим, контролируем, осуждаем или одобряем. Мы смеемся "над", а не "вместе". Мы оцениваем опыт нашими личными категориями и воспринимаем мир относительно себя и нашей цели, тем самым превращая мир не во что иное, как в средство достижения нашей цели. Такая позиция противоположна отстраненности от мира, а это, в свою очередь, значит, что мы на самом деле воспринимаем не мир, а себя в нем или его в нас. Наше восприятие мотивировано стремлением к ликвидации дефицита и потому ему доступны только Д-ценности. Такое восприятие отлично от восприятия мира в целом или той его части, которую во время пикового переживания мы воспринимаем как субститут всего мира. Тогда и только тогда мы можем постичь не наши ценности, а ценности мира. Их я называю ценностями Бытия, или сокращенно – Б-ценностями. Они соответствуют "внутренним ценностям" Роберта Гартмана (59).

Как мне представляется, такими Б-ценностями являются:

1. целостность (единство, интеграция, стремление к однородности, взаимосвязанность, простота, организация, структура, дихотомия-трансцендентность, порядок);

2. совершенство (необходимость, справедливость, естественность, неизбежность, уместность, полнота, долженствование);

3. завершенность (конечность, окончательность, справедливость, свершенность ("дело сделано"), finis и telos, судьба, рок);

4. справедливость (честность, порядок, законность, долженствование);

5. жизненность (процессуальность, не-омертвление, спонтанность, саморегуляция, полноценное функционирование);

6. полнота (дифференциация, сложность);

7. простота (истинность, обнаженность, сущностность, абстрактная, базовая, основная структура);

8. красота (правильность, форма, жизненность, простота, полнота, целостность, совершенство, завершенность, уникальность, истинность);

9. праведность (правота, желанность, долженствование, справедливость, благожелательность, честность);

10. уникальность (неповторимость, индивидуальность, несравненность, новизна);

11. непринужденность (легкость, отсутствие напряженности, излишнего рвения или трудностей, изящество, идеальное функционирование);

12. игра (веселье, радость, удовольствие, юмор, жизнерадостность, непринужденность);

13. истинность, честность, реальность (обнаженность, простота, полнота, долженствование, красота, чистота и естественность, завершенность, существенность);

14. самодостаточность (самостоятельность, независимость, умение быть самим собой без участия других, самоопределение, умение подняться над окружающим миром, отстраненность, жизнь по своим собственным законам).

Разумеется, эти ценности не являются взаимоисключающими. Они не отделены друг от друга, а переплетаются друг с другом. В сущности, они являются *гранями* Бытия, а не его частями. На авансцену познания выходят разные аспекты, в зависимости от того, что привело познание в действие, скажем, восприятие

красивого человека или красивой картины, ощущение совершенства в сексе или в любви, озарение, творчество, рождение человека и т.д.

Это нечто гораздо большее, чем проявление слияния и единства старой троицы (истина, добро, красота). Я уже писал о своем открытии (97), что в среднем представителе нашей цивилизации истина, добро и красота не очень хорошо соотносены друг с другом, а в невротическом индивиде и того меньше. Только в развитом и зрелом человеческом существе, в самоосуществляющейся, полноценно функционирующей личности они соотносены настолько хорошо, что практически составляют единство. Сейчас я бы добавил, что это так же верно для всех остальных людей во время переживания ими пиковых ситуаций.

Это открытие, если оно окажется верным, явно противоречит одной из тех основных аксиом, которым следует вся научная мысль, а именно той, что гласит, будто чем более объективно и безличностно восприятие, тем более оно внеценностно. Интеллектуалы практически всегда считали факты и ценности антонимами и взаимоисключающими понятиями. Но, может быть, все наоборот, ибо когда мы изучаем наиболее обособленное от эго, наиболее объективное, немотивированное, пассивное познание, мы обнаруживаем, что оно стремится к непосредственному восприятию тех ценностей, которые неотъемлемы от реальности: мы также обнаруживаем, что наиболее глубокое восприятие "фактов" приводит к слиянию "есть" и "должно". В такие моменты реальность окрашивается нашим удивлением, восхищением, благоговением и одобрением, то есть обретает ценность.*

* Я не стал изучать то, что может быть названо "ощущением дна" (и никто из моих респондентов не стал говорить об этом), скажем, болезненное и "разрушительное" (для некоторых) осознание неизбежности старения и смерти, абсолютного одиночества и ответственности индивида, безличности природы вообще и природы бессознательного и т.д.

9. Нормальные переживания так же встроены в историю и цивилизацию, как и в изменчивые и относительные потребности людей. Они организованы во времени и пространстве. Они представляют собой часть чего-то большего и, стало быть, относительны в пределах этого "чего-то" и его системы координат. Поскольку предполагается, что они, какой бы реальностью они не обладали, зависят от человека, то с исчезновением человека, они также должны исчезнуть. Его система координат перемещается от интересов личности к требованиям ситуации, из настоящего – в прошлое и будущее – и обратно. В этом смысле опыт переживания и поведение относительны.

С этой точки зрения, пиковые переживания скорее абсолютны, чем относительны. Они не только находятся вне времени и пространства в том смысле, о котором я говорил выше, они не только безпредпосылочны и воспринимаются сами по себе, они не только относительно немотивированны и оторваны от интересов человека, они воспринимаются так, как будто существуют сами по себе, "где-то там", как будто они представляют собой восприятие реальности, не зависящей от человека и существующей вне его жизни. Разумеется, с научной точки зрения трудно и небезопасно говорить об "относительном" и "абсолютном", и я понимаю, что здесь мы рискуем увязнуть в трясине семантики. И все же многочисленные рассказы занимавшихся самоанализом моих "подопытных" вынуждают меня представить эту разницу как открытие, в котором психологи обязательно должны разобраться. Именно эти слова используют мои респонденты, когда они пытаются описать ощущения, по самой своей сути невыразимые. Люди говорят об "абсолютном", люди говорят об "относительном".

Мы снова и снова испытываем искушение использовать эти термины, например, в области искусства. Китайская ваза может быть совершенна сама по себе, ей может быть 2000 лет и при этом она может выглядеть, как новая, она может принадлежать всему человечеству, а не только Китаю. По крайней мере в этом смысле она есть

нечто абсолютное, даже несмотря на то, что при этом она существует во времени, связана с создавшей ее цивилизацией и эстетическими вкусами ее владельца. Не случайно мистическое переживание люди всех вероисповеданий, времен и народов описывали почти одними и теми же словами. Не случайно Олдос Хаксли (68а) назвал его "Вечной философией". Великие творцы, по крайней мере те, что включены в составленную Брюстером Гизелином (54а) антологию, описывали моменты творчества почти в тех же выражениях, хотя это были самые разные поэты, химики, скульпторы, философы и математики.

Понятие абсолютного сложно отчасти потому, что почти всегда проникнуто духом статики. Из опыта опрошенных мною людей явно следует, что это отнюдь не обязательно неизбежно. Восприятие эстетического объекта, любимого лица или красивой теории является изменчивым процессом, но внимание колеблется строго в пределах, заданных восприятием. Его насыщенность может быть бесконечной и взгляд может все время перемещаться от одного аспекта совершенства к другому. Красивая картина имеет множество структур, а не только одну, так что эстетическое переживание может представлять собой постоянное, хотя подверженное колебаниям, наслаждение от восприятия картины то с одной, то с другой точки зрения. Кроме того, картину можно воспринимать то с относительной, то с абсолютной точки зрения. Нам нет нужды спорить о том, какова она – относительна или абсолютна. Она может быть и той, и другой.

10. Как правило, познание является активным процессом. Для него характерны формообразование и отбор со стороны субъекта познания. Он решает, что ему воспринимать, а что – нет, он соотносит познание со своими потребностями, страхами и интересами, он его организует, выстраивает и перестраивает. Короче говоря, он над ним работает. Познание является энергоемким процессом. Оно предполагает бдительность, настороженность и напряжение, стало быть, приводит к усталости.

Бытийное познание скорее пассивно и рецептивно, хотя, конечно же, оно никогда не будет полностью пассивным. Лучшие описания "пассивного" познания я нашел у восточных философов, особенно у Лао-Цзы и философов даосизма. Кришнамурти (85) придумал великолепное название бытийному познанию. Он назвал его "безальтернативным осознанием". Мы можем также назвать его "невольным осознанием". В даосской концепции невмешательства говорится о том же самом, о чем пытаюсь сказать и я, а именно о том, что восприятие может быть ни на что не претендующим, – скорее созерцание, чем вмешательство. Индивид может смиренно принимать ощущения, ни во что не вмешиваться, получать, а не брать, может дать восприятию идти своим ходом. Здесь мне также вспоминается описанное Фрейдом "свободно дрейфующее внимание". Оно также скорее пассивно, чем активно, бескорыстно, а не эгоцентрично, мечтательно, а не бдительно, терпеливо, а не беспокойно. Это пристальный, а не мимолетный взгляд, это подчинение ощущению.

Я также нахожу полезным недавнее заявление Джона Шлиена (155) относительно разницы между пассивным и активным слушанием. Хороший терапевт должен уметь слушать по правилу "получать, а не брать", чтобы суметь услышать то, что на самом деле говорит пациент, а не то, что хочется услышать терапевту. Он не должен заставлять себя слушать, скорее он должен позволять словам проникать в него. Только тогда он сможет усвоить их форму и содержание. В противном случае он услышит только свои собственные теории и рассуждения.

Кстати, мы можем сказать, что умение пассивно воспринимать – это критерий, по которому хорошего психолога отличают от плохого, к какой бы школе они ни принадлежали. Хороший терапевт способен воспринимать любого индивида самого по себе, не стремясь причислить его к определенной группе и занести в

определенную графу. Плохой терапевт, проработай он хоть сто лет, всегда будет находить только подтверждение теорий, которые он узнал в начале своей карьеры. Именно это имел в виду некто, сказавший, что терапевт может повторять одни и те же ошибки в течение сорока лет, а потом назвать их "богатым клиническим опытом".

Вслед за Лоуренсом и другими романтиками, можно выразить это свойство бытийного познания, прибегнув к другому, хотя и немодному нынче названию – "невольное" (в отличие от волевого). Обычное познание является волевым актом, стало быть, предполагает претензии, предубеждения, преднамеренность. В познание, которое происходит во время пикового переживания, воля не вмешивается. Она находится в подчиненном состоянии. Она получает, но не требует. Мы не можем повелевать пиковым переживанием. Это просто "случается".

11. *Эмоциональная реакция на пиковое переживание имеет особый привкус удивления, благоговения, почтения, смирения и подчинения величю переживания.* Иногда к ней примешивается испуг (хотя и приятный) от невыносимой интенсивности ощущений. Мои "подопытные" говорили об этом так: "это слишком для меня"; "это больше, чем я могу вынести", "это слишком прекрасно". Ощущение может обладать такой остротой, что может вызвать слезы, смех, или то и другое и, как это ни парадоксально, может иметь что-то общее с болью. Впрочем, это желанная боль, которую зачастую называют "сладостной". Это может зайти настолько далеко, что возникает мысль о своего рода смерти. Не только мои "подопытные", но и многие авторы, писавшие о пиковых переживаниях, сравнивали их с переживанием умирания, то есть желания умереть. Типично такое описание: "Это слишком прекрасно. Я не знаю, как я смогу это выдержать. Я могу сейчас умереть и это будет прекрасно". Вероятно, что отчасти это означает отчаянное нежелание спуститься с этой вершины в долину обычных переживаний. Вероятно также, что здесь имеется аспект глубокого переживания своей ничтожности по сравнению с величием переживания.

12. Еще один парадокс, с которым нам придется разобраться, каким бы трудным он ни был, заключается в противоречивых сообщениях о восприятии мира. *В некоторых описаниях, особенно мистических, религиозных или философских, весь мир предстает как абсолютно единое, живущее полноценной жизнью, существо. В других рассказах о пиковых переживаниях, особенно любовных и эстетических, одна частичка мира воспринимается так, будто на какое-то мгновение она и составляет весь мир.* В обоих случаях речь идет о восприятии единства. Вероятно, тот факт, что в бытийном познании – будь то картины, индивида или теории – сохраняются все атрибуты Бытия в его целостности, то есть все бытийные ценности, проистекает из мимолетного восприятия данного конкретного объекта как единственного во всей вселенной.

13. Имеются существенные различия (56) между абстрагирующим и категоризирующим познанием и непосредственным постижением конкретного и особенного. Именно в этом смысле я буду использовать термины "абстрактное" и "конкретное". Они не очень отличаются от терминов Голдстайна. Большинство наших знаний (все замеченное нами, воспринятое, запомненное, обдуманное и выученное) являются скорее абстрактными, чем конкретными. То есть мы в нашей жизни, познавая, в основном, категоризируем, схематизируем, классифицируем. Мы не столько познаем природу мира такой, какая она есть, сколько организуем наше внутреннее миропереживание. Мы пропускаем большинство переживаний через фильтр нашей системы категорий, граф и рубрик, как о том написал Шахтель (147) в своей классической статье "Амнезия и проблема памяти у детей". Меня к пониманию этого отличия привело изучение мною самоосуществляющихся людей, в ходе которого я обнаружил у них и *способность к абстрагированию без отказа от конкретности, и способность к конкретизации без отказа от абстрактности.*

Это дополняет описания, приводимые Голдстайном, поскольку я обнаружил не только редукцию к конкретности, но также и то, что мы можем назвать сведением к абстрактности, то есть утрату способности познавать конкретное. Потом я обнаружил ту же самую исключительную способность к постижению конкретного как у хороших художников, так и у хороших клиницистов, хотя они и не принадлежали к числу самоосуществляющихся личностей. Гораздо чаще я обнаруживал эту способность у вполне заурядных людей в моменты их пиковых переживаний, когда человек схватывает воспринимаемое в его конкретной, неповторимой сущности.

Поскольку такого рода идеографическое восприятие, как правило, описывается, как сердцевина эстетического восприятия, например у Нортропа (127а), то они стали почти синонимами. Для большинства философов и художников восприятие личности в ее конкретности и внутренней уникальности означает восприятие эстетическое. Я предпочитаю более широкий подход и, думаю, уже продемонстрировал, что этот тип восприятия уникальной природы объекта является характерной чертой всякого пикового переживания, а не только эстетического.

Конкретное восприятие, которое имеет место в бытийном познании, следует понимать как восприятие всех аспектов и атрибутов объекта одновременно или в очень быстрой последовательности. Абстрагирование – это, в сущности, отбор определенных аспектов объекта, тех, которые нам полезны, которые представляют для нас опасность, которые нам знакомы или соответствуют нашим языковым категориям. Уайтхед и Бергсон высказались по этому поводу достаточно ясно, как и многие другие философы после них, например Виванти. Абстракции, хоть и полезны, но также и ложны. Короче говоря, воспринимать объект абстрактно означает не воспринимать некоторых его аспектов. Это, вне всякого сомнения, означает отбор аспектов, отказ от других, создание или искажение третьих. Мы делаем из объекта то, что нам хочется. Мы его создаем. Мы его продуцируем. Более того, чрезвычайно важно отметить свойственную абстрагированию сильную тенденцию соотносить аспекты объекта с нашей лингвистической системой. Это создает особые проблемы, поскольку язык – это вторичный, а не первичный процесс в том смысле, в каком понимал его Фрейд, потому что он имеет дело с внешней, а не с психической реальностью, с сознанием, а не с бессознательным. Да, этот недостаток действительно может быть в какой-то мере восполнен поэтическим или возвышенным стилем, но большинство переживаний все равно остаются невыразимыми и вообще не могут быть описаны никакими словами.

Возьмем, к примеру, восприятие картины или индивида. Чтобы воспринять их целостно, мы должны справиться с нашей склонностью классифицировать, сравнивать, оценивать, испытывать нужду, использовать. В тот момент, когда мы говорим, что этот человек – иностранец, мы относим данного индивида к определенному классу, совершаем акт абстрагирования и, в какой-то степени, лишаем себя возможности увидеть его как уникальное и целостное человеческое существо, не похожее ни на одно другое во всем мире. В тот момент, когда мы подходим к картине поближе, чтобы прочесть имя художника, мы лишаем себя возможности бросить на нее свежий взгляд и увидеть ее в ее уникальности. Стало быть, то, что мы называем "знанием", то есть помещением переживания в систему представлений, понятий и связей, в определенной мере лишает нас возможности полного познания объекта. Герберт Рид указал на то, что ребенок обладает "невинным зрением", способностью видеть нечто так, как будто он видит это в первый раз (зачастую он действительно видит это впервые в жизни). Поэтому он может смотреть на него в изумлении, изучая все его аспекты, замечая все его качества, ибо для ребенка в этой ситуации ни одно свойство незнакомого объекта не может быть более важным, чем другие его свойства. Он не организует объект: он просто на него смотрит. Он наслаждается качеством переживания так, как это

описали Кэнтрил (28, 29) и Мэрфи (122, 124). То же самое касается и взрослых: в той мере, в какой мы способны отрешиться от абстрагирования, обозначения, сравнения, расстановки по местам, соотнесения, настолько же мы способны постичь многогранность личности или картины. Я должен особенно подчеркнуть способность воспринимать невыразимое, то, что нельзя высказать словами. Попытка облечь невыразимое в слова меняет его, делает его чем-то другим, чем-то *похожим* и, в то же время, чем-то *отличным* от самого себя.

Именно эта способность воспринимать объект в целостности и подниматься над его отдельными частями характеризует познание во время пиковых переживаний. Поскольку познать человека в полном смысле этого слова можно только таким образом, нет ничего удивительного в том, что самоосуществляющиеся люди проявляют гораздо больше пронизательности по отношению к другим людям и схватывают саму сущность того, с кем имеют дело. Вот почему я убежден, что идеальным терапевтом, который, как предполагает его профессия, обязан уметь воспринимать другого человека в его уникальности и целостности, без предубеждения, должно быть, по крайней мере, вполне здоровое человеческое существо. Я утверждаю это, несмотря на то, что готов признать существование необъяснимых индивидуальных различий в такого рода восприятии, кроме того, терапевтическая практика сама может стать своеобразным обучением умению познавать Бытие другого человеческого существа. Этим также объясняется и мое мнение, что обучение эстетическому восприятию и творчеству может быть очень полезным аспектом обучения клинической деятельности.

14. *На высших ступенях человеческой зрелости, многие дихотомии, полярности и конфликты приходят к единству, преодолеваются или разрешаются.* Самоосуществляющиеся люди одновременно эгоистичны и бескорыстны, индивидуалисты и коллективисты, рациональны и иррациональны, связаны с другими людьми и отстранены от них, поклоняются одновременно Дионису и Аполлону и т.д. То, что я считал прямым, как стрела, континуумом, пределы которого полярны друг другу и максимально далеки друг от друга, оказалось чем-то вроде круга или спирали, полярные точки которой соединились в одно целое. Кроме того, я обнаружил, что в этом выражается важная тенденция, присущая полному познанию объекта. Чем больше мы понимаем Бытие в его целостности, тем легче нам воспринять и примирить в себе существование несовместимых, противоположных и противоречащих друг другу вещей. Они представляются продуктом неполноты познания и исчезают по мере познания целостности. Невротический индивид, воспринимаемый с более выгодной для него точки зрения как богоподобное существо, может рассматриваться как воплощение чудесного, сложного – даже прекрасного – единого процесса. То, что мы привычно считаем конфликтом, противоречием и разобщенностью, может восприниматься как неизбежность, необходимость и даже предопределенность. Это значит: если полностью понять человека, то все станет на положенные места, и человека можно будет воспринимать и оценивать с эстетической точки зрения. Все его конфликты и трения окажутся по-своему осмысленными или разумными. Слиться и переплестись между собой могут даже наши понятия болезни и здоровья, если мы воспримем симптом как стремление к здоровью или невроз как самое разумное из всех возможных на данный момент решений проблем индивида.

15. *В моменты пиковых переживаний индивид уподобляется Богу не только в том смысле, о котором я уже говорил, но также и в некоторых других отношениях, особенно в своем любящем, неосуждающем, сострадательном и, можно сказать, веселом восприятии мира и человеческого существа, в их полноте и целостности,* сколь бы ужасными они ни представлялись ему в его нормальном состоянии. Теологи долго пытались справиться с непосильной задачей

примирить существование в мире греха, зла и боли с концепцией всемогущего, всеведующего, вселюбящего Бога. Дополнительная трудность заключалась в необходимости примирения концепции воздаяния и наказания за добро и зло с этой концепцией вселюбящего и всепрощающего Бога. Бог каким-то образом должен наказывать, не наказывая, и прощать, осуждая.

Я думаю, что мы можем узнать кое-что о естественном решении этой дилеммы, если будем изучать самоосуществляющихся людей и сравнивать два очень разных типа восприятия, о которых идет речь в этой книге, то есть бытийно обусловленное восприятие и обусловленное дефицитом восприятие. Как правило, Б-восприятие длится очень недолго. Это пик, вершина, ситуативное достижение. Похоже на то, что большую часть времени человеческие существа пользуются Д-восприятием. То есть они сравнивают, высказывают суждения, одобряют, соотносят, преследуют пользу. Это значит, что мы можем воспринимать другое человеческое существо различным образом, иногда видя его в его Бытии, словно на какое-то мгновение это единичное существо становится всей вселенной. Впрочем, гораздо чаще мы воспринимаем его как часть вселенной и самыми разными сложными способами соотносим его с ней. Когда же это существо предстает перед нами в нашем бытийном восприятии, мы можем быть и всепрощающими и всепонимающими, всецело любящими и восхищенными, радуясь Бытию и веселыми. Но ведь все это – атрибуты, представленные в большинстве концепций божественности (за исключением веселья, которое, как это ни странно, по большей части недоступно богам). В такие моменты мы можем стать богоподобными, поскольку обладаем этими качествами. Например, в терапевтической ситуации мы можем с пониманием, терпимостью, любовью, снисхождением отнестись к людям, которых мы в обычной жизни опасались бы, презирали и даже ненавидели – к убийцам, гомосексуалистам, насильникам, эксплуататорам, трусам.

Мне представляется весьма интересным, что все люди время от времени ведут себя так, словно хотят стать объектами бытийного познания (см. гл. 9). Их возмущают попытки причислить их к какому-то классу, категории, занести их в какую-то графу. Когда на человека вешают ярлык "официант", "полицейский", "дама", вместо того, чтобы воспринимать его как индивидуальность, человек зачастую обижается. Все мы хотим, чтобы нас принимали такими, какие мы есть, – сложными, многогранными, целостными. Если среди человеческих существ не оказывается никого, кто смог бы воспринять нас таким образом, тогда возникает сильная тенденция проецировать и создавать богоподобную фигуру, иногда в человеческом облике, иногда – в сверхъестественном.

Другой ответ на "проблему зла" предлагают люди, которые "принимают реальность" как существующую саму по себе. Реальность ни "за" человека, ни "против" него. Она есть нечто безличное как таковая. Сеющее смерть землетрясение представляет собой философскую проблему только для человека, которому нужен личный Бог всемогущий, сотворивший мир, все и вся любящий, лишенный чувства юмора. А для людей, которые могут воспринять и принять землетрясение как несотворенное, с натуралистической, безличностной точки зрения, оно не представляет никакой нравственной или аксиологической проблемы, поскольку оно не было "специально устроено" для того, чтобы досадить им. Такие люди просто пожимают плечами, и если обычно зло определяется антропоцентрически, то они принимают зло, как принимают смену времен года или же бурю. В принципе, вполне возможно восхищаться красотой наводнения или тигра, готовящегося нанести смертельный удар, или даже получить удовольствие от этого зрелища. Разумеется, гораздо труднее занять такую позицию по отношению к действиям другого человека, причиняющим вред лично вам, но и это иногда возможно, и чем выше уровень зрелости человека, тем больше такая возможность.

16. *Восприятие в моменты пиковых переживаний имеет сильную тенденцию становиться идеографическим и не-классифицирующим.* Объект восприятия, будь то личность, мир, дерево или произведение искусства, имеет тенденцию представляться как нечто уникальное, единственное в своем роде. Подобный подход противоположен привычному нам традиционному способу общения с миром, который основывается, прежде всего, на обобщении и на аристотелевском делении мира на разные классы, представителем одного из которых и является воспринимаемый объект. Вся концепция классификации покоится на пресуппозиции общих классов. Если бы классов не было, то понятия сходства, одинаковости, тождества или отличия были бы совершенно бесполезными. Невозможно сравнивать два объекта, у которых нет ничего общего между собой. Более того, если два объекта имеют что-то общее между собой, это обязательно означает наличие абстракций, например, красноты, округлости, тяжести и т.д. Но если мы воспринимаем индивида без абстрагирования, если мы упрямо хотим воспринять все его качества одновременно, как взаимонеобходимые, то мы больше не можем классифицировать. С этой точки зрения, любой человек, любая картина, любая птица, любой цветок становятся единственными в своем роде и поэтому должны восприниматься идеографически. Это желание увидеть все аспекты объекта означает более адекватное восприятие (59).

17. *Одним из аспектов пикового переживания является полная, хотя и длящаяся какое-то мгновение, утрата контроля и оборонительной позиции и освобождение от страхов, тревоги, скованности, нерешительности и сдерживающих начал.* На какое-то время исчезает или отступает страх утраты единства, страх пойти на поводу у инстинктов, страх смерти и безумия, страх предаться безудержному наслаждению. Поскольку страх искажает восприятие, то его отсутствие означает большую открытость восприятия.

Такое восприятие можно считать чистым удовлетворением, чистым самовыражением, чистым восторгом или наслаждением. Но поскольку мы пребываем "в мире", то речь идет о своеобразном слиянии Фрейдова "принципа удовольствия" и "принципа реальности". Стало быть, это еще один пример разрешения обычной дихотомии концептов на высших уровнях психологического функционирования.

Поэтому мы можем рассчитывать на то, что обнаружим определенную "проницаемость" в людях, которых часто посещают такие переживания, близость к бессознательному, открытость ему и относительное отсутствие страха перед ним.

18. Мы увидели, что во время различных пиковых переживаний человек обретает единство, индивидуальность, спонтанность, экспрессивность, непринужденность, отвагу, силу и т.д.

Но это же совпадает или почти совпадает со списком бытийных ценностей, приведенным на предыдущих страницах. Похоже на то, что здесь имеет место *динамическая параллельность или изоморфизм между внешним и внутренним. Это значит, что если индивид познает суть мирового Бытия, то он также соответственно приближается к своему Бытию* (к своему совершенству, возможности стать совершенным самому по себе). Похоже, что это дорога с двусторонним движением, потому что приближаясь по какой бы то ни было причине к своему бытию или совершенству, он больше способен замечать Б-ценности этого мира. По мере того, как человек обретает единство, он обретает способность видеть единство этого мира. Становясь Б-радостным, человек развивает способность замечать Б-радость в этом мире. Становясь более сильным, он имеет больше возможностей видеть силу и мощь в этом мире. Одно делает более возможным другое, точно так же, как во время депрессии мир кажется человеку менее радостным, и наоборот. Человек и мир становятся все больше похожи друг на друга,

по мере того, как они оба движутся к совершенству (или по мере того, как они оба движутся к утрате совершенства).

Возможно, это отчасти и есть то, что понимается как слияние возлюбленных, единение с миром в одно целое в космическом переживании, ощущение себя частью того единства, которое человек постигает во время великого философского озарения. Уместно также привести некоторые (неполные) данные (180), которые указывают, что определенные качества, присущие структуре "хорошей" картины, присущи и хорошему человеческому существу. К ним относятся такие бытийные ценности, как целостность, уникальность, жизненность. Разумеется это предположение подлежит проверке.

19. Некоторым читателям будет легче понять, что к чему, если я сейчас попытаюсь поместить все это в другую систему координат, более знакомую многим, а именно в психоаналитическую. Вторичные процессы имеют дело с реальным миром, находящимся за пределами бессознательного и предсознания (86). Логика, наука, здравый смысл, хорошая приспособляемость, принадлежность к определенной культуре, ответственность, планирование, рационализм – все это относится ко вторичным процессам. Первичные процессы были поначалу открыты у невротиков и психотиков, потом у детей, и только недавно у здоровых людей. Правила, по которым действует бессознательное, лучше всего можно узнать из сновидений, Желания и страхи – вот основные движущие силы механизмов Фрейда. Умеющий приспособляться, ответственный, обладающий здравым смыслом человек, который хорошо устроился в этом мире, как правило обязан этим, отчасти, тому, что повернулся спиной к бессознательному и предсознанию, подавляя их или отрицая их существование.

Лично я понял это особенно четко, когда много лет назад столкнулся с фактом, что изучаемые мною самоосуществляющиеся люди, отобранные на основании их личностной зрелости, в то же время оставались, до некоторой степени, "детьми". Я назвал это явление "здоровой детскостью" "второй наивностью". Крис (84) и эго-психологи также признали это, как "регресс в функционировании эго", причем не только признали его как свойство здоровых людей, но и, в конце концов, согласились с тем, что оно является обязательным условием психологического здоровья. Любовь также признали как некий регресс (то есть человек, который не может регрессировать, не может и любить). И, наконец, аналитики пришли к согласию, что вдохновение или великое (первичное) творчество отчасти приходит из бессознательного, то есть является здоровым регрессом временным уходом от реального мира.

То, что я описываю здесь, можно представить как *слияние эго, подсознания, супер-эго и эго-идеала, сознания, предсознания и бессознательного, первичных и вторичных процессов, синтез принципа удовольствия с принципом реальности, бесстрашный здоровый регресс во имя большей зрелости, истинного объединения личности в одно целое на всех уровнях.*

Новое определение самоактуализации

Иными словами, любой человек, во время любого пикового переживания временно обретает качества, которые я находил у самоосуществляющихся людей. То есть на время любой человек становится самоосуществляющимся. Мы можем думать об этом, как о мимолетном характерологическом изменении, если нам так нравится, а не просто, как об эмоционально-когнитивно-экспрессивном состоянии. Это не только самые счастливые и волнующие моменты в жизни человека, но также и моменты величайшей зрелости, индивидуации, осуществления себя – короче говоря, самые здоровые моменты.

Это позволяет нам дать новое определение самоактуализации, свободное от статических и типологических недостатков, чтобы самоактуализация не казалась

пантеоном типа "все или ничего", в который могут попасть только очень немногие люди, не ранее шестидесятилетнего возраста. Мы можем определить ее как эпизод, или "прорыв", в котором все силы личности чрезвычайно эффективно сливаются воедино, доставляя интенсивное удовольствие, когда человек обретает единство, преодолевая разорванность, больше открыт ощущениям, отличается неповторимостью, экспрессией и спонтанностью, более полно функционирует, обладает большими творческими способностями и большим чувством юмора, способен подняться над это, более независим от своих низших потребностей, и т.д. Во время этих "прорывов" он становится в большей мере самим собой, лучше осуществляет свои потенциальные возможности и приближается к самому сердцу своего Бытия, становится более полноценным человеком.

Такие состояния или ситуации могут, в теории, произойти в любое время в жизни любого человека. Индивиды, которых я называю самоосуществляющимися людьми, отличаются тем, что у них это случается гораздо чаще, с большей интенсивностью и совершенством, чем у среднего человека. Стало быть, самоактуализация – это вопрос уровня и частоты, а не установка "все или ничего", и потому она вполне доступна исследованию. Нам не нужно ограничивать свои исследования теми редкими индивидами, о которых можно сказать, что они осуществляют себя большую часть своего времени. Мы также можем (по крайней мере, в теории) искать ситуации самоактуализации в жизни любого человека, особенно художника, глубоко религиозного индивида, а также людей, совершивших открытия в психотерапии или в других, имеющих большее значение для развития человека, науках.

Проблема внешнего обоснования

До сих пор я описывал субъективное переживание с точки зрения внутреннего опыта. Его отношение к внешнему миру – совсем другое дело. Вера воспринимающего в то, что он воспринимает более правильно и более полно, еще не является доказательством того, что это на самом деле так. Критерии обоснованности такой веры, как правило, заключаются в воспринимаемых объектах и индивидах или в созданной "продукции". Стало быть, эти критерии, в принципе, представляют собой простую проблему, которую можно решить корреляционным исследованием.

Однако в каком смысле искусство можно считать знанием? Эстетическое восприятие, несомненно, изначально является *само*-обоснованным. Это очень ценное и чудесное переживание. Но то же самое можно сказать о некоторых иллюзиях и галлюцинациях. Более того, картина, которая затрагивает ваши эстетические чувства, меня оставит равнодушным. Если мы собираемся выйти за пределы частного восприятия, то проблема внешних критериев достоверности остается, как и в случае любой другой формы восприятия.

То же самое можно сказать о любовном восприятии, о мистическом опыте, о моменте творчества и вспышке озарения.

Любящий воспринимает любимого человека так, как его не может воспринимать никто другой, я уж не говорю о самооценности его внутреннего переживания и о позитивном смысле его для него самого, для любимого им человека и для мира. Если мы возьмем для примера любящую мать, то здесь это еще более очевидно. Любовь не только замечает потенциальные возможности, но и осуществляет их. Отсутствие любви наверняка ослабляет потенциальные возможности и даже убивает их. Развитие личности требует отваги, уверенности в себе, даже дерзости; отсутствие любви со стороны родителя или спутника жизни порождает противоположное – неуверенность в себе, тревогу, переживание никчемности и боязнь попасть в смешное положение. Все это мешает развитию личности и самоактуализации.

Весь персонологический и психотерапевтический опыт является доказательством

того, что любовь способствует самоосуществлению человека, а не-любовь – тормозит, и не важно, заслужил он того или нет (17).

Таким образом, встает очень трудный вопрос: "В какой мере здесь присутствует феномен пророчества самоактуализации?", как его назвал Мертон. Убежденность мужа в том, что его жена – красавица, или твердая вера жены в храбрость мужа, до какой-то степени они "порождают" красоту и отвагу. Это не столько восприятие чего-то, что уже существует, сколько создание этого "чего-то" посредством веры. Не можем ли мы рассматривать это как пример восприятия потенциальной возможности, поскольку любой человек имеет возможность стать красивым и отважным? Если это так, то это нечто другое, чем восприятие реальной способности человека стать великим скрипачом, что не является универсальной возможностью.

И даже если отвлечься от этих трудностей, всякого, кто стремится ввести эти проблемы в сферу общественных наук, не оставляют сомнения. Любовь к другому человеку достаточно часто порождает иллюзии, *якобы* восприятие не существующих качеств и потенциальных возможностей, которые, стало быть, и не воспринимаются в истинном смысле этого слова, а создаются в уме воспринимающего и, потому, существуют на основании системы потребностей, подавлений, отрицаний, проекций и рационализации.

Если любовь может быть более восприимчивой, чем нелюбовь, то она также может быть и более слепой. И исследователя постоянно мучит один вопрос: Что есть что? Каким образом мы можем выделить те случаи, в которых имеет место более острое восприятие внешнего мира? Я уже говорил о своем открытии на персонологическом уровне, что ответ на этот вопрос содержится только в переменной психического здоровья воспринимающего – в любовных отношениях и вне их. Чем крепче здоровье, тем острее и глубже восприятие мира, при прочих равных условиях. Поскольку к этому выводу я пришел в результате самостоятельных наблюдений, то его можно считать гипотезой, требующей контрольного исследования.

В принципе, с такими же проблемами мы сталкиваемся и в случае всплесков эстетического и интеллектуального творчества, а также озарения. В обоих случаях внешняя достоверность переживания не совпадает с феноменологической самообоснованностью. Великое озарение может оказаться ошибочным, а великая любовь может исчезнуть. Стихи, которые сами рождаются во время пикового переживания, впоследствии могут быть отброшены как неудачные. Создание шедевра, который будет жить вечно, субъективно переживается так же, как и создание халтуры, которая умрет под хладнокровно-объективным критически-пристальным взглядом. Люди, занимающиеся творчеством, хорошо это знают и готовы к тому, что половина их озарений не принесет никаких плодов. Все пиковые переживания воспринимаются как бытийное познание, но не все являются им на самом деле. И все же мы не рискуем пренебрегать данными, явно свидетельствующими о том, что более здоровые люди могут отличаться большей ясностью и эффективностью познания и что то же самое можно сказать о средних людях в моменты их наибольшего "здоровья", то есть, по крайней мере, некоторые пиковые переживания действительно являются примерами бытийного познания. Однажды я предложил следующий принцип: если самоосуществляющиеся люди могут воспринимать и действительно воспринимают реальность более эффективно, полно и менее мотивированно, чем мы, то мы, вероятно, можем использовать их в качестве биологических "эталонов". Их более развитые чувствительность и восприимчивость помогают нам понять, какова реальность на самом деле, лучше, чем наши собственные глаза. Они для нас вроде канареек, которых держат в угольных шахтах, чтобы узнать о появлении газа, который на них действует быстрее, чем на любое другое, менее чувствительное существо. Но мы можем, так сказать,

"стрелять из двух стволов", поскольку можем использовать себя самих в моменты наибольшего обострения нашего восприятия, во время наших пиковых переживаний, когда, на какое-то мгновение, мы становимся самоосуществляющимися людьми, чтобы понять природу реальности более точно, чем в нашем обычном состоянии.

