

необходимость выделения категорий среднего уровня. Проблема состоит в том, что полученные факторы могут отражать не структуру личности, а быть результатом метода. На это указывает сходство факторов с измерениями семантического дифференциала.

В качестве критического замечания следует отметить, что в теории не уделяется достаточного внимания проблеме развития (за исключением обсуждения отдельных лонгитюдных исследований и сравнения данных, полученных на разновозрастных выборках). По содержанию пятифакторная модель личности – структура индивидуальных различий, а не структура личности, которая позволяет понять и предсказать динамику развития, причины нарушений и т. п. Предметом изучения является наблюдаемое поведение, а не его причины и факторы. За пределами анализа оказались мотивационная система, эмоции, структура интеллектуальных качеств личности.

Тема 11. Гуманистический и феноменологический подходы

11.1 Гуманистическая теория личности А. Маслоу

11.2 Феноменологическая теория личности К. Роджерса

11.3 Гуманистическая теория личности Э. Фромма

11.1 Гуманистическая теория личности А. Маслоу.

Основные принципы гуманистической психологии А. Маслоу

Термин гуманистическая психология был придуман группой персонологов, которые в начале 1960-х годов под руководством Маслоу объединились с целью создания жизнеспособной теоретической альтернативы двум наиболее важным интеллектуальным течениям в психологии – психоанализу и бихевиоризму. Гуманистическая психология глубоко уходит корнями в экзистенциальную философию, разработанную такими европейскими мыслителями и писателями, как Серен Кьеркегор (1813-1855), Карл Ясперс (1883-1969), Мартин Хайдеггер (1889-1976) и Жан-Поль Сартр (1905-1980). Некоторые выдающиеся психологи также оказали влияние на развитие гуманистического подхода к личности. Наиболее известными среди них являются Эрих Фромм, Гордон Олпорт, Карл Роджерс, Виктор Франкл и Ролло Мэй.

Наиболее важная концепция, которую гуманистические психологи извлекли из экзистенциализма, – это концепция становления. Человек никогда не бывает статичен, он всегда находится в процессе становления. Студент старших курсов колледжа решительно отличается от меняющего одежду, хихикающего подростка, каким он был четыре года назад. А еще через четыре года он может стать совершенно другим из-за того, что освоит новые пути в жизни, например, станет родителем или сделает профессиональную карьеру. Таким образом, как свободное существо человек ответствен за осуществление как можно большего числа возможностей, он

живет по-настоящему подлинной жизнью, только если выполняет это условие.

Ключевые элементы гуманистической психологии Маслоу.

Индивид как единое целое. Одним из наиболее фундаментальных тезисов, лежащих в основе гуманистической позиции Маслоу, является то, что каждого человека нужно изучать как единое, уникальное, организованное целое. Маслоу чувствовал, что слишком долго психологи сосредотачивались на детальном анализе отдельных событий, пренебрегая тем, что пытались понять, а именно человеком в целом. Это – идея холизма, которая в философии имела давнюю историю. Пользуясь избитой метафорой, психологи изучали деревья, а не лес. Фактически теория Маслоу изначально развивалась как протест против таких теорий (особенно бихевиоризма), которые имели дело с отдельными проявлениями поведения, игнорируя индивидуальность человека. Для Маслоу человеческий организм всегда ведет себя как единое целое, а не как набор дифференцированных частей, и то, что случается в какой-то части, влияет на весь организм. Эта холистическая точка зрения, сформулированная в часто цитируемом метком выражении гештальт-психологии: "Целое – больше чем и отлично от суммы его частей", с очевидностью проявляется во всех теоретических трудах Маслоу.

Неуместность экспериментов на животных. Сторонники гуманистической психологии признают глубокие различия между поведением человека и животных. Для них человек – нечто большее, чем просто животное; это совершенно особый вид живых существ. Такое суждение резко отличается от радикального бихевиоризма, который в большой степени полагается на исследование поведения животных (например, крыс и голубей) в разработке объяснения поведения человека. В отличие от бихевиористов, которые подчеркивают принадлежность людей к животному миру, Маслоу рассматривал человека как нечто отличное от других животных. Он полагал, что бихевиоризм и соответствующая ему философия "дегуманизировали" человека, трактуя его без малого как машину, составленную из цепочек условных и безусловных рефлексов. Поэтому изучение животных неприменимо для понимания человека, так как при этом игнорируются те характеристики, которые присущи только человеку (например, идеалы, ценности, мужество, любовь, юмор, зависть, вина), также, что в равной степени важно, те, которые он использует, чтобы создавать поэзию, музыку, науку и другие творения разума.

