

Абрахам Маслоу МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ

Перевод А.М.Татлыбаевой

Глава 5. ЗНАЧЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ

В данной главе мы раскроем некоторые из теоретических последствий постулированного нами подхода к изучению человеческой мотивации; она должна стать позитивным, здоровым противовесом тому одностороннему подходу, при котором основное внимание ученого обращено на фрустрацию и на вызванную фрустрацией патологию.

Выше мы заявили, что основным принципом организации мотивации человека служит иерархия препотентности базовых потребностей. В качестве главного динамического закона, приводящего в движение эту иерархию, мы выдвинули принцип пробуждения потребностей более высоких уровней по мере удовлетворения потребностей более низких уровней. До тех пор, пока не удовлетворены физиологические потребности, именно они играют доминирующую роль в организме, именно им подчинены все его силы и способности, именно они организуют их и направляют к единственной цели – к удовлетворению. Но, получив удовлетворение, пусть даже не полное, эти потребности отступают на задний план, уступая место потребностям следующего уровня, и теперь уже эти, более высокие потребности доминируют в организме и руководят поведением человека (человек теперь стремится не к утолению голода, а к безопасности). Этот же принцип действует и в отношении других групп потребностей – потребностей в любви, в самоуважении и в самоактуализации.

Можно допустить, что потребности более высоких уровней иногда пробуждаются не под воздействием удовлетворения нижележащих потребностей, а, наоборот, в результате вынужденной или сознательной их депривации. или вследствие невозможности их удовлетворения, отказа от их удовлетворения, их подавления (как это бывает в случаях аскетизма, сублимации, в условиях жесткой дисциплины, изоляции и т.п.). Мы очень мало знаем о природе и степени распространенности этих явлений, я лишь могу сказать, что, похоже, в восточных культурах одобряется подобное отношение к низшим потребностям. Как бы то ни было, эти феномены не противоречат главному тезису этой книги, ибо я никогда не говорил и никогда не возьму на себя смелость заявить, что базовая удовлетворенность – это единственный источник силы и прочих психологических преимуществ.

Концепция удовлетворения, бесспорно, – частная концепция, она не может существовать в отрыве от общей теории мотивации. Для того, чтобы убедиться в валидности этой концепции, имеет смысл рассмотреть ее во взаимосвязях: 1) с теорией

фрустрации, 2) с теорией научения, 3) с теорией неврозов, 4) с теорией психологического здоровья, 5) с теорией ценностей и 6) с теорией дисциплины, воли, ответственности и т.д. В этой главе мы проследим направление лишь одной нити в сложной паутине психологических детерминант поведения, личности и характера человека. Мы не беремся за создание грандиозного полотна человеческой психологии, мы ограничимся тем, что выдвинем и попытаемся доказать несколько предположений. Среди них такие: 1) помимо базового удовлетворения существуют другие детерминанты поведения, 2) базовое удовлетворение – необходимое, но не достаточное условие психологического здоровья, 3) и удовлетворение, и депривация, могут иметь как благоприятные, так и неблагоприятные последствия, 4) удовлетворение базовой потребности в корне отличается от удовлетворения невротической потребности.

ОБЩИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Основным и самым важным последствием удовлетворения всякой потребности нужно считать исчезновение этой потребности и замещение ее другой, более высокой потребностью.¹⁹ Все прочие последствия вторичны, эпифеноменальны по отношению к этому, фундаментальнейшему следствию. Приведем несколько примеров вторичных последствий удовлетворения потребностей.

Человек обретает независимость от прежних источников удовлетворения потребностей, прежде желанных и необходимых, в известном смысле он даже презирует их. Одновременно с этим возникает зависимость от новых источников удовлетворения потребностей, прежде казавшихся неважными, несущественными, второстепенными. Смена источников удовлетворения со старых на новые влечет за собой множество третичных последствий, например, смену интересов. Человека начинают интересовать вещи и явления, прежде не пробуждавшие ни малейшего интереса, и в то же самое время то, что раньше было ему интересно, теперь вызывает скуку или даже отвращение. Этот феномен можно трактовать как смену ценностей. Как правило, он характеризуется следующими тенденциями: 1) преувеличенной оценкой возможных источников удовлетворения наиболее насущных из неудовлетворенных потребностей; 2) недооценкой источников удовлетворения менее насущных из неудовлетворенных потребностей; 3) недооценкой и даже обесцениванием источников удовлетворения уже удовлетворенных потребностей (и значения этих потребностей). Глобальный феномен смены ценностей конкретно проявляется, например, в следующем: изменяются взгляды индивидуума на будущее, происходит ревизия жизненной философии, представлений об идеальном обществе, о рае и аде, о хорошей жизни, перестраивается бессознательный образ удовлетворенной потребности, причем в совершенно предсказуемом направлении.

Короче говоря, то, что у нас есть, особенно если это досталось нам без труда и борьбы, мы принимаем как должное. Если у человека всегда была пища, если он всегда был в безопасности, всегда любим, ценим и свободен, если человек никогда не испытывал недостатка во всем этом, то он игнорирует значимость этих ценностей, но мало того – он

может считать их малосущественными, может презирать стремление других людей к ним, может пренебрежительно относиться даже к самым условиям, обеспечившим ему удовлетворение этих потребностей. Подобная неспособность дорожить ценными дарами судьбы антиреалистична, и потому ее можно считать формой патологии. И лучшим средством лечения такой патологии может стать депривация, например, боль, голод, нищета, одиночество, отвержение, несправедливость и т.п.

На мой взгляд, до сих пор в теориях мотивации феномену угасания или недооценки значимости удовлетворенной потребности не уделялось должного внимания, а между тем он имеет весьма важное значение и влечет за собой крайне важные последствия. Подробный анализ данного феномена можно найти в моей работе *Eupsychian Management: A Journal* в главе "Жалобы низших уровней, жалобы высших уровней и мета-жалобы" (291), в работах Ф. Герцберга (193), а также в концепции St. Neot margin, Колина Уилсона (481, 483).

