**Психологический кризис нашего времени**

Е. Вахромов, © Т. Ашер

“Я уверен, что самоактуализация – это могучая созидательная тенденция, благодаря которой сформировалась наша Вселенная: от самой крохотной снежинки до самой огромной галактики, от самой ничтожной амебы до самой тонкой и одаренной личности. Возможно, здесь мы касаемся острия нашей способности преобразовывать себя, создавать новые, более духовные направления в эволюции человека”.

Карл Роджерс

Современная наука рассматривает мир и человеческую цивилизацию как сложные открытые саморазвивающиеся системы. С точки зрения социологии, основной двигающей силой развития цивилизации является человек. Сегодня одной из центральных проблем для науки является определение условий, при которых осуществляется переход систем от развития, происходящего благодаря воздействию внешних факторов, к саморазвитию. Поэтому и в комплексе наук о человеке, в педагогике, психологии и акмеологии одной из центральных является проблема определения условий, при которых осуществляется переход человека от развития, вызванного внешними воздействиями и ориентированного на внешние источники подкрепления, к сознательному саморазвитию. Решение этой теоретической задачи должно быть основанием для выработки стратегий и методик, применение которых в практике педагогики, психологии и социальной работы поможет человеку выйти на траекторию саморазвития.

На интуитивном уровне понятие “самоактуализация” не создает большинству людей трудности в понимании: ясно, что речь идет о том, что у каждого человека есть самость (которую он может называть “душа”, “задатки”, “способности”, “компетентность”, “высшее Я”, “Атман” и т.д.), которая нуждается в актуализации - осуществлении через деятельность в мире действительности. Однако на уровне науки пока не выработано общего для большинства ученых понимания того, что есть самость человека и благодаря каким механизмам и условиям она актуализируется, может быть реализована, становится движущей силой развития человека. В то же время у большинства ученых, работающих над проблемой, есть общее понимание того, что концепция самоактуализации должна представлять собой открытую систему моделей поведения человека в ситуациях выбора, которая предлагает человеку систему способов выбора социально приемлемых жизненных целей и комплекс методов, обеспечивающих движение к ним и реализации смысла жизни.

Обретенный смысл жизни задает основное направление активности человека в жизни. Концепция самоактуализации предлагает ему методики деятельности по практической реализации смысла жизни в различных социальных ситуациях с учетом психологических особенностей: характера и темперамента, свойств личности, особенностей системы мотивации, межличностных отношений. Акмеология позволяет человеку детализировать свои жизненные планы применительно к особенностям профессиональной деятельности, учесть особенности различных сфер применения труда.

Отсюда общий принцип концепции самоактуализации: стань тем, кем ты можешь стать в мире действительности, в котором живешь, в обществе, членом которого являешься: открой в себе творческий потенциал и реализуй его на благо общества, самого себя и своих близких, используя социально приемлемые формы.

В начале XXI века человечество, еще полвека назад пребывавшее в спокойствии и расслабленности и с уверенным оптимизмом ожидавшее скорого наступления светлого и легкого будущего, столкнулось со шквалом новых проблем и неожиданных вызовов, которые поставили человеческую цивилизацию на грань выживания. Еще 40-50 лет тому назад большинству людей в развитых странах казалось, что вот-вот достижения науки и техники избавят человечество от нищеты и болезней, автоматизация производства - от тяжелых, причиняющих вред здоровью видов труда, что позволит большинству людей реализовывать себя в творческих видах деятельности. Казалось, что развитие диалога между противоборствующими системами и позитивного мирного сотрудничества всех стран в области решения проблем экологии, промышленного и научно-технического развития должно привести к ликвидации угрозы глобальной войны и локальных конфликтов, что сокращение затрат на военно-промышленный комплекс позволит быстро и эффективно решить социальные проблемы. Ожидалось, что в этих качественно новых благоприятных социокультурных условиях каждому человеку гораздо легче будет самоактуализироваться, реализуя свой потенциал на благо себе и обществу, благодаря чему исчезнут корни преступности, более благополучными и счастливыми станут семьи, будут найдены эффективные способы лечения таких социальных болезней, как алкоголизм, наркомания, проституция, социальное сиротство. Совсем близким казалось полное торжество идей либерализма и полная реализация гуманистических идеалов на практике.

И вот, спустя 40-50 лет мы видим, что почти все позитивные ожидания не оправдались. Общий рост мировой экономики достигается за счет нескольких стран, которые являются скорее исключением, чем правилом. При этом быстро растет дифференциация между благополучными и неблагополучными странами. Даже в благополучных странах быстро растет пропасть между богатыми и бедными, почти везде сформировались большие социальные группы маргиналов, не могущих полноценно адаптироваться к жизни и живущих за счет благотворительности и социальных программ.

У тех стран, которые выпадают из “основного потока” мирового развития, почти не остается шансов на свободное самостоятельное культурное и социальное развитие – они вынуждены подстраиваться под культурные стандарты и политику, диктуемую “большой семеркой”. Появилась прослойка “отверженных цивилизацией” стран, которые долгие годы пребывают в разрухе и анархии, становятся источниками людских ресурсов для террористической и преступной деятельности. В богатейших странах не снижается уровень безработицы, не повышается или даже падает уровень жизни. В экономике ведущих стран мира все чаще случаются системные кризисы, вызванные авантюристической, основанной на чисто эгоистических мотивах, и противоправной деятельностью менеджмента крупнейших компаний. Глобальные изменения в природной среде показывают принципиальную неготовность человечества справиться не только с ураганами и землетрясениями, но и с последствиями собственной хозяйственной деятельности.

