
ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ:

Главные идеи полезных книг

www.knigikratko.ru

Дорогой читатель, информируем Вас, что использование и распространение результата интеллектуальной деятельности без согласия правообладателя является незаконным и влечет ответственность, установленную ст. 1301 ГК РФ, ст. 7.12 Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях, ст. 146 Уголовного кодекса Российской Федерации.

Данное нарушение влечет за собой выплату штрафа в размере до 5млн рублей, либо исправительные работы на срок до двух лет, либо принудительные работы на срок до двух лет, либо лишение свободы на тот же срок.

Каждый экземпляр скачанной Вами книги имеет уникальный идентификационный код, закрепленный именно за Вами.

Авторский обзор по материалам книги

«По направлению к психологии бытия». Абрахам Маслоу

Автор краткого обзора: Елена Бровко

Как быть здоровой личностью и жить полной счастливой жизнью: психология здоровья Абрахама Маслоу

Абрахам Маслоу создал новую психологию, в центре которой – поиск смысла, ценностей жизни. Он был уверен, что эффективная терапия – это не что иное, как исследование собственной внутренней натуры. Это – единственный способ обрести здоровую психику и радость бытия. Новую психологию он называет *третьей силой*, потому что она противостоит двум классическим теориям – концепции Фрейда о глубинах сознания и бихевиоризму, который, напротив, интересуется только внешним поведением.

Маслоу повторяет, что психология не должна быть сосредоточена лишь на болезни и психологическом неблагополучии, что она обязана изучать здоровых счастливых людей, чтобы помочь всем остальным исправить свою жизнь к лучшему и реализовать свой потенциал.

Идея Маслоу о ценностях положила начало, в том числе, новому представлению об управлении. Сегодня в теории менеджмента вопрос ставится так: *Какие условия надо создать в компании, чтобы цели индивида совпали или гармонично дополнили цели организации?* Именно благодаря Маслоу работодатели осознали, что нелепо думать об оплате труда только в терминах денег. Деньги могут обеспечить удовлетворение базовых потребностей. Однако когда это произойдёт, работника смогут мотивировать лишь потребности более высокого порядка – достоинство, уважение, принятие, честь и, на верхушке «пирамиды», самоактуализация, то есть максимальная реализация своих способностей.

Сегодня мир твердит нам, что следует быть продуктивными и добиваться амбициозных задач. К сожалению или к счастью, но Маслоу вам в этом не поможет. Его психология создана не для того, чтобы воспитать суперэффективного работника, который сможет без устали выдавать креативные идеи и прибыль.

Единственная цель гуманистической теории – помочь человеку стать полноценным, здоровым и счастливым. Поэтому не стоит ожидать, что в книгах Маслоу вы найдёте советы, как повысить эффективность и больше заработать. Скорее вероятен обратный эффект – человек, который пойдёт по пути самоактуализации, станет больше созерцать и меньше действовать. Возможно, он не станет более продуктивным, зато *позволит себе быть* и обретёт психологическое здоровье.

Биографическая справка

Абрахам Маслоу (1 апреля 1908 года – 8 июня 1970 года) – основатель гуманистической психологии – третьей силы, которая составила альтернативу бихевиоризму (изучает внешнее поведение) и психоанализу (изучает подсознание). На сегодняшний день его пирамида потребностей считается самой актуальной. Родители Маслоу эмигрировали в США из Киевской губернии. Он рос еврейским мальчиком в нееврейском окружении, и у него не

было друзей, поэтому большую часть времени он проводил за чтением книг. Окончил Висконсинский университет в Мадисоне.

Введение

Зигмунд Фрейд занимался психологическими болезнями. Долгие десятилетия было нормальным считать, что отклонения разного рода – это и есть единственный предмет психологии. Маслоу же призвал соединить *психологию болезни* с её второй половинкой – *психологией здоровья*.

Его идея состояла в том, чтобы изучать не только неврозы и психопатологию, но также здоровых счастливых личностей и их опыт: пик-переживания, экстаз, эстетическое удовольствие, неэгоистичное любование миром. Маслоу верил, что психология здоровья даст нам больше возможностей, чтобы взять свою жизнь под контроль и расти над собой.

ЧТО ТАКОЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ

Здоровый человек – это творец в широком смысле, он способен эстетически воспринимать мир, наслаждаясь его красотой и не ища для себя выгоды. Он может переживать каждое событие как неповторимое и волнующее. Таких людей Маслоу называет самоактуализирующимися (здоровыми, аутентичными) личностями. Их всего 1% в популяции.