До тех пор, пока мы не произведем глубокого, подробного анализа этого феномена, мы не сможем понять, почему в одних случаях богатство и изобилие становится фактором личностного роста, поднимает человека на высшие уровни мотивационной жизни, а в других – провоцирует различные разновидности ценностных патологий, о которых мы говорили выше. Адлер (2, 3, 13) говорил о "растлении" хорошей жизнью, о том, что "жизнь балует", и нам, возможно, стоит принять на заметку его терминологию для того, чтобы приучиться отличать патогенное удовлетворение от здорового, необходимого.

Наряду со сменой ценностных ориентации трансформируются и когнитивные способности человека. Процессы внимания, восприятия, научения, запоминания, забывания, мышления принимают совершенно иную направленность, продиктованную новыми интересами и ценностями индивидуума.

Новые интересы, цели и потребности индивидуума не только новы, но в определенном смысле они более высокие (см. главу 7). Удовлетворив потребности уровня безопасности, индивидуум начинает искать любви, независимости, уважения, самоуважения и так далее. Если мы поставим перед собой задачу отучить человека от приверженности к низким, материальным, эгоистичным потребностям, то прямая дорога к этому лежит через удовлетворение этих потребностей. (Разумеется, существуют и иные способы.)

Удовлетворение любой потребности, если это не невротическая потребность и не псевдопотребность, влияет на структуру характера индивидуума (см. ниже). Более того, удовлетворение любой истинной потребности делает человека более сильным, более совершенным, более здоровым. То есть, удовлетворение потребности само по себе способствует оздоровлению человека, повышает его устойчивость перед опасностью невротического заболевания. Похоже, что именно эту тенденцию имел в виду Курт Гольдштейн, когда говорил, что каждый отдельно взятый акт удовлетворения базовой потребности в конечном итоге служит шагом в сторону самоактуализации.

Кроме перечисленных здесь общих последствий удовлетворения потребностей,

удовлетворение любой потребности вызывает присущие только ей специфические эффекты, эффекты *ad hoc*. Например, удовлетворение потребностей уровня безопасности порождает субъективное чувство покоя, снимает симптомы тревоги, делает человека более храбрым, улучшает его сон и т.п.

НАУЧЕНИЕ И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ БАЗОВОЙ ПОТРЕБНОСТИ

Первое ощущение, которое испытываешь, попытавшись обобщить результаты исследований, посвященных изучению эффектов базового удовлетворения, – это нарастающее раздражение, вызванное осознанием того, что роль ассоциативного научения неправомерно преувеличивается его апологетами.

В целом, эффекты удовлетворения, например, потеря аппетита после насыщения, качественные и количественные изменения защитных реакций после удовлетворения потребности в безопасности и другие, демонстрируют тенденцию к исчезновению 1) при многократном удовлетворении (подкреплении, поощрении) потребности и 2) при возрастающем подкреплении (вознаграждении). Феномены удовлетворения, перечисленные в специальной таблице в конце этой главы, не желают подчиняться законам ассоциаций (причем вопреки тому факту, что сами они есть приобретенными адаптивными навыками), но мало того, пристальный анализ причин такого явления показывает, что навязываемая им связь с механизмом ассоциирования на самом деле играет не более чем второстепенную роль. Таким образом, всякое определение, в котором научение трактуется просто как изменение взаимосвязи между стимулом и реакцией, должно признаваться неудовлетворительным для анализа процессов удовлетворения потребностей.

Удовлетворение потребности практически всецело зависит от факта наличия или доступности соответствующего объекта, который единственный может удовлетворить данную потребность. Здесь нет места произволу, случайности, о них можно рассуждать только в случае удовлетворения небазовых потребностей. Любовный голод не удастся утолить мороженым, изучением астрономии или легкой интрижкой; единственным, истинным способом его удовлетворения будут честные и нежные отношения с другим человеком. Точно так же половому влечению требуется только секс, голодные спазмы в желудке можно снять, только сытно поев, и от жажды можно избавиться, только напившись воды. Это именно та, внутренняя, структурно детерминированная необходимость, о которой писали Вертхаймер (456), Кёлер (238) и современные гештальт-психологи, такие как Аш, Арнхейм, Катона и др., рассматривая ее в качестве центрального понятия любого раздела психологии. Здесь неуместны условные сочетания или произвольные наложения. Все эти лампочки, звоночки и прочие ассоциированные с удовлетворением сигналы не могут служить источником удовлетворения потребности, – потребность может быть удовлетворена только с помощью истинного "удовлетворителя". Пожалуй, в данном случае правильнее было бы говорить не об ассоциации, а о канализировании, как это делал Мерфи.

Главный упрек в адрес ассоциативной, бихевиористской теории научения состоит в том, что она отказывается от изучения желания (цели, стремления) организма, видимо, принимая их за некую данность, и ограничивается манипуляциями со средствами

достижения этих необозначенных, непонятых целей. Представленная мною теория базовых потребностей, напротив, оперирует целями и ценностями. Эти цели имеют внутреннюю, подлинную ценность для организма. Для достижения этих целей организм готов на все, даже на то, чтобы обучиться бессмысленным, глупым, тривиальным процедурам, которые навязывает ему экспериментатор в качестве единственно возможного способа достижения этих целей. Понятно, что эффекты подобного научения будут краткосрочными, они угаснут сразу же, когда утратят свою "покупательную способность", то есть перестанут приносить организму удовлетворение.

