

UNITED WISDOM

Потребности, желания и способы их удовлетворения

Человек и внутренний мир

Andrey Zarinsh & Maria Evilkut

I19 · RU

@andrey.zarinsh @ilkutki

Потребности, желания и способы их удовлетворения

Эпиграф

«Некоторые — только естественные».

Эпикур, «Письмо к Менекею», §127, фрагмент различения желаний; редакционный перевод “some natural only” из английского перевода Роберта Дрю Хикса. Это название одной категории в эпикурейской этике, а не современный диагностический термин.

О чём эта статья

Представим условный вечер: вы устали и хотите заказать дорогой ужин. Друг говорит, что вам нужна забота, а не еда. Вы чувствуете голод и раздражение: почему кто-то решил, что знает ваш мотив лучше вас? Другой день выглядит иначе. Еда уже есть, но хочется именно приглашения от конкретного человека. Одинаковое слово «хочу» может обозначать телесную нужду, предпочтение, надежду на отношения или выбранный способ справиться с несколькими задачами сразу.

Различать потребность, желание и средство полезно, пока это различение помогает выбирать. Оно становится вредным, когда превращается в суд: потребности объявлены благородными, желания подозрительными, а любой любимый способ — заменимым без потерь. Здесь мы сравним несколько подходов и предложим рабочие вопросы для одной ситуации. Мы не будем искать окончательный перечень человеческих нужд. Важно понять, что именно требуется, чего вы хотите в конкретной форме и насколько выбранный способ способен это дать. Ответ может быть неполным и измениться после опыта.

I. Одно слово не устанавливает одну теорию человека

В повседневной речи «мне нужно» может означать очень разные вещи. Нужна вода, чтобы жить; нужен документ, чтобы получить доступ; нужна тишина, чтобы закончить работу; нужен ответ близкого, потому что отношения тревожат. Слово не превращает эти ситуации в одинаковые процессы. В одном случае речь о телесных условиях, в другом о правилах учреждения, в третьем о подходящей среде, в четвёртом о значении связи. До поиска общего объяснения полезно уточнить, к какому вопросу относится утверждение и что могло бы подтвердить его в вашей ситуации.

Назвать что-то потребностью ещё не означает доказать необходимость любого способа удовлетворения. «Мне нужен отдых» не равняется «все обязаны молчать именно сейчас». Первая фраза сообщает о состоянии и важном условии; вторая предъявляет конкретное требование окружающим. Требование может оказаться обоснованным, но его следует обсуждать отдельно: есть ли другое помещение, согласованное время, возможность распределить обязанности? Различение не ослабляет реальную нужду. Оно позволяет выяснить, какую часть проблемы можно решать договорённостью, а какую нельзя убрать простой заменой слов или настроения.

Обратная ошибка — считать любое желание несущественным, пока оно не названо базовой потребностью. Человек может хотеть учиться, видеть море, играть музыку или дарить красивую вещь. Не обязательно доказывать, что без этого он перестанет существовать, чтобы признать значение желания. Жизнь содержит интересы, связи и предпочтения, не сводимые к минимальному выживанию. Приоритеты приходится устанавливать, но приоритет не равен моральной ценности человека. Можно отложить удовольствие ради обязательного расхода, сохраняя право его хотеть. Сам отказ не доказывает, что желание было ложным или навязанным.

Рабочий язык поэтому начинается с уточнения, а не с классификационного приговора. Что произойдёт, если этого не будет? Как долго вопрос может ждать? Какие последствия наблюдаемы, а какие пока предполагаются? Кому принадлежит оценка необходимости? Слова «не знаю» иногда точнее красивого объяснения. Если вы пока понимаете только, что хотите конкретного разговора, это достаточное начало. Позднее можно выяснить, требуется ли информация, признание или близость. Не нужно сразу переводить каждую человеческую просьбу на язык универсальной модели, чтобы получить разрешение её произнести.

