

**За межами піраміди потреб.  
Новий погляд на  
самореалізацію**

Виявляється, знаменита піраміда потреб Маслоу — міф. Відомий психолог багато досліджував людський розвиток, але ніколи не стверджував, що наші потреби підпорядковуються певним чином. Ба більше — перед самою смертю Маслоу відкрив теорію трансцендентності — потребу вийти за межі власного еґо і знайти своє місце у світі.

Саме її розвиває у своїй новаторській книжці сучасний психолог Скотт Кауфман. Ієрархію потреб він розглядає не як піраміду, а як вітрильник — надійний, стійкий, який рухається своїм шляхом. Кауфман продовжує з того місця, де зупинився Маслоу. Розгадуючи таємниці його незавершеної теорії та об'єднуючи ці ідеї з власними дослідженнями, він доводить — єдиний спосіб самореалізуватися, як би це звучало парадоксально, злитися зі світом.

Ця книжка стане вашою дорожньою картою на шляху до своїх істинних потреб. Вона покаже вам, як жити повноцінним життям і одночасно служити іншим. І найголовніше — стати таким чином усвідомленим, зреалізованим і значно щасливішим.

# СКОТТ КАУФМАН

Перекладачка Анна Марховська

## ЗА МЕЖАМИ ПІРАМІДИ ПОТРЕБ

Новий погляд  
на самореалізацію



101

*За межами піраміди потреб*

*Scott Barry Kaufman, PhD*

# TRANSCEND

The New Science  
of Self-Actualization

*A TarcherPerigee Book*

· New York ·

MMXX

*Скотт Кауфман*

# ЗА МЕЖАМИ ПІРАМІДИ ПОТРЕБ

Новий погляд на самореалізацію

*Переклала з англійської  
Анна Марховська*

*Лабораторія*

· Київ ·

М М Х Х І

УДК 159.92  
К30

Науково-популярне видання

**Кауфман Скотт**

К30 За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію / пер. з англ. Анна Марховська. — К. : Лабораторія, 2021. — 432 с.

ISBN 978-617-7965-41-0 (тверда палітурка)

ISBN 978-617-7965-42-7 (м'яка обкладинка)

ISBN 978-617-7965-43-4 (електронне видання)

ISBN 978-617-7965-44-1 (аудіокнига)

Коли Скотт Кауфман уперше почув про незавершену теорію трансцендентності Абрагама Маслоу, він дослідив усі записи цього легендарного психолога, аби розвинути й доповнити її. Згідно з теорією, людина здатна досягти такого рівня самосвідомості, що піраміда потреб не чинитиме на неї того тиску, як вважалося раніше. І книжка допомагає зрозуміти, що саме не встиг розповісти Маслоу про свої відкриття та що ми неправильно сприймаємо в його найвідомішій теорії.

Трансцендентність учить, як реалізуватися в такий спосіб, щоб віддавати перевагу значно вищим, духовним цінностям над потребами власного егоїстичного «Я». І стати таким чином більш усвідомленими, зrealізованими та значно щасливішими, відчувачи себе частиною людства.

УДК 159.92

Перекладено за виданням: Scott Barry Kaufman. *Transcend: The New Science of Self-Actualization* (New York: TarcherPerigee, 2020; ISBN 978-0-143-13120-5)

Літературна редакторка *Галина Сапожникова*. Коректорка *Алла Кравченко*.

Верстальниця *Олена Білохвост*. Технічний редактор *Микола Климчук*.

Художня редакторка *Оксана Гаджій*. Дизайн обкладинки *АббАбо*.

Відповідальний за випуск *Антон Мартиноє*.

Дякуємо *Настасі Осідач* за люб'язну допомогу в роботі над цим виданням.

Підписано до друку 16.04.2021. Формат 70×100/16. Друк офсетний. Тираж 1000 прим.  
Замовлення № 405/04. Надруковано в Україні видавництвом «Лабораторія» на ПП «Юнісофт»,  
вул. Морозова, 13-Б, м. Харків, Україна, 61036. Свідоцтво ДК № 5747 від 06.11.2017.  
Термін придатності необмежений.

ТОВ «Лабораторія», пр. Степана Бандери, 6, м. Київ, Україна, 04073.  
тел. (097) 975-52-23, info@laboratoriya.pro. Свідоцтво ДК № 7100 від 14.07.2020.  
Висновок Держ. сан.-епідем. експертизи № 12.2-18-1/28536 від 17.12.2020.

ISBN 978-617-7965-41-0 (тверда палітурка)  
ISBN 978-617-7965-42-7 (м'яка обкладинка)  
ISBN 978-617-7965-43-4 (електронне видання)  
ISBN 978-617-7965-44-1 (аудіокнига)

Усі права застережено. All rights reserved  
© 2020 by Scott Barry Kaufman  
© Марховська А., пер. з англ., 2021  
© ТОВ «Лабораторія», виключна ліцензія  
на видання, оригінал-макет, 2021

# Зміст

[Заувага про вживання займенників](#)

[Пролог](#)

[Передмова. Нова ієрархія потреб](#)

## **Частина I. ЗАХИЩЕНІСТЬ**

[Вступ](#)

[Розділ 1. Безпека](#)

Розділ 2. Зв'язок

Розділ 3. Самооцінка

## **Частина II. ЗРОСТАННЯ**

Вступ

Розділ 4. Пізнання

Розділ 5. Любов

Розділ 6. Призначення

## **Частина III. ЗДОРОВА ТРАНСЦЕНДЕНТНІСТЬ**

Вступ

Розділ 7. Пікові переживання

Розділ 8. Теорія Z. До нових рубежів людської природи

Більше живіть у Б-вимірі<sup>(832)</sup>

Післямова. Повернімося до «чудесних можливостей і незвіданих глибин»

Подяки

Додаток I. Сім принципів становлення цілісної особистості

Додаток II. Виклики зростання (у співавторстві з Джордін Файнгольд)

Примітки



# Заувага про вживання займенників

Під час роботи над цією книжкою я поцікавився думкою деяких осіб про те, чи було б доречно зробити цитати гендерно нейтральними. Спочатку мені здавалося, що оскільки моя праця стосується всіх людей, гендерно маркована мова засновників гуманістичної психології суперечитиме цьому. Однак, добре обміркувавши, я вирішив відтворити цитати в оригіналі. Насамперед хотілося зберегти цілісність написаного в першоджерелі й запобігти мимовільним змінам його сенсу в якийсь неочікуваний спосіб. До того ж я вважаю, що приховування чи вибілювання прикладів сексизму в минулому не допоможе звільнитися від цього в майбутньому. Отже, на мою думку, гендерно марковані цитати лише відбивають тогочасний контекст і значення слова «чоловік», під яким усі розуміли людство загалом. Якщо ж відволіктися від цитат і зважити на той поступ, який зробило наше покоління в напрямі гендерної рівності, я беру на себе відповідальність за вживання інклюзивніших висловів, коли це можливо, і сподіваюся, що мій намір відіб'ється в цій книжці. Маю надію, що кожен читач відчує свою приналежність людству й безумовне позитивне ставлення до себе.