Поэтому сегодня мы все чаще задаемся вопросом: Что же будет дальше? Сможет ли человечество справиться со шквалом обрушившихся на него новых проблем и вызовов? Будет ли найден путь не только выживания, но и дальнейшего развития? Сможет ли наука своевременно найти ответы на все вопросы, поставленные перед ней на новом этапе культурно-исторического развития? Сможет ли социология найти и предложить человечеству оптимальный путь общественного развития? Сможет ли психология разработать и предложить новые концепции и теории, ориентированные на практическое применение, которые помогут человеку выйти на более высокий уровень социальной и индивидуальной компетентности и, справившись с вызовами, продолжить поступательное развитие?

Для того чтобы ответить на эти вопросы, необходимо понять специфику проблем, которые стоят перед психологической наукой и практикой сегодня.

Постоянное возрастание количества и уровня сложности проблемных ситуаций, в которых индивид, выступая в качестве наделенного полномочиями субъекта, должен в условиях дефицита информации и времени, под внешним давлением принимать управленческие решения (в пределах своей компетенции) и нести ответственность за их реализацию и последствия. Неизбежным следствием такого положения дел является постоянное увеличение доли проблемных ситуаций, в которых человек как субъект управления осознает, что не обладает необходимым уровнем компетентности для их позитивного, продуктивного решения. Подобные проблемы затрагивают все больше сфер жизнедеятельности человека, вынуждая его все чаще обращаться за помощью извне в воспитании своих детей, установлении гармоничных взаимоотношений с членами своей семьи и соседями, коллегами, выборе направления профессиональной самореализации, решении задач организации и развития производства, бизнеса, разрешении проблем с конкурентами.

Привлечение консультантов и постоянное увеличение доли управленческих решений, принимаемых с учетом их советов (индивидуальное психологическое консультирование на уровне личности и семьи; коучинг, маркетинговое, управленческое, PR-, HR- и другие виды консультирования на уровне хозяйствующего субъекта; политологическое консультирование на уровне государств и т.д.) рассматривается сегодня как интеллектуально-прагматический ответ общества на многочисленные и разнохарактерные проблемы и вызовы, порождаемые внутренней противоречивостью его развития на современном этапе. При этом все более типичной становится ситуация, когда по тем или иным причинам повышение компетентности человека до уровня, необходимого для самостоятельного решения им проблем своего жизненного пути, невозможно, – при этом консультативные отношения приобретают терапевтический оттенок и переходят в форму постоянной поддержки консультантами своих клиентов.

Осознание недостаточности уровня своей компетентности для того, чтобы справиться с большинством проблем, которые ставит жизнь, для человека, воспитанного на гуманистических идеалах, провозглашающих человека главной движущей силой прогресса, говорящих о его креативном потенциале как безграничном, является источником постоянно возрастающей фундаментальной экзистенциальной тревоги. В случае если человек не в силах найти приемлемого решения своих психологических проблем, если он не может принять в качестве нормального явления свою все возрастающую зависимость от начальника на работе, от необходимости запрашивать и оплачивать помощь множества консультантов при решении бытовых и семейных проблем, он обречен на развитие депрессивного синдрома на фоне всегда обреченных на провал попыток бегства от действительности в виртуальные пространства, в алкоголь и наркотики, в сектантские организации.

За описанными выше негативными тенденциями угадывается фундаментальная проблема – человек теряет уверенность в том, что его жизнь имеет смысл. Речь идет не о том “смысле”, который предлагают ему прагматики рыночной экономики (делай карьеру, зарабатывай деньги, приобретай вещи и т.д.), и не о том, который навязывает ему поп-культура (больше секса, больше удовольствий, больше приключений). Речь идет о том высшем личностном смысле, к которому всегда стремился человек, видевший звезды над собой и ощущавший присутствие нравственного закона в себе.

В чем же здесь проблема? Дело в том, что во всех видах практической деятельности: на производстве, в науке и здравоохранении, даже во многих видах искусства – достижение положительного результата, успеха сегодня связывается с согласованной и целенаправленной деятельностью коллектива, группы, что требует от всех входящих в нее индивидов сознательного самоограничения собственной инициативы и активности во имя успешного достижения общих целей. В центре внимания психолога, работающего в сфере экономики, при этом все чаще оказывается не столько человек как индивид, личность, сколько “человеческий ресурс”, “коллективный субъект”, группа в совокупности внутренних и внешних связей. Роль специалиста, менеджера внутри фирмы все чаще сводится к своевременному и точному выполнению функциональных обязанностей, определяемых менеджментом более высокого звена. При этом внутренние правила (корпоративная этика и т.п.) требует, как правило, частичного или почти полного отказа человека от своего индивидуального “Я” в пользу “коллективного Я” в интересах получения группой положительного результата, который во все большей степени понимается как продажа вещественного результата деятельности на рынке. Только после этого индивид через процессы распределения и перераспределения получает свою личную долю в обезличенном сертификате его вклада в реализованный продукт – деньгах. Поэтому сегодня все более типичной является ситуация, когда человек вынужден отказаться от представления о себе как центральной фигуре Мира, Общества, Истории, и вынужденно воспринимает себя как клеточку в неком социальном механизме, для него чуждом, холодном, бездушном.