II. Желание придаёт нужде конкретную форму

Потребность часто описывается шире, чем желание. Голод может быть удовлетворён разной едой; желание тёплого хлеба указывает на конкретный вкус и способ пережить вечер. Однако широкое описание не всегда является более истинным. Если пища связана с доступностью, культурной привычкой, состоянием здоровья или общим столом с близкими, форма тоже имеет значение. Нельзя без проверки заявить, что любой набор калорий равноценен каждому человеку. Для медицинских ограничений нужна соответствующая профессиональная оценка, а для личных предпочтений — разговор с самим человеком, а не предположение о его скрытых мотивах.

В условной сцене после тяжёлой смены вы хотите именно домашнюю еду, а не просто насытиться. Возможно, важны знакомый вкус и отсутствие очередной необходимости выбирать. Возможно, вы давно не ели. Возможно, еда служит поводом побыть вместе.

Эти версии совместимы, но ни одна не становится фактом лишь потому, что психологически звучит убедительно. Можно сначала поесть, затем заметить, что изменилось. Если голод уменьшился, а одиночество осталось, это новая информация. Она не делает первоначальное желание ошибочным: один способ мог решить одну задачу и оставить другую.

Иногда форма действительно ограничивает выбор. «Мне нужна поддержка» постепенно превращается в «этот человек должен позвонить в это время и сказать эти слова». Чем точнее единственный сценарий, тем больше зависимость от обстоятельств, которыми вы не управляете. Но заменить конкретного близкого кем угодно тоже нельзя автоматически. История отношений может быть частью желаемого. Более точный вопрос звучит так: что в этой форме незаменимо для меня сейчас, а что можно обсудить или попробовать иначе? Разница между существенным и привычным обычно обнаруживается в деталях, не в общем приказе быть гибче.

Желание поэтому можно читать как предложение, содержащее несколько компонентов: нужное изменение, предпочитаемую форму и ожидание результата. «Хочу уехать на выходные» может означать меньше обязанностей, новые впечатления и надежду снова почувствовать себя живым. Поездка способна дать первые два условия, но не подписывает гарантию третьего. Такой разбор не разрушает мечту. Он помогает планировать реалистичнее: какой отдых нужен, что доступно и какого эффекта нельзя обещать заранее. Если человек хочет сохранить целый образ поездки, у него остаётся это право; разложение полезно лишь в пределах его задачи.

III. Средство стоит оценивать по тому, что оно делает

Способ удовлетворения — действие или условие, с помощью которого человек рассчитывает получить нужное. Покупка, разговор, сон, обучение, прогулка, изменение работы могут быть средствами для разных задач. Здесь возникает полезное различие между намерением и результатом. Вы могли выбирать способ ради спокойствия, а получить дополнительные обязательства. Или сделать небольшой шаг без большого ожидания и обнаружить, что он подходит. Оценка средства опирается на наблюдаемые последствия и ограничения, а не только на благородство исходной цели. Доброе намерение не делает любой путь эффективным или приемлемым для других.

Возьмём условную сцену: человек покупает ещё один курс, чтобы почувствовать профессиональную уверенность. Курс может давать знания, практику и доступ к обратной связи. Но если в программе нет работы с нужными задачами, покупка сертификата не обязательно увеличит способность их решать. Вопрос о средстве конкретен: что именно будет изучено, как проверяется навык, сколько времени требуется? Здесь не нужен общий вывод о том, что обучение бывает компенсацией.

Требуется соответствие между заявленной задачей и устройством выбранного курса. Если курс интересен сам по себе, это уже другой достаточный мотив.

Важна и цена способа. Можно получать внимание через постоянную срочность, но при этом утомлять близких и увеличивать собственную зависимость от кризисов. Можно покупать удобство ценой долга, который позже сужает свободу. Эти условные примеры показывают, почему удовлетворение нельзя оценивать одним мгновением облегчения. Однако они не дают права объявить каждый кредит или каждую просьбу о помощи неправильными. Значение имеют размер, условия, альтернативы, взаимное согласие и последствия. Один и тот же внешне похожий поступок может выполнять разные функции и иметь разную цену для конкретных людей.

