

Абрахам Маслоу МОТИВАЦИЯ И ЛИЧНОСТЬ

Перевод А.М.Татлыбаевой

Глава 16. ПОНЯТИЕ НОРМЫ. ЗДОРОВЬЕ И ЦЕННОСТИ

Понятие "нормальный" до такой степени емкое, что впору считать его совершенно бессмысленным. Мне кажется, настало время определиться с тем, что же все-таки подразумевает психология и психиатрия, говоря о "норме", и найти для этого более подходящие термины. В этой главе я попытаюсь предпринять попытку такого рода.

Нам известны статистические, культурно-релятивистские и медико-биологические определения нормы, однако такого рода определения следует отнести к разряду формальных, чисто корпоративных определений, не применимых в повседневной жизни. Однако сегодня вопрос о норме имеет не только профессиональное звучание. Сегодня это не только и не столько профессиональный вопрос, сколько проблема общечеловеческого размаха. Каждый из нас задавался вопросом о норме, каждый спрашивал себя и других: "Что считать нормальным?", и каждый раз имел в виду нечто вполне определенное. Для большинства людей это ценностный вопрос, вопрос о том, что такое хорошо и что такое плохо, что должно беспокоить человека, чего он должен стыдиться и чем он может гордиться. Даже профессионалы, находясь за стенами своего кабинета, мыслят именно в этих, общечеловеческих категориях. О тех понятиях, что вынесены в заголовок данной главы, я хочу порассуждать как с профессиональной, так и с общечеловеческой точки зрения. Мне кажется, что очень многие специалисты поступают именно так, хотя не все готовы признаться в этом открыто. Мы слишком озабочены поиском формального определения нормы, слишком много спорим о том, что следует считать нормальным, а что — ненормальным, и при этом забываем, что в сознании большинства людей понятие нормы уже имеет вполне конкретное содержание. В своей психотерапевтической практике я, например, всегда пытаюсь соразмерить понятие нормы с масштабом и особенностями конкретного клиента, всегда стараюсь отрешиться от узкопрофессионального взгляда на проблему. Если мать спрашивает меня, нормален ли ее ребенок, я понимаю, что на самом деле ее интересует, следует ли ей беспокоиться, нужно ли ей пытаться изменить поведение ребенка или оставить все как есть. Точно так же я интерпретирую вопросы студентов о нормальности или ненормальности тех или иных форм сексуального поведения — как правило, я отвечаю: "Здесь есть о чем беспокоиться" или: "Не беспокойтесь об этом".

Я думаю, нарастающий интерес психоаналитиков, психиатров и психологов к данной проблеме вызван постепенным осознанием того факта, что вопрос о норме есть важнейшим ценностным вопросом. Так, например, Эрих Фромм считает нормальным то, что идет на благо человеку, что делает его лучше. Эта же мысль все чаще звучит в работах других авторов. В такого рода размышлениях мне видится начало новой

психологии, психологии ценностей, науки, которая не будет исполнять роль прислужницы в университетских курсах философии и психиатрии, но станет практическим руководством в обыденной жизни каждого человека.

По большому счету, сегодня психология призвана сделать то, что за тысячи лет так и не удалось сделать официальной религии. Психология творит новую концепцию, которая будет рассматривать человека в его взаимосвязи с собственной человеческой природой, с другими людьми, с обществом и средой; психология должна предложить людям новую, человеческую систему отсчета, приняв которую люди поймут, что должно вызывать у них стыд и вину, а чего стыдиться не стоит. Другими словами, сегодня мы приступаем к созданию новой гуманистической этики. Мне хотелось бы, чтобы все, что будет сказано мной ниже, было воспринято как развитие этой основной мысли.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ НОРМЫ

Прежде чем приступить к исследованию проблемы нормы, считаю нужным проанализировать все многообразие специфических, узкопрофессиональных попыток описания и определения понятия "норма", попыток, оказавшихся бесплодными.

Статистические исследования человеческого поведения отражают реально существующее положение дел, но только отражают и не предполагают оценки. К счастью, большинство людей, включая статистиков, поддаются искушению выразить свое отношение к факту. Как правило, все среднестатистическое, все привычное и знакомое, то, что наиболее распространено в культуре, вызывает у нас одобрение. Данные, содержащиеся в "Отчетах Кинси", посвященных сексуальному поведению мужчин и женщин, имеют огромную ценность. Но доктор Кинси, как и большинство прочих исследователей, не смог удержаться от оценок. На основании этих данных он предпринял попытку определить, какие формы сексуального поведения следует считать нормальными, то есть желательными, полезными для человека, а какие – патологичными. Среднестатистический представитель западного общества ведет нездоровую половую жизнь (с психиатрической точки зрения), что в свою очередь не может не отразиться на общем уровне его здоровья. Следовательно, половая жизнь среднестатистического представителя нашего общества ненормальна. Отсюда следует вывод – понятие средней величины или среднего значения ни в коем случае не служит синонимом понятия "норма".

Примером подмены понятия "среднее значение" понятием "норма" служит составленная Гезеллом "Таблица нормального физического развития младенца". Спору нет, эта таблица представляет интерес для ученых и педиатров. Но нельзя забывать, что в ней приведены именно среднестатистические показатели детского развития. Результатом подмены понятий становится тревога тысяч матерей, обеспокоенных тем, что их дети начинают пить из чашки или делают первые шаги позже, чем положено в соответствии с таблицей. Очевидно, что, установив среднюю величину, мы должны затем задаться вопросом: "Следует ли рассматривать среднее как полезное, желательное для

человека?"