В теории Маслоу мотивация влияет на человека в целом, а не только на отдельные части его организма.

"В хорошей теории нет такой реальности, как потребность желудка или рта, или гениталий. Есть только потребность индивидуума. Именно Джон Смит хочет есть, не желудок Джона Смита. Далее, удовлетворение приходит ко всему индивидууму, а не к отдельным его частям. Пища удовлетворяет голод Джона Смита, а не голод его желудка... когда Джон Смит голоден, он голоден весь".

Внутренняя природа человечества. Теория Фрейда недвусмысленно допускала, что люди находятся во власти бессознательных и иррациональных сил. Более того, Фрейд утверждал, что если не контролировать инстинктивные импульсы, то результатом будет уничтожение людьми других или себя. Справедлива или нет эта точка зрения, но Фрейд мало верил в добродетель человека и с пессимизмом размышлял о его судьбе. Те, кто придерживается гуманистических взглядов, утверждают, что природа человека в сущности хороша или, по крайней мере, нейтральна. Возможно, вы захотите оспорить эту точку зрения, если в время вечерней прогулки в парке на вас нападут грабители. Однако, по Маслоу, разрушительные силы в людях являются результатом фрустрации, или неудовлетворенных основных потребностей, а не каких-то врожденных пороков. Он полагал, что от природы в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования. Именно такого оптимистичного и возвышенного взгляда на человечество Маслоу придерживался всю жизнь.

Творческий потенциал человека. Придание приоритета творческой стороны в человеке является, возможно, самой значительной концепцией гуманистической психологии. Маслоу первым указал, что творчество является наиболее существенной и универсальной характеристикой людей, которых он изучал или наблюдал (Maslow, 1950). Описывая ее как неотъемлемое свойство природы человека, Маслоу (Maslow, 1987) рассматривал творчество как черту, потенциально присутствующую во всех людях от рождения. Это естественно: деревья дают листья, птицы летают, люди творят. Однако он также признавал, что большинство людей теряет это качество в результате "окультуривания" (чему во многом способствует официальное образование). К счастью, некоторые люди сохраняют свою свежую, наивную и непосредственную манеру смотреть на вещи или, если они находятся рядом с теми, кто потерял это качество, способны со временем восстановить его. По мнению Маслоу, так как способность к творчеству заложена в каждом из нас, оно не требует специальных талантов или способностей. Чтобы быть творческими, нам не нужно писать книги, сочинять музыку или создавать живописные полотна. Сравнительно немногие люди делают это. Творчество – универсальная функция человека, которая ведет ко всем формам самовыражения. Следовательно, например, могут быть творческие диск-жокеи, программисты, бизнесмены, продавцы, клерки и даже профессора колледжа!

Акцент на психическом здоровье. Маслоу утверждал, что ни один из психологических подходов, применявшихся для изучения поведения, не придавал должного значения функционированию здорового человека, его образу жизни или жизненным целям. В частности, он решительно критиковал поглощенность Фрейда изучением болезни, патологии и плохой адаптации. Маслоу считал, что психоаналитическая теория является односторонней, ей не хватает разносторонности, так как она основана на абнормальных или

"больных" аспектах природы человека (то есть ее недостатках и несовершенствах) и игнорирует силу и добродетель человечества.

Чтобы исправить этот недостаток, Маслоу сконцентрировал внимание на психически здоровом человеке и понимании такого человека с иных позиций, чем сравнение его с психически больным. Он был убежден, что мы не можем понять психическое заболевание, пока не поймем психическое здоровье. Маслоу прямо заявлял, что изучение увечных, недоразвитых и нездоровых людей может дать в результате только "увечную" психологию. Он решительно настаивал на изучении самоактуализирующихся психически здоровых людей в качестве основы для более универсальной науки психологии. Следовательно, гуманистическая психология считает, что самоусовершенствование является основной темой жизни человека – темой, которую нельзя выявить, изучая только людей с психическими нарушениями.