Самоактуализация (самореализация, психологическое здоровье, аутентичность) – это итог реализации всех возможностей человека, превращение его в полноценную личность, реализация всего, чем он может стать. Это движение по направлению к целостности, спонтанному самовыражению и идентичности; это стремление видеть истину, быть творческим, добрым и *правильным*, то есть соответствующим своей натуре.

НАТУРА ЧЕЛОВЕКА ПРЕКРАСНА

Базовые человеческие эмоции и способности нейтральны и существуют вне морали. Например, злость сама по себе не является злом, равно как и страх, лень или равнодушие. Конечно, они могут привести к негативному поведению, но такой исход вовсе не обязателен.

Даже когда человек обретает психологическое здоровье, злость и другие негативные эмоции не исчезают. Однако они принимают иную форму. Например, злость становится решительностью и справедливым негодованием. Скажем, невротик выливает свою злость на близких, а здоровый человек тратит её на акции протеста против социальной несправедливости.

Поскольку человеческая природа скорее добра или, по крайней мере, нейтральна, то её нужно развивать, а не подавлять. Если мы позволим ей руководить нашей жизнью, то станем здоровыми, плодотворными и счастливыми.

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ИДТИ ПРОТИВ НАТУРЫ

Когда сущность личности отрицается или подавляется, она становится больной. Представьте человека, который предал свой талант: был рождён художником, а вместо этого торгует чулками. Или умного человека, который проживает бездарную и глупую жизнь. Или человека, который знает правду, но держит рот на замке, потому что струсил. Все они в глубине души знают, что поступают неправильно, и презирают себя за это.

Результатом этих внутренних терзаний может стать невроз. Но шанс восстановить справедливость, вернуть мужество, развить самоуважение есть – если люди начнут поступать правильно. Очень важно, чтобы каждый человек сам для себя ясно осознал, что любое унижение человеческого достоинства, любое преступление против собственной природы, любой злой поступок – всё без исключения запоминается нашим бессознательным и заставляет нас презирать самих себя.

ЧТО ДЕЛАЕТ НОРМАЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА НЕВРОТИКОМ

Невроз не является частью внутренней природы человека, это скорее бегство от неё или её искажённое выражение. Если мы не принимаем импульсы, идущие изнутри, если мы их

подавляем, то у нас нет ни единого шанса взять их под контроль и направить в позитивное русло. В результате мы *боимся* самих себя.

Как правило, невроз — это дефицитарное расстройство, то есть он развивается из-за неудовлетворения базовых потребностей из «пирамиды» (в еде, безопасности, принадлежности, любви и т.д.). Можно быть уверенными, что человек испытывает дефицит в удовлетворении базовой потребности (например, еды), если:

- 1) отсутствие (еды) вызывает болезнь, а наличие (еды) предотвращает или излечивает;
- 2) в ситуации свободного выбора человек предпочитает (еду) всем другим удовольствиям;
- 3) здоровые (сытые) личности не демонстрируют такого же неистового стремления (к еде).

Ни у кого не возникнет сомнений в том, что «еда» — это базовая природная потребность, без которой человек не может жить. Но замените «еду» на «любовь». Вы убедитесь, что и она является самой что ни на есть *базовой* природной потребностью, потому что соответствует всем трём условиям. А значит — она должна удовлетворяться обязательно, иначе возникает невроз.

Нельзя до конца понять неврозы (и, соответственно, избавиться от них), пока мы рассматриваем их лишь как заболевание, забывая, что невроз — это искажённая версия импульса роста. Приняв это, можно объяснить агрессию, жестокость и другие деструктивные феномены тем, что у человека не получается реализовать заложенные в нём стремления, и его натура яростно протестует против этого. Теперь становится ясно, что лучшее лечение невроза — осознать свои импульсы и начать реализовывать свой потенциал вместо того, чтобы подавлять его.

ПРО ПОЛЬЗУ СТРАДАНИЙ

Выше говорилось, что основная причина психологической болезни — это фрустрация (тревога из-за невозможности удовлетворения) потребностей и подавление способностей. Это верно, но это не означает, что человек должен без усилий получать всё необходимое, в том числе, в ранние годы жизни. Напротив! Дети должны проходить через умеренные лишения, боль и опасность. Чтобы стать сильным, человек должен воспитать в себе устойчивость к фрустрации.

Человек, который не преодолевал препятствия, не сопротивлялся и не побеждал, постоянно чувствует сомнения относительно своего «могу» и вечно не уверен в своей способности что-то сделать.