Мне кажется совершенно очевидным, что поведенческие и субъективные изменения, перечисленные мною на стр. 155-160, невозможно объяснить, опираясь на одни лишь законы ассоциативного научения. На мой взгляд, законы эти играют второстепенную роль. Если мать достаточно часто ласкает ребенка, то потребность ребенка в ласке просто-напросто угаснет – ребенок отучится мучительно ждать нежных прикосновений, он привыкнет не жаждать ласки (268). Большинство современных авторов, пишущих о личности, ее чертах, установках и вкусах, склонны видеть за этими явлениями некий конгломерат привычек, приобретенных в соответствии с законами ассоциативного научения, но мне кажется, что пришла пора пересмотреть это представление, внести в него некоторые поправки.

Даже согласившись с более правдоподобной трактовкой научения, понимаемого как обретение инсайта, прозрения, понимания (гештальт-научение), мы не сможем объяснить одним лишь научением такой психологический феномен, как характер. Понятие "научение", даже в том виде, как оно трактуется гештальт-психологами, представляется мне ограниченным – отчасти потому, что оно не объемлет собой психоаналитического знания, а отчасти из-за сокрытого в нем рационалистического стремления объяснить любой феномен с точки зрения внутренней структуры внешнего мира. Понятие "научение" требует более широкого толкования, нежели то, что дают ему теории ассоциативного научения и гештальт-научения, такого толкования, корни которого лежали бы внутри личности и которое позволило бы нам связать конативные и аффективные процессы. (Советую обратить внимание на работы Курта Левина (274), которые, несомненно, вносят некоторую ясность в этот вопрос.)

Не предпринимая попыток детального анализа проблемы, рискну, однако, выдвинуть концепцию внутреннего научения или тренировки характера, концепцию, в которой за отправную точку исследований принимаются не внешние, поведенческие изменения, а изменения структуры характера. Главными характеристиками такого обучения служат: 1) образовательные последствия уникальных (неповторимых) и глубоких личностных переживаний; 2) аффективные изменения, вызванные повторяющимся опытом (309); 3) конативные последствия удовлетворения и фрустрации; 4) влияние некоторых видов раннего опыта на формирование установок, ожиданий и даже философских взглядов (265); 5) конституциональная обусловленность избирательной восприимчивости к тем или иным переживаниям.

Эти соображения позволяют нам не только сблизить концепцию научения с концепцией

формирования характера, но и в конечном итоге приведут нас к осознанию того, что любое научение или обучение необходимо трактовать как процесс личностного развития, как изменение структуры характера, то есть как движение личности в сторону самоактуализации и за ее пределы (308, 315, 317).

УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ И ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА

Я предлагаю априорно принять тезис о том, что удовлетворение базовых потребностей напрямую связано с формированием некоторых, если не большинства, черт характера. Согласившись с этим мнением, мы получим в свое распоряжение некий логический противовес широко распространенной теории, связывающей психопатологию с фрустрацией.

Если мы без колебаний согласимся с тем, что фрустрация – это одна из детерминант враждебности, то нам следует согласиться и с противоположным утверждением, согласно которому состояние, противоположное фрустрации, то есть состояние удовлетворенности, служит априорной детерминантой черты характера, противоположной враждебности, то есть дружелюбия. По крайней мере, психоаналитический подход в равной степени позволяет нам обосновать и первый, и второй тезисы. Психоаналитическая практика с ее приверженностью к приятию, одобрению, поддержке пациента, с имплицитно присущим ей стремлением к удовлетворению глубинных потребностей пациента – потребности в безопасности, любви, уважении и т.п., подтверждает нашу точку зрения, несмотря на отсутствие соответствующих теоретических формулировок. Предлагаемая нами закономерность особенно справедлива для детей. Любовный голод, зависимость, отсутствие чувства безопасности с легкостью излечиваются у них при помощи замещающих или гратификационных видов терапии, при помощи анаклитической терапии, которая предоставляет ребенку адекватное удовлетворение его потребностей в любви, независимости, безопасности. Однако такого рода терапия имеет свои ограничения (1).

К сожалению, мы не располагаем обширным экспериментальным материалом по данному вопросу. Но даже те скудные экспериментальные данные, что имеются в нашем распоряжении, очень впечатляют. Рассмотрим, к примеру, данные экспериментов Леви (264-269). Две группы новорожденных животных, например, щенки, выращивались в разных условиях: одна – в условиях полного удовлетворения определенной потребности (например, сосательного рефлекса), другая – в условиях частичной фрустрации этой потребности.

Аналогичные эксперименты были проведены в отношении клевательного рефлекса цыплят, сосательного рефлекса новорожденных детей и общего уровня активности различных видов животных. Во всех случаях было обнаружено, что полностью удовлетворенная потребность проявляет себя в течение определенного промежутка времени и затем, в зависимости от своей природы, либо угасает, как происходит, например, с сосательным рефлексом, либо поддерживается на оптимальном

(достаточно низком) уровне до конца жизни, как происходит с потребностью в активности. У животных, которые в младенчестве испытали частичную фрустрацию той или иной потребности, были обнаружены симптомы, близкие к патологическим. Среди этих симптомов наибольший интерес для нас представляют такие, как сохранение потребности после естественного срока ее угасания и чрезмерно высокий уровень активации потребности.

Работы Леви, посвященные исследованию феномена любви (263, 268), особенно наглядно демонстрируют нам связь между ранним удовлетворением потребности в любви и формированием характера. После знакомства с этими работами у вас не останется никаких сомнений в том, что очень многие характеристики здоровой личности, среди них такие, например, как способность уважать любимого человека, не покушаться на его независимость, способность терпеть отсутствие любви, способность любить, не отказываясь при этом от собственной автономии, и другие, выступают позитивными следствиями раннего удовлетворения потребности в любви.

