



сб, 02/25/2017 - 03:00

Татьяна Валерьевна Гогуадзе

## Уроки для дислексиков "Пирамида Маслоу"



### САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩИЕСЯ ЛЮДИ по А. Маслоу

По Маслоу, эти люди представляют собой "цвет" человеческой расы, ее лучших представителей. Он также полагал, что эти люди достигли того уровня личностного развития, который потенциально заложен в каждом из нас. Материал этого заключительного раздела подается именно в таком ключе — представление о том, что значит быть здоровым, полноценным человеком с точки зрения гуманистической психологии. Исходя из своего исследования, Маслоу пришел к заключению, что самоактуализирующиеся люди имеют следующие характеристики.

#### 1. Более эффективное восприятие реальности.

Самоактуализирующиеся люди способны воспринимать мир вокруг себя, включая других людей, правильно и беспристрастно. Они видят действительность такой, какая она есть, а не такой, как им хотелось бы ее видеть. Они менее эмоциональны и более объективны в своем восприятии и не позволяют надеждам и страхам повлиять на свою оценку. Благодаря эффективному восприятию, самоактуализирующиеся люди могут без труда обнаружить фальшь и нечестность в других. **Маслоу** обнаружил, что эта способность видеть более эффективно распространяется на многие сферы жизни, включая искусство, музыку, науку, политику и

философию. Ожидания, тревоги, стереотипы, ложный оптимизм или пессимизм также оказывают меньшее влияние на восприятие самоактуализирующегося человека. **Маслоу** назвал такое неискаженное восприятие “бытийным, или Б-познанием”. С высоко объективным восприятием связано и то, что самоактуализирующиеся люди более толерантны к противоречивости и неопределенности, чем большинство людей. *Они не боятся проблем, которые не имеют однозначных правильных или ошибочных решений.* Они приветствуют сомнения, неопределенность и нехоженые пути.

## **2. Приятие себя, других и природы.**

Самоактуализирующиеся люди могут принять себя такими, какие они есть. Они не свержкритичны к своим недостаткам и слабостям. Они не отягощены чрезмерным чувством вины, стыда и тревоги — эмоциональными состояниями, которые вообще столь присущи людям. Самоприятие также четко выражено на физиологическом уровне.

Самоактуализирующиеся люди принимают свою физиологическую природу с удовольствием, ощущая радость жизни. У них хороший аппетит, сон, они наслаждаются своей сексуальной жизнью без ненужных запретов. Основные биологические процессы (например, мочеиспускание, беременность, менструация, старение) считаются частью человеческой природы и благосклонно принимаются. Подобным образом они принимают других людей и человечество в целом. У них нет непреодолимой потребности поучать, информировать или контролировать. Они могут переносить слабости других и не боятся их силы. Они осознают, что люди страдают, стареют и в конце концов умирают.

## **3. Непосредственность, простота и естественность.**

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

## **4. Центрированность на проблеме.**

**Маслоу** считал, что все обследованные им личности без исключения были привержены какой-то задаче, долгу, призванию или любимой работе, которую они считают важной. То есть они не эго-центрированы, а скорее ориентированы на проблемы, стоящие выше их непосредственных потребностей, проблемы, которые они считают для себя жизненной миссией. В этом смысле они скорее живут, чтобы работать, а не работают, чтобы жить; работа субъективно переживается ими как их определяющая характеристика. *Абрахам Маслоу* сравнивает поглощенность самоактуализирующихся людей работой с любовным романом: *“работа и человек, кажется, предназначены друг для друга... человек и его работа подходят друг другу и принадлежат друг другу как ключ и замок”.*

Самоактуализирующихся людей также очень интересуют вопросы философии и этики. Они живут и работают в сфере широчайшей компетенции, стремясь посвятить себя надличностной “миссии” или задаче. Такой стиль жизни означает, что они не обращают внимание на тривиальное, незначительное, и это позволяет им четко отделять важное от неважного в этом мире.

## **5. Независимость: потребность в уединении.**

**Маслоу** пишет, что самоактуализирующиеся люди очень нуждаются в неприкосновенности внутренней жизни и одиночестве. Так как они не стремятся устанавливать с другими отношения зависимости, то могут наслаждаться богатством и полной дружбы.

К сожалению, это качество независимости не всегда понимается или принимается другими. В сфере социального общения часто “нормальные” люди считают их равнодушными, необщительными, высокомерными и холодными, особенно в том случае, когда потребности любви и привязанности у этих людей неадекватно удовлетворены. Но у самоактуализирующихся людей эти дефицитарные потребности удовлетворены, и поэтому им не нужны другие люди для дружбы в обычном смысле этого слова. В результате появляется потребность общения другого уровня — общения с собой. Как сказал один из испытуемых *Маслоу*: “Когда я один — я с моим лучшим другом”. Такое замечание можно интерпретировать как законченный нарциссизм, но *Маслоу* просто считает, что самоактуализирующиеся люди могут находиться в одиночестве без того, чтобы ощущать себя одинокими.

Потребность в уединении и уверенность в себе проявляются также и в других аспектах поведения самоактуализирующихся людей. Например, они сохраняют спокойствие и невозмутимость, когда их постигают личные несчастья и неудачи. **Маслоу** объясняет это тем, что самоактуализирующиеся люди стремятся иметь собственный взгляд на ситуацию, а не полагаться на те мнения или чувства, которые демонстрируют по данному поводу другие люди. Действительно, они сами для себя являются движущей силой, сопротивляющейся попыткам общества заставить их придерживаться социальных условностей.

#### **6. Автономия: независимость от культуры и окружения.**

Исходя из характеристик, рассмотренных выше, можно предположить, что самоактуализирующиеся люди свободны в своих действиях, независимо от физического и социального окружения. Эта автономия позволяет им полагаться на свой собственный потенциал и внутренние источники роста и развития. Например, для истинно самоактуализирующегося студента колледжа не обязательна “правильная” академическая атмосфера студенческого городка. Он может учиться везде, потому что у него есть он сам. В этом смысле он представляет собой “самодостаточный” организм.

У здоровых людей высока степень самоуправления и “свободы воли” . Они считают себя самоопределяющимися, активными, ответственными и самодисциплинированными хозяевами своей судьбы. Они достаточно сильны, чтобы не обращать внимания на мнения и влияние других, поэтому они не стремятся к почестям, высокому статусу, престижу и популярности. Они считают такое внешнее удовлетворение менее значительным, чем саморазвитие и внутренний рост. Конечно, достижение такого состояния внутренней независимости определяется тем, получал ли человек в прошлом любовь и защиту от других.

#### **7. Свежесть восприятия.**

Самоактуализирующиеся люди обладают способностью оценивать по достоинству даже самые обычные события в жизни, при этом ощущая новизну, благоговение, удовольствие и даже экстаз. Например, сотая радуга так же прекрасна и величава, как и первая; прогулка по лесу никогда не бывает скучной; вид играющего ребенка поднимает настроение. В отличие от тех, кто принимает счастье как должное, самоактуализирующиеся люди ценят благосклонную судьбу, здоровье, друзей и политическую свободу. Они редко жалуются на скучную, неинтересную жизнь.

Ключевым моментом открытости для новых переживаний является то, что самоактуализирующиеся люди не разделяют переживания на категории и не гонят их от себя.

Наоборот, их субъективный опыт очень богат, и каждый день жизни с его обычными делами всегда остается для них захватывающим и волнующим событием.

### **8. Вершинные, или мистические переживания.**

Изучая процесс самоактуализации, **Маслоу** пришел к неожиданному открытию: у многих его испытуемых было то, что он назвал вершинными переживаниями. Это моменты сильного волнения или высокого напряжения, а также моменты расслабления, умиротворения, блаженства и спокойствия. Они представляют собой экстатические состояния, какие переживаются в кульминационные моменты любви и интимности, в порывах творчества, озарения, открытия и слияния с природой. Такие люди могут “включиться” без искусственных стимуляторов. Их включает уже то, что они живы.

По **Маслоу**, вершинные или мистические переживания не имеют божественной или сверхъестественной природы, хотя по своей сути они религиозны. Он обнаружил, что в состоянии вершинного переживания люди чувствуют большую гармонию с миром, теряют ощущение своего “Я” или выходят за его пределы.

### **9. Общественный интерес.**

Даже когда самоактуализирующиеся люди обеспокоены, опечалены, а то и разгневаны недостатками рода человеческого, их, тем не менее, роднит с ним глубокое чувство близости. Следовательно, у них есть искреннее желание помочь своим “смертным” собратьям улучшить себя. Это стремление выражается чувством сострадания, симпатии и любви ко всему человечеству. Часто это особый вид братской любви, подобной отношению старшего брата или сестры к младшим братьям и сестрам.

### **10. Глубокие межличностные отношения.**

Самоактуализирующиеся люди стремятся к более глубоким и тесным личным взаимоотношениям, чем “обычные” люди. Чаще всего те, с кем они связаны, более здоровы и близки к самоактуализации, чем средний человек. То есть самоактуализирующиеся люди склонны устанавливать близкие отношения с теми, кто обладает сходным характером, талантом и способностями (“два сапога пара”), хотя благодаря своему социальному интересу они обладают особым чувством эмпатии к менее здоровым людям. Обычно круг их близких друзей невелик, так как дружеские отношения в стиле самоактуализации требуют большого количества времени и усилий. Самоактуализирующиеся люди также испытывают особую нежность к детям и легко общаются с ними.

### **11. Демократичный характер.**

Самоактуализирующиеся личности, по **Маслоу** самые “демократичные” люди. У них нет предубеждений, и поэтому они уважают других людей, независимо от того, к какому классу, расе, религии, полу те принадлежат, каков их возраст, профессия и прочие показатели статуса. Более того, они с готовностью учатся у других, не проявляя стремления к превосходству или авторитарных склонностей. Самоактуализирующийся музыкант, например, полон почтения к искусному механику, потому что тот обладает знаниями и навыками, которых нет у музыканта.

В то же время **Маслоу** обнаружил, что самоактуализирующиеся люди не считают всех без исключения равными: *“Эти индивиды, сами являющиеся элитой, выбирают в друзья также элиту, но это элита характера, способностей и таланта, а не рождения, расы, крови, имени, семьи, возраста, молодости, славы или власти”*.

### **12. Разграничение средств и целей.**

В повседневной жизни самоактуализирующиеся личности более определенны,

последовательны и тверды, чем обычные люди, в отношении того, что правильно и что ошибочно, хорошо или плохо. Они придерживаются определенных нравственных и этических норм, хотя очень немногие из них религиозны в ортодоксальном смысле этого слова. **Маслоу** также отметил у обследованных самоактуализирующихся личностей обостренное чувство разграничения целей и средств их достижения. В то же время, они часто наслаждались собственно средствами (инструментальным поведением, ведущим к цели), которые не нравились менее терпимым людям. Им больше нравилось делать что-то ради самого процесса (например, физические упражнения), а не потому, что это средство для достижения какой-то цели (например, хорошее состояние здоровья).

### **13. Философское чувство юмора.**

Другой примечательной характеристикой самоактуализирующихся людей является их явное предпочтение философского, доброжелательного юмора. Если обычный человек может получать удовольствие от шуток, высмеивающих чью-то неполноценность, унижающих кого-то или непристойных, то здорового человека больше привлекает юмор, высмеивающий глупость человечества в целом. Юмор Авраама Линкольна может служить примером. Его шутки были не просто смешны. В них часто было что-то от иносказания или притчи. Маслоу замечал, что философский юмор обычно вызывает улыбку, а не смех. Из-за подобного отношения к юмору самоактуализирующиеся люди часто кажутся довольно сдержанными и серьезными.

### **14. Креативность.**

Маслоу обнаружил, что все без исключения самоактуализирующиеся люди обладают способностью к творчеству. Однако творческий потенциал его испытуемых проявлял себя не так как у выдающихся талантов в поэзии, искусстве, музыке или науке. Маслоу говорил, скорее о такой же естественной и спонтанной креативности, которая присуща неиспорченным детям. Это креативность, которая присутствует в повседневной жизни как естественный способ выражения наблюдательной, воспринимающей новое и живительно простой личности.

Чтобы быть креативным, самоактуализирующемуся человеку не обязательно писать книги, сочинять музыку или создавать живописные полотна. Говоря о своей теще, которую он считал самоактуализирующейся, Маслоу подчеркивал именно этот факт. Он говорил, что хотя его теща не обладает талантами писателя или актера, она в высшей степени творчески подходит к приготовлению супа. Маслоу замечал, что в первоклассном супе всегда больше творчества, чем во второсортной поэзии!

### **15. Сопротивление окультуриванию.**

И наконец, самоактуализирующиеся люди находятся в гармонии со своей культурой, сохраняя в то же время определенную внутреннюю независимость от нее. Они обладают автономностью и уверенностью в себе, и поэтому их мышление и поведение не поддается социальному и культурному влиянию. Такое сопротивление окультуриванию не означает, что самоактуализирующиеся люди нетрадиционны или антисоциальны во всех сферах человеческого поведения. Например, в том, что касается одежды, речи, пищи и манеры поведения, если это не вызывает у них явных возражений, они не отличаются от других. Подобным образом, они не тратят энергии на борьбу с существующими обычаями и правилами. Однако они могут быть чрезвычайно независимыми и нетрадиционными, если затрагиваются какие-то основные их ценности. Поэтому те, кто не дает себе труда понять и оценить их, иногда считают самоактуализирующихся людей непокорными и эксцентричными. Самоактуализирующиеся люди также не требуют от своего окружения немедленного улучшения. Зная о несовершенствах общества, они принимают тот факт, что социальные перемены могут быть медленными и постепенными, но их легче достичь, работая внутри этой системы.

*Источник: Хьелл Л., Зиглер Д., Теории личности (Основные положения, исследование и применение), СПб, "Питер Пресс", 1997 г., с. 514-520.*

---

**Источник (modified on 12/25/2017 - 22:55):** <http://dyslexia.ru/meetings/1200>