

## Г.У.Олпорт

Олпорт полагал, что созревание человека – это непрерывный, продолжающийся всю жизнь процесс становления (Allport, 1961). Он видел также качественную разницу между зрелой личностью и незрелой, или невротической личностью. Поведение зрелых субъектов функционально автономно и мотивировано осознанными процессами. Напротив, поведение незрелых лиц преимущественно направляется неосознанными мотивами, проистекающими из переживаний детства. Олпорт заключал, что психологически зрелый человек характеризуется шестью чертами:

**Зрелый человек имеет широкие границы Я.** Зрелые индивидуумы могут посмотреть на себя «со стороны». Они активно участвуют в трудовых, семейных и социальных отношениях, имеют хобби, интересуются политическими и религиозными вопросами и всем, что они считают значимым. Подобные виды деятельности требуют участия истинного Я человека и подлинной увлеченности. По Олпорту, любовь к себе – это неперенный фактор в жизни каждого индивида, но он не обязательно должен быть определяющим в его стиле жизни.

**Зрелый человек способен к теплым, сердечным социальным отношениям.**

Существуют две разновидности теплых межличностных отношений, подпадающих под эту категорию: дружеская близость и сочувствие. Дружески-близкий аспект теплых отношений проявляется в способности человека выказывать глубокую любовь к семье и близким друзьям, не запятнанную собственническими чувствами или ревностью. Сочувствие отражается в способности человека быть терпимым к различиям (в ценностях или установках) между собой и другими, что позволяет ему демонстрировать глубокое уважение к другим и признание их позиции, а также общность со всеми людьми.

**Зрелый человек демонстрирует эмоциональную незабоченность и самопрятие.**

Взрослые люди имеют положительное представление о самих себе и, таким образом, способны терпимо относиться как к разочаровывающим или раздражающим явлениям, так и к собственным недостаткам, не озлобляясь внутренне и не ожесточаясь. Они умеют также справляться с собственными эмоциональными состояниями (например, подавленностью, чувством гнева или вины) таким образом, что это не мешает благополучию окружающих. Например, если у них плохой день, они не срывают зло на первом встречном. И более того, выражая свои мнения и чувства, они считаются с тем, как это повлияет на других.

### **Зрелый человек демонстрирует реалистичное восприятие, опыт и притязания.**

Психически здоровые люди видят вещи такими, какие они есть, а не такими, какими они хотели бы их видеть. У них здоровое чувство реальности: они не воспринимают ее искаженно, не передергивают факты в угоду своей фантазии и потребностям. Более того, здоровые люди обладают соответствующей квалификацией и познаниями в своей сфере деятельности. Они могут отодвигать временно на задний план свои личные желания и импульсы до тех пор, пока не завершено важное дело. Чтобы передать смысл этого аспекта зрелости, Олпорт цитирует известного нейрохирурга Гарвея Кушинга: «Единственный способ продлить жизнь – это иметь перед собой задачу, которую непременно надо выполнить» (Allport, 1961, p. 290). Таким образом, взрослые люди воспринимают других людей, объекты и ситуации такими, какие они есть на самом деле; у них достаточно опыта и умения, чтобы иметь дело с реальностью; они стремятся к достижению лично значимых и реалистичных целей.

### **Зрелый человек демонстрирует способность к самопознанию и чувство юмора.**

Сократ отмечал, что для того, чтобы жить полноценной жизнью, существует одно первостепенное правило: «Знать самого себя». Олпорт называл его «самообъективацией». Тем самым он имел в виду, что у зрелых людей имеется четкое представление о своих собственных сильных сторонах и слабостях. Важной составляющей самопознания является юмор, препятствующий напыщенному самовозвеличиванию и пустозвонству. Он позволяет людям видеть и принимать крайне абсурдные аспекты собственных и чужих жизненных ситуаций. Юмор, каким его видел Олпорт, – это способность посмеяться над самым любимым (включая свою собственную персону) и все же продолжать ценить его.

**Зрелый человек обладает цельной жизненной философией.** Зрелые люди способны видеть целостную картину благодаря ясному, систематическому и последовательному выделению значимого в собственной жизни. Олпорт считал, что не нужно быть Аристотелем и пытаться сформулировать интеллектуальную теорию смысла жизни. Вместо этого человеку просто нужна система ценностей, содержащая главную цель или тему, что и сделает его жизнь значимой. У разных людей могут формироваться различные ценности, вокруг которых будет целенаправленно выстраиваться их жизнь. Они могут выбрать стремление к истине, социальному благополучию, религию или еще что-нибудь – по мнению Олпорта, наилучшей цели или философии здесь не существует. Точка зрения Олпорта по этому поводу заключается в том, что взрослая личность имеет глубоко укоренившийся в человеке набор неких ценностей, которые и служат объединяющей основой его жизни. Объединяющая философия жизни дает поэтому некую разновидность доминирующей ценностной ориентации, которая придает значимость и смысл практически всему, что делает человек.