# Пролог

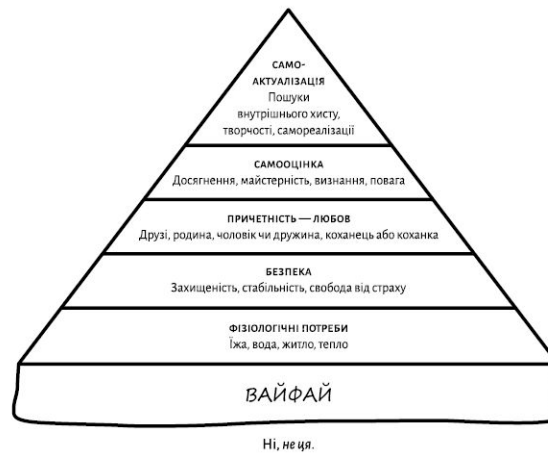
Восьмого червня 1970 року, теплої літньої днини, Абрагам Маслоу щось строчив у блокноті в Менло-Парку, Каліфорнія. У голові в нього вирувало безліч теорій і думок про нові рубежі людської природи, зокрема й та, над якою він працював упродовж останніх років, — теорія Z. За кілька кроків від нього на шезлонгу 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 егоїстичним<sup>(1)</sup>. 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»<sup>(2)</sup>.



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»<sup>(3)</sup>.

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»<sup>(4)</sup>. 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»<sup>(5)</sup>. 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»<sup>(6)</sup>.*

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 відчутти насолоду вічністю та цінністю світу, у якому мене немає, виключно завдяки тому, що я усвідомив свою смертність. «Спроможність відчутти насолоду» збиває з пантелику<sup>(7)</sup>.*

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»<sup>(8)</sup>.

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»<sup>(9)</sup>.

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 необхідно<sup>(10)</sup>.*

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 рухається<sup>(11)</sup>. 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 осягнуть 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 Есален, і мене глибоко вразила його відповідь на запитання когось із присутніх: «Як ви визначаєте слово “дружба”?»<sup>(12)</sup>. Спочатку Маслоу схарактеризував 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. Сукупність 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 влади<sup>(13)</sup>.

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 психіки<sup>(14)</sup>: 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 опанувати значно складніший матеріал, ніж їхні однолітки; дорослих з надзвичайно високим ступенем нарцисизму, котрі, попри неабияку заглибленість у себе, прагнуть актуалізації багатьох інших граней своєї особистості<sup>(15)</sup>.

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 сили-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 підмурок»<sup>(16)</sup>.

Цю книжку я написав для того, щоб доповнити мудрі, глибокі й людські 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 осягнути 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»<sup>(17)</sup>.

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 вплелися 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 заплющувати 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 відчувти 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»<sup>(18)</sup>.

Нині надзвичайно багато хто почувається глибоко нереалізованим у цьому хаотичному й розрізненому світі, який заохочує 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 буття<sup>(19)</sup>. 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 корисним кістяком, який допоможе вам розібратися у своїх поведінкових моделях і зрозуміти, як ваш теперішній спосіб життя заважає зростанню й трансцендентності. Мета книжки — допомогти читачам чесно, сміливо та з високо піднятою головою прийняти себе, а отже,

стати такими, якими ви справді хочете бути. Тут ви знайдете інформацію, яку зможете застосувати в житті. У додатках я покажу практичні вправи та ідеї. Якщо ж вам захочеться ще глибше зануритися в пошуки, на вебсторінці *selfactualizationtests.com* можна знайти онлайн-тести, які допоможуть глибше осягнути закономірності власного характеру, що, своєю чергою, сприятиме пошуку шляху до найкращого втілення самих себе.

У цій книжці я сподіваюся окреслити кращі можливості й для вас, і для роду людського загалом, про здійсненність яких ви навіть не здогадувалися. Виявляється, що самоактуалізація — це лише відрізок шляху; я ж проведу вас по ньому аж до кінця.

Передмова

# Нова ієрархія потреб

На обрії починає вимальовуватися нове уявлення про нездоров'я і здоров'я людини — психологія, яку я вважаю неймовірно захопливою та сповненою чудесних можливостей.

Абрагам Маслоу, «До психології буття», 1962

Під час аналізу людей, схильних до самоактуалізації, Маслоу з'ясував, що зазвичай тим, хто розкриває в собі найвищий потенціал, притаманні риси характеру, яких прагне більшість із нас. Ці особи переважно безкорисливі, креативні, відверті, правдиві, схильні до прийняття, незалежні й сміливі. Утім, Маслоу не стверджував, що людина *мусить* бути такою. Натомість він уважав, що коли в суспільстві виникнуть умови для забезпечення базових потреб, зокрема свобода відверто висловлюватися, розвивати свої неповторні здібності й зацікавлення, жити в чесній і справедливій громаді, тоді риси характеру, подібні до *найкращого* в людях, формуватимуться природно.

У призначенні вчителя, психотерапевта, батька чи матері Маслоу вбачав роль садівника, чиє завдання — «дати людині змогу стати здоровою та продуктивною *на свій лад*»<sup>(20)</sup>. На переконання вченого, «ми намагаємося зробити з троянди хорошу троянду, а не перетворити її на лілію. ... Для цього потрібно відчувати насолоду від самоактуалізації людини, яка може дуже від нас відрізнитися. Це вимагає абсолютної поваги та визнання святості й неповторності кожного типу характеру».

Маслоу був палким прихильником «психології Буття» — царини, у межах якої відбувається систематичне дослідження цілей, а не засобів: *цільових переживань* (як-от подив, сміх і зв'язок), *цільових цінностей* (краса, правда й справедливість), *цільових когнітивних процесів* (ефективне сприйняття дійсності та новизна оцінки), *кінцевих цілей* (найвища мета чи призначення), а також *ставлення до людей як до*

самоцілі, а не засобів досягнення мети (це явище вчений охрестив «буттєвою любов'ю» чи скорочено «Б-любов'ю»). Інтерес до психології буття, яку він подеколи називав «позитивною психологією»<sup>(21)</sup> чи ортопсихологією, породила наука, зосереджена радше на «неволодінні, а не володінні», «прагненні, а не здійсненні», «розчаруванні, а не задоволенні», «пошуку радості, а не її досягненні» й «намаганні кудись потрапити, а не перебуванні в цій точці»<sup>(22)</sup>.

Маслоу був не самотній. З 1930-го по 1970-й сформувалася група мислителів-однотумців, до якої належали Альфред Адлер, Джеймс Б'юджентал, Шарлотта Бюлер, Артур Комбс, Віктор Франкл, Еріх Фромм, Юджин Джендлін, Карен Горні, Сідні Журар, Джим Клі, Рональд Девід Лейнг, Ролло Мей, Кларк Мустакас, Карл Роджерс, Дональд Снігг та Ентоні Сутіч. Усі вони бачили обмеженість актуальних на той час напрямів — експериментальної психології, біхевіоризму та психоаналізу за Фройдом. Науковцям здавалося, що ці дисципліни не дають належної оцінки особистості загалом, нехтують величезним потенціалом людства в площині творчості, духовності та філантропії. Називаючи себе «Третьою силою», ці діячі намагалися поєднати здобутки традиційних підходів і з'ясувати, «що означає вповні почуватися людиною і як це усвідомлення проливає світло на довершене чи змістовне життя»<sup>(23)</sup>.