Слишком часто, говоря о "норме", мы имеем в виду следование традициям и конвенциональное поведение. Мы употребляем слово "нормально" для того, чтобы высказать одобрение привычному ходу вещей. Помню, сколько разговоров, сколько шума вызывал в свое время вопрос о женском курении. Преподавательница колледжа, в котором я учился в те давние годы, как-то раз воскликнула: "Курящая девушка – это ненормально!" (Вы можете мне не верить, но тогда "нормальная" девушка не могла позволить себе прийти на занятия в брюках или прогуляться по коридору в обнимку с парнем.) На самом деле ученой даме следовало бы сказать: "Курящая девушка – это необычно", что было бы абсолютно справедливо. Но в том-то и дело, что все необычное, нетрадиционное ассоциировалось в ее сознании с понятием патологии, ненормальности. Прошло не очень много времени, и традиции стали иными. Сегодня восклицание той дамы не может вызвать ничего, кроме улыбки – теперь само ее возмущение можно счесть "ненормальным".

Мы знаем, что религия испокон века признавала некоторые традиции священными, наполняла их высшим, божественным смыслом. Это не что иное, как одна из разновидностей вышеописанной подмены понятия нормы. Многие люди склонны видеть в священных писаниях прямое указание на предписанное поведение, этакий свод этических норм. Другое дело ученый – при определении понятия нормы он не обязан принимать в расчет даже этот кладезь традиций, не говоря уже о других, не освященных древностью обычаях и установлениях.

То же самое можно сказать и о культуральных стереотипах. Ученый не может рассматривать их в качестве основания для определения понятия нормы. Культурные стереотипы слишком независимы от того, что мы называем пользой, благом и здоровьем. Огромная заслуга антропологов заключается в том, что они заставили нас осознать наш этноцентризм. Мы, представители европейской культуры, взращены на ее обычаях и условиях, в соответствии с которыми мы, например, едим говядину и отказываемся от собачьего мяса, еще до недавних пор видели в этих обычаях и условиях некие абсолютные, общечеловеческие критерии нормы. Но, по мере накопления знания о бытовых и культурных особенностях разных народов, мы избавились от большей части свойственных нам заблуждений, мы поняли всю опасность этноцентризма. Чтобы говорить обо всем человечестве, нужно иметь некоторые представления о философской антропологии и познать особенности хотя бы десятка разных народов; такой разговор в любом случае требует определенной доли отстраненности от собственной культуры. Только став выше взрастившей нас культуры, мы сможем судить о человеке как о человеке, а не рассматривать его только как представителя чуждой нам цивилизации.

Широко распространено мнение о том, что человек должен уметь приспосабливаться к окружающим его людям, но и в этом мне видится проявление этноцентризма. Читателю-непрофессионалу может показаться странным то негодование, которое вызывает у психологов эта, на первый взгляд, здравая мысль. Ведь каждый из нас хочет, чтобы его ребенок умел ладить с людьми, чтобы друзья любили его, восхищались

им, чтобы он не был изгоем в своей группе. Но мы забываем задать себе вопрос: "Что это за группа?" А если это группа нацистов, преступников или наркоманов? Если человек должен приспособливаться, то к чему и к кому? Чью любовь и чье восхищение нужно стремиться завоевать? Именно об этом написал Герберт Уэллс в своем чудесном коротеньком рассказе "Долина слепцов", он показал, как трудно зрячему приспособиться к миру слепых.

Приспособление означает слепое подчинение стереотипам и требованиям общества, среды. Но если это больное общество, если это нездоровая среда? Только сейчас мы начинаем понимать, что малолетние правонарушители не обязательно дурны, порочны или нездоровы с точки зрения психиатрии. Подростковая преступность и делинквентность зачастую выступает реакцией на эксплуатацию и социальную несправедливость; ребенок, совершая правонарушение, тем самым утверждает свое законное биологическое право на справедливость.

Приспособление – это пассивный процесс, в процессе приспособления человеку не нужны его индивидуальность, его желания, его воля, порой они просто мешают приспособлению. В этом смысле идеальную приспособляемость мы обнаружим у барана в стаде или у раба, то есть у тех существ, которые не ведают, что такое свобода воли. Идеально приспособившимся человеком можно назвать даже лунатика или умалишенного.

В своих крайних формах теория "решающего влияния окружающей среды" подразумевает абсолютную неизменность последней и безграничную податливость человеческой натуры. Инвайронментализм – это философия фатализма, философия status quo, которая не отражает истинного положения дел. Человеческая природа изменчива, но не безгранично, среда же, напротив, бесконечно изменчива.

Совершенно иная традиция определения нормы сложилась в медицине, где понятие "нормальный" употребляется как синоним физического здоровья, как синоним отсутствия органических поражений и дисфункций. Если пациент жалуется, например, на боль в желудке, но в ходе назначенного обследования у него не обнаруживают никаких признаков соматического заболевания, то девять из десяти молодых врачей скажут пациенту, что с ним "все нормально", даже если того продолжает мучить боль. На самом деле они должны были бы сказать: "Методы, которыми я располагаю, не позволяют мне определить, чем вызваны болезненные ощущения".

Только очень опытный врач или врач, имеющий некоторую психологическую подготовку, способен предположить, что за физической болью скрывается психологический недуг; от него не так уж часто услышишь пресловутое "все нормально". Действительно, многие психоаналитики заявляют, что нет людей абсолютно нормальных или абсолютно здоровых. В сущности, их заявление чем-то напоминает поговорку: "Кто не без греха", с которым трудно спорить, но и, согласившись с которым, мы ни на миллиметр не приблизимся к искомому нравственному идеалу.

НОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ НОРМЫ

Где же то понятие "нормы", которое должно прийти на смену рассмотренным и отвергнутым нами представлениям? Новая концепция нормы пока находится в стадии развития, она еще не обрела своей окончательной формы, не подкреплена неопровержимыми доказательствами. Однако у нас есть все основания полагать, что мы движемся в верном направлении, что именно наша концепция определит вектор дальнейшего развития системы наук о человеке.

Я предполагаю, что уже в недалеком будущем мы получим своего рода теорию психологического здоровья, генерализованную, общевидовую теорию, которую можно будет применить ко всем человеческим существам независимо от того, какая культура их взрастила, в какую эпоху они живут. Зачатки этой теории мы обнаруживаем в новом мышлении, постепенно развивающемся и подпитываемом новыми фактами и данными последних исследований.

В соответствии с теорией Друкера (113), после прихода христианства в умах людей, населяющих Западную Европу, постоянно присутствовала идея о некой квинтэссенции счастья. Друкер выделяет четыре разновидности этой квинтэссенции, которые одна за другой подчиняли себя все чаяния европейского человека. Каждая из них предполагала свой тип идеального человека, и любой, устремившийся к этому идеалу, рассчитывал обрести свое счастье. В средние века дорога к счастью пролегла через религиозность, в эпоху Возрождения идеалом стал мыслящий человек. После того, как Европа встала на путь капиталистического развития, и особенно после распространения марксистской теории, место мыслителя занял деловой человек, предприниматель. И наконец, не так давно в странах Западной Европы, и особенно в странах с фашистской диктатурой, общественное сознание поработил миф о героическом человеке (или о сверхчеловеке, если говорить языком Ницше).

Сегодня уже можно сказать, что ни один из этих рецептов не приблизил человека к счастью, все они доказали свою несостоятельность и сегодня уступают место новой концепции, которая только-только зарождается в умах прогрессивных мыслителей и исследователей, но расцвета которой можно ожидать уже в ближайшие два десятилетия. Это – концепция психологически здорового человека, гражданина Евпсихеи, концепция "естественного" человека. Я надеюсь, что она окажет столь же могучее влияние на развитие общественного сознания, какое оказали те идеи, о которых писал Друкер.

А теперь позвольте мне вкратце, а потому, может быть, излишне категорично изложить суть этой постепенно складывающейся концепции психологически здорового человека. Во-первых, каждый человек имеет свою собственную сущностную природу, некий скелет психологической структуры, который надлежит изучать и описывать с той же тщательностью и обстоятельностью, с какой мы изучаем и описываем его анатомию и физиологию; потребности, а также возможности и тенденции развития человека в некоторой степени детерминированы генетически; каждый человек обладает как общевидовыми характеристиками, характеристиками, свойственными каждому

человеческому существу и обнаруживающимися у представителей любой культуры, так и уникальными, индивидуальными характеристиками. Представление о порочности человеческой натуры несправедливо и ошибочно; сущность человека либо где-то на грани порока и добродетели, либо заведомо хороша. Во-вторых, мы можем говорить о нормальном, здоровом развитии человека в том случае, если имеем дело с человеком, который движется к воплощению в действительность возможностей, заложенных в его природе, к осуществлению своих индивидуальных потенций, — с человеком, который движется по направлению к зрелости, ведомый указаниями, намеками и подсказками его собственной природы, развивается самостийно, а не под воздействием внешних влияний. В-третьих, новые данные дают нам все больше оснований для того, чтобы заявить: психопатология — это не что иное, как результат отрицания, фрустрации или искажения сущностной природы человека. Что хорошо для человека? Для человека хорошо все, что благоприятствует развитию его внутренней природы, все, что приближает его к самоактуализации. Что плохо для человека? Для человека плохо все, что препятствует воплощению его сущностной природы, что фрустрирует и искажает ее. Что следует считать ненормальным, нездоровым? Ненормальным и нездоровым следует считать все, что препятствует самоактуализации человека. Что следует считать психотерапией или личностным ростом? Психотерапией или личностным ростом следует считать любое воздействие любого рода, как внешнее, так и внутреннее, которое приближает человека к самоактуализации, позволяет ему развиваться в соответствии с указаниями его собственной природы.

На первый взгляд может показаться, что изложенная здесь концепция представляет собой не более чем перепевы изречений Аристотеля и Спинозы. Действительно, нужно признать, что в ней есть некоторое сходство с древними философскими учениями. Однако наше сегодняшнее знание о человеческой природе куда как шире и глубже того знания, которым располагал Аристотель или Спиноза. Во всяком случае, мы знаем достаточно, чтобы не повторить ошибок этих философов.

Нам известно то, чего не знали древние ученые. Теперь в нашем распоряжении есть факты, обнаруженные различными школами психоанализа, — незнание именно этих фактов предопределило ошибочность древних учений о человеческой природе. Благодаря развитию динамической психологии мы больше знаем о мотивации поведения, и особенно о бессознательной мотивации; определенный вклад в развитие теории мотивации внесли также и зоопсихологи. Кроме того, мы знаем гораздо больше древних философов относительно психопатологии и психопатогенеза. И наконец, мы произвели тщательнейший анализ феномена психотерапии, мы дискутировали о средствах и целях психотерапевтического воздействия, что также способствовало углублению нашего знания о человеке.