МОТИВАЦИЯ: ИЕРАРХИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Вопрос о мотивации, возможно, является наиболее важным во всей персонологии. Маслоу (Maslow, 1968, 1987) полагал, что люди мотивированы для поиска личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной. Действительно, мотивационные процессы являются сердцевинной гуманистической теории личности. Маслоу описал человека как "желающее существо", который редко достигает состояния полного, завершенного удовлетворения. Полное отсутствие желаний и потребностей, когда (и если) оно существует, в лучшем случае недолговечно. Если одна потребность удовлетворена, другая всплывает на поверхность и направляет внимание и усилия человека. Когда человек удовлетворяет и ее, еще одна шумно требует удовлетворения. Жизнь человека характеризуется тем, что люди почти всегда чего-то жаждут.

Маслоу предположил, что все потребности человека организованы в иерархическую систему приоритета или доминирования.

физиологические потребности;
потребности безопасности и защиты;
потребности принадлежности и любви;
потребности самоуважения;
потребности самоактуализации, или потребности личного совершенствования.

Потребности самоактуализации

Все вышеупомянутые потребности в достаточной мере удовлетворены, на передний план выступают потребности самоактуализации. Маслоу (Maslow, 1987) охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может стать. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного применения своих талантов, способностей и возможностей своей личности. Короче, самоактуализироваться – значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достичь вершины своих возможностей. Говоря словами Маслоу, "музыканты должны играть музыку, художники должны рисовать, поэты должны сочинять стихи, если они, в конце концов, хотят быть в миру с самими собой. Люди должны быть тем,

кем они могут быть. Они должны быть верны своей природе" (Maslow, 1987, p. 22).

Почему самоактуализация так редка?

Маслоу сделал предположение, что большинство людей, если не все, нуждаются в совершенствовании и ищут его. Его собственные исследования привели к заключению, что побуждение к осуществлению наших возможностей естественно и необходимо. И все же только некоторые – как правило, одаренные – люди достигают ее (меньше, чем 1% всего населения, по оценке Маслоу).

Причины избегания самоактуализации:

- ✓ незнание своих возможностей;
- ✓ нет понимания пользы (смысла) самосовершенствования;
- ✓ страх ответственности и риска, связанных с самоактуализацией.

Это последнее переживание Маслоу называл комплексом Ионы (Иона – библейский персонаж, который считал себя недостойным быть пророком). Он характеризуется страхом успеха, который мешает человеку стремиться к величию и самосовершенствованию.

Важным компонентом развития "комплекса Ионы" является нечто подобное "комплексу неполноценности". Абрахам Маслоу так описывает причины этого "комплекса неполноценности": "мы, бесспорно, любим и восхищаемся всеми, в ком воплощается истина, добро, красота, справедливость и успех. И в то же время они вызывают у нас чувство неловкости, тревоги, смущения, возможно зависти или ревности, определенное ощущение собственной неполноценности и несовершенства».

С одной стороны «комплекс Ионы» - это защитный механизм, спасающий человека от лишней ответственности и стрессовых ситуаций, а с другой стороны – такая защита может нанести ещё больший вред чем то, от чего она защищает. Человек с таким комплексом, убедившись в своей придуманной неполноценности, может бежать от семьи, от детей, от отношений, от элементарной ответственности и т.д.

Поэтому Абрахам Маслоу утверждает, что одним из способов совладания с «комплексом Ионы» является осознание своего бессознательного «страха и ненависти к правдивым, добродетельным, красивым и т.д. людям; если вам удастся научиться любить высшие ценности в других, это может привести к тому, что вы полюбите их в самих себе, и не будете больше их бояться».

Один студент говорит: самоактуализация – это когда у тебя столько девушек, сколько ты захочешь, а когда у тебя одна девушка (стабильность) – это стремление к безопасности.

ДЕФИЦИТАРНАЯ МОТИВАЦИЯ И МОТИВАЦИЯ РОСТА

В дополнение к своей иерархической концепции мотивации Маслоу выделил две глобальные категории мотивов человека: дефицитные мотивы и мотивы роста (Maslow, 1987). Первые (также называемые дефицитарными, или Д-мотивами) включают в себе чуть больше, чем низкоуровневые потребности в мотивационной иерархии, особенно что касается наших

физиологических требований и требований безопасности. Единственной целью депривационной мотивации является удовлетворение дефицитарных состояний (например, голод, холод, опасность). В этом смысле Д-мотивы являются стойкими детерминантами поведения.