Похоже, вполне ясно, что описываемый мною познавательный опыт не может быть заменой рутинного скептического и осторожного научного подхода. Каким бы плодотворным и глубоким ни было для нас такого рода познание, даже если полностью признать, что оно может быть наилучшим или единственным способом постижения определенных истин, мы не можем уйти от проблемы проверки, отбора, опровержения, определения границ и внешнего обоснования вспышек озарения. Тем не менее, было бы глупо говорить об антагонистическом противоречии. Сейчас уже очевидно, что эти два типа познания нуждаются друг в друге и дополняют друг друга, примерно так же, как друг другу были нужны и дополняли друг друга первопроходец и фермер.

Последствие пиковых переживаний

Помимо проблемы внешнего обоснования познания, имеющего место во время пиковых переживаний, существует и другая, совершенно особая проблема – последствий воздействия этого опыта на личность, о которых можно сказать, хотя и в другом смысле, что они определяют его валидность. В настоящее время я не располагаю данными, полученными в результате контрольного исследования. Я могу только сказать, что мои респонденты пришли к общему согласию, что такие последствия действительно имеют место, могу также выразить свою убежденность в этом и указать на полное единодушие в этом вопросе всех авторов, пишущих на темы творчества, любви, озарения, мистического и эстетического переживания. Поэтому я считаю, что у меня есть основания высказать, по крайней мере, приведенные ниже предположения, любое из которых вполне поддается проверке.

1. Пиковые переживания могут оказывать и действительно оказывают терапевтическое воздействие в прямом смысле этого слова – устраняют симптомы. Во всяком случае, я располагаю двумя сообщениями (одно получено от психолога, а другое – от антрополога) о мистических или вообще любых сильных переживаниях, настолько глубоких, что они навсегда устраняли некоторые невротические симптомы. История человечества, разумеется, сохранила немало сведений о таком преобразующем опыте, но, насколько мне известно, психологи и психиатры никогда не обращали на них внимания.

2. Эти переживания могут изменить к лучшему мнение человека о самом себе.

3. Они могут внести самые разные изменения в его отношение к другим людям и его общение с этими людьми.

4. Они могут внести более или менее устойчивые изменения в его мировоззрение, а также в его представление о различных аспектах или частях мира.

5. Они могут высвободить творческие способности, спонтанность, экспрессию, неповторимость индивида.

6. Человек помнит пиковое переживание, как очень значительное и желанное событие и жаждет его повторения.

7. Человек больше не склонен считать, что жизнь, в принципе, не стоит того, чтобы ее прожить, даже если она, как правило, является серой, приземленной, болезненной или не приносящей удовлетворения, потому что Он убедился в существовании красоты, радости, честности, доброты, истины, азарта и смысла. То есть у него есть основания жить, и самоубийство и желание умереть становятся менее вероятными.

Я мог бы привести сообщения о многих других последствиях, которые очень индивидуальны и неповторимы, поскольку зависят от качеств данной конкретной личности и от ее проблем, которые она смогла решить или увидеть в новом свете в

результате пикового переживания.

Я думаю, что абсолютно все эти следствия можно обобщить, выразив вызываемые им чувства и уподобив пиковое переживание посещению личного Рая, из которого индивид потом возвращается на землю. Тогда вполне вероятными представляются позитивные последствия (как универсальные, так и индивидуальные) такого переживания.*

* Сравните с рассуждениями Коулриджа: "Если бы человек мог во сне пройти по Раю и получить цветок в знак того, что его душа действительно была там, и если бы он, проснувшись, увидел этот цветок у себя в руке – ну и что с того?" (E.Schneider (ed.) *Samuel Taylor Coleridge: Selected Poetry & Prose*. Rinehart, 1951, p. 477).

И я могу подчеркнуть, что такого рода последствия эстетического, творческого, любовного, мистического и других пиковых переживаний предсознательно принимаются как должное художниками и преподавателями искусства, теоретиками религии и философии, любящими супругами, матерями, терапевтами и многими другими. Более того, все они на это, как правило, рассчитывают.

Вообще-то, разобраться в этих последствиях не составляет особого труда. Гораздо труднее объяснить отсутствие заметных последствий у некоторых людей.

7. ПИКОВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ КАК ПЕРЕЖИВАНИЕ САМОБЫТНОСТИ

Когда мы ищем определение самобытности, – самоидентичности, ощущения себя собой (identity), – мы должны помнить, что эти определения и понятия не скрываются в каком-то потаенном месте, терпеливо ожидая нашего появления. Мы лишь отчасти раскрываем содержание понятий; отчасти же мы его создаем. В какой-то мере наша самобытность есть то, что мы о ней думаем. Разумеется, этому должно предшествовать изучение значений, в которых ранее употреблялось это слово. Мы сразу же обнаружим, что разные авторы называли им разные качества, разные явления. И, разумеется, мы должны понять, что имел в виду тот или иной автор, когда использовал это слово. Разные терапевты, социологи, специалисты по саморазвитию, детские психологи и т.д., вкладывали в это слово несколько разных, хотя отчасти и сходный, смысл. (Возможно, что в этом сходстве и есть смысл самобытности, как ее "понимают" сегодня.)

Но моей темой есть другое явление – пиковое переживание – в рамках которого "самобытность" имеет иной смысл, с точки зрения ее реальности, разумности и полезности. Я совершенно не претендую на то, что именно этот смысл является "истинным"; мы просто смотрим на этот термин под другим углом. Поскольку я предполагаю, что во время пиковых переживаний люди в наибольшей мере есть самими собой, более всего соответствуют своему подлинному "я" и наиболее неповторимы, пиковое переживание служит особо важным источником "чистой" информации, лишенной каких бы то ни было примесей; то есть "изобретение" содержания здесь сведено до минимума, а "открытие" доведено до максимума.

Читателю станет ясно, что все приводящиеся ниже отдельные характеристики на самом деле отнюдь не являются *отдельными*, а переплетаются друг с другом, по-разному выражая одно и то же, имея одно и то же значение в метафорическом смысле и т.д. Я обращаюсь к читателю, интересующемуся "холистическим анализом" (противоположностью анализа атомистического или "разложения на составные части"). (97, гл. 3.) В описаниях я буду пользоваться холистическим методом, не раскалывая единство на совершенно отдельные и взаимоисключающие

компоненты, а как бы "вращая" его в руках и разглядывая различные его грани, подобно тому как знаток живописи созерцает прекрасное полотно, видя то одну его структуру (как целого), то другую. Каждый обсуждаемый "аспект" может рассматриваться как частное объяснение любого другого "аспекта".

1. Во время пикового переживания человек чувствует себя более цельным, чем в любое другое время. Наблюдающему за ним со стороны он также представляется более цельным в самых разных аспектах (перечисляемых ниже), например, менее раздражаемым конфликтами и противоречиями, меньше борющимся с самим собой, пребывающим в большем ладу с самим собой, меньше разрывающимся между переживающим "я" и наблюдающим "я", более целенаправленным, более гармонично организованным, организовавшим более эффективное и слаженное функционирование всех своих частей, более "синергичным", испытывающим меньше внутренних трений и т.д.* Другие аспекты интеграции и лежащих в ее основе условий будут обсуждаться ниже.

* Это представляет особый интерес для терапевтов не только потому, что интеграция личности является одной из основных задач всей терапии, но также в связи с проблемой так называемой "терапевтической диссоциации". Для того чтобы из озарения родилась терапия, необходимо ощущать и наблюдать одновременно. Например, психотика, который испытывает переживание в полной мере, но недостаточно "отстранен", чтобы наблюдать за переживанием, это переживание никак не улучшает, даже несмотря на то, что оно может относиться к самым глубинам бессознательного, которые недоступны невротикам. Но верно и то, что терапевт тоже должен "раздвоиться" таким же парадоксальным образом, поскольку он должен одновременно принимать и не принимать пациента таким, каков он есть; то есть, с одной стороны, он должен уделить пациенту "беспристрастное положительное внимание" (143), он должен отождествиться с пациентом, чтобы понять его, он должен отбросить критический подход и все оценки, он должен ощутить мировоззрение пациента, он должен сказать пациенту: "Я – это ты", он должен полюбить пациента братской любовью и т.д. Но, с другой стороны, он должен также безоговорочно "не принимать" пациента, не отождествлять себя с ним и т.д., потому что он пытается сделать пациента лучше, то есть другим, чем тот является на данный момент. Подобная терапевтическая "раздвоенность", несомненно, лежит в основе терапии по Дойчу и Мэрфи (38).

Но задача терапевта заключается также и в том, чтобы слить множество "личностей" в неделимое гармоничное единство, как в пациенте, так и в терапевте. Это можно назвать превращением в исключительно переживающее эго при постоянно существующей, вероятно предсознательно, возможности самонаблюдения. Во время пиковых переживаний мы все больше уподобляемся исключительно переживающему эго.

2. По мере того, как человек становится более цельным и более "чистым", увеличивается его способность слиться с миром,* с тем, что до того было "не им". Например, возлюбленные, сближаясь, становятся скорее одним человеком, чем парой, монизм "Я – это ты" становится более возможным, творец становится одним целым со своим творением, мать ощущает свое единство с ребенком, слушающий музыкальное произведение человек сам становится музыкой (а она становится им), посетитель картинной галереи становится картиной, зритель в театре балета – танцем, астроном оказывается "где-то там" со звездами (больше не являясь отдельным существом, подглядывающим в замочную скважину телескопа за другими отдельными существами, находящимися на другом краю бездны).

* Я понимаю, что использую язык, который подразумевает опыт, то есть он должен быть понятен только тем, кто сами не подавили, не загнали вглубь, не отбросили свои пиковые переживания и не испугались их. Впрочем, я верю, что смысл моих слов можно донести и до тех, "кто не поднимался на вершины", но это очень трудное и долгое дело.

То есть обретение самобытности, самостоятельности или становление собой есть одновременно взлетом над самим собой, превосхождением себя. Таким образом, индивид может, в определенной мере, расстаться с эго.*

* Я думаю, что смысл последнего феномена достаточно легко объяснить, назвав его

полной утратой самосознания или самосознавания, или самонаблюдения, которое в нашем нормальном состоянии присутствует в нас, но ослабевает или покидает нас при возникновении какого-нибудь увлечения, интереса, сосредоточенности на чем-то или отвлекающего фактора. На высшем уровне это происходит во время пиковых переживаний, а на низшем – в период такой увлеченности, скажем, кинофильмом, романом или футбольным матчем, которая заставляет нас забыть о себе и наших небольших страданиях, бедах, о том, как мы выгладим и т.п. Практически всегда такое состояние является приятным.

3. Во время пиковых переживаний индивид, как правило, чувствует себя на вершине своих сил, максимально используя все свои способности. Как удачно выразился Роджерс (145), он чувствует себя "идеально функционирующим". Он чувствует себя более разумным, более восприимчивым, более остроумным, более сильным или более приятным человеком, чем обычно. Он находится в своей наилучшей форме. Это не только субъективное переживание, поскольку таким он представляется и наблюдающему за ним со стороны. Он больше не тратит силы на борьбу с самим собой; его мускулы предназначены уже не для борьбы. В нашем нормальном состоянии только часть нашей энергии мы используем для действия, а другую часть мы используем для сдерживания самой этой энергии. Во время пикового переживания мы не тратим силы попусту; вся наша энергия идет в действие. Мы становимся похожими на реку, прорвавшую все плотины.

4. Несколько иным аспектом "идеального функционирования" является непринужденность и легкость, с какой функционирует человек, достигший пика своей формы. То, на что в другое время тратится множество сил и стараний, в этом случае выполняется без всякого усилия, как бы "само по себе". Зачастую у человека появляется ощутимая грациозность во время этого беспрепятственного, легкого, не требующего усилий идеального функционирования, когда все "срабатывает" или "идет, как по маслу".

В это время люди выглядят спокойными, уверенными в себе и своей правоте, словно они точно знают, что они делают, и делают это без оглядки, искренне, не сомневаясь не колеблясь. В это время есть только выстрелы в "яблочко". Великие спортсмены, художники, творцы, лидеры и руководители ведут себя именно так, когда функционируют наилучшим образом.

(Хотя это явление меньше связано с понятием самобытности, чем то, что было сказано выше, но я думаю, что его можно включить в него как эпифеноменальную характеристику того, что мы называем "быть по-настоящему самим собой", поскольку это внешнее проявление, достаточно публичное, чтобы быть доступным для исследования. Кроме того, я полагаю, что это необходимо для полного понимания того рода божественного веселья (юмора, забавы, валяния дурака, смеха), который я считаю одной из высших бытийных ценностей самобытности.)

5. Во время пиковых переживаний, больше, чем в любое другое время, человек чувствует себя ответственным, активным, творческим центром своей собственной деятельности и своего восприятия. Он чувствует себя "первопричиной", хозяином самому себе (а не сотворенным кем-то еще, беспомощным, зависимым, пассивным, слабым и подчиненным). Он чувствует себя абсолютно независимым, полностью отвечающим за свои действия, обладающим непреклонной волей, хозяином своей судьбы, "действующей силой".

Точно так же воспринимает индивида наблюдающий за ним со стороны, которому он представляется более решительным, более сильным, более целеустремленным, более способным презирать или преодолевать преграды, более ожесточенно уверенным в себе, внушающим мысль о бесполезности любого сопротивления ему. Он словно не сомневается в своей ценности и своей способности выполнить любое свое решение. Наблюдающему со стороны он также кажется достойным доверия, надежным, тем человеком, на которого можно "положиться". Зачастую этот великий

момент обретения ответственности индивида можно заметить в процессе терапии, в период взросления, при обучении, в браке и т.д.

6. В это время человек наиболее свободен от страхов, опасений, сомнений, самокритики, всевозможных оков и тормозов. Ощущение собственной значимости, уверенности в себе и любви к себе может иметь и отрицательные аспекты. Это – как субъективный, так и объективный феномен, и описывать его можно как в том, так и в другом ключе. Разумеется, это всего лишь другой "аспект" характеристик, описанных выше, и тех, что будут названы ниже.

Полагаю, эти явления, в принципе, могут быть проверены, поскольку, если говорить объективно, вместо мускулов, синергически помогающих другим мускулам, мы имеем мускулы, сражающиеся с другими мускулами, действие и противодействие.

7. Стало быть, в это время в человеке больше спонтанности, экспрессии, он ведет себя более непосредственно (наивно, честно, откровенно, по-детски, безыскусно, незащищенно, несдержанно, простодушно), более естественно (просто, раскованно, искренне, в определенном смысле примитивно, непритворно, прямо), меньше контролирует себя и действует незамедлительно (автоматически, импульсивно, рефлекторно, "инстинктивно", без задних мыслей, не думая о себе).*

* Этот аспект подлинной самобытности настолько важен, имеет столько оттенков, и его настолько трудно описать и разъяснить, что я снабдил описание следующими приблизительными синонимами со слегка совпадающими значениями.

"Непредумышленный, свободный, не продуманный изначально, не понукаемый, порывистый, распахнутый настежь, ничего не скрывающий, доверительный, бесстрашный, непродуманный, не симулирующий, не лицемерный" Здесь я не касаюсь вопроса "непроизвольного познания", интуиции, бытийного познания и т.д.

8. Стало быть, в такие моменты человек становится более "творческим" (в определенном смысле; см. гл. 10). Он расстается с сомнениями, становится более уверенным в себе, и его познание и поведение могут стать более отстраненными, даосскими, или, как говорят гештальтпсихологи, "гибкими" по отношению к проблемной или не проблемной ситуации в изначальном смысле этого слова, как к установленной природой задаче, долгу (Фрэнки) или игре (имеется в виду присутствие человека "где-то там" вместо сосредоточенности на своем эго). Стало быть, поведение и познание индивида более импровизированны, менее подготовлены, отличаются свежестью чувств, более неожиданны, в большей степени "сделаны из ничего", незаучены, непривычны, новы, небанальны. Они также в меньшей степени спланированы, разработаны, продуманы, отрепетированы, просчитаны – в том смысле, в каком эти понятия предполагают наличие времени на предварительную подготовку и любого рода планирование. Стало быть, они относительно бесцельны и "немотивированны", не порождены никакими потребностями, желаниями и устремлениями, поскольку они только что созданы и у них "нет прошлого".

9. Все это можно определить и по-другому – как высшую точку уникальности, индивидуальности или неповторимости. Если каждый человек отличается от всех остальных в принципе, то больше всего он отличается от них во время пикового переживания. Если во многих отношениях люди (их роли) взаимозаменяемы, то во время пиковых переживаний человек отбрасывает свою роль и становится почти незаменимым. Что бы ни представлял собой человек во время своего пребывания в "долине", что бы мы ни понимали под выражением "неповторимая личность", когда человек поднимается на "вершину", он становится больше всего этого.

10. Во время пикового переживания индивид в наибольшей степени свободен от прошлого и будущего и пребывает в настоящем, в самых разных смыслах; он наиболее "погружен" в ощущение. Например, в такие моменты он слышит гораздо острее. Поскольку в такие моменты он в наибольшей степени расстается со своими

привычками и ожиданиями, он может слушать, "не загрязняя" свой слух ожиданиями, основанными на ситуациях из прошлого (которые не могут быть идентичны данной ситуации), или надеждами, основанными на планировании будущего (что означало бы отношение к настоящему как к трамплину в будущее, а не как к самоценной вещи). Постольку он также находится вне досягаемости желаний, ему нет нужды заносить все в графы "страх", "ненависть" или "потребность". Ему также не нужно сравнивать то, что он имеет в настоящий момент, с тем, чего не имеет, чтобы оценить его (88).

11. В этот момент человек в большей мере есть чистая *psyche* и в меньшей – мирская вещь, подчиняющаяся законам мира (см. гл. 13). То есть он больше подчиняется интрапсихическим законам, чем законам не-психической реальности, постольку, поскольку они отличаются друг от друга. Это похоже на противоречие или на парадокс, но это не так, и даже если бы это было так, то с этим пришлось бы согласиться в любом случае, поскольку в этом есть определенный смысл. Бытийное познание другого человека становится наиболее возможным в тот момент, когда ты одновременно принимаешь и себя, и другого человека такими, какими вы есть на самом деле; одновременно любя и себя, и другого человека; одновременно поддерживая и укрепляя и себя, и другого человека. Я смогу понять другое Существо наилучшим образом, если не буду его постигать, то есть предоставлю его самому себе, дам ему быть самим собой, жить по его, а не по моим законам, точно так же, как я стал самим собой, когда освободил себя от воздействия других людей, не позволил им доминировать надо мною, отказался жить по их правилам и добился того, чтобы жить по тем правилам и законам, которые присущи моей природе. Когда все это происходит, оказывается, что интрапсихическое (я) и экстрапсихическое (другой человек) не так уж сильно отличаются друг от друга и уж конечно не являются антагонистами. Оказывается, что оба кодекса законов имеют смысл и даже могут быть сведены в один кодекс.

Самый простой пример, который может помочь читателю разобраться в этом лабиринте слов, – это бытийная любовь между двумя людьми, но можно обратиться и к другим видам пиковых переживаний. Разумеется, на этом уровне идеального общения (которое я называю царством Бытия) такие понятия, как свобода, независимость, постижение, доверие, воля, зависимость, реальность, другая личность, отчуждение, отпущение грехов и т.п., имеют очень сложное и богатое содержание, какого они лишены в повседневной жизни, измученной дефицитами, желаниями, потребностями, стремлением к самосохранению, дихотомией и полярными противоположностями.

12. Существуют определенные теоретические преимущества в том, чтобы именно сейчас выделить аспект не-желания или не-стремления и взять его в качестве центральной точки (или центра организации) чего-то, что мы в настоящий момент изучаем. В разных описанных выше формах и в более широком, чем обычно, смысле, поведение индивида во время пикового переживания становится немотивированным (или нестимулируемым), особенно с точки зрения потребности в ликвидации дефицита. Если речь идет об этом царстве общения, то имеет смысл определить наивысшую, подлинную самобытность, как не-стремление, не-желание, не-ущербность, как нечто, стоящее выше обычных потребностей и стимулов. Индивид просто есть – и все. Он достиг наслаждения бытием, что означает временное прекращение стремления к наслаждению.

Что-то в этом роде уже упоминалось, как отличительная черта самоосуществляющегося человека. Во время пикового переживания все получается само собой, не требует усилий, напряжения воли, целенаправленности. Индивид максимально использует все свои силы, он не руководствуется стремлением удовлетворить свои потребности, избежать боли, неприятных переживаний или уйти

от смерти, он живет не ради будущего и его целью является только он сам. Его поведение и переживание становятся самоценными и самообоснованными – поведение как цель и переживание как цель, а не поведение как средство и переживание как средство.

Поднявшегося на этот уровень человека я называю богоподобным, поскольку считается, что боги не имеют потребностей или желаний, не испытывают нужды и неутоленности и находят удовлетворение во всех вещах. Считается, что характерные черты и действия "верховных" божеств основаны на не-желании. Этот вывод я нахожу сильным стимулом к попытке разобраться в действиях человеческих существ, когда они не отягощены никакими желаниями. Например, я считаю этот вывод очень надежной основой для теории божественного юмора и радости, теории скуки, теории творчества и т.д. Тот факт, что человеческий эмбрион тоже не имеет никаких потребностей, вносит большую сумятицу в дискуссию о различиях между высшей и низшей нирваной (см. гл. 11).

13. Во время пиковых переживаний человек зачастую склонен изъясняться поэтическим, мифологическим или возвышенным языком, словно такое состояние можно выразить только так. Я лишь недавно обратил на это внимание, исследуя переживания своих "подопытных" и свои переживания, так что мне особо нечего сказать по этому поводу. В главе 15 я возвращаюсь к этому вопросу. Что касается теории самобытности, то этот факт говорит о том, что люди, "ставшие самими собой", уже поэтому уподобляются поэтам, художникам, музыкантам, пророкам и т.д.*

* "Поэзия – это летопись самых светлых и самых счастливых моментов в жизни самых светлых и самых счастливых умов" (Шелли).

14. Все пиковые переживания можно правильно понимать как "завершенные действия", в том смысле, в каком это выражение употреблял Дэвид М. Леви (90), или как "замыкание", о котором говорят гештальтпсихологи, или как "полный оргазм" Рейха, или как полную разрядку, катарсис, кульминацию, свершение или облегчение (106). Противоположность – это постоянное присутствие неразрешенных проблем, плохо функционирующие грудь, простата или кишечник, неумение "выплакать" печаль, полуголодное существование сидящего на диете, кухня, которая никогда не бывает абсолютно чистой, не принесший удовлетворения половой акт, не нашедший выхода гнев, то, что значит невозможность тренироваться для атлета, косо висящая на стене картина, обязанность "проглатывать" глупость, безрезультатность или несправедливость и т.д. По этим примерам любой читатель должен феноменологически понять, насколько важна завершенность, а также приблизиться к пониманию не-стремления, цельности, раскованности и всего того, о чем говорилось выше. В нашем мире завершенность – это совершенство, справедливость, красота; цель, а не средство и т.д. (106) Поскольку внешний и внутренний мир в определенной степени изоморфны и диалектически связаны друг с другом ("создают" друг друга), то мы приближаемся к вопросу о том, каким образом друг друга создают хороший индивид и хороший мир.

Какое это имеет отношение к самобытности? Скорее всего, "подлинный человек" сам по себе в определенном смысле является завершенностью или законченностью; вне всякого сомнения, время от времени он испытывает субъективное чувство законченности, завершенности, совершенства; и, конечно, он замечает эти явления в мире. Может оказаться, что вполне самобытны только те, кому известны пиковые переживания; что человек не испытавший этого, обречен навсегда остаться незавершенным, постоянно испытывая нужду, вечно живя в мире средств, а не результатов: а если эта корреляция окажется не совсем верной, то я уверен, что, по крайней мере, между "подлинностью" и пиковым переживанием такая связь существует наверняка.

Когда мы рассматриваем физическое и психологическое напряжение и "упорство несовершенства", то нам представляется вполне вероятной их несовместимость не только со спокойствием, невозмутимостью и психическим здоровьем, но также и со здоровьем физическим. Может быть, это ключ к разгадке удивительного явления, о котором говорят многие люди, испытавшие пиковые переживания: эти переживания чем-то напоминали им прекрасную смерть, словно наиболее насыщенное существование содержит в себе и парадоксальное стремление к смерти. Может быть, любое совершенство, завершенность или свершение является смертью в мифологическом, метафорическом или архаическом смысле, как о том говорит Ранк (76, 121).

15. Я убежден, что веселье, радование определенного рода является одной из бытийных ценностей. Некоторые основания для такого предположения уже обсуждались на страницах этой книги. Одно из наиболее важных оснований заключается в том, что о веселье часто говорят люди, испытавшие пиковые переживания (сами пребывая в этом состоянии, они и окружающий мир видят таким): кроме того, это состояние заметно постороннему наблюдателю.

Это бытийное веселье описать очень трудно, поскольку не всякий язык, в принципе, годится для описания "высших" субъективных ощущений. Это божественное или космическое качество, которое поднимается над всякого рода злобой. С таким же успехом его можно назвать "счастьем", "радостью" или "восторгом". Оно идет от избытка чувств (а не от удовольствия устранения нехватки). Оно экзистенциально в том смысле, что представляет собой радость и восхищение как ничтожеством (слабостью), так и величием (силой) человеческого существа, оно выше полярности власть – подчинение. Оно содержит в себе триумф определенного рода, а иногда, пожалуй, и облегчение. Оно воплощает одновременно и зрелость, и детство.

Это нечто законченное, утопическое, эупсихическое, трансцендентное в том смысле, в каком употребляли это слово Маркузе (93) и Браун (19). В нем также можно обнаружить нечто в духе ницшеанства.

Его неотъемлемыми свойствами являются легкость, непринужденность, изящество, меткость, освобождение от комплексов и сомнений, умение смеяться вместе с кем-то (а не над кем-то), бытийное познание, уход от сосредоточенности на эго, на средствах, выход за пределы времени и пространства, за пределы истории и любого рода "местечковости".

И наконец, оно само по себе является "интегратором", таким же, как красота, любовь или творчество. Именно в этом смысле оно является разрешением дихотомии и многих неразрешимых проблем. Это хороший выход из той ситуации, в которой находится человечество, поскольку это позволяет нам понять, что один из способов решить проблему – это найти в ней приятные стороны. Это качество дает нам возможность жить одновременно и в царстве дефицита, и в царстве Бытия, быть одновременно и Дон-Кихотом, и Санчо Пансой, подобно Сервантесу.

16. Во время пиковых переживаний и как последствие у людей возникает характерное чувство счастья, успеха, избранности. Довольно распространенная реакция "Я этого не заслужил". Пиковое переживание нельзя запланировать или "разработать"; это просто "случается". Радость "захватывает нас врасплох" (91 а). Поэтому очень часто имеет место удивление, приятное "потрясение узнавания".

Как правило, за этим следует чувство благодарности. Религиозные люди благодарят Бога, остальные – Судьбу, Природу, других людей, прошлое, родителей, мир, все что угодно, что помогло сделать это чудо возможным. Это чувство может перерасти в поклонение, обожание, вознесение хвалы, принесение жертв и благодарностей, а также во все другие формы реакции, которые легко умещаются в религиозных рамках. любая психология религии (будь то психология поклонения

сверхъестественному или же природе) обязательно должна принимать в расчет эти ситуации. То же самое относится и к любой натуралистической теории происхождения религии.

Очень часто это чувство благодарности ведет к безграничной любви ко всему сущему, к восприятию мира как исполненного красоты и добра и зачастую к желанию сделать для мира что-то хорошее и даже к переживанию необходимости "вернуть долг".

Наконец, вполне возможно, что здесь мы имеем теоретическую связь с известными фактами проявления осуществляющими себя, подлинными людьми одновременно и скромности, и гордости. Переживая удачу, человек, как существо благородное и склонное к благоговению, вряд ли может считать причиной своего везения только себя самого. Человек должен задать себе вопрос: "Заслужил ли я это?" Такие люди разрешают дихотомию между скромностью и гордостью посредством соединения их в неразрывное, сложное, трансцендентное единство. То есть они одновременно горделивы (в определенном смысле) и смиренны (в определенном смысле). Гордость (разведенная смирением) – отнюдь не высокомерие или паранойя; смирение (разведенное гордостью) – вовсе не мазохизм. Только дихотомия придает им патологические формы. Бытийная благодарность делает нас способными соединить в одном теле героя и покорного слугу.

Заключение

Я хочу особо выделить один основной парадокс, о котором я уже говорил выше и с которым мы не можем не сталкиваться, даже если и не осознаем этого. Цель личности (самоактуализация, самостоятельность, индивидуация, "истинное Я", по определению Хорни, подлинность и т.д.), похоже, одновременно является и конечной, и промежуточной целью, инициацией, шагом вверх по лестнице к трансцендированию, превосхождению самобытности. Можно сказать, что ее функция заключается в самоуничтожении. Иначе говоря, если наша цель такова, как толкует ее Восток, уход от эго, от самосознания, от самонаблюдения, полное забвение прошлого, слияние с миром и отождествление с ним (Бёкк), гомономия (Ангъял), то похоже на то, что для большинства людей наилучший способ достичь этой цели – обрести силу подлинного Себя и удовлетворить свои фундаментальные потребности, а не предаваться аскетизму.

Здесь наверное уместно будет сказать, что мои молодые "подопытные", как правило, говорили о том, что физическая реакция на пиковое переживание бывает двоякого рода. Первое – это высокое напряжение и возбуждение ("Мне хочется совершать какие-нибудь экстравагантные поступки, прыгать, орать"). Второго рода реакция расслабленность, умиротворенность, полное спокойствие. В случае высокого сексуального ощущения, эстетического переживания или творческой "горячки" возможны оба типа реакции; могут иметь место сильное возбуждение, бессонница, потеря аппетита и т.п. Или же человек может полностью расслабиться, впасть в сон или полную протрацию и т.п. Объяснения этому я не знаю.

8. ОПАСНОСТИ, ТАЯЩИЕСЯ В ПОЗНАНИИ БЫТИЯ

Цель этой главы заключается в том, чтобы развеять широко распространенное заблуждение, будто самоактуализация как самоосуществление означает статичное, нереальное, "идеальное" состояние, в котором человек поднимается над всеми

своими проблемами и "становится навек счастливым", нечеловеческое состояние безмятежного спокойствия и экстаза. С эмпирической точки зрения это не так, о чем я уже говорил ранее (97).

Чтобы это факт был более понятен читателю, я могу определить самоактуализацию как такое развитие личности, при котором человек освобождается от свойственных юности проблем, обусловленных дефицитом, и от невротических (или инфантильных, надуманных, необязательных или мнимых) проблем, в результате чего индивид становится способным справиться с "реальными" проблемами в своей жизни (изначально и исключительно человеческими проблемами, неизбежными, "экзистенциальными" проблемами, идеального решения которых просто не существует). То есть самоактуализация – это не отсутствие проблем, а переход от мелких или мнимых проблем к проблемам реальным. Чтобы "встряхнуть" читателя, я мог бы даже назвать самоосуществляющуюся личность проницательным и примирившимся с собой невротиком, потому что такое определение почти синонимично фразе "понимание фундаментальной человеческой ситуации и примирение с ней". То есть индивид мужественно принимает все "слабости" человеческой природы и даже находит в них отраду, вместо того, чтобы отрицать их существование.

Именно об этих реальных проблемах, с которыми сталкиваются даже (или особенно) наиболее зрелые человеческие существа, я бы хотел говорить в дальнейшем. Например, о подлинном чувстве вины, подлинной печали, подлинном одиночестве, здоровом эгоизме, отваге, ответственности за себя и за других и т.п.

Разумеется, по мере развития личности происходит качественный (да и количественный) рост, наряду с чувством глубокого удовлетворения, которое посещает человека, когда он познает истину, вместо того чтобы предаваться самообману. Со статистической точки зрения, люди по большей части "виновны" в чем-то невротически, а не на самом деле. Освобождение от невроза освобождает от невротического чувства вины, хотя вероятность реальной вины никуда не исчезает.

Достигшая высокого уровня развития личность имеет более богатый опыт пиковых переживаний, и чувства эти представляются мне более глубокими (хотя это может быть и несколько по-другому в случае "маниакального" или "аполлонического" типа самоактуализации). Более полноценный человек тоже не свободен от проблем и страданий (хотя и более "высокого" толка), но эти проблемы и страдания в качественном смысле значительно менее острые. Зато такому человеку дана большая радость в жизни – и в количественном, и в качественном смысле. Короче говоря, достигнув более высокого уровня развития своей личности, индивид становится субъективно лучше.

Оказывается, что самоосуществляющийся человек, по сравнению с другими людьми, более способен к тому особому типу познания, который я назвал бытийным познанием. В главе 6 я определил это познание, как познание сущности или "бытийности", или фундаментальной структуры и динамики, постижение потенциальных возможностей чего-то или кого-то, или же всего сущего. Б-познание (Б = бытие) противоположно Д-познанию (Д = мотивация потребностью в ликвидации дефицита), или познанию антропоцентричному либо эгоцентричному. Но точно так же, как самоактуализация не означает освобождения от проблем, так и Б-познание не исключает определенных опасностей, что является одним из его аспектов.

Опасности бытийного познания

1. *Основная опасность Б-познания заключается в том, что оно делает действие невозможным или, по крайней мере, необязательным.* Б-познание не предполагает выставления оценок, сравнения, осуждения или одобрения. Оно также не приводит к принятию решения, потому что решение есть готовность к действию, а Б-познание есть пассивное созерцание, тонкое понимание и невмешательство. Его

девиз: "Да будет так". До тех пор, пока человек благоговейно, восхищенно, пассивно наслаждаясь пониманием, наблюдает за раковой клеткой или бактерией, он ничего не делает. Гнев, страх, желание улучшить ситуацию, уничтожить, убить, осуждение, то есть "прикладные" выводы ("Это – плохо" или "Это – враг, он опасен") здесь неуместны. Добро и зло, правда и ложь, прошлое и будущее с Б-познанием не имеют ничего общего и, в то же время, не имеют смысла. Это "неземное" познание, в экзистенциальном смысле этого слова. Оно даже не является человеческим в обычном смысле этого слова; это – божественное всепонимание, не-вмешательство, не-деяние. Оно не имеет ничего общего с дружбой или враждой в прагматическом смысле. Оценка, принятие решения, действие, осуждение, наказание, планирование будущего возможны только при обращении к Д-познанию (88).

Стало быть, основная опасность заключается в том, что момент бытийного познания несовместим с действием.*

* Нечто подобное можно обнаружить в известных экспериментах Олдса (129а). Когда "центр удовлетворения" в мозгу белой крысы подвергается стимуляции, то крыса полностью замирает, словно "наслаждаясь" этим переживанием. Такое же поведение наблюдается у человеческого существа, испытывающего приятное воздействие наркотика, рели вы хотите "ухватить" ускользающее воспоминание о сновидении, то в этот момент лучше не двигаться (69).

Но поскольку мы большую часть нашего времени проводим "в мире", то действие нам просто необходимо (защита или нападение, действие, с точки зрения наблюдающего, а не наблюдаемого). Тигр имеет право на жизнь (как и муха, комар или бактерия) с точки зрения его собственного "бытия"; но такое же право имеет и человеческое существо. И здесь конфликт неизбежен. Потребность в самоактуализации может привести к необходимости убийства тигра, даже если восприятие тигра с точки зрения Бытия отрицает его убийство. То есть, даже с экзистенциальной точки зрения, необходимыми и изначальными предпосылками самоактуализации являются определенный эгоизм и чувство самосохранения, готовность к необходимому насилию и жестокости. Стало быть, не только бытийно обусловленное познание, но и обусловленное дефицитом познание является необходимым аспектом самоактуализации. Это значит, что обязательными составляющими самоактуализации являются конфликт, необходимость делать выбор и принимать практические решения. Это значит, что борьба, стремление, неуверенность, вина, сожаление также остаются "необходимыми" эпифеноменами самоактуализации. Это значит, что *для самоактуализации необходимы как созерцание, так и действие.*

В настоящее время общество может себе позволить определенное разделение труда. Созерцателей можно освободить от действия, если есть кто-то, кто может действовать. Нам больше не нужно самим забивать корову, чтобы приготовить бифштекс. На это (55, 56), в очень обобщенной форме, указывал Голдстайн. Точно так же, как его слабоумные пациенты могут обходиться без абстракций, не опасаясь никакой беды, потому что другие люди защищают их и делают за них то, что сами они делать не в состоянии, так и самоактуализация, в принципе (по крайней мере, самоактуализация в каком-то конкретном деле), становится возможной только потому, что другие люди позволяют и помогают ей произойти. (Мой коллега, Уолтер Томан, в беседах со мной также подчеркивал тот факт, что в обществе, разделенном на основании "специализации", гармоничная самоактуализация становится все меньше и меньше возможной.) Эйнштейн, человек очень специализированный в последние годы своей жизни, "стал возможен" лишь благодаря своей жене, Принстону, друзьям и т.д. Эйнштейн мог отказаться от разносторонности и самоосуществляться, потому что другие люди делали за него все остальное. Если бы он попал на необитаемый остров, то он, может, и мог бы самоосуществляться так, как это понимает Голдстайн ("использовать все свои способности настолько,

насколько это позволяет окружающий мир"), но в любом случае это уже не была бы специализированная самоактуализация. А может быть, самоактуализация вообще стала быть невозможной, то есть он мог бы умереть или страдать от невозможности проявить свои способности, или же вернуться к дефицито-мотивированному уровню жизни.

