

**Приложение 1 к «Заметкам о мотивации».** Фрагменты из книги Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. <http://psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>

1. Мотивация – совокупность факторов, побуждающих человека к деятельности ради достижения цели.
2. Мотивационные вопросы направлены на выяснение того, с какой целью некто осуществляет то или иное действие.
3. Сильный, здоровый, самостоятельный человек, не боится осуждения окружающих его людей. Он не ищет их любви, не заискивает перед ними, и это определяется чувством базового удовлетворения – удовлетворением базовых потребностей (потребность в пище и в безопасности, устремление к любви и уважению).
4. Чем выше потребность, тем более специфична она именно для человека. Потребности верхних уровней отличаются меньшей способностью к доминированию и меньшей организационной силой и поэтому труднее достижимы. Умение распознать собственные потребности (что нужно на самом деле) само по себе огромное психологическое достижение.
5. Надо отличать чувство познания от обучения. В познании, кроме результата, важны также чувства, связанные с постижением, озарением, инсайтом.
6. Удовлетворение высших потребностей человека приводит его к субъективно желаемому состоянию: покою, умиротворению, ощущению внутреннего богатства. Для пробуждения высших потребностей требуется больше усилий. В более общем плане можно сказать, что «высокая» жизнь несоизмеримо сложнее, чем «низкая» жизнь. Для того, чтобы испытать потребность в уважении и статусе, человек должен взаимодействовать с большим числом людей, должен иметь более широкую арену деятельности, должен ставить перед собой более долговременные задачи, должен уметь оперировать более разнообразными средствами и стремиться к определенным целям, должен сделать большее число промежуточных шагов, чем это необходимо, например, для пробуждения потребности в любви.
7. Жизнь на высших мотивационных уровнях и удовлетворение высших потребностей вызывает гражданские и социальные последствия. В какой-то степени здесь справедлива следующая закономерность: **чем выше потребность, тем она менее эгоистична**. Голод чрезвычайно эгоцентричен, утоление голода – это всегда самоудовлетворение. Но стремление к любви и уважению обязательно предполагает взаимодействие с другими людьми. Более того, его невозможно осуществить, не осознав необходимость удовлетворять потребности других людей. Люди, в достаточной мере удовлетворившие свои базовые потребности, обнаруживают такие черты, как верность, дружелюбие, гражданское самосознание. Именно из таких людей получаются хорошие родители, учителя, общественные деятели и т. п.
8. Неудовлетворенные потребности верхнего уровня предъявляют повышенные требования к удовлетворению потребностей более низких уровней.
9. Жизнь на высоких мотивационных уровнях и удовлетворение высших потребностей приводит к более сильному и более естественному индивидуализму. Данное положение как будто вступает в противоречие с предыдущим заявлением о том, что «высокая» жизнь означает большую социализацию. Самоактуализирующиеся люди отличаются как высокой степенью самобытности, так и способностью любить других, и этот факт полностью соответствует теоретическим размышлениям Э. Фромма относительно синергической

природы взаимоотношений между любовью к себе (или вернее, самоуважением) и любовью к другим людям.

10. Самоактуализация – желание человека стать всем, чем он способен стать, стремление полностью реализовать свои потенциальные возможности. Самоактуализирующиеся люди способны непрестанно осознавать ниспосланную им удачу. Именно эта благодарность судьбе за возможность наслаждаться благами жизни служит гарантией того, что жизнь для них никогда не утратит свою ценность, привлекательность и новизну. Они способны быть благодарными.

**11. Человек обязан быть тем, кем он может быть.**

12. Потребность самоактуализации (самоосуществлении) обычно ощущают, когда удовлетворены потребности «нижних» уровней. **(Я считаю, что это неправильно: кроме голода, все остальные потребности не должны мешать самоосуществлению. А. Шалыто)**

13. Первое, на что обращаешь внимание, общаясь с самоактуализирующимся человеком, так это на его поразительную способность распознавать малейшее проявление лжи, фальши или неискренности. Живопись, музыка, интеллектуальные и научные проблемы, политические и общественные события – в любой сфере жизни эти люди умеют мгновенно разглядеть скрытую сущность явлений, обычно остававшуюся незамеченной другими людьми. Их прогнозы, каких бы сфер жизни они ни касались и на сколь бы скудные факты ни опирались, очень часто оказываются верными.

14. Восприятие здоровых людей гораздо в меньшей степени, чем восприятие больных людей, подвержено влиянию желаний, потребностей и предубеждений. Незнание не пугает здоровых людей и потому они не подвержены предрассудкам.