Поскольку личностный рост невозможен без боли, печали и внутренней неразберихи, то не стоит ограждать своих близких от трудностей и негативных переживаний. Когда мы лишаем человека возможности пережить боль и удовлетворяем все его потребности без усилий с его стороны, это называется гиперзащитой. Гиперзащита – это вовсе не любовь, это банальное неуважение к внутренней жизни человека и к его индивидуальности.

ПРИЗНАКИ ЗДОРОВОЙ АУТЕНТИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ

Люди, которых Маслоу называл аутентичными, то психологически здоровыми и идущими по пути самоактуализации, обладают схожими чертами.

► **Принимают себя.** Здоровая личность, в отличие от среднего человека и, тем более, невротика, не испытывает страха перед собственными импульсами, эмоциями и мыслями; она их принимает, вместо того чтобы прятать и подавлять. Благодаря этому, здоровая личность не боится оставаться в тишине наедине с собой или, например, может позволить эмоциям целиком себя захватить.

► **Непосредственны.** Они не боятся выражать свои мысли без страха показаться нелепыми, что является важным условием для творчества.

► **Не рассматривают других людей с точки зрения пользы.** Невротик часто смотрит на людей как на возможность удовлетворить свои потребности. Всё, что не отвечает его нуждам, либо игнорируется, либо воспринимается с раздражением. Это – признак нездоровья. Здоровая же личность видит в другом не выгоду для себя, а, прежде всего, человека – с его переживаниями, мыслями, опытом.

► **Автономны.** Поведение здоровой личности подчинено её внутренним мотивам, а не социальным или средовым требованиям. В этом смысле она независима от мира и других людей и ничего не хочет от них *получить* – ни похвалу, ни внимание, ни уважение. А когда

человек ничего не ждёт, он не испытывает тревогу и враждебность (типичные реакции на ожидание). Даже при возникновении проблем, здоровая личность скорее заглянет внутрь себя в поисках решения, чем будет спрашивать совета у окружающих.

► **Свободны от культурных штампов.** Здоровая личность принимает культуру, но не сливается в ней. Такой человек не может быть «типичным американцем» или «русским на 100%». Здоровая личность выбирает из любой культуры только то, что ей нравится, и без смущения отвергает то, что ей кажется неправильным. По большому счёту, человек, который идёт по пути самоактуализации, живёт вне любой культуры, потому что всегда ориентируются только на свои *внутренние* критерии.

► **Сохраняют свежесть восприятия.** Здоровая личность никогда не испытывает скуку, потому что умеет смотреть на вещи каждый раз *как в первый раз*. Такие люди способны получать гораздо больше удовольствия от жизни, потому что им не требуются сверхсильные стимулы, чтобы испытать сильные положительные эмоции.

► **Совмещают несовместимое.** На высоких уровнях человеческой зрелости многие полярности сливаются, так что конфликт между ними перестаёт существовать. Самоактуализирующийся человек одновременно независим и социален, рационален и иррационален, эгоистичен и неэгоистичен, зрел и наивен. Например, грань между эгоистичностью и неэгоистичностью стирается, когда долг становится удовольствием, а удовольствие пронизано чувством долга. Самоактуализирующиеся люди нередко способны видеть конкретное наряду с абстрактным, объединять противоречивые факты в законченную логическую картину или сочетать противоречивые цвета и формы, так что в итоге создаётся гармоничная целостность. Причём всё это может происходить не в каких-нибудь научных и креативных лабораториях, а прямо на домашней кухне, когда человек, например, изобретает новый рецепт для любимого супа.

► **Занимаются творчеством ради творчества.** Встреча с музой, или пик-переживание, которое испытывает художник во время акта творения, всегда предельно насыщено и волнительно, всегда прекрасно и потому *ценно само по себе*. Не важно, каким окажется результат – шедевром или посредственным продуктом. Главное – само пик-переживание, которое рождается в процессе творчества.

ПИК-ПЕРЕЖИВАНИЯ МЕНЯЮТ НАШУ ЖИЗНЬ

Пик-переживания – это моменты абсолютного счастья, или творческого экстаза, или абсолютного восторга, или сильной влюблённости, или потрясения от встречи с новым знанием (например, мистическим). В такие моменты перед человеком на секунду открывается истина о себе и о мире. Восприятие времени меняется: целый день может пролететь за минуту, а одно мгновение может показаться таким насыщенным, как будто вмещает целый год. Нередко, проживая пик-опыт, человек думает, что «не заслужил этого» – настолько его потрясает то, что он чувствует.