В отличие от Д-мотивов, мотивы роста (также называемые метапотребностями и бытийными, или Б-мотивами) имеют отдаленные цели, связанные со стремлением воплотить наши возможности в действительность. Объективные мотивы роста, или метапотребности (мета означает "сверх" или "после") должны обогатить и расширить жизненный опыт, увеличить напряжение посредством нового, волнующего и разнообразного опыта. Мотивация роста предполагает не столько возмещение дефицитарных состояний (то есть уменьшение напряжения), сколько расширение кругозора (то есть увеличение напряжения). Студент, который выбирает курс органической химии просто потому, что хочет расширить свои познания, в большей степени демонстрирует Б-мотивацию, чем мотивацию типа Д. Конечно, он не заинтересуется органической химией если умирает от голода. Таким образом, мотивы роста, или мотивы типа Б, приобретают актуальность главным образом после того, как в достаточной мере удовлетворены Д-мотивы.

Маслоу предположил, что многочисленные симптомы, связанные с накопительским и ориентированным на потребление, но несамодостаточным стилем жизни, свидетельствуют о метапатологиях. Это такие симптомы, как неспособность глубоко любить кого-нибудь; стремление жить только сегодняшним днем; нежелание видеть что-либо ценное и достойное в жизни; неумение ценить настоящую жизнь в поисках личного совершенствования; неэтичное поведение. Человек, страдающий метапатологией, часто не замечает этого. Он может смутно чувствовать, что чего-то не хватает в жизни, но не знает, чего именно. Маслоу даже предположил, что нарушения в когнитивном функционировании можно понять как депривацию метапотребностей (то есть как выражение метапатологий). Метамотивированные люди, с другой стороны, очень заинтересованы в том, что происходит в мире и постоянно поражаются новым открытиям. Они не принимают таяны жизни как само собой разумеющееся.

Дефицитарный образ и метаобраз жизни: путь к совершенствованию

Д-жизнь – это в основном стремление удовлетворить существующий дефицит или требования окружения. Это стиль жизни, ориентированный на снижение напряжения, гомеостаз и импульсивное удовлетворение. Маслоу отмечал, что Д-жизнь превращает человека в обыкновенного респондента, "...просто реагирующего на стимулы, на поощрения и наказания, на чрезвычайные обстоятельства, на боль и страх, на требования других людей, на рутинные каждодневные события" (Maslow, 1968, p. 61). К этому мы добавили бы, что Д-жизнь характеризуется рутинной и однообразием, отказом относиться к чему-либо серьезно, стремлением заниматься вещами

несложными, но приятными. Рассмотрим, например, события, которые происходят в жизни многих работающих взрослых сегодня. Они выполняют монотонную работу с восьми утра до пяти вечера, приходят домой к своим семьям, обедают, кладут детей спать и весь вечер смотрят телевизор. Маслоу заявил бы, что люди, которые живут так, скучны, пусты и живы только наполовину, потому что их жизнь сконцентрирована на поддержании своего положения. Ничто не вдохновляет их. Счастье для них состоит в том, что они испытывают ощущение безопасности и удовлетворения. Они предпочитают безопасность умеренных и не требующих много сил достижений истинно честолюбивым целям, которые потребовали бы от них полностью раскрыть себя. Фактически, им не удалось переступить порог самоактуализации.

Маслоу полагал, что совершенно другой стиль жизни сопровождает метаобраз жизни, или Б-жизнь. Б-жизнь можно определить как усилие или рывок, когда человек использует все свои способности в полную силу. Маслоу отмечал, что во время этих эпизодов метаобраза жизни человек бывает более собранным, непосредственным, творческим и открытым для переживаний (Maslow, 1968). Б-образ жизни включает в себя наиболее счастливые и волнующие моменты человеческого существования, а также моменты величайшей зрелости, индивидуальности и наполненности.

Маслоу определял два вида любви взрослых: дефицитарная, или Д-любовь, и бытийная, или Б-любовь (Maslow, 1968). Д-любовь основана на дефицитарной потребности – это любовь, исходящая из стремления получить то, чего нам не хватает, скажем, самоуважение, секс или общество кого-то, с кем мы не чувствуем себя одинокими. Например, отношения могут удовлетворять нашу потребность в утешении и защите – будет ли это длительная связь, совместная жизнь или брак. Таким образом, это эгоистичная любовь, которая берет, а не дает. Б-любовь, наоборот, основана на сознании человеческой ценности другого, без какого-либо желания изменить или использовать его. Маслоу определял эту любовь как любовь "бытия" другого, несмотря на его несовершенство. Она не собственническая, не назойливая и в основном касается поощрения в другом человеке его позитивного представления о себе, самопрятия, чувства значимости любви – всего, что позволяет человеку расти. Более того, Маслоу отвергал идею Фрейда о том, что любовь и привязанность являются производными отубликованных половых инстинктов; для Маслоу любовь – не синоним секса. Скорее он настаивал на том, что зрелая любовь подразумевает здоровые, нежные взаимоотношения между двумя людьми, основанные на взаимном уважении, восхищении и доверии. Быть любимым и признанным важно для здорового чувства достоинства. Когда вас не любят, появляется пустота и враждебность.