Позитивный подход, который я выдвигаю в качестве противовеса негативному подходу, исповедуемому в большинстве теорий фрустрации и психопатологии, на практике означает следующее: удовлетворяя потребность своего ребенка в любви, мать в то же самое время способствует последующей редукции его потребности в любви, то есть создает предпосылки для того, чтобы ребенок по мере взросления утрачивал потребность в поцелуях, поглаживаниях, объятиях и прочих "подкреплениях" с ее стороны. Лучший способ "научить" ребенка неутолимой, невротической жажде любви – это отказать ему в любви (268). Последнее утверждение можно рассматривать как еще одну иллюстрацию принципа функциональной автономии (см. стр. 155-157), принципа, который заставил Олпорта столь скептически отозваться о современных теориях научения.

Авторы популярных пособий по воспитанию детей, говоря о проблеме удовлетворения базовых потребностей, подходят к ней, как правило, с позиций теории научения. Эти пособия буквально пестрят вопросами типа: "Если вы будете брать ребенка на руки всякий раз, когда он заплачет, то не станет ли он плакать всякий раз, когда захочет, чтобы его взяли на руки?", "Если вы позволите ребенку есть то, что он хочет, то не избалуете ли вы его?", "Если вы отреагируете смехом на кривлянье ребенка, то не станет ли он кривляться всякий раз, когда захочет привлечь ваше внимание?", "Если вы будете позволять ребенку делать то, что он хочет, не станет ли он непослушным?" Ясно, что на эти и подобные им вопросы невозможно ответить, опираясь только на теорию научения; для того, чтобы представить себе полную картину, необходимо принять во внимание и такие теории, как теория удовлетворения и теория функциональной автономии. Данные экспериментов, посвященных этой проблеме, вы сможете найти в трудах тех ученых, которые работают в области динамической психологии и детской психиатрии, особенно в тех из них, в которых исследуются последствия попустительского стиля воспитания (296).

Другим подтверждением взаимосвязи между ранним удовлетворением базовых потребностей и формированием характера могли бы стать наблюдения за

психотерапевтическим эффектом удовлетворения потребности. Такого рода данные доступны любому специалисту, работающему с людьми, и особенно наглядно они обнаруживаются в клинике, при непосредственном контакте терапевта с пациентом.

Для того, чтобы убедиться в существовании этой взаимосвязи, достаточно обратить внимание на тот непосредственный, мгновенный эффект, который вызывает удовлетворение базовых потребностей, начиная с самых сильных, самых актуальных из их числа. Что касается физиологических потребностей, то на характер представителей нашей культуры они вряд ли оказывают существенное влияние, хотя его нельзя отрицать для представителей некоторых других культур. Однако, даже на физиологическом уровне потребностей мы можем наблюдать явления, подтверждающие наш тезис. Если мы находим возможным говорить о потребности во сне или о потребности в отдыхе, то следует говорить и о фрустрации этих потребностей и вызванных ею последствиях (сонливость, усталость, снижение активности, медлительность, возможно даже лень, летаргия), и о последствиях ее удовлетворения (бодрость, энергичность, жизнелюбие). Бодрость, энергичность и жизнелюбие в данном случае выступают в роли непосредственных эффектов удовлетворения; пусть даже эти эффекты нельзя рассматривать в качестве черт характера, они, без сомнения, должны заинтересовать исследователя личности. То же самое можно сказать и о половой потребности, особенно, если мы рассмотрим две группы людей – так называемых сексуально озабоченных и сексуально удовлетворенных (как видите, у нас даже нет адекватных терминов для анализа этих явлений). Я допускаю, что такой подход может показаться вам странным, ведь мы не привыкли даже задумываться об этих вещах.

Впрочем, следующий уровень иерархии потребностей дает нам гораздо более твердую почву для анализа. Клинические исследования показывают, что настороженность, страх, тревога, напряженность, нервозность, постоянная дрожь в коленках – все это следствия фрустрации потребностей уровня безопасности. Если бы мы провели аналогичные им позитивные исследования, то мы убедились бы, что удовлетворение потребности в безопасности вызывает эффекты, противоположные перечисленным (для описания которых у нас опять же нет адекватной терминологии), такие, например, как отсутствие тревоги, спокойствие, расслабленность, уверенность в будущем, уверенность в себе и т.п. Неважно, как мы назовем эти два противоположных типа людей, но мы обязательно обнаружим одно коренное различие между ними: люди первого типа живут в безопасном и стабильном мире, тогда как люди второго типа постоянно ощущают себя лазутчиками на вражеской территории.

Точно такую же картину мы увидим, если обратимся к прочим базовым потребностям – к потребности в принадлежности, любви, в уважении и самоуважении. Удовлетворение этих потребностей создает предпосылки для формирования таких личностных черт, как способность любить и испытывать нежность, самоуважение, уверенность в себе, спокойствие и т.п.

Если мы сделаем еще один шаг и отвлечемся от непосредственного воздействия удовлетворения базовых потребностей на характер, то мы обнаружим, что в основе таких личностных черт, как доброта, щедрость, великодушие, альтруизм, широта (как

антагонизм ограниченности), самообладание, спокойствие, мужество, безмятежность и др., также лежит чувство базового удовлетворения. Все эти личностные черты представляют собой последствия последствий, вторичный продукт общего удовлетворения базовых потребностей, в основе каждой из них лежит общее улучшение психологических условий жизни индивидуума, личностное богатство и процветание.

Мы не оспариваем тот факт, что в генезисе этих и других характерологических черт научение играет некоторую роль. Но можно ли его считать одной из определяющих детерминант становления характера, мы не знаем. На самом деле, нам не следовало бы задаваться этим вопросом, но мы не можем так просто отмахнуться от него, поскольку крен в ту или иную сторону приводит к совершенно противоположным, противоречащим друг другу выводам. Можно ли научиться характеру в школе, на уроке, или лучшим средством для этого служат книги, лекции, катехизисы и проповеди; что способствует становлению хорошего человека – проповеди и воскресные школы или же, напротив, семья и хорошая жизнь, полная любви, тепла, дружеского участия и уважения? До тех пор, пока мы не определимся в соотношении принципа научения и принципа удовлетворения в процессе становления характера, нам никуда не деться от этого выбора, от этой альтернативы.