Мы согласны с Аристотелем в том, что человек должен жить в согласии с собственной природой и в соответствии с ней, но мы не можем не отметить, что Аристотель мало что знал об истинной природе человека. Ему просто неоткуда было почерпнуть это знание. Единственный метод, который он мог применить для изучения человеческой природы, был метод наблюдения. Он наблюдал за окружающими его людьми и на основании этих наблюдений делал выводы о природе человека. Но методами простого наблюдения

невозможно постичь динамическую природу человеческого поведения, в этом случае создается иллюзия статичности человеческой природы. Единственное, что мог сделать и сделал Аристотель, – нарисовать портрет хорошего человека, идеального представителя своего времени и своей культуры. Если помните, в его концепции идеального общества и хорошей жизни нашлось место даже рабовладению, корни которого, по его мнению, уходят в природу человека. Раб, по мнению Аристотеля, имеет рабскую сущность, и потому его счастье состоит в том, чтобы быть рабом. Именно эта роковая ошибка Аристотеля доказывает нам невозможность построения концепции хорошего (здорового, нормального) человека на основе одних лишь наблюдений за человеческим поведением.

СТАРЫЕ И НОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПРИРОДЕ

Если попытаться в двух словах сформулировать, в чем же заключается основное различие между аристотелевской теорией человека и современными концепциями человеческой природы, выдвинутыми Гольдштейном, Фроммом, Хорни, Роджерсом, Бюлером, Мэем, Грофом, Дабровски, Мюрреем, Сутичем, Бюдженталем, Олпортом, Франклом, Мерфи, Роршахом и множеством других исследователей, то я бы сказал так: теперь мы знаем не только о том, что представляет собой человек, теперь мы знаем, каким он может быть. Другими словами, мы научились смотреть вглубь, научились видеть не только актуальные, но и потенциальные характеристики человека. Теперь нам известны резервы человеческой природы, резервы, которые зачастую остаются незамеченными, неосуществленными, подавленными. Мы научились говорить о сущностной природе человека в терминах потенциальных возможностей и отдаленных рубежей человеческого развития, не полагаясь лишь на внешнее, поверхностное, сиюминутное. Можно сказать, что впервые за всю историю своего развития человечество получило шанс отдать должное человеческой природе.

Динамическая психология дает нам еще одно преимущество перед Аристотелем: теперь мы знаем, что разум и интеллект – не единственные средства самопознания. Аристотель, как вы помните, предложил иерархию человеческих способностей, высшее место в которой он отвел разуму. Именно его воззрения стали причиной для противопоставления разума эмоциям и инстинктам, что в свою очередь породило представление о неизбежности конфликта, борьбы, антагонизма между "высокими" и "низкими" началами человеческой природы. Однако данные исследований психопатологии и феномена психотерапии наглядно показали нам необходимость внесения существенных поправок в предложенную им иерархию, необходимость равного уважения как к рациональным, так и к эмоциональным, как к конативным, так и к побудительным аспектам нашей природы. Результаты эмпирических исследований, посвященных изучению феномена здоровой личности, все больше убеждают нас в том, что вышеупомянутые аспекты человеческой природы не только не противоречат друг другу, но и могут находиться в отношениях синергизма, в отношениях взаимовыгодного сотрудничества. Здоровый человек целостен и интегрирован. Только невротик утратил присущую человеку способность жить в согласии с собственной природой, только у него

разум находится в постоянном конфликте с эмоциями. Аристотелевское противопоставление разума другим аспектам человеческой природы стало причиной и ошибочного понимания эмоций и позывов, и неверного истолкования самого понятия "разум". Лишь сейчас мы начинаем осознавать необходимость отказа от прежних концепций рациональности. Эрих Фромм писал: "Разум, приставленный сторожить несчастного узника – человеческую природу – сам утратил свободу, а в результате оба начала человеческой природы – и рациональное, и эмоциональное, оказались в заточении" (148). Тысячу раз прав Фромм, когда говорит о том, что самосознание есть не столько продукт интеллектуального процесса, сколько процесс воплощения в действительность всех заложенных в человеке тенденций, активного осуществления присущих человеку возможностей – интеллектуальных, эмоциональных и инстинктоидных.

Только постигнув дальние пределы человеческого развития, познав, каким может быть человек при хороших условиях существования, и признав, что только самовоплощение и самоактуализация приносят человеку счастье, душевный покой и гармонию, мы сможем, наконец, понять, что такое хорошо и что такое плохо, что правильно и что неправильно, что полезно и что вредно для человека.

Лукавый философ, философ-технократ может спросить меня: "А чем вы докажете, что человеку лучше быть счастливым, чем несчастным?" Но даже на этот иезуитский вопрос можно ответить эмпирически; достаточно просто понаблюдать за людьми, чтобы понять, что все они, они, а не наблюдатель, совершенно спонтанно, естественно выбирают то, что делает их счастливыми, спокойными, радостными или умиротворенными. Другими словами, каждый человек стремится к хорошему, а не к дурному (если, конечно, он более-менее здоров и если он живет в условиях, хоть сколько-нибудь благоприятствующих этому стремлению).

Эти же наблюдения помогут нам найти достойный ответ многим ложным суждениям причинно-следственного типа "Если хочешь X, нужно делать Y" ("Если хочешь жить дольше, нужно есть витамины"). Сейчас у нас появляется возможность определить истинные причинно-следственные связи. Мы уже знаем, что на самом деле нужно человеку, мы знаем, что человек стремится к любви, к безопасности, к счастью, к долголетию, к душевному покою, к знаниям и т.п. Поэтому нам уже нет нужды говорить: "Если хочешь быть счастливым, то...". Вместо этого мы можем сказать: "Если ты здоровый представитель рода человеческого, то...".