## А.Эллис

Альберт Эллис и сторонники рационально-эмоционально-когнитивного направления в психологии (*РЭПТ*, [рационально-эмоционально-поведенческая терапия](#) – прим. ред.) выделили следующие признаки эмоциональной зрелости:

**Счастье как цель жизни.** Разумные индивиды стремятся к счастью и наедине с собой, и в интимных отношениях, и в общении с другими.

**Долговременный гедонизм.** Эмоционально здоровые люди распределяют удовольствие таким образом, чтобы иметь его и в настоящем, и в будущем. Они избегают получать кратковременные удовольствия, потенциально вредные по своим ближайшим или отдалённым последствиям (например, увлечение спиртным, которое может принять форму алкогольной зависимости и привести к циррозу печени).

**Принятие факта смертности.** Принимая факт, что данная нам жизнь единственное, что у нас есть, и что у нас может быть, мы – ввиду её исключительной ценности – обретаем возможность радоваться ей в максимально доступной нам степени.

**Самоопределение.** Вместо того, чтобы рассчитывать, что молитва, государственная власть или другие люди дадут нам директивы относительно того, как жить и что делать, рационально здоровая личность стремится к тому, чтобы самой установить и достигать своих собственных разумных целей.

**Принятие неопределённости.** Жизнь предлагает нам мало гарантий. Зрелые люди знают, что предсказывать будущее, по меньшей мере, глупо, а в худшем случае – нечестно. Они принимают тот факт, что они живут в мире вероятностей и редко расстраиваются из-за того, что мир недостаточно определён.

**Приверженность творческим поискам (pursuit).** Рационально мыслящие люди видят своё счастье в творческих поисках, которые рассматриваются ими как имеющие смысл и значение.

**Просвещённый эгоизм (забота о собственном благополучии) (enlightened self-interest).** Мыслящие, ищущие своего счастья люди временами, хотя и не всегда, рассматривают свои интересы как приоритетные по сравнению с интересами других.

**Социальные интересы.** Чтобы взаимодействовать с другими, рациональные люди действуют так, чтобы создавать вокруг себя приемлемые для них общности. Соответственно, они ведут себя в них нравственно и защищают интересы своих групп.

**Гибкость.** Эллис полагал, что три отмеченных выше долженствования (*требования к себе, к окружающим людям и к миру в целом – прим. ред.*

), «должностности» («*musturbation*

»

, игра слов: «*must*» (должен, обязан) и «*masturbation*» (мастурбация, онанизм) – прим. ред.

) суть не более чем человеческие изобретения. Психологически здоровая личность, счастливые люди склонны держаться плюралистического и недогматического мировоззрения.

**Принятие действительности.** В своей работе «Три измерения принятия» (Three Dimensions of Acceptance) Эллис включает три безусловных принятия: себя, других и жизни (life-acceptance). Как мыслящие существа люди неизбежно совершают ошибки, они фаллибилистичны (*подвержены ошибкам – прим. ред.*), ввиду превратностей жизни. Принятие не означает безоговорочного признания и не влечёт за собой обязательных инициатив. Это означает лишь восприятие реальности такой, какой она предстаёт перед нами. Безусловное принятие себя, других и жизни отличает терапию РЭПТ от других когнитивно-поведенческих терапий, не включающих в себя эти принципы.

**Готовность к рискованным поступкам.** Люди, взгляды которых относительно свободны, в большей мере склонны выходить за границы комфортных для них жизненных ниш и пытаться экспериментировать. Хотя они стараются избегать неудачи, она, тем не менее, принимается как часть их жизни.

**Высокая степень терпимости к фрустрациям / антиутопизм.** Жизнь полна неприятностей. Вместо того чтобы жаловаться по поводу жизненных проблем, мыслящий индивид следует максиме Рейнхольда Нибура (*американский протестантский теолог – прим. ред.*

): иметь мужество изменить то, что можно изменить, и спокойно принимать то, что изменить невозможно. Мудрость при этом состоит в понимании разницы между первым и вторым.

**Эмоциональная ответственность.** Разумные люди принимают эмоции как единство мыслей, чувств и действий. Они могут справедливо осуждать других за некрасивые поступки, но не сваливают на них вину за собственные эмоциональные расстройства. Вместо того чтобы говорить: «это сводит меня с ума» или «это меня расстраивает», они берут на себя ответственность за свои мысли, чувства и действия.

Еще статьи:

Эмоциональная незрелость: <http://nodrugs.ru/articles-notes/45-emotional-immaturity>

Будущее за эмоциями: <http://nodrugs.ru/articles-notes/79-bususchee-za-emociyami>