И вот, сегодня мы призываем на помощь СМИ, пытаемся использовать факторы культуры и воспитания, чего только ни делаем, чтобы помочь человеку обрести смысл жизни – и видим, что все больше людей не справляются с жизненными проблемами и депрессия распространяется по миру подобно эпидемии гриппа. Депрессия сегодня – это болезнь номер один в развитых странах на всех континентах. Можно сказать, что депрессия является той ценой, которую платит большинство людей в развитых странах за свой относительно высокий уровень материального благосостояния, который позволяет не заботиться о проблемах физического выживания или о том, хватит ли денег на обед завтра. Однако достижение высокого уровня материального благосостояния требует от человека высокого уровня специализации, и ради того, чтобы стать высокооплачиваемым специалистом, он вынужден от многого отказываться. Человек цивилизованный сегодня является полностью зависимым от тех благ, которые ему эта цивилизация предоставляет. Он, в некотором смысле, становится ее рабом, потому что не умеет не то что добыть себе пропитание путем сбора грибов и ягод, охоты и приготовления пищи на костре, но оказывается полностью бессильным в ситуации, когда отказывает водопровод, канализация и СВЧ-печка, а рядом нет ресторана или отеля. Этот фактор способствует закреплению депрессивных тенденций и развитию на фоне депрессии специфических форм психопатологических расстройств, которые проявляются в форме деструктивного поведения по отношению к себе (суицид) или окружающим (агрессия).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все человечество. На 51 сессии ВОЗ были объявлено: депрессия уже вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности. Если не будет принято соответствующих мер, то к 2020 году депрессия парализует экономическую жизнь как развитых, так и развивающихся стран. Только экономике США она наносится ежегодный ущерб в 53 млрд. долларов. Эта сумма включает в себя стоимость 290 миллионов потерянных рабочих дней, психотерапевтической помощи и снижения трудоспособности.

В настоящее время депрессия опережает все прочие психические расстройства по степени ущерба для трудоспособности и соответственно по доле лет, потерянных для полноценной жизни. В США, согласно данным Американской психиатрической ассоциации депрессией страдает 15 млн. человек. Другие исследования оценивают распространенность депрессивных расстройств гораздо выше – более 26% среди женщин и 12% среди мужчин. По некоторым оценкам – количество больных депрессией в России увеличивается на 3-5% ежегодно. На сегодняшний день до четырех пятых населения России перенесли депрессии различной тяжести.

Система образования сегодня не справляется с проблемами наркотизации школьников, жестокого обращения с одноклассниками и учителями, вовлечения в проституцию и иные виды противоправной деятельности. Быстро распространяется новая проблема – синдром Интернет-зависимости, когда дети сутками просиживают у компьютеров, не в силах оторваться от мониторов, а виртуальные герои и игровые мотивы вытесняют события и проблемы мира действительности на далекую периферию. Это свидетельствует в том числе и о том, что школьники не видят перед собой личностно значимой перспективы, не справляются с возрастающими в геометрической прогрессии учебными нагрузками, и пытаются скрыться от действительности в наркотическом дурмане или виртуальных пространствах, а педагоги не в силах предложить ничего, кроме дальнейшего увеличения интенсивности занятий и числа дисциплин.

Как можно решить описанные выше труднейшие проблемы, не раскрывая детям и их воспитателям-педагогам перспективу духовного подъема, вечной жизни? Как можно объяснить им, что постоянная целенаправленная работа над собой – это обязательное требование на этом пути? Как можно объяснить принципиальную разницу между теми внешне красивыми, но ложными образцами, которые ему предлагает как путь к “духовному” современная поп-культура и сектантские организации? Тем более что поп-культура и сектантство всегда предлагают легкие и красивые пути, а реальность продвижения к истинной духовности – это всегда сложный путь, требующий полной самоотдачи, постоянного контроля за тем, а в правильном ли направлении я иду, а ведет ли избранная мной дорога к Храму?

И тот интерес, который сегодня вновь появился у педагогов, психологов, социальных работников к концепции самоактуализации, говорит о том, что она дает человеку возможность выбрать правильное направление в жизни, поверить в себя и свою личностную значимость, и приступить к работе над собой, над своим самосовершенствованием. Эта концепция ни в коем случае не претендует на универсальность, на то, что она в состоянии дать ответы на большинство вопросов. Однако она дает человеку методологию построения “концепции Я”, отвечающей реалиям мира действительности, предлагает большой спектр приемов, позволяющих даже в самых сложных условиях найти в себе тот потенциал, который нужен обществу, и реализовать этот потенциал в социально приемлемых формах. Правило социальной приемлемости целей и форм реализации своего потенциала сегодня крайне важно, потому что мы все действительно живем в очень хрупком мире, который ни в коем случае нельзя рассматривать как некую сцену, как декорацию, на фоне которой некий клан избранных осуществляет свою личностную самоактуализацию, видя в остальных людях лишь статистов.

Здесь необходимо отметить, что авторы концепции самоактуализации считали необходимым интегрировать в нее все лучшее, что есть не только в психологической и гуманитарной науках, но и все то истинное знание, которое содержится за пределами традиционной науки. И здесь необходимо отметить, что и с точки зрения современной психологии, и с точки зрения науки каббала, какой мы ее узнали из работ М.С. Лайтмана, задачи современной психологии заключаются не столько в поиске путей облегчения симптомов современных социальных болезней, сколько в нахождении корней этих болезней, и в обеспечении человека своего рода лоцией, позволяющей в море различных теорий, концепций и практик выбрать те, которые подходят ему как личности и позволяют двигаться в правильном направлении, через самоактуализацию к обретению высшего смысла жизни и его реализации.