Утверждение о том, что человек изначально устремлен к счастью, благополучию, здоровью, столь же эмпирично, как наши заявления о том, что собака любит мясо, что аквариумным рыбкам нужна свежая вода, что цветы тянутся к солнцу. Его нельзя воспринимать как чисто оценочное заявление, оно одновременно и нормативно, и дескриптивно. (Для нормативно-дескриптивных понятий я однажды предложил термин сплавленное понятие (314).)

И еще несколько слов – специально для тех из моих коллег-философов, которые привыкли четко обозначать, чем человек есть на самом деле, и чем он должен быть. Им

я готов предложить следующую формулу: То, чем мы можем стать, равно тому, чем мы должны быть. Заметьте, если мы подходим к вопросу эмпирически, с научной точки зрения, если мы ставим перед собой задачу описать реально существующие факты и явления, то мы не станем употреблять слово должен, оно становится совершенно неуместным, – ведь нам же не приходит в голову говорить о том, каким должен быть гладиолус или лев. Такая постановка вопроса лишена всякого смысла. То же самое верно и в отношении ребенка.

Мне думается, что, рассуждая о человеке, правильнее было бы говорить о том, каков он есть и каким он может быть. Нам известно, что личность многослойна, мы говорим о разных уровнях ее организации. Бессознательное и сознательное, пусть даже порой и противостоят друг другу, все же равноположные образования, все-таки существуют одновременно. Так же и о том, что лежит на поверхности, можно сказать, что оно есть, что оно действительно, но и другое, то, что спрятано в глубинах личности, тоже существует, оно может выйти на поверхность, может стать осознанным, столь же действительным, как первое.

Оказавшись в такой системе координат, мы уже не станем недоумевать, почему мы должны признавать доброту и способность к отзывчивости за людьми, чье поведение оставляет желать лучшего. Ведь если нам удастся пробудить в них эту общечеловеческую потенцию – способность любить, – они непременно станут более здоровыми, а значит и более нормальными людьми.

Одна из важнейших особенностей человека, отличающая его от других животных, заключается в том, что его потребности, естественные предпочтения, инстинктоидные тенденции очень слабы, двусмысленны, завуалированы, они оставляют место для сомнений, неуверенности и конфликтов; они взывают к человеку, но их зов слаб и невнятен, его легко заглушает голос культуры, привычек, требования других людей.⁸⁰ Многовековое представление об инстинктах как о чем-то могучем, требовательном, безошибочном (и это верно в отношении животных) не позволяло нам допустить возможность существования слабовыраженных инстинктов.

Человек действительно наделен собственной, только ему присущей природой, действительно обладает внутренним стержнем, костяком инстинктоидных тенденций и возможностей, и счастлив тот, кому удастся понять самого себя. Не так-то просто быть естественным и спонтанным, знать, кто ты есть на самом деле, что представляешь собой, чего ты действительно хочешь – это требует огромного труда, терпения и мужества.

ВНУТРЕННЯЯ ПРИРОДА ЧЕЛОВЕКА

Наши рассуждения заставляют нас сделать два основополагающих вывода. Во-первых, следует признать, что природа человека не сводится лишь к анатомии и физиологии, со всей обязательностью она включает в себя его базовые потребности и его

психологические возможности. Во-вторых, как мы уже говорили, психологическая природа человека очень слаба, она затаена и трудноразличима.

На чем основывается наша убежденность в том, что потребности и тенденции, которые мы называем базовыми, имеют врожденный характер? Я провел анализ двенадцати независимых друг от друга рядов экспериментальных и клинических данных (см. главу 6 и работу, указанную в библиографии под номером 298) и на основании этого анализа готов сделать четыре вывода. Во-первых, данные исследований свидетельствуют о том, что фрустрация базовых потребностей и тенденций психопатогенна, то есть приводит к нездоровью человека. Во-вторых, можно говорить о том, что удовлетворение этих потребностей, осуществление этих тенденций способствует формированию здоровой личности (то есть удовлетворение евпсихогенно). чего нельзя сказать об удовлетворении невротических потребностей. В-третьих, базовые потребности и тенденции человека спонтанно проявляются в условиях свободного выбора. В-четвертых, их можно непосредственно изучить на выборке здоровых, самоактуализирующихся людей.

При исследовании базовых потребностей нельзя полагаться только на интроспективные отчеты, в равной степени бессмысленно основываться на одних лишь исследованиях бессознательных желаний. Невротические и базовые потребности зачастую имеют сходную феноменологию, они могут одинаково ощущаться и переживаться человеком. И те, и другие требуют своего удовлетворения, и те, и другие стремятся завладеть сознанием человека; они сходным образом представлены в сознании, и поэтому человеку редко когда удастся отличить одно от другого. Только в мгновения инсайта, или на пороге смерти человек постигает разницу между истинными желаниями и желаниями внешними, случайными, несущественными (как это было с Иваном Ильичом, героем произведения Льва Толстого).

Для того, чтобы уяснить природу того или иного желания, той или иной поведенческой тенденции, всегда следует искать некую внешнюю переменную, с которой можно было бы соотнести это желание или эту тенденцию, и искать ее следует в континууме "невроз-здоровье". Мы все более убеждаемся в том, что агрессивность вовсе не обусловлена базовой природой человека, ее нужно рассматривать скорее как реакцию организма, скорее как следствие, нежели как причину. Злобный, агрессивный человек в процессе психотерапии становится менее злобным, менее агрессивным, и наоборот, здоровый человек, заболевая, начинает проявлять агрессию.

