

Ейбрахам Х. Маслоу

КЪМ ПСИХОЛОГИЯТА НА БИТИЕТО

София, 2018

Тази книга е посветена на Курт Голдщайн

Преводът е направен по изданието:
TOWARDS A PSYCHOLOGY OF BEING
by Abraham H. Maslow – 3rd edition

Copyright © 1968, 1999 John Wiley & Sons
This translation published under license with the original publisher
John Wiley & Sons, Inc.
All rights reserved.

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да
бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин
без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Елена Филипова, превод, 2018
© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0304-2

ЕЙБРАХАМ МАСЛОУ

КЪМ
ПСИХОЛОГИЯТА
НА БИТИЕТО

Превод от английски
Елена Филипова



БИБЛИОТЕКА
КЛАСИЦИ НА
ПСИХОТЕРАПИЯТА

Под общата редакция на
Росица Георгиева

Роло Меї

Човекът в търсене на себе си

Карл Роджърс

Начин да бъдеш

Роберто Асаджоли

Психосинтеза. За хармония в живота

Ейбрахам Х. Маслоу

Към психологията на Битието

Съдържание

Предговор.....	9
Възгледът на Е. Х. Маслоу за човешката природа – „прекрасни възможности, непостижими дълбини“	9
Нова теория за човешката мотивация.....	11
Нов поглед към делничната реалност на човешката мотивация.....	13
Мотивация на дефицита срещу мотивация на растежа.....	15
Себеактуализацията.....	17
Несъвършенствата на себеактуализиращите се хора.....	23
Върхови преживявания	25
Изгледът от върха.....	28
Към един обективен критерий за човешките ценности	31
Ценностите на „Битието само по себе си“	33
Себеактуализиращите се хора като „добре избиращи“	34
„Прекрасни възможности, непостижими дълбини“ – и как да се отнасяме към тях	36
В заключение	43
Предговор на редактора към третото издание.....	45
Предговор към второто издание	48
Предговор към първото издание.....	52

Част I. По-голям периметър за психологията

1. Въведение: Към психологията на здравето	65
2. Какво могат да научат психолозите от екзистенциалистите.....	72
Заклучение	83

Част II. Развитие и мотивация

- | | |
|---|-----|
| 3. Мотивация на дефицита и мотивация на растежа..... | 87 |
| 1. Нагласата към импулса: отхвърляне
на импулса и приемане на импулса..... | 95 |
| 2. Диференциращите ефекти на задоволяването..... | 97 |
| 3. Клинични и личностни ефекти на задоволяването..... | 100 |
| 4. Различни видове удоволствие | 100 |
| 5. Постижими (епизодични) и
непостижими цели състояния..... | 101 |
| 6. Общовидови цели и идиосинкратични цели..... | 102 |
| 7. Зависимост и независимост от средата..... | 102 |
| 8. Заинтересовани и незаинтересовани
междупличностни отношения..... | 105 |
| 9. Аз-центриране и аз-трансцендиране..... | 106 |
| 10. Междупличностна психотерапия и
вътрешнопличностна психология..... | 107 |
| 11. Инструментално учене и промяна на личността | 108 |
| 12. Дефицитно мотивирано и възприятие,
мотивирано от себеразвитието | 109 |
| Условна и безусловна любов | 111 |
| 4. Себезащита и израстване | 114 |
| 5. Потребността от знание и страхът от познание..... | 133 |
| Страхът от знанието: Избягването на знанието: | |
| Мъките и опасностите на знанието | 133 |
| Знанието като средство за намаляване
на тревожността и средство за израстване..... | 138 |
| Избягването на знанието като избягване на отговорност ... | 140 |
| Резюме | 142 |

Част III. Развитие и познание

- | | |
|---|-----|
| 6. Познанието на Битието във върховите преживявания.. | 145 |
| Б-познанието при върховите преживявания..... | 148 |
| Предефиниране на себепознанието..... | 174 |
| Въпросът за външната обосноваване | 175 |

Последващите въздействия на върховите преживявания...	178
7. Върховите преживявания като интензивни преживявания на идентичността.....	181
Заключителна бележка.....	194
8. Някои опасности при познанието на Битието.....	196
Опасности на Б-познанието.....	198
Емпирични резултати.....	206
9. Съпротива срещу етикетирането.....	208
Резюме	213

Част IV. Творчество

10. Творчеството при себеактуализиращите се хора.....	217
Първично, вторично и интегрирано творчество	225
Заключение	228