КОНЦЕПЦИЯ ЗДОРОВОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Предположим, что некий человек – назовем его А. – оказался в диких джунглях, предположим, что у него нет ни пищи, ни воды, и он несколько недель вынужден был питаться плодами и кореньями. Предположим, что некто В. тоже попал в джунгли, но у него оказалось ружье, и, кроме того, он нашел пещеру, где мог скрываться от хищников. У третьего бедолаги по имени С., кроме ружья и пещеры, было два товарища. У четвертого, D., были не только пища, ружье, пещера и товарищи, его несчастья разделил с ним и его лучший друг. И наконец, E. обладал всем тем, что было у D., но, Кроме того, он был лидером в своей команде и пользовался уважением своих товарищей. Мы назовем этих пятерых мужчин соответственно выживающим, защищенным, принадлежащим к команде, любимым и уважаемым.

В данном случае речь идет не только о различной степени базового удовлетворения, но и о различной степени психологического здоровья.²⁰ Очевидно, что при прочих равных условиях человек, удовлетворенный в своих потребностях в безопасности, принадлежности и любви, будет более здоровым (во всех отношениях), чем тот, первые две потребности которого удовлетворены, а третья, то есть потребность в любви, не удовлетворена. А если первый человек, в дополнение ко всему своему психологическому богатству, обретет и уважение окружающих его людей, а, следовательно, и самоуважение, то его с полным правом можно будет назвать совершенно здоровым, самоактуализирующимся или дочеловечивающимся человеком.

Возможно, уже очень скоро нам удастся доказать, что степень базового удовлетворения положительно коррелирует со степенью психологического здоровья.

Но сможем ли мы пойти дальше и обозначить естественный предел этой корреляции, сможем ли мы утверждать, что полное удовлетворение базовых потребностей означает идеальное психологическое здоровье? Теория удовлетворения, по меньшей мере, допускает такую возможность. Однако существуют и другие мнения (315). Понятно, что ответ на этот вопрос – дело будущего, но уже сама постановка вопроса заставляет нас обратиться к рассмотрению фактов, доселе отвергавшихся, вынуждает нас вновь задаваться древними как мир вопросами, так и не нашедшими ответов.

Правомерно было бы предположить, что есть и иные пути к психологическому здоровью. И все же, каждый раз, когда мы определяем будущность своих детей, следует спросить себя – насколько способствуют психологическому здоровью такие вещи как аскетизм, самоотречение, дисциплина, "закаливающие процедуры", трагедии, несчастья, словом, где та грань, которая отличает здоровое удовлетворение от здоровой фрустрации?

Теория здорового удовлетворения заставляет нас обратиться к весьма неудобной проблеме – к проблеме эгоизма, поднятой Вертхаймером и его учениками, которые рассматривали все человеческие потребности *ipso facto* как эгоистичные и эгоцентричные. И в самом деле самоактуализация, если ее понимать как главную, высшую цель человеческого существования, и с точки зрения Гольдштейна, и с точки зрения автора этих строк представляет собой в высшей степени индивидуалистичную цель; однако наш опыт изучения психологически здоровых людей показывает, что эти люди обладают способностью к гармоничному сочетанию здорового эгоизма и сострадательного альтруизма (см. главу 11).

Постулируя концепцию здорового удовлетворения (или здорового счастья), мы оказываемся в одном лагере с Гольдштейном, Юнгом, Адлером, Ангьялом, Хорни, Фроммом, Мэйем, Бюлером, Роджерсом и с рядом других авторов, настаивающих на существовании позитивной тенденции к росту, – тенденции, которая заложена в самом организме и которая становится внутренней побудительной силой, направляющей его к развитию и самосовершенствованию.²¹

Если мы согласимся с тем, что здоровый организм удовлетворен в своих базовых потребностях и стремится к самоактуализации, то мы вправе сделать и следующее предположение, предположение о том, что энергия развития здорового организма и предпосылки к здоровому развитию находятся внутри организма, что устремленность организма к росту детерминирована не только и не столько внешней средой, как этого хотелось бы бихевиористам, сколько заложенной в нем самой тенденцией к росту (детерминизм в духе Бергсона). Невротик, в отличие от здорового человека, лишен чувства базового удовлетворения, его базовые потребности не удовлетворены. Невротик ищет удовлетворения своих потребностей в окружении, во внешнем мире, а следовательно, он больше, чем здоровый человек, зависит от окружающих. Невротик не обладает той автономностью, той способностью к самоопределению, которые есть у здорового человека, – можно сказать, что невротическая личность выступает творением среды, окружения, он не может следовать тому, что предначертано ему его собственной природой. Самостоятельность здоровой личности, ее независимость от среды вовсе не означает полного разрыва связей с внешним миром; в данном случае речь идет лишь о

том, что контакты здорового человека со средой детерминированы собственными целями человека и его собственной природой, что окружающая среда выступает только как средство, как инструмент самоактуализации здоровой личности. Эта самостоятельность и есть настоящая, психологическая свобода (398).

ФЕНОМЕНЫ, ЧАСТИЧНО ДЕТЕРМИНИРОВАННЫЕ БАЗОВЫМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ

Ниже мы излагаем лишь несколько гипотез, которые следуют из теории удовлетворения. Остальные представлены на стр. 122-131.

Психотерапия

Можно предположить, что базовое удовлетворение лежит в основе динамики исцеления. Во всяком случае, необходимо признать, что именно оно выступает одним из существенных факторов исцеления, и мы склонны особо подчеркнуть его значение потому, что до сих пор его влияние практически не учитывалось в психотерапии. Более подробно этот тезис раскрывается в главе 15.