Человек должен всегда быть готов извлечь уроки из заложенного в его жизненной ситуации не путем ухода от нее в суицид, депрессию и наркотики, а путем заключения мира с самим собой, со своей истинной природой. Ведь каждый кризис таит в себе семена роста, шанс пересмотреть свое поведение, остановиться и выяснить, что в его напряженной жизни является источником страдания. Кризис может помочь самоочищению, помочь лучше и глубже постичь собственную природу, понять значение высших ценностей в жизни и попытаться изменить свою жизнь, гармонизировать ее. Всем психологам необходимо помнить ключевое положение А.Маслоу и К. Роджерса – отказ от саморазвития неизбежно приводит человека к нервным, психическим расстройствам, чреватым “свертыванием” навсегда тех способностей, которые не используются, не развиваются.

**Концепция самоактуализации**

Первые научные работы по проблеме самоактуализации были опубликованы в США в середине ХХ века группой ученых, в которую входили Г. Оллпорт, Г. Мюррей, Г. Мерфи, Д. Келли, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Мэй, К. Гольдштейн, Ш. Бюлер, О. Хаксли, Д. Бьюдженталь, которые объявили себя “третьей, гуманистической ветвью” психологии.

Эта группа поставила задачу создания концепции развития человека, отвечающей требованиям быстро развивающейся цивилизации, концепцию человека, готового к творческой деятельности во имя позитивных личных и общественных целей, во имя ускоренного движения “вперед и вверх”, в направлении лучшего будущего. Эта концепция должна была на основе научных достижений, прежде всего в области биологии и генетики, объяснить человеку его самую сокровенную сущность, которая виделась безусловно позитивной (самость), и обеспечивающей возможности почти безграничного развития. Эта концепция должна была выявить препятствия, которые создают раскрытию позитивного потенциала человека несовершенное общественное устройство и невротические комплексы, и предложить не только способы преодоления неврозов, но и наметить пути развития общества на основе максимально возможной реализации каждым человеком своего потенциала. Эта концепция должна была указать на самоактуализацию как оптимальный путь, как магистральное направление развития человека и общества.

Очевидно, что теория, пытающаяся решить столь глобальные проблемы и дать ответы на столь сложные вопросы, обречена постоянно находиться в состоянии развития. Она никогда не сможет принять “окончательного” вида, потому что изменяющийся мир будет постоянно создавать для человека и для научного сообщества новые ситуации, новые проблемы и новые вызовы. Человек, пытаясь на них ответить, будет продолжать совершать попытки реализовать свой еще нереализованный потенциал, открывать в себе новые грани, способности, будет стремиться реализовать все новые возможности и сюжеты. Психологи будут вносить уточнения в теорию, предлагать все новые развивающие и терапевтические методики.

В настоящее время концепция самоактуализации представляет сложное системное образование, включающее в себя:

теорию самоактуализированной личности как цели развития;

теорию мотивации, основанную на идее различения бытийных, дефицитарных и мета-мотивов и ценностей;

теорию пиковых переживаний;

теорию и практику терапии, центрированной на клиенте.

В современном состоянии концепция самоактуализации, фундамент которой был заложен К. Гольдштейном, А. Маслоу и К. Роджерсом, интегрировала в себя идеи многих зарубежных и отечественных исследователей. Отметим, среди наиболее значимых, концепцию самоанализа К. Хорни, концепцию индивидуации К. Юнга, идеи экзистенциального и трансперсонального направлений в психологии и психотерапии, идеи саморазвития в процессе образования П.П. Блонского, культурно-историческую концепцию развития Л.С. Выготского и Г.Г. Шпета, идеи феноменологии жизненного мира Б.Г. Ананьева и С.Л. Рубинштейна, идеи теории деятельности С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева, идеи философской антропологии В.С. Соловьева, П. Флоренского и С.Л. Франка.

Методологической основой разработки концепции самоактуализации является представление о человеке как открытой системе, обладающей определенным внутренним содержанием и обменивающейся энергией, веществом и информацией с окружающей средой. Современная научная методология предлагает изучать и описывать жизнь человека как траекторию движения подсистемы “человек” в пространстве и времени системы “мир”. Главной особенностью системы “человек” видится то обстоятельство, что, в отличие от физических систем, реализация им своего потенциала во многих случаях ведет не к его снижению и исчерпанию, а к созданию новых возможностей его дальнейшего развития.

Эволюция в развитии человека представляется чередованием устойчивых (этапы, стадии) и переходных (неустойчивых) состояний. Новые функциональные системы, обеспечивающие расширение “элементной базы” поведения и новые поведенческие схемы, формируются, как правило, в неравновесных, кризисных состояниях (И. Пригожин). Эволюция в поведении человека сопровождается сокращением удельного веса и значимости врожденных, жестко закрепленных элементов поведения, при росте значения приобретаемых им в опыте гибких элементов. Развитие осуществляется благодаря способности человека к обобщению и вероятностному прогнозированию, которая может быть сформирована на четвертой стадии развития психики (А.Н. Леонтьев).