Згодом представників Третьої сили почали називати «психологами гуманістичного спрямування», а сама царина офіційно утворилася 1961 року, коли Маслоу й Ентоні Сутіч заснували видання *The Journal of Humanistic Psychology*. Сьогодні чимало психотерапевтів і науковців працюють безпосередньо в традиції гуманістичної психології (багато з них називають себе «екзистенційно-гуманістичними» психотерапевтами)<sup>(24)</sup>. Вони роблять виразний акцент на гуманістичних мотивах, як-от автентичність, усвідомлення, співчутливі соціальні дії, найсприятливіші для розвитку суспільні та екологічні умови, духовність, вихід за межі «Я», цілісність і прийняття невід'ємних труднощів і парадоксів людського буття<sup>(25)</sup>. У парадигмі гуманістичної психології здоровою особистістю вважається така, що постійно прагне свободи, відповідальності, самоусвідомлення, сенсу,

обов'язку, особистісного розвитку, зрілості, інтеграції та змін, а не та, що бажає передусім статусності, досягнень чи навіть щастя<sup>(26)</sup>.

Наприкінці 1990-х Мартін Селігман мобілізував царину позитивної психології до скрупульознішого дослідження психологічного самопочуття й того, «заради чого варто жити»<sup>(27)</sup>. Сьогодні фахівців гуманістичної та позитивної психології об'єднує бажання зрозуміти й підтримувати здорову мотивацію та здорове життя<sup>(28, 29)</sup>. За останні сорок років з'явилися ґрунтовні дослідження наведених нижче тринадцяти джерел доброго психологічного самопочуття, і до кожного з них ви можете дійти по-своєму.<sup>(30)</sup>

#### **Джерела доброго психологічного самопочуття**

- *Більше позитивних емоцій* (вища частотність та інтенсивність позитивних емоцій і настроїв у повсякденному житті — наприклад, утіхи, сміху й радощів);
- *Менше негативних емоцій* (нижча частотність та інтенсивність негативних емоцій і настроїв у повсякденному житті — наприклад, смутку, тривоги, страху й гніву);
- *Задоволеність життям* (позитивна суб'єктивна оцінка свого життя загалом);
- *Життєві сили* (позитивне суб'єктивне відчуття фізичного здоров'я та сил);
- *Контроль над середовищем* (здатність адаптувати середовище до своїх потреб і бажань; відчуття контролю над власним життям; відсутність пригніченості через повсякденні вимоги та зобов'язання);
- *Позитивні взаємини* (відчуття, що інші вас люблять, підтримують і цінують; теплі взаємини з людьми, що ґрунтуються на довірі; любов до інших і ставлення до них із добротою);
- *Прийняття себе* (позитивне ставлення до себе; почуття власної цінності; симпатія й повага до себе);
- *Майстерність* (почуття компетентності в процесі виконання складних завдань; почуття продуктивності під час досягнення важливих цілей, поставлених перед собою);
- *Автономність* (почуття незалежності й свободи під час ухвалення життєвих рішень, здатність протистояти тиску з боку суспільства);
- *Особистісний розвиток* (постійне прагнення розвитку й удосконалення, а не перебування в незмінному стані);
- *Активна участь у житті* (захоплення, зацікавленість і залученість у повсякденну діяльність і життя);
- *Призначення й сенс життя* (почуття значущості, цінності та гідності власного життя; чітке розуміння напрямку і сенсу своїх зусиль; зв'язок із чимось більшим від себе);

- *Трансцендентні переживання* (благоговіння, стан потоку, натхнення та вдячність у повсякденному житті).

Зауважте, що чимало з цих джерел доброго психологічного самопочуття виходить за межі стереотипних уявлень про щастя. Стати людиною в повному сенсі цього слова означає жити змістовно, а не безперервно щасливо. Добре психологічне самопочуття — це не конче приємні переживання. Воно пов'язане з появою в житті нового сенсу, залученості та зростання — основних понять гуманістичної психології.

У передмові до цієї книжки я розповім про нову ієрархію потреб ХХІ століття, яка не суперечить настроям гуманістичної психології, але водночас ґрунтується на останніх дослідженнях особистості, самоактуалізації, розвитку людини та психологічного самопочуття. Уважаю, що нова ієрархія потреб може слугувати для психологічної царини корисною організаційною структурою, а вам указати напрямок до здоров'я, розвитку й трансцендентності.

Однак передусім слід спростувати низку хибних уявлень про ієрархію потреб Маслоу.

## **Життя не комп'ютерна гра**

Теорію потреб Маслоу часто зображують у вигляді строгої послідовності — неначе, задовольнивши один набір запитів, ми назавжди припиняємо перейматися цим. Ніби життя — це комп'ютерна гра, і коли проходимо певний рівень (скажімо, безпеку), згори лунає чийсь голос: «Вітаю, приналежність розблоковано!», після чого ми більше не повертаємося до попередньої потреби. Це груба помилка в трактуванні теорії Маслоу й характеру його життєвого доробку загалом. Про вченого нечасто так казали, але за покликанням він був адептом психології розвитку<sup>(31)</sup>.

Маслоу наголошував на тому, що ми завжди перебуваємо в процесі становлення, а «внутрішнє ядро» людини складається всього лише з «потенційних можливостей, а не остаточного втілення» — «слабких, невиразних і ніжних, які легко заглушити навчанням, культурними очікуваннями, страхом, осудом тощо»; їх дуже просто забути, відкинути, не використати, не помітити, не сформулювати чи

придушити<sup>(32)</sup>. Учений чітко дав зрозуміти, що дозрівання людини — тривалий процес, а розвиток — це «не раптове стрибкоподібне явище»; нерідко це два кроки вперед — один назад<sup>(33)</sup>.

Один аспект теорії Маслоу не отримав належної уваги: його ієрархія потреб є організаційною структурою для різних станів душі, тобто способів бачення світу та інших людей. За словами вченого, кожна потреба, якщо її не задовольняти, зумовить своєрідний світогляд, філософію та відповідне сприйняття майбутнього:

*Організму людини, коли ним оволодіває певна потреба, притаманна ще одна своєрідна характеристика: філософія майбутнього також зазвичай змінюється. Той, хто безперервно відчуває страшний голод, може визначити Утопію як місце, де вдосталь їжі. Така людина переконана: якщо тільки їй гарантують харчі до кінця днів, вона стане абсолютно щасливою й уже ніколи нічого іншого не бажатиме. Зазвичай ця особа визначає саме життя в парадигмі їжі. Усе інше вона вважає неважливим. Свобода, любов, відчуття спільноти, повага, філософія — усім цим можна знехтувати, адже таким нікчемним дріб'язком живота не наб'єш. Можна з повним правом стверджувати, що така людина живе хлібом єдиним<sup>(34)</sup>.*

Маслоу часто вдавався до утрируваних прикладів такого штибу, але разом з тим упевнено стверджував, що більшість людей «частково задоволена й водночас частково невдоволена всіма базовими потребами»<sup>(35)</sup>. Він наполягав на тому, що «зазвичай будь-яка поведінка залежить від кількох чи всіх базових потреб одночасно, а не лише від однієї». До того ж кожна людина в будь-який момент може повернутися до конкретного душевного стану — залежно від нереалізованості потреби<sup>(36)</sup>.

Існує ще одне поширене хибне судження, буцімто потреби відрізані одна від одної й між ними немає чіткої взаємозалежності. Ця думка максимально далека від *реального* змісту теорії Маслоу: «[Потреби людини] утворюють не дихотомічну структуру, а інтегральну ієрархію; інакше кажучи, вони спираються одна на одну. ... А отже, можливість повернення до потреб нижчого рівня нікуди не зникає, що в цьому контексті слід розглядати не тільки не як патологію чи хворобу, а як необхідний чинник цілісності організму, а також передумову для існування й функціонування “вищих потреб”»<sup>(37)</sup>.