Нам известно, что удовлетворение невротических потребностей, в отличие от базового удовлетворения, не приносит человеку здоровья и счастья. Невротик, жаждущий власти, даже получив ее, не излечивается от невроза – невротическая жажда власти неутолима. Сколько бы ни ел невротик, он все равно останется голодным (потому что на самом деле ему нужна не пища, а нечто иное). Удовлетворение невротических потребностей, равно как и их фрустрация, никак не отражается на состоянии здоровья индивидуума.

Удовлетворение базовых потребностей, таких как потребности в безопасности и любви,

обязательно влечет за собой улучшение состояния здоровья человека. Удовлетворение базовых потребностей, в отличие от невротических, приводит к их насыщению, фрустрация базовых потребностей чревата нездоровьем.

Все сказанное, судя по всему, верно и по отношению к более специфичным базовым устремлениям, таким как потребность в познании, потребность в интеллектуальной активности. (Этот вывод основывается только на клинических наблюдениях.)

Потребность в познании имеет характер позыва, она требует своего удовлетворения. Удовлетворив ее, человек развивается гармонично и счастливо; фрустрация этой потребности и ее подавление вызывают разнообразные и очень специфичные, еще не до конца изученные нами расстройства.

Наиболее очевидной техникой для исследования базовых потребностей мне представляется непосредственное изучение действительно здоровых людей. На основании того, что мы знаем сегодня о здоровье, мы можем отобрать из общей популяции относительно здоровых индивидуумов. Затем, признав, что совершенных людей не существует, мы применяем принцип вроде того, что применяют геологи, ищущие месторождение радия – чем выше концентрация радия, тем сильнее радиация, которую он излучает.

Исследование, описанное мною в главе 11, показывает возможность научного познания и описания нормы, которую я понимаю как психологическое здоровье, подкрепленное более-менее полным осуществлением всех заложенных в человеке возможностей. Познавая, что представляют из себя хорошие люди или какими они должны быть, мы даем человечеству (или тем его представителям, которые хотят стать лучше) своего рода образец для подражания.

В настоящее время наиболее полно из всех базовых потребностей изучена потребность в любви. Именно на примере этой потребности мне и хочется показать, каким образом четыре сделанных нами вывода могут помочь нам отделить врожденное и универсальное в человеке от внешнего и случайного.

Практически все психотерапевты сходятся во мнении относительно того, что большинство невротиков уходит своими корнями в детство, берут начало из неудовлетворенной потребности в любви. Косвенным подтверждением этой гипотезы могут стать результаты ряда своеобразных экспериментальных исследований, которые были проведены на новорожденных детях. Исследования со всей убедительностью продемонстрировали, что лишение младенца любви создает реальную угрозу самой его жизни или, иначе говоря, депривация потребности в любви патогенна.

Известно, что если болезнь ребенка еще не приняла необратимого характера, то для излечения зачастую достаточно окружить его любовью и добротой. Если говорить о взрослых людях, страдающих более серьезными расстройствами, то и здесь результаты психотерапии и психоанализа внушают нам некоторый оптимизм; по крайней мере, мы можем уверенно заявить, что в результате психотерапии человек обретает способность принимать любовь и участие другого человека и использовать их во благо себе. Кроме

того, в нашем распоряжении оказывается все больше данных, свидетельствующих о том, что счастливый ребенок, ребенок, выросший в атмосфере любви, имеет больше шансов стать здоровым взрослым человеком. Все эти данные укрепляют нас во мнении, что любовь выступает основополагающим фактором здорового развития человека.

В ситуации свободного выбора ребенок, если, конечно, его психика еще не деформирована патогенными влияниями, всегда стремится к тому, чтобы быть любимым, всегда жаждет ласки и в меру сил старается избежать ситуаций, в которых он ощущает себя брошенным или отвергнутым. Мы не располагаем экспериментальными данными, которые подтвердили бы этот вывод, но множество свидетельств клиницистов и некоторые данные этнологических исследований не позволяют нам сомневаться в справедливости такого предположения. Ни один нормальный ребенок не предпочтет злого учителя, врача или друга, а совершенно естественно потянется к доброму и ласковому. Любой младенец, даже младенец, родившийся от родителей-балинезийцев, которые, в отличие от среднестатистического американца, вовсе не испытывают потребности в любви,отреагирует на лишение любви слезами. Балинезийских детей отучают от любви, но им не нравится такое обучение, они протестуют против него горестным плачем.

В результате исследований здоровых взрослых людей обнаружено, что практически все они (хотя и не абсолютно все) любили и были любимы. Собственно, и в момент исследования их можно было охарактеризовать как любящих людей. Парадоксально, но здоровые люди меньше нуждаются в любви, чем среднестатистический человек. По всей видимости, причина этому кроется в том, что они уже удовлетворили свою потребность в любви.

Надежность наших выводов настолько очевидна, что мы вправе рассматривать их в качестве критериев здоровья. Наша убежденность станет вам понятней, если мы обратимся к рассмотрению болезней, вызванных недостатком в организме тех или иных веществ. Предположим, организму не хватает соли. Нехватка соли становится причиной патологии, справиться с которой можно только при помощи соли. Люди, страдающие солевым дисбалансом, в условиях свободного выбора отдают предпочтение более соленой пище; им хочется соленого, соленая пища кажется им особенно вкусной. Напротив, здоровый организм с нормальным солевым балансом не испытывает особой потребности в соли, он не нуждается в ней.

В данном случае организм нуждается в соли, соль нужна ему для того, чтобы избежать болезни и сохранить здоровье. Но ведь точно так же человек нуждается и в любви, любовь так же как соль нужна человеку для того, чтобы избежать болезни и сохранить здоровье. Иначе говоря, организм устроен так, что ему нужны и соль и любовь, так же как автомобилю нужны и бензин, и масло.