2. Другая, таящаяся в бытийном познании и созерцательном понимании опасность заключается в том, что они могут сделать нас менее ответственными, особенно в плане помощи другим людям. Крайним примером тому является отношение к ребенку; Если девизом этого отношения станет "невмешательство", то это может привести к травме или даже смерти ребенка. У нас есть обязательства и перед взрослыми людьми, и перед животными, деревьями, цветами, перед землей. Хирург, застывший в неописуемом восторге от "великолепия" опухоли, может убить своего пациента. Если у нас вызывает восхищение наводнение, мы вряд ли сможем построить плотину. Правда, от бездействия страдает не только другой человек, но и сам созерцающий, поскольку он, несомненно, должен испытывать чувство вины за вред, причиненный другим людям его созерцательной пассивностью. (Он не может не чувствовать вины, потому что он так или иначе, но "любит" их; он любовно отождествляет себя со своими "братьями", а это значит, что его волнует их самоактуализация, возможность которой исчезает с их страданиями или смертью.)

Лучшими примерами этой дилеммы являются отношения учителя с учениками, родителей с детьми, терапевта с пациентами. Не составляет труда понять, что это специфические отношения. Но мы также должны признать необходимость действий, вытекающих из обязанности учителя (родителя, терапевта) помогать развитию партнера, например, необходимость ограничений, дисциплины, наказаний, "опускания с небес на землю", преднамеренного причинения боли (или неудовольствия), готовности вызвать и вытерпеть враждебность и т.п.

3. Нежелание действовать и утрата чувства ответственности ведут к фатализму, то есть к следующей точке зрения: "Что будет, то будет. Мир таков, каков он есть. Все предопределено. Я с этим ничего не могу поделать". Это утрата волевых качеств, свободного волеизъявления, порочная детерминистская идея, решительно вредная для развития и самоактуализации любого человека.

4. Бездейтельное созерцание почти наверняка будет неправильно понято теми, кто от него страдает. Они воспримут его как недостаток любви, заботы, сострадания. Это не только остановит их движение к самоактуализации, но также может повернуть их развитие вспять, поскольку им был "преподнесен урок", что мир плох и люди плохи. Как следствие, начинается регресс их любви, уважения и доверия к людям. А это значит, что мир становится хуже, особенно для детей, подростков, для слабых. Девиз "невмешательства" для них означает невнимание, отсутствие любви, даже презрение.

5. Как особый случай не-деяния, чистое созерцание предполагает не оказание помощи, не писание, не обучение. Буддисты различают Пратьекабудду, который достиг просветления для себя одного, независимо от других, и Бодхисаттву, который, даже достигнув просветления, считает, что его спасение не завершено, пока непросветленными остаются другие. Можно сказать, что во имя своей самоактуализации он должен отвернуться от бытийного познания, чтобы помочь другим людям и обучить их (25).

Было ли просветление Будды исключительно личным, частным достижением? Или оно не могло не принадлежать другим людям, всему миру? Да, безусловно, когда человек пишет и учит, он зачастую (не всегда) должен выйти из состояния блаженства или экстаза. Это все равно, что покинуть рай, чтобы помочь другим попасть туда. Может быть, прав тот дзен-буддист или даос, который сказал: "Как

только ты заговоришь о нем, оно перестанет существовать, перестанет быть истинным" (то есть единственный путь к переживанию – это само переживание, и никакими словами его не опишешь, поскольку оно – невыразимо)?

Разумеется, отчасти права и та, и другая сторона. (Вот почему это экзистенциальная дилемма, вечная, неразрешимая.) Если я найду оазис, которым могут воспользоваться и другие люди, то буду ли я наслаждаться им в одиночестве или спасу жизни этих людей, указав им путь к оазису? Если я обнаружу красивый ландшафт, который красив отчасти потому, что малодоступен людям, то оставлю ли я все в таком состоянии или превращу это место в Национальный Парк для миллионов людей, которые, – именно потому, что их миллионы, – испортят эту местность или даже уничтожат ее? Пущу ли я других людей на свой частный пляж, превратив его, таким образом, в общественный? Насколько прав индус, уважающий жизнь и отвергающий акт убийства, а потому позволяющий коровам набирать жиру, а детям – умирать? В какой степени я смогу наслаждаться вкусным обедом в бедной стране, где голодающие дети заглядывают мне в тарелку? Должен ли я тоже голодать? На эти вопросы не может быть точного, определенного, теоретического, априорного ответа. Какой ответ ни давай, потом все равно придется о чем-то пожалеть. Самоактуализация не может не быть эгоистичной; и она не может не быть бескорыстной. Поэтому не может не быть необходимости делать выбор, не может не быть конфликта и сожаления.

Может быть, принцип разделения труда (увязанный с принципом индивидуальности конституции каждой личности) может привести нас к наилучшему ответу (хотя этот ответ все равно никогда не будет идеальным). Подобно тому как одни религиозные ордены ориентировались на "эгоистичную самоактуализацию", а другие – на самоактуализацию в несении людям добра, так и общество может просить определенных людей "в порядке одолжения" (тем самым освободив их от чувства вины) стать на путь эгоистичной самоактуализации, стать чистыми созерцателями. Общество может решить, что таких людей стоит поддерживать, потому что они являют собой хороший пример и вдохновляют других людей, демонстрируя возможность существования чистого, неземного созерцания. Мы же поддерживаем наших великих ученых, художников, писателей и философов. Мы освобождаем их от общественных обязанностей не только по "высоким" соображениям, но и из расчета, что это принесет нам хорошие дивиденды.

Эту дилемму осложняет проблема "истинной вины", как я ее называю ("гуманистической вины" Фромма), чтобы отличать ее от вины невротической. Истинную вину порождает измена самому себе, своей судьбе, своей изначальной природе. (См. также: Моурер (119) и Линд (92).)

Но здесь перед нами встает другой вопрос: "Какого рода вину порождает честность перед собой, но нечестность по отношению к другим людям?" Как мы уже убедились, верность самому себе иногда может означать неизбежный конфликт с ответственностью по отношению к другим людям. Выбор и возможен, и необходим. И решение только в очень редких случаях может принести полное удовлетворение. Если, как учит Голдстейн, ты должен быть ответственным по отношению к другим людям, чтобы быть честным перед собой (55), и если, как заявляет Адлер, общественные интересы являются изначальным, определяющим аспектом умственного здоровья (8), тогда мир должен пожалеть о том, что самоосуществляющаяся личность приносит в жертву часть себя, чтобы спасти другого индивида. А если все наоборот и ты должен быть верен прежде всего самому себе, то тогда мир должен пожалеть о ненаписанных книгах, недорисованных картинах, непреподанных уроках, на которых мы могли бы многое узнать от наших чистых (и самодостаточных) созерцателей, которые не захотели помогать нам.

6. *Б-познание может размыть ценности повседневной жизни, привести к утрате вкуса, к слишком большой терпимости.* Это объясняется тем, что каждый человек, если смотреть на него исключительно с точки зрения его Бытия, представляется по-своему совершенным. Тогда невозможно и не имеет никакого смысла его оценивать, судить, осуждать, не одобрять, критиковать и сравнивать. Если, скажем, терапевт, влюбленный, родитель, учитель, друг обязаны принимать своего "партнера" таким, каков он есть и без всяких условий, то этого явно недостаточно судье, полицейскому или администратору.

Мы уже видим определенную несовместимость двух подходов к межличностным отношениям, о которых здесь идет речь. Большинство психотерапевтов откажутся от дисциплины или наказания в отношении своих пациентов. А многие чиновники, администраторы или генералы откажутся брать на себя какую-либо терапевтическую или личную ответственность за людей, которым они отдают приказы и которых могут увольнять или наказывать.

Дилемма почти всех людей заключается в необходимости быть то "терапевтом", то "полицейским". И мы можем предположить, что более гуманная личность, которая более серьезно относится к обеим этим ролям, будет страдать от этой дилеммы больше, чем средний индивид, который зачастую даже и не подозревает о существовании такой дилеммы.

Возможно, что по этой (или по другой причине) самоосуществляющиеся люди, которых мне приходилось изучать, как правило, отличались способностью хорошо сочетать эти функции, проявляя больше сострадания и понимания, чем их проявляет средний индивид, и, в то же время, проявляя больше способности к праведному гневу. Некоторые полученные мною данные указывают на то, что самоосуществляющиеся люди (и наиболее здоровые студенты колледжей) дают выход своему обоснованному возмущению и неодобрению более откровенно и уверенно, чем среднестатистические индивиды.

Если способность к состраданию-через-понимание не подкрепляется способностью к гневу, неодобрению, возмущению, то следствием этого может быть притупление всех чувств, слабое реагирование на других людей, неспособность по-настоящему оценить истинные способности, мастерство, выдающиеся достижения и победы. Можно предположить, что для людей, которые часто вынуждены применять бытийное познание, это является "профессиональным риском", подтверждением чему служит широко распространенное мнение, что многие психотерапевты слишком нейтральны, слишком спокойны, слишком неэмоциональны, слишком бесстрастны в общении с другими людьми.

7. *Бытийное познание другого человека равносильно восприятию его как "совершенного", в определенном смысле, что он очень легко может неверно истолковать.* Мы знаем, что когда человека принимают таким, каков он есть, и без всяких условий, когда его безоглядно любят, когда полностью одобряют все его действия, то это великолепно укрепляет его, способствует его развитию, оказывает прекрасное терапевтическое и психологическое воздействие. Но мы также должны осознавать, что это отношение может быть им неправильно воспринято, как требование соответствовать нереальным перфекционистским ожиданиям. Чем более несовершенным и недостойным чувствует себя человек, чем больше он заблуждается на счет своего "совершенства" и "признания", тем больше он будет склонен рассматривать такое отношение как бремя.

Разумеется, слово "совершенный" на самом деле имеет два значения, одно из которых принадлежит царству Бытия, а другое – царству Дефицита, стремления, становления. В Б-познании "совершенство" означает абсолютно реалистическое восприятие и принятие человека целиком, каков он есть. В Д-познании "совершенство" подразумевает неизбежно ошибочное восприятие и иллюзии. В

первом значении этого слова, любое человеческое существо является совершенным; во втором его значении любой человек несовершенен и никогда не сможет стать совершенным. То есть мы можем считать его "совершенным" в Б-смысле, а он будет думать, что мы воспринимаем его "совершенным" в Д-смысле, и, конечно же, это может вызвать у него чувство неловкости, недостойности и вины, поскольку он полагает, что обманывает наши ожидания.

У нас есть все основания сделать вывод, что чем больше человек сам способен к Б-познанию, тем больше он способен получить удовольствие оттого, что является объектом такого рода познания. По всей видимости, вероятность неправильного понимания может зачастую создавать проблему такта для Б-познающего, способного полностью понять и принять другого человека. От него требуется большая деликатность.

8. *Возможность сверх-эстетизма – это последняя связанная с Б-познанием тактическая проблема, о которой я буду здесь говорить.* Эстетический взгляд на жизнь зачастую находится в глубоком конфликте с практической и нравственной точкой зрения (старый конфликт между формой и содержанием). Одной из форм эстетизма может быть представление уродства как красоты. Другая проблема – неумелое, неэстетическое представление истинного, хорошего и прекрасного. (Мы не касаемся истинно-красивого изображения истинной красоты, поскольку оно не представляет из себя никакой проблемы.) Ввиду того, что эта дилемма много раз обсуждалась на протяжении всей истории, я ограничусь лишь указанием на то, что она включает в себя также проблему социальной ответственности более зрелых людей перед менее зрелыми, которые могут спутать Б-восприятие с Д-одобрением. Трогательное и красивое изображение, скажем, гомосексуализма, преступления или безответственности, возникающее из глубокого понимания этих явлений, может быть неправильно понято как призыв к подражанию. Для Б-познающего, живущего в окружении испуганных и легко впадающих в заблуждение людей, это является дополнительным бременем ответственности.

Эмпирические открытия

Какова была связь между бытийно обусловленным и обусловленным дефицитом познанием у самоосуществляющихся людей, которые были объектами моего исследования (97)? Каким образом они увязывали созерцание с действием? Хотя во время моих исследований эти вопросы мне не приходили в голову, ретроспективно я могу поведать о следующих своих впечатлениях. Прежде всего, мои "подопытные" были гораздо более способны к Б-познанию, чистому созерцанию и пониманию, чем среднестатистический индивид, о чем я говорил с самого Начала. Здесь все дело в степени, поскольку любому человеку периодически доступны Б-познание, чистое созерцание, пиковое переживание и т.д. Во-вторых, мои "подопытные", все как один, были больше способны к нацеленным на результат действиям и Д-познанию. Следует признать, что это может быть и эпифеноменом, связанным с выборкой респондентов, характерной для Соединенных Штатов, или даже побочным продуктом того факта, что отбирал объекты тоже американец. Я должен сообщить, что в ходе моих исследований мне не пришлось сталкиваться с людьми, подобными буддийским монахам. В-третьих, теперь, когда я оглядываюсь назад, у меня складывается впечатление, что наиболее развитые люди большую часть отведенного им времени живут тем, что мы называем повседневной жизнью, – ходят по магазинам, едят, лечат зубы, проявляют вежливость к окружающим, думают о деньгах, глубоко задумываются над тем, какого цвета туфли им купить, смотрят глупые фильмы, читают сеющую иллюзии литературу. Их вполне могут раздражать зануды, шокировать простак и т.п., хотя их реакция может быть менее резкой, более окрашенной состраданием. Пиковые переживания, бытийное познание, чистое созерцание, с какой бы относительной частотой они ни посещали этих

людей, в категориях абсолютных чисел представляются исключительными событиями даже в жизни самоосуществляющихся людей. Скорее всего, это именно так, даже несмотря на то, что более зрелые люди большую часть своего времени или все свое время пребывают на более высоком уровне, например, проводят более четкую границу между целью и средствами, между сутью и внешней оболочкой; они более проницательны, более спонтанны и экспрессивны, более тесно связаны с теми, кого любят, и т.д.

Стало быть, поставленная здесь проблема является более теоретической, чем практической, и решать ее придется в будущем, а не в настоящий момент. Тем не менее, эти дилеммы имеют значение не только для попытки теоретически определить границы возможностей человеческой природы. Поскольку эти дилеммы являются питательной средой подлинной вины, подлинного конфликта, того, что мы можем также назвать "подлинной экзистенциальной психопатологией", мы должны продолжать бороться с ними так же, как и с нашими личными проблемами.

9. СОПРОТИВЛЕНИЕ "НАВЕШИВАНИЮ ЯРЛЫКОВ"

В концептуальной системе Фрейда под сопротивлением понимается упорное вытеснение чего-либо из сознания. Но Шахтель (147) уже доказал, что противодействию проникновению идей в сознание может иметь и другое происхождение, помимо вытеснения. Некоторые механизмы осознания, которые были доступны человеку в детском возрасте, попросту, если так можно выразиться, "забылись" по мере взросления. Я тоже попытался провести черту между более слабым сопротивлением, бессознательным и предсознательным, первичным процессам познания и гораздо более сильным сопротивлением запретным импульсам, стремлениям или желаниям (100). Результаты этих и других моих исследований указывают на желательность расширения понятия сопротивления, под которым можно понимать приблизительно следующее: "трудности с достижением просветления по какой-либо причине" (исключая, разумеется, врожденную неспособность, например, слабоумие, конкретные половые различия, возможно, даже конституционные детерминанты шелдоновского типа).

В данном случае я имею в виду, что еще одним источником сопротивления в терапевтической ситуации может быть здоровое отвращение пациента к тому, что ему пытаются "навесить ярлык", то есть лишить его индивидуальности, уникальности, отличия от всех остальных, самой его личности.

Выше (97, гл. 4) я уже описывал данную примитивную форму познания, то есть на самом деле форму не-познания, быстрой, поверхностной каталогизации, задача которой – уйти от необходимости более глубокого, идеографического восприятия или мышления. Включение человека в какую-нибудь систему требует гораздо меньше энергии, чем познание его таким, каков он есть на самом деле, поскольку в первом случае требуется воспринять только одну абстрактную характеристику, которая указывает на его принадлежность к какому-либо классу, например, классу детей, официантов, шведов, шизофреников, женщин, генералов, сиделок и т.д. При такой классификации имеет значение только категория, к которой принадлежит данный индивид и образцом которой он является, а не сам индивид как таковой – имеет значение сходство, а не отличие.

В той же самой публикации был отмечен очень важный факт – навешивание ярлыка, как правило, оскорбляет того человека, которому его цепляют, поскольку

тем самым ему отказывают в индивидуальности или не обращают внимание на его Я, на его неповторимую личность. Об этом ясно сказал Уильям Джемс в своем знаменитом выступлении 1902 г.: "Повстречав какой-то объект, разум прежде всего относит его к какому-нибудь классу. Но любой объект, который бесконечно важен для нас и вызывает у нас восхищение, представляется нам обязательно уникальным. Скорее всего, краб пришел бы в ярость, если бы мог узнать, что мы бесцеремонно и бесповоротно относим его к классу ракообразных. Краб сказал бы: «Никакое я не ракообразное. Я – это я, я сам по себе»" (70а, с. 10).

Приведу один очень поучительный пример возмущения, вызванного навешиванием ярлыков, взятый мною из моего нынешнего исследования на тему концепций мужественности и женственности в Мексике и в Соединенных Штатах (105). Большинство американских женщин во время их первого посещения Мексики получали большое удовольствие от того, что их высоко ценили именно как женщин, что везде, где бы они ни появлялись, их встречали восхищенные вздохи и возгласы, что мужчины всех возрастов отчаянно желали с ними познакомиться, что их считали красивыми и интересными. Для большинства американских женщин, которые очень часто сомневаются в своей женственности, это может быть очень полезным с терапевтической точки зрения переживанием, которое зачастую приводит к тому, что они на самом деле становятся более женственными.

Но чем дольше американки живут в Мексике, тем меньше им (по крайней мере, некоторым из них) это нравится. Они обнаруживают, что для мексиканского мужчины имеет ценность любая женщина, что он не делает особого различия между старыми и молодыми, красивыми и некрасивыми, умными и неумными. Более того, они выясняют, что в полную противоположность молодому американскому мужчине (который, как сказала одна девушка, "в случае отказа прийти к нему на свидание получает такую травму, что вынужден идти к своему психиатру"), мексиканский мужчина воспринимает отказ очень спокойно, слишком спокойно. Он не особо огорчается и быстро переключается на другую женщину. Но для этой конкретной женщины это означает, что она сама – как личность – не представляет для него особой ценности и что все его усилия направлены просто на "женщину", а не на нее, то есть для него одна женщина не отличается от другой и она вполне "заменяема". Она понимает, что ценность имеет не она: ценность имеет класс "женщин". В конце концов, она начинает чувствовать себя скорее оскорбленной, чем польщенной, поскольку она хочет чтобы ее ценили как личность, потому что она такая, какая есть, а не потому, что она принадлежит к определенному полу. Разумеется, пол превалирует над личностью, то есть он является основой удовлетворения, но достижение удовлетворения выводит на первый план мотивации притязания личности. Романтическая любовь, моногамность и самоактуализация в жизни женщины возможны только тогда, когда ее воспринимают как конкретную личность, а не как "бабу", безликого представителя класса "женщин".

Другим очень распространенным примером является гнев, который так часто вызывают у подростков фразы типа: "Да у тебя сейчас просто такой период. Ты это перерастешь". Над тем, что для ребенка представляет реальную и неповторимую трагедию, смеяться нельзя, даже если это случилось и еще случится с миллионами других детей.

И последний пример. Психиатр завершает первую очень короткую и поспешную беседу с вероятной пациенткой следующими словами: "В принципе, ваши проблемы характерны для вашего возраста". Потенциальная пациентка рассержена и считает, что "от нее отмахнулись" и обидели ее. Она считает, что с ней обошлись, как с ребенком: "Я – не какой-нибудь образец. Я – это я, и никто иной".

Приняв вышеизложенное во внимание, мы можем расширить наше представление о сопротивлении в классическом психоанализе. Поскольку

сопротивление, как правило, рассматривается только как защитный механизм невроза, как нежелание выздороветь или признать неприятные истины, то оно зачастую воспринимается как нечто нежелательное, что-то, что нужно преодолеть, проанализировать и отбросить. Но как видно из приведенных примеров, то, что воспринимается как болезнь, иногда оказывается проявлением здоровья или, по крайней мере, не является болезнью. Трудности, которые возникают у терапевта с его пациентами, их отказ принять его объяснение, их гнев и желание нанести ответный удар, их упрямство, почти наверняка (по крайней мере, в некоторых случаях) порождены стремлением не допустить, чтобы на них наклеили какой-нибудь ярлык. Стало быть, это сопротивление можно рассматривать, как утверждение и защиту уникальности своей личности от нападения или пренебрежения. Такая реакция не только помогает сохранить свое достоинство; она также защищает от плохой психотерапии, объяснений, взятых из учебника, "анализа наугад", сверхмудреных или преждевременных толкований, бессмысленных абстракций или концептуализаций, которые все означают для пациента отсутствие уважения. (Подробнее об этом см.: О'Коннелл (129).)

Новички в терапии, жаждущие лечить быстро, "мальчишки-зубрилы", которые запоминают концептуальную систему и представляют себе терапию как простое пересказывание концепций, теоретики без клинического опыта, студенты последнего курса или выпускники факультета психологии, которые только что выучили Фенхеля и хотят рассказать всем знакомым по общежитию, к каким категориям те принадлежат, – все это "любители навешивать ярлыки", от которых пациенты должны себя защищать. Есть ведь и такие, которые легко и непринужденно, при первой же встрече, выдают утверждения типа: "У вас анальный характер"; "Вы просто пытаетесь всех подавлять"; "Вы хотите, чтобы я с вами переспал"; "На самом деле вы хотите забеременеть от вашего отца" и т.п.*

* Эта тенденция к классификации (вместо того, чтобы использовать конкретный, идеографический, сосредоточенный на пациенте, основывающийся на опыте подход) почти наверняка усиливается, даже у самых хороших терапевтов, когда они болеют, устали, слишком заняты, встревожены, не заинтересованы, не уважают пациента, торопятся и т.д. Это, стало быть, может помочь психоаналитику при текущем самоанализе в ситуации контрпереноса.

Назвать законную самозащиту от такого наклеивания ярлыков "сопротивлением" в классическом смысле этого слова значит просто дать еще один пример неправильного понимания концепции.

К счастью, есть признаки того, что люди, занимающиеся лечением других людей, начинают отказываться от такого рода практики. В принципе, это заметно по отходу просвещенных терапевтов от таксономической, в духе Крепелина, психиатрии (или психиатрии "государственной больницы"). Раньше основные усилия (иногда только усилия) сосредоточивались на диагнозе, то есть на зачислении индивида в какой-то класс. Но опыт показывает, что диагноз больше нужен юристу и администратору, чем терапевту. Сейчас даже в психиатрических больницах начинает утверждаться точка зрения, что никто не является "пациентом из учебника": описания болезни на собраниях персонала становятся все длиннее, насыщеннее, сложнее и уже не напоминают простую рубрику.

Теперь пришло понимание того, что к пациенту нужно подходить как к неповторимой, уникальной личности, а не как к представителю класса, если, конечно, речь идет о психотерапии. Понять индивида – это не то же самое, что отнести его к какому-то классу или навесить ярлык. А без понимания индивида терапия немыслима.

Вывод

У человеческих существ попытка навесить на них ярлык часто вызывает возмущение, потому что они рассматривают ее, как стремление отказать им в

индивидуальности. Тогда от них можно ожидать попыток утвердить свою личность всеми доступными им способами. В психотерапии такую реакцию следует понимать как утверждение собственного достоинства, которое, в любом случае, подвергается очень серьезному испытанию при применении некоторых форм терапии. Либо такая самозащита не должна называться сопротивлением, либо понятие сопротивления должно быть расширено и в него следует включить многие типы противодействия осознанию идей. Более того, следует подчеркнуть что сопротивление такого рода является чрезвычайно ценной защитой от плохой психотерапии.*

* Этот вывод можно считать вкладом в решение общей проблемы отношений между терапевтом и пациентом. Хороший терапевт справляется с задачей идеографического использования своих книжных знаний. Концептуальная структура, с которой он работает и которая имеет для него большое значение, для пациента в ее концептуальной форме бесполезна. Терапия инсайта заключается не только в обнаружении, изучении и классификации содержимого бессознательного. Ее задача в большей мере заключается в обобщении в едином понятии всевозможных осознаваемых, но безымянных, а потому "бессознательных" субъективных переживаний, или, если еще проще, в том, чтобы дать безымянному переживанию наименование. Пациента, в результате истинного инсайта, может посетить "ощущение" типа "Боже Мой! Да я на самом деле ненавижу свою мать и все время думал, что люблю ее!" Но оно может посетить его и без обращения к содержанию бессознательного, например: "Так вот, что вы понимаете под тревогой!" (говоря об определенных ощущениях в области желудка, горла, ног, сердца, которые он прекрасно осознавал, но никогда не называл). Эти рассуждения могут быть полезны также и при обучении терапевтов.

Часть IV ТВОРЧЕСТВО

10. ТВОРЧЕСТВО И САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Как только я начал изучать определенно здоровых, высокоразвитых, зрелых и самоосуществляющихся людей, мне, прежде всего, пришлось изменить свои представления о творческих способностях. Сначала я отказался от своей стереотипной идеи, что здоровье, гений и продуктивность являются синонимами. Довольно много моих "подопытных", хотя и отличались здоровьем и большими творческими способностями в том особом смысле, о котором я собираюсь говорить, не были творцами в обычном понимании этого слова и не обладали большими талантами или гением. Эти люди не были поэтами, композиторами, изобретателями, художниками. Они даже не занимались творческим трудом. Очевидно и другое – некоторые из величайших гениев человечества явно не были психически здоровыми людьми, например, Вагнер, Ван Гог или Байрон. Некоторые были, а некоторые не были, и в этом нет никаких сомнений. Очень скоро я вынужден был сделать вывод не только о том, что великий талант более или менее независим от психического здоровья или праведности, но также и о том, что мы очень мало знаем об этом. Например, определенные данные указывают на то, что большой музыкальный или математический талант являются больше наследственными, чем приобретенными (150). Отсюда можно сделать вывод, что здоровье и особый талант являются отдельными переменными, между которыми может существовать (а может и не существовать) только очень слабая взаимосвязь. С самого начала нам следует признать, что психология очень мало знает об особом рода таланте, называемом "гений". Больше я ничего не буду говорить об этом и ограничусь более широко

распространенным типом творческих способностей, которыми любое человеческое существо наделено от рождения и которые меняются с изменениями в психическом здоровье.

Далее, я очень скоро обнаружил, что, как и большинство людей, мерил творчество категориями "продукции", и, кроме того, я бессознательно связывал творчество только с определенными общепризнанными сферами человеческой деятельности, бессознательно предполагая, что *любой* художник, *любой* поэт, *любой* композитор ведет творческую жизнь. С моей точки зрения к числу людей творческих могли принадлежать только теоретики, художники, ученые, изобретатели, писатели. Я бессознательно считал творчество прерогативой представителей определенных профессий.

Но мои "подопытные" разрушили эти мои представления. Например, одна бедная и необразованная женщина, занимавшаяся только домашним хозяйством и своими детьми, не делала ничего из того, что принято считать "творчеством", на зато отменно готовила, была прекрасной матерью и женой, умела великолепно обустроить свое жилище. Несмотря на то, что у нее было немного денег, ее квартира выглядела очень красиво. Она прекрасно умела принять гостей. Встречи в ее доме всегда превращались в банкеты. Столовое белье, столовые приборы, стеклянную и фаянсовую посуду она подбирала с безупречным вкусом. В этой области она была оригинальной, неожиданной, изобретательной, нестандартной. Я просто не мог не признать ее творческим человеком. Из общения с ней и другими, похожими на нее людьми я понял, что в отлично приготовленном супе больше "творчества", чем в посредственно нарисованной картине, и что, в принципе, приготовление пищи, воспитание детей или поддержание порядка в квартире могут быть творчеством, в то время как поэзия – отнюдь не обязательно; она может ничего не создавать.

Другая моя "подопытная" посвятила себя тому, что лучше всего назвать служением обществу в самом широком смысле этого слова. Она перевязывала раны в больницах, помогала людям, впавшим в депрессию. Причем она не только делала это сама, но и создала организацию, которая могла помогать людям больше, чем одна эта женщина. Еще одним человеком из этой группы был психиатр, "чистый" клиницист, который не написал ни одной статьи, не создал ни одной теории, не провел ни одного исследования, но который находил удовольствие в своей ежедневной работе, оказывая помощь людям в их самосозидании. Этот врач относился к каждому своему пациенту так, словно тот был единственным человеком в мире, наивно и невинно, но с великой мудростью, в духе даосизма. Он никогда не употреблял профессиональный жаргон и не вселял в пациента пустых надежд. Для него каждый пациент был абсолютно уникальным человеческим существом и, потому, совершенно новой проблемой, которую нужно было понять и решить совершенно по-новому. Его успех даже в самых сложных случаях является доказательством его "творческого" подхода к делу (а не стереотипного или ортодоксального). Из общения с другим человеком я узнал, что создание своего предприятия тоже может быть творческим делом. Из общения с молодым спортсменом я узнал, что идеально поставленный "блок" может быть таким же эстетическим произведением, как и сонет, и что к его применению также можно подходить творчески.

Однажды меня осенило, что некая очень хорошая виолончелистка, которую я автоматически считал "творческой личностью" (не потому ли, что она ассоциировалась у меня с музыкой как творчеством, с творцами-композиторами?), на самом деле просто хорошо исполняет то, что написал кто-то другой. Она была рупором, таким же, каким является посредственный актер или "комедиант". Хороший краснодеревщик, садовник или портной могут иметь больше оснований называться

творческими людьми. Я должен был в каждом случае делать особый вывод, поскольку почти любая работа или занятие могут быть как творческими, так и не творческими.

Иными словами, я научился применять слово "творчество" (а также "эстетика") не только к "продукции", но и к людям (характерологически), видам деятельности, процессам и установкам. Более того, я стал применять слово "творчество" ко многим разным вещам, помимо тех, которые большинство людей привыкло считать результатами творчества, вроде стихотворений, теорий, романов, экспериментов или картин.

В результате я пришел к необходимости отделить "особый творческий талант" от "творческих способностей к самоактуализации", которые в большей степени производны от самой личности и которые активно проявляются в повседневной жизни, например, в определенной установке. Творчество самоактуализации можно приблизительно определить как склонность ко всему подходить творчески, скажем, к домашнему хозяйству, преподаванию и т.п. Мне часто приходило в голову, что существенным аспектом такого рода творчества является особый вид восприятия, примером которого является сказочный персонаж – мальчик, увидевший, что король – голый (это также опровергает обычное представление, будто творческие способности обязательно должны привести к созданию какой-либо "продукции"). Такие люди могут воспринимать мир по-новому, конкретно, идеографически и, в то же время, абстрактно, обобщенно, в категоризации и классификации. Соответственно, они в гораздо большей мере живут в реальном мире природы, чем в созданном из слов мире концепций, абстракций, ожиданий, верований и стереотипов, который большинство людей пугает с миром реальности (97, гл. 14). Такой подход Роджерс метко назвал "открытостью ощущениям" (145).

Все мои "подопытные" были относительно более спонтанны и экспрессивны, чем средний человек. Они были более "естественны" и менее сдержанны в своем поведении, которое было более раскованным, непринужденным и более уверенным. Их способность выражать идеи и чувства открыто и без боязни попасть в смешное положение оказалась существенным аспектом творчества в самоактуализации. Описывая этот аспект психологического здоровья, Роджерс подобрал великолепное определение: "идеально функционирующая личность".

В результате своих наблюдений я также пришел к выводу, что творчество самоактуализации во многих отношениях напоминает творчество всех счастливых и живущих в благоприятных условиях детей. Оно – спонтанно, невинно, непринужденно, свободно от стереотипов и клише. Оно представляется состоящим по большей части из "невинной" свободы восприятия и "невинной" раскованной спонтанности и экспрессивности. Практически любой ребенок может воспринимать окружающий мир более свободно, без априорных установок на то, что в нем должно быть, чего в нем просто не может не быть и что есть всегда. И почти любой ребенок может сочинить песню, стихотворение или пьесу, нарисовать картину, придумать танец или игру, повинувшись сиюминутному желанию, без подготовки или планирования.

В этом смысле все мои "подопытные" были творческими людьми. Или, чтобы избежать недоразумения, поскольку эти люди все-таки не были детьми (им было от 50-ти до 60-ти лет), можно сказать, что они либо сохранили, либо вернули себе по крайней мере два главных аспекта природы ребенка, а именно: нежелание "навешивать ярлыки", или "открытость ощущениям", и ничем не ограниченные спонтанность и экспрессивность. Если дети – наивны, то мои "подопытные" обрели "вторую наивность", как назвал это качество Сантаяна. Невинность их восприятия и экспрессивности сочеталась с большими умственными способностями.

В любом случае, похоже на то, что мы имеем дело с фундаментальной,

изначально присущей человеческой природе характеристикой, потенциальной возможностью, которая дана всем человеческим существам от рождения, но зачастую утрачивается, подавляется или уродуется по мере того, как человек приобщается к какой-то определенной культуре.

Мои "подопытные" отличались от среднестатистических индивидов и другой характерной чертой, которая делает творческий подход более вероятным. Самоосуществляющиеся люди в известной мере не боятся неведомого, таинственного, непонятного, более того, оно их зачастую привлекает. То есть они выбирают то, что дает им повод задуматься, попытаться его разгадать и стать его частью. процитирую себя самого (97, с. 206): "Они не пренебрегают неведомым, не отрицают его существования, не бегут от него, не пытаются заставить себя поверить в то, что оно на самом деле им знакомо: они также не спешат преждевременно прибегнуть к дихотомии, организации или классификации этого явления. Они не цепляются за то, что им знакомо, и ищут истину не из отчаянной потребности обрести уверенность, безопасность, определенность и порядок, что в крайней форме мы наблюдаем у людей с травмой мозга (Голдстайн) или у одержимых навязчивой идеей невротиков. Они могут, если этого объективно требует ситуация, быть несколько растерянными, испуганными, анархичными, хаотичными, сомневающимися, неуверенными, неопределившимися, неаккуратными и неточными (все это в определенные моменты вполне желательно в науке, искусстве, в жизни вообще).

Выходит, что сомнение, напряженность, неуверенность, предполагаемая необходимость выполнять принятое решение, все, что для большинства людей является мукой, для некоторых людей может быть приятным стимулом, интересным испытанием, "взлетом, а не падением"

Одно из моих наблюдений в течение долгих лет было для меня головоломкой, но теперь все постепенно начинает становиться на свое место. Это явление, которое я называю разрешением дихотомии у самоосуществляющихся людей. Если быть кратким, то я решил, что мне нужно посмотреть под другим углом на многие противоположности и полярности, которые в психологии было принято считать прямолинейными. Например, взявшись за первую дихотомию, я никак не мог решить, являются ли объекты моего исследования эгоистами или бескорыстными людьми. (Заметьте, как легко мы здесь впадаем в крайность: "или – или". Либо "больше – меньше" – это уже вопрос стиля формулировки проблемы.) Но исключительно под давлением фактов я был вынужден отказаться от этого аристотелевского стиля логики. Мои "подопытные" были эгоисты в одном смысле и совершенно бескорыстны – в другом. И два эти аспекта не только не были несовместимыми, но и сливались в разумном, динамичном единстве или синтезе, подобно тому, что описывал Фромм в своей классической статье, посвященной здоровому эгоизму (50). Мои "подопытные" соединили в себе противоположности таким образом, что я не мог не понять, что рассматривать эгоизм и бескорыстие как взаимоисключающие противоположности значит демонстрировать свой низкий уровень развития личности. Мои "подопытные" сумели превратить в единство и другого рода дихотомию, например, дихотомия "познание versus воление" (сердце versus голова, желание versus факт) стала познанием, "натянутым на каркас" воли. Обязанность стала удовольствием, а удовольствие стало обязательным. Стерлась граница между работой и игрой. Как можно противопоставлять альтруизму эгоистичный гедонизм, если альтруизм стал доставлять удовольствие? Наиболее зрелые из исследовавшихся мною людей были также очень похожи на детей. Те же самые люди, которые отличались сильнейшим эго и яркой индивидуальностью, легко забывали о своем эго, поднимались над своим "я" и сосредоточивались исключительно на решении проблемы (97. с. 232-34).