Джон Роуен, англійський психотерапевт гуманістичного спрямування, проілюстрував запроваджене Маслоу поняття

інтегрованої ієрархії через аналогію з матрьошками: кожна більша лялька містить у собі менших, але водночас виходить за їхні межі<sup>(38)</sup>. Коли ми просуваємося до своєї найвищої цілі, наша потреба — приміром, у безпеці, зв'язку чи самооцінці — нікуди не зникає; натомість ці запити *об'єднуються* з трансцендентною метою. Якщо людина цілісна, усі її базові потреби не просто реалізовані — разом узяті, вони допомагають їй зростати, втілювати в життя найвищі цілі та цінності.

*Насправді Маслоу не зображував ієрархії потреб у вигляді  
піраміди*

Тут є й такий підтекст: занадто швидкий рух до розвитку без здорової інтеграції комплексів і втрат знижує ймовірність максимального зростання. Слухаючи мобільний застосунок для медитації раз на тиждень чи щоранку, стоячи в позі собаки мордою вниз, ви не зможете, немов за помахом чарівної палички, глибоко відчувати свою цінність і зв'язок з іншими. Повторюю: на погляд Маслоу, зростання нерідко має тенденцію до руху «два кроки вперед — один назад»<sup>(39)</sup>, у процесі якого ми постійно повертаємося до базових потреб, щоб набратися сил, чогось навчитися на власних негараздах і просунутися в напрямку більшої цілісності своєї особистості.

Сучасні тлумачення теорії вченого часто нехтують принципово важливим поняттям інтегрованої ієрархії, натомість концентруючись на піраміді зі сходинками, хоча у своїх опублікованих працях Маслоу *не зображував ієрархії потреб у такому вигляді*<sup>(40, 41)</sup>. Тодд Бріджман з колегами уважно дослідили, як утворилася ця фігура, і з'ясували, що насправді «піраміду Маслоу» створив у 1960-х один консультант з управління. Відтоді вона швидко набула популярності в молодій галузі організаційної поведінки. Бріджман з колегами відзначили, що ця піраміда виявилася суголосною «панівним у [повоєнній] Америці ідеологічним поняттям індивідуалізму, націоналізму і капіталізму, а також стала виправданням для посилення менеджеризму в бюрократичному форматі (тобто у вигляді трикутників, які стоять один на одному)»<sup>(42)</sup>.



На жаль, прикрим наслідком постійного зображення цієї піраміди в підручниках з менеджменту стало те, що глибокий багатогранний доробок Маслоу звівся до пародії, а на реальну суть сформульованого вченим поняття самоактуалізації як утілення свого творчого потенціалу на благо людства ніхто не зважав<sup>(43)</sup>. Як зауважили Бріджман з колегами, «роль натхненника досліджень у галузі менеджменту, її зв'язку з креативністю та прагненням спільного блага могла б бути значно потужнішим спадком Маслоу, ніж спрощена одновимірна піраміда з п'яти сходинок»<sup>(44)</sup>.

Нам до снаги рухатися до кількох потреб одночасно

Ще одна поширена помилка — буцімто теорія Маслоу не враховує міжкультурних відхилень чи відмінностей на рівні характеру людини. Насправді вчений стверджував, що не тільки базові потреби коливаються впродовж життя — у способі їх задоволення також можуть бути значні культурні й особистісні відмінності<sup>(45)</sup>. Приміром, у цілій низці суспільств, яким бракує важливих ресурсів для підтримки безпеки й охорони здоров'я — як-от у країнах, що постраждали від війни, де постійно присутні реальні небезпеки й страх, — акцент однозначно стоятиме на базових потребах виживання. Утім, навіть у таких громадах може (до певної міри) сформуватися почуття поваги й приналежності до спільноти, а також складаються умови для розвитку навичок і талантів. Як зауважила консультантка Сьюзен Фаулер, «люди де тільки не “самоактуалізуються”»<sup>(46)</sup>.

Боротьба з реальною структурною нерівністю в різних куточках світу — абсолютно *необхідна* передумова створення для кожного можливостей самоактуалізації та виходу за межі «Я», однак це не означає, що люди мають спочатку задовольнити потреби, пов'язані з безпекою, а вже потім просуватися в напрямку глибшого почуття реалізованості. Нам до снаги рухатися до кількох потреб одночасно.

Навіть у *межах одного суспільства* люди різняться між собою за рівнем мотивації задовольняти певні потреби; це можна пояснити поєднанням їхнього темпераменту й середовища. Приміром, когось стабільно цікавить передусім поглиблення зв'язків з іншими, а дехто націлений на схвалення та повагу з боку оточення. Однак цілком

імовірно, що навіть для окремої людини ступінь важливості потреб змінюватиметься в процесі її дорослішання й розвитку. Тож ключ до всього — це знову-таки зміни й розвиток.

І хоча досвід показав, що точний порядок ієрархії потреб Маслоу залежить від культури, людини та змінюється впродовж життя, один основний аспект цієї теорії *все-таки* напрочуд добре витримав перевірку сучасною наукою. Пропоную його розглянути.

## **Дефіцитарність і зростання**

Хоча більшість людей фокусується на систематизації потреб за принципом трикутника, сам Маслоу наголошував на іншій властивості цієї ієрархії. Він стверджував, що всі потреби можна розбити на два основні класи — дефіцитарність і зростання, які слід інтегрувати, щоб домогтися цілісності.

Мотивацією дефіцитарних запитів, які Маслоу називав «Д-потребами», стає невдоволеність — наприклад, відсутність їжі, безпеки, симпатії, приналежності чи самооцінки. «Д-вимір» існування затьмарює всі наші враження й спотворює дійсність, вимагаючи в усього ества: «Нагодуй мене! Люби мене! Шануй мене!»<sup>(47)</sup>. Що вищий ступінь невдоволення потреб, то сильніше ми спотворюємо дійсність, щоб адаптувати свої очікування й ставлення до інших відповідно до того, наскільки ті люди зможуть дати те, чого прагнемо. Також у Д-вимірі зростає ймовірність того, що ми вдаватимемося до цілої низки захисних механізмів, щоб уберегтися від болю, якого завдає такий дефіцит. Наші захисні механізми доволі «мудрі» в тому сенсі, що допомагають уникнути нестерпного болю, який у конкретний момент може здаватися надмірним тягарем.

Водночас Маслоу стверджував, що з потребами зростання — наприклад, із самоактуалізацією й трансцендентністю — пов'язана мудрість зовсім іншого ґатунку. Розмежовуючи «мудрість для захищеності» та «мудрість для зростання», учений запевняв, що вимір буття (а якщо коротко, то «Б-вимір») — це як заміна мутного кришталіка на прозорий. Людину вже не мотивують страхи, тривоги, підозри та постійна потреба чогось вимагати від дійсності; натомість вона ставиться до себе й до інших із більшим прийняттям і любов'ю.

Мудрість для зростання, яка дає змогу чіткіше бачити реальність, пов'язана радше із запитанням «Який вибір дозволить мені стати інтегрованішим і ціліснішим?», ніж «Як мені себе захистити, щоб почуватися в спокої та безпеці?»<sup>(48)</sup>.

З погляду еволюції видається цілком виправданим, що наші інтереси в площині безпеки й захищеності — як і бажання скороминущої гедоністичної насолоди — цікавлять нас більше, ніж прагнення розвиватися й бути цілісною особистістю. Журналіст і письменник Роберт Райт написав у книжці «Чому буддизм істинний»: «Унаслідок природного добору людський мозок сформувався так, щоб уводити нас в оману, ба навіть поневолювати»<sup>(49)</sup>. Наші гени «обходять» лише одне: передатися наступному поколінню, чого це не коштувало б розвитку цілісної особистості. Якщо ж воно вимагає звуження світогляду й гіпертрофованих, неспівмірних реакцій на світ, — хай буде так.