Развитие личности человека подразумевает развитие натуральных психических функций в высшие, культурно обусловленные, и их интеграцию, овладение своим поведением. Психические функции формируются в процессе деятельности по освоению содержания человеческой культуры и установившейся в данном обществе системы межчеловеческих взаимоотношений. Освоение содержания культуры совершается в процессе обучения, а освоение межчеловеческих взаимоотношений – в процессе воспитания, неразрывно связанного с обучением (Л.С. Выготский, Г.Г. Шпет, А.Н. Леонтьев).

Развитие свойств адаптивности человека происходит через рост продолжительности и количества кризисов (периодов нестабильности) в жизни человека. Если до середины девятнадцатого века в литературе упоминается, как правило, лишь “кризис середины жизни”, то в наше время считается, что каждый человек сталкивается в своей жизни как минимум с 7-8 “возрастными” кризисами (Л. Выготский, Э. Эрикссон).

В соответствии с концепцией “гетерохронности системогенеза” (Б.Г. Ананьев, П.Е. Анохин), психическое развитие человека понимается как приобретение и проявление все новых функциональных систем, соотносящих организм со средой и формирующихся неравномерно, в тесной связи с активностью и деятельностью человека. П.К. Анохин установил, что в процессе раннего онтогенеза ускоренно созревают именно те элементы организма, которые входят в состав систем, обеспечивающих выживание организма на данном этапе развития. Появление аномалии (отклонения) в поведении имеет сигнальную функцию, оповещая о переходе от устойчивого состояния к неустойчивому, кризисному состоянию в развитии. В то же время наличие аномалии свидетельствует (как симптом) о процессе поиска правильного решения, нахождение которого свидетельствует о завершении кризисного этапа в развитии, переходе в новое стабильное состояние и “означается” исчезновением аномалии.

Под самоактуализацией в современной психологии понимается сознательная деятельность человека, направленная на максимально возможное раскрытие и использование своего потенциала на благо общества (социальная приемлемость целей и способов действия) и самого себя (максимально возможное удовлетворение материальных и духовных потребностей человека как индивида, личности, субъекта жизнедеятельности).

Этимологическое определение термина “самоактуализация” (the self-actualization) говорит о его происхождении от двух корней: первого корня “the self” и второго корня “act”. “Оксфордский словарь современного английского языка для студентов” дает этим корням следующие значения:

1) the self – person’s nature, special qualities; one’s own personality: my former self, myself as I used to be, – совокупность сущностных личных свойств человека, то, каким он видит свою сущность, свой человеческий потенциал;

2) act – to do something; action-process of doing things; – поступок, деятельность, имеющая вещественный результат; происходит от латинского корня “actus”, что значит “поступок”, “деятельность”. Производными являются: actuate – приводить в действие, мотивировать; actualization – осуществлять на практике задуманное.

Понятие самоактуализации, таким образом, предполагает наличие у человека “самости” (человеческого потенциала), которая нуждается в “актуализации” (раскрытии, осуществлении) путем определенного вида работы над собой в процессе общественно полезной (как минимум – общественно приемлемой) деятельности. Концепция самоактуализации базируется на разработанной А. Маслоу теории мотивации, которая предполагает, что система мотивации человека имеет вид иерархически упорядоченной системы (“пирамида” А.Маслоу), в которой ценность самоактуализации как саморазвития, полноты реализации своего потенциала, становится наивысшей жизненной целью, смыслом жизни человека.

В процессе самоактуализации, по завершении каждого ее акта, человек открывает для себя “пиковые переживания” – особо яркие и насыщенные эмоциональные состояния безбрежного счастья, являющиеся следствием переживания достижения успехов, или безмерного горя, являющегося следствием неудач. Пиковое переживание свидетельствует о достижениях и неудачах на пути самоактуализации. Оно завершает каждый ее акт, эпизод, оно является эмоциональным проявлением самооценки, причем неформальной, истинной, не дающей свершиться самообману, не позволяющей человеку дать ввести себя в заблуждение манипуляторам. Пиковое переживание позволяет отстоять свою точку зрения в дискуссии даже с крупным авторитетом.

Пиковое переживание – это оценка истинности и правильности именно своего решения и поступка в данной ситуации, своего решения проблемы, последствий этого события для своей дальнейшей жизни. К. Роджерс, в работе “Несколько важных открытий”, первым из них отмечает: “Я могу доверять моим переживаниям. Если переживание воспринимается как нечто ценное, то оно достойно того, чтобы существовать. Иначе говоря, я понял, что мое целостное организмическое чувство ситуации более достойно, чем мой интеллект”. В “Дальних пределах человеческой психики” А.Маслоу пишет, что “критерием, по которому можно судить о продвижении в правильном направлении, являются пиковые переживания, они же являются и наградой самоактуализирующейся личности”. Интенсивность, глубина и продолжительность этих переживаний играют важную роль: “на мой взгляд, здоровые, самоактуализированные люди, не достигшие пределов высшего переживания, живущие на уровне житейского постижения мира, ещё не прошли весь путь к истинной человечности. Они практичны и эффективны, они живут в реальном мире и успешно взаимодействуют с ним. Но полностью самоактуализированные люди, которым знакомы высшие переживания, живут не только в реальном мире, но и в более высокой реальности, в реальности Бытия, в символическом мире поэзии, эстетики, трансценденции, в мире религии и ее мистическом, очень личном, не канонизированном значении, в реальности высших переживаний” (А. Маслоу).

