

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2  
К30

Переводчик: В. Ионов  
Научный редактор: Т. Гордеева

Кауфман С. Б.

К30 Путь к самоактуализации: Как раздвинуть границы своих возможностей. Новое понимание иерархии потребностей Маслоу / Скотт Барри Кауфман ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 529 с.

ISBN 978-5-9614-7382-7

Основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу широко известен благодаря концепции самоактуализации, путь к которой лежит через удовлетворение таких базовых нужд человека, как пища и безопасность. Однако «пирамида потребностей», которую часто вспоминают в связи с именем великого психолога, является упрощенной и неполной моделью его идеи иерархии потребностей. Известный американский ученый-когнитивист Скотт Барри Кауфман тщательно изучил поздние заметки и неопубликованные тексты Маслоу и с их помощью дополнил теорию классика, который на излете жизни много писал и говорил о «высших потребностях» — любви, дружбе, чувстве собственного достоинства, самоуважении, индивидуальности. Обновленная иерархия призвана служить читателю основой для понимания природы человека и его поступков, а дополняющие книгу чек-листы и практические задания помогут осмыслить собственные модели поведения и уверенно двинуться по пути развития личности к самоактуализации.

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© 2020 by Scott Barry Kaufman  
This edition published by arrangement with Levine Greenberg Rostan Literary Agency and Synopsis Literary Agency  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-7382-7 (рус.)  
ISBN 978-0-1431-3120-5 (англ.)

## Содержание

Предисловие к русскому изданию.....	7
Предисловие.....	11
Об этой книге.....	17
Введение: новая иерархия потребностей.....	23

### Часть I. Безопасность

Вступление.....	46
1. Безопасность.....	51
2. Принадлежность.....	86
3. Самоуважение.....	110

### Часть II. Рост

Вступление.....	146
4. Исследование.....	156
5. Любовь.....	190
6. Цель.....	229

### Часть III. Здоровая трансценденция

Вступление .....	278
<b>7.</b> Пиковые переживания.....	281
<b>8.</b> Теория Z: к новым рубежам человеческой природы.....	312
Живите больше в Б-мире .....	346
Послесловие .....	351
Благодарности.....	356
Приложение I.....	360
Приложение II.....	387
Примечания.....	425