Установки, интересы, вкусы и ценности

Выше мы уже приводили несколько примеров, показывающих, каким образом удовлетворение и фрустрация потребностей сказываются на интересах человека. Можно посоветовать также обратиться к работе Майера (284). Мне представляется возможным пойти дальше и затронуть проблемы, связанные с моралью, ценностями и этикой, ибо совершенно очевидно, что корни этих проблем лежат несколько глубже, чем вопрос о соблюдении или несоблюдении неких установлений, обычаев и традиций. К сожалению, в современной науке принято рассматривать установки, вкусы, интересы и любого рода ценности исключительно как результат культурального ассоциативного научения, словно они всецело детерминированы внешними силами, окружающей средой. Я же утверждаю, что если мы беремся за изучение феноменов такого рода, то мы обязательно должны учитывать фактор внутренней необходимости, обязаны всегда помнить об эффектах базового удовлетворения.

Типология личности

Приняв нашу точку зрения на базовое удовлетворение, согласившись с тем, что его следует понимать как непрерывный континуум последовательного удовлетворения базовых эмоциональных потребностей, мы приобретаем полезное (хотя и не совершенное) средство для построения типологии личности. Если организмические

потребности большинства людей одни и те же, значит, мы можем попытаться сравнивать людей по степени удовлетворенности этих потребностей. Можно сказать, что такая типология личности будет базироваться на холистическом, или организмическом принципе, поскольку мы будем сравнивать людей в пределах единого континуума, будем сопоставлять их как целостных индивидуумов, а не их свойства, аспекты или характеристики.

Скука и интерес

Состояние удовлетворенного голода мы называем сытостью. Что, если не пресыщенность, лежит в основе скуки? Но даже за этим риторическим вопросом скрываются некоторые нерешенные проблемы. Почему мы находим интересным многократно созерцать одну и ту же картину, вечер за вечером проводить с одной и той же женщиной, раз за разом слушать одно и то же музыкальное произведение, но в то же самое время другая картина, другая женщина и другое музыкальное произведение наскучивает нам уже с первого раза?

Удовлетворение, радость, счастье, восторг, экстаз

Какую роль играет чувство базового удовлетворения в активации положительных эмоций? На мой взгляд, исследователи эмоций уделяют слишком много внимания изучению аффективных последствий фрустрации (259) и незаслуженно обходят своим вниманием последствия удовлетворения потребностей.

Социальные эффекты

В таблице, приведенной в конце этой главы, сведены воедино базовые потребности человека и те позитивные социальные эффекты, которые может вызвать их удовлетворение. Мне кажется полезным обратить внимание исследователей на следующую гипотезу. По моему мнению, базовое удовлетворение не только способствует личностному росту, но и помогает человеку стать хорошим гражданином, патриотом своей страны, а, кроме того, оказывает позитивное воздействие на его межличностные отношения. (Я не хочу останавливаться здесь на отдельных парадоксах, связанных с этими влияниями, как не рассматриваю и позитивные последствия дисциплинарной депривации.) Нет нужды говорить о том, сколь важное значение могут обрести эти исследования, сколько пользы они могут принести людям, отвечающим за разработку и воплощение в жизнь политических, экономических, исторических, социологических и образовательных программ (17, 104, 356, 488).

Уровень фрустрации

То, что я сейчас скажу, может показаться слишком парадоксальным, но, тем не менее, я

хочу заявить, что удовлетворение потребности в известном смысле служит предпосылкой фрустрации. Основанием для этого утверждения служит тот факт, что потребности более высокого уровня возникают в сознании индивидуума только после удовлетворения потребностей более низкого уровня. Пока эти, более высокие, потребности не представлены в сознании, они не могут быть источником фрустрации. Человек, обеспокоенный тем, как ему добыть хлеб насущный, не склонен размышлять о "высоких материях", у него вряд ли возникнет желание погрузиться в изучение геометрии или посвятить себя борьбе за всеобщее и равное избирательное право, его не беспокоит репутация города, страны, в которой он живет, – он озабочен более насущными вещами. Только удовлетворив, хотя бы частично, свои насущные потребности, он обретает возможность подняться на более высокие уровни мотивационной жизни, стать по-настоящему цивилизованным человеком, задуматься о глобальных проблемах – личностных, социальных, интеллектуальных.

Можно сказать так – люди обречены желать того, чего у них нет, и при этом у них не возникает чувства, что их усилия, направленные на достижение желанной цели, бессмысленны. Например, мы уже свыклись с мыслью, что не стоит ждать чудес от той или иной отдельно взятой социальной реформы (введение избирательного права для женщин, всеобщее право на образование, тайное голосование, создание профсоюзов, жилищное строительство, введение предварительного голосования и т.п.), однако мы не отрицаем того факта, что каждая из этих реформ служит шагом вперед и служит социальному прогрессу.

Если фрустрация неизбежна, если человек обречен на постоянное чувство неудовлетворенности, то пусть уж лучше эта неудовлетворенность будет вызвана "высокими материями", нежели голодом и холодом. Очевидно, что повышение уровня фрустрации (если можно говорить о слабой и сильной фрустрации) вызовет не только личностные, но и социальные последствия. Примерно то же самое можно сказать об уровне вины и стыда.

Радость, приятная беспечность, легкомысленное поведение

Способность к приятному времяпрепровождению, многократно описанная философами, художниками и поэтами, почему-то до сих пор не стала объектом исследования научной психологии. Возможно, объяснение этому кроется в широко распространенном в среде психологов мнении о том, что всякое поведение обязательно чем-то мотивировано. Я пока не стану оспаривать это ошибочное (на мой взгляд) представление, но мне кажется очевидным, что после удовлетворения потребности организм немедленно "ослабляет вожжи", чтобы сбросить напряжение, освободиться от довлевшей над ним необходимости. Он становится расслабленным, пассивным, беспечным и легкомысленным, он позволяет себе предаться неге и приятному ничегонеделанию. Теперь человек может наслаждаться солнцем, радоваться жизни, играть и веселиться, украшать себя и окружающий мир, то есть может "просто жить". Теперь он "учится" скорее мимоходом, у него нет нужды погонять себя необходимостью достичь какой-то цели, словом, его поведение становится (относительно) немотивированным. Но это немотивированное поведение может возникнуть только после удовлетворения базовых потребностей (см. главу 14).