Каждый эпизод самоактуализации благодаря пиковым переживаниям становится осмысленным и важным в контексте целостной жизни человека, размышления и действия обретают единство и завершенность. Пиковые переживания дают концептуальную основу для теоретического выделения эпизода, части из непрерывного целого, которым является жизнь, способствуют формированию концепции прошлого; тому, кто достиг этого уровня, уже нет причин искать причины неудач в событиях детства или взаимоотношениях с родителями. Даже опыт боли, неудач, ошибок становится возможным воспринимать и интерпретировать как имеющий специфическую ценность элемент пути к самоактуализации. Человек, достигший самоактуализации хотя бы в нескольких эпизодах своей жизни, оказывается в состоянии коренным образом пересмотреть все свои представления о прошлом, взгляд на себя и свои возможности в настоящем, и построить реальные планы на будущее.

Самоактуализация – это длительный процесс. Сначала идея самоактуализации может восприниматься человеком, обремененным решением текущих проблем, как “экзотика”, которая не может иметь к нему отношения. По мере того, как основные проблемы решаются, человек вовлекается в процесс самоактуализации сначала частично, первые шаги в нем делает скорее из любопытства. И только потом, при определенных условиях, процесс самоактуализации может вовлечь и захватить его полностью.

Самоактуализация – это процесс внутренне противоречивый. Частичные успехи человека могут дезориентировать его, интерес может сместиться с главных целей на достижение вторичных эффектов (как правило, это выражается в стремлении к получению пиковых переживаний). Успехи могут смениться полосой поражений и разочарований, под воздействием которых человек может отказаться от дальнейших попыток самоактуализации на продолжительное время или даже навсегда.

Самоактуализация – это процесс, в котором можно выделить отдельные “акты”. Если самоактуализация как процесс направлена на достижение главных жизненных целей, реализацию смысла жизни, то ее отдельные акты направлены на достижение частичных смыслов и ситуационно обусловленных целей. Каждый акт представляет собой определенную последовательность поступков и действий человека, направленных на достижение сознательно поставленных целей, выполнение определенных фрагментов жизненного плана, связанных с реализацией тех или иных смысложизненных установок.

Самоактуализация – это процесс, обеспечение позитивного развития которого требует достижения человеком рефлексивного уровня мышления и высокого уровня самосознания. Стремящийся к самоактуализации человек должен с все возрастающей тщательностью планировать свои действия и осмысливать получаемые результаты. Теоретический анализ и рефлексивные акты, осуществляемые им в контексте процесса самосознания, приводят к корректировке представлений человека о себе, его представлений о мире и изменениям в “жизненном плане”. Эти процессы мы будем означать термином “самореализация”, который будет реферировать (означать), таким образом, мыслительный, когнитивный аспект деятельности, направленной на самоактуализацию, теоретическую деятельность, работу человека над собой во внутреннем плане.

В процессе самореализации “самость” может рассматриваться как система представлений человека о самом себе, о своем потенциале, о том, каким он хочет стать (“концепция идеального Я”). Таким образом понимаемая “самость” является основой для формирования мотива стремления к самоактуализации как высшего мотива деятельности человека и формирования иерархически организованной системы мотивации (“пирамида” мотивов). Процесс самореализации предполагает построение и корректировку, перестройку “концепции Я”, включая “идеальное Я”, изменение картины мира и жизненного плана на основе осознания результатов предшествующей деятельности (формирование концепции прошлого). Самоактуализация и самореализация являются, таким образом, двумя неразрывными сторонами одного процесса, процесса развития и роста, в результате которого появляется человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал, самоактуализировавшаяся личность.

Результатом акта самоактуализации всегда является комплексное, многомерное, сущностное изменение, затрагивающее человека как целое. Например, молодой человек, решивший стать музыкантом, в процессе самореализации формирует для себя концепцию идеального Я – “Я-музыкант”, которая постепенно занимает главное место в системе его жизненных целей и определяет иерархию в системе мотивации. Сформировав свой жизненный план и определив промежуточные цели, он приступает к систематическому труду, в ходе которого последовательно достигает все более высоких результатов в овладении техникой игры. При этом на основе использования имеющихся биологических и психофизиологических ресурсов (потенциал), он способствует формированию у самого себя системы определенных межклеточных связей, на основе которых появляются и начинают работать новые нейрофизиологические и функциональные системы, обеспечивающие ему владение техникой игры на музыкальном инструменте (компетентность) и возможность выразить свое “Я” в музыке.

С точки зрения “позитивной” науки при этом человек становится обладателем того, чем ранее не обладал, что появилось в нем без объективных на то причин, что не обусловлено биогенетическими закономерностями, не имеет и не может иметь полноценного научного объяснения. На этом примере видна взаимосвязь и возможность активного влияния теоретических представлений человека о самом себе на свое физическое развитие, что является проявлением само-строительства. Главным социально значимым результатом самоактуализации человека является приобретение или повышение им уровня своей социальной и индивидуальной компетентности.

Достижение положительных результатов в процессе самоактуализации позволяет человеку проявлять в поведении, общении и взаимодействии с другими людьми качества (знания, умения, компетентности), соответствующие все более высоким стандартам, предъявляемым к нему обществом и иерархически организованной многоуровневой системой моделей человека как индивида, личности, субъекта, индивидуальности.

Получение негативного результата должно побуждать человека к коррекции представлений о своем потенциале и возможных способах его реализации с внесением соответствующих изменений в жизненные планы.