Проверка средства не требует отказаться от него после первого несовпадения. Иногда нужно изменить условия: добавить практику к обучению, заранее договориться о времени разговора, снизить объём обязательств. Иногда лучше выбрать другой путь. Иногда подходящей доступной альтернативы нет, и приходится признать ограничение. Фраза «ты всегда можешь выбрать иначе» особенно неточна, когда ресурсов мало. Возможность назвать несколько воображаемых способов не означает возможность воспользоваться ими. Честная оценка различает теоретическую заменимость и действительный доступ: деньги, время, безопасность, документы, помощь и право распоряжаться собственным расписанием.

IV. Психологические карты отвечают на разные вопросы

Эдвард Деси и Ричард Райан в статье 2000 года рассматривают автономию, компетентность и связанность как базовые психологические потребности в теории самодетерминации. Их понятие потребности отличается от любого сильного мотива: оно связано с условиями развития и благополучия. Здесь прочитаны аннотация и начальные теоретические разделы; это определённая исследовательская модель, а не полный перечень телесных, правовых и культурных условий человеческой жизни.

Различие модели и жизни важно практически. Если человек говорит, что ему нужен транспорт до работы, этот вопрос нельзя закрыть утверждением, что транспорт не входит в список трёх потребностей. Теория выбирает уровень объяснения, а конкретная ситуация содержит средства, институты и ограничения. Транспорт может поддерживать заработок и участие в обществе, но его наличие не следует автоматически из психологической формулировки. Полезная карта помогает заметить сторону опыта; она не заменяет расписание автобуса, условия труда или переговоры о доступности. И её использование не даёт наблюдателю привилегии лучше человека знать его повседневность.

Бывает, что модель действительно уточняет вопрос. В условном примере человек освоил работу и получает оплату, но всё больше возражает против того, как руководитель определяет каждый шаг. Можно рассмотреть, важно ли ему участие в решениях. Это гипотеза о конкретной ситуации, не диагностика неудовлетворённой автономии по одному жалобному сообщению. Следующий вопрос относится к условиям: какие решения можно обсуждать, что закреплено договором, как устроена ответственность? Полезность различения проверяется тем, приводит ли оно к более точному разговору, а не тем, насколько уверенно звучит название потребности.

Другие модели могут выделять иные уровни или использовать слово «потребность» иначе. Отсюда не следует, что все карты равно хороши или несовместимы во всём. Следует более скромное правило: перед сравнением нужно уточнить предмет, основания и ограничения. Нельзя взять список из одного подхода, нравственную иерархию из другого и получить якобы научный универсальный тест. Такая смесь часто выглядит понятной, потому что все её слова знакомы. Но знакомость терминов не доказывает единства объяснения. Для личного решения лучше ограниченный вопрос с ясной ролью, чем полный портрет человека из нескольких несовпадающих схем.

V. Иерархия не обязана быть лестницей с закрытыми этажами

Абрахам Маслоу в «Теории человеческой мотивации» 1943 года прямо оговаривает неполную жёсткость предложенной иерархии и частичное одновременное удовлетворение нужд. Его историческая теоретическая работа не даёт оснований требовать полного завершения одного уровня перед правом на другой. Здесь используются соответствующие оговорки, а не вся статья как действующее медицинское руководство.

Если человек живёт в тесной квартире, он всё ещё может хотеть учиться, любить, создавать и участвовать в общих делах. Материальные условия могут сильно ограничивать эти возможности; право на интерес не исчезает вместе с ограничением. Было бы странно говорить, что желание читать становится настоящим лишь после достаточного дохода. Но столь же неверно романтизировать нужду, будто увлечённость отменяет отсутствие жилья или питания. Несколько задач способны присутствовать одновременно, хотя в конкретный день приходится выбирать приоритет. Практический порядок действий зависит от последствий промедления и доступных ресурсов, а не от запрета иметь более одного желания.

