

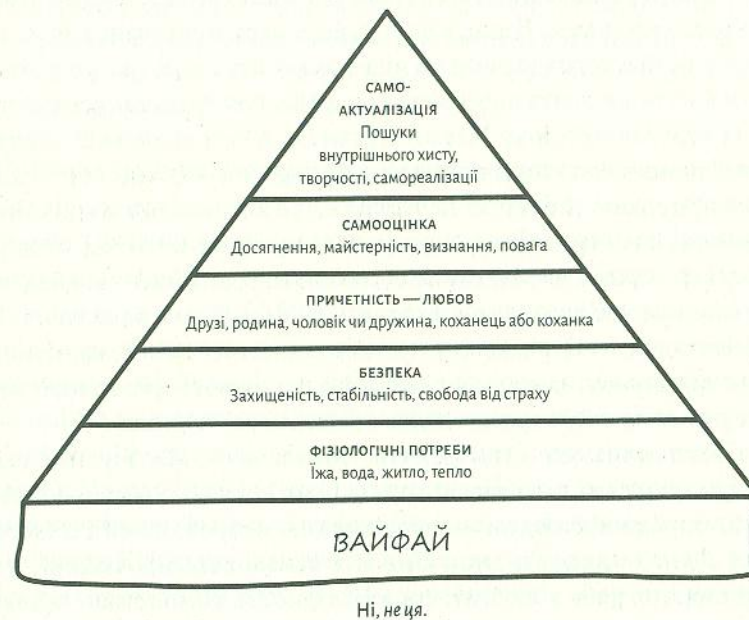
Восьмого червня 1970 року, теплої літньої днини, Абрагам Маслоу щось строчив у блокноті в Менло-Парку, Каліфорнія. У голові в нього вирувало безліч теорій і думок про нові рубежі людської природи, зокрема й та, над якою він працював упродовж останніх років, — теорія Z. За кілька кроків від нього на шезлонгу біля басейну під їхнім будинком сиділа дружина Берта. Кинувши погляд на секундомір, Маслоу знехотя зауважив, що вже час для щоденних занять спортом. Лікар строго наказав виконувати легкі фізичні вправи, щоб відновити роботу серця. Відколи в Маслоу стався серцевий напад у грудні 1967 року, вчений часто страждав на біль у грудях, який нагадував про те, що він смертний. Абрагам скасував усі виступи й навіть відмовився виголошувати престижну промову президента Американської психологічної асоціації.

Більшість людей чула про ієрархію потреб Маслоу, де піраміду увінчує самоактуалізація. Можливо, і ви довідалися про неї в університеті на курсі зі вступу до психології чи побачили цю схему у фейсбуці.

У підручниках із психології зазвичай пишуть, що людей мотивують потреби чимраз вищого рівня. Спочатку слід задовольнити базові потреби — у фізичному здоров'ї, безпеці, стосунках з іншими й повазі, — а вже тоді можна прийти до повної самоактуалізації, тобто стати такими, якими здатні бути тільки ми.

У трактуванні деяких сучасних письменників запроваджене Маслоу поняття самоактуалізації постає індивідуалістичним та егоїстичним¹. Однак, придивившись до вже виданих і ще не надрукованих текстів ученого, ми побачимо зовсім інше. У неопублікованому есеї 1966 року «Критика теорії самоактуалізації» Маслоу

пише: «Маю сказати, що лише самоактуалізації замало. Неможливо окремо розглядати особисте спасіння та благо однієї людини. ... Благо інших має стояти поряд з власним. ... Цілком очевидно, що суто інтрапсихічна, індивідуалістична психологія, відірвана від інших людей і соціальних умов, неадекватна»².



Наприкінці життя Маслоу чимраз більше стверджувався в думці про те, що здорова самоактуалізація — це шлях до трансцендентності. Чимало людей, котрих він наділяв здатністю до самоактуалізації, часто проживали трансцендентні миттєвості, під час яких їхня свідомість виходила за межі «Я», причому багатьох із них мотивували вищі цінності. Водночас Маслоу зауважив, що ці люди глибоко розуміли, хто вони й що хочуть дати світу.

У цьому Маслоу вбачав неабиякий парадокс: як таке можливо, що стільки схильних до самоактуалізації людей мають яскраву особистість, реалізують свій потенціал, але водночас цілковито безкорисливі? У публікації 1961 року вчений відзначив, що самоактуалізація видається йому «перехідною метою, ритуалом посвяти, кроком до виходу за межі “Я”. Можна сказати, що її функція полягає в самознищенні»³.