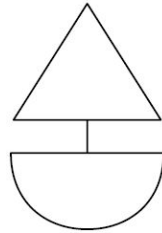
Однак таке звуження світогляду може стати на заваді повноцінному розумінню світу й самих себе. Попри численні труднощі, пов'язані зі зростанням, Маслоу вважав, що до самоактуалізації здатні всі — хай навіть більшість людей не робить цього, адже впродовж основної частини життя керується дефіцитарною мотивацією. Акцент Маслоу на діалектичній природі безпеки й зростання напрочуд струнко узгоджується із сучасними дослідженнями й теоріями в галузях психології особистості, кібернетики та штучного інтелекту. Існує одностайна думка, що оптимальна робота системи в комплексі (це стосується людей, приматів чи машин) вимагає і стабільності під час досягнення мети (попри перепони й чинники, які відволікають увагу), і здатності до гнучкої адаптації та дослідження середовища<sup>(50)</sup>.

Ми з'ясували, що захищеність і зростання — це два підмурки становлення цілісної особистості (зокрема й здорової трансцендентності), тож настав час для *нової* метафори.

## Нова метафора

Та піраміда з 1960-х розповідає історію, яку не збирався переказувати Маслоу — про досягнення, опанування гри життя, рівень за рівнем — аж до «перемоги». Утім, це не має нічого спільного з характером

самоактуалізації, на якому наголошували психологи гуманістичного спрямування. Людська доля — це не змагання, а досвід. Життя не сходження на вершину, а подорож безмежним синім океаном, сповненим нових можливостей для пошуку сенсу та відкриттів, але водночас небезпек і невизначеності. Громіздка піраміда не допоможе опанувати ці неспокійні води. Тут знадобиться щось функціональніше. Для цього потрібен *вітрильник*.



Плавання життям, сповненим пригод, рідко буває безхмарним. Сам човен захищає нас від води, яка нечасто настільки спокійна, як хотілося б. Кожна дошка вітрильника уберігає від хвиль. Якби цього не було, ми витрачали б усі сили на те, щоб утриматися над водою. Мати одну дошку ліпше, ніж жодної, але що більший човен, то вищі хвилі зможе подолати. Так і в житті: безпека — невід’ємне підґрунтя захищеності, але міцні зв’язки з іншими людьми, почуття поваги та цінності збільшують наші шанси витримати негоду.

Утім, на самому лише надійному човні далеко не запливеш. Знадобиться ще й вітрило. Без нього ви матимете захист від води, але нікуди не попливете. Кожна секція вітрила дозволяє ловити більше вітру, дає вам змогу досліджувати своє середовище й адаптуватися до нього.

Завважте, що на вітрильник ніхто не «сходить», як на гору чи піраміду. Натомість ми *напинаємо* вітрило подібно до того, як відпускаємо захисні механізми, коли відчуваємося достатньо впевнено. Це безперервний процес: однієї миті можна бути відкритим і невимушеним, а вже наступної хвилини відчути велику загрозу й підготуватися до шторму, відгородившись від довкілля. Що частіше ми знову й знову відкриватимемося світу, то далі запливе наш човен і більше користі зможемо отримати від людей і від можливостей, які нас оточують. А якщо дуже пощастить, удасться навіть відчути екстаз

пікового переживання — мить, коли вітрило по-справжньому наповнив вітер. У такі моменти ми не лише тимчасово забуваємо про всі свої комплекси, а й настільки активно розвиваємося, що розганяємо хвилі для всіх інших вітрильників виключно завдяки тому, що самі перепливаємо океан. Отже, вітрильник — це не вершина, а справжній *рушій*, який дає нам змогу пізнавати світ і людей, що нас оточують, за допомогою зростання й трансцендентності.

## Напнути вітрила

Що ж то за метафоричні деталі човна, які зрештою виводять нас до трансцендентності? Сам вітрильник складається з трьох потреб: безпека, зв'язок і самооцінка. Вони утворюють справжню динамічну систему, причому коли один з її елементів стикається із серйозними перешкодами, інші складники також відчують на собі наслідки. За сприятливих умов потреби в категорії захищеності починають взаємодіяти й піднімаються висхідною спіраллю, унаслідок чого рівень безпеки й стабільності зростає. Однак за несприятливих обставин вони можуть призвести до глибокої безборонності та нестабільності, через що людині доводиться зупинитися й зосередитися на самозахисті. На жаль, на життєвому шляху надзвичайно багато хто втрапляє в пастку незахищеності й залишається в ній, відмовляючи собі в неймовірній красі незвіданого світу, у можливості самоактуалізації, а зрештою й трансцендентності. Ми не бачимо океану за хвилями.

А чим тоді є вітрило? Воно уособлює *зростання*. І хоча цей процес лежить в основі самоактуалізації, її визначення справедливо критикують за те, що це розпливчата мішанина характеристик і мотивів, скупчених під одним парасольковим терміном<sup>(51)</sup>. Маслоу з цим погоджувався, а в пізніх публікаціях намагався сформулювати свою думку за допомогою терміна «людина в повному сенсі цього слова».

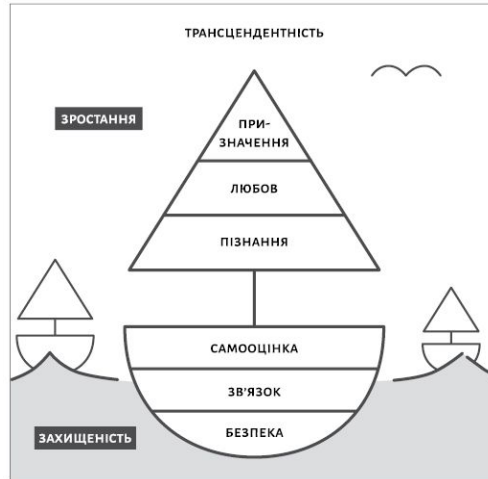
Щоб пояснити цю думку, я розбив самоактуалізацію — а отже, і зростання — на три конкретні потреби, які сьогодні спираються на міцні наукові підвалини: пізнання, любов і призначення. Уважаю, що вони передають суть справжнього погляду Маслоу на

самоактуалізацію. Крім того, мені здається, що їх неможливо звести до потреби в захищеності, як і повністю з'єднати одну з одною (хоча вони можуть спиратися одна на одну). Між цими трьома потребами існує синергетична взаємодія, що дає нам змогу зростати й ставати цілісними особистостями. За сприятливих умов їх задоволення допомагає покращити здоров'я, поглибити цілісність і трансцендентність. За несприятливих обставин ми переймаємося безпекою та захищеністю, нехтуючи можливостями зростання.

Підмурком зростання стає дух *пізнання* — фундаментальний біологічний потяг, який неодмінно має лежати в основі цього процесу. Пізнання — це бажання знайти й досягнути щось незвідане, складне й неточне<sup>(52)</sup>. Якщо відчуття безпеки пов'язане передусім з обороною та захистом, то основними рушіями пізнання стають допитливість, відкриття, відвертість, поширення, розуміння й створення нових можливостей для зростання та розвитку. Інші запити з категорії зростання — любов і призначення — можуть спиратися на фундаментальну потребу в пізнанні, яке підносить людину на вищий рівень цілісності й дозволяє дати світові щось значуще.