Подобные состояния не планируются, они просто приходят. Когда это случается, обычный человек приобретает многие характеристики самоактуализирующихся людей. Он становится более спонтанным, прямым и открытым в поведении. Он часто действует без долгого обдумывания целей, без привычных предосторожностей, не уклоняясь от возможных боли и неудобств. Он чувствует себя на вершине своей силы: то, что раньше требовало усилий и борьбы, начинает получаться «само собой». Личность в пик-переживании чувствует себя в большей степени интегрированной и мирной, меньше сопротивляется сама себе, в определённом смысле теряет своё эго.

Пик-переживания являются моментами абсолютного здоровья и могут оказывать на человека долгосрочный терапевтический эффект: одно сильное и глубокое позитивное переживание может избавить от невротических симптомов. Оно также может изменить представление человека о правильном пути в жизни.

ПРО ЧИСТОЕ (НЕЭГОИСТИЧНОЕ) ВОСПРИЯТИЕ МИРА И ЛЮДЕЙ

Чистое восприятие – это важная способность здоровой личности. Это состояние созерцания мира, когда наше эго уходит с арены, и мы можем воспринимать вещи такими, какие они есть, не оценивая их полезность или опасность *для себя*. Например, если человек будет наблюдать стихийное бедствие или тигра, который готовится на него напасть, «выключив» своё эго, то он сможет удивиться их красоте.

Чистое познание пассивно: наблюдатель не вмешивается, а просто созерцает. Он ничего не собирается делать ни с друзьями, ни с врагами; не выносит суждений, не принимает

решений. Безусловно, жить в состоянии чистого восприятия всё время нереально. Мир требует от нас суждений, решений и действий. Однако в малых дозах этот опыт чрезвычайно полезен для психологического здоровья.

Так, достигнуть чистого, неэгоистичного восприятия человека, чьи действия ранят нас, — означает освободиться от негативных эмоций, которые нас разрушают. Чистое восприятие — принимающее. Эмоциями, которые возникают по поводу чужих недостатков, будут скорее жалость и печаль, чем негодование.

Когда мы смотрим на мир, забыв себя, мы способны наслаждаться уникальностью вещей и людей. Потому что мы не относим их ни к каким категориям, не сравниваем друг с другом, не хотим использовать. Так надо смотреть, например, на произведения искусства и на близких людей.

Проверить, насколько ваше восприятие «чистое», несложно. Признайтесь себе, что вы чувствуете, когда смотрите на любимое лицо изо дня в день. Если со временем на вас нападает скука, значит, любовь носит дефицитарный характер (потребность исчезает по мере её удовлетворения). Если же каждый раз вам открываются новые нюансы и ваше восхищение только растёт, то можно говорить о *безусловной* любви (как потребности роста, которая по мере удовлетворения только усиливается).

Только когда мы используем чистое восприятие, мы можем быть по-настоящему любящими, прощающими или искренне изумлёнными.

ЕЩЁ РАЗ ПРО ЗДОРОВУЮ ЛЮБОВЬ

Романтическая любовь и моногамия возможны лишь тогда, когда мы видим личность, а не представителя класса женщин (мужчин), обладающего определёнными характеристиками. Ни один человек не хочет быть классифицированным, отнесённым к определённой категории или виду. Нас оскорбляет, когда в нас видят лишь должность (официант) или пол (женщина). Каждый хочет быть *узнанным* и принятым таким, какой он есть, во всей своей полноте и сложности.

Одной из характеристик «корыстных» отношений, основанных на удовлетворении своих потребностей за счёт других, является *заменяемость* людей. Скажем, подросток нуждается в поддержке и ему не очень важно, кто именно её окажет. По большому счёту, один человек для него ничем не лучше, чем другой.

Любить по-настоящему возможно только в том случае, если смотреть на другого человека без корыстного интереса, то есть *не ожидая ничего в ответ*, даже просто хорошего отношения. А для этого необходимо сначала стать *автономной*, то есть здоровой личностью.