Маслоу вважав, що прагнення самоактуалізації — зміцнення зв'язку зі своїм «Я» і задоволення базових потреб — основний крок на цьому шляху. Він написав 1962 року в книжці «До психології буття»: «Хай як парадоксально, ... самоактуалізація збільшує ймовірність виходу за межі свого «Я», самозацикленості та егоїзму»⁴. Маслоу відзначив, що самоактуалізація *спрощує* процес злиття з великим цілим. Лекції вченого, його неопубліковані есеї та записи з особистого щоденника чітко вказують на те, що в останні роки життя він почав перейматися парадоксом трансцендентності.

14 вересня 1967 року Маслоу прочитав в Унітаріанській церкві Сан-Франциско захопливу лекцію під назвою «Далекі обрії людської природи»⁵. Присутні зауважили, що він видавався крихким і кволим, коли крокував між рядами до трибуни. Утім, варто було йому заговорити, як Маслоу осяяв собою все приміщення. «Дедалі очевидніше, що вже невдовзі станеться філософська революція, — розпочав він. — Стрімко формується комплексна система, немов фруктове дерево, на кожній гілці якого починають зріти плоди. Це стосується кожної царини науки та діяльності людини».

Посилаючись на «гуманістичну революцію», Маслоу пояснив, що гуманістична психологія почала піднімати на поверхню таємниці «справжніх людських переживань, потреб, цілей і цінностей». До них належать вищі цінності, також властиві людині. Це, зокрема, потреба в любові, дружбі, гідності, самоповазі, індивідуальності та самореалізації. Зупинившись на мить, Маслоу зробив сміливу заяву:

У разі ж задоволення цих потреб складеться зовсім інша ситуація. ... Зазвичай усебічно розвинену людину (якій до того ж страшенно поталанило), котра працює за найкращих умов, мотивують ті цінності, що виходять за межі її «Я». Такі особи вже не егоїсти в старому значенні цього слова. Краса — не шкурний інтерес, як і справедливість чи порядок. Ці бажання не можна зарахувати до егоїстичних у такому сенсі, як, скажімо, хотіння поїсти. Задоволення від досягнення чи встановлення справедливості не шкурний інтерес; воно не тече в моїх жилах. Воно до рівної міри зовнішнє і внутрішнє, а отже, виходить за географічні межі мого «Я»⁶.

Маслоу працював над цією думкою з великим поспіхом. Уже за кілька місяців після того виступу у вченого стався ішемічний

серцевий напад, що й пояснює його кволість під час лекції. Маслоу вижив, але сказав, що зненацька став менше поспішати. Це його спантеличило; здавалося, такий факт суперечить його початковій теорії про те, що найважливіша потреба людини — фізичне виживання. Він написав 28 березня 1970 року у своєму щоденнику:

Як дивно: мені дано вловити, прийняти і відчувати *насолоту* вічністю та цінністю світу, у якому мене немає, виключно завдяки тому, що я усвідомив свою смертність. «Спроможність відчувати *насолоту*» збиває з пантелику⁷.

Усвідомивши власну смертність, Маслоу не опустився на дно своєї ієрархії потреб, а натомість здобув *піднесений* трансцендентний досвід. Помітивши, як сильно змінилися його цінності, учений відзначив: «Ієрархія домінування, конкуренція і слава, поза жодним сумнівом, тепер безглузді. Безумовно, у мене зараз відбувається зсув цінностей, пов'язаних із тим, що основоположне або ні, важливе чи ні. Як на мене, якби ми могли померти й воскреснути, більшій кількості людей було б доступне таке життя після смерті»⁸.

На своїй останній великій конференції за кілька місяців до смерті Маслоу зробив таке уточнення: «Цілком очевидно, що ми вічно страждаємо від цієї хмари, яка нависає над нами, — від страху смерті. Якби ви могли вийти за його межі (а це можливо), якби я міг з певністю сказати, що на вас чекає гідна смерть, а не негідна — милосердна, спокійна, філософська кончина, ... ваше життя змінилося б уже сьогодні, цієї миті. І решта вашого життя змінилася б. Кожна мить змінилася б. Мені здається, виходу за межі его можна навчити»⁹.

Упродовж останніх років життя Маслоу розробляв серію вправ для виходу за межі его й збільшення регулярності життя в «Б-вимірі» — вимірі «чистого Буття». Крім того, він працював над питаннями комплексної психології та філософії природи людини й суспільства. Виписуючись після серцевого нападу з лікарні 26 грудня 1967 року, Маслоу зазначив у щоденнику:

Знову переймаюся через щоденники. Що з ними робити? З таким самопочуттям, як зараз, мені просто несила записати все те, що, як здається, мушу занотувати, що потрібно світові, що є моїм обов'язком. Я не проти від цього померти, але мені просто бракує сил це зробити.

Тож думаю зберегти це все в коротеньких записах у цьому щоденнику, а потім прийде потрібна людина, котра зрозуміє, що я мав на увазі й чому це необхідно¹⁰.