Я вважаю, що потяг до пізнання — основний рушій самоактуалізації, причому його неможливо повністю звести до жодної іншої потреби — навіть до прагнення співучасті, статусу, батьківства та пошуку партнера, які сформувалися в процесі еволюції. Погоджуюся з психологом Дугласом Кенріком і його колегами в тому, що ієрархія потреб може мати еволюційне підґрунтя, проте вважаю, що потреба в пізнанні варта окремого місця за столом еволюції<sup>(53)</sup>.

Увінчує нашу нову ієрархію потреба в трансцендентності, яка виходить за межі особистісного зростання (ба навіть щастя й здоров'я) і дає змогу піднятися на найвищий рівень єдності й гармонії із собою та світом. Трансцендентність, що спирається на надійний фундамент захищеності й зростання, — це той кут зору, який дає нам змогу посісти високу оглядову позицію й поставитися до свого «Я» з прийняттям, мудрістю та почуттям зв'язку з усім людством.



## У водах невизначеності<sup>(54)</sup>

Життя — результат фізичного виживання; утім, добре життя — це наслідок того, до чого ми небаїдужі.

*Ролло Мей, «Любов і воля», 1969*

Нова ієрархія потреб, описана в цій книжці, глибоко властива людям. Так, ми примати, але з невгамовним інтересом до особистої ідентичності, креативності, сенсу та призначення. У людей сформувалася небачена для царства тварин здатність до зростання. Ми справді неповторні в тому, як довго рухаємося до своїх цілей, наскільки гнучко визначаємо їхній пріоритет, а також у кількості способів самоактуалізації. Люди здатні до реалізації численних форм мистецтва, зокрема музики, літератури, танцю, а також науки, винаходів, бізнесу й спорту. Ми розвинули в собі спроможність утворювати напрочуд багаті та розмаїті культури, причому їхню різноманітність можна пояснити саме нашою унікальною гнучкістю досягнення цілей.

Наша своєрідність у цьому аспекті означає, що не кожна мета, яка задовольняє людину, має безпосередній зв'язок з еволюційною пристосованістю. От, наприклад, скібол<sup>1</sup>. Імовірно, мету стати чемпіоном із цієї гри й можна якось пов'язати з прагненням статусу, поваги та майстерності, що сформувалися в процесі еволюції, але *остаточне* зведення мети скіболу до інших запитів з ієрархії потреб людини суперечить тому, що ця гра властива виключно *людям*. Колін Де Янг, фахівець у галузі нейронауки, зауважив:

*Важко не побачити, що стандартні еволюційні обмеження — це ще не все, якщо уявити собі всесвітній чемпіонат зі скіболу. Серед мавп немає чемпіонів із цієї гри. Ми вільні обирати різні цілі й вигадувати нові. Поза сумнівом, їх можна пов'язати з певними мотивами, що сформувалися в процесі еволюції, але неможливо просто скласти перелік еволюційних адаптацій людини, а тоді встановити діапазон можливостей її дій. Людям треба надати свободу вибору з дуже великого списку цілей і прагнень, ба навіть більше — свободу вигадувати нові<sup>(55)</sup>.*

Ясна річ, у людей і тварин багато спільних потягів, а досягнення всієї множини психологічних механізмів, що сформувалися в процесі еволюції, — це дуже благородна мета<sup>(56)</sup>. Водночас помітно, що жодній іншій тварині не притаманні такі екзистенційні кризи, як нам. У книжці «Суспільство здорового глузду» (“The Sane Society”) Еріх Фромм стверджує, що людям властивий фундаментальний конфлікт між спільною з іншими тваринами природою і здатністю до самоусвідомлення, пошуку сенсу, а також уявою, що сформувалися тільки в нас. Він зауважив: «Отже, проблема людського буття цілковито унікальна в природі; так сталося, що людина випала з природи, та все одно є її частиною; вона почасти божественна істота, а почасти звір; почасти нескінченна, а почасти скінченна»<sup>(57)</sup>.

Хоча кожен рухається у власному напрямку, ми всі  
перепливаємо незвідане море

Удамся до порівняння з вітрильником: хоча кожен рухається у власному напрямку, ми всі перепливаємо незвідане море. У житті людини трапляються обставини, які важко прийняти й складно зрозуміти, але є щось заспокійливе в тому, що ми всі існуємо разом і нам доводиться мати справу з однаковими екзистенційними дилемами. Якось один пацієнт сказав Ірвіну Ялому, фахівцю з екзистенційної терапії: «Ти сидиш сам у своєму човні, але завжди приємно бачити вогники інших, що хитаються неподалік»<sup>(58)</sup>. Ось чотири «аксіоми буття», з якими, на переконання Ялома, має примиритися кожен:

1. Смерть. Невід'ємний конфлікт між прагненням того, щоб життя й самоактуалізація тривали, і неминучістю кінця.
2. Свобода. Невід'ємний конфлікт між позірною випадковістю всесвіту і важким тягарем відповідальності, який супроводжує свободу вирішувати свою долю.



3. Ізоляція. Невід’ємний конфлікт між бажанням мати глибокий міцний зв’язок з іншими людьми та неможливістю вповні це втілити з огляду на постійну екзистенційну самотність.
4. Відсутність сенсу. Конфлікт полягає в тому, що ми опинилися в байдужому й, здавалось б, цілковито позбавленому сенсу всесвіті, та все одно бажаємо відшукати якесь призначення свого існування впродовж незбагнено короткого періоду життя на планеті<sup>(59)</sup>.

Тож нова ієрархія потреб не просто теорія людської природи; урешті-решт, це теорія *людського буття*. Пролити світло на схильності та інстинкти, що сформувалися в нас у процесі еволюції, дуже важливо, що я й робитиму в цій книжці. Однак найбільше мене цікавить, що саме визначає цінність і значущість життя для людей, які, *власне, його проживають*. У цій книжці йтиметься не лише про наш еволюційний спадок, а й про те, що абсолютно кожен може *вийти за межі* своїх складників, стати чимось більшим, ніж їхня сукупність, дати раду аксіомам буття на свій лад.

## Добре життя

Я не визнаю непохитних формул життя. Ніякий визначений наперед код не може передбачити, що станеться з людиною. У процесі життя ми зростаємо, наші переконання змінюються. Вони повинні змінюватися. Я вважаю, що нас постійно мають супроводжувати відкриття. Нам слід відкритися цій пригоді й гостро усвідомлювати життя. Усе своє буття варто поставити на карту готовності досліджувати й проживати.

*Мартін Бубер, цитата з книжки Обрі Гоудса «Мартін Бубер. Особистий портрет», 1971*

«Ніхто не зможе збудувати мости, якими саме ти мусиш пройти своє життя, ніхто, крім тебе. Звісно, є незліченна кількість доріжок, мостів і напівбогів, які хочуть перевести тебе через річку; але ціною тебе самого; ти б віддав себе в заставу і програв. У світі є лише одна-єдина дорога, якою ніхто, крім тебе, йти не може: куди вона веде? Не запитуй, іди нею». ... До того ж таке розкопування самого себе й примусове сходження в глибини свого ества найкоротшим шляхом — болісне й небезпечне починання.