Но ведь именно это делает и великий художник. Он способен образовать единство из несочетающихся цветов и несовместимых форм. То же самое делает и великий теоретик, когда он соединяет непонятные и противоречащие друг другу факты, чтобы мы могли видеть, что они на самом деле являются частями одного целого. То же самое совершают великий государственный деятель, великий изобретатель, великий родитель. Все они – "интеграторы", способные соединять воедино разные и даже противоположные элементы.

В данном случае мы говорим о способности интегрировать и о взаимодействии между интеграцией внутри индивида и его способностью интегрировать то, что он делает в этом мире. Насколько творчество является синтезирующим, конструктивным, объединяющим и интегрирующим, отчасти зависит от внутренней интеграции личности.

Пытаясь выяснить, почему все это так, я пришел к заключению, что в значительной мере в основе этого явления лежит отсутствие у моих "подопытных" чувства страха. Они значительно меньше привержены какой-то определенной культуре: то есть их меньше беспокоит, что говорят или над чем смеются другие люди. Они меньше нуждаются в других людях и поэтому меньше от них зависят, меньше их боятся и меньше их ненавидят. Но, пожалуй, наиболее важным было отсутствие у них страха перед самим собой, своими импульсами, эмоциями, мыслями. Им значительно легче примириться с самими собой, чем среднему человеку. Это примирение со своим внутренним Я, в свою очередь, сделало более возможным мужественное восприятие истинной природы мира, а также сделало их поведение более спонтанным (менее контролируемым, менее сдержанным, менее спланированным, менее "волевым" и продуманным). Они меньше боялись своих мыслей, если даже это были глупые, безумные или "психопатические" мысли. Они меньше опасались того, что их поведение станет объектом насмешек или неодобрения. Они могли позволить эмоциям захлестнуть себя. А люди средние и невротические, наоборот, возводят стену, призванную защитить их от страха, который по большей части находится внутри их самих. Они контролируют, они подавляют, они загоняют вглубь, они возводят оборонительные рубежи. Они не одобряют свое внутреннее Я и ждут того же от других.

В сущности, я пытаюсь сказать, что творческие способности моих "подопытных" – эпифеномен их большей целостности и интегрированности, которые являются обязательными условиями самоактуализации. Исследовавшие мною люди, похоже, сумели прекратить бушующую внутри большинства людей "гражданскую войну" между "глубинными силами" и "силами обороны и контроля". Поэтому они "расколоты" в значительно меньшей степени. Как следствие, большинству из них доступны плодотворная деятельность, радость и творчество. Они тратят значительно меньше времени и энергии на борьбу с самими собой.

Из предыдущих глав читатель знает, что сведения о пиковых переживаниях, которыми мы располагаем, говорят в пользу этих выводов. Пиковые переживания тоже есть нечто интегрированное и интегрирующее, и в какой-то мере, изоморфное интеграции в воспринимаемом мире. На этих "пиках" мы также находим большую открытость переживанию, большую спонтанность и экспрессивность. Кроме того, поскольку одним из аспектов этой интеграции внутри индивида является больший доступ к внутреннему Я и примирение с ним, то более доступными становятся и эти глубинные корни творчества (84).

Первичное и вторичное творчество и их объединение

Классическая теория Фрейда в нашем случае мало пригодна и даже отчасти противоречит нашим данным. По сути, она является (или являлась) психологией подсознания, исследованием инстинктивных импульсов и их чередования. Основания Фрейдовой диалектики сводятся к импульсам и борьбе с ними. Но все-

таки решающими для понимания источников творчества (как и любви, игры, энтузиазма, юмора, воображения и фантазии) являются не подавленные импульсы, а так называемые первичные процессы, которые по самой своей сути больше связаны с познанием, чем с волей. Как только мы обратим внимание на этот аспект глубинной психологии человека, мы обнаружим много общего между психоаналитической психологией эго в лице Криса (84), Мильнер (113) и Эренцвейга (39), юнгианской психологией (74) и американской психологией развития личности (118).

Нормальная приспособляемость среднего, здравомыслящего, благоразумного человека подразумевает постоянный – и успешный – отказ от многих глубин человеческой природы, как тех, что связаны с познанием, так и тех, что связаны с волей. Хорошо приспособиться к миру реальности значит принять раскол своей личности. То есть индивид отворачивается от многих аспектов своего существа, потому что они представляют собой опасность. Но теперь нам ясно, что, поступая таким образом, он многое теряет, потому что эти глубины являются также источником всех его радостей, его способности играть, любить, смеяться и, что самое главное для нас, быть творческим человеком. Отгораживаясь стеной от своего внутреннего ада, он так же отгораживается и от своего внутреннего рая. Крайним проявлением этой позиции является маниакальная личность, холодная, непроницаемая, осторожная, закрепощенная, полностью себя контролирующая, не способная смеяться, играть, любить, доверять, совершать глупости или детские поступки. Ее воображение, ее интуиция, ее мягкость, ее эмоциональность по большей части подавлены или изуродованы.

Психоанализ как терапия направлен прежде всего на интеграцию, объединение личности. Делается попытка избавить индивида от внутреннего разлада с помощью инсайта, чтобы то, что было подавлено, попало в сознание или предсознание. Но, изучая глубинные источники творчества, мы и здесь можем внести свои поправки. Наше отношение к нашим первичным процессам не во всем сходно с нашим отношением к неприемлемым желаниям. С моей точки зрения, самое важное различие заключается в том, что первичные процессы не так опасны, как запретные импульсы. Они в значительной степени не подавляемы ими подвержены цензуре, а, скорее, "забыты", оставлены без внимания, спрятаны (не загнаны вглубь), поскольку мы вынуждены приспособляться к суровой реальности, которая требует от нас целеустремленности и прагматизма, а не задумчивости, поэзии, игры. Иначе говоря, чем богаче общество, тем меньше сопротивление первичным психическим процессам. Я надеюсь, что образовательные процессы, которые, как известно, мало способствуют ослаблению борьбы с "инстинктами", могут очень помочь в деле приятия и интеграции первичных процессов, включения их в общую ткань опыта индивида на уровне сознания и предсознания. Обучение искусствам, поэзии, танцам может в принципе сделать очень многое в этом направлении. Такое же значение имеет обучение динамической психологии; например, "Клиническое интервью" Дойча и Мэрфи, книга, написанная языком первичных процессов (38), может рассматриваться как своеобразное поэтическое произведение. Великолепная книга Мэрион Мильнер "О неспособности рисовать" является прекрасным подтверждением моих слов (113).

Наилучшим примером того творчества, общие очертания которого я пытаюсь здесь набросать, является импровизация, вроде той, что имеет место в джазе или в детских рисунках. В меньшей мере я имею в виду те произведения искусства, которые принято считать "великими"

Во-первых, для создания великого произведения искусства требуется большой талант, который, как мы уже знаем, к нашей теме отношения не имеет. Во-вторых, для создания великого произведения искусства требуется не только просветление,

вдохновение, пиковое переживание: оно также требует тяжелого труда, большого опыта, беспощадно-критического отношения к самому себе, стремления к совершенству. Иными словами, замысел доминирует над спонтанностью: критическое отношение доминирует над абсолютной терпимостью; строгая мысль доминирует над интуицией; осторожность доминирует над дерзанием: критерий реальности доминирует над фантазией и воображением. Доминируют вопросы- "Это правда?", "Поймут ли это другие?", "Эта структура надежна?", "Она выдержит проверку логикой?", "Какое место она займет в мире?", "Могу ли я это доказать?" Доминируют сомнения, суждения, оценки, холодные трезвые мысли и отбор.

Если можно так выразиться, вторичные процессы начинают доминировать над первичными, Аполлон начинает доминировать над Дионисом, "мужское" – над "женским" Добровольное погружение в глубины нашей природы прекращается, необходимая пассивность и восприимчивость вдохновения или пикового переживания должны уступить место активности, самоконтролю и упорному труду. Пиковое переживание приходит к человеку помимо его воли, но человек сам создает великое произведение.

Строго говоря, я исследовал только эту первую фазу, которая протекает легко и свободно, как спонтанное выражение интеграции, или кратковременного единения внутри личности. Она может наступить только в том случае, если личность способна заглянуть в глубины своей природы, если она не боится своих первичных психических процессов.

Я назову "первичным творчеством" то, что в большей степени порождено первичными, а не вторичными процессами. Творчество, которое основано по большей части на вторичных процессах, я назову "вторичным творчеством". Последнее охватывает значительную часть "мирских вещей", мостов, зданий, новых автомобилей, даже научных экспериментов и литературных произведений. Все они являются, по сути, консолидацией и развитием идей других людей. Это творчество проводит четкую черту между десантником и представителем военной полиции, первопроходцем и фермером. А творчество, которое легко и хорошо использует оба типа процессов, как одновременно, так и в быстрой последовательности, я буду называть "интегрированным творчеством". Оно порождает великие произведения искусства, философские или научные труды.

Заключение

Я думаю, что из всего вышесказанного можно сделать один общий вывод об увеличении роли интеграции (или самообоснования, единства, целостности) в теории творчества. Ликвидация дихотомии посредством преобразования ее в более высокое, более объемное единство равносильна ликвидации "раскола" внутри индивида и укреплению его внутреннего единства. Поскольку "раскол", о котором я говорю, имеет место внутри человека, он представляет собой нечто вроде гражданской войны, борьбы одной части личности с другой частью этой же личности. Так или иначе, если говорить о творчестве самоактуализации, то похоже, что оно в большей мере порождается слиянием первичных и вторичных процессов, чем системой подавления запретных импульсов и желаний, или цензуры над ними. Разумеется, существует вероятность того, что защитная реакция, порожденная страхом перед запретными импульсами, подтолкнет первичные процессы к тотальной, панической войне, затрагивающей всю глубинную природу человека. Но мне представляется, что такая тотальная война, в принципе, не является неизбежной.

В общем, в творчестве самоактуализации на первом месте стоит личность, а не ее достижения, которые рассматриваются как эпифеномены, порожденные личностью и потому вторичные по отношению к ней. В такого рода творчестве выделяются такие качества характера, как храбрость, отвага, свобода,

спонтанность, ясность, интеграция, примирение с самим собой. Все они создают возможность для творчества самоактуализации (в обобщенном понимании), которое выражается либо в творческой жизни, либо в творческом подходе, либо в самой личности творца. Я также считаю, что главным качеством такого творчества самоактуализации является его экспрессивность или бытийность, а не его способность разрешать проблемы или создавать "продукцию". Творчество самоактуализации – это "излучение", которое пронизывает всю жизнь, невзирая ни на какие проблемы, подобно тому, как веселый человек "излучает" веселье, даже не ставя перед собой такой задачи и не осознавая этого. Это излучение подобно солнечному свету; солнце тоже светит всем, его свет дает возможность расти всему, что способно к росту, и бесполезно тратится на камни и прочие не способные к росту вещи.

И последнее. Я вполне осознаю, что пытаюсь разрушить общепринятые концепции творчества, не предлагая взамен свою четкую и точную концепцию. Творчество самоактуализации трудно определить, потому что иногда оно представляется синонимом самого психического здоровья, как говорил Мустакас (118). И поскольку самоактуализация (или психическое здоровье) не может не определяться как превращение в более полноценного человека, как Бытие самим собой, то похоже на то, что творчество самоактуализации почти синонимично главному аспекту, или основной отличительной характеристике самой сущности человеческой природы.

Часть V ЦЕННОСТИ

11. ПСИХОЛОГИЯ И ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ

На протяжении тысячелетий гуманисты пытались сконструировать натуралистическую, психологическую систему ценностей, которая могла бы опираться на природу самого человека и не испытывала необходимости в апелляции к "авторитету", находящемуся вне человека. История видела много таких теорий. Как и все прочие теории, в чистом виде они оказались непригодными на практике. Количество негодяев и невротиков в мире не уменьшилось.

В основе большинства этих неадекватных теорий лежали психологические допущения того или иного рода. Сегодня, в свете недавно приобретенных знаний, практически все они представляются ложными, неадекватными, неполными, так или иначе ущербными. Но я уверен, что определенные тенденции в науке и искусстве психологии последних десятилетий позволяют нам сегодня впервые почувствовать уверенность в возможности осуществления этой вековой надежды человечества, если, конечно, мы будем упорно трудиться. Мы знаем, как критиковать старые теории; мы видим, пусть даже и смутно, очертания грядущих теорий, и, самое главное, мы знаем, где искать и что делать, чтобы залатать прорехи в нашем знании, что позволит нам дать ответ на извечные вопросы: "Что такое хорошая жизнь? Что такое хороший человек? Как можно научить людей отдавать предпочтение хорошей жизни? Как надо воспитывать детей, чтобы они выросли хорошими людьми?" и т.п. То есть мы верим в возможность научной нравственности и в нашу способность ее сконструировать.

В следующем разделе мы немного поговорим о нескольких перспективных направлениях в исследованиях, их связи с теориями прошлого и будущего, а также о

теоретическом и фактическом прогрессе, необходимом нам в ближайшем будущем. Объективности ради следует рассматривать эти направления как многообещающие, но не как стопроцентно верные.

Свободный выбор и гомеостаз

Сотни экспериментов были проведены для того, чтобы продемонстрировать универсальную врожденную способность всех видов животных выбирать наиболее полезные для себя продукты из предложенного им на выбор достаточно большого количества разнообразной пищи. Тело зачастую сохраняло свою "мудрость" и при не совсем обычных условиях; например, животные, у которых была удалена надпочечная железа, выживали благодаря тому, что сами меняли рацион питания. Беременные самки без проблем переходят на другую пищу, которая больше подходит растущему эмбриону.

Сейчас мы знаем, что это никак нельзя назвать абсолютной мудростью. Например, эта способность менее эффективна применительно к потребности тела в витаминах. Более примитивные животные гораздо успешнее защищают себя от яда, чем высокоразвитые животные и человеческие существа. Устоявшаяся привычка может помешать обратить внимание на актуальные метаболические потребности (185). И самое главное, любое насилие может подорвать (но не уничтожить) мудрость тела человеческого существа, особенно невротического человеческого существа.

Этот общий принцип верен не только применительно к выбору пищи, но и ко всем остальным потребностям тела, что было доказано посредством известных экспериментов с гомеостазом (27).

Не приходится особо сомневаться в том, что все организмы более самоуправляемы, саморегулируемы и автономны, чем мы думали лет двадцать пять назад. Организм вполне заслуживает нашего доверия, и мы все время учимся полагаться на эту внутреннюю мудрость наших детей в выборе пищи, в выборе времени отказа от груди, в определении количества времени, необходимого для сна, времени начала самообслуживания, в определении потребности в деятельности и во многом другом.

Но с недавнего времени мы начали узнавать, особенно из общения с физически и психически больными людьми, что одни люди делают правильный выбор, а другие – неправильный. Мы много узнали, особенно от психоаналитиков, о скрытых причинах такого поведения и научились с уважением относиться к этим причинам.

В этой связи мы можем привести результаты потрясающего эксперимента (38b), которые должны сильно повлиять на теорию ценностей. Цыплятам была предоставлена возможность самим выбирать себе пищу из большого разнообразия корма. Те цыплята, которые делали правильный выбор, становились сильнее, больше, агрессивнее тех, которые сделали неудачный выбор. Если же пищу, отобранную "умными" цыплятами, навязывали "глупым", то те, в свою очередь, становились более сильными, более здоровыми, более агрессивными, хотя и не достигали уровня "умных". Это значит, что "умные" лучше знали, что подходит "глупым", чем сами "глупые". Если провести подобный опыт с человеческими существами, а я думаю, что он будет проведен (вспомогательные клинические данные имеются в изобилии), то нам предстоит основательно пересмотреть все теории. Когда речь идет о теории человеческих ценностей, то ни одна теория не будет адекватной, если она основывается только на статистике выборов (предпочтений) всех подряд людей без учета определенных характеристик человеческих существ. Среднее число "умных" и "глупых", здоровых и больных людей не имеет никакого смысла. Только выбор, вкус и суждение здоровых человеческих существ скажут нам о том, что, в конце концов, хорошо для рода человеческого. Выбор невротика расскажет нам, в основном, о том, что хорошо для

стабилизации невроза, точно так же, как выбор повредившегося в уме человека поможет нам предотвратить катастрофическое нервное расстройство, а выбор животного с удаленной надпочечной железой может спасти жизнь ему, но убить здоровое животное.

Я думаю, что это главный риф, о который разбилось большинство гедонистических и этических теорий ценностей. Нельзя выводить средний показатель из соединения патологически мотивированных удовольствий с удовольствиями, мотивированными психологическим здоровьем.

Более того, в любом этическом кодексе должен учитываться тот факт, что различия в конституции наблюдаются не только у цыплят и крыс, но и у человеческих существ, что доказали Шелдон (153) и Моррис (110). Некоторые ценности являются общими для всех (здоровых) людей, но существуют и ценности определенных групп людей или специфических индивидов. То, что я называю фундаментальными потребностями, скорее всего, присуще всему человечеству, стало быть, у человечества есть и общие ценности. Но специфические потребности порождают и специфические ценности.

Свойства конституции индивида определяют его выборы, что касается отношения к самому себе, к цивилизации, к миру, то есть создают ценности. Результаты исследований на эту тему подкрепляют опыт (и сами им подкрепляются) всех клиницистов в области индивидуальных различий. Подкрепляются они и данными этнологии, которые вносят ясность в вопрос о разнообразии цивилизаций, указывая на то, что каждая цивилизация выбирает эксплуатацию, угнетение, одобрение или неодобрение, малую толику из всего богатства "конститутивных" возможностей человека. Это все совпадает с биологическими данными и теориями, а также теориями самоактуализации, которые говорят о том, что система органов жаждет самовыражения, а говоря проще, функционирования. Мускулисту человеку нравится использовать свои мускулы, более того, он должен их использовать во имя своей самоактуализации и обретения чувства гармоничного, свободного, приносящего удовлетворение функционирования, которое является важнейшим аспектом психического здоровья. Умные люди должны использовать свой ум, люди с острым зрением должны им пользоваться, люди, способные любить, должны любить, чтобы чувствовать себя здоровыми. Способности требуют, чтобы их использовали, и перестают этого требовать только тогда, когда они используются в достаточной мере. То есть способности это потребности, стало быть, они также являются изначальными ценностями. Каковы способности, таковы и ценности.

Фундаментальные потребности и их иерархия

Сейчас уже вполне убедительно доказано, что человеческое существо обладает не только физиологическими, но и самыми настоящими психологическими потребностями, которые составляют часть его внутреннего строения. Они могут рассматриваться как дефицит, который следует оптимально ликвидировать с помощью окружающего мира, чтобы избежать болезни и субъективно плохого самочувствия. Эти потребности можно назвать фундаментальными или биологическими и приравнять к потребности в соли, кальции или витаминах, потому что: а) испытывающий в чем-то потребность индивид постоянно жаждет ее удовлетворения; б) неудовлетворенность приводит к заболеванию и "усыханию" индивида; в) удовлетворение имеет терапевтический эффект, излечивая индивида от болезни, вызванной дефицитом; г) недопущение дефицита предотвращает заболевание; д) у здоровых (удовлетворенных) людей потребности не проявляются.

Но эти потребности (или ценности) связаны друг с другом иерархически и эволюционно, занимая места соответственно своей силе и важности. Потребность в безопасности – более мощная или сильная, более жизненно важная, более настоятельная, чем, скажем, потребность в любви, а потребность в пище сильнее их

обеих. Более того, все эти фундаментальные потребности могут рассматриваться как всего лишь ступени лестницы, ведущей к самоактуализации, которая может включать в себя и удовлетворение фундаментальных потребностей.

Принимая в расчет эти данные, мы можем решить связанные с ценностями проблемы, над которыми философы безуспешно бились в течение столетий. С одной стороны, складывается впечатление, что у всего человечества есть одна-единственная абсолютная ценность – далекая цель, к которой стремятся все люди. Разные авторы называют ее по-разному – самоактуализацией, самоосуществлением, цельностью, психологическим здоровьем, индивидуацией, самостоятельностью, творчеством, продуктивностью, но все они сходятся на том, что эта цель представляет собой осуществление потенциальных возможностей человека, всего, чем только может стать человек, то есть превращение его в полноценного человека.

Безусловно, сам человек этого не знает. Мы, занимающиеся исследованиями и наблюдениями психологи, построили эту концепцию, чтобы объединить и объяснить множество самых разнообразных данных. Что касается самого человека, то он знает только то, что отчаянно хочет любви, и думает, что будет вечно счастлив и доволен, если он ее добьется. Он не знает заранее, чего ему будет хотеться после того, как он удовлетворит эту свою потребность, и что удовлетворение одной фундаментальной потребности создает условия для доминирования в сознании другой, "более высокой", потребности. Человек считает абсолютной, наиглавнейшей ценностью, синонимом самой жизни ту потребность из иерархии потребностей, желание удовлетворить которую доминирует в нем в данное время. Стало быть, эти фундаментальные потребности или фундаментальные ценности могут рассматриваться и как цели, и как ступени лестницы, ведущей к единой конечной цели. Единая абсолютная ценность, или жизненный предел, действительно существует, но так же верно и то, что мы обладаем очень сложной иерархической и эволюционной системой ценностей.

Это также помогает разрешить мнимый парадокс, связанный с противоречием Бытия и Становления. Да, человеческие существа действительно вечно стремятся к полноценности, которая сама по себе может быть оборотной стороной Становления и роста. Мы словно вечно обречены пытаться достичь достояния, обрести которое нам не дано. К счастью, теперь мы знаем, что это не так или, по крайней мере, не совсем так. Есть и другая истина, неразрывно связанная с первой. За правильное Становление мы вновь и вновь вознаграждаемся мимолетными состояниями абсолютного Бытия, пиковыми переживаниями. Удовлетворение фундаментальных потребностей дарит нам множество таких мгновений, каждое из которых являет собой абсолютную радость, нечто совершенное само по себе, абсолютно достаточное доказательство того, что жизнь – это стоящая штука. Это все равно, что отказаться от представления, будто Рай находится где-то по другую сторону жизни. Рай, так сказать, рядом и ждет, чтобы мы заглянули в него на миг и познали радость, прежде чем вернуться к нашей обыденной суетной жизни. Посетив его один раз, мы будем помнить об этом всю жизнь, и эти воспоминания будут поддерживать нас во время невзгод.

Но не только события такого рода, а и непрерывный процесс развития изначально рассчитан на то, чтобы доставлять абсолютное удовольствие. Пусть в наших переживаниях мы не поднимемся на "пик горы", но мы, по крайней мере, подойдем к ее "подножию", пусть ненадолго, но почувствуем абсолютную, самодостаточную радость, хоть на мгновение, но приобщимся к Бытию. Бытие и Становление не противоречат друг другу и не исключают друг друга. Как результат, так и процесс приносят удовлетворение сами по себе.

Здесь я должен подчеркнуть, что хочу провести черту между Раем, находящимся

впереди (в который ведут развитие и вознесение), и Раем, находящимся позади (в который ведет тропа регресса). "Высшая нирвана" сильно отличается от "низшей нирваны", хотя многие клиницисты и путают их между собой (см. также: 170).

Самоосуществление и развитие

В одной из своих работ я опубликовал обзор всех данных, которые подталкивают нас в направлении концепции здорового развития или склонности к самоактуализации (97) Отчасти эти данные являются "дедуктивными", то есть говорят о том, что без такой концепции человеческое поведение, по большей части, останется необъяснимым.

Это такой же научный принцип, какой привел к открытию невидимой с Земли планеты, поскольку она просто должна была находиться в этом месте, чтобы другие, уже известные данные не потеряли смысл.

Имеются также и некоторые прямые клинические и персонологические данные. Растет и количество тестовых данных, свидетельствующих в пользу этого предположения. (См. библиографию в конце книги.) В настоящее время мы можем уверенно сделать, по крайней мере, одно логичное, с теоретической и эмпирической точек зрения, предположение о существовании в человеческом существе тенденции к движению вперед или потребности к развитию в направлении того, что можно в общем назвать самоактуализацией или психологическим здоровьем, а если конкретнее, то развитием в направлении всех и каждого суб-аспектов самоактуализации. То есть в человеческом существе живет сила, которая толкает его к единству личности, к спонтанной экспрессивности, к полной индивидуальности и самобытности, к способности увидеть истину, а не оставаться слепцом, к творчеству, добру и многому другому. То есть человеческое существо устроено таким образом, что оно рвется ко все более полноценному бытию, а это значит, что оно рвется к тому, что большинство людей называет положительными ценностями, – к спокойствию, доброте, отваге, честности, любви бескорыстию и праведности.

Это очень деликатный вопрос – полагание пределов человеческих притязаний. Объектами моих исследований по большей части были взрослые люди, которые, так сказать, "достигли успехов". У меня почти нет информации о неудачниках, о тех, кто сошел с дистанции. На основании изучения победителей Олимпийских игр можно сделать вполне логичный вывод, что *в принципе* любое человеческое существо способно бегать так же быстро, прыгать так же высоко или поднимать такой же вес. Но эта реальная возможность ничего не говорит нам о статистике, вероятностях и способностях. То же самое можно сказать и о самоосуществляющихся людях, что справедливо отмечала Ш.Бюлер.

Более того, осторожности ради мы должны отметить, что тенденция развития в направлении полноценности и здоровья не является единственной тенденцией человеческого существа. Как читатель уже знает из главы 4, в том же самом человеке мы можем также обнаружить стремление к смерти, страх, склонность к уходу в глухую защиту и к регрессу и т.п.

И все же, сколь ни малочисленны полноценно развитые, вполне зрелые, и совершенно здоровые индивиды, от них мы можем узнать очень много об истинных ценностях. Не меньше информации мы получаем и при изучении пиковых переживаний среднего человека, когда он на мгновение достигает самоактуализации. Это объясняется тем, что любой человек в момент пикового переживания становится наиболее полноценным, как с эмпирической, так и с теоретической точки зрения, уподобляясь, тем самым, высокоразвитым людям. Например, эти люди сохраняют и развивают все свои человеческие качества, в особенности те, которые для человеческого существа являются определяющими и отличают его, скажем, от обезьяны. (Это соответствует аксиологическому подходу Гартмана (59) к той же проблеме определения "хорошего" человеческого существа

как обладающего наибольшим количеством черт, представляющих собой основу концепции "человеческого существа".) С эволюционной точки зрения, такое существо наиболее полноценно, поскольку оно не застряло в незрелости или на низком уровне развития. В этом не больше неопределенности, априорности или неоднозначности, чем в отборе зоологом определенной бабочки в качестве наилучшего экземпляра своего вида или в отборе врачом наиболее физически здоровых молодых людей. Они оба ищут "идеальный или зрелый или великолепный экземпляр" в качестве примера. То же самое делаю и я. И ту, и другую процедуру можно, в принципе, повторять снова и снова.

Полноценность человека можно определять не только степенью соответствия его концепции этой "полноценности", то есть соответствия нормам вида. По данным начатым нами в последнее время исследований и по бесчисленным клиническим данным мы теперь можем составить себе представление о характеристиках как полностью развитого человеческого существа, так и хорошо развивающегося человеческого существа. Эти характеристики отличаются не только объективностью; субъективно они также вполне ощутимы – придают силы, приносят удовлетворение и доставляют радость.

К числу поддающихся объективному описанию и измерению характеристик здорового представителя рода человеческого относятся:

1. Более ясное, более эффективное восприятие реальности.
2. Большая открытость переживаниям.
3. Большая цельность, целостность и единство личности.
4. Большая спонтанность и экспрессивность: идеальное функционирование; жизнеспособность.
5. Подлинное Я: полная самобытность; самостоятельность и неповторимость.
6. Более высокая степень объективности, отстраненности, умения подняться на своим "я".
7. Новое обретение творческого подхода.
8. Умение соединять конкретику с абстракциями.
9. Демократизм в структуре характера.
10. Способность любить и т.п.

Все это необходимо подтвердить исследованиями, но нет никаких сомнений в том, что такие исследования вполне осуществимы.

Кроме того, имеются и субъективные признаки или свидетельства самоактуализации или активного движения в этом направлении. Это переживания радости жизни, счастья или эйфории, спокойствия, невозмутимости, ответственности, уверенности в своей способности справиться со стрессом, беспокойством и проблемами. Субъективными признаками измены самому себе, застоя, регресса, жизни исключительно из страха перед смертью, а не во имя развития, являются такие переживания, как тревога, отчаяние, скука, неумение радоваться жизни, вечное чувство вины и стыда, бесцельность, переживание пустоты, отсутствие самостоятельности и т.д. Эти субъективные реакции тоже могут стать предметом научного исследования. Мы владеем клинической техникой их изучения.

Я утверждаю, что свободный выбор таких осуществивших себя людей (в тех ситуациях, когда реально есть из чего выбирать) может описательно изучаться как естественная система ценностей, ничего общего не имеющая с предубеждениями исследователя, то есть "научная". Я не говорю: "Они должны выбрать это или то". Я говорю всего лишь следующее: "Замечено, что здоровые люди, которым предоставлена свобода выбора, выбирают это или то". Это все равно, что спросить: "Каковы ценности лучших человеческих существ?", вместо того, чтобы спрашивать: "Какими должны быть их ценности?" (Сравните это с убеждением Аристотеля, что

"вещи, которые ценны и приятны для хорошего человека, на самом деле являются ценными и приятными".)

Более того, я полагаю, что результаты этих исследований можно применить к большинству человеческих существ, поскольку мне (и не только мне одному) кажется, что большинство людей (возможно, что и все люди) тянется к самоактуализации (об этом убедительно говорит опыт психотерапии, особенно той, что проникает в глубины человеческой природы) и что, по крайней мере в принципе, большинство людей способны на самоактуализацию.

Если самые разные ныне существующие религии могут считаться выражением человеческих устремлений, то есть выражением того, чем люди хотели бы стать, если бы только могли, то мы можем усмотреть в этом подтверждение того предположения, что все люди стремятся к самоактуализации или склоняются к ней. Действительно наше описание реальных характеристик самоосуществляющихся людей во многом совпадает с идеалами, к которым зовут религии, например, к умению подняться над своим "я", к соединению истины, добра и красоты, к альтруизму, к мудрости, честности и естественности, к умению подняться над эгоистичной мотивацией, к отказу от "низких" желаний в пользу желаний "возвышенных", к доброжелательности и доброте, к различению цели (спокойствие, невозмутимость, умиротворенность) и средства (деньги, власть, престиж), к преодолению враждебности, жестокости и деструктивности (хотя при этом вполне могут развиваться решительность, праведный гнев и справедливое возмущение, самоутверждение и т.п.)

1. Все эксперименты со свободным выбором, развитие теории динамической мотивации и исследования в области психотерапии позволяют сделать один, весьма революционный вывод, а именно: наши самые глубокие потребности сами по себе не являются ни опасными, ни греховными, ни "злыми". В результате открывается перспектива ликвидировать возникший внутри человека раскол между аполлоническим и дионисийским началом, между классическим и романтическим, научным и поэтическим, между разумом и импульсом, работой и игрой, вербальным и довербальным, зрелостью и "детством", мужским и женским, между развитием и регрессом.

2. Основным социальным аналогом этих перемен в нашей философии человеческой природы является быстро усиливающаяся тенденция воспринимать цивилизацию как инструмент удовлетворения потребностей, а также контроля и "приведения в чувство". Сейчас мы можем исправить ту практически всеобщую ошибку, что интересы индивида и общества неизбежно являются взаимоисключающими и антагонистическими, или что цивилизация – это прежде всего механизм управления человеческими инстинктивными импульсами (93). Новое определение основной функции здоровой цивилизации как поощрения всеобщей самоактуализации сводит на нет все эти древние аксиомы.

3. Хорошая взаимосвязь между субъективным удовольствием от переживания, стремлением к переживанию или желанием его и *фундаментальной потребностью* в переживании (рано или поздно оно принесет мне пользу) существует только у здоровых людей. Такие люди стремятся к тому, что хорошо для них и для других, а потом способны искренне радоваться этому и одобрять это. Для таких людей добродетель сама по себе является вознаграждением – в том смысле, что она сама по себе доставляет удовольствие. Они не задумываясь стремятся творить добро, потому что они хотят это делать, они испытывают потребность это делать, они одобряют такой образ действий и они не перестают получать от него удовольствие.

Именно это единство, эта сеть позитивных взаимосвязей распадается на отдельные конфликтующие между собой части, когда человек становится жертвой

психического заболевания. Тогда то, что он хочет делать, может причинить ему вред: даже если он совершает такой поступок, он может не получить от него удовольствия: даже если этот поступок доставляет ему удовольствие, он может, в то же самое время, не одобрять его, так что радость его будет отравлена чувством вины или долга. То, что поначалу может радовать его, потом может уже огорчать. Его импульсы, желания и удовольствия становятся ему плохими советчиками в жизни. Соответственно, он вынужден не доверять импульсам и удовольствиям и бояться их, потому что они "сбивают его с пути". В результате он становится жертвой конфликта, разлада, нерешительности: короче говоря, он становится "ареной" гражданской войны.

С точки зрения философских теорий, это открытие позволяет решить многие исторические дилеммы и противоречия. Гедонизм срабатывает в случае здоровых людей; он не срабатывает в случае болезни. Истина, добро и красота действительно отчасти взаимосвязаны, но только у здоровых людей эта взаимосвязь действительно сильна.

4. Для некоторых людей самоактуализация является "нормальным состоянием". Однако для большинства людей – это, скорее, надежда, стремление, желание, нечто желанное, но еще не достигнутое, клинически проявляющее себя в форме тяги к здоровью, внутренней цельности, развитию и т.п. Тесты на основании проецирования также способны обнаружить эти тенденции – как потенциальные возможности, не как явное поведение, подобно тому как рентгеновские лучи могут выявить зарождающуюся патологию еще до появления ее внешних признаков.

Для нас это означает следующее: то, чем человек является, и то, чем он мог бы быть, для психолога существует одновременно, снимая тем самым дихотомию между Бытием и Становлением. Потенциальные возможности – это не только то, что будет или может быть; это также и то, что есть. Ценности самоактуализации существуют – как цель – и вполне реальны, несмотря на то, что не воплощены в жизнь. Человеческое существо – это одновременно и то, чем оно есть на самом деле, и то, чем оно стремится стать.

Развитие и окружающая среда

Человек демонстрирует, что в самой его природе заложено стремление к более полноценному Бытию и более полному осуществлению его человеческих качеств в том самом натуралистическом, научном смысле, в котором желудь "стремится" стать дубом, а всякое животное "стремится" развить в себе все присущие его породе качества. О человеке никак нельзя сказать, что окружающая среда придает ему форму человека или учит его быть человеком. Роль окружающей среды состоит исключительно в том, чтобы позволить (или помешать) ему осуществить его потенциальные возможности, а не потенциальные возможности окружающей среды. Окружающая среда не наделяет его способностями и потенциальными возможностями, они содержатся в нем в зачаточной или эмбриональной форме. Творчество, спонтанность, самостоятельность, способность любить, стремление к истине присущи роду человеческому как потенциальные возможности, так же, как присущи ему руки, ноги, мозг и глаза.

В этом нет никакого противоречия с теми обширными данными, которые ясно указывают на то, что жизнь в семье и в цивилизации абсолютно необходима для осуществления тех психологических возможностей, которые и определяют отличие человека от всех остальных существ. Давайте не путать одно с другим. Учитель или цивилизация не создают человеческое существо. Они не закладывают в него способность любить, проявлять любопытство, философствовать, создавать символы или проявлять творческий подход. Они, скорее, позволяют, помогают или способствуют тому, что существует в эмбриональной форме, стать реальностью. Одна и та же мать или одна и та же цивилизация, став точно таким же образом

относиться к котенку или щенку, не могут превратить их в человеческие существа. Цивилизация – это солнце, воздух и вода, а не само зерно.

Теория "инстинкта"

Группа мыслителей, которая уже давно работает над проблемами самоактуализации, Я и подлинности, вполне убедительно доказала, что человеку присуща тенденция к самоактуализации. Соответственно, он ощущает потребность в сохранении верности своей природе, обретении веры в себя, подлинности, спонтанности, подлинности самовыражения, в отыскании причины своих поступков в глубинах своей внутренней природы.

Но это, разумеется, только в идеале. Эти мыслители не говорят о том, что большинство взрослых людей не знает, как достичь подлинности, и что в своем "самовыражении" эти люди способны навлечь катастрофу не только на свои головы, но и на головы других людей. Что вы ответите насильнику или садисту, который вас спросит: "Почему я не должен доверять своим импульсам и не должен самовыражаться?"