Все наши рассуждения подводят нас к необходимости обсудить вопрос условий жизни. В данном случае обычные житейские обстоятельства обретают для нас значимость условий, необходимых и достаточных для решения логической задачи, и конкретность условий алгебраической задачи.

ЧТО ТАКОЕ "ХОРОШИЕ УСЛОВИЯ"?

В этом разделе мы рассмотрим, при каких условиях внутренняя природа человека раскрывается в полную меру и какова позиция современной динамической психологии по данному вопросу.

Мы уже говорили о том, насколько хрупка человеческая природа, насколько неотчетливы и трудноуловимы ее очертания. Внутренняя природа человека не так могуча и требовательна, как природа других животных. Животное никогда не сомневается в том, что оно из себя представляет, чего оно хочет, что ему нужно. Человеческие потребности в любви, знании, порядке, напротив, слабы и почти неощутимы, они не кричат о себе, а тихо шепчут, и мы не всегда умеем услышать их шепот.

Для того, чтобы постичь человеческую природу, чтобы понять, каковы потребности и возможности человека, необходимо создать особого рода условия, благоприятствующие выражению этих потребностей, повышающие вероятность осуществления его биологических тенденций. Главным из этих условий есть позволенность удовлетворения и экспрессии. Каким образом мы определяем, какая пища полезна для беременной крысы? Мы предлагаем беременным крысам самые разные продукты и предоставляем им свободу выбора, мы позволяем им есть то, что им захочется, когда захочется и в любых удобных им количествах и сочетаниях. Нам известно, что нет какого-то общего для всех младенцев конкретного срока отнятия от материнской груди, мы знаем, что ребенка следует отнимать от груди тогда, когда это необходимо ему. Как мы можем узнать, настала ли эта пора? Ясно, что мы не можем спросить об этом ребенка, и мы уже научились не доверять в этом вопросе педиатрам. Тогда мы пытаемся предложить ребенку кашу, мы предоставляем ребенку свободу выбора, мы позволяем ему самому решить, готов ли он к отъему от груди. Если ему понравится каша, он сам откажется сосать грудь. Следуя тем же принципам, окружая ребенка атмосферой доброты, ласки и свободы выбора, мы даем ему возможность выразить свои потребности в любви, безопасности и уважении. Мы уже знаем, что именно такая атмосфера оптимальна, а, быть может, даже единственно возможна для психотерапии. Свобода выбора может принести благотворные плоды в самых разных ситуациях, например, в интернате для малолетних правонарушителей, где подросткам разрешают самим выбирать соседей по комнате, или в колледже, где студенты имеют возможность самостоятельно составлять свой учебный план и выбирать преподавателей, у которых они будут учиться, или при формировании авиационных экипажей и т.п. (Я оставляю в стороне важный, но очень сложный вопрос о пользе фрустрации и дисциплины, о необходимости пределов вседозволенности. Скажу лишь, что одного условия свободы выбора, несмотря на все его удобство с точки зрения экспериментального исследования, все-таки недостаточно для того, чтобы научить человека считаться с другими людьми, с их потребностями и желаниями, оно не поможет человеку научиться предвидеть возможные неблагоприятные последствия удовлетворения того или иного желания.)

Пока еще наше заключение имеет чисто теоретический характер, но я готов утверждать следующее: именно хорошая среда служит для среднего организма одним из первейших факторов самоактуализации и здоровья. Предоставив организму возможность самоактуализации, она подобно доброму наставнику отступает в тень, чтобы позволить ему самому вершить выбор в соответствии с собственными желаниями и требованиями (оставляя за собой право следить за тем, чтобы он учитывал желания и требования других людей).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УТОПИЯ

В последнее время я часто погружаюсь в грезы о психологической утопии – о государстве, все граждане которого обладают отменным психологическим здоровьем. Я даже придумал ей название – Евпсихея. Давайте вместе представим, что мы выбрали из всего населения Америки наиболее здоровых граждан, например, тысячу здоровых семей и поселили их на каком-нибудь необитаемом острове, где они могли бы обосновать свое государство или общину. Мы кое-что знаем о характеристиках, свойственных наиболее здоровым людям. Можем ли мы предсказать, какой тип общественных отношений они предпочтут? Какова будет система образования в их обществе? Экономическая система? Религиозная? Какими будут отношения между мужчинами и женщинами?

На некоторые вопросы я, пожалуй, не готов ответить сразу, особенно на те, которые касаются экономики. Но есть вещи, в которых я совершенно уверен. В частности я убежден, что это будет анархическое общество (анархическое в философском смысле этого слова), они будут привержены культуре даосского толка, культуре, основанной на любви, предоставляющей людям гораздо большую свободу выбора, чем предоставлено нам нашей культурой. Это будет общество, в котором уважаются базовые потребности и метапотребности людей. Люди в этом обществе не будут обременительны друг для друга, они не будут навязывать друг другу свои мнения, убеждения и вкусы, будут гораздо более вольны в выборе религии, мировоззрения, партнеров по общению, одежды, пищи, искусства. Другими словами, жители Евпсихеи будут по-даоски невмешательными, доброжелательными, честными, любящими людьми, будут готовы идти навстречу желаниям другого человека, удовлетворять его потребности. В их обществе будет гораздо меньше насилия, презрения, деспотизма и стремления к власти. При таких условиях глубинные способности человеческой природы заявят о себе в полный голос.