Част V. Ценности

11. Психологическите данни и човешките ценности.....	233
Експерименти със свободния избор: хомеостазата.....	234
Основните потребности и тяхната йерархична подредба ...	237
Себеактуализация: растеж	240
Растеж и среда	245
Теорията за „инстинктите“	246
Проблемите с контрола и границите.....	248
Регресивни сили: психопатология	249
12. Ценности, растеж и здраве	253
Дефиниране на човешкостта	257
Ценности на растежа, ценности на защитата (нездравословна регресия) и ценности на здравословната регресия („инерционни“ ценности).....	259
Екзистенциалната човешка дилема.....	261
Вътрешно присъщите ценности като възможности.....	262
Могат ли разравящите терапии да помогнат при търсенето на ценности?	263

13. Здравето като трансцендиране на средата	266
Обобщение.....	274

Част VI. Бъдещи задачи

14. Някои основни положения на психологията на растежа и себеактуализацията.....	277
---	-----

Приложение А. Подходящи ли са нашите публикации и конгреси за психологията на личността?	308
---	-----

Приложение Б. Възможна ли е нормативна социална психология?.....	313
---	-----

Библиография	317
--------------------	-----

Предговор

Възгледът на Е. Х. Маслоу за човешката природа – „прекрасни възможности, непостижими дълбини“

„**П**рекрасни възможности, непостижими дълбини“ и „по-широка, по-прекрасна концепция“ за човешката природа – този мотив и тон отеква из целия корпус на творческото дело на Ейбрахам Х. Маслоу (1908–1970) като психолог. Вгледайте се в първия абзац от „Към психологията на Битието“ и ще откриете някои от същите пламенни думи, които Маслоу пише още като двацетгодишен студент: „Днес на хоризонта се очертава една нова концепция за [човешката природа], една психология, която намирам за толкова въодушевяваща и толкова пълна с прекрасни възможности...“ И така е от началото до края. Дори в последните седмици от живота си той пише, за да заяви, че човечеството „има повисша природа и че тя е част от [неговата] същност – или казано по-просто, че човешките същества могат да бъдат прекрасни, изхождайки от собствената си човешка и биологична природа“¹.

Зигмунд Фройд беше отбелязал навремето, донякъде цинично, че „всеки от нас би направил добре при някой

¹ Е. Х. Маслоу, фрагмент от недовършена книга, ок. 1970 г. Цит. в Richard Lowry, *A. H. Maslow: An Intellectual Portrait* (Monterey, CA: Brooks/Cole, 1973), стр. 77. – Б.а.

подходящ случай да отдаде нисък поклон на дълбоко моралната природа на човечеството; това ще спомогне за общата ни популярност и заради него ще ни бъдат простени много неща¹. Тази „дълбоко морална природа“ на човечеството е тъкмо онова, към което се стреми Маслоу в течение на цялата си работа. В сърцевината на по-широката и по-прекрасна концепция за човешката природа, назрявала у него още от ранните дни на младостта му, лежи едно дълбоко убеждение – въпреки всички привидни свидетелства за обратното, – че „всички хора са порядъчни под повърхността си“². Не приемайте въз основа на това, че той е някакъв защитен наивник, който никога не е виждал по-тъмната страна на човешката природа. Израсъл в мрачните години, довели до Втората световна война и достигнали кулминацията си в нея, той има ясното съзнание, че страниците на човешката история са изцапани с кръв. Вижда не по-зле от всеки друг неоспоримите доказателства, че човешката природа е способна на всяко мислимо насилие, озлобление и жестокост. Освен това още от ранна младост той е много проникателен наблюдател на онези злини от всекидневния живот, които редовно изплуват в обичайните социални отношения – подценяване, клевета, коварство, измама, манипулация, изпозлвачество, изнудване, потисничество – списъкът би могъл да продължава още дълго и това е само на повърхността.

Светлина и мрак, добро и зло, висини и дълбини. Далеч не най-малкото отличие на Маслоу сред психолозите е, че той гледа тази двойственост на човешката природа право в лицето и се опитва да я проумее. Единствената друга фигура в психологията, отнесла се толкова сериозно към нея, е Фройд в „Цивилизацията и разочарованието от нея“ (1930). Фройд и Маслоу виждат все същата човешка двойственост, но се

¹ Sigmund Freud, *Civilization and Its Discontents*, trans. James Strachey (New York: W. W. Norton, 1962), стр. 67. – Б.а.

² Е. Х. Маслоу, непубликувана бележка, датирана от юни 1938 г. Цит. в Richard Lowry, *A. H. Maslow: An Intellectual Portrait* (Monterey, CA: Brooks/Cole, 1973), стр. 77. – Б.а.

