# Теория самоактуализации (А.Г.Маслоу)

Маслоу заложил основные принципы гуманистической психологии, предложив в качестве модели личность ответственного человека, свободно делающего свой жизненный выбор. Избегание свободы и ответственности не дает возможности достичь подлинности, аутентичности. Нецелесообразно сосредотачивать свое внимание на детальном анализе отдельных событий, реакций, переживаний; следует изучать каждого человека как единое, уникальное, организованное целое.

Маслоу считал, что следует отойти от практики изучения невротических личностей и наконец сосредоточить свое внимание на здоровом человеке, ибо нельзя понять психическое заболевание, не изучив психическое здоровье. Основной темой жизни человека является самоусовершенствование, которое невозможно выявить, исследуя только людей с психическими отклонениями.

Человек по своей природе хорош или, по крайней мере, нейтрален. В каждом заложены потенциальные возможности для роста и совершенствования. Все люди ограждения обладают творческими потенциями, которые у большинства угасают в результате "окультуривания". Разрушительные силы в них является результатом неудовлетворенности базисных потребностей.

Человек – это "желающее существо", которое редко и ненадолго достигает полного удовлетворения. Все его потребности врожденные, или инстинктоидные. У него не осталось мощных инстинктов в животном смысле этого слова, он имеет лишь их рудименты, остатки, которые легко гибнут под воздействием образования, культурных ограничений, страха, неодобрения. Аутентичная самость является способностью слышать эти слабые, хрупкие внутреннего голоса-импульсы.

Иерархия потребностей, по Маслоу, представляет собой следующую последовательность: потребности физиологические, т. е. в удовлетворении запросов тела; в безопасности, надежности и защите; в сопричастности, т. е. принадлежности к семье, общине, кругу друзей, любимых; потребности в уважении, одобрении, достоинстве, самоуважении; в свободе, необходимой для полнейшего развития всех задатков и талантов, для реализации самости, самоактуализации. Человеку необходимо сначала удовлетворить низшие потребности, чтобы оказаться способным к удовлетворению потребностей следующего уровня.

Удовлетворение потребностей, расположенных в основании иерархии, обеспечивает возможность осознания потребностей более высоких ступеней и их участие в мотивации. Правда, отдельные творческие личности могут проявлять свой талант, несмотря на серьезные социальные проблемы, мешающие им удовлетворить потребности низших уровней. Некоторые люди, благодаря особенностям своей биографии, могут создавать собственную иерархию потребностей. В целом же чем ниже в иерархии расположена потребность, тем она сильнее и приоритетнее. Потребности никогда не могут быть удовлетворены по принципу "все или ничего", человеком обычно мотивируется потребностями нескольких уровней.

Все мотивы человека можно поделить на две глобальные категории: дефицитарные (или Д-мотивы) и мотивы роста (или бытийные, Б-мотивы). Д-мотивы являются стойкими детерминантами поведения, способствуя удовлетворению дефицитарных состояний (голода, холода и т. п.). Их отсутствие вызывает болезнь. Д-мотивация нацелена на изменение неприятных, фрустрирующих, вызывающих напряжение условий.

Мотивы роста, называемые также метапотребностями, имеют отдаленные цели, связанные со стремлением личности актуализировать свой потенциал. Они обогащают жизненный опыт, расширяют кругозор, не уменьшая, как в случае с Д-мотивами, а увеличивая напряжение. Метапотребности, в отличие от дефицитарных, важны в равной степени и не располагаются в порядке приоритетов. Примерами метапотребностей является потребность в целостности, совершенстве, активности, красоте, доброте, истине, уникальности. Большинство людей не становятся метамотивированными, поскольку отрицают свои дефицитарные потребности, что подавляет личностный рост.

Мотивационный статус здорового человека состоит прежде всего в стремлении к самоактуализации, понимаемой как свершение своей миссии, постижение призвания, судьбы. Самоактуализация предполагает выход глубинной природы человека на поверхность, примирение с внутренней самостью, сердцевиной личности, ее максимальное самовыражение, т. е. реализацию скрытых способностей и потенциальных возможностей, "идеальное функционирование".

Самоактуализация – чрезвычайно редкое явление. Ее достигают, по мнению Маслоу, менее одного процента людей, поскольку большинство просто не знает о собственном потенциале, сомневается в себе, боится своих способностей. Это явление получило название Ионы комплекса , характеризующегося страхом успеха, мешающим человеку стремиться к самосовершенствованию. Нередко людям недостает благотворного внешнего окружения. Препятствием для самоактуализации является также сильное негативное влияние потребности в безопасности. Процесс роста требует постоянной готовности рисковать, ошибаться, отказываться от удобных привычек. Реализация потребности в самоактуализации требует от человека мужества и открытости новому опыту.

Среди ценных идей, высказанных Маслоу, следует назвать и положение о роли т. н. пиковых переживаний в личностном росте, благодаря которым осуществляется трансцендирование, выход за собственные пределы и спонтанно переживается приближение к своей подлинной сущности. Восприятие может подниматься над Эго, становиться бескорыстным и неэгоцентричным, что для самореализующихся личностей – нормальное явление, а у среднего человека происходит периодически, во время пиковых переживаний. Такие переживания только положительны и желанны. Пиковое переживание чистой радости – одно из тех, ради которых стоит жить. Его принимают с благоговением, удивлением, восхищением и смирением, иногда с экзальтированным, едва ли не религиозным поклонением. В моменты пиковых переживаний индивид уподобляется Богу в своем любящем, неосуждающем, веселом восприятии мира и человеческие существа в их полноте и целостности.

**Список литературы**

Т. М. Титаренко. Теория самоактуализации (А.Г.Маслоу)