15. Самоактуализирующиеся люди обычно обладают здравомыслием, способностью видеть истину, логичностью, умением приходить к верным заключениям. Они предпочитают жить в реальном мире, им не по нраву искусственно создаваемые миры абстракций, выхолощенных понятий, умозрительных представлений и стереотипов, миры, в которых пожизненно поселяется большинство наших современников. Самоактуализирующемуся человеку явно больше по душе иметь дело с тем, что находится у него под рукой, с реальными событиями и явлениями, а не со своими собственными желаниями, надеждами и страхами, не с предубеждениями и предрассудками окружения.

16. Неуверенность, сомнения, состояние неопределенности, столь мучительные и тягостные для большинства обычных людей, стимулируют самоактуализирующуюся личность, побуждают ее к исследованию и познанию. У них отсутствует самодовлеющее чувство вины и стыда, характерное даже для обычных людей. **Они живут в ладу с собой**, и если уж на то пошло, не слишком огорчаются по поводу своих недостатков. Неприятные моменты, связанные с приготовлением пищи, телесные выделения и запахи, физиологические функции не вызывают у них того отвращения, которым обычно реагирует средний человек и тем более невротик.

17. **Самоактуализирующимся людям чужда всякая поза.** Ханжество, лицемерие, неискренность, фальшь, притворство, желание произвести впечатление – все эти качества совершенно не свойственны им. Они **не хотят казаться лучше, чем они есть**, им это не сложно уже потому, что они умеют мириться со своими недостатками, а по мере самоактуализации и особенно на склоне жизненного пути привыкают относиться к ним уже не как к недостаткам, а как ко вполне нейтральным личностным характеристикам.

18. Самоактуализирующихся людей можно охарактеризовать как достаточно спонтанных в своем поведении и как предельно спонтанных в своей внутренней жизни, в своих мыслях, побуждениях, желаниях и т. п. Они ведут себя просто и естественно, не пытаясь произвести впечатления на окружающих. Они не хотят обижать окружающих их людей, они не имеют желания оспаривать принятые нормы поведения, и потому подчиняются установленным традициям, церемониям и ритуалам, столь дорогим сердцу каждого обывателя.

19. Они предпочитают такие ситуации и такие компании, в которых они были бы свободны от обязанности быть предсказуемыми, в которых они могли бы вести себя свободно и естественно.

20. Эти люди – высокоморальны, высоконравственны, хотя их моральные принципы не всегда совпадают с общепринятыми.

21. Они вполне способны в порыве гнева или раздражения восстать против условностей, против невежества. Иногда, видя тщетность своих усилий, дают волю скопившемуся гневу, и этот гнев настолько искренен и чист, настолько праведен и возвышен, что кажется почти святотатством препятствовать его проявлениям. При этом им абсолютно безразлично, какое впечатление они произведут на окружающих. Они по этому поводу не испытывают ни тревоги, ни вины, ни стыда, хотя обычно, когда не затронуты их глубинные, основополагающие убеждения и принципы, они ведут себя вполне корректно, не желая обижать или смущать окружающих. Если самоактуализирующийся человек иногда бывает враждебным и нетерпимым, то его враждебность всегда обоснована и всегда служит благу ближнего.

22. Самоактуализирующегося человека, в отличие от обычного, не беспокоят проблемы выживания, он просто живет и развивается. Если побудительные мотивы обычного человека лежат вовне, в возможности удовлетворения базовых потребностей, то самоактуализирующийся человек, напротив, движим внутренними потенциями, изначально заложенными в его природе, требующими своего осуществления и развития. Можно сказать проще – самоактуализирующийся человек устремлен к совершенству, ко все более полному развитию своих возможностей. Быть может, именно в самоактуализирующихся людях предельно отчетливо проступает наша истинная, человеческая природа, быть может, именно они ближе всех к сущности понятия «человек».

23. Им присуща сосредоточенность на проблемах внешнего порядка. Если попытаться найти название этой особенности, то назвал бы ее служением. В отличие от неуверенных, тревожных людей с их склонностью к постоянному самоанализу и самокопанию, этих людей мало беспокоят личные проблемы, они не слишком склонны размышлять о себе. **Почти у каждого из них есть призвание и дело, которым они служат, которым они посвящают себя без остатка, почти каждый из них озабочен какой-то важной проблемой, решение которой требует от него всех сил и энергии.**

24. Это не обязательно любимое занятие, не обязательно дело, которого человек желал, или занятия, к которым он стремился, это может быть дело, которым **он чувствует себя обязанным заниматься.** Именно поэтому я говорю о **служении**, о жизненной миссии, а не просто о «любимом» деле. Эти люди, как правило, не озабочены только проблемами личного, эгоистического характера, они обычно думают и о благе других людей.