Эти мыслители кое-чего недоглядели. Они не прояснили свои постулаты, из которых можно сделать вывод, что если человек может вести себя в полном соответствии со своей природой, то он будет вести себя хорошо, что если его поступки будут исходить из глубин его внутренней природы, то это будут хорошие и правильные поступки. То есть отсюда можно сделать вполне определенный вывод, что "сердцевина", истинное Я человека изначально праведно, нравственно и достойно доверия. Это самостоятельное положение (оно не связано с положением о самоактуализации человека), и оно требует особых доказательств (которые, как мне кажется, будут найдены). Более того, эта группа авторов определенно уклонилась от имеющего решающее значение утверждения, что эта "сердцевина" человека *должна* быть в какой-то мере наследственной, иначе во всех остальных аспектах возникает слишком много путаницы.

Иными словами, нам следует активно заняться теорией "инстинкта", или, как я ее предпочитаю называть, теорией фундаментальных потребностей. То есть необходимо изучать изначальные, глубинные, отчасти передающиеся по наследству потребности, желания, стремления и, позволю себе сказать, ценности человечества. Мы не можем одновременно стоять на позиции биологов и на позиции социологов. Мы не можем утверждать, что цивилизация все предопределяет и за все отвечает, и, в то же самое время, говорить о том, что человек обладает врожденной природой. Одно не совместимо с другим.

Из всех связанных с инстинктом проблем, мы меньше всего знаем и больше всего должны знать об агрессивности, враждебности, ненависти и деструктивности. Сторонники Фрейда утверждают, что все это инстинктивные качества; большинство же сторонников динамической психологии заявляет, что речь идет не о непосредственно инстинктивных потребностях, а, скорее, о вечно преследующей человека реакции на неудовлетворенность инстинктивных, или фундаментальных потребностей. Другая точка зрения (как мне кажется более верная) делает упор на изменение самого "качества" гнева по мере улучшения или ухудшения психологического здоровья (103). У более здорового человека гнев – это реакция на ту ситуацию, в которой он в данный момент находится, а не характерологический выброс накопившихся за определенное время эмоций. То есть, это адекватный реальности эффективный ответ на нечто действительно существующее в настоящем времени, а не "очистительная" струя направленной не в ту сторону и бессмысленной мести, в результате чего ни в чем не повинные люди отвечают за чьи-то давние грехи. Психологическое здоровье не ликвидирует гнев: оно придает ему форму решительности, самоутверждения, самозащиты, справедливого возмущения, борьбы со злом и т.п. Такой индивид способен стать куда более

дееспособным борцом, например, за справедливость, чем средний человек.

Короче говоря, здоровая агрессивность принимает форму силы воли и самоутверждения. Агрессивность нездорового человека, неудачника или эксплуатируемого человека скорее всего примет форму злобы, садизма, стремления к слепому разрушению, доминированию, жестокости.

Сформулированная таким образом, эта проблема представляется вполне доступной для исследования, в чем можно убедиться, читая статью, о которой речь шла выше (103).

Проблемы контроля и границ

Перед сторонниками теории "внутренней нравственности" стоит еще одна проблема. Им нужно объяснить ту естественную самодисциплину, которой, как правило, отличаются осуществляющие себя, подлинные, неподдельные люди, в отличие от средних людей.

Мы обнаруживаем, что для здоровых людей долг и удовольствие – это одно и то же, как работа и игра, собственные интересы и альтруизм, индивидуализм и бескорыстие. Я почти уверен, что подлинные, полноценные человеческие существа представляют собой то, чем могли бы быть многие люди. И все же мы стоим перед тем печальным фактом, что только очень немногие люди достигают этой цели, наверное, один из ста или двухсот. Мы можем верить в будущее человечества, потому что, в принципе, любой человек может стать хорошим и здоровым. Но мы не можем не печалиться по поводу того, что только немногие становятся такими. Если мы хотим выяснить, почему одни достигают этой цели, а другие – нет, то мы должны заняться исследованием и изучением жизнеописаний осуществивших себя людей, чтобы понять, как им это удалось.

Мы уже знаем, что главным предварительным условием здорового развития является удовлетворение фундаментальных потребностей. (Невроз зачастую порождается дефицитом чего-то, как, скажем, авитаминоз.) Но мы знаем также и то, что неумеренность тоже приводит к опасным последствиям, например, психопатии, "недержанию речи", безответственности, неспособности выдержать стресс, избалованности, незрелости, отрицательным переменам в характере. Исследования в этой области очень редки, но имеется большой опыт, накопленный в области образования, а также большое количество клинических данных, которые позволяют нам сделать обоснованное предположение, что маленький ребенок нуждается не только в удовлетворении своих потребностей; ему также нужно знать их пределы, установленные физическим миром, и необходимо осознавать, что другие человеческие существа также ищут удовлетворения своих потребностей и что это относится даже к его отцу и матери, то есть они являются не только средствами достижения поставленной цели. Это означает необходимость самоконтроля, самоограничения, самоотречения, терпения, дисциплины и умения пережить разочарование. Только самодисциплинированному и ответственному человеку мы можем сказать: "Поступай так, как считаешь нужным, и, скорее всего, это будет правильный поступок".

Регрессивные силы: психопатология

Мы также должны иметь мужество признать, что развитие нередко сталкивается с серьезными проблемами; это означает прекращение развития и уклонение от развития, застой, регресс, "глухую защиту". Короче говоря, это проблема привлекательности психопатологии или, как предпочитают выражаться другие, проблема зла.

Почему стольких людей отличает несамостоятельность, неспособность самим принимать решения и делать выбор?

1. Импульс и склонность к самоактуализации, хотя и инстинктивны, но очень слабы, поэтому, в отличие от сильных животных импульсов, они легко заглушаются

привычкой, культурными предрассудками, травматическими эпизодами, ошибками воспитания. Поэтому проблема выбора и ответственности стоит перед родом человеческим гораздо острее, чем перед всеми другими видами.

2. Западной цивилизации свойственна специфическая, исторически сложившаяся тенденция рассматривать эти инстинктивные (так называемые "животные") потребности человеческого существа как средоточие зла. В результате, были созданы многочисленные культурные институты, задачей которых являлись контроль над этой изначальной природой человека, а также ее подавление и ослабление.

3. На индивида воздействует не одна, а две группы сил. Если есть силы, подталкивающие его к здоровью, то есть и силы регресса и страха, влекущие его назад, к болезням и слабости. Мы можем двигаться либо вперед, к "высшей нирване", либо назад, к "низшей нирване".

Главным недостатком теорий ценностей и нравственных теорий прошлого и настоящего времени я считаю недостаточное знание психопатологии и психотерапии. На протяжении истории сведущие люди объясняли человечеству полезность добродетели, красоту праведности, изначальную ценность психологического здоровья и самоактуализации, но большинство людей, тем не менее, упрямо отказывается от предлагаемого счастья и самоуважения. Учителям остается только раздражение, нетерпение, разочарование и метания между увещеваниями, презрением и безнадежностью. Многие из них совсем опустили руки и заговорили о первородном грехе или изначальном зле, а также пришли к заключению, что человек может быть спасен только какой-то внешней силой.

Между тем существует богатая и очень поучительная литература по динамической психологии и психопатологии, большой запас информации о слабостях и страхах человека. Мы очень много знаем о том, *почему* люди совершают дурные поступки, *почему* они занимаются саморазрушением, *почему* они навлекают на себя несчастья, *почему* впадают в извращения и болезни. И из этого приходит понимание того, что "зло" в значительной степени (хотя и не полностью) представляет собой проявление человеческой слабости или человеческого невежества, которое можно понять, можно простить и от которого можно человека излечить.

Иногда меня забавляет, иногда печалит то, что очень многие исследователи и ученые, философы и теологи, рассуждающие о человеческих ценностях, о добре и зле, совершенно не принимают во внимание тот очевидный факт, что профессиональные психотерапевты ежедневно изменяют и улучшают человеческую природу, помогают людям стать более сильными, более добродетельными, более творческими, более добрыми, более любящими, более бескорыстными, более спокойными. Для психотерапевтов это является совершенно обычным делом. И это только некоторые из следствий лучшего знания самого себя и примирения с самим собой. Существуют также и многие другие, различной степени важности (97, 144).

Для данной книги эта тема слишком сложная, чтобы говорить о ней, хотя бы в общих чертах. Я могу только сделать несколько выводов, касающихся теории ценностей.

1. Самопознание представляется мне главным, хотя и не единственным, путем к самоулучшению.

2. Самопознание и самоулучшение для большинства людей – очень нелегкое дело. Как правило, оно требует большого мужества и упорного труда.

3. Хотя помощь умелого профессионального терапевта в значительной степени облегчает этот процесс, сама по себе она ничего не значит. Накопленные психотерапевтами знания должны применяться в образовании, в семейной жизни и при выборе жизненного пути.

4. Только изучая психопатологию и психотерапию, можно научиться уважать и оценить силы страха, регресса, "обороны", самосохранения. Уважение к этим силам и понимание их создают больше возможностей для саморазвития и оказания помощи другим в этом деле. Ложный оптимизм рано или поздно приводит к разочарованию, гневу и переживанию безнадежности.

5. В заключение следует сказать, что мы никогда не сможем по-настоящему понять человеческие слабости, если не поймем здоровые тенденции человеческого существа. В противном случае мы будем все патологизировать, то есть будем делать ошибки. Но мы также никогда не сможем понять силу человека и никогда не сможем способствовать ее укреплению, если не поймем человеческие слабости. В противном случае, мы будем слишком оптимистично полагаться на один только рационализм, то есть снова будем делать ошибки.

6. Если мы хотим помочь людям стать более полноценными, мы должны понять не только то, что они сами пытаются понять, но и то, чего они или не хотят, или неспособны, или боятся понять. Только полностью разобравшись в этой диалектической связи между болезнью и здоровьем, мы сможем склонить чашу весов на сторону здоровья.

12. ЦЕННОСТИ, РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Итак, я высказываю следующее предположение: мы можем, в принципе, создать описательную, натуралистическую науку о человеческих ценностях: вековое представление о взаимоисключаемости "того, что есть" и "того, что должно быть" отчасти неверно: мы можем изучать высшие ценности или цели человеческих существ точно так же, как мы изучаем ценности муравьев, лошадей или деревьев, или, если хотите, марсиан. Мы можем открыть (а не создать или изобрести) ценности, которые избирает человек, к которым он стремится, за которые он борется, когда он становится лучше, и которые он утрачивает, когда "заболевает".

Но мы уже знаем, что это достижимо (по крайней мере, в данный исторический период и нашими несовершенными методами) только в том случае, если мы научимся отличать здоровые особи от остальной популяции. Мы не можем ставить в один ряд стремления невротиков со стремлениями здоровых людей, чтобы получить средний результат, потому что от такого результата не будет никакой пользы. (Один биолог недавно заявил: "Я обнаружил недостающее звено в цепи между человекообразной обезьяной и цивилизованным человеком. Это мы!")

Мне представляется, что эти ценности как ждут своего открытия, так и создаются или конструируются: что они изначально присущи структуре самой человеческой природы, что у них имеется биологическая и генетическая основа, но их также развивает культура и цивилизация: что, наконец, я их скорее описываю, чем изобретаю, проецирую или же мечтаю о них ("администрация не несет ответственности за то, что будет найдено"). В этом я кардинально расхожусь со многими, например, с Сартром.

Чтобы это выглядело более безобидно, давайте предположим, что я изучаю свободный выбор или вкусы различных типов человеческих существ, здоровых или больных, старых или молодых, находящихся в разных обстоятельствах. Мы, разумеется, имеем право это делать, точно так же, как исследователь имеет право изучать свободный выбор белых крыс, обезьян или невротиков. Многих пустых и уводящих в сторону споров можно избежать при таком подходе к делу, который, к

тому же, обладает тем достоинством, что подчеркивает научный характер предприятия, полностью выводя его из царства априорности. (В любом случае я считаю, что понятие "ценность" скоро устареет. Оно включает в себя слишком много значений, подразумевает много совершенно разных вещей и живет слишком долго. Более того, во всех своих разнообразных смыслах оно употребляется, как правило, неосознанно. В результате возникает путаница, и я все чаще борюсь с искушением вообще отказаться от этого слова. Я думаю, что в большинстве случаев можно использовать более точный и, стало быть, вносящий меньше сумятицы синоним.)

Этот более натуралистический и описательный (более "научный") подход обладает еще и тем преимуществом, что позволяет от вопросов, поставленных с целью получить определенный ответ, в терминах "долженствования", от вопросов, предполагающих недоказуемые безоговорочные истины, перейти к более эмпирическим вопросам "Когда?", "Где?", "Для кого?", "Сколько?", "При каких условиях?" и т.д., то есть к вопросам, ответы на которые можно проверить эмпирическим путем*.

* Такой подход также является единственным способом прекратить "бег по кругу", свойственный теоретическим и семантическим дискуссиям на тему ценностей. В качестве примера могу привести такой вот "перл" – "Добро лучше зла, потому что оно лучше".

Ответы на эти вопросы представляют собой верифицируемый парафраз императивов в духе Ницше ("Будь тем, кто ты есть"), Кьеркегора ("ищи свое истинное Я") или Роджерса (стань тем, "к чему стремятся человеческие существа, когда у них есть право выбора").

Мое следующее гипотетическое основание заключается в том, что так называемые "высшие ценности", "вечные ценности" и т.д., и т.п. – это приблизительно то же самое, что выбирают те люди, которых мы называем относительно здоровыми (зрелыми, развитыми, состоявшимися, индивидуализированными и т.п.), когда у них есть право выбора, когда они находятся в благоприятных условиях и в отличной форме.

Или, если сформулировать это более описательно, такие люди, когда они чувствуют себя в отличной форме, при реальной возможности свободного волеизъявления инстинктивно выбирают истину, а не ложь, добро, а не зло, красоту, а не уродство, единство, а не раскол, радость, а не печаль, любовь к жизни, а не стремление к смерти, уникальность, а не стереотипность, в общем все то, что я уже назвал бытийными ценностями.

Дополнительная гипотеза: эта склонность выбирать те же самые бытийные ценности в слабой форме присуща всем или почти всем человеческим существам, то есть это могут быть ценности всего вида, приверженность которым наиболее ясно и четко прослеживается у здоровых людей; у этих здоровых людей данные высшие ценности в наименьшей степени загрязнены защитными (порожденными тревогой) ценностями или тем, что я буду ниже называть здорово-регрессивными или "инерционными"* ценностями.

* Это название было предложено доктором Ричардом Фарсоном.

Еще одна правдоподобная гипотеза: здоровые люди наверняка делают "правильный выбор" в биологическом смысле, но также, вероятно, и в других смыслах ("правильный выбор" в данном случае значит "ведущий к их самоактуализации и самоактуализации других людей"). Более того, я предполагаю, что все хорошее для здоровых людей (выбираемое ими), в конечном итоге, хорошо и для менее здоровых людей и представляет собой то, что больной человек выбрал бы сам, если бы умел делать правильный выбор. Иначе говоря, здоровые люди больше способны сделать правильный выбор, чем больные. Чтобы получить другой ряд допущений, я предлагаю "перевернуть" это утверждение, то есть рассмотреть следствия из наблюдений за выборами лучших представителей рода человеческого и принять, что это и есть высшие ценности всего человечества. То есть давайте

посмотрим, что получится, если мы без всякой зависти воспримем этих людей как биологический эталон, более разумную версию нас самих, лучше, чем мы сами, определяющую, что для нас хорошо. То есть предположим, что если дать нам время, то мы, в конце концов, выберем то, что они выбирают сразу. Или же – что мы рано или поздно поймем мудрость их выбора и сделаем такой же. Или – что они ясно и четко видят то, что мы видим смутно.

У меня также есть гипотеза, что ценности, постигаемые во время пиковых переживаний, – это приблизительно то же самое, что ценностные выборы, о которых говорилось выше. Я говорю это для того, чтобы показать, что выбранные ценности и есть собственно ценности.

И наконец, у меня есть гипотеза, что те же самые бытийные ценности, в которых проявляются вкусы и мотивы лучших представителей рода человеческого, в какой-то мере составляют те качества, которые определяют "хорошее" произведение искусства или природы в целом, или "хорошее" в мире. То есть я думаю, что внутренние бытийные ценности индивида в какой-то мере изоморфны соответствующим ценностям воспринимаемого мира и что между внутренними и внешними ценностями существуют взаимовыгодные и взаимоукрепляющие динамические отношения (108, 114).

Из этих предположений можно сделать уже хотя бы тот вывод, что самой человеческой природе несомненно присущи высшие ценности, и их можно в ней отыскать. Это полностью противоречит более древнему и более привычному убеждению, что высшие ценности есть порождение сверхъестественного божественного начала или каких-то других начал, находящихся за пределами человеческой природы.

Что есть человек?

Мы должны честно признать, что всякая попытка дать определение такого рода изначально сопряжена с серьезными теоретическими и логическими сложностями. Каждый элемент такого определения сам требует определения и когда мы начинаем работать над ними, то обнаруживаем, что бегаем по кругу. На какое-то время и в определенном смысле мы должны смириться с этим.

"Хорошее человеческое существо" можно определить только с помощью какого-нибудь критерия "человечности". Кроме того, этот критерий почти наверняка должен быть относительным, то есть одни люди более "человечны", чем другие, а "хорошие" человеческие существа, "хорошие особи" – "очень человечны". Иначе быть не может, потому что существует много отличительных черт "человечности", каждая из которых имеет свое значение, но сама по себе не может быть определяющей. Более того, многие из этих отличительных черт сами относительны, и на их основании нельзя провести четкую черту между человеком и животным.

В данном случае очень полезными оказываются формулировки Роберта Гартмана (59). Хорошее человеческое существо (или тигр, или яблоня) хорошо в той степени, в какой оно соответствует понятию человеческого существа (или тигра, или яблони).

С одной стороны, это действительно очень хорошее решение, из тех, которые мы бессознательно все время применяем. Женщина, только что ставшая матерью, спрашивает врача: "У меня нормальный малыш?", и врач точно знает, что она имеет в виду. Покупающий тигров владелец зоопарка ищет "хорошие экземпляры", "настоящих" тигров, у которых четко обозначены и полностью развиты все присущие тигра черты. Когда я покупаю обезьянок для своей лаборатории, я тоже должен отбирать хорошие экземпляры, не каких-то особенных или странных, а "настоящих обезьянок", то есть "хороших". Если хвост обезьянки не пригоден для того, чтобы цепляться им за ветки, такая обезьянка уже не может считаться хорошей, а вот отсутствие этой функции у хвоста тигра не имеет никакого значения. То же самое можно сказать и о хорошей яблоне или хорошей бабочке. Таксономист ищет

"типичного представителя" только что открытого вида, такого, чтобы его можно было поместить в музей, такого, который наилучшим образом представлял бы весь вид, наиболее зрелого, с наименьшим количеством повреждений, наиболее типичного в смысле качеств, которые определяют весь вид. Тот же принцип действует и при выборе "хорошего Ренуара" или "хорошего Рубенса" и т.д.

Руководствуясь точно такими же критериями мы можем определять лучших представителей рода человеческого, людей, у которых есть все, что свойственно виду, у которых все человеческие способности полностью развиты и идеально функционируют, у которых нет явных признаков никакой болезни, особенно такой, которая могла бы исказить главные, определяющие, неотъемлемые характеристики. Вот таких людей можно называть "наиболее человеческими".

Пока что особых проблем не наблюдается. Но подумайте о дополнительных трудностях, которые возникают, скажем, у членов жюри конкурса красоты, у человека, покупающего стадо овец, выбирающего себе щенка. Здесь мы, во-первых, сталкиваемся с проблемой свойственных данной конкретной культуре стандартов, которые могут подавить биопсихологические детерминанты. Во-вторых, перед нами встает проблема одомашнивания, то есть проблема искусственной и оберегаемой жизни. Причем мы должны помнить, что человеческие существа могут также считаться "одомашненными" в определенном смысле, особенно наиболее несамостоятельные из них, например, умственно отсталые люди, дети и т.п. В-третьих, нам необходимо отличать ценности хозяина молочной фермы от ценностей коров.

Поскольку любые инстинктивные склонности человека гораздо слабее сил цивилизации, то пробуждение в человеке тяги к психобиологическим ценностям всегда будет трудной задачей. Но какой бы она ни была трудной, она все равно выполнима. Более того, ее нужно, даже жизненно необходимо, выполнить (97, гл. 7).

Стало быть, большой проблемой нашей исследовательской работы является "выбор того, кто способен делать правильный выбор". Что касается практики, то это нам вполне по силам, как врачу по силам отобрать наиболее физически здорового индивида. А вот что касается теории, то здесь мы сталкиваемся с большими проблемами определения и концептуализации здоровья,

Ценности развития и регрессивные силы

Мы обнаруживаем, что когда более зрелым или более здоровым людям предоставляется настоящая возможность свободного выбора, то они выбирают не только истину, добро и красоту, но также ряд регрессивных ценностей – ради выживания и/или гомеостаза, то есть мир и покой, сон и отдых, капитуляцию, зависимость и безопасность, защиту от реальности или освобождение от нее. переход от Шекспира к детективным романам, погружение в фантазии, даже стремление к смерти (покою) и т.п. Одну группу ценностей мы можем назвать ценностями развития, а другую – ценностями здорового регресса (или "снижения") и указать, что более зрелый, сильный и здоровый человек больше склоняется к ценностям развития и меньше – к регрессивным ценностям; но ему по-прежнему нужны и те, и другие. Эти два набора ценностей всегда диалектически связаны друг с другом, создавая динамическое равновесие, которое определяет открытое поведение.

Следует помнить, что основная мотивация дает человеку уже готовую иерархию ценностей, которые связаны друг с другом как высокие и низкие, сильные и слабые. жизненно важные и необязательные.

Эти потребности представляют собой не дихотомию, а согласованную иерархию, то есть они зависят друг от друга. Скажем, высокая потребность в осуществлении какого-то особенного таланта связана с постоянным удовлетворением потребности в безопасности, которая не исчезает даже переходя в пассивное состояние. (Под

пассивным состоянием я понимаю, например, состояние чувства голода после хорошего обеда.)

Это значит, что возможность возвращения к низким потребностям не исчезает никогда, и в этом контексте такой процесс должен рассматриваться не только как патология или болезнь, но и как абсолютная необходимость для целостности всего организма и как предпосылка ощущения и функционирования "высоких потребностей" Безопасность – это обязательное условие любви, которая, в свою очередь, является обязательным условием самоактуализации.

Стало быть, эти ценности здорового регресса должны считаться такими же "нормальными", естественными, здоровыми, инстинктивными и т.п., как и так называемые "высшие ценности". Ясно также, что они диалектически или динамически связаны друг с другом (или, как предпочитаю выражаться я, они представляют собой не дихотомию, а согласованную иерархию). И наконец мы должны признать тот очевидный факт, что большую часть времени у большинства индивидов низкие потребности и ценности доминируют над высокими потребностями и ценностями, то есть сильно тянут индивида назад. Только самые здоровые, самые зрелые, самые развитые индивиды чаще выбирают высшие ценности (и это только при благоприятных или относительно благоприятных жизненных обстоятельствах). Но и это, вероятно, происходит по большей части благодаря наличию солидной основы удовлетворенных низших потребностей, поскольку, будучи удовлетворены, они пребывают в пассивном состоянии и не тянут индивида назад. (И совершенно очевидно, что предполагая удовлетворенность потребностей, мы предполагаем благоприятное внешнее окружение.)

В заключение, если выражаться старомодно, можно сказать, что высшая природа человека опирается на его низшую природу, как на основу, и без этой основы просто способна рухнуть. То есть для большинства человечества обретение высшей природы немислимо без удовлетворения природы низшей. Лучший способ развить высшую природу – это сначала осуществить и удовлетворить низшую природу, превратив ее в опорное основание. Кроме того, высшая природа человека опирается также на благоприятные или относительно благоприятные условия окружающей среды, актуальные и предшествующие.

Я имею в виду, что высшая природа человека, его идеалы, устремления и способности опираются не на инстинктивное самоотречение, а на инстинктивное удовлетворение. (Разумеется, когда я говорю об "фундаментальных потребностях", я имею в виду не то же самое, что понимают под "инстинктами" сторонники классического учения Фрейда.) Но даже такая моя формулировка указывает на необходимость пересмотра фрейдовской теории инстинктов. Давно пора. С другой стороны, моя формулировка отчасти изоморфна Фрейдовой метафорической дихотомии инстинкта жизни и инстинкта смерти. Может быть, впрочем, его основная метафора, окажется применима в определенной модификации и конкретизации формулировки. Эту диалектику между прогрессом и регрессом, между высшим и низшим сейчас по-другому формулируют экзистенциалисты. Я не вижу разницы между двумя предложенными формулировками, за исключением той, что я пытаюсь приблизить свою формулировку к эмпирическому и клиническому материалу, который в большей степени поддается проверке.

Экзистенциальная человеческая дилемма

Даже наиболее полноценные человеческие существа не свободны от изначальной обреченности человека быть одновременно обычным созданием и богоподобным существом, сильным и слабым, ограниченным и не ведающим границ, обычным животным и существом, поднимающимся над уровнем животного, взрослым и ребенком, трусом и храбрецом, рвущимся вперед и озирающимся назад, жаждущим совершенства и боящимся его, червем земным и царем небесным. В

этом нас не перестают убеждать экзистенциалисты. Мне кажется, что мы должны согласиться с ними, принимая во внимание имеющиеся в нашем распоряжении свидетельства того, что эта дилемма и ее диалектика имеют фундаментальный смысл для любой завершенной системы психодинамики и психотерапии. Более того, я считаю ее основанием для любой натуралистической теории ценностей.

Однако, чрезвычайно важное, даже решающее, значение имеет отказ от трехтысячелетней привычки дихотомизировать, рассекать и отделять в духе логики Аристотеля. ("А и не-А совершенно отличны друг от друга и взаимно исключают друг друга. Выбирай одно или другое. Но и тем, и другим тебе не обладать".) Как бы это ни было трудно, но мы должны научиться мыслить в духе холизма, а не атомизма. Все эти "противоположности" на самом деле являются частями одной иерархии, особенно если речь идет о более здоровых людях, а одна из задач терапии заключается в уходе пациента от приверженности дихотомии и разделению к интеграции внешне непримиримых противоположностей. Наши божественные качества нуждаются в наших животных качествах. Взросление означает не только отказ от детства, но и использование его полезных качеств как основания. Высшие ценности составляют с низшими ценностями одну иерархию. И, наконец, – дихотомия патологизирует, а патология дихотомизирует (Сравни с мощной концепцией изоляции Голдстайна (55).)

Подлинные ценности как возможности

Как я уже говорил, мы отчасти обнаруживаем наши ценности внутри нас самих. Но они также отчасти и создаются или выбираются самим индивидом. Обрести ценности, по которым мы будем в дальнейшем жить, можно не только путем открытия. Самоизучение редко приводит к открытию чего-то однозначного, некой стрелки, указывающей в каком-то одном направлении, или потребности, которую можно удовлетворить только так, а не иначе. Почти все потребности могут удовлетворяться разным образом, а способности и таланты могут осуществляться по-разному. Хотя выбор и не очень велик, но он все же есть. Прирожденный атлет может выбирать тот вид спорта, каким он хочет заниматься. Потребность в любви могут удовлетворить очень многие люди и в разных отношениях. Талантливый музыкант может почти с одинаковым удовольствием играть на флейте или на кларнете. Крупный мыслитель может быть одинаково счастлив в роли биолога, химика или психолога. Любому человеку доброй воли имеет на выбор множество дел или обязанностей, которым он может себя посвятить с одинаковым удовлетворением. Можно сказать, что внутренняя структура человеческой природы – это, скорее, нечто вроде хряща, чем костной ткани; ей можно придавать желаемую форму, словно живой изгороди, или даже "выращивать на шпалерах", словно фруктовое дерево.

Проблемы выбора и отказа по-прежнему остаются неразрешенными, даже если хороший исследователь или терапевт будет в состоянии дать общую оценку талантов, способностей и потребностей индивида и предложить ему дельный совет, например, насчет выбора профессии

Кроме того, как только человек начинает смутно представлять себе диапазон жизненных путей, предлагаемых ему на выбор в соответствии с его возможностями, с представлениями данной конкретной цивилизации о том, что такое "хорошо" и что такое "плохо", и т.п.; как только он становится (выбирает? ему выбирают?) на стезю, скажем, медицины, следует ожидать скорого появления проблем, связанных с достижением успеха в избранной области. Дисциплина, упорный труд, отказ от удовольствий, постоянная учеба, укрепление силы воли необходимы даже "прирожденному врачу". Как бы он ни любил свою работу, у нее все равно имеются неприятные аспекты, которые он должен принять во имя достижения главной цели

Иначе говоря, самоактуализация посредством медицины означает, что человек

должен стать хорошим врачом, а не плохим. Этот идеал отчасти создается им самим, отчасти навязывается ему его культурой и отчасти он открывает его в себе самом. Его представление о том, каким должен быть хороший врач, является такой же детерминантой, как и его таланты, способности и потребности.

"Обнажающая" терапия и ценности

Гартман (61, с. 51, 60, 85) отрицает правомерность выведения нравственных императивов из открытий, сделанных психоаналитиками (см. также: с. 92)*. Что в данном случае значит "выводить"? Я утверждаю, что психоанализ и любая "обнажающая" терапия именно "обнажают" внутреннюю, более биологическую, более инстинктивную сердцевину человеческой природы. Часть этой сердцевины представляет собой определенные предпочтения и устремления, которые, несмотря на их слабость, можно считать врожденными ценностями, биологически обусловленными. К этой категории относятся все фундаментальные потребности, а также все врожденные способности и таланты индивида. Я не говорю, что они являются "обязанностями" или "нравственными императивами", по крайней мере, не являются ими в старом смысле этого слова – как нечто внешнее. Я говорю только, что они изначально присущи человеческой природе. Более того, их отрицание или подавление – это прямая дорога к психопатологии и, стало быть, ко злу, потому что хотя психопатология и зло – не синонимы, они, вне всякого сомнения, переплетаются друг с другом.

Сравните со следующим выразительным высказыванием фойера (43, с. 13-14): "Различие между подлинными и ложными ценностями заключается в том, что первые являются выражением первичных устремлений организма, а вторые порождены тревогой. Это контраст между ценностями, которые выражают свободу личности, и ценностями, которые ее подавляют посредством страха и запретов. Это различие лежит в основании этической теории и развития прикладного обществоведения, которое должно указать человеку дорогу к счастью".

Я не уверен, что здесь на самом деле существует какое-то расхождение во мнениях. Например, в одном месте (с. 92) Гартман, как мне кажется, высказывает точно такое же предположение, что и я, особенно, когда говорит о "подлинных ценностях"

То же самое говорит и Редлих (109, с. 88): "Если разработка терапии превращается в разработку идеологии, то здесь нас, как доказал Вилис, ждет разочарование, потому что психоанализ не может дать нам идеологию". В этом нет никаких сомнений, если, конечно, мы понимаем слово "идеология" в его буквальном смысле.

И все же здесь упущено что-то очень важное. Хотя "обнажающая" терапия действительно внеидеологична, она определенно помогает "обнажить" по крайней мере "зачатки" или рудименты изначальных ценностей.

То есть специалист по "обнажающей", глубинной терапии может помочь пациенту понять, какие глубинные, изначальные ценности он (пациент), сам того не ведая, ищет, к каким он стремится, в каких он нуждается. Поэтому я утверждаю, что правильная терапия имеет отношение к поиску ценностей и не согласен с обратным утверждением Вилиса (174). Я действительно верю в то, что вскоре мы сможем даже определить терапию как "поиск ценностей", потому что поиск индивидом своего подлинного Я, в сущности, является не чем иным, как поиском изначальных, подлинных ценностей индивида. Это становится особенно ясно, когда мы вспоминаем, что более глубокое познание самого себя (и своих ценностей) зачастую совпадает с лучшим знанием других людей (и их ценностей) и реальности вообще.

И наконец, я считаю, вполне возможно, что нынешняя чрезмерная озабоченность якобы существующей брешью между самопознанием и нравственным действием (и преданностью ценностям) сама может быть симптомом порождающего

специфический маниакальный синдром расхождения между мыслью и действием, который, впрочем, не универсален (см.: 32). Вероятно, здесь уместно говорить о вековой философской дихотомии между "есть" и "должно быть", между фактом и нормой. На основании своих наблюдений за более здоровыми людьми, за людьми во время их пиковых переживаний, за людьми, которые умеют соединить свою положительную одержимость с положительной возбудимостью, я сделал вывод, что между ними не существует непреодолимой пропасти; у таких людей (или у всех людей в соответствующие моменты) чистое знание сразу же преобразуется в спонтанное действие или нравственный долг. То есть когда они знают, какой поступок будет правильным, они его совершают. Так что же остается в здоровых людях от этой брешы между знанием и действием? Только то, что изначально присуще реальности и бытию, только реальные а не надуманные проблемы.

Если это предположение верно, то у глубинной, "обнажающей" терапии есть законные основания считаться не только методом лечения но и методом определения истинных ценностей

13. ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОКРУЖЕНИЕ

В данном случае я поставил себе задачу осветить один вопрос, о котором могут забыть в пылу нынешнего спора о душевном здоровье. Я вижу большую опасность в возрождении, в новой и более изощренной форме, древней привычки отождествлять психическое здоровье со способностью приспособляться – к реальности, к обществу, к другим людям. То есть подлинным или здоровым человеком будет считаться не самостоятельный, живущий по своим интрапсихическим, не зависящим от окружения законам; не отличный от своего окружения, независимый от него или противостоящий ему индивид, а индивид, способный, например, влиться в свое *окружение*, будучи адекватен и компетентен по отношению к *нему*, индивид, способный справляться с навязанными *извне* задачами, индивид, способный, хорошо воспринимая *окружение*, быть с *ним* в хороших отношениях и добиваться успеха, как его понимает *окружение*. Иначе говоря, деятельность не может быть сама по себе основным критерием ценности или здоровья индивида. Индивид ориентирован не только на внешнее, но и на внутреннее. Экстрапсихическая центральная точка не может быть использована при решении теоретической задачи определения здоровой *psyche*. Мы не должны попасть в эту ловушку – определять здоровье организма по степени его "полезности", словно он является всего лишь инструментом, а не самостоятельным существом, словно он является всего лишь средством достижения какой-то внешней цели. (Если я правильно понимаю марксистскую психологию, она, наряду с этим, демонстрирует ярчайший образец приверженности той точке зрения, что *psyche* является зеркалом реальности.)

Я имею в виду прежде всего недавно опубликованную в "Психологическом обозрении" статью Роберта Уайта "Новый взгляд на мотивацию" (177) и книгу Роберта Вудворта "Движущие силы поведения" (184). Я обратил внимание на эти работы, потому что это великолепные, очень глубокие исследования, представляющие собой огромный шаг вперед в развитии теории мотивации. Я полностью согласен во всем с этими авторами. Но мне кажется, что они могли бы пойти и дальше. В этих работах в скрытой форме содержится та самая опасность, о которой я уже говорил. Да, эти авторы говорят, что мастерство, продуктивность и компетентность могут представлять собой активные, а не пассивные способы

приспособления к реальности, но эта мысль все равно сводится к теории приспособляемости. Мне кажется, что мы должны пойти дальше этого утверждения, какое бы восхищение оно у нас ни вызывало, и признать существование способности подниматься над окружением,* быть независимым от него, противостоять ему, сражаться с ним, пренебрегать им, отвергать его или переделывать его. (Я не поддаюсь искушению поговорить на тему мужского, западного и американского характера этих терминов. Разве, дескать, женщина, индус или француз стали бы мыслить прежде всего категориями мастерства или компетентности?) Для теории психического здоровья категории экстрапсихического успеха недостаточно; мы должны также включить в нее категорию интрапсихического здоровья.

* Я употребляю выражение "подниматься над" за неимением лучшего. "Независимость от" подразумевает слишком простую дихотомизацию себя и окружения, а потому в данном случае не годится. К сожалению, "подниматься над" подразумевает существование чего-то "высшего", с презрением отвергающего нечто "низшее", то есть снова имеет место ложная дихотомия. В другом контексте, в качестве противоположности "дихотомическому образу мысли" я использовал "иерархически-интеграционный образ мысли", в соответствии с которым "низшее" является не только основой, на которой покоится "высшее", но также и частью высшего. В качестве примера иерархической интеграции можно привести центральную нервную систему, иерархию фундаментальных потребностей или армию. "Подниматься над" в данном случае используется мною в интеграционном, а не дихотомическом смысле.