Условная сцена помогает увидеть это без красивого лозунга. Студенту нужно оплатить комнату и хочется участвовать в театральном проекте. Расписание репетиций

конфликтует с подработкой. Можно искать другую смену, небольшой формат участия, финансовую поддержку или перенос проекта. Ни один вариант не гарантирован. Если остаётся выбор в пользу заработка, творческое желание не обнуляется. Если появляется безопасная возможность участия, не требуется сначала доказать идеальность всех остальных условий. В обоих случаях важны реальные последствия и обязательства. Решение относится к определённому периоду, а не устанавливает место человека в общем развитии.

Карта приоритетов полезна, когда помогает назвать срочное. Если промедление угрожает здоровью или безопасности, это отличается от задержки необязательной покупки. Но срочность и ценность не одно и то же. Самое срочное дело недели не обязано стать главным смыслом жизни. И наоборот, большая ценность не всегда требует действия сегодня. Это различение защищает от двух ошибок: тратить необходимые ресурсы ради доказательства верности мечте и считать мечту недостойной, потому что ей пока нет места в расписании. Можно признать её важной и одновременно выбирать действительный ближайший шаг.

VI. Древнее различение желаний не равно современной классификации

Эпикур в «Письме к Менекею» различает естественные, необходимые и иные желания в рамках этики спокойной жизни. Это нормативный ориентир выбора, связанный с его пониманием удовольствия. Он не совпадает со списком психологических потребностей и не является доказательством того, что любой сложный современный интерес неестественен.

Такое различение может поставить полезный вопрос о пределе желания. Если вы хотите более удобный стул, можно понять, какие свойства решают задачу. Если хочется кресла, которое навсегда докажет успешность, граница удовлетворения становится менее ясной. Но этот пример — наше сопоставление, а не цитата из древнего учения о мебели. Человек вправе ценить дизайн, мастерство или память о доме. Не каждый дорогой предмет символизирует тревогу. Исследование начинается там, где выбранная форма перестаёт давать ожидаемое, а не с общего обвинения удовольствия или сложности культурной жизни.

Разница между «достаточно для задачи» и «больше никогда не захочу» особенно существенна. Можно насытиться сегодня, оставаясь существом, которому снова понадобится еда. Можно получить поддержку в одном разговоре, не избавившись от значения отношений навсегда. Удовлетворение не обязано уничтожать способность нуждаться. Если ожидать окончательного закрытия всех потребностей, возвращение

желания будет выглядеть как неудача. Практичнее оценивать определённый промежуток и определённую задачу. Это не отказ от устойчивых изменений; это отказ приписывать одному действию бесконечный срок службы. Договорённость тоже иногда требует пересмотра, потому что условия меняются.

Древний текст может приглашать к умеренности, но современный читатель не обязан принимать весь его идеал. Некоторые желания связаны с расширением прав, сложной творческой работой или участием в обществе. Их цену нельзя оценить только удобством личной жизни. Философское чтение становится содержательным, когда позволяет увидеть и близость, и расхождение. Мы можем пользоваться вопросом о мере, сохраняя другие ценности. Тогда сравнение традиций не превращается в приказ жить проще любой ценой. Оно даёт способ рассмотреть выбор, а окончательный ответ требует контекста, ответственности и личного участия.

VII. За одним способом могут стоять несколько задач

Человек может хотеть совместного ужина одновременно ради еды, отдыха, разговора и сохранения семейного обычая. Один способ соединяет несколько значений. Если после него остаётся неудовлетворённость, это ещё не доказывает, что ужин был бессмысленным. Возможно, еда и отдых состоялись, а важный разговор не произошёл. Можно уточнить, какую задачу не удалось решить, вместо того чтобы отменять весь опыт. Такая точность уменьшает нагрузку на следующее действие: теперь оно не обязано сразу удовлетворить всё, что было собрано в первоначальном желании и не названо отдельными словами.

Есть и обратная