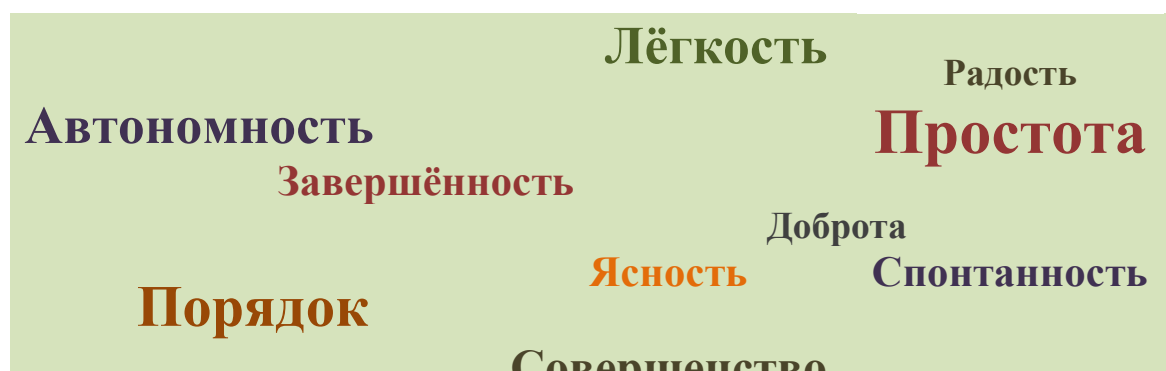
КАК ВСТУПИТЬ НА ПУТЬ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ

Выше говорилось, что удовлетворение дефицита позволяет избежать болезни. Удовлетворение же потребностей роста формирует позитивное здоровье. Важно понимать разницу между дефицитарными потребностями и потребностями роста.

Дефицитарные потребности (нижние уровни известной «пирамиды») ослабевают по мере их удовлетворения. Например, когда человек поест, он перестаёт обращать внимание на «вкусные» картинки и запахи. Удовлетворение же потребностей роста, напротив, никогда не приводит к ослаблению мотивации. Например, человек, получающий образование, по мере обучения хочет узнавать всё больше и больше.

Когда мы руководствуемся дефицитарной мотивацией, мы живём под эгидой средних ценностей — полезность, желательность, выгода, соответствие цели и т.д. Самоактуализирующиеся личности, поведение которых направляется потребностями роста, живут под эгидой *высших ценностей*.

ВЫСШИЕ ЦЕННОСТИ



Различия	Целостность
Уникальность	Красота

Чем большего человек достигает во внутренней жизни, тем к большему он стремится, и это желание никогда не может быть удовлетворено. Поэтому рост происходит в любом возрасте и состоит из нескончаемой серии выборов между безопасностью и новым опытом, зависимостью и автономностью, незрелостью и зрелостью.

В каждом из нас есть две силы: одна заставляет нас цепляться за безопасность, а значит – держаться за прошлое; другая – толкает вперёд, к самореализации и обретению целостности. Человек готов сделать выбор в пользу роста, когда ожидаемое внутреннее удовольствие сильнее тревоги. Другими словами, чтобы двигаться вперёд, человеку необходимо чувствовать себя уверенно (то есть удовлетворить базовые потребности в безопасности и пр.). Отсутствие дефицита – вот что помогает проявиться нашим высшим потребностям.

Как только у нас возникают сомнения в безопасности, мы тут же делаем шаг назад – туда, где недавно ощущали твёрдую почву под ногами. Именно поэтому бесполезно «толкать» людей вперед. Вместо этого нужно обеспечить им безопасную среду, и они сами выберут рост. Высшая человеческая природа, идеалы и возможности, по убеждению Маслоу, основываются не на отказе от инстинктов, а на их удовлетворении.

Что ждёт личность, которая преодолела дефицит? Теперь ей предстоит столкнуться с новыми, экзистенциальными вопросами, не имеющими идеального решения. Боль и проблемы останутся, но будут более высокого порядка.

Заключение

Самоактуализация – это не статичное состояние, которого можно достичь раз и навсегда, это путь личности по направлению к зрелости и здоровью. Это постепенный уход от собственного эго. Самоактуализация избавляет человека от дефицитарных проблем и от невротических симптомов, таких как инфантилизм, иллюзии и пр.

Изучение здоровых аутентичных личностей помогает увидеть наши недостатки и ошибки и указывает направление, в котором стоит развиваться. Оно также подсказывает некоторые «инструменты». Например, росту способствует опыт чистого неэгоистичного созерцания мира, опыт чистой некорыстной любви, занятие творчеством ради творчества, а не ради результата и др. Для любого человека существует множество вариантов, как реализовать свой природный потенциал. Музыкант может быть одинаково счастлив, играя на кларнете или на флейте; интеллектуал может получать равное удовлетворение от занятий биологией, химией или психологией. Главное для личности – выбирать рост.

Прочитали книгу до конца? [Не забудьте оставить свой отзыв](#) или расскажите, как Вы применили полученные знания в жизни и бизнесе!