Другим примером, к которому я бы не стал относиться серьезно, не относись к нему серьезно другие, является попытка (в духе Гарри Стэка Салливана) попросту определить Я человека тем, что думают о нем другие люди. Эта идея представляет собой полное соотнесение индивида с культурой, к которой он принадлежит, в результате чего полностью утрачивается здоровая индивидуальность. Если речь идет о незрелой личности, то так оно и есть. Но мы говорим о здоровом, полноценно развитом человеке. А уж его-то определенно отличает способность быть выше мнений других людей.

В подтверждение своей убежденности в том, что мы должны продолжать воспринимать "я" и "не-я" по отдельности во имя способности понять полноценно зрелого (подлинного, неподдельного, осуществившего себя, прошедшего индивидуацию, продуктивного, здорового) человека, я хочу привлечь внимание читателя к следующим, очень кратко изложенным, соображениям.

1. Прежде всего я напому некоторые данные, которые я привел в опубликованной в 1951 г. статье, называвшейся "Сопротивление окультуриванию" (96). Я писал тогда, что наблюдаемые мною здоровые индивиды внешне соглашались с принятыми в обществе нормами, но в душе не придавали им особого значения. То есть они могли им подчиняться, а могли и не подчиняться. Практически у всех из них я заметил спокойное, добродушное неприятие глупостей и несовершенств нашей цивилизации, в сочетании с более или менее активным стремлением их исправить. Эти люди определенно демонстрировали волю к борьбе, если считали такую борьбу необходимой. Приведу цитату из этой своей статьи:

"Сложная смесь доброжелательности и одобрения с враждебностью и критичностью указывала на то, что они выбрали из американской цивилизации то, что им представлялось хорошим, и отвергли то, что им представлялось плохим. Короче говоря, они оценили ее по своим критериям и приняли свое решение".

Эти индивиды также проявляли на удивление большую отстраненность от людей вообще, сильную склонность к уединению, даже потребность в нем (97).

"По этим и по другим причинам их можно назвать самостоятельными, то есть живущими по своим собственным законам, а не по законам общества (если, конечно, они различаются). В этом смысле можно сказать, что они являются не только или не просто американцами, а представителями всего рода человеческого. Тогда я сделал предположение, что "эти люди

должны иметь меньше "национальных черт", и что у них больше общего с такими же представителями других наций, чем с менее развитыми представителями их родной цивилизации".*

А сейчас я хочу подчеркнуть отстраненность, независимость, самостоятельность характера этих людей, их склонность жить в соответствии с ценностями и правилами, установленными ими самими.

* В качестве примера можно привести Уолта Уитмена или Уильяма Джемса, которые были настоящими, "стопроцентными" американцами, но при этом стояли над американской культурой, являясь представителями всего рода человеческого. Однако они стали "гражданами мира" не вопреки своему американскому происхождению, а именно благодаря тому, что были именно такими американцами. Так, Мартин Бубер, еврейский философ, был философом не только для евреев. Чисто японские картины Хокусая имеют всемирное значение. Вероятно, любое произведение искусства, имеющее всемирное значение, не может не иметь национальных корней. Сугубо региональное искусство – это не то же самое, что искусство, имеющее региональные корни, но вместе с тем – общечеловеческое значение. Здесь мы можем вспомнить о детях, описанных Пиаже, которые никак не могли понять, каким образом они могут одновременно быть женеццами и швейцарцами, пока они не доросли до способности объединить эти два понятия в рамках иерархии. Этот и другие примеры взяты из работы Олпорта (3)

2. Кроме того, только отстраненность создает пространство для медитации, созерцания и всех остальных форм проникновения в себя, ухода от внешнего мира с целью услышать внутренний голос. Сюда входят все процессы всех форм терапии "инсайта", для которой уход от внешнего мира является обязательным условием, а путь к здоровью лежит через страну фантазий, через первичные процессы, то есть через восстановление общего интрапсихического состояния. Диван психоаналитика вне пределов цивилизации. Разумеется, в той мере, в какой это возможно. (При любом более подробном обсуждении, я бы обязательно поговорил о пользе удовлетворения собственно сознания и пользе опыта и переживания как ценностей; см. 28, 124.)

3. Мне кажется, что возникший в последнее время интерес к психическому здоровью, творчеству, искусству, игре и любви многое говорит нам о психологии в целом. Интерес к этим сферам жизни привел к многочисленным последствиям, из которых я бы выбрал одно, соответствующее теме данной книги, а именно изменение отношения к глубинам человеческой природы, бессознательному, первичным процессам в связи со сферами архаики, мифологии и поэзии. Поскольку корни недугов, как оказалось, следует искать главным образом в бессознательном, возникла тенденция воспринимать бессознательное как нечто плохое, злое, безумное, грязное или опасное. Мы стали думать, что первичные процессы искажают истину. Но сейчас, когда мы открыли, что эти глубины могут быть также источником творчества, искусства, любви, хорошего настроения, игры и даже, в определенном смысле, основанием истины и знания, мы можем начать говорить о здоровом бессознательном, о *здоровом регрессе*. В частности, мы можем начать ценить первичные познавательные процессы и архаическое или мифологическое мышление, а не считать их патологией. Сейчас мы можем обращаться к первичным процессам познания, чтобы получить определенного рода знания, и не только о самих себе, но и о мире, который невозможно постичь на основании исключительно вторичных процессов. Эти первичные процессы – часть нормальной или здоровой человеческой природы и могут быть включены в общую теорию здоровой человеческой природы (84, 100).

Если вы согласны с этим, то вы должны смириться с фактом, что эти процессы являются интрапсихическими и подчиняются своим автохтонным правилам и законам, что они изначально не соотносены с внешней реальностью, не сформированы ею и не призваны оперировать ею. Это работа верхних слоев дифференцированной личности. отождествить всю *psyche* с этими средствами

"борьбы" с внешним миром значит потерять то, что мы больше не имеем права терять. Адекватность, приспособляемость, адаптируемость, компетентность, мастерство – все это понятия, ориентированные на окружение, и потому они не годятся для определения *psyche* в целом, которая отчасти независима от окружения.

4. Здесь большое значение имеет и разница между адаптивным аспектом поведения и его экспрессивным аспектом. У меня есть масса оснований подвергнуть сомнению аксиому, будто все поведение является мотивированным. Здесь я хочу подчеркнуть тот факт, что экспрессивное поведение является либо немотивированным, либо, по крайней мере, менее мотивированным, чем поведение адаптивное (в зависимости от того, что понимать под "мотивацией"). В своей чистой форме экспрессивное поведение имеет мало общего с окружением, не ставит себе задачу изменить его или адаптироваться к нему. Слова "приспособляемость", "адекватность", "компетентность" или "мастерство" можно применять в отношении адаптивного поведения, но уж никак не экспрессивного. Ориентированная только на реальность теория полноценной человеческой природы вряд ли сможет объяснить или включить в себя экспрессивность. Естественной и наиболее удобной позицией для понимания экспрессивного поведения, является интрапсихическая (97, гл. 11).

5. Сосредоточенность на поиске решения задачи порождает стремление к созданию эффективной организации, как внутри организма, так и в его окружении. То, что не имеет отношения к решению проблемы, отступает на второй план. Всякая имеющая отношение к процессу способность и всякая информация переходят в полное подчинение цели, а это означает, что важность той или иной способности, той или иной информации определяется тем, в какой степени она помогает решить задачу, то есть ее полезностью. То, что не помогает решить проблему, значения не имеет. Возникает необходимость отбора, а также абстрагирования, что означает невнимание к определенным вещам, даже их забвение.

Но мы уже знаем, что за пределами мотивированного восприятия, ориентированного на поиск решения задачи, и за рамками полезного знания, – вне всего, что является составляющими эффективности и компетентности (которые Уайт определяет как "способность организма эффективно взаимодействовать со своим окружением"), нечто еще остается. Я уже доказал, что полное знание не может не быть отстраненным, незаинтересованным, немотивированным, не обремененным желанием. Только в этом случае мы можем воспринимать объект сам по себе с его объективными, изначальными характеристиками, а не абстрагировать его до уровня его "полезности" или "опасности" и т.п.

В той мере, в какой мы пытаемся покорить наше окружение или эффективно существовать в нем, мы утрачиваем возможность полного, объективного, отстраненного, пассивного познания. Только при условии наличия такого познания, мы можем воспринимать мир в его полноте. Если снова обратиться к опыту психотерапии, то можно сказать, что чем больше нам хочется поставить диагноз и спланировать наши действия, тем меньше пользы мы приносим пациенту. Чем скорее мы хотим его вылечить, тем дольше мы его лечим. Любому психиатру должен научиться не торопиться с результатом, быть терпеливым. В этой и во многих других ситуациях сдаться значит победить, покориться значит покорить. Даосские мудрецы и дзен-буддисты пошли этим путем, еще тысячу лет назад поняв то, что нам, психологам, только сейчас начинает приходить в голову.

Но наиболее важным является мое еще сырое открытие, что этот тип познания Бытия (Б-познание) мира наиболее часто наблюдается у психически здоровых людей и даже может оказаться одной из определяющих характеристик здоровья. Я также обнаружил его в пиковых переживаниях (ситуативной самоактуализации). Из этого следует, что даже применительно к здоровым отношениям с окружением,

такие понятия, как мастерство, компетентность, эффективность, предполагают гораздо более активную целенаправленность, чем это полезно для здоровья или с точки зрения способности подняться над окружением.

Одним из следствий этого изменения отношения к происходящим в бессознательном процессам может быть гипотеза, что для здорового человека ограничение чувственного восприятия может быть не столько пугающим, сколько приятным. То есть разрыв связи с внешним миром позволяет внутреннему миру проникнуть в сознание, а поскольку более здоровые люди с большим удовольствием воспринимают внутренний мир, то они должны получать удовольствие от ограничения своего чувственного восприятия.

6. И наконец, просто чтобы быть уверенным, что меня поняли правильно, я хочу подчеркнуть, что (1) поиск внутри себя своей "истинной Самости" представляет собой некую "субъективную биологию", потому что он должен включать в себя осознание индивидом потребностей, идущих от его конституции, темперамента, анатомии, физиологии и биохимии, осознание своих способностей и реакций, то есть осознание своей биологической индивидуальности. Но тогда, как бы парадоксально это ни звучало, (2) этот поиск представляет собой также и попытку осознать свою принадлежность к виду, свою общность со всеми представителями рода человеческого. То есть это путь к осознанию индивидом своего биологического братства со всеми человеческими существами вне зависимости от того, в каких внешних условиях они живут.

Выводы

Вышеизложенные размышления позволяют нам прийти к следующим заключениям применительно к теории психического здоровья:

1. Мы не должны забывать о самостоятельном Я, или чистой *psyche*. К ней нельзя относиться, как к простому орудию адаптации.

2. Когда мы строим наши отношения с окружением, то стремясь покорить его, мы должны оставить место и для его осмысления.

3. Психология является отчасти областью биологии, а отчасти областью социологии. Но это не все. У нее есть своя, принадлежащая только ей, территория, та часть *psyche*, которая не является отражением внешнего мира и не стремится приспособиться к нему.

Часть VI

ЗАДАЧИ НА БУДУЩЕЕ

14. ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И САМОАКТУАЛИЗАЦИИ: ОСНОВНЫЕ ДОПУЩЕНИЯ

Когда меняется философия человека (его природы, его целей, его возможностей, его самоосуществления), тогда меняется все, а не только философия политики, экономики, этики и аксиологии, философия межличностных отношений и самой истории. Меняется и философия образования, психотерапии и личностного развития, теоретические представления о том, как помочь человеку стать тем, чем он может и чем ему следует стать.

Сейчас мы находимся в процессе такого изменения концепции способностей, возможностей и целей человека. Рождается новое видение возможностей и судьбы человечества. Этот процесс чреват многими последствиями, и не только для наших

концепций образования, но также и для нашей науки, политики, литературы, экономики, религии и даже нашей концепции мира как отнюдь не предназначенного для человеческого рода.

Я думаю, что сейчас у нас есть возможность приступить к формированию нового взгляда на человеческую природу как целостную, единую, сложную психическую систему (несмотря на то, что в значительной мере этот взгляд представляет собой реакцию на ограниченность – в качестве философских подходов к человеческой природе двух наиболее полных психологических теорий настоящего времени – бихевиоризма (или ассоциационизма) и классического психоанализа Фрейда). Дать этому взгляду какое-то одно определение по-прежнему является трудной и, возможно, преждевременной задачей. В прошлом я называл его "холистически-динамической психологией", чтобы выразить свою убежденность на счет ее оснований. Некоторые, вслед за Голдстейном, называли ее "организмической". Сутич и другие называют ее "психологией Я" или гуманистической психологией. Посмотрим, кто окажется прав. Лично я считаю, что через несколько десятилетий, если она останется достаточно эклектичной и полной, ее будут называть просто "психологией".

Я полагаю, что принесу наибольшую пользу, если буду говорить, прежде всего, от своего имени и основываясь на результатах своей работы, вместо того, чтобы быть "официальным" представителем большой группы мыслителей, несмотря на мою уверенность в том, что по очень многим вопросам эти люди пришли между собой к полному согласию. Ряд работ представителей "третьей силы" включен в библиографию этой книги. Поскольку я ограничен объемом книги, то я представлю только несколько основных положений. Я должен предупредить читателя, что во многих случаях забегаю вперед, то есть пока что не располагаю соответствующими данными. Некоторые из моих допущений в большей мере основаны на моей убежденности, чем на наблюдаемых фактах. Тем не менее, все они, в принципе, поддаются проверке.

1. Каждый из нас обладает исконной внутренней природой, которая является инстинктообразной, изначальной, данной, "естественной", то есть наследственно детерминированной, отличающейся высокой мерой сопротивляемости (97, гл. 7).

Здесь имеет смысл говорить о наследственных, конститутивных и весьма рано складывающихся предпосылках *индивидуального Я*, даже если такое биологическое определение Я страдает неполнотой, поскольку это слишком уж сложная вещь, чтобы ее можно было определить так просто. В любом случае, это скорее "сырой материал", чем конечный продукт, объект реакций самого индивида, индивидов, имеющих значение для данной личности, ее окружения и т.п.

В эту сущностную внутреннюю природу я включаю инстинктоидные фундаментальные потребности, способности, таланты, анатомию, физиологическое равновесие или уравновешенность темперамента, предродовые и натальные травмы и травмы, получаемые новорожденным. Эта внутренняя сердцевина проявляется в форме естественных склонностей, пристрастий или внутренних убеждений. По-прежнему остается открытым вопрос, стоит ли включать сюда защитные механизмы и механизмы адаптации, "стиль жизни" и прочие черты характера, которые формируются в первые годы жизни. Этот сырой материал очень быстро начинает превращаться в "я", когда он сталкивается с внешним миром и начинает с ним взаимодействовать.

2. Все это потенциальные возможности, а не реальные окончательные состояния. Поэтому у них есть своя история и они должны наблюдаться в развитии. Они осуществляются, формируются или подавляются по большей части (хотя и не полностью) экстрапсихическими детерминантами (цивилизацией, семьей, окружением, образованием и т.п.). В самом начале жизни устанавливаются связи

этих "бесцельных" стремлений и тенденций с определенными объектами ("чувствами") посредством канализирования (122), но также и посредством произвольных ассоциаций.

3. Эта "сердцевина", несмотря на свою биологическую основу и "инстинктообразность", в определенном смысле скорее слаба, чем сильна. Она легко преодолевается, подавляется или загоняется вглубь. Ее даже можно убить раз и навсегда. У людей больше не осталось инстинктов в животном смысле этого слова, – мощных, исключительно внутренних голосов, которые недвусмысленно говорят им, что, когда, где, как и с кем делать. Мы обладаем лишь остатками инстинктов. Они очень слабы, нежны и хрупки и очень легко гибнут под воздействием образования, требований культуры, страха, неодобрения и т.п. Их очень трудно познать. Подлинное Я отчасти определяется как способность услышать эти внутренние голоса-импульсы, то есть способность знать, чего ты на самом деле хочешь, а чего – нет, на что способен, а на что – нет и т.п. Похоже, что в разных индивидах эти голоса-импульсы звучат с разной силой,

4. Внутренняя природа каждой личности обладает как характеристиками, которые свойственны всему виду, так и характеристиками, свойственными только данной конкретной личности. Потребность в любви изначально характерна для каждого человеческого существа (хотя при определенных обстоятельствах она может и исчезнуть). А вот стать гением в музыке дано очень немногим, да и те отличаются друг от друга, например, Моцарт и Дебюсси.

5. Внутреннюю природу человека можно изучать научно и объективно (если, конечно, применить ту "науку", что нужно) и открыть, что она из себя представляет (открыть – не значит изобрести или сконструировать). Ее можно изучать и субъективно, посредством самонаблюдения и психотерапии. Эти два подхода дополняют и усиливают друг друга. Расширенная гуманистическая философия науки должна включить в свой предмет данные экспериментальные методы.

6. Многие аспекты этой внутренней, глубинной природы либо, (а) как писал Фрейд, активно подавляются, потому что вызывают страх, неодобрение или являются чуждыми эго, либо, (б) как писал Шахтель, "забываются" (не используются, выпадают из внимания, не артикулируются). Поэтому большая часть внутренней, глубинной природы является бессознательной. Это может относиться не только к упоминаемым Фрейдом импульсам (стремлениям, инстинктам, потребностям), но также и к способностям, эмоциям, суждениям, установкам, мнениям, восприятиям и т.п. Активное подавление требует больших усилий, что приводит к большим затратам энергии. Существует, однако, немало способов поддержки таких форм активного бессознательного, как отрицание, проекция, формирование реакции и т.п. Но подавление не убивает того, что подавляется. Подавляемое остается действенной детерминантой мышления и поведения.

Как активная, так и пассивная формы подавления, скорее всего, возникают в самом начале жизни, в основном, как реакция на неодобрительное отношение родителей и культурной среды.

Однако имеется ряд клинических свидетельств того, что подавление может иметь и интрапсихические, внекультурные основания. Это может наблюдаться у маленьких детей и у подростков в период полового созревания, то есть тогда, когда имеет место страх быть захлестнутым своими же импульсами, утратить внутреннее единство, "развалиться на куски", "взорваться" и т.п. Существует теоретическая возможность того, что у ребенка могут спонтанно сформироваться боязливое и неодобрительное отношение к своим собственным импульсам и готовность защищаться от них самыми разными способами. Не одно только общество может быть подавляющей силой, если, конечно, наше предположение верно. Контролировать и подавлять может также и интрапсихическое начало. Эти силы мы

можем назвать "внутренним противодействием".

Лучше всего отличать бессознательные стремления и потребности от бессознательных механизмов познания, поскольку последние зачастую гораздо легче перенести в сознание и, стало быть, внести в них изменения. Первичные механизмы познания (Фрейд) или архаическое мышление (Юнг) больше поддаются восстановлению, например, посредством обучения искусствам, танцу и другим невербальным навыкам.

7. Но несмотря на свою "слабость", внутренняя природа человека очень редко исчезает или умирает в обычном гражданине Соединенных Штатов (хотя такое исчезновение или смерть возможны на раннем этапе жизни). Несмотря на то, что ее подавляют, или даже отрицают ее существование, она продолжает существовать в "подполье", в бессознательном. Подобно голосу разума (который является ее частью), она говорит негромко, но этот голос так или иначе будет услышан, пусть даже в искаженной форме. То есть наша внутренняя природа обладает своей динамической силой, жаждущей вырваться наружу. Для того чтобы подавить ее или загнать вглубь, требуются большие усилия, что приводит к усталости. Эта сила является одним из основных аспектов "воли к здоровью", стремления к развитию, жажды самоактуализации, поисков своего истинного Я. Это благодаря ей в принципе возможны психотерапия, образование и самосовершенствование.

8. Однако эта "сердцевина" или истинное Я лишь отчасти проявляется во взрослом человеке путем ее раскрытия (объективного или субъективного) и принятия "того, что есть" в человеке изначально. Отчасти же она является творением самой личности. Для индивида жизнь представляет собой постоянную необходимость делать выбор, а выбор определяется, в первую очередь, тем, что представляет собой на данный момент этот индивид (включая его цели, отвагу или страх, чувство ответственности, силу эго или "силу воли" и т.п.). Мы больше не можем думать об индивиде, как о "всецело predetermined", поскольку эта формулировка означает "детерминацию исключительно внешними для личности силами". Личность, если это подлинная личность, сама есть своей основной детерминантой. Каждая личность есть, отчасти, "своим собственным проектом" и создает сама себя.

9. Если эта "сердцевина" (внутренняя природа) личности прошла через разочарования, отвержение и подавление, это приводит к болезни, – иногда в явных формах, иногда в скрытых и более коварных. Иногда это происходит сразу же, иногда – со временем. Психических недугов гораздо больше, чем числится в списке, составленном Американской ассоциацией психиатров. Например, проблемы характера сейчас считаются куда более важными для судеб мира, чем классический невроз или даже психоз. С этой новой точки зрения, именно новые виды заболеваний являются наиболее опасными. В качестве примера можно привести "упадок" личности, то есть утрату любой из определяющих характеристик человека, утрату самобытности, неспособность дорасти до своих собственных возможностей и т.п.

Итак, общая болезнь личности предстает как форма недоразвитости, неспособность к самоактуализации или неспособность стать полноценным человеком. Основным же источником болезни (хотя и не единственным) можно считать неудовлетворение фундаментальных потребностей, неумение обрести бытийные ценности, неспособность осуществить возможности, присущие данной личности, неспособность выразить себя и развиваться в своем стиле и своем алгоритме, особенно в начальный период жизни. Стало быть, неудовлетворенность фундаментальных потребностей не является единственным источником психических заболеваний или "упадка" личности.

10. Исходя из того, что мы знаем о внутренней природе человека, можно сказать,

что она изначально представляет собой не "зло", а то, что мы, взрослые представители нашей цивилизации, считаем "добром". В крайнем случае, она – нейтральна. Наиболее точным было бы определение "старше и добра и зла". В этом вряд ли можно усомниться, когда речь идет о внутренней природе младенца или ребенка. Дело усложняется, когда мы говорим о "ребенке", по-прежнему живущем во взрослом человеке. И все становится еще сложнее, когда индивид воспринимается с точки зрения бытийно обусловленной психологии, а не обусловленной дефицитом.

Этот вывод опирается на опыт применения всех "обнажающих" методов, имеющих отношение к человеческой природе: психотерапии, объективных и субъективных подходов в науке, образовании и искусстве. Например, "обнажающая" терапия рано или поздно ослабляет злобу, страх, жадность и т.п. и усиливает любовь, отвагу, творческое начало, доброту, альтруизм и т.п., приводя нас к заключению, что последние качества – более "глубокие", более естественные и изначально более человеческие, чем первые; то есть то, что мы называем "плохим" поведением, ослабляется или устраняется благодаря раскрытию внутренней природы, а то, что мы называем "хорошим" поведением, – усиливается.

11. Мы должны отличать Сверх-Я фрейдистского толка от врожденной совести и внутреннего чувства вины. Первое означает, в принципе, усвоенное Я одобрение и неодобрение других людей: отца, матери, учителей и т.п. А вина есть признание правильности неодобрения со стороны других людей.

Внутреннее чувство вины возникает вследствие предательства индивидом своей внутренней природы или своего Я, уклонения от пути, ведущего к самоактуализации: это, по сути, обоснованное недовольство собой. Стало быть, оно не так связано с цивилизацией, как вина по Фрейду. Оно "истинное", "заслуженное", "справедливое" или "праведное", потому что оно порождено расхождением человека с чем-то глубоко истинным (а не случайным, произвольным или частным), что находится в нем самом. С этой точки зрения, человеку полезно, даже необходимо, для саморазвития ощущать внутреннюю вину, когда он того заслуживает. Это не просто симптом, появления которого следует избегать любой ценой, а внутренний "поводырь", указывающий дорогу к осуществлению истинного себя и своих потенциальных возможностей.

12. Под "злом" в поведении по большей части понимается беспричинная враждебность, жестокость, деструктивность, "отрицательная" агрессивность. О нем мы знаем еще слишком мало. Если это качество "враждебности" инстинктивное, то у человечества одно будущее. Если же оно реактивное (реакция на плохое отношение), то у человечества должно быть совсем другое будущее. По-моему, имеющиеся в настоящее время в нашем распоряжении данные указывают на реактивность неразборчивой деструктивной враждебности, потому что "обнажающая" терапия ослабляет это качество и превращает его в "здоровое" самоутверждение, силу воли, избирательную враждебность, самозащиту, справедливое возмущение и т.п. В любом случае, способность к агрессии и гневу присутствует у всех самоосуществляющихся людей, которые легко дают им выход, когда того "требует" внешняя ситуация.

Поведение, которое наша цивилизация определяет как зло, может также быть порождением невежества или детских заблуждений и убеждений (как у ребенка, так и в "ребенке", который сохраняется во взрослом). Например, ссоры между братьями и сестрами проистекают из стремления ребенка сосредоточить всю любовь родителей только на себе одном. Так детская версия любви, сама по себе не являющаяся чем-то достойным порицания, может превратиться в недопустимое поведение.

В любом случае, многое из того, что наша цивилизация называет злом, в сущности не должно считаться таковым, если смотреть на него с более общей,

учитывающей особенности всего вида, точки зрения, основные очертания которой даны в этой книге. Если человеческую природу принимать и любить такой, какая она есть, то многие этноцентрические проблемы просто исчезают. Еще один пример: с гуманистической точки зрения представление о сексе как о чем-то изначально "плохом" является чистейшим абсурдом.

Столь широко распространенные ненависть или ревность ко всему доброму, истинному, красивому, здоровому или разумному ("контрценности") в значительной мере (хотя и не полностью) обусловлены угрозой утраты самоуважения, поскольку лжец видит для себя угрозу в честном человеке, невзрачная девушка – в красивой, а трус в герое. Любой выдающийся индивид самим своим существованием указывает нам на наши недостатки.

Однако гораздо более глубоким является экзистенциальный, по сути, вопрос о справедливости судьбы. Человек, страдающий какой-либо болезнью, может неприязненно относиться к здоровому человеку, который заслуживает здоровья не больше, чем он.

Большинство психологов считает злое поведение реактивным, а не инстинктивным, как в вышеприведенных примерах. Из этого следует, что хотя "зло" и пустило глубокие корни в человеческой природе и никогда не будет полностью устранено, можно надеяться на то, что по мере улучшения общества и развития личности его будет становиться все меньше.

13. Многие люди по-прежнему воспринимают "бессознательное", регресс и первичные механизмы познания как нечто обязательно нездоровое, опасное или плохое. Опыт психотерапии постепенно вынуждает нас занять иную точку зрения. Глубины нашей природы тоже могут быть хорошими, красивыми или желанными. На это ясно указывают открытия, сделанные в результате исследования предпосылок любви, творчества, игры, юмора, искусства и т.п. Их корни глубоко уходят во внутреннее глубинное Я, то есть в бессознательное. Чтобы отыскать их, суметь ими воспользоваться и получить от них наслаждение, мы должны быть способны к "регрессу".

14. Ни о каком психическом здоровье не может быть и речи, если эту "сердцевину" индивида не принимают такой, какая она есть, не любят и не уважают и сам индивид, и другие люди (обратное же имеет место далеко не всегда, то есть уважение, любовь и т.п. не всегда выливаются в психическое здоровье, поскольку должны быть удовлетворены и другие предварительные условия).

Психическое здоровье "хронологически" незрелой личности понимают как здоровое развитие. Психическое здоровье взрослого человека – по-разному, как самоактуализацию, эмоциональную зрелость, индивидуацию, продуктивность, подлинность, полноценность и т.п.

Здоровое развитие является концептуально подчиненным, потому что его обычно определяют как "развитие в направлении самоактуализации" и т.п. Некоторые психологи просто говорят об одной высшей цели или о тенденции человеческого развития, считая все феномены развития незрелого существа только ступенями лестницы, ведущей к самоактуализации (Голдстайн, Роджерс).

Самоактуализацию определяют по-разному, но в главном все ученые явно согласны друг с другом. Все определения говорят: (а) о примирении с внутренним Я как "сердцевинной" личности и его проявлении, то есть о осуществлении его скрытых способностей и потенциальных возможностей, об "идеальном функционировании", развитии индивидом всех своих индивидуальных и общевидовых характеристик; (б) о минимизации заболеваний, неврозов, психозов, понижающих фундаментальные индивидуальные и общевидовые способности человека.

15. В силу всех этих причин, в наше время следует способствовать выходу нашей внутренней природы на поверхность, оказав ей поддержку или, по крайней мере,

признав ее существование, вместо того, чтобы подавлять ее или загонять ее вглубь. Чистая спонтанность заключается в свободном, неконтролируемом, открытом, незапланированном самовыражении, то есть в проявлении психических сил при минимальном участии сознания. Контроль, воля, осторожность, самокритика, умеренность, расчет все это тормоза, неизбежность которых изначально определена законами природы и общества, то есть миров, находящихся вне психики. Их неизбежность также определена нашим страхом перед своей *psyche* (врожденным противодействием). Если говорить шире, то контроль над *psyche*, порожденный страхом перед ней, по большей части носит невротический или психотический характер, то есть не является изначально или теоретически необходимым. (Здоровая *psyche* не представляет собой ничего ужасного, и потому ее не надо бояться, как ее боялись на протяжении тысячелетий. Нездоровая *psyche*, разумеется, – совсем другое дело.) Контроль такого типа обычно слабее при условии психического здоровья, глубинной психотерапии или глубокого самопознания и примирения с самим собой. Однако существует такой тип контроля за *psyche*, который порожден не страхом, а необходимостью сохранить ее целостность, организацию и единство (врожденное противодействие). Есть и еще один тип "контроля", вероятно уже в другом смысле, который необходим для осуществления способностей и поиска высших форм самовыражения, например, упорный труд, благодаря которому художник, мыслитель, атлет овладевают мастерством. Но такого рода контроль постепенно остается "внизу" и становится чем-то органичным и спонтанным. Я бы предложил назвать эти желательные и необходимые формы контроля "аполлоническим контролем", поскольку они не ставят под сомнение желательность удовлетворения, а усиливают получаемое от него удовольствие посредством организации, эстетизации удовлетворения, привнесения в него ритма, стиля и вкуса, например, в сексе, еде, питии и т.п. Противоположностью этому является подавляющий контроль.

Баланс между спонтанностью и контролем меняется по мере изменений в здоровье *psyche* и здоровье мира. Чистая спонтанность уже невозможна, поскольку мы живем в мире, который подчиняется своим, не психическим, законам. Но она возможна в сновидениях, фантазиях, любви, воображении, сексе, на первых стадиях творчества, в работе художника, в игре ума, в свободных ассоциациях и т.п. Чистый контроль не может существовать постоянно, потому что тогда *psyche* умрет. Образование должно быть направлено на культивирование как контроля, так и спонтанности и экспрессивности. В условиях нашей цивилизации и в данный исторический момент необходимо склонить чаши весов в сторону спонтанности, способности к экспрессии, незапланированности, произвольности, доверия, непредзаданности, творчества и т.п. Но следует помнить, что существовали, существуют и будут существовать другие цивилизации и другие регионы, где чаши весов склонялись или будут склоняться в другую сторону.

16. В настоящее время считается, что при нормальном развитии здорового ребенка он, если ему будет предоставлена реальная возможность свободного выбора, как правило, будет выбирать то, что полезно для его развития. Делать он это будет потому, что его выбор хорош для него на вкус и на ощупь и доставляет ему удовольствие или наслаждение. Стало быть, подразумевается, что ребенок лучше, чем кто-либо другой, "знает", что для него хорошо. Нестрогий режим означает, что взрослые не просто сами непосредственно удовлетворяют потребности ребенка, а создают ему возможности самостоятельно удовлетворять свои потребности и самому сделать свой выбор, то есть "дают ему жить". Для нормального развития ребенка необходимо, чтобы взрослые доверяли ему и естественным процессам развития, то есть чтобы они не слишком часто вмешивались, не "заставляли" ребенка развиваться или идти по обозначенному ими

пути, а "позволяли" и "помогали" ему развиваться в духе даосизма, а не в авторитарном режиме.

(Хотя эта мысль выглядит довольно простой, на деле ее толкуют совершенно неверно. Даосский "нестрогий" и "уважительный" подход к ребенку в реальности неприемлем для многих людей, которые склонны понимать его как полную вседозволенность, чрезмерное покровительство и баловство. Люди считают, что этот подход заключается в том, чтобы давать ребенку все, что он ни попросит, устраивать для него (и за него) приятные события, защищать его от всех опасностей, запрещать ему рисковать. Любовь без уважения – это совсем не то же самое, что любовь в сочетании с уважительным отношением к сигналам, исходящим от самого ребенка.)

17. "Примирившись" с самим собой, со своей судьбой и со своим призванием, человек делает вывод, что основная дорога к здоровью и самоактуализации лежит через удовлетворение фундаментальных потребностей, а не через их подавление. Этот подход противоречит режиму подавления, недоверия, контроля, управления, вера в необходимость которых проистекает из веры в изначальное, инстинктивное зло человеческой природы. Внутриутробная жизнь характеризуется абсолютной удовлетворенностью и полным отсутствием разочарований, и в настоящее время общепринято мнение, что первый год жизни человека тоже должен характеризоваться абсолютной удовлетворенностью и полным отсутствием разочарований. Аскетизм, самоистязание, осознанный отказ удовлетворить потребности организма ведут, по крайней мере, в рамках западной культуры, к чахлости и уродству организма, да и для восточных культур характерно сочетание самоактуализации и аскетизма только у очень немногих, исключительно сильных индивидов.

Эта мысль тоже зачастую толкуется неверно. Удовлетворение фундаментальных потребностей воспринимают как приобретение предметов, вещей, имущества, денег, одежды, автомобилей и т.п. Но сами по себе эти вещи не удовлетворяют фундаментальные потребности, которые заключаются не только в удовлетворении запросов тела, но и в стремлении (1) к безопасности, надежности, защите, (2) к сопричастности, то есть принадлежности к семье, общине, клану, банде, кругу друзей, любимых, (3) к уважению, одобрению, достоинству, самоуважению и (4) к свободе, необходимой для полнейшего развития своих способностей и талантов, для осуществления своего Я. Это звучит довольно просто, но очень немногие люди в мире правильно понимают эту мысль. В силу того, что низшие и самые неотложные потребности – материальные, например, потребность в пище, крове, одежде и т.п., люди склонны выводить отсюда материалистическую психологию мотивации, забывая о существовании высших, нематериальных потребностей, которые являются не менее "фундаментальными".

18. Но мы знаем и то, что полнейшее отсутствие разочарований, боли или опасности также таит в себе опасность. Чтобы стать сильным, человек должен выработать в себе умение выносить разочарования, способность воспринимать физическую реальность как нечто совершенно индифферентное относительно человеческих желаний, способность любить других людей и получать такое же удовольствие от удовлетворения их потребностей, как от удовлетворения своих собственных желаний (не использовать других людей просто в качестве средств). Ребенок, имеющий солидную опору в любви, безопасности и уважении к удовлетворению его потребностей, способен извлечь пользу из умеренной дозы разочарований и, в результате, стать более сильным. Если же разочарований накапливается больше, чем он может вынести, если они захлестывают его, то мы называем их травматическими и считаем скорее опасными, чем полезными.

Именно посредством раздражающей неуступчивости физической реальности,

животных и других людей мы познаем их природу и, стало быть, учимся отличать желаемое от действительного (что происходит в результате нашего желания и что происходит совершенно невзирая на наши желания), благодаря чему мы можем жить в мире и адаптироваться к нему по мере необходимости.

Мы также познаем наши способности и их пределы и учимся расширять эти пределы, благодаря преодолению трудностей, напряжению всех сил, умению выносить тяготы и испытания, даже посредством поражений. Ожесточенная борьба может доставлять большое удовольствие, которое может занять место страха. Более того, это наилучший путь к здоровому самоуважению, которое основано не только на одобрении других людей, но также на реальных достижениях, успехах и, отсюда, реалистичной уверенности в себе.

Чрезмерная опека означает, что потребности ребенка удовлетворяются (за него) его родителями, а он не прилагает к этому никаких усилий. Результатом может быть инфантильность, прекращение развития его силы воли и самоутверждения. Одним из последствий может быть желание использовать других людей, а не уважение к ним. Такой подход может принять и форму недоверия и неуважения к способностям ребенка и его умению сделать правильный выбор, то есть превратиться в снисходительное и пренебрежительное отношение, которое может привести к возникновению у ребенка чувства собственной бесполезности.

19. Чтобы создать условия для развития и самоактуализации, необходимо понять, что способности, органы, организм в целом жаждут функционирования и самовыражения, они требуют, чтобы их использовали и применяли по назначению. Использование приносит им удовлетворение, а бездействие раздражает. Мускулисту человеку хочется использовать свои мускулы, более того, он должен использовать их, чтобы "чувствовать себя хорошо" и обрести субъективное чувство гармоничного, успешного, свободного функционирования (спонтанности), которое представляет собой важнейший аспект хорошего развития и психологического здоровья. То же самое можно сказать об умственных способностях, о матке, о глазах, о способности любить. Способности требуют, чтобы их использовали, и прекращают требовать только тогда, когда их используют достаточно хорошо. То есть способности являются также и потребностями. Использовать свои способности не только интересно, но и необходимо для развития. Простаивающая без дела способность и незадействованный орган могут стать источником болезни или атрофироваться, тем самым обедняя личность.