ПАТОЛОГИЯ, ВЫЗВАННАЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ

Опыт последних лет со всей наглядностью продемонстрировал нам, что материальное изобилие (то есть удовлетворение потребностей низших уровней) может послужить предпосылкой возникновения таких патологических явлений как скука, эгоизм, чувство элитарности, чувство "заслуженного" превосходства, приостановка личностного роста. Очевидно, что пребывание на низших уровнях мотивационной жизни, жизнь, посвященная удовлетворению потребностей материального плана, не может надолго удовлетворить человека.

Однако в настоящее время мы сталкиваемся с проявлениями еще одного класса патологических феноменов, также, по всей видимости, вызванных изобилием, только на этот раз изобилием психологическим. Речь идет об изобилии любви и уважения. Неиссякаемая преданность, обожание, восхищение, беспрекословное выполнение всех желаний человека приводят его к тому, что он начинает воспринимать любовь и уважение как должное, чувствует себя центром вселенной, а всех окружающих – своими слугами, обязанными восхвалять каждый его поступок, прислушиваться к каждому его слову, удовлетворять малейшую его прихоть, жертвовать собой во имя его интересов и целей.

Этот феномен пока еще нов для нас. Мы мало что знаем о нем, во всяком случае он еще не стал предметом научного рассмотрения. Пока мы можем лишь строить догадки и предположения касательно его, и эти догадки базируются на наших клинических наблюдениях и на постепенно распространяющемся среди педагогов и детских психологов мнении о том, что сбалансированный подход к воспитанию ребенка предполагает не только удовлетворение всех его потребностей, но и разумную долю твердости, жесткости, фрустрации, дисциплины и ограничений. Иначе говоря, имеет смысл уточнить нашу концепцию базового удовлетворения, потому что существует опасность отождествления базового удовлетворения с разнузданной, неограниченной свободой, чрезмерной опекой, протекционизмом, политикой потакания и вседозволенности. Любовь и уважение к ребенку должны сочетаться, по меньшей мере, с любовью и уважением родителя к самому себе как к представителю взрослой части человечества. Мы не должны забывать, что ребенок – это человек, но важно также, что это маленький, незрелый человек. Он неразумен в отношении очень многих вещей, а в отношении некоторых просто бестолков.

Можно также предположить, что базовое удовлетворение лежит в основе особой разновидности патологии, которую я называю метапатологией (314) и которая проявляется в таких феноменах как утрата ценностей, утрата смысла жизни, утрата желания и воли к самоосуществлению. Многие психологи гуманистического и экзистенциального направлений придерживаются мнения – хотя и не подкрепленного пока убедительными эмпирическими данными, – что полное удовлетворение базовых потребностей не может автоматически разрешить проблемы формирования представлений о себе, построения ценностной системы, жизненного предназначения, смысла жизни. По меньшей мере, для некоторых людей и особенно для людей молодых, разрешение этих проблем становится серьезной жизненной задачей, никак не

связанной с проблемой удовлетворения базовых потребностей.

И наконец, я снова хочу обратить ваше внимание на те явления, которые пока не получили должного научного объяснения, но которые со всей очевидностью свидетельствуют о том, что человек никогда не бывает всецело удовлетворен (291). Мне хочется напомнить о существовании тенденции, внутренне связанной с этими явлениями, выражающейся в том, что человек склонен слишком быстро привыкать к хорошему, склонен воспринимать его как нечто само собой разумеющееся, недооценивать его или даже пренебрежительно относиться к нему. Даже высшие наслаждения для очень большой части населения – я, к сожалению, не могу привести точного процентного соотношения – становятся чем-то обыденным и скучным (483); в таких случаях лишь депривация потребности, лишь фрустрация, угроза или даже трагедия смогут помочь человеку по достоинству оценить эти блага. Таким людям, особенно если они отличаются слабой энергетикой, пониженной способностью к высшим переживаниям, если они не умеют наслаждаться жизнью, радоваться предоставляемым ею благам, порой просто необходимо получить тяжелый урок утраты, чтобы в полной мере оценить то, чего они лишились.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АВТОНОМИЯ ВЫСШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Не отказываясь от выдвинутой нами закономерности, согласно которой возникновение высших потребностей непосредственно связано с удовлетворением потребностей нижних уровней, мы, тем не менее, не можем обойти своим вниманием один лежащий на поверхности феномен. Мы говорим здесь о том, что, однажды возникнув в сознании человека, эти более высокие потребности, а соответственно и более высокие ценности уже мало зависят от степени удовлетворения низших потребностей, то есть обретают функциональную автономию. Зачастую люди, достигшие высших уровней мотивационной жизни, презрительно относятся к низшим потребностям, удовлетворение которых дало им возможность жить "высокой жизнью", отвергают их значение и влияние с той же убежденностью, с какой дети отказываются от ценностей своих отцов, с той же стыдливостью, которая заставляет хорошо образованных детей иммигрантов сторониться своих неотесанных предков.