Тієї теплої сонячної днини в Менло-Парку, 8 червня 1970 року, Маслоу відклав записник і дуже знехотя пішов виконувати щоденні фізичні вправи. Він не бажав відриватися від роботи бодай на мить. Учений повільно побіг, а його дружина Берта не зрозуміла, чому він так дивно рухається¹¹. Не встигла вона запитати, чи все гаразд, як Маслоу впав. Коли Берта до нього підбігла, вчений уже помер — у 62 роки, лишивши по собі огром незавершеної праці.

Про цю книжку

На мій погляд, люди ще не раз відкриватимуть для себе Маслоу, доки не досягнуть усього багатства його думок.

Ірвін Ялом, «Екзистенційна психотерапія», 1980

Стандартне трактування ієрархії потреб Маслоу, яке можна побачити в підручниках, украй неточно відбиває пізніше формулювання його теорії. ... Настав час переписати ті книжки.

Марк Колтко-Рівера, «Переосмислення пізнішої версії ієрархії потреб Маслоу», 2006

Відкривши для себе пізні тексти Маслоу, розпорошені по збірках неопублікованих есеїв, записів зі щоденників, особистого листування та лекцій, я відразу відчув глибокий резонанс із його думками та поглядами, а також безмірний захват життям і доробком цього вченого і теплоту до нього.

Ознайомившись із однією промовою Маслоу, я навіть зарахував його до кола своїх друзів. Якось увечері сидів у ліжку й слухав цикл відкритих лекцій, які вчений прочитав 1969 року в Інституті Есслена, і мене глибоко вразила його відповідь на запитання когось із присутніх: «Як ви визначаєте слово “дружба”?»¹². Спочатку Маслоу характеризував друга як людину, котра справді «задовольняє потреби» й чий потреби ми також хочемо задовольнити. Тоді вчений визначив дружбу закоханих як таку, де потреби кожного зливаються в єдине ціле, адже потреби партнера стають твоїми.

Утім, по-справжньому мене пройняло те, що Маслоу сказав далі: «На вищому рівні ... відбувається щось таке, що дає мені змогу вважати своїми друзями, зарахувати до їхнього кола Авраама Лінкольна, Сократа ... Спінозу. Я дуже приязно ставлюся до Спінози, надзвичайно його шаную. На іншому рівні — відповідь на кохання чи захоплення, повага до ества певної людини. ... Можна сказати, що я люблю Вільяма Джеймса, так. Він мені дуже дорогий. Часом я говорю про нього з величезною теплотою, і тоді люди питають: “Ви були знайомі?” [На що я відповідаю:] “Так”. [Слухачі сміються.] Цього, [ясна річ,] бути не могло».

Моя кар'єра в психології, як і особисте ставлення до життя, сформувалися під потужним впливом думки Маслоу й цілого покоління діячів гуманістичного спрямування — від 1930-х до кінця 1960-х, зокрема Альфреда Адлера, Шарлотти Бюлер, Віктора Франкла, Еріха Фромма, Карен Горні, Ролло Мея та Карла Роджерса. Скупність їхніх знань про те, що найбільше турбує людей — безпека, обов'язок, любов, розвиток, сенс, автентичність, свобода, відповідальність, справедливість, сміливість, креативність і духовність, — сьогодні важить аж ніяк не менше, якщо не більше. Ми живемо за часів загострення поляризації, егоїстичних інтересів та індивідуалістичного потягу до влади¹³.

Гуманістична психологія торкається найглибших струн мого ества й перегукується з переконанням, що для того, аби допомогти людині вповні розкрити свій потенціал, треба розглядати її цілісно. Упродовж останніх двадцяти років я досліджував усілякі різновиди психіки¹⁴: людей, які страждають через аутизм, дислексію, сдуг і генералізований тривожний розлад, але все одно мають неабиякі таланти, палкі захоплення й творчі здібності; обдарованих дітей зі звичайними соціальними інтересами та грайливістю, які, утім, рвуться до майстерності в конкретній царині; геніїв, у яких певна дисфункція (приміром, проблеми з мовленням) поєднується з неймовірними здібностями (наприклад, малюванням чи грою на фортепіано); інтелектуальних акселератів, які в школі часто почуваються самотньо й ніяково, але мають готовність і бажання опановувати значно складніший матеріал, ніж їхні однолітки; дорослих з надзвичайно високим ступенем нарцисизму, котрі, попри неабияку заглибленість у себе, прагнуть актуалізації багатьох інших граней своєї особистості¹⁵.