20. Психолог действует, исходя из предположения о существовании двух миров, двух типов реальности: естественного мира и мира психического, мира упрямых фактов и мира желаний, надежд, страхов, эмоций; мира, который живет по непсихическим законам, и мира, который живет по психическим законам. Граница между этими двумя типами реальности не очень четкая, разве что в их крайних проявлениях, когда нет сомнений, что иллюзии, сновидения и свободные ассоциации вполне реальны, но, в то же время, совершенно отличаются от реальности логики и от реальности мира, который будет продолжать существовать даже в случае вымирания всего рода человеческого. Психолог не отрицает, что эти два мира связаны друг с другом и могут даже сливаться воедино.

Я могу сказать, что этим допущением руководствуются многие психологи или даже большинство, несмотря на то, что они готовы признать, что здесь имеет место неразрешимая философская проблема. Любой терапевт должен либо принять это допущение, либо прекратить свою деятельность. Это типичный пример того, как психологи обходят философские трудности и действуют так, словно определенные положения "верны", хотя и недоказуемы. К таким положениям можно отнести универсальный принцип "ответственности", "свободы воли" и т.п. Одним из аспектов психического здоровья является способность жить в обоих этих мирах.

21. Незрелость можно противопоставить зрелости, с мотивационной точки зрения, как адекватному удовлетворению фундаментальных потребностей. С этой точки зрения, зрелость, или самоактуализация, означает уход вверх от потребности в ликвидации дефицита. Это состояние можно определить, как метамотивированное, или немотивированное (если считать дефицит единственной мотивацией). Его можно также определить как самоактуализацию, Бытие, самовыражение, а не приспособление. Это состояние Бытия, в отличие от жгучего стремления, можно считать синонимом обретения собственного Я, обретения "подлинности", полноценности, превращения в "личность". Процесс развития есть процесс "становления" личности. "Быть" личностью – это совсем другое дело.

22. Незрелость можно отличить от зрелости также на основании познавательных и эмоциональных свойств личности. Незрелая и зрелая формы познания были описаны Вернером и Пиаже. Мы можем провести другую черту, а именно между Д-познанием и Б-познанием (Д = Дефицит, Б = Бытие). Д-познание можно определить как цепочку познавательного опыта, организованного в соответствии с фундаментальными потребностями (потребностями в ликвидации дефицита), их удовлетворением или неудовлетворением. То есть Д-познание можно назвать эгоистичным познанием, согласно которому мир состоит исключительно из того, что удовлетворяет наши потребности, и того, что разочаровывает нас. Остальные характеристики игнорируются или воспринимаются нечетко. Познание объекта таким, каков он есть в своем Бытии, вне его способности удовлетворять наши потребности или разочаровывать нас, то есть вне его ценности для наблюдающего или его воздействия на наблюдающего, может быть названо Б-познанием (бескорыстным или объективным познанием, способным возвыситься над Я). Отождествление такого познания со зрелостью никак нельзя признать точным (дети тоже способны на бескорыстное познание), но в целом верно то, что по мере обретения своего Я или укрепления самобытности индивида (или примирения его со своей внутренней природой) Б-познание становится все более легким и более частым. (Это верно, несмотря на то, что Д-познание для всех человеческих существ, включая и вполне зрелых, является основным средством выживания в этом мире.)

В той мере, в какой восприятие не обременено желаниями и страхами, оно приближается к точности, в смысле восприятия истинной, или сущей, или изначальной природы объекта (без расчленения его посредством абстрагирования). Таким образом, объективное и истинное описание любой реальности опирается на психологическое здоровье. Невроз, психоз, замедление развития все это, с данной точки зрения, нарушения и познавательной функции тоже – восприятия, обучения, запоминания, внимания и мышления.

23. Побочным продуктом этого аспекта познания является лучшее понимание высших и низших уровней любви. Различия между Д-любовью и Б-любовью могут определяться по тому же самому принципу, что и различия между Д-познанием и Б-познанием или между Д-мотивацией и Б-мотивацией. Идеальные отношения с другим человеческим существом, особенно с ребенком, невозможны без Б-любви. Особенно она необходима при обучении, как и предполагаемое ею доверие в духе даосизма. То же самое можно сказать и о нашем отношении к миру природы, то есть мы можем воспринимать его таким, каков он есть, или же только как средство достижения наших целей.

Следует заметить, что между интрапсихическим и межличностным имеются существенные различия. До сих пор мы говорили, в основном, о Я, а не об отношениях между отдельными людьми и отношениях между людьми в группах, больших и малых. То, что я назвал общечеловеческой потребностью в сопричастности, включает в себя потребность в общности, во взаимозависимости, в семье, в дружбе, в братстве. На примере "Общества анонимных алкоголиков", групп

по обсуждению общих проблем и множества подобных им организаций "братской помощи" мы вновь и вновь убеждаемся, что в основе своей являемся общественными животными. Разумеется, конечной задачей сильной личности все равно является обретение способности подняться над коллективом, если будет такая необходимость. И все же следует понимать, что эту способность он развивает именно благодаря пребыванию в коллективе.

24. Хотя самоактуализация, в принципе, не представляет собой ничего сложного, на практике она встречается очень редко (по моим оценкам достигшим самоактуализации можно считать менее 1 процента взрослого населения). Тому есть великое множество причин на самых разных уровнях, включая все известные нам на сегодняшний день детерминанты психопатологии. Мы уже говорили об основном культурно обусловленном факторе, а именно об убеждении, что глубинная природа человека несет в себе зло или опасность. Упоминали мы и одну из биологических помех на пути к зрелости человеческого Я, а именно утрату людьми сильных инстинктов, которые недвусмысленно говорили бы им, что, когда, где и как делать.

Существует трудноразличимая, но чрезвычайно важная разница между представлением о психопатологии как о блокировании самоактуализации или страхе перед ней либо уклонении от нее, с одной стороны, а с другой "медицинским" подходом к ней как чему-то схожему с вторжением извне ядовитых веществ или бактерий, не имеющих никакого отношения к подвергшейся вторжению личности. С теоретической точки зрения, вместо концепта "болезни" более уместно употреблять понятие "упадок" человеческих способностей и потенциала).

25. Развитие несет с собой не только достижения и удовольствия, но и всегда было и будет связано со многими изначально предопределенными страданиями. Каждый шаг вперед – это шаг в неведомое, и возможно опасное неведомое. Кроме того, он связан с необходимостью расставаться с чем-то близким, хорошим, приносящим удовлетворение. Зачастую это означает расставание, разрыв, даже нечто вроде смерти, предшествующей новому рождению, следствием чего являются ностальгия, страх, одиночество и печаль. Зачастую это также означает отказ от более простой, более легкой и менее напряженной жизни и начало более трудной жизни, связанной с большей ответственностью и большими испытаниями. Движение вперед совершается вопреки всем этим потерям и потому требует от индивида отваги, воли, умения делать выбор, силы, а также защиты, поддержки и ободрения со стороны окружения, особенно если речь идет о ребенке.

26. Стало быть, имеет смысл думать о развитии или его отсутствии как о результате противоборства между силами, способствующими развитию, и силами, ему препятствующими (регресс, страх, причиняемые развитием страдания, невежество и т.п.). У развития есть свои преимущества и свои недостатки. И не-развитие имеет не только свои недостатки, но и преимущества. Будущее влечет, но влечет и прошлое. Существует не только отвага, но и страх. Абсолютно идеальный способ здорового развития заключается, в принципе, в том, чтобы усилить все преимущества развития и все недостатки не-развития, ослабив все недостатки развития и преимущества не-развития.

Гомеостатические тенденции, тенденции к "сокращению потребностей" и защитные механизмы, рассматриваемые Фрейдом, есть проявления не тенденции роста, а, чаще всего, защитные, обезболивающие меры организма. Они совершенно необходимы и не всегда патологичны. Как правило, они оказываются сильнее тенденций к развитию.

27. Все это говорит о необходимости натуралистической системы ценностей, производной от эмпирического описания глубочайших тенденций рода человеческого в целом и отдельных индивидов. Изучение человеческого существа

наукой и его самопознание позволяют обнаружить его направленность, цель его жизни, понять, что для него хорошо, а что – плохо, что придает ему чувство собственного достоинства, а что вызывает чувство вины, почему ему так часто трудно выбрать добро и почему его так привлекает зло. (Замечу, что здесь не следует говорить о "долге". Кроме того, такое знание касается самого человека и не претендует на "абсолютность".)

28. Невроз не принадлежит к "сердцевине" человеческой природы, будучи, скорее, защитой от нее или ее вторжения, а также результатом искаженного ее восприятия (управляемого страхом). Как правило, это компромисс между стремлением удовлетворить основные ценности "тайно" или унижительным для самого индивида образом, с одной стороны, а с другой – страхом перед этими потребностями, их удовлетворением и соответственно мотивированным ими поведением. Выражение невротических потребностей, эмоций, установок, проявлений и т.п. означает *отрицание* полного выражения "сердцевинного" или истинного Я. Если садист, извращенец или эксплуататор говорит: "Почему я не должен самовыражаться?" (например в убийствах) или "Почему я не должен самоосуществляться?", то им следует ответить, что подобное самовыражение есть отрицание, а не выражение его же инстинктивных (или "сердцевинных") тенденций.

Каждая невротичная потребность, эмоция или действие – это утрата индивидом какой-то части своих возможностей. Появляется нечто, чего он отныне не сможет или не осмелится сделать, а если и сделает, то исподтишка и плохо. Вдобавок, он, как правило, утрачивает свое субъективно хорошее самочувствие, волю и чувство самоконтроля, свою способность получать удовольствие, свое самоуважение и т.п. Он становится "ущербным человеческим существом".

29. Мы начинаем понимать, что состояние бытия, вне системы ценностей является психопатогенным. Человеческому существу, чтобы жить и постигать жизнь, необходимы система координат, философия жизни, религия (или заменитель религии), причем они нужны ему почти в той же мере, что и солнечный свет, кальций или любовь. Это я называю "когнитивной потребностью в понимании". Болезни, источником которых является отсутствие ценностей, называются по-разному – "утрата радостей жизни", "моральное разложение", апатия, аморальность, безнадежность, цинизм и т.п. – и вполне могут превратиться в болезни физические. В историческом плане, мы в настоящий момент живем в период "междоцарствия", когда все внешне заданные системы ценностей (политических, экономических, религиозных и т.п.) оказались ложными и нет ничего "святого". Человек без устали ищет то, что ему нужно и чего у него нет, и обнаруживает опасную готовность ухватиться за любую надежду, будь то хорошую или плохую. У нас нет никаких сомнений на счет того, что является лекарством от этой болезни. Нам нужна обоснованная, практически применимая система истинно человеческих ценностей, в которые мы можем верить и служению которым мы можем себя посвятить (за которые мы будем готовы умереть), потому что они истинны, а не потому, что нас заставляют в них "верить". Мне кажется, что в настоящее время существует реальная, по крайней мере теоретически, возможность появления такого эмпирически обоснованного мировоззрения.

Вызывающее поведение детей и подростков можно, в значительной мере, считать следствием неуверенности взрослых в собственной системе ценностей. В результате, многие американские подростки исповедуют не взрослые, а подростковые ценности, которые, естественно, являются продуктом незрелости, невежества и смутных потребностей подростка. Великолепной проекцией этих подростковых ценностей являются ковбои, "вестерны" или уличные банды.

30. На уровне самоактуализации многие дихотомии и противоречия разрешаются, а весь дихотомический образ мышления признается незрелым. У

самоосуществляющихся людей наблюдается сильная тенденция к слиянию эгоизма и бескорыстия в единство более высокого, превосходящего обыденность порядка. Работа начинает быть игрой: призвание и профессия становятся одним и тем же. Когда долг превращается в удовольствие, а удовольствие – в выполнение долга, тогда эти два понятия перестают быть противоположностями. Высшая зрелость включает в себя "детские" качества, и вместе с тем, мы обнаруживаем у здоровых детей определенные качества, присущие зрелому состоявшемуся человеку. Граница между внешним и внутренним, между "я" и "все остальные" в значительной мере стирается, и на высшем уровне развития личности наблюдается их взаимопроникновение. Сейчас дихотомизация представляется нам характерной чертой низкого уровня развития личности и психологического функционирования; она является как причиной, так и следствием психопатологии.

31. Одна очень важная особенность самоосуществляющихся людей заключается в том, что они склонны примирять фрейдовские дихотомии и трихотомии, то есть сознание, предсознание и бессознательное (как и подсознание, эго и суперэго). Менее острым становится конфликт между фрейдовскими "инстинктами" и защитными механизмами. Импульсы становятся более экспрессивными и менее контролируемыми; контроль – менее жестким, более гибким, в меньшей степени порождается чувством тревоги. Суперэго становится менее строгим и агрессивным по отношению к эго. Первичные и вторичные познавательные процессы им одинаково доступны, и они примерно одинаково ценят и те, и другие (вместо того, чтобы клеймить первичные процессы как патологические). Действительно, во время пиковых переживаний стены между ними рушатся.

Это полностью опровергает ранний Фрейдов подход, согласно которому эти разные силы составляют дихотомию как (а) взаимоисключающие, (б) антагонистические, а не дополняющие друг друга или сотрудничающие друг с другом силы, и (в) разные по "качеству" (одна лучше, другая хуже).

Здесь мы снова (в некоторых случаях) говорим о здоровом бессознательном и желательном регрессе. Более того, мы говорим об объединении рационального и иррационального, из чего следует, что иррациональное также можно считать чем-то здоровым, желательным и даже необходимым.

32. Здоровые люди более цельны и в другом смысле. У них воля, познание, эмоции и моторные функции менее отделены друг от друга и более синергичны, то есть сотрудничают, а не конфликтуют. Рациональные, взвешенные мысли могут привести к тем же самым выводам, что и мысли, порожденные слепыми желаниями. Такой человек хочет и получает удовольствие от того, что для него хорошо. Его спонтанные реакции так эффективны и точны, как если бы они были продуманы заранее. Его чувственные и моторные реакции в большой степени соответствуют друг другу. Органы чувств у него более тесно взаимодействуют друг с другом (физиогномическое восприятие). Более того, он понимает проблемность и опасность тех вековых рационалистических систем, которые располагают способности в дихотомически-иерархическом порядке, во главе которого стоит рациональность, а не целостность.

33. Это движение в направлении концепции здорового бессознательного и здоровой рациональности обостряет наше осознание ограниченности чисто абстрактного мышления, вербального и аналитического мышления. Если мы надеемся дать миру полное описание, то нам необходимо освободить место для довербальных, невыразимых, метафористических, первичных процессов, для конкретно-чувственного, интуитивного и эстетического познания, потому что у реальности есть аспекты, которые можно познать только таким образом. Это относится даже к науке, поскольку теперь мы знаем, что (1) корни творчества уходят в нерациональное, (2) язык неадекватен и не может быть адекватен полному

описанию реальности, (3) за пределами любой абстрактной концепции остается значительная часть реальности, (4) то, что мы называем "знанием" (которое, как правило, чрезвычайно абстрактно, вербально и четко определено), зачастую не дает нам увидеть те части реальности, которые остались за пределами абстракции. То есть оно дает нам возможность лучше увидеть одни вещи, не позволяя разглядеть другие. У абстрактного знания есть свои плюсы и свои минусы.

Наука и образование, которые являются слишком абстрактными, вербальными и "книжными", не оставляют достаточно места для непосредственного, конкретного, эстетического переживания, в особенности – субъективных событий внутри индивида. Например, сторонники организмизма в психологии наверняка согласятся с необходимостью большего внимания к обучению искусствам, танцу, спорту (в греческом духе) и с важностью феноменологических наблюдений.

Главной целью абстрактного, аналитического мышления является максимально возможное упрощение – формула, диаграмма, карта, чертеж, схема, рисунок, определенные виды абстрактной живописи. В результате растет наше господство над миром, но за это мы должны расплачиваться неспособностью воспринимать все его богатство, если мы не научимся ценить бытийное познание, "любовное и заботливое восприятие", свободно дрейфующее внимание, которые только обогащают переживания, а не обедняют их. У науки нет никаких оснований не включить в себя оба вида познания (262, 279).

34. Способность более здоровых людей погружаться в бессознательное и предсознание, ценить и использовать первичные процессы, вместо того, чтобы бояться их, мириться с их импульсами, вместо того, чтобы всегда контролировать их, умение добровольно и бесстрашно отдаться регрессу, оказывается одним из основных условий творчества. Теперь мы можем понять, почему психологическое здоровье так тесно связано с определенными универсальными формами творчества (речь не идет об особых талантах), что некоторые авторы считают их почти синонимами.

Та же самая связь между здоровьем и объединением рациональных и иррациональных сил (сознания и бессознательного, первичных и вторичных процессов) позволяет нам понять, почему психически здоровые люди лучше умеют веселиться, любить, смеяться, радоваться, отдавая должное юмору, дурачествам, капризам, и отличаются большой фантазией и способностью совершать приятные "безумства", умея ценить эмоциональные переживания вообще и пиковые в частности, которые и посещают их гораздо чаще. Это дает нам все основания для предположения, что обязательное обучение ребенка всем этим премудростям может способствовать укреплению его здоровья.

35. Эстетическое восприятие и творчество, а также эстетические пиковые переживания представляются центральным, а не второстепенным аспектом человеческой жизни, психологии и образования. Тому есть целый ряд доказательств. (1) Все пиковые переживания (помимо других своих функций) способствуют устранению внутреннего раскола личности, разобщенности между индивидами, конфликта между индивидом и миром, ведущего к утрате единства мира. Поскольку одним из аспектов психического здоровья является внутренняя цельность, то каждое пиковое переживание является шагом к здоровью и, само по себе, есть моментом полного здоровья. (2) Эти ощущения суть "обоснование" жизни, ее значимости. Они, вне всякого сомнения, являются важной частью ответа на вопрос: "Почему мы все не совершаем самоубийства?" (3) Они – самоценны и т.п.

36. Самоактуализация не означает, что человек становится выше всех человеческих проблем. Конфликт, беспокойство, разочарование, печаль, обида, вина – все это можно обнаружить и у здоровых людей. В принципе, движение к зрелости – это постепенный уход от невротических псевдопроблем к реальным,

неизбежным, экзистенциальным проблемами, изначально присущим природе людей (даже лучших из них), живущих в конкретном мире. Не будучи невротиком, человек, тем не менее, может испытывать реальное, здоровое и необходимое чувство вины (в отличие от невротического, чувства вины, которое не является ни здоровым, ни необходимым), порожденное его глубокой совестью (а не Фрейдовым суперэго). Даже если человек поднялся над проблемами Становления, еще остаются проблемы Бытия. Отсутствие беспокойства в тот момент, когда человек просто обязан его испытывать, есть признак болезни. Есть такое выражение "обезуметь от страха". Так вот, некоторых самодовольных людей надо бы испугать как раз для того, чтобы они *"поумнели от страха"*.

37. Самоактуализация не является абсолютно общим понятием. Дорога к ней лежит через осуществление мужских и женских качеств, которые сильнее качеств общечеловеческих. То есть человеческое существо должно сначала стать настоящей женщиной или настоящим мужчиной, тем самым создав возможность для самоактуализации в общечеловеческом смысле.

Есть также доказательства (немногочисленные) того, что люди с разной конституцией осуществляют себя по-разному (потому что им нужно осуществить разные внутренние ценности).

38. Другим решающим аспектом здорового развития личности и человеческой полноценности является отказ от уловок, которыми пользуется ребенок, в силу своей слабости вынужденный приспособляться к сильным, большим, всемогущим, богоподобным взрослым. Человек должен сам стать сильным и независимым, должен стать родителем. Прежде всего, ему нужно отказаться от отчаянной потребности ребенка в абсолютной, сосредоточенной только на нем одной, любви родителей, и он должен научиться любить других людей. Он должен научиться удовлетворять свои потребности и желания, а не потребности своих родителей, и удовлетворять их самостоятельно, а не ожидать, что его родители сделают это за него. Он должен отказаться от привычки быть "хорошим" из страха перед родителями и из желания сохранить их любовь. Он должен быть хорошим, потому что он сам того хочет. Он должен обрести свою собственную совесть и перестать считать родителей единственным авторитетом в вопросах морали. Он должен перестать быть зависимым и стать ответственным. В идеале он должен получать удовольствие от того, что является ответственным. Методы, с помощью которых слабость приспособляется к силе, ребенку необходимы, но для взрослого человека становятся тормозом (103). Он должен заменить страх отвагой.

39. С этой точки зрения, общество или цивилизация могут как способствовать развитию личности, так и мешать ему. Источники развития и человеческой полноценности находятся исключительно внутри самого индивида и не сотворены или изобретены обществом, которое может только помогать или мешать развитию личности, подобно тому, как садовник может помочь или помешать росту розового куста, но не может превратить его в дуб. Это так, несмотря на то, что цивилизация является обязательным фактором осуществления возможностей человека, ибо с ней связаны, скажем, язык, абстрактное мышление, способность любить; но мы знаем, что они существуют, в качестве потенциальных возможностей, в плазме человеческого зародыша, которая старше любой цивилизации.

Это создает теоретические предпосылки для сравнительной социологии, учитывающей фактор цивилизации и поднимающейся над ним. "Хорошая" цивилизация удовлетворяет все фундаментальные потребности человека и создает возможность для самоактуализации. "Плохая" цивилизация – нет. То же самое относится и к образованию. Если оно способствует движению к самоактуализации, то это "хорошее" образование.

Стоит только нам заговорить о "хороших" или "плохих" цивилизациях и отнестись

к ним как к средству, а не как к цели, тут же встает вопрос о концепции "приспособляемости". Мы должны спросить: "К какому типу цивилизации или субкультуры "хорошо приспособляющийся" человек лучше всего *приспособлен*?" Стало быть, "умение приспособляться" определенно не является синонимом психического здоровья.

40. Как это ни парадоксально, но самоактуализация (в смысле обретения самостоятельности) позволяет человеку легче превосходить себя, свою самоуверенность и эгоизм. Самоосуществляющемуся человеку легче стать *гомонамным*, то есть стать частью чего-то большего, нежели он сам. Условием полнейшей гомономии является полная самостоятельность и, в определенной мере, наоборот, поскольку человек может обрести самостоятельность только благодаря успешному опыту гомономии (детская зависимость, бытийная любовь, забота о других и т.п.). Необходимо говорить об уровнях гомономии (все большей зрелости) и отличать "низкую гомономию" (страха, слабости и регресса) от "высокой гомономии" (отваги, уверенности в себе и полной самостоятельности), "низшую нирвану" от "высшей нирваны", единение, ведущее вниз, от единения, ведущего вверх (170).

41. Перед очень важной экзистенциальной проблемой ставит нас тот факт, что самоосуществляющиеся люди (и все люди во время пиковых переживаний) периодически выходят за пределы времени и пространства, хотя большую часть своей жизни они *вынуждены* пребывать во внешнем мире. Жизнь во внутреннем психическом мире (в котором господствуют психические законы, а не законы внешней реальности), то есть в мире ощущений, эмоций, желаний, страхов, надежд, любви, поэзии, искусства и фантазии, отличается от жизни в не-психической реальности (и адаптации к ней), в которой господствуют законы, в создании которых человек не принимал никакого участия и которые не соответствуют его природе, хотя он и вынужден им подчиняться. (В конце концов, он *мог бы* жить в других мирах, о чем знают поклонники научной фантастики.) Человек, который не боится этого внутреннего, психического мира, может получать от него такое наслаждение, что этот мир можно назвать Раем – в противоположность утомляющему, требующему больше усилий и ответственности внешнему миру "реалий", устремлений и приспособленчества, правильных и неправильных поступков, истины и лжи. Это верно, несмотря на то, что более здоровый человек может более легко приспособляться и к "реальному" миру, получать от него больше удовольствия и отличаться "лучшими показателями", то есть он не путает этот мир со своим внутренним психическим миром.

Сейчас представляется ясным, что смешение внутренней и внешней реальностей или стремление оградить себя от ощущений – чрезвычайно патологические явления. Здоровый человек способен включать в свою жизнь обе эти реальности, и потому ему не надо отказываться от какой-то одной из них. Он способен по своей воле погружаться то в одну, то в другую реальность. Разница между ним и средним человеком такая же, как между человеком, который может поселиться на время в гетто, и человеком, который вынужден жить там постоянно. (*Любой* из этих двух миров представляет собой гетто, если человек не может его покинуть.) И вот парадокс – то, что было болезненным, патологическим и "низменным", становится частью самого здорового и "возвышенного" аспекта человеческой природы. Погружение в "безумие" пугает только того, кто не до конца уверен в своей нормальности. Образование должно помочь человеку научиться жить в обоих мирах.

42. Вышеприведенные мысли предполагают иное понимание роли действия в психологии. Целенаправленное, мотивированное, порожденное стремлением приспособиться и удовлетворить потребности действие является аспектом или побочным продуктом необходимого взаимодействия между *psyche* и не-

психическим миром.

(а) Удовлетворение обусловленных дефицитом потребностей происходит во внешнем по отношению к индивиду мире, а не внутри человека. Стало быть, адаптация к этому миру необходима, то есть необходимо чувствовать реальность, знать природу этого мира, уметь отличать этот мир от мира внутреннего, знать природу людей и общества, уметь откладывать удовлетворение потребности, уметь скрывать слабые места, знать, что в этом мире способствует удовлетворению потребностей, а что представляет собой опасность или совершенно бесполезно для удовлетворения потребностей, знать одобренные и дозволенные цивилизацией пути и способы удовлетворения потребностей.

(б) Мир сам по себе интересен и завораживающе красив. Изучение его, манипулирование им, игра с ним, созерцание его, получение от него удовольствия – все это мотивированные потребностями (познавательными, двигательными, эстетическими) виды действия.

Но есть также действие, которое очень мало связано с миром или вообще не имеет с ним ничего общего, по крайней мере, поначалу. Чистое выражение природы, состояния, или сил (Funktionlust) организма есть выражение Бытия, а не стремления (24). А созерцание и наслаждение внутренней жизнью – это и своего рода "действие", и антитеза действию в мире, то есть они приводят к покою и прекращению мускульной деятельности. Умение ждать это особый случай способности прерывать действие.

43. От Фрейда мы узнали, что прошлое существует в человеке в настоящий момент. Теперь, с помощью теории развития и самоактуализации, мы должны понять, что будущее тоже существует в человеке в настоящий момент: в форме идеалов, надежд, обязанностей, задач, планов, целей, неосуществленных возможностей, призвания, судьбы, рока и т.п. Тот, для кого будущего не существует, обречен на обыденность, безнадежность, пустоту. Он вынужден постоянно жить "свершившимся". Когда утрачивается стремление, – обычный организатор большинства видов деятельности, – человек оказывается неорганизованным и расколотым.

Разумеется, тот, кто пребывает в состоянии Бытия, не нуждается в будущем, потому что оно уже *присутствует* в нем. Тогда Становление на какое-то время прекращается и по его вексям можно получить самое большое богатство, то есть пиковые переживания, в ходе которых исчезает время и исполняются мечты.

Приложение I

СООТВЕТСТВУЮТ ЛИ НАШИ ПУБЛИКАЦИИ И ДОКЛАДЫ ПСИХОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ?

Эти неофициальные заметки были прочитаны мною как официальный доклад на собрании памяти Карен Хорни, организованном Ассоциацией за развитие психоанализа, 5 октября, 1960 г. Они включены в эту книгу в том виде, в каком они были прочитаны на этом собрании, потому что они соответствуют одной из ее тем ("Задачи на будущее").

Несколько недель тому назад я внезапно понял, каким образом я могу объединить некоторые аспекты гештальтпсихологии с моей психологией здоровья и развития. Одна за другой сами собой разрешились проблемы, терзавшие меня на протяжении многих лет. Это был типичный пример пикового переживания, только более продолжительного, чем обычно. После главного приступа шум битвы слышался еще несколько дней, по мере того, как мне в голову приходили все новые выводы,

которые можно было сделать на основании первоначального озарения. Поскольку я имею привычку "думать в письменном виде", то я все это перенес на бумагу. Тогда у меня появилось искушение выкинуть в корзину тот несколько академичный доклад, который я подготовил к этому собранию. Ведь мне удалось ухватить за хвост реальное, живое пиковое переживание, которое являлось прекрасной ("цветной") иллюстрацией тех мыслей, которые у меня были по поводу острого или мощного "ощущения своей самобытности".

И все же именно потому, что оно было весьма необычным и очень личным, я ощутил полное нежелание говорить о нем и не собираюсь этого делать.

Однако, проанализировав это свое нежелание, я осознал несколько вещей, о которых я хочу поговорить. Понимание того, что такого рода работа не годится ни для публикации, ни для прочтения на конференции или собрании, заставило меня задаться вопросом: "А почему?" Что такого есть в научных журналах и встречах интеллектуалов, что делает "неуместными" определенные частные истины и стили их выражения?

Так вот, ответ на этот вопрос вполне уместен на нашей сегодняшней встрече. На этой встрече мы пытаемся нащупать подход к феноменологическому, чувственному, экзистенциальному, идеографическому, частному, предельно личному; но мне стало ясно, что мы пытаемся сделать это по стандартной интеллектуальной схеме, совершенно для этого непригодной, жесткой, и я бы даже сказал жестокой.

Наши журналы, книги и конференции годятся, прежде всего, для общения и обсуждения того, что рационально, абстрактно, логично, общезначимо, безличностно, узаконено, воспроизводимо, объективно, неэмоционально. То есть они утверждают все те вещи, которые мы, "психологи личности", стараемся изменить. Иначе говоря, они уводят нас в сторону. В результате мы, терапевты и исследователи Я, по-прежнему вынуждены подчиняться академической привычке говорить о наших ощущениях и об ощущениях наших пациентов в той же манере, в какой мы рассказывали бы о бактериях, о луне или о белых крысах, предполагая разделение на субъект и объект, предполагая собственную отстраненность, отдаленность и невовлеченность, предполагая, что нас (и объекты восприятия) не трогает и не меняет сам акт наблюдения, предполагая, что мы можем отделить "Я" от "Ты", предполагая, что все наблюдение, мышление, выражение и общение может быть только хладнокровным и неэмоциональным, предполагая, что эмоция может только повредить познанию, и т.п.

Короче говоря, мы продолжаем пытаться использовать каноны и пути безличностной науки в нашей личностной науке, но я убежден, что это не сработает. Кроме того, теперь мне абсолютно ясно, что научная революция, к разжиганию которой некоторые из нас имеют отношение (конструируя достаточно объемную философию науки, чтобы она могла включить в себя чувственное знание), должна распространиться и на способы интеллектуального общения (262).

Мы должны сделать явным то, с чем мы согласны втайне, что мы глубоко ощущаем в нашей работе и что приходит к нам из глубин личности, то что мы иногда соединяем с объектом нашего исследования, а не отделяем от него, с чем мы, как правило, тесно связаны и чем мы должны быть, если только наша работа не является сплошным обманом. Мы также должны честно принять и откровенно выразить ту глубокую истину, что большая часть нашей "объективной" работы одновременно является и субъективной, что наш внешний мир зачастую изморфен нашему внутреннему миру, что "внешние" проблемы, которые мы пытаемся решить "научным путем", зачастую являются также нашими внутренними проблемами и что наше решение этих проблем является, в принципе, самотерапией в широком смысле этого слова.

Это особенно верно для нас, ученых, занимающихся исследованием личности, но,

в принципе, это также верно и для всех других ученых. Поиски порядка, закономерности, управляемости, предсказуемости, постижимости в звездах и растениях зачастую изоморфны поискам внутренних закономерностей, оснований контролируемости и т.п. Безличностная наука иногда может быть убежищем или защитой от внутреннего хаоса, от страха потери контроля. Или, если выразиться более широко, безличностная наука может быть (и зачастую, как я обнаружил, является на самом деле) убежищем или защитой от личного внутри самого ученого и внутри других человеческих существ, реакцией отвращения на эмоцию или импульс и иногда даже проявлением презрения к человеку или страха.

Несомненной глупостью является попытка поместить личностную науку в структуру, которая основывается как раз на отрицании наших открытий. Бесполезно пытаться создать учение, отличное от Аристотелева, пользуясь исключительно Аристотелевой структурой. Мы не можем двигаться к чувственному знанию, пользуясь исключительно орудием абстракции. Деление на субъект и объект отбивает желание соединять. Дихотомия препятствует интеграции. Мнение о рациональном, вербальном и логичном как о единственном языке истины мешает проведению необходимых нам исследований не-рационального, поэтического, мифического, смутного, первичных процессов, сновидений.* Классические, безличные и объективные методы, которые так хорошо сработали при решении некоторых проблем, не срабатывают при попытках решить с их помощью новейшие научные проблемы.

* Например, мне кажется, что все, что я пытаюсь здесь высказать, гораздо лучше выражено Солом Штейнбергом в серии его великолепных рисунков в журнале *New Yorker* за прошлый год. В своих "экзистенциальных комиксах" этот прекрасный художник не использовал ни одного слова. Но подумайте, насколько уместны они были бы в библиографии "серьезной" статьи, напечатанной в "серьезном" журнале, или, кстати говоря, в программе этой конференции, поскольку они посвящены той же теме, а именно, *самобытности и отчуждению*.

Мы должны помочь сторонникам "научной" психологии понять, что их работа основывается на философии науки, которая еще не проработана до конца, и что любая философия науки, которая выполняет, прежде всего, функцию исключения, является набором шор, помехой, а не помощью. Объектом изучения должен стать весь мир, все ощущения. Ничто не должно остаться за пределами исследования, даже "личные" проблемы. В противном случае, мы сами загоним себя в идиотское положение, в котором застряли некоторые профсоюзы: когда только плотники могут прикасаться к дереву – и только к дереву плотники и могут прикасаться, не говоря уже о том, что если плотники действительно прикасаются к дереву, то оно становится деревом *ipso facto*, так сказать, почетным деревом. В этом случае новые материалы и новые методы являются раздражителем или даже угрозой, катастрофой, а не новой возможностью. Я напому вам о тех примитивных племенах, в которых любой человек воспринимается только как чей-то родственник. Если появляется посторонний, которому нельзя найти место в этой системе, то единственный способ решить проблему – это убить его.

Я знаю, что эти заметки вполне могут быть неверно истолкованы как нападки на науку. Это не так. Я просто предлагаю расширить владения науки, чтобы включить в них проблемы и данные психологии личности и переживаний. Многие ученые отrekliсь от этих проблем, посчитав их "ненаучными". Это, однако, усиливает раскол между миром науки и "гуманитарным" миром, что не идет на пользу ни тому, ни другому.

Что касается новых форм общения, то трудно угадать, какими они будут. Конечно, мы должны располагать чем-то большим, чем то, что мы уже периодически находим в психологической литературе; я имею в виду дискуссию о переносе и контрпереносе. Мы должны допускать на страницы наших журналов более

идеографические статьи, как биографические, так и автобиографические. Давным-давно Джон Доллард предварил свою книгу об особенностях Юга анализом своих собственных предубеждений; мы должны последовать его примеру. Мы, вне всякого сомнения, должны почаще писать об уроках, извлеченных их психотерапии теми, кто "излечился" благодаря ей. Мы должны почаще публиковать результаты самоанализа, вроде "О неспособности рисовать" Мэрион Мильнер, истории болезней, вроде тех, что были записаны Евгенией Ханфман, и сообщения о всех видах межличностных контактов.

Однако, самым трудным (я сужу по собственным сомнениям) будет постепенное открытие доступа на страницы наших журналов статьям, написанным в возвышенном, поэтическом или свободно ассоциативном стиле. Некоторые истины, например, о пиковых переживаниях, лучше всего сообщать именно таким образом. Тем не менее, это не будет легкой задачей ни для кого. Самым проницательным редакторам потребуется проделать огромное количество работы, чтобы отделить полезные для науки материалы от бурного потока чепухи, который хлынет, как только запреты будут сняты. Я могу только посоветовать проявлять большую осторожность.

Приложение II

ВОЗМОЖНА ЛИ НОРМАТИВНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ?

В 1967 г. меня попросили написать предисловие к японскому изданию моей книги *Eupsychian Management*, которая была написана в 1962 и издана в 1965 г. Я понял, что в первой версии я отчасти пытался навести тень на плетень и что сейчас я полностью уверен в возможности социальной психологии и уже не боюсь об этом говорить.