*Фрідріх Ніцше, «Шопенгауер як вихователь», 1874*

Концепція доброго життя, про яку я розповім у цій книжці, зараз не дуже «розкручена». Його основна мотивація — це не гроші, не влада,

не соціальний статус і навіть не щастя. Відповідно до моєї інтерпретації, добре життя, яке міцно тримається на засадах гуманістичної психології та реалістичних уявлень про потреби людини, — це здорове відкриття потреб, націлених на пошук і вираження того «Я», котре найкраще пасує саме вам.

Добре життя — це не те, чого можна досягнути. Це спосіб існування. Як зауважив Карл Роджерс, «добре життя — процес, а не стан. Це напрямок, а не пункт призначення»<sup>(60)</sup>. Такий процес не завжди супроводжуватимуть щастя, задоволення та втіха, часом він може навіть завдавати болю й страждань. Це не для «слабкодушних», як зазначив Роджерс, адже вимагає, щоб ми постійно виходили за межі зони комфорту, розкривали в собі нові потенційні можливості та з головою «пірнали у вир життя»<sup>(61)</sup>. Щоб напнути вітрило човна й побачити, куди нас віднесе вітер, потрібно бути хоробрими; дуже відважними треба бути й для того, щоб стати найкращою версією себе<sup>(62)</sup>.

І все-таки, якщо не здаватися, можна прожити повніше життя, яке влучно характеризують означення на зразок «таке, що збагачує», «захопливе», «плідне», «складне, але цікаве», «креативне», «змістовне», «насичене» й «таке, що викликає захват». Я вважаю, що людям від природи дана здатність зростати. Хай якими були б сьогодні ваші риси характеру й обставини, переконаний, що ця книжка допоможе вам зростати саме в тому напрямку, який оберете, — на свій лад і в такий спосіб, який покаже всесвіту, що ви справді прожили життя з користю для інших.

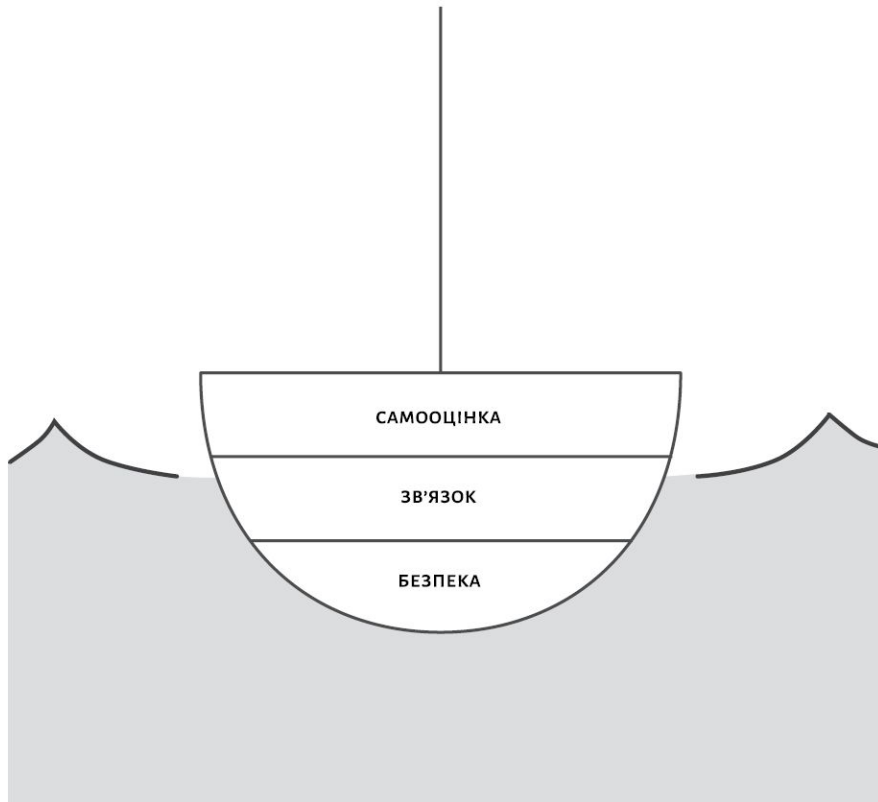
Розпочнімо ж процес становлення.

---

‡ Скібол — гра, що нагадує суміш більярду та боулінгу. Потрібно кинути чи покотити кулі так, щоб вони потрапили в лунки, кожна з яких приносить певну кількість балів. — *Прим. ред.*

*Частина I*

# **ЗАХИЩЕНІСТЬ**



# Вступ

Дев'ятнадцятирічний студент нью-йоркського Сіті-коледжу Ейб Маслоу 1927 року записався на курс «Філософія культури». Цей навчальний предмет виявився для нього заскладним, тож юнак його покинув. І все одно життя Ейба змінилося назавжди: тоді склалися важливі передумови його майбутнього зростання.

З юним Маслоу сталося те, що Говард Гарднер, фахівець із психології розвитку, називає «кристалізувальним переживанням» — пам'ятна й напружена мить взаємодії з певними подразниками, коли все стає на потрібне місце, наштовхуючи нас на думку: «Ага, це моє!»<sup>(63)</sup>.

Тридцять п'ять років по тому, розмірковуючи про ці події в неопублікованому есеї, Маслоу написав: «Виявилось, що то був один з найважливіших досвідів, пов'язаних з освітою, адже там я відкрив для себе книжку Вільяма Грема Самнера “Народні звичаї” (“Folkways”), яка змінила моє життя. А втім, саме про це нас і попереджав викладач на першій лекції семестру. “Якщо ви ґрунтовно прочитаєте цю книжку, то більше ніколи не будете такими, як раніше. Ви вже ніколи не будете наївними”»<sup>(64)</sup>.

Книжка «Народні звичаї» дала Маслоу зрозуміти, наскільки культура впливає на поведінку. Крім того, ця праця допомогла усвідомити, яким потужним рушієм виявляються потреби людини. Оскільки сценарії зовнішніх непередбачуваних обставин різняться залежно від суспільства, у кожного народу утворюються свої звичаї, пов'язані із задоволенням тих самих основних потреб, але не схожі між собою. Самнер писав:

*Щомиті постають потреби, які слід негайно задовольняти. Потреба — це первинний досвід, а відразу ж після неї була недолуга спроба її задовольнити. ... Послугуються люди методом спроб і помилок, який супроводжують постійні страждання, втрати й розчарування. Водночас це метод примітивного досвіду й*

добору. Найперші спроби людей були саме такими. Їхньою рушійною силою виявилася потреба<sup>(65)</sup>.

Маслоу майже відразу захопився антропологією. Наступного року він перейшов до Вісконсинського університету, де спрагло зачитувався працями таких доленосних для цієї науки осіб, як Маргарет Мід, Броніслав Маліновський, Рут Бенедикт і Ральф Лінтон (останній, до речі, викладав у дружини Ейба Берти). Після переїзду до Нью-Йорка 1935 року Маслоу відвідав чимало занять і конференцій з антропології, на яких виступали Рут Бенедикт, Ральф Лінтон, Александер Лессер і Джордж Герцог. Абрагам навіть тісно потоваришував з Рут Бенедикт: він тягнувся до її дотепності, блискучого розуму та доброти. Крім того, Маслоу став членом Американської антропологічної асоціації й виступав на її конференціях<sup>(66)</sup>.