На своєму професійному шляху я зрозумів: що обмеженіші наші уявлення про потенціал, продиктовані іншими людьми (учителями, батьками, керівництвом тощо), то гірше ми бачимо повний потенціал кожної унікальної особистості та її неповторний шлях до самоактуалізації і трансцендентності. У процесі дослідження я пересвідчився, що будь-хто має неабиякі творчі та духовні здібності, проте концентрація на дуже вузькому сегменті свого характеру нерідко змушує від них відвернутися. Унаслідок цього наш потенціал уповні не розкривається. Ми так часто шукаємо *зовнішнього* визнання, що не розвиваємо тих прекрасних чеснот, які вже маємо *всередині*. До того ж ми рідко присвячуємо час задоволенню своїх найглибших потреб у якомога цілісніший, зорієнтований на зростання спосіб.

Сьогодні дуже багато людей прагнуть трансцендентності без здорової інтеграції інших потреб, що шкодить їхньому повному потенціалу. Це стосується широкого діапазону осіб: від тих, хто очікує, що виїзний семінар із самоусвідомлення чи урок йоги стане панацеєю від травм і глибинних комплексів, до духовних «гуру», які зловживають своїм впливом, а також сиди-силенної вразливих людей (передовсім молоді), що шукають нездорового виходу для трансцендентності — як-от насильницький екстремізм, секти чи банди.

Про таку ситуацію свідчать і численні розбіжності, що існують у сучасному світі. Люди прагнуть приналежності до масштабної політичної чи релігійної ідеології, але реалізація цього бажання нерідко ґрунтується на ненависті й ворожості до «іншого», а не на гордості й глибокій відданості справі, яка може змінити людство на краще. Одне слово, нині можна часто стикнутися з псевдотрансцендентністю, яка спирається на «дуже хиткий підмурак»¹⁶.

Цю книжку я написав для того, щоб доповнити мудрі, глибокі й людяні за своєю суттю ідеї гуманістичної психології останніми науковими здобутками цілої низки царин, зокрема позитивної, соціальної, еволюційної, клінічної та організаційної психології, соціології, психології розвитку й особистості, кібернетики та нейронауки. Для того щоб уповні досягнути всі глибини людського потенціалу, потрібно інтегрувати широкий діапазон поглядів, адже надмірна концентрація на одному з них створює небезпеку викривленого уявлення про нашу природу. Як казав Маслоу, «коли

твій єдиний інструмент — це молоток, тоді в тебе, напевно, виникне спокуса дивитися на все, як на цвях»¹⁷.

У цій книжці я спробую конкретизувати уявлення Маслоу про нові рубежі людства, розкрити таємниці його текстів пізнього періоду й поєднати корпус думок, який сформувався за доби гуманістичної психології, з купою наукових висновків про найвищі обрії людської природи, що накопичилися відтоді, — зокрема й із моїми дослідженнями інтелекту, креативності, особистості та психологічного самопочуття. У центрі уваги цієї праці — потенціал людини в площині пошуку правди, краси, зв'язку, пізнання, любові, потоку, креативності, призначення, вдячності, благоговіння та інших трансцендентних переживань, що глибоко вpleлися в мереживо нашої природи. Крім того, я допоможу вам розпізнати й відрефлексувати свої найбільш *незадоволені* потреби, що дасть змогу зробити конкретні зміни в житті та наблизитися до повноти й трансцендентності повсякденного існування.

Цю книжку присвячено високому рівню наших можливостей, але я щиро переконаний, що найкращий спосіб наблизитися до активного зростання й трансцендентності — це не запліщувати очей на неминучість людських страждань, а *інтегрувати все те, що в нас усередині*. Для цього потрібно надзвичайно пильно придивитися до глибин свого «Я», щоб уповні відчувати насиченість буття. Ця думка суголосна заклику Маслоу до «психології Буття», яка охоплює всебічне розуміння потреб людини, не обмежене «психопатологією посереднього», і водночас «об'єднує всі її знахідки в межах інклюзивнішої комплексної структури, яка стосується і хворих, і здорових, і нереалізованості, і Становлення, і Буття»¹⁸.

Нині надзвичайно багато хто почувається глибоко нереалізованим у цьому хаотичному й розрізненому світі, який захоочує до гонитви за грошима, владою, величчю і навіть щастям — вершиною людських прагнень. Ми видираємося на верхівку статусної ієрархії, домагаємося фінансової успішності, ба навіть подеколи почуваємося щасливими, та все одно переживаємо глибоку невдоволеність, жадаємо сильнішого зв'язку з іншими і зі своїм сумбурним «Я». Соціальний психолог і філософ-гуманіст Еріх Фромм мав рацію: існує мистецтво буття¹⁹. Однак крім нього існує й наука буття.

У цій книжці ви побачите доповнену ієрархію потреб Маслоу. Вона ґрунтується на останніх наукових дослідженнях і стане тим