Эта книга, вне всякого сомнения, представляет собой нормативную социальную психологию. То есть она провозглашает поиск ценностей одной из вполне реальных и фундаментальных задач общественных наук. Таким образом, она полностью противоречит той ортодоксальной точке зрения, которая исключает нравственные ценности из сферы интересов науки, утверждая, что ценности не могут быть открыты или обнаружены, а могут только быть установлены "декретом" людей, не имеющих отношения к науке.

Это не значит, что данная книга находится в антагонистическом противоречии с классической свободной от ценностей наукой или с исключительно описательными общественными науками. Она, скорее, представляет собой попытку включить их в более широкую, более объемную концепцию гуманистической науки и технологии, концепцию, опирающуюся исключительно на признание того факта, что наука есть побочный продукт человеческой природы и что она может способствовать осуществлению человеческой природы. С этой точки зрения, общество или любой его институт могут характеризоваться либо как способствующие, либо как мешающие самоактуализации индивидов (259).

В этой книге ставится один основной вопрос: какие условия работы, какие виды деятельности, какой тип управления и какого рода вознаграждение или плата способствуют здоровому развитию человеческой природы в направлении обретения полноценности? Но мы можем задать и другой вопрос: предположим, общество процветает и состоит из вполне здоровых, или *нормальных* людей, фундаментальные потребности которых (в пище, крове, одежде) можно считать

удовлетворенными. Как именно захотят помогать такие люди, с учетом собственных интересов, достижению целей и ценностей организации? Как лучше всего вести себя с ними? При каких условиях они будут работать лучше всего? Какое вознаграждение, как монетарное, так и не связанное с деньгами, будет заставлять их работать в полную силу? Когда они почувствуют, что эта организация является их организацией?

Многие люди будут потрясены узнав, что все большее количество исследований ясно указывает на то, что при условии определенной "синергии", два типа интересов интересы индивида и общественные интересы – могут настолько сблизиться, что перестанут быть противоположностями и станут синонимами. Эупсихологически заданные условия работы зачастую полезны не только для самоосуществления личности, но и для здоровья и процветания организации (фабрики, больницы, колледжа и т.п.), а также для качества и количества товаров или услуг, производимых этой организацией.

Стало быть, к проблеме управления (в любой организации и любом обществе) можно подойти по-новому: нужно создать в этой организации такие условия, чтобы цели индивида совпали с целью организации. В каком случае это возможно? В каком случае это невозможно? Или же вредно? Какие силы способствуют синергии общества и индивида? А какие силы обостряют антагонизм между обществом и индивидом?

Такие вопросы явно относятся к самым глубинам жизни личности и общества, общественной, политической и экономической теории, и даже философии в целом. Например, недавно вышедшая моя работа "Психология науки" доказывает необходимость и возможность выхода гуманитарной науки за навязанные ей рамки свободной от ценностей механицистской науки.

Можно также предположить, что в классической экономической теории, основанной на неадекватной теории человеческой мотивации, также можно совершить революцию, признав биологическую реальность высших человеческих потребностей, в том числе таких, как импульс к самоактуализации и любовь к высшим ценностям. Я уверен, что приблизительно то же самое можно совершить и в политических науках, в социологии и во всех общественных науках и профессиях.

Тем самым, я хочу подчеркнуть, что эта книга посвящена не новым ухищрениям в управлении, не каким-то "фокусам" или внешней технике, благодаря которым можно более эффективно манипулировать человеческими существами во имя достижения чуждых им целей. Эта книга¹- не пособие по эксплуатации.

Нет, эта книга представляет собой лобовое столкновение одной системы ортодоксальных ценностей с другой, новой системой ценностей, которая представляется мне не только более эффективной, но и более истинной. В этой книге делаются некоторые поистине революционные выводы из того открытия, что человеческая природа недооценивалась, что человек обладает высшей природой, которая так же "инстинктивна", как и его низшая природа, и что эта высшая природа включает в себя потребность в значимой деятельности, в ответственности, в творчестве, в том, чтобы быть честным и справедливым, в стоящем деле и в том, чтобы делать это дело хорошо.

Убеждение, что вознаграждение можно измерить только деньгами, явно устарело. Действительно, удовлетворение низших потребностей можно купить за деньги; но когда они уже удовлетворены, тогда людей можно стимулировать только высшим "вознаграждением" – сопричастием, привязанностью, достоинством, уважением, одобрением, почетом – а также созданием возможности для самоактуализации и утверждения высших ценностей – истины, красоты, эффективности, совершенства, справедливости, порядка, справедливости и т.п.

Здесь явно есть о чем подумать, и не только поклонникам Маркса или Фрейда, но

и сторонникам военно-приказного, "начальственного" или "либерального" методов управления.

Литература

1. ALLPORT, G. *The Nature of Personality*. Addison-Wesley, 1950.
2. ————— *Becoming*. Yale Univ., 1955.
3. ————— Normative compatibility in the light of social science, in Maslow, A.H. (ed.). *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
4. ————— *Personality and Social Encounter*. Beacon, 1960.
5. ANDERSON, H.H. (ed.) *Creativity and Its Cultivation*. Harper, 1959.
6. ANGYAL, A. *Foundations for a Science of Personality*. Commonwealth Fund, 1941.
7. Anonymous, Finding the real self. A letter with a foreword by Karen Horney, *Amer. J. Psychoanal.*, 1949, 9, 3.
8. ANSBACHER, H. and R. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Basic Books, 1956.
9. ARNOLD, M. and GASSON, J. *The Human Person*. Ronald, 1954.
10. ASCH, S.E. *Social Psychology*. Prentice-Hall, 1952.
11. ASSAGIOLI, R. *Self-Realization and Psychological Disturbances*. Psychosynthesis Research Foundation, 1961.
12. BANHAM, K.M. The development of affectionate behavior in infancy, *J. General Psychol.*, 1950, 76, 283-289.
13. BARRETT, W. *Irrational Man*. Doubleday, 1958.
14. BARTLETT, F.C. *Remembering*. Cambridge Univ., 1932.
15. BEGBIE, T. *Twice Born Men*. Revell, 1909.
16. BETTELHEIM, B. *The Informed Heart*. Free Press, 1960.
- 16a. BOSSOM, J., and MASLOW, A.H. Security of judges as a factor in impressions of warmth in others, *J. Abn. Soc. Psychol.*, 1957, 55, 147-148.
17. BOWLBY, J. *Maternal Care and Mental Health*. Geneva: World Health Organization, 1952.
18. BRONOWSKI, J. The values of science, in: Maslow, A.H. (ed.) *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959,
19. BROWN, N. *Life Against Death*. Random House, 1959.
20. BUBER, M. *I and Thou*. Edinburgh: T. and T. Clark, 1937.
21. BUCKE, R. *Cosmic Consciousness*. Dutton, 1923.
22. BUHLER, C. Maturation and motivation, *Dialectica*, 1951, 5, 312-361.
23. ————— The reality principle, *Amer. J. Psychother.*, 1954, 8, 626-647.
24. BUHLER, K. *Die geistige Entwicklung des Kindes*, 4th ed. Jena: Fischer, 1924.
25. BURTT, E.A. (ed.) *The Teachings of the Compassionate Buddha*. Mentor Books, 1955.
26. BYRD, B. *Cognitive needs and human motivation*. Unpublished.
27. CANNON, W.B. *Wisdom of the Body*. Norton, 1932.
28. CANTRIL, H. *The "Why" of Man's Experience*. Macmillan, 1950.
29. CANTRIL, H., and BUMSTEAD, C. *Reflections on the Human Venture*. N. Y. Univ., 1960.
30. CLUTTON-BROCK, A. *The Ultimate Belief*. Dutton, 1916.
31. COHEN, S. A growth theory of neurotic resistance to psycho-therapy, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 48-63.
32. ————— Neurotic ambiguity and neurotic hiatus between knowledge and action, *J. Existential Psychiatry*, 1962, 3, 75-96.
33. COLEMAN, J. *Personality Dynamics and Effective Behavior*. Scott, Foresman, 1960.
34. COMBS, A. and SNYGG, D. *Individual Behavior*. Harper, 1959.
35. COMBS, A. (ed.) *Perceiving, Behaving, Becoming: A New Focus for Education*. Association for Supervision and Curriculum Development, Washington, D.C., 1962.
36. D'ARCY, M.C. *The Mind and Heart of Love*. Holt, 1947.

37. ———— *The Meeting of Love and Knowledge*. Harper, 1957.
38. DEUTSCH, F. and MURPHY, W. *The Clinical Interview* (2 vols.). Int. Univs. Press, 1955.
- 38a. DEWEY, J. *Theory of Valuation*. Vol. II, No. 4 of *International Encyclopedia of Unified Science*, Univ. of Chicago (undated).
- 38b. DOVE, W.F. A study of individuality in the nutritive instincts, *Amer. Naturalist*, 1935, 69, 469-544.
39. EHRENZWEIG, A. *The Psychoanalysis of Artistic Vision and Hearing*. Routledge, 1953.
40. ERIKSON, E.H. *Childhood and Society*. Norton, 1950.
41. ERIKSON, E.H. Identity and the Life Cycle. (Selected papers.) *Psychol. Issues*, 1, Monograph 1, 1959. Int. Univs. Press.
42. FESTINGER, L.A. *Theory of Cognitive Dissonance*. Peterson, 1957.
43. FEUER, L. *Psychoanalysis and Ethics*. Thomas, 1955.
- FIELD, J. (pseudonym), see: MILNER, M.
44. FRANKL, V.E. *The Doctor and the Soul*. Knopf, 1955.
45. ———— *From Death-Camp to Existentialism*. Beacon, 1959.
46. FREUD, S. *Beyond the Pleasure Principle*. Int. Psychoan. Press, 1922.
47. ———— The Interpretation of Dreams, in *The Basic Writings of Freud*. Modern Lib., 1938.
48. ———— *Collected Papers*, London, Hogarth, 1956. Vol. III, Vol. IV.
49. ———— *An Outline of Psychoanalysis*. Norton, 1949.
50. FROMM, E. *Man For Himself*. Rinehart, 1947.
51. ———— *Psychoanalysis and Religion*. Yale Univ., 1950.
52. ———— *The Forgotten Language*. Rinehart, 1951.
53. ———— *The Sane Society*. Rinehart, 1955.
54. ————, SUZUKI, D.T., and DE MARTINO, R. *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. Harper, 1960.
- 54a. GHISELIN, B. *The Creative Process*. Univ. of Calif., 1952.
55. GOLDSTEIN, K. *The Organism*. Am. Bk. Co., 1939.
56. ———— *Human Nature from the Point of View of Psychopathology*. Harvard Univ., 1940.
57. ———— Health as value, in Maslow, A.H. (ed.) *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959, 178-188.
58. HALMOS, P. *Towards a Measure of Man*. London: Kegan Paul, 1957.
59. HARTMAN, R. The science of value, in Maslow, A.H. (ed.) *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
60. HARTMANN, H. *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. Int. Univs. Press, 1958.
61. ———— *Psychoanalysis and Moral Values*. Int. Univs. Press, 1960.
62. HAYAKAWA, S.I. *Language in Action*. Harcourt, 1942.
63. ———— The fully functioning personality, *ETC.* 1956, 13, 164-181.
64. HEBB, D.O., and THOMPSON, W.R. The social significance of animal studies, in: Lindzey G. (ed.) *Handbook of Social Psychology*, Vol. 1. Addison-Wesley, 1954, 532-561.
65. HILL, W.E. Activity as an autonomous drive. *J. Comp. & Physiological Psychol.*, 1956, 49, 15-19.
66. HORA, T. Existential group psychotherapy, *Amer. J. of Psychotherapy*, 1959, 13, 83-92.
67. HORNEY, K. *Neurosis and Human Growth*. Norton, 1950.
68. HUIZINGA, J. *Homo Ludens*. Beacon, 1950.
- 68a. HUXLEY, A. *The Perennial Philosophy*. Harper, 1944.
69. ———— *Heaven & Hell*. Harper, 1955.
70. JAHODA, M. *Current Conceptions of Positive Mental Health*. Basic Books, 1958.
- 70a. JAMES, W. *The Varieties of Religious Experience*. Modern Lib., 1942.
71. JESSNER, L. and KAPLAN, S. "Discipline" as a problem in psychotherapy with children, *The Nervous Child*, 1951, 9, 147-155.
72. JOURARD, S.M. *Personal Adjustment*, 2nd ed. Macmillan, 1963.
73. JUNG, C.G. *Modern Man in Search of a Soul*. Harcourt, 1933.

74. ———— *Psychological Reflections* (Jacobi, J., ed.). Pantheon Books, 1953.
75. ———— *The Undiscovered Self*. London: Kegan Paul, 1958.
76. KARPFF, F.B. *The Psychology & Psychotherapy of Otto Rank*. Philosophical Library, 1953.
77. KAUFMAN, W. *Existentialism from Dostoevsky to Sartre*. Meridian, 1956.
78. ———— *Nietzsche*. Meridian, 1956.
79. KEPES, G. *The New Landscape in Art and Science*. Theobald, 1957.
80. *The Journals of Kierkegaard, 1834-1854*. (Dru, Alexander, ed. and translator). Fontana Books, 1958.
81. KLEE, J.B. *The Absolute and the Relative*. Unpublished.
82. KLUCKHOHN, C. *Mirror for Man*. McGraw-Hill, 1949.
83. KORZYBSKI, A. *Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics* (1933). Lakeville, Conn.: International Non-Aristotelian Lib. Pub. Co., 3rd ed., 1948.
84. KRIS, E. *Psychoanalytic Explorations in Art*. Int. Univ. Press, 1952.
85. KRISHNAMURTI, J. *The First and Last Freedom*. Harper, 1954.
86. KUBIE, L.S. *Neurotic Distortion of the Creative Process*. Univ. of Kans., 1958.
87. KUENZLI, A.E. (ed.) *The Phenomenological Problem*. Harper, 1959.
88. LEE, D. *Freedom & Culture*. A Spectrum Book, Prentice-Hall, 1959.
89. ———— Autonomous motivation, *J. Humanistic Psychol.*, 1962, 1, 12-22.
90. LEVY, D.M. *Personal communication*.
91. ———— *Maternal Overprotection*. Columbia Univ., 1943.
- 91a. LEWIS, C.S. *Surprised by Joy*. Harcourt, 1956.
92. LYND, H.M. *On Shame and the Search for Identity*. Harcourt, 1958.
93. MARCUSE, H. *Eros and Civilization*. Beacon, 1955.
94. MASLOW, A.H. and MITTELMANN, B. *Principles of Abnormal Psychology*. Harper, 1941.
95. MASLOW, A.H. Experimentalizing the clinical method, *J. Clinical Psychol.*, 1945, 1, 241-243.
96. ———— Resistance to acculturation, *J. Soc. Issues*, 1951, 7, 26-29.
- 96a. ———— Comments on Dr. Old's paper, in: Jones, M.R. (ed.) *Nebraska Symposium on Motivation*, 1955. Univ. of Neb., 1955.
97. ———— *Motivation and Personality*. Harper, 1954.
98. ———— A philosophy of psychology, in: Fairchild, J. (ed.) *Personal Problems and Psychological Frontiers*. Sheridan, 1957.
99. ———— Power relationships and patterns of personal development, in: Kornhauser, A. (ed.) *Problems of Power in American Democracy*. Wayne Univ., 1957.
100. ———— Two kinds of cognition. *General Semantics Bulletin*, 1957, Nos. 20 and 21, 17-22.
101. ———— Emotional blocks to creativity, *J. Individ. Psychol.*, 1958, 14, 51-56.
102. ———— (ed.) *New Knowledge in Human Values*. Harper, 1959.
103. ————, RAND, H. and NEWMAN, S. Some parallels between the dominance and sexual behavior of monkeys and the fantasies of psychoanalytic patients, *J. of Nervous and Mental Disease*, 1960, 131, 202-212.
104. ———— Lessons from the peak-experiences, *J. Humanistic Psychol.*, 1962, 2, 9-18.
105. ————, and DIAZ-GUERRERO, R. Juvenile delinquency as a value disturbance, in: Peatman, J., and Hartley, E. (eds.). *Festschrift for Gardner Murphy*. Harper, 1960.
106. ———— *Peak-experiences as completions*. (To be published.)
107. ———— Eupsychia — the good society, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 1-11.
108. ————, and MINTZ, N. L. Effects of esthetic surroundings: I. Initial short-term effects of three esthetic conditions upon perceiving "energy" and "well-being" in faces, *J. Psychol.*, 1956, 41 247-254.
109. MASSERMAN, J. (ed.) *Psychoanalysis and Human Values*. Grane and Stratton, 1960.
110. MAY, R., et al. (eds.) *Existence*. Basic Books, 1958.
111. ———— (ed.) *Existential Psychology*. Random House, 1961.

- 112.MILNER, M. (Joanna Field, pseudonym). *A Life of One's Own*. Pelican Books, 1952.
- 113.MILNER, M. *On Not Being Able to Paint*. Int. Univs. Press, 1957
- 114.MINTZ, N.L. Effects of esthetic surroundings: II. Prolonged and repeated experiences in a "beautiful" and an "ugly" room, *J. Psychol*, 1956, 41, 459-466.
- 115.MONTAGU, ASHLEY, M.F. *The Direction of Human Development*. Harper, 1955.
- 115a. MORENO, J. (ed.) *Sociometry Reader*. Free Press, 1960.
- 116.MORRIS, C. *Varieties of Human Value*. Univ. of Chicago, 1956.
- 117.MOUSTAKAS, C. *The Teacher and the Child*. McGraw-Hill, 1956.
- 118.——— (ed.) *The Self*. Harper, 1956.
- 119.MOWRER, O.H. *The Crisis in Psychiatry and Religion*. Van Nostrand, 1961.
- 120.MUMFORD, L. *The Transformations of Man*. Harper, 1956.
- 121.MUNROE, R.L. *Schools of Psychoanalytic Thought*. Dryden, 1955.
- 122.MURPHY, G. *Personality*. Harper, 1947.
- 123.MURPHY, G., and HOCHBERG, J. Perceptual development: some tentative hypotheses, *Psychol Rev.*, 1951, 58, 332-349.
- 124.MURPHY, G. *Human Potentialities*. Basic Books, 1958.
- 125.MURRAY, H.A. Vicissitudes of Creativity, in: Anderson H.H., (ed.) *Creativity and Its Cultivation*. Harper, 1959.
- 126.NAMECHE, G. Two pictures of man, *J. Humanistic Psychol.*, 1961 1, 70-88.
- 127.NIEBUHR, R. *The Nature and Destiny of Man*. Scribner's, 1947.
- 127a. NORTHROP, F.C.S. *The Meeting of East and West*. Macmillan, 1946.
- 128.NUTTIN, J. *Psychoanalysis and Personality*. Sheed and Ward, 1953.
- 129.O'CONNELL, V. *On brain washing by psychotherapists: The effect of cognition in the relationship in psychotherapy*. Mimeographed, 1960.
- 129a. OLDS, J. Physiological mechanisms of reward, in: Jones, M.R. (ed.) *Nebraska Symposium on Motivation, 1955*. Univ. of Nebr., 1955.
- 130.OPPENHEIMER, O. Toward a new instinct theory, *J. Social Psychol.*, 1958, 47, 21-31.
- 131.OVERSTREET, H.A. *The Mature Mind*. Norton, 1949.
- 132.OWENS, C.M. *Awakening to the Good*. Christopher, 1958.
- 133.PERLS, F., HEFFERLINE, R. and GOODMAN, P. *Gestalt Therapy*. Julian, 1951
- 134.PETERS, R.S. "Mental health" as an educational aim. Paper read before Philosophy of Education Society, Harvard University, March, 1961.
- 135.PROGOFF, I. *Jung's Psychology and Its Social Meaning*. Grove, 1953.
- 136.PROGOFF, I. *Depth Psychology and Modern Man*. Julian, 1959.
- 137.RAPAPORT, D. *Organization and Pathology of Thought*. Columbia Univ., 1951
- 138.REICH, W. *Character Analysis*. Orgone Inst., 1949.
- 139.REIK, T. *Of Love and Lust*. Farrar, Straus, 1957.
- 140.RIESMAN, D. *The Lonely Crowd*. Yale Univ., 1950.
- 141.RITCHIE, B.F. Comments on Professor Farber's paper, in: Jones, M.R. (ed.) *Nebraska Symposium on Motivation*. Univ. of Nebr., 1954, 46-50.
- 142.ROGERS, C. *Psychotherapy and Personality Change*. Univ. of Chicago, 1954.
- 143.——— A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework, in: Koch, S. (ed.) *Psychology: A Study of a Science*, Vol. III. McGraw-Hill, 1959.
- 144.——— *Therapist's View of Personal Goals*. Pendle Hill, 1960.
- 145.——— *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin, 1961.
- 146.ROKEACH, M. *The Open and Closed Mind*. Basic Books, 1960.
- 147.SCHACHTEL, E. *Metamorphosis*. Basic Books, 1959.
- 148.SCHILDER, P. *Goals and Desires of Man*. Columbia Univ., 1942.
- 149.——— *Mind, Perception and Thought in Their Constructive Aspects*. Columbia Univ., 1942.
- 150.SCHEINFELD, A. *The New You and Heredity*. Lippincott, 1950.
- 151.SCHWARZ, O. *The Psychology of Sex*. Pelican Books, 1951.
- 152.SHAW, F.J. The problem of acting and the problem of becoming, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 64-69.
- 153.SHELDON, W.H. *The Varieties of Temperament*. Harper, 1942.

154. SHLIEN, J.M. *Creativity and Psychological Health*. Counseling Center Discussion Paper, 1956, 11, 1-6.
155. ——— A criterion of psychological health, *Group Psychotherapy* 1956, 9, 1-18.
156. SINNOTT, E.W. *Matter, Mind and Man*. Harper, 1957.
157. SMILLIE, D. Truth and reality from two points of view, in: Moustakas, C. (ed.) *The Self*. Harper, 1956.
- 157a. SMITH, M.B. "Mental health" reconsidered: A special case of the problem of values in psychology, *Amer. Psychol.*, 1961, 16, 299-306.
158. SOROKIN, P.A. (ed.) *Explorations in Altruistic Love and Behavior*. Beacon, 1950.
159. SHITZ, R. Anaclitic depression, *P.S.O.*, 1946, 2, 313-342.
160. SUTTIE, I. *Origins of Love and Hate*. London: Kegan Paul, 1935.
- 160a. SZASZ, T.S. The myth of mental illness, *Amer. Psychol.*, 1960, 15, 113-118.
161. TAYLOR, C. (ed.) *Research Conference on the Identification of Creative Scientific Talent*. Univ. of Utah, 1956.
162. TLAD, O. Toward the knowledge of man, *Main Currents in Modern Thought*, Nov. 1955.
163. TILLICH, P. *The Courage To Be*. Yale Univ. 1952.
164. THOMPSON, C. *Psychoanalysis: Evolution & Development*. Grove, 1957.
165. VAN KAAM, A.L. *The Third Force in European Psychology — Its Expression in a Theory of Psychotherapy*. Psychosynthesis Research Foundation, 1960.
166. ——— Phenomenal analysis: Exemplified by a study of the experience of "really feeling understood," *J. Individ. Psychol.*, 1959, 15, 66-72.
167. ——— Humanistic psychology and culture, *J. Humanistic Psychol.*, 1961, 1, 94-100.
168. WATTS, A.W. *Nature, Man and Woman*. Pantheon, 1958.
169. ——— *This is IT*. Pantheon, 1960.
170. WEISSKOPF, W. Existence and values, in: Maslow, A.H. (ed.) *New Knowledge of Human Values*. Harper, 1958.
171. WERNER, H. *Comparative Psychology of Mental Development*. Harper, 1940.
172. WERTHEIMER, M. *Unpublished lectures at the New School for Social Research*, 1935-6.
173. ——— *Productive Thinking*. Harper, 1959.
174. WHEELIS, A. *The Quest for Identity*. Norton, 1958.
175. ——— *The Seeker*. Random, 1960.
176. WHITE, M. (ed.) *The Age of Analysis*. Mentor Books, 1957.
177. WHITE, R. Motivation reconsidered: the concept of competence, *Psychol. Rev.*, 1959, 66, 297-333.
178. WILSON, C. *The Stature of Man*. Houghton, 1959.
179. WILSON, F. Human nature and esthetic growth, in: Moustakas, C. (ed.) *The Self*. Harper, 1956.
180. ——— *Unpublished manuscripts on Art Education*.
181. WINTHROP, H. Some neglected considerations concerning the problems of value in psychology, *J. General Psychol.*, 1961, 64, 37-59.
182. ——— Some aspects of value in psychology and psychiatry, *Psychological Record*, 1961, 11, 119-132.
183. WOODGER, J. *Biological Principles*. Harcourt, 1929.
184. WOODWORTH, R. *Dynamics of Behavior*. Holt, 1958.
185. YOUNG, P.T. *Motivation and Emotion*. Wiley, 1961.
186. ZUGER, B. Growth of the individuals concept of self. *A.M.A. Amer. J. Diseased Children*, 1952, 83, 719.
187. ——— The states of being and awareness in neurosis and their redirection in therapy, *J. Nervous and Mental Disease*, 1955, 121, 573.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

188. ADLER, A. *Superiority and Social Interests: A Collection of Later Writings* (Ansbacher, H.L. and R.R. eds.) Northwestern University Press, 1964.
189. ALLPORT, G. *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart & Winston, 1961.
190. ANGYAL, A. *Neurosis and Treatment*. Wiley, 1965.

191. ARONOFF, J. *Psychological Needs and Cultural Systems*. Van Nostrand, 1967.
192. ASSAGIOLI, R. *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*. Hobbs, Dorman, 1965.
193. AXLINE, V. *Dibs: in Search of Self*. Houghton Mifflin, 1966.
194. BAILEY, J.C. Clues for success in the president's job, *Harvard Business Review*, 1967, 45, 97-104.
195. BARRON, F. *Creativity and Psychological Health*, Van Nostrand, 1963.
196. BENDA, C. *The Image of Love*. Free Press, 1961.
197. BENNIS, W., SCHEIN, E., BERLEW, D. and STEELE, F. (eds.) *Interpersonal Dynamics*. Dorsey, 1964.
198. ———— *Changing Organizations*. McGraw-Hill, 1966.
199. BERNE, E. *Games People Play*. Grove Press, 1964.
200. BERTOCCI, P. and MILLARD, R. *Personality and the Good*. McKay 1963.
201. BLYTH, R.H. *Zen in English Literature and Oriental Classics*. Tokyo: Hokuseido Press, 1942.
202. BODKIN, M. *Archetypal Patterns in Poetry*. Vintage Books, 1958
203. BOIS, J.S. *The Art of Awareness*. Wm. C. Brown, 1966
204. BONNER, H. *Psychology of Personality*. Ronald, 1961.
205. ———— *On Being Mindful of Man*. Houghton Mifflin, 1965.
206. BRADFORD, L.P., GIBB, J.R. and BENNE, K.D. (eds.). *T-Group Theory and Laboratory Method*, Wiley, 1964.
207. BRONOWSKI, J. *The Identity of Man*. Natural History Press. 1965
208. ———— *The Face of Violence*. World, 1967.
209. BUGENTAL, J. *The Search for Authenticity*. Holt, Rinehart & Winston, 1965.
210. ———— (ed.) *Challenges of Humanistic Psychology*. McGraw-Hill, 1967
211. BUHLER, C. *Values in Psychotherapy*. Free Press, 1962.
212. ————, and BASSARIK, F. (eds.). *Humanism and the Course of Life: Studies in Goal-Determination*. Springer, 1967.
213. BURROW, T. *Preconscious Foundations of Human Experience* (Gait W.E., ed.). Free Press, 1964.
214. CAMPBELL, J. *The Hero with a Thousand Faces*. Meridian Books, 1956.
215. CANTRIL, H. The human design, *J. Individ. Psychol.*, 1964, 20, 129-136.
216. CARSON, R. *The Sense of Wonder*. Harper & Row, 1965.
217. CLARK, J.V. Motivation in workgroups: A tentative view, *Human Organization*, 1960, 19, 199-208.
218. ————, *Education for the Use of Behavioral Science*. Univ. Calif. L.A., Institute of Industrial Relations, 1962.
219. CRAIG, R. Trait lists and creativity, *Psychologia*, 1966, 9, 107-110.
220. DABROWSKI, K. *Positive Disintegration*. Little, Brown, 1964.
221. DAVIES, J.C. *Human Nature in Politics*. Wiley, 1963.
222. DEIKMAN, A. Implications of experimentally induced contemplation meditation, *J. of Nervous and Mental Disease*, 1966, 142, 101-116.
223. DE MARTINO, M. (ed.) *Sexual Behavior and Personality Characteristics*. Grove Press, 1963.
224. ELIADE, M. *The Sacred and the Profane*. Harper & Row, 1961.
225. FARROW, E. *Psychoanalyze Yourself*. International Universities Press, 1942.
226. PARSON, R.E. (ed.) *Science and Human Affairs*. Science and Behavior Books, 1965.
227. Esalen Institute. Residential program brochure. Big Sur, Calif., 1966.
228. FRANKL, V. *Psychotherapy and Existentialism*. Washington Square Press, 1967.
229. FROMM, E. *The Heart of Man*. Harper & Row, 1964.
230. GARDNER, J. *Self-Renewal*. Harper & Row, 1963.
231. GIBB, J.R. and L.M. *The Emergent Group: A Study of Trust and Freedom*. (To be published.)
232. GLASSER, W. *Reality Therapy*. Harper & Row, 1965.
233. GREENING, T. and COFFEY, H. Working with an "impersonal" T-Group, *Journal of Applied Behavioral Science*, 1966, 2, 401-411.
234. GROSS, B. *The Managing of Organizations* (2 vols.). Free Press, 1964.

235. HALMOS, P. *The Faith of the Counsellors*. London: Constable, 1965.
236. HARPER, RALPH. *Human Love: Existential and Mystical*. Johns Hopkins Press, 1966.
237. HARTMAN, R.S. *The Structure of Value: Foundations of Scientific Axiology*. South Illinois University Press, 1967.
238. HAUSER, R. and H. *The Fraternal Society*. Random House, 1963.
239. HERZBERG, F. *Work and the Nature of Man*. World, 1966.
240. HORA, T. On meeting a Zen-master socially, *Psychologia*, 1961 4, 73-75.
241. HORNEY, K. *Self-Analysis*. Norton, 1942.
242. HUGHES, PERCY. *An Introduction to Psychology*. Lehigh University Supply Bureau, 1928.
243. HUXLEY, A. *Grey Eminence*. Meridian Books, 1959.
244. ———— *Island*. Bantam Books, 1963.
245. HUXLEY, L. *You Are Not the Target*. Farrar, Straus & Giroux, 1963.
246. ISHERWOOD, M. *Faith Without Dogma*. G. Alien Unwin, 1964.
247. JOHNSON, R.C. *Watcher on the Hills*. Harper & Row, 1959.
248. JONES, R. (ed.) *Contemporary Educational Psychology: Selected Essays*. Harper Torchbooks, 1966.
249. JOURARD, S.M. *The Transparent Self: Self-Disclosure and Well-Being*. Van Nostrand, 1964.
250. KAUFMAN, W. (ed.) *The Portable Nietzsche*. Viking, 1954.
251. KOESTLER, A. *The Lotus and the Robot*. London: Hutchinson, 1960.
252. KURILOFF, R. *Reality in Management*. McGraw-Hill, 1966.
253. LAING, R. *The Divided Self*. Penguin Books, 1965.
254. LAO TSU. *The Way of Life*. Mentor Books, 1955.
255. LASKI, M. *Ecstasy*. Indiana University Press, 1962.
256. LOWEN, A. *Love and Orgasm*. Macmillan, 1965.
257. MALAMUD, D. and MACHOVER, S. *Toward Self-Understanding*. Thomas, 1965.
258. MANUEL, F. *Shapes of Philosophical History*. Stanford University Press, 1965.
259. MASLOW, A.H. Synergy in the society and in the individual, *J. Individ. Psychol.*, 1964, 20, 153-164.
260. ———— *Religions, Values and Peak-Experiences*. Ohio State University Press, 1964.
261. ———— *Eupsychian Management: A Journal*. Irwin-Dorsey, 1965.
262. ———— *The Psychology of Science: A Reconnaissance*. Harper & Row, 1966.
263. MATSON, F. *The Broken Image*. Braziller, 1964.
264. MAY, R. *On Will*. (To be published.)
265. McCURDY, H.G. *The Personal World*. Harcourt: Brace & World, 1961.
266. MCGREGOR, D. *The Human Side of Enterprise*. McGraw-Hill, 1960.
267. ———— *The Professional Manager* (Bennis, W.G., and McGregor, C., eds.) McGraw-Hill, 1967.
268. MORGAN, A.E. *Search For Purpose*. Yellow Springs, Ohio: Community Service, Inc., 1957.
269. MOUSTAKAS, C. *Creativity and Conformity*. Van Nostrand, 1967.
270. ———— *The Authentic Teacher*. Doyle, 1966.
271. MOWRER, O.H. *The New Croup Therapy*. Van Nostrand, 1964.
272. MUMFORD, L. *The Conduct of Life*. Harcourt: Brace, 1951.
273. MURRAY, H.A. Prospect for psychology, *Science*, May 11, 1962, 483-488.
274. NEILL, A.S. *Summerhill*. Hart, 1960.
275. OTTO, H. (ed.) *Explorations in Human Potentialities*. C. C. Thomas, 1966.
276. ———— *Guide to Developing Your Potential*. Scribner's, 1967.
277. OWENS, C.M. *Discovery of the Self*. Christopher, 1963.
278. POLANYI, M. *Science, Faith and Society*. University of Chicago Press, 1964.
279. ———— *Personal Knowledge*. University of Chicago Press, 1958.
280. ———— *The Tacit Dimension*. Doubleday, 1966.
281. REICH, W. *The Function of the Orgasm*. Noonday Press, 1942.
282. RITTER, P. and J. *The Free Family*. London: Gollancz, 1959.
283. ROGERS, C. Actualizing tendency in relation to motives and to consciousness, in:

- Jones, M. R. (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1963*. University of Nebraska Press, 1963.
- 284.ROSENTHAL, R. *Experimenter Effects in Behavioral Research*. Appleton-Century, 1966.
- 285.SANDS, B. *The Seventh Step*. New American Library, 1967.
- 286.SCHUMACHER, E.F. Economic development and poverty, *Manas*, Feb. 15, 1967, 20, 1-8.
- 287.SCHUTZ, W. *Joy*. Grove Press, 1967.
- 288.SEGUIN, C.A. *Love and Psychotherapy*. Libra, 1965.
- 289.SEVERIN, F. (ed.) *Humanistic Viewpoints in Psychology*. McGraw-Hill, 1965.
- 290.SHELDON, W.H. *Psychology and the Promethean Will*. Harper & Row, 1936.
- 291.SHOSTROM, E. *Personal Orientation Inventory (POI): A Test of Self-Actualization*. San Diego, Calif.: Educational and Industrial Testing Service, 1963.
- 292.STEINBERG, S. *The Labyrinth*. Harper & Row, 1960.
- 293.STEINZOR, B. *The Healing Partnership*. Harper & Row, 1967.
- 294.SUTICH, A. The growth-experience and the growth-centered attitude, *J. Psychol.*, 1949, 28, 293-301.
- 295.SYKES, G. *The Hidden Remnant*. Harper & Row, 1962.
- 296.TANZER, D. *The Psychology of Pregnancy and Childbirth: An Investigation of Natural Childbirth*. Ph. D. Thesis, Brandeis University, 1967.
- 297.THORNE, F.C. *Personality*. Journal of Clinical Psychology Publishers, 1961.
- 298.TILLICH, P. *Love, Power and Justice*. Oxford University Press, 1960.
- 299.TORRANCE, E.P. *Constructive Behavior*. Wadsworth, 1965.
- 300.VAN KAAM, A. *The Art of Existential Counseling*. Dimension Books, 1966.
- 301.WEISSKOPF, W. Economic growth and human well-being, *Manas*, Aug. 21, 1963, 16, 1-8.
- 302.WHITE, R. (ed.) *The Study of Lives*. Atherton Press, 1964.
- 303.WHITEHEAD, A.N. *The Aims of Education*. Mentor Bros., 1949.
- 304.——— *Adventures of ideas*. Macmillan, 1933.
- 305.WIENPAHL, P. *The Matter of Zen*. New York University Press, 1964.
- 306.WILSON, C. *Beyond the Outsider*. London: Arthur Barker Ltd., 1965.
- 307.——— *Introduction to the New Existentialism*. Houghton Mifflin, 1967.
- 308.WOLFF, W. *The Expression of Personality*. Harper & Row, 1943.
- 309.WOOTTON, G. *Workers, Unions and the State*. Schocken, 1967.
- 310.YABLONSKY, L. *The Tunnel Back: Synonyms*. Macmillan, 1965.
- 311.ZINKER, J. *Rosa Lee: Motivation and the Crisis of Dying*. Lake Erie College Studies, 1966.

+++