А. Лэнгле в своей лекции в МГУ напоминал слова Августина о сущности переживания любви: я тебя люблю и поэтому хочу, чтобы ты мог быть. Сам А. Лэнгле полагает, что это – центральная мысль о любви вообще. Она позволяет рассматривать любовь как такое отношение к другому, которое наполняет смыслом мою жизнь, как то, что не просто дополняет

существование, но образует суть самого существования, как особый генеративный феномен, т.е. любовь порождает личностное, человеческое в человеке.

Именно Маслоу утверждал, что потребности принадлежности и любви часто не удовлетворяются американским обществом, в результате чего развиваются дезадаптация и патология. Многие неохотно открывают себя для близких отношений, так как боятся быть отвергнутыми. Маслоу заключал, что есть доказательство существенной корреляции между счастливым детством и здоровьем в зрелой жизни. Такие данные, с его точки зрения, поддерживают тезис, что любовь является основной предпосылкой здорового развития человека.

Исходя из неформального исследования, описанного ранее, Маслоу пришел к заключению, что самоактуализирующиеся люди имеют следующие характеристики.

- 1) Более эффективное восприятие реальности. Самоактуализирующиеся люди способны воспринимать мир вокруг себя, включая других людей, правильно и беспристрастно. Они видят действительность такой, какова она есть, а не такой, как им хотелось бы ее видеть. Они менее эмоциональны и более объективны в своем восприятии и не позволяют надеждам и страхам повлиять на свою оценку. Благодаря эффективному восприятию, самоактуализирующиеся люди могут без труда обнаружить фальшь и нечестность в других. Маслоу обнаружил, что эта способность видеть более эффективно распространяется на многие сферы жизни, включая искусство, музыку, науку, политику и философию.
- 2) Приятие себя, других и природы. Самоактуализирующиеся люди могут принять себя такими, какие они есть. Они не сверхкритичны к своим недостаткам и слабостям. Они не отягощены чрезмерным чувством вины, стыда и тревоги – эмоциональными состояниями, которые вообще столь присущи людям. Самоактуализирующиеся люди принимают свою физиологическую природу с удовольствием, ощущая радость жизни. У них хороший аппетит, сон, они наслаждаются своей половой жизнью без ненужных запретов. Основные биологические процессы (например, мочеиспускание, беременность, менструация, старение) считаются частью человеческой природы и благосклонно принимаются. Подобным образом они принимают других людей и человечество в целом. У них нет непреодолимой потребности поучать, информировать или контролировать. Они могут переносить слабости других и не боятся их силы. Они сознают, что люди страдают, стареют и в конце концов умирают.
- 3) Непосредственность, простота и естественность. Поведение самоактуализирующихся людей отмечено непосредственностью и простотой, отсутствием искусственности или желания произвести

эффект. Но это не означает, что они постоянно ведут себя вразрез с традициями. Их внутренняя жизнь (мысли и эмоции) чужда условности, естественна и непосредственна. Но эта нетрадиционность не ставит целью произвести впечатление, они могут даже подавить ее, чтобы не огорчать других, и соблюдать определенные формальности и ритуалы. Следовательно, они могут приспособливаться, чтобы оградить себя и других людей от боли или несправедливости. По этой причине, например, самоактуализирующиеся люди могут быть терпимыми к принятой в различных образовательных учреждениях практике обучения, которую они считают глупой, скучной или отчуждающей. Однако, когда того требует ситуация, они могут быть непримиримыми даже под угрозой ostracism и осуждения. Короче, они не колеблясь отклоняют социальные нормы, когда считают, что это необходимо.