Возвращаясь к вопросу о свободе выбора, считаю нужным подчеркнуть, что ситуации свободного выбора благоприятны не для всех взрослых людей, а лишь для здоровых людей. Невротик не способен к верному выбору, он чаще всего не знает, чего он хочет, а если и знает, то не обладает мужеством, достаточным для того, чтобы сделать правильный выбор. Когда мы говорим о благотворности свободного выбора у людей, мы имеем в виду здоровых взрослых и детей, внутренняя природа которых еще не деформирована патогенными влияниями. К сожалению, большинство экспериментов по

изучению свободного выбора было проведено не на людях, а на животных, но мы располагаем множеством клинических данных, почерпнутых нами из анализа психотерапевтического процесса, которые подтверждают справедливость вышеизложенной точки зрения.

СРЕДА И ЛИЧНОСТЬ

Новая концепция нормы в ее взаимосвязи со средой ставит перед нами еще одну важную проблему. С теоретической точки зрения логично было бы предположить, что человек может обрести совершенное здоровье только в совершенном мире, только в абсолютно здоровом обществе. Однако на практике дело обстоит несколько иначе.

Даже в нашем, далеком от совершенства обществе, можно найти чрезвычайно здоровых людей. Безусловно, они не обладают совершенным здоровьем, но они представляют собой именно тот образец психологического здоровья, который мы можем представить себе сейчас, в наше время и в нашей культуре. Вполне возможно, что мы пока даже не догадываемся, насколько здоровым, насколько хорошим может быть человек.

Нам известно, что отдельно взятый индивидуум может быть гораздо более здоровым, чем та культура, в которой он вырос и существует. Это становится возможным благодаря присущей здоровому человеку способности к отстранению от окружающей его среды, его умению жить по своим собственным законам, его мужеству противостоять гнету окружающего.

Наша культура достаточно демократична и плюралистична, она оставляет человеку возможность развиваться в соответствии с его индивидуальной природой, она запрещает лишь те формы поведения, которые создают угрозу для общества в целом. Психологически здоровые люди внешне, как правило, не отличаются от остальных людей, им не свойственны стремление любой ценой "выделиться из толпы", вычурность манер или необычность в одежде. Они не отождествляют свободу с ее внешними атрибутами, им присуща внутренняя независимость от среды. Для них не имеют большого значения одобрение и признание окружающих, они стремятся скорее к самоуважению, и потому их можно назвать психологически самостоятельными людьми.

Можно сделать вывод о том, что хорошая среда способствует развитию хорошей личности, но эта взаимосвязь не абсолютна. Кроме того, рассуждая о хорошей среде, мы должны иметь в виду не только условия материально-экономического характера, но и духовный уклад общества, психологический климат в нем.

ПРИРОДА НОРМЫ

Возвращаясь к вопросу, поставленному нами в начале этой главы, к вопросу о природе

нормы, скажу, что мы уже вплотную приблизились к тому, чтобы отождествить норму с высочайшими возможностями человеческой природы. Мы говорим об идеале, но не имеем в виду некий манящий и все время ускользающий горизонт. Наша цель вполне реальна, она существует, пусть пока еще в неявной, скрытой форме; она представлена теми возможностями развития, которыми обладает каждый человек.

Хочу особо подчеркнуть, что провозглашаемая мною концепция нормы – ни в коем случае не плод холодного ума, а результат эмпирических исследований, она рождена не мечтами и чаяниями, а основывается на строгих экспериментальных данных. Понятие нормы подразумевает абсолютно естественную, натуралистичную систему ценностей, познать до конца которую мы сумеем лишь в ходе дальнейших эмпирических исследований человеческой природы. Такого рода исследования помогут нам ответить на вопросы, которыми многие века задаются лучшие умы человечества: "Как стать хорошим человеком?", "Как прожить хорошую, достойную жизнь?", "Как стать счастливым?", "Как жить в ладу с собой?", "Как исполнить свое предназначение?" Мы должны признать, что организм сам подсказывает нам ответы на эти вопросы, сам говорит нам о том, что ему нужно – а значит, и что для него ценно – тогда, когда заболевает и чахнет в условиях депривации ценностей. Если мы научимся слышать голос собственной природы, мы поймем, что хорошо для нас.

И последнее. Ключевыми понятиями новой динамической психологии служат понятия "спонтанность", "естественность", "обретение свободы", "свободный выбор", "самопознание", "согласие с собой", "удовлетворение". Старая психология, считавшая глубинные импульсы человеческой природы опасными, злыми, алчными и порочными, оперировала другими понятиями, такими как "контроль", "подавление", "дисциплина", "научение", "формирование". И в образовании, и в семейной жизни, и в воспитании детей, и в социализации в целом ей виделся процесс укрощения и подавления темного, дьявольского начала человека.

Неудивительно, что из столь разных представлений о человеческой природе рождаются и столь противоположные, на первый взгляд, концепции идеального общества, идеального закона, идеальной педагогики, идеальной семьи. Если, согласно старой психологии, все эти институты созданы для контроля за человеком, для подавления его свободы, то, в соответствии с нашей концепцией, они обеспечивают человеку чувство базового удовлетворения. Разумеется, есть и такие вопросы, относительно которых обе концепции находятся в полном согласии, на самом деле контраст между ними не столь разителен, и в той, и в другой наверняка есть свои сильные и слабые стороны. Что поделать, я выдвигаю новую концепцию и должен доказать ее преимущества, я намеренно противопоставляю старую и новую психологию, дабы отчетливее представить вам разницу между ними.

Но как бы то ни было, я искренне убежден в том, что принятие новой концепции нормы, концепции, в соответствии с которой норма обретает черты идеального здоровья, должна вдохнуть новую жизнь как в психологию, так и в общественные науки.