различават в отношението си към нея. Основният довод на Фройд е, че човешката способност за агресия, разрушение и т.н. има същите биологични основания като мощните човешки нагони за самосъхранение и сексуално задоволяване – че тя не е нищо друго освен „изначално, самоподдържащо се инстинктивно предразположение“ в човешката природа.

Въпреки че се възхищава от Фройд, Маслоу подхожда към това конкретно положение от централно значение с възгледи, които са диаметрално противоположни в практически всеки детайл. Маслоу преобръща наопаки фройдисткия възглед за човешката двойственост. Макар човешките същества да са способни да бъдат егоистични, похотливи и агресивни, те не са това *в основата си*. Под повърхността, в психологическата и биологическата сърцевина на човешката природа, ние намираме принципна доброта и порядъчност. Когато хората изглеждат нещо по-различно от добри и порядъчни, то е само защото реагират на стреса, болката или лишаването от такива основни човешки потребности като сигурност, любов и самоуважение.

Нова теория за човешката мотивация

Най-характерното в схващането на Ейб за принципната човешка порядъчност е, че той я подкрепя с оригинална и доста убедителна теория за човешката мотивация. От края на XIX в. докъм средата на 50-те години на XX в. една обща теория на мотивацията властва с такава сила, че представлява нещо като ортодоксия на официалната партийна линия. Да вземем потребностите, подтиците и желанията, които карат човешките същества да се държат по най-различни начини. Някои от тези мотивационни фактори, като потребността от храна, явно са първични или основни; те са вградени в биологичното ядро на вида. Други мотиватори, като желанието за колекциониране на марки, пеперуди или цигулки, очевидно не са вградени в биологичното ядро на вида. Родена от дарвинистката теория на еволюцията, същностна-

та догма на ортодоксалната доктрина на мотивацията е, че тези вродени, вътрешно присъщи заложби на един биологичен вид могат да се състоят само от такива потребности, подтици, желания, импулси и други подобни, които допринасят за оцеляването на индивида или за възпроизводството на вида – накратко, егоистичен интерес, сексуалност и агресия. Това са първичните мотиви. Всички други са само вторични и производни; те са *придобити* междуременно от индивида, защото се оказват средства за задоволяването на един или друг от първичните мотиви. Ортодоксалната доктрина твърди също, че даден мотив може да бъде разглеждан като основен за вида само ако се проявява универсално из целия вид. Така гладът за храна е основен, защото се проявява у всекиго, докато мотивът да се събират марки или цигулки не може да бъде смятан за основен, защото се проявява само у малцина.

Същата логика, която важи за такива периферни неща като колекционирането на марки или цигулки, е приложена със същата сила и към целия диапазон човешки мотиви, които не попадат непосредствено в кошовите на егоистичния интерес, сексуалността и агресията. Основен човешки мотив ли е „любовта“? Не, освен доколкото обслужва подълбоките цели на егоистичния интерес и сексуалността. Основен човешки мотив ли е жаждата за красота? Не, както показва големият брой хора, у които тя рядко, ако изобщо някога, намира проявление. Ами справедливостта, доброта и милосърдието? Не, както показва големият брой хора, у които подобни наклонности, изглежда, липсват. Ами онези, у които мотивите на справедливостта, доброта, милосърдието и подобните на тях, изглежда, се проявяват? Било то съзнателно или не, истинският мотив е скрит. Както отбелязва Фройд, редом с другото: „Ще ни е от полза да бъдем популярни като цяло и тогава много ще ни бъде простено.“

Нов поглед към делничната реалност на човешката мотивация

Ревизията на ортодоксалната теория на мотивацията от страна на Маслоу излиза за пръв път в две статии, публикувани през 1943 г.¹, но получава широка известност чак след като тези две статии са препечатани като първите две глави от неговата „Мотивация и личност“ (1954)². В сърцевината на тази ревизия лежат две наблюдения, които всеки може лесно да провери, наблюдавайки внимателно в подробности собствения си мотивационен живот. Първо, ние рядко, ако изобщо някога, достигаме състояние на мотивационен покой; практически във всеки буден момент ние сме средище на един или друг мотив, макар и някои мотиви да са толкова слаби, че почти не се забелязват. Освен това веднага щом един мотив бъде задоволен, друг незабавно „изскача да заеме мястото му“, сякаш през цялото време е дебнал зад кулисите, чакайки шанса си да излезе на централно място на сцената. Когато този нов мотив бъде задоволен, някой следващ се появява да го замени – и тъй нататък. Второто наблюдение е, че тези разнородни мотиви не следват един подир друг безразборно. Редът на тяхната последователност се диктува от факта, че някои мотиви просто са биологически по-належащи, тоест по-интензивни от други, а самата интензивност произтича от факта, че те имат нещо като вроден приоритет. С една дума, човешките мотиви са *йерархично* структурирани, а подредбата им в рамките на йерархията се определя от съответните им нива на наложителност/интензивност/приоритет. Като удобен съкратен израз за тези свързани свойства на наложителността, интензивността и приоритета Маслоу