- 4) Включённость в значимую деятельность. Маслоу считал, что все обследованные им личности без исключения были привержены какой-то задаче, долгу, призванию или любимой работе, которую они считают важной. То есть они не эго-центрированы, а скорее ориентированы на проблемы, стоящие выше их непосредственных потребностей, проблемы, которые они считают для себя жизненной миссией. В этом смысле они скорее живут, чтобы работать, а не работают, чтобы жить; рост субъективно переживается ими как их определяющая характеристика. Маслоу сравнивает поглощенность самоактуализирующихся людей работой с любовным романом: "работа и человек, как человек, предназначены друг для друга... человек и его работа подходят друг другу и принадлежат друг другу как ключ и замок" (Maslow, 1971, p. 301-302).
- 5) Независимость: потребность в уединении. Маслоу пишет, что самоактуализирующиеся люди очень нуждаются в незначительности внутренней жизни и одиночестве. Так как они не стремятся устанавливать с другими отношения зависимости, то могут наслаждаться богатством и полнотой дружбы. Как сказал один из опрашиваемых Маслоу: "Когда я один – я с моим лучшим другом". Такое замечание можно интерпретировать как законченный нарциссизм, но Маслоу просто считает, что самоактуализирующиеся люди могут находиться в одиночестве без того, чтобы ощущать себя одинокими.
- 6) Самостоятельность: независимость от культуры и окружения. Исходя из характеристик, рассмотренных выше, можно предположить, что самоактуализирующиеся люди свободны в своих действиях, независимо от физического и социального окружения. Эта самостоятельность позволяет им полагаться на свои собственные возможности и внутренние источники роста и развития. Например, для истинно самоактуализирующегося студента колледжа не обязательна "правильная" академическая

атмосфера студенческого городка. Он может учиться везде, потому что у него есть он сам. В этом смысле он является "самодостаточным" организмом.

- 7) Свежесть восприятия. Самоактуализирующиеся люди обладают способностью оценивать по достоинству даже самые обычные события в жизни, при этом ощущая новизну, благоговение, удовольствие и даже экстаз. Например, сотая радуга так же прекрасна и величава, как и первая; прогулка по лесу никогда не бывает скучной; вид играющего ребенка поднимает настроение. В отличие от тех, кто принимает счастье как должное, самоактуализирующиеся люди ценят благосклонную судьбу, здоровье, друзей и политическую свободу. Они редко жалуются на скучную, неинтересную жизнь, их субъективный опыт очень богат, и каждый день жизни с его обычными делами всегда остается для них захватывающим и волнующим событием.
- 8) Вершинные, или мистические, переживания. Изучая процесс самоактуализации, Маслоу пришел к неожиданному открытию: у многих его испытуемых было то, что он назвал вершинными переживаниями. Это моменты сильного волнения или высокого напряжения, а также моменты расслабления, умиротворения, блаженства и спокойствия. Они представляют собой экстатические состояния, какие переживаются в кульминационные моменты любви и близости, в порывах творчества, озарения, открытия и слияния с природой. Такие люди могут "включиться" без искусственных стимуляторов. Им включает уже то, что они живы.
- 9) Общественный интерес. Даже когда самоактуализирующиеся люди обеспокоены, печальны, а то и разгневаны недостатками рода человеческого, и тем не менее, роднит с ним глубокое чувство близости. Следовательно, у них есть искреннее желание помочь своим "братским" собратьям улучшить себя. Это стремление выражается чувством сострадания, симпатии и любви ко всему человечеству. Часто это особый вид братской любви, подобной отношению старшего брата или сестры к младшим братьям и сестрам.
- 10) Глубокие межличностные отношения. Самоактуализирующиеся люди стремятся к более глубоким и тесным личным взаимоотношениям, чем "обычные" люди. Чаще всего те, с кем они связаны, более здоровы и близки к самоактуализации, чем средний человек. То есть самоактуализирующиеся люди склонны устанавливать близкие отношения с теми, кто обладает сходным характером, талантом и способностями ("два сапога пара"), хотя благодаря своему социальному интересу они обладают особым чувством эмпатии к менее здоровым людям. Обычно круг их близких друзей невелик, так как дружеские отношения в стиле самоактуализации требуют большого количества времени и усилий.

Самоактуализирующиеся люди также испытывают особую нежность к детям и легко общаются с ними.