Самоактуализация и смысл жизни. Следование путем самоактуализации сопровождается “пиковыми переживаниями”, которые отмечают “водоразделы” между пройденными отдельными этапами пути. На первых этапах жизненного пути стремящийся к самоактуализации человек выбирает из ситуационно обусловленных проблем те, решение которых приводит к личностному росту и знакомится с пиковыми переживаниями в связи с победами и поражениями на этом пути. Социально значимым результатом является приобретение им социальной и индивидуальной компетентности. Личностный смысл здесь, как правило, еще процессуален, не выходит за рамки ситуации или этапа жизни, чаще всего подчинен решению адаптационных проблем, социализации. Пиковые переживания на этом этапе могут носить не только положительный, но и отрицательный характер (боль, изоляция, разочарование).

Накопленный позитивный опыт позволяет человеку выйти на поиск своей главной вершины жизни, акме. Сферой поиска вершины жизни, как правило, является профессиональная деятельность. На этом этапе жизни человек, ранее стремившийся к работе прежде всего на самого себя, на свое развитие, переходит, во все возрастающей степени, к работе на других, на науку, культуру, общество, передавая накопленный личными усилиями опыт жизненных достижений ученикам, потомкам, человечеству.

Продвигаясь к вершине, человек анализирует пройденный жизненный путь, за ситуационно обусловленными частными смыслами пытается найти нечто более общее, связывающее воедино всю его жизненную мозаику. Нахождение “сквозного смысла” всей жизни может привести его к особому качеству и интенсивности пиковых переживаний. Особое их качество и сила приводят к тому, что человек может сбиться с пути, приняв указатель пути к цели за саму цель. А. Маслоу советует: “не гонитесь за ними, действуйте в соответствии с высшими ценностями, и в должный час пиковые переживания настигнут вас сами”.

В своем современном состоянии концепция самоактуализации многое интегрировала из разработанной К. Юнгом “аналитической психологии”. Юнг видел цель психологии в том, чтобы психолог мог реально помочь человеку справиться со своими проблемами и “обрести самого себя”. Жизнь человека рассматривается им как своеобразная и противоречивая, полная драматических конфликтов и попыток их разрешения история индивидуации (развития психики, души, в некое неделимое целое), проявляющаяся в росте сознательности (самореализации). Рост сознательности неизбежно влечет желание реализовать на практике обретенное знание и ценности, поэтому вся сознательная жизнь человека представляет череду проблемных ситуаций все возрастающей сложности, в которых он обязан находить, принимать и реализовывать решения. Юнг полагает, что каждый человек должен стремиться путем индивидуации к высочайшим образцам развития личности, которые он усматривал в Иисусе Христе и Будде. Однако для такого развития личности недостаточно знания об этих личностях, частичного подражания им, и даже сознательного нравственного выбора, требуется бессознательное побуждение в виде “иррационального зова Самости”, в сочетании с жестким давлением жизненных обстоятельств.

В акмеологии (Б.Г. Ананьев, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, М.И. Дьяченко, Н.В. Кузьмина и др.) исследуются закономерности, тенденции, условия и факторы, влияющие на самоосуществление человеком своего творческого потенциала в процессе профессиональной деятельности. Акме рассматривается как вершинная, предельная, пиковая точка в творческом саморазвитии человека, в которой наиболее полно проявляется его зрелость как личности, субъекта деятельности и индивидуальности [3].

Отечественные психологи считают, что достижение вершин жизни, требует от человека освоения им пятого, смыслового измерения мира действительности. В последние годы возрастает число практически ориентированных исследований по проблемам духовности и смысла жизни человека. Идеи теории самоактуализации сегодня широко развиваются и применяются в гуманистической и экзистенциальной психотерапии, акмеологии, педагогике, логопсихотерапии (А.А. Бодалев, Б.С. Братусь, Д. Бьюдженталь, Е.Е. Вахромов, Н.Л. Карпова, А.Н. Леонтьев, Д.А. Леонтьев, А. Маслоу, Ю.Б. Некрасова, В.А. Петровский, К. Роджерс, В. Франкл, В.Э. Чудновский и др.) [4].

**Развитие концепции самоактуализации**

Современную систему описания и познания мира с соответствующим предметом изучения, языком и понятиями предлагает наука каббала. Глубокие знания основ мироздания, его законов, специфическую методику постижения цели творения каббала хранила на протяжении сотен лет в ожидании времени, когда человечество разовьется настолько, что сможет принять каббалистические знания и правильно использовать их.

Нас, как психологов, познакомившихся с методикой М.С. Лайтмана [6], заинтересовала возможность практического применения изучения общего закона мироздания. Результаты его проявления в нашем мире настолько убедительны, что человек сознательно исправляет свою эгоистическую природу [1].

Наука каббала представляет развитие в очень естественной форме. Через все каналы нашей жизни мы переходим из одного состояния в другое. Наша жизнь, с одной стороны, приносит нам разочарования во всем происходящем с нами. С другой стороны, нам раскрывается нечто новое. Это означает, что мы продвигаемся под воздействием множества отрицательных сил, подталкивающих нас, и под воздействием множества положительных сил, притягивающих нас [7].

Первым шагом на пути роста является оценка своего состояния. Внутренние инструменты рождаются в точке восприятия себя как объекта исследования, воздействия и перестройки. Созерцание – это такое восприятие, когда внутреннее воспринимается как внешний объект. Постижение, ощущение своего состояния ступенчатое, постепенное.