¹ A. H. Maslow, „A Preface to Motivation Theory“, *Psychosomatic Medicine*, 1943, 5, 85–92; „A Theory of Human Motivation“, *Psychological Review*, 1943, 50, 370–396. – Б.а.

² A. H. Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Bros., 1954). (Второ издание, 1970; трето издание [посмъртно], 1987.) – Б.а.

създава термина „препотентен“, заедно с именната му форма „препотентност“.

По-общо казано, когато два мотива едновременно изискват задоволяване, по-препотентният, биологически по-належащият и гръмогласен мотив придобива приоритет, а по-малко препотентният бива изтласкан обратно зад кулисите. И обратно, изразяването на всеки конкретен мотив – дори на такъв очевидно основен като глада – предполагам, че всички по-големи препотентни потребности вече са били сравнително добре задоволени, поне за момента. По-общото следствие, което Маслоу прозира в тази йерархична подредба на мотивите, ни връща директно към въпроса за *по-висшите* човешки мотиви. Ортодоксалната теория по онова време отхвърля всички такива мотиви като вторични и производни, защото те не се изразяват универсално в рамките на вида. Със своето схващане за йерархичната подредба Маслоу сега има психологически обоснована база за обяснението как един по-висш човешки мотив, като желанието за красота, може да е точно толкова основен и вграден в човешката природа, колкото и потребността от храна, въпреки че се изразява редовно и силно само в сравнително малка част от вида. Маслоу разширява обяснението, така че да включи любовта, справедливостта, добротата и всички други качества, които човек може да пожелае да изброи сред по-висшите човешки мотиви. Фактът, че тези по-висши мотиви не се проявяват така универсално, както по-гръмогласните мотиви на глада, жаждата и подобните, не означава, че те са просто вторични и производни; то означава само, че те са по-малко препотентни. Ние „никога не бихме имали желанието да композираме музика, да създаваме математически системи или да украсяваме домовете си“, или да търсим красота по някакъв друг начин, „ако стомасите ни бяха празни през повечето време, ако постоянно умирахме от жажда или ако постоянно бяхме заплашени от вечно надвиснала катастрофа...“¹. Но осигурете

¹ Maslow, *Motivation and Personality* (1954), стр. 69. – Б.а.

на някой човек или на хората изобщо свобода от глада, жаждата и заплахата от надвиснала катастрофа – тоест задоволете *всички* по-препотентни мотиви, – и по-висшите човешки мотиви *ще* излязат на преден план и ще заемат мястото си на сцената. Едва сега ли са възникнали те? Не, те са били там през цялото време. Те са вкоренени дълбоко в ядрото на човешката природа, но досега са били засенчвани от биологически по-належащите мотиви.

Мотивация на дефицита срещу мотивация на растежа

Въпреки че нивата на основните потребности, споменати до тук, са много различни, варирайки от чисто телесните подтици на глада, жаждата и т.н. нагоре към по-отчетливо човешките потребности като любовта и самоуважението, всички те имат една обща, много важна характеристика: всички те са потребности *за* нещо; те са мотивационни динамикки, задействани от *дефицита*. За всички подобни мотиви на дефицита е характерно, че обагрят възприятията ни за действителността. Те също така деформират отношенията ни с действителността, карайки ни да отправяме изисквания към нея: „Нахрани ме! Обичай ме! Уважавай ме!“. Колкото по-голяма е потребността ни от храна, безопасност, привързаност или самоуважение, толкова повече ще виждаме и третираме нещата от действителността, включително самите себе си и другите хора, според техните съответни способности да улесняват или затрудняват задоволяването на тази потребност.

Да предположим сега, че сме в състояние да намерим човек, при когото всички основни мотиви на дефицита *са били* добре и стабилно задоволени. Какви биха били характеристиките на такъв човек? Как би възприемал той реалностите на света и как би взаимодействал с тях? Накратко, отговорът на Маслоу гласи: усилен действия под въздействията на мотивацията на дефицита е като гледане към света през замъглени очила, а отстраняването на тези въздействия е като замяна на