На початку професійної діяльності Маслоу в психологічній царині, 1938 року, Рут Бенедикт допомогла йому отримати державний грант (разом з Люсьєном Генксом і Джейн Річардсон) і ціле літо присвятити антропологічним дослідженням північного корінного народу чорноногих із заповідника Сіксіка, що в Альберті, Канада<sup>(67)</sup>. Абрагаму дуже сподобався спосіб життя цього племені. За словами Мартіна Хеві Хеда, ця поїздка просто «збила Маслоу з ніг»<sup>(68)</sup>. Найбільше вченого вразила переважна відсутність у чорноногих злочинності, насильства, заздрощів і пожадливісті, а також високий рівень душевного спокою; твердий, але дбайливий підхід до виховання дітей; відчуття приналежності до спільноти; рівноправність і щедра вдача. Насправді Маслоу вважав, що чорноногі показали такі високі результати в тестах на душевний спокій, які він їм улаштував, саме завдяки структурі своєї громади й відчуттю приналежності до неї.

За словами біографа Маслоу Едварда Гоффмана, учений помітив, що чорноногі «були байдужими до багатства в сенсі накопичення майна та власності; справжній статус престижу й захищеності в племені можна було здобути, *віддаючи майно та власність іншим*»<sup>(69)</sup>. Водночас Абрагама шокувала жорстокість американців європейського походження, що жили неподалік: «Ті індіанці з резервації були порядними людьми; що ближче я знайомився з білими селянами — найбільшими негідниками й покидьками, з якими мені довелося

зустрітися в житті, — то разючішим ставав цей парадокс»<sup>(70)</sup>. Цілком очевидно, що під час цієї поїздки Маслоу чимало дізнався про погляди корінних народів Північної Америки, зокрема й про важливу роль спільноти, удячності за те, що маєш, і потребу віддавати майбутнім поколінням<sup>(71, 72)</sup>.

Водночас ця поїздка справила глибокий вплив на думку Маслоу про вроджену природу людини<sup>(73)</sup>. Учений приїхав з твердим переконанням у культурному релятивізмі, однак його вразило те, який сильний зв'язок він відчув із чорноногими<sup>(74)</sup>. За кілька тижнів після завершення експедиції Маслоу написав у звіті:

*Вочевидь, кожна людина приходить у суспільство не у вигляді грудки глини, з якої воно щось ліпить, а радше у вигляді структури, яку спільнота може викривити, придушити чи доповнити. Ця підозра спирається на первинні дані про те, що мої індіанці були передусім людьми, а вже потім чорноногими, а ще в їхньому суспільстві я побачив майже такий самий діапазон типів особистості, як і в нашому — тільки з інакшими коливаннями кривої розподілу. ... Тепер сушу голову над поняттям «первинної» [чи] «природної» структури особистості<sup>(75)</sup>.*

У грудні того самого року в неопублікованій нотатці Маслоу написав: «Моя нова концепція первинної чи природної особистості... Припущення: на момент народження, а в глибині душі й дотепер люди почуваються захищеними та мають високу самооцінку — на рівні чорноногих, шимпанзе, немовлят чи впевнених у собі дорослих. А потім суспільство щось заподіює цій природній особистості — перекручує, переліплює, утискає...»<sup>(76)</sup>.

У своїй книжці Самнер наголошує на тому, що культурні звичаї не слід оцінювати як «добрі» чи «погані» для всіх; натомість їх потрібно трактувати відповідно до адаптивної цінності, тобто ефективності задоволення нагальної потреби. Так само Маслоу вважав, що загалом усі люди добрі, однак під тиском життєвих тягарів і розчарувань можуть справляти протилежне враження<sup>(77)</sup>. В іншій неопублікованій нотатці 1938 року вчений зазначив: «У глибині душі всі люди порядні. Щоб це довести, достатньо одного: з'ясувати, які мотиви стоять за їхньою поверхневою поведінкою — хай навіть огидною, підлою чи злою. Якщо зрозуміти їх, обурюватися подальшими діями буде вже неможливо»<sup>(78)</sup>. Годі й говорити, що це різко суперечило тогочасним

переконанням психоаналітиків, відповідно до яких у глибині людської душі вирують руйнівні імпульси, пов'язані якщо не зі самозбереженням, то із сексом!

У тій-таки неопублікованій нотатці Маслоу розмірковував про те, чому люди можуть бути такими жорстокими. Він дійшов висновку, що причина в «колі незахищеності — з нього це все й випливає. ... Погану поведінку зумовлює біль — реальний і прогнозований, через який особа кидається себе захищати, немов загнаний у глухий кут звір. Річ у тім, що люди добрі, варто лише задовольнити їхні фундаментальні бажання симпатії та захищеності. Якщо дати їм це, вони повертатимуть симпатію й почуватимуться захищеними у своїх почуттях і поведінці». Розвиваючи цю думку, Маслоу стверджував, що все «огидне, підле чи зле» — гіпертрофоване намагання задовольнити базові потреби в захищеності, симпатії й самооцінці.

Ціла низка сучасних досліджень, які орієнтуються на різнопланові підходи, підтверджує роздуми Маслоу про поведінкові прояви «кола незахищеності», єдине ядро якого — *страх*. Певний різновид страху — незалежно від конкретного прояву — заповнює собою нереалізованість кожної потреби, з яких складається це коло.

Якщо у вас забагато психологічних страхів, це може означати, що ви занадто захопилися зміцненням свого човна, що матиме серйозні наслідки для плавання неозорим океаном. Перша частина цієї книжки допоможе вам узяти почуття незахищеності під контроль, після чого зможете, спираючись на максимально надійний фундамент, справді зосередитися на тому, що найбільше наповнює ваше життя сенсом, зростанням і творчістю.

Розпочнімо з основної потреби, яка належить до категорії захищеності, — безпеки.



## Розділ 1

# Безпека

У нашому суспільстві середньостатистична дитина й, що не так впадає в око, середньостатистичний дорослий воліли б жити в безпечному, порядному, передбачуваному, правовому, організованому світі, на який можна покласти й у якому не трапляються неочікувані, некеровані, хаотичні чи інші небезпечні події; у якому людина принаймні має могутніх батьків чи заступників, які вбережуть її від лиха.

*Абрагам Маслоу, «Мотивація та особистість», 1954*

Хоча загалом світ дуже змінився на краще за багатьма параметрами — люди живуть довше, здоровіше, вільніше та мирніше, — у першій чверті ХХІ століття багато хто в різних куточках світу досі існує в умовах невизначеності й хаосу, і це порушує його особистий простір<sup>(79)</sup>. У самих лише Сполучених Штатах майже десять мільйонів осіб, що працюють повний робочий день, живуть за офіційною межею бідності. Значний прошарок американців відчуває на собі кризу деяких базових потреб, як-от забезпечення житлом та охорона здоров'я — попри разюче зростання доходів одного відсотка найбагатшого населення країни. Понад 33 мільйони жителів США не мають медичного страхування, а в більшій частині мешканців Америки не знайдеться бодай 400 доларів на випадок надзвичайної ситуації<sup>(80)</sup>.

Як зауважила письменниця Рут Віппман, у нашому суспільстві здоров'я й добробут оповиті риторикою, яка фактично перевертає ієрархію потреб Маслоу догори ногами: самоактуалізація постає життєздатною альтернативою базовим запитам, а не спирається на міцний фундамент безпеки й захищеності. У статті «Де ми були, коли падала піраміда? На занятті йогою» Віппман пише: «Ми концентруємося на верхівці піраміди Маслоу, нехтуючи її підвалинами»<sup>(81)</sup>.

Хоча насправді Маслоу не зображував своєї теорії у вигляді піраміди (див. передмову), він неодноразово підкреслював, що для того, аби

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**