Все каббалистические книги говорят только о душе, которая находится под воздействием двух высших противоположных сил, управляющих ею: одна – со стороны желаний человека, другая – со стороны первопричины. Постижение высшего “Я” – это постижение единой управляющей силы, но только в мере различных ее проявлений противоречий. А все отличие между людьми, между их уровнями, заключается лишь в мере осознания эгоизма. Более развитое создание осознает в себе большую степень эгоизма, большее отличие от первопричины. Это единственное, что мы можем измерить в себе относительно этого абсолютного эталона. И чем больший эгоизм мы различаем в себе, тем с большей силой отталкиваем его от себя. А менее развитое создание ощущает в себе меньшую степень эгоизма, и потому отталкивает от себя только маленькую его степень, оставляя его в себе, так как не ощущает его как зло для себя.

Все зависит от того, насколько раскрытие первопричины, достижение цели творения, того, в чем он существует, представляется человеку важнее, чем то удовольствие, которое он может сегодня представить себе. В этом и заключается проблема осознания эгоизма как зла при ощущении отсутствия слияния с первопричиной. И потому, как только человек меняет свои эгоистические свойства на альтруистические, он немедленно становится подобным первопричине.

Следовательно, ступени раскрытия своего высшего мира, представляют собой ступени все большего освоения альтруистических свойств. Единение, подъем по духовным ступеням означает единение человека с общим мирозданием.

Поначалу эгоизм человека относительно духовного равен нулю – человек не желает духовного. Его эгоизм находится на уровне этого мира – он желает наслаждений, которых требует его тело, желает наслаждаться всем, что он видит в этом мире. Затем у него начинает пробуждаться стремление к духовному – точка в сердце. Это зародыш духовной ступени. Эту точку в сердце человек должен развить до такой степени, чтобы она стала таким желанием, как у человека, “сходящего с ума” от любви. Когда желание к духовному становится выше всего этого мира, человек готов перейти на следующую ступень.

Все состояния, которые проходит человек, являются дискретными, пороговыми – ступенька за ступенькой. И каждое состояние строго дифференцировано, проградуировано и отделено от следующего. Следствием этого являются цикличность и время в наших ощущениях. Все состояния, которые мы проходим, похожи на импульсы. Каждое состоит из определенного возрастания эгоизма, затем его исправления и наполнения. Далее эгоизм повышается на одну ступеньку, и процесс повторяется.

Каждое из этих состояний состоит из падений, осознания зла эгоизма, желания исправить намерение использовать свои желания с получения на отдачу. По мере этого стремления, человек получает сверху исправляющую силу, получает озарение и переходит на следующий этап. В таком порядке происходят все действия, вплоть до конца исправления.

Постижение происходит в самом человеке, и по ощущению поставленной задачи, то есть ощущению противоположностей, сомнений, непониманий никогда нельзя определить, каким будет ее решение, достижение единства, как при этом он будет себя ощущать относительно этой единой силы, которая из двух своих противоположных проявлений, желания получить и желания отдать , соединится в одну.

И поэтому говорится, что нет умного, кроме опытного. Только тот человек, на котором проходят все предварительные этапы раскрытия единства и который суммирует этот опыт в себе, аккумулирует, так что он становится его личным опытом, тот постепенно раскрывает в богатстве этих ощущений силу величия первопричины.

**Заключение**

Современная наука рассматривает человека как открытую систему, обладающую определенным внутренним содержанием и обменивающуюся энергией, веществом и информацией с окружающей средой.

Самоактуализация и духовный поиск являются двумя неразрывными сторонами одного процесса, процесса развития и роста, результатом которого является человек, максимально раскрывший и использующий свой человеческий потенциал.

Эта теория направляет человека на непрерывную работу над собой, над развитием своих творческих способностей. Как писал Игорь Калинаускас: “Жить — это значит не быть зрителем чужого представления, а быть действующим лицом этой великолепной пьесы, ее соавтором” [5].

На основе теории самоактуализации и каббалистической методики мы предлагаем модель развития, ориентирующую человека на духовный рост и внутренний синтез, который привнесет в его жизнь ощущение счастья, цельность и видение многогранной реальности.

Поэтому данная интегральная концепция – это концепция развития человека и общества, основывающаяся на идее максимально возможной опоры на саморазвитие и самоорганизацию, предполагающая максимально эффективное использование человеком всей совокупности своих сил, способностей, навыков и внутренних духовных ресурсов в своей индивидуально неповторимой ситуации с целью достижения внешней и внутренней синергии.

**Список литературы**

Ашер Т. У истоков интегральной психологии. (http://magazine.mospsy.ru/nomer6/s6.shtml).

Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. – М.: Наука. 1998.

Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. – М.: Международная педагогическая академия, 2001.

Вахромов Е.Е. Вершины жизни и пути их достижения: Самоактуализация, акме и жизненный путь человека//Прикладная психология и психоанализ 2001г., № 4; 2002г., №1, №2

Калинаускас И.Н. Наедине с миром.- Киев ,1991

Лайтман М.Наука Каббала. НПФ “Древо жизни”., 2002.

Лайтман М. Статьи. (http://www.kabbalahscience.com).

Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. М., 1997.

Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1998.

Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999.

Хорни К. Самоанализ. Невротическая личность нашего времени. - М.: Эксмо-пресс, 2001.

Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер Пресс, 1997