

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 Пабlishер, 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.

© 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 Пабlishер», 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
7. Пиковые переживания.....	281
8. 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