НЕКОТОРЫЕ ФЕНОМЕНЫ, СВЯЗАННЫЕ С БАЗОВЫМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ

А. Конативно-аффективные

Чувство физического насыщения, вызванное утолением голода, полового влечения, сном и т.п., и побочный продукт удовлетворения – ощущение благополучия, здоровья, энергии, эйфории, физического довольства;

Чувство безопасности, спокойствие, защищенность, отсутствие угрозы;
Чувство принадлежности к группе, отождествление с групповыми целями и победами;
чувство, что тебя принимают, что у тебя есть родина, дом;
Чувство, что ты вправе любить и быть любимым, что ты заслуживаешь любви, чувство любовного отождествления;
Чувство собственной значимости, собственной нужности; высокая самооценка, самоуважение, уверенность в себе, в своих способностях, чувство собственной компетентности, умелости; стремление к достижениям, уверенность в успехе, в победе; готовность взять на себя ответственность, чувство независимости;
Стремление к самоактуализации, к самоосуществлению, к развитию и полному осуществлению своих возможностей и, как следствие, чувство личностного роста, зрелости, здоровья, личностной автономии;
Удовлетворенное любопытство; радость открытия нового, прежде неизвестного;
Удовлетворенная потребность в понимании, осмыслении; философское удовлетворение; все более глубокое и целостное постижение мира, стремление к построению целостной и всеобъемлющей философской или теософской картины мира; постижение внутренних связей и отношений между отдельными фактами бытия; священный трепет; преданность идеалам и ценностям;
Удовлетворенная потребность в красоте; способность испытывать трепет, восторг, экстаз от прекрасного; чувство симметрии, гармонии, чувство правильности, необходимости, чувство совершенства;
Возникновение потребностей высших уровней;
Временное или продолжительное уменьшение зависимости или полная независимость от источников удовлетворения; все большая независимость от потребностей низших уровней и источников их удовлетворения, ощущение все меньшей их значимости;
Отвращение и аппетит;
Скука и интерес;
Приверженность ко все более высоким ценностям; утончение вкусов; развитие способности к верному выбору;
Большая вероятность и более высокая интенсивность приятного возбуждения, ощущения радости, счастья, восторга, ликования, довольства, внутреннего покоя, умиротворенности; более насыщенная и более позитивная эмоциональная жизнь;
Способность к экстазу, предельным переживаниям, организмическим эмоциям, экзальтации, мистическим переживаниям;
Переход на новый уровень желаний;
Более высокий уровень фрустрации;
Движение в сторону метамотивации (314) и высших ценностей, ценностей Бытия (293).

В. Когнитивные

Более острое, глубокое, реалистичное восприятие и познание мира;
Развитие интуиции;
Мистические переживания, переживания откровения, прозрения;
Все большая центрированность на предметной реальности и реальных проблемах; все

меньшая проекция и центрированность на Я; постижение трансперсональной, трансчеловеческой реальности (295, 317);
Хорошее мировоззрение (более правдивое, реалистичное и одновременно более целостное, всеобъемлющее; конструктивное восприятие себя и других людей);
Рост креативности; развитие художественных, поэтических, музыкальных, научных интересов; мудрость;
Снижение уровня конвенциональности, роботизированности, запрограммированности в поведении; отказ от стереотипов, от стремления к рубрификации (см. главу 13); умение увидеть за ролью, которую исполняет человек, за его внешними характеристиками неповторимую индивидуальность, уникальность конкретного человека; преодоление склонности к дихотомии;
Изменение базового отношения к миру, базовых установок (демократичность, уважение и любовь к людям, уважение к детям, отказ от чувства мужского превосходства и т.п.);
Меньшая привязанность к привычным, знакомым вещам; отсутствие страха перед неизвестным, новым, неожиданным;
Способность к непреднамеренному или латентному обучению;
Меньшая потребность в простоте; умение получать удовольствие от сложных вещей.

С. Характерологические

Спокойствие, уравновешенность, умиротворенность, мир в душе (в противоположность напряженности, нервозности, хандре, недовольству);
Доброта, доброжелательность, симпатия к людям, альтруизм (в противоположность жестокости);
Великодушие, щедрость;
Широта и величие (в противоположность ограниченности и мелочности);
Самоуважение, высокая самооценка, уверенность в себе, в своих силах, независимость;
Чувство безопасности, защищенности, отсутствия угрозы;
Дружелюбие (в противоположность враждебности);
Все большая фрустрационная толерантность;
Терпимость к индивидуальным различиям, интерес к ним, их поощрение и, как следствие, отсутствие предубеждений, вызываемых нетерпимостью (это ни в коем случае не означает отказа от собственной точки зрения); чувство братства, товарищества, братская любовь и уважение к людям;
Смелость; бесстрашие;
Психологическое здоровье и все связанные с ним феномены; снижение вероятности развития невроза, психопатии и, возможно даже, психоза;
Искренняя демократичность (безбоязненное и уважительное отношение ко всем, кто заслуживает уважения);
Расслабленность; отсутствие напряженности;
Воля; радостное принятие ответственности.

D. Межличностные

Хороший гражданин, сосед, родитель, друг, любовник;
Политическая, экономическая, религиозная открытость; готовность к обучению;
Уважение к женщинам, детям, наемным работникам, к меньшинствам и "слабым" слоям общества;
Большой демократизм и меньший авторитаризм (303);
Меньшая вероятность неоправданной враждебности, большее дружелюбие, заинтересованность в ближнем, отождествление с окружающими и человечеством;
Умение выбирать друзей, спутника жизни и т.п., более верная оценка людей;
разборчивость;
Более привлекательная, симпатичная, красивая личность;
Хороший психотерапевт.

E. Смешанные

Изменение представлений о рае, аде, хорошем обществе, хорошей жизни, успехе, провале и т.п.;
Движение к высшим ценностям, к более "высокой", более духовной жизни;
Изменения в экспрессивном поведении (улыбка, смех, мимика, манеры, походка, почерк); поведение становится более экспрессивным и менее функциональным;
Изменения в энергетике: большая расслабленность и одновременно бодрость, хороший сон, спокойствие;
Интерес к будущему, надежда (в противоположность аморальности, апатии, агедонии);
Изменение содержания снов, фантазий, детских воспоминаний;
Изменение моральных установок, ценностей;
Отказ от философии "все или ничего", "победа или смерть".