- 11) Демократичный характер. Самоактуализирующиеся личности, по Маслоу, самые "демократичные" люди. У них нет предубеждений, и поэтому они уважают других людей, независимо от того, к какому классу, расе, религии, полу те принадлежат, каков их возраст, профессия и прочие показатели статуса. Более того, они с готовностью учатся у других, не проявляя стремления к превосходству или авторитарных склонностей. Самоактуализирующийся музыкант, например, полон почтения к искусному механику, потому что тот обладает знаниями и навыками, которых нет у музыканта.
- 12) Философское чувство юмора. Другой примечательной характеристикой самоактуализирующихся людей является их явное предпочтение философского, доброжелательного юмора. Если обычный человек может получать удовольствие от шуток, высмеивающих чью-то неполноценность, унижающих кого-то или непристойных, то здорового человека больше привлекает юмор, высмеивающий глупость человечества в целом. Юмор Авраама Линкольна может служить примером. Его шутки были не просто смешны. В них часто было что-то от иносказания или притчи. Маслоу замечал, что философский юмор обычно вызывает улыбку, а не смех. Из-за подобного отношения к юмору самоактуализирующиеся люди часто кажутся довольно сдержанными и серьезными.
- 13) Креативность. Маслоу обнаружил, что все без исключения самоактуализирующиеся люди обладают способностью к творчеству. Однако творческий потенциал его испытуемых проявлял себя не так, как у выдающихся талантов в поэзии, искусстве, музыке или науке. Маслоу говорил скорее о такой же естественной и спонтанной креативности, которая присуща неиспорченным детям. Это креативность, которая присутствует в повседневной жизни как естественный способ выражения наблюдательной, воспринимающей новое и живительно простой личности.
- 14) Сопротивление окультуриванию. И наконец, самоактуализирующиеся люди находятся в гармонии со своей культурой, сохраняя в то же время определенную внутреннюю независимость от нее. Им свойственна самостоятельность и уверенность в себе, и поэтому их мышление и поведение не поддается социальному и культурному влиянию. Такое сопротивление окультуриванию не означает, что самоактуализирующиеся люди нетрадиционны или антисоциальны во всех сферах человеческого поведения. Например, в том, что касается одежды, речи, пищи и манеры поведения, если это не

вызывает у них явных возражений, они не отличаются от других. Подобным образом, они не тратят энергии на борьбу с существующими обычаями и правилами. Однако они могут быть чрезвычайно независимыми и нетрадиционными, если затрагиваются какие-то основные их ценности. Поэтому те, кто не дает себе труда понять и оценить их, иногда считают самоактуализирующихся людей непокорными и эксцентричными. Самоактуализирующиеся люди также не требуют от своего окружения немедленного улучшения. Зная о несовершенствах общества, они принимают тот факт, что социальные перемены могут быть медленными и постепенными, но их легче достичь, работая внутри этой системы.

11.2 Феноменологическая теория личности Роджерса.

Карл рос застенчивым и чувствительным ребенком, тяжело переживавшим постоянные насмешки старших братьев и сестры. Отец часто бывал в деловых разъездах, поэтому более близкие отношения сложились у него с матерью. Любимым занятием было чтение, которому он предавался часами. Однако если чтение Библии его родители — люди глубоко религиозные — поощряли, то к чтению художественной литературы относились неодобрительно, как к пустой трате времени. (Много позднее, уже став профессором, он порой ловил себя на неприятном ощущении вины, которое возникало, когда кто-то заставлял его читать.)

Феноменологи полагают, что именно внутренняя система отсчета человека — или субъективная способность постигать действительность — играет ключевую роль в определении внешнего поведения человека. Доводя эту мысль до логического конца, феноменологическое направление отрицает идею о том, что окружающий мир есть нечто, что реально существует само по себе как неизменная действительность для всех. Утверждается, что материальная или объективная действительность есть реальность, сознательно воспринимаемая и интерпретируемая человеком в данный момент времени. Этот тезис является краеугольным камнем феноменологического подхода к личности (Watzlawick, 1984). Не существует реальности, к которой разум наносит визит. Реальность складывается человеком.

Роджерс утверждал, что христианство культивировало представление, что люди от природы злы и грешны. Он также утверждал, что этот негативный взгляд на человечество был еще усилен Фрейдом, нарисовавшим портрет человека, движимого Оно и бессознательным, которые могут проявить себя в инцесте, убийстве, воровстве, половом насилии и других ужасающих действиях. В соответствии с этой точкой зрения люди коренным образом иррациональны, несоциализированы, эгоистичны и деструктивны по отношению к себе и другим. Роджерс допускал, что у людей иногда бывают злые и разрушительные чувства, аномальные импульсы и моменты, когда они ведут себя не в соответствии с их истинной внутренней природой