25. Способность вознестись над обыденностью, умение отрешиться от частных дел, расширить горизонты восприятия, посмотреть на вещи в перспективе, все это имеет огромное

социальное значение. По-видимому, именно этой способностью объясняется умиротворенность, свойственная самоактуализирующимся людям, их умение сохранять спокойствие, не тревожиться по пустякам, – свойства, которые облегчают жизнь не только им самим, но и окружающим их людям.

26. Они умеют спокойно и безболезненно переносить одиночество. Мало того, я готов поклясться, что они *любят* одиночество или, по крайней мере, относятся к нему с гораздо большей симпатией, чем среднестатистический человек. **Одиночество не страшит их.**

27. Для самоактуализирующихся людей проблемы внешнего порядка более значимы, чем их собственные переживания, и это утверждение справедливо по отношению к ним даже в том случае, если они оказываются в ситуации, угрожающей их желаниям, надеждам и мечтам.

28. Если понимать дружбу, как некую взаимозависимость, отношения, обеспечивающие человеку поддержку, сочувствие, одобрение, участие, тепло, то, пожалуй, **можно сказать, что самоактуализирующиеся люди практически не нуждаются в друзьях.** Другие люди могут не помогать, а *мешать* им, могут стать препятствием на пути развития. Сблизиться с самоактуализирующимся человеком могут только люди, сами приблизившиеся к самоактуализации. Если же вспомнить, что таких людей относительно немного, то, пожалуй, стоит сделать вывод о разборчивости самоактуализирующихся людей в их взаимоотношениях с другими людьми. У них обычно немного друзей. Круг их общения достаточно узок – пожалуй, хватит пальцев одной руки, чтобы пересчитать тех людей, которых они действительно любят, с которыми поддерживают по-настоящему дружеские отношения. Отчасти это можно объяснить высокой требовательностью к качеству этих отношений, любовь и дружбу самоактуализирующиеся люди понимают как отношения, требующие от них огромной самоотдачи и огромных затрат времени.

29. Самодостаточность – это не только независимость, но также самоопределение, самоуправление, способность к принятию ответственности, мужество и сила, активный поиск решения, умение не быть пешкой в чужой игре. Каждый из самоактуализирующихся людей сам формирует свои мнения и суждения, сам принимает решения и сам отвечает за них, **сам определяет и прокладывает свою дорогу в жизни.**

30. Для самоактуализирующихся людей источники удовлетворения потребности в росте и развитии находятся не во внешней среде, а внутри человека – в его потенциальных возможностях и скрытых ресурсах. Независимость от среды означает их более высокую устойчивость перед лицом неблагоприятных обстоятельств, потрясений, ударов судьбы. Они могут сохранять мужество и самообладание даже в самых тяжелых ситуациях, даже в таких, которые обычного, среднестатистического человека могли бы натолкнуть на мысль о самоубийстве. Эту способность можно определить как способность к самовосстановлению.

31. Самоактуализирующиеся люди обладают удивительной способностью радоваться жизни. Ощущение великого счастья, огромной удачи, благоволения судьбы не покидает его даже спустя тридцать лет после свадьбы. Его шестидесятилетняя жена кажется ему такой же красивой, как и сорок лет назад.

32. Они черпают вдохновение, восторг и силу в базовых, основополагающих ценностях жизни, не считая обычно источником вдохновения деньги.

33. Неспособность радоваться жизни – один из главных источников зла, человеческих трагедий и страданий. Мы с легкостью привыкаем к хорошему, мы воспринимаем его как

само собой разумеющееся и потому недооцениваем. Это не характерно для самоактуализирующихся людей.

34. Самоактуализирующийся человек демократичен в своем поведении. Он готов общаться с любым человеком. Порой может сложиться впечатление, что он просто не замечает, искренне не осознает этих внешних различий, которые для среднестатистического человека столь принципиальны, столь существенны.

35. Они не боятся показаться несведущими, они готовы учиться у всякого, кто может открыть им что-то новое. Они не стремятся во что бы то ни стало доказать собеседнику свое превосходство, они не щеголяют эрудицией, не пытаются произвести впечатление своим высоким статусом или жизненным опытом.

36. Несмотря на сколько они формулируют исповедуемые ими нравственные принципы, они твердо придерживаются их в повседневной жизни. Поведение самоактуализирующегося человека высоконравственно, а, кроме того, оно и более последовательно, более логично и более однозначно, чем поведение среднестатистического человека. Это люди с твердыми моральными устоями, люди, которые никогда не совершают дурных поступков. Понятно, что их понимание добра и зла, их представления о хорошем и плохом не всегда совпадают с общепринятыми.

37. Как правило, причины их поступков кроются в самой деятельности и в переживаниях, связанных с этой деятельностью. Они умеют получать удовольствие от самого процесса, умеют чувствовать самоценность деятельности, и она важна для них не меньше, а быть может, и больше, чем результат. Они устремлены к цели, но и дорога любопытна им.

38. Своеобразное чувство юмора – одна из первых характеристик самоактуализирующихся людей. Такие люди способны к самоиронии. При всем желании их нельзя назвать весельчаками или балагурами, они не блещут остроумием в компаниях, не травят анекдоты, не устраивают веселых розыгрышей.

**39. Креативность – универсальная характеристика всех самоактуализирующихся людей.** Креативность – фундаментальнейшая характеристика человеческой природы, это возможность, данная каждому человеку от рождения. По мере социализации большинство из нас утрачивает способность к невинному и наивному восприятию жизни, очень немногие люди выносят ее из детства или, уже повзрослев, вновь обретают ее. Креативность помогает здоровой личности выразить себя вовне, ее следы можно обнаружить в любой деятельности самоактуализирующегося человека, даже в самой обыденной, в самой далекой от творчества в обычном понимании этого слова. Чем бы ни занимался креативный человек, что бы он ни делал, во все он привносит присущее только ему отношение к происходящему, каждый его акт становится актом творчества.

40. Самоактуализирующийся человек искренен и естествен, и возможно, отчасти в этом причина того, что обычные люди часто склонны считать его одаренным, талантливым человеком.

41. Они не являются революционерами или бунтарями. Это ни в коем случае не означает, что они пассивны. Когда они видят, что перемены возможны, когда конкретная ситуация требует от них решительных и мужественных действий, они не будут сидеть сложа руки. Практически каждый из них готов возложить на себя некую миссию, каждый из них склонен совершить и совершает важные и значительные дела, способствующие исправлению и

переустройству мира. Они не противопоставляют себя обществу и не пытаются бороться с ним, они чувствуют себя частью этого общества и стараются сделать его лучше.

42. У самоактуализирующегося человека по сравнению с обычным человеком иное качество свободы воли. Необходимость выбора не вызывает у него сомнений или колебаний. В чем бы ни состоял выбор, он делает его легко и свободно. Я уверен, что изобилие так называемых нравственных проблем и моральных вопросов у обычных людей вызвано именно недостатком жизнелюбия, отсутствием базового притяжения действительности или же выступает прямым следствием присущей им базовой неудовлетворенности.

43. Отношения «учитель – ученик» для самоактуализирующегося педагога – это не ситуация противостояния, не арена борьбы разнонаправленных желаний и интересов, а приятная возможность сотрудничества с учеником, возможность совместного исследования и совместного познания истины. Такой педагог отказывается от внешних, сомнительных и спорных атрибутов своего превосходства, хотя и знает о своем превосходстве над учеником, но его превосходство сущностно. Ему чужда начальственность тона, многозначительность интонаций, он ведет себя просто и естественно. Он не давит на ученика своей эрудицией или авторитетом, не изображает из себя профессора-всезнайку, он оставляет за собой право просто быть человеком. Он и сам не соперничает со своими учениками и старается сделать так, чтобы они не конкурировали друг с другом. В результате такой установки преподавателя в его группе невозможны зависть, страх и подозрительность.

44. Ценностная система самоактуализирующегося человека представлена главным образом ценностями уникальными и самобытными для данного человека, ценностями, которые непосредственно отражают его характер. Каждого из этих людей можно назвать индивидуалистом, но каждый из них в то же самое время является социальной личностью. В отличие от других людей они сумели одновременно приблизиться как к своей человеческой, общевидовой, так и к своей уникальной, индивидуальной природе.

45. Самоактуализирующегося человека отделяют от среднестатистического человека не количественные, а качественные различия. Они настолько кардинальны, что можно говорить о двух типах индивидуальной психологии. Я убежден, что особое внимание, которое уделяет наука незрелости, нездоровью, патологии, крайне негативно отражается на ее развитии, порождает ущербную психологию и ущербную философию. Базисом универсальной науки о человеке должно стать изучение самоактуализирующейся личности.

46. Сформулирую несколько тезисов, которые помогут более четко обозначить различия между двумя классами феноменов, описываемых понятиями **«преодоление» (борьба, достижение, старание, стремление, целенаправленность)** и **«становление» (экзистентность, самовыражение, рост, самоактуализация)**. В пуританизме и прагматизме особенно **высоко ценимы трудолюбие, работоспособность, рассудительность, расчетливость**, в которых **на особом счету устремленность к цели**. При этом ни в одном учебнике по пуританизму и прагматизму Вы не найдете главы, которая была бы посвящена **веселью, развлечениям, беспечности, безделью, «ничегонеделанию», созерцанию, медитации, эстетическим переживаниям** – словом, тем формам человеческой активности, которые принято считать бесполезными и бессмысленными, а я бы назвал немотивированными. В ценностном плане этот подход можно охарактеризовать как **приоритет средств перед целью**.

47. Психологи так озабочены результатами, технологией, средствами, что почти ничего не могут сказать нам о красоте, искусстве, забаве, игре, восторге удивления, благоговейном трепете, радости, любви, счастье и прочих, «бесполезных» с их точки зрения, реакциях и

высших переживаниях. Психология почти ничего не может дать человеку, стремящемуся к познанию высшей истины, человеку, превыше всего ценящему **радость самовыражения**, будь то музыкант, художник, писатель, аксиолог, теолог, гуманист. Психология виновата в том, что ничего не предлагает человеку, который отчаянно жаждет познания естественных основ своей человечности, человеку, который нуждается в четкой и ясной системе ценностей.

48. Принято считать, что любое поведение устремлено к достижению некой цели – направлено на изменение внешней ситуации, но часто **целью поведения становится чувство удовлетворенности**.

49. Рассматривая не только преодоление, но и экспрессию или, говоря иначе, не только «полезное», но и «бесполезное» поведение, психология существенно расширит область своей юрисдикции. При этом можно показать, что не всякое поведение мотивировано. **Экспрессивное поведение** чаще всего самоцельно. **Целесообразное поведение** предполагает преодоление со стороны индивидуума. Экспрессия в большинстве случаев его не требует. При этом отметим, что в самом понятии «преодоление» заложена попытка решения некой проблемы. Экспрессивное поведение или то, что подразумевают под этим термином психологи, как правило, **немотивировано**, хотя, разумеется, обязательно **чем-то детерминировано**. Такое поведение не служит удовлетворению ни одной из базовых потребностей человека. Но бывает **мотивированное самовыражение**, суть которого состоит в том, что умный, образованный человек может *научиться* грациозности, доброте и даже искренности, и они станут истинной экспрессивной составляющей его поведения.

50. Целесообразное поведение нуждается в подкреплении – человек прекратит свои действия, если увидит, что они не достигают желанного результата, тогда как экспрессивное поведение, как правило, не требует подкрепления или вознаграждения, не зависит от удовлетворения потребности.

51. Для многих людей проблема самовыражения, пожалуй, – единственная базовая проблема. «Когда ты освободишься от внешнего, от желаний и борьбы, ты будешь движим своим собственным позывом и даже не будешь знать об этом» (Лао-Цзы).

52. Исследования самоактуализирующихся индивидуумов со всей очевидностью показали, что мотивация этих людей в корне отличается от мотивации среднестатистического индивидуума. Для самоактуализирующегося человека жизнь – бесконечный процесс развития и самоосуществления, чудный процесс постижения высших, абсолютных ценностей Бытия. Среднестатистический же индивидуум постоянно озабочен удовлетворением своих базовых потребностей, он живет в постоянном напряжении, вынужден ежеминутно прилагать усилия, чтобы восполнить ощущаемый им дефицит. Самоактуализирующийся человек может просто жить, может быть самим собой, может расти и развиваться. В его жизни нет места борьбе и преодолению в житейском смысле этих понятий, предполагающем неудовлетворенность существующим положением дел и мучительные потуги изменить действительность к лучшему (например, он не чувствует страстного желания отчаянно карабкаться вверх по социальной лестнице). Другими словами, самоактуализирующийся человек **живет на уровне метамотивации или мотивации роста**, в отличие от среднестатистического индивидуума, жизнь которого наполнена стремлением к восполнению дефицита. Если мы выведем понятие метамотивации из общей классификации мотивов, то мы вправе считать самоактуализацию немотивированным психологическим явлением. **Самоактуализация** или полное развитие и осуществление всех способностей и возможностей организма **не имеет ничего общего с научением** или с процессом формирования навыков. **Самоактуализация не приобретается извне**, скорее она сродни процессу роста и взросления – **представляет собой процесс постепенного развертывания скрытых возможностей организма**.

53. На высших уровнях человеческого развития дихотомия между преодолением и экспрессией, между целесообразным и экспрессивным в поведении стирается, преодолевается, и именно человеческое старание становится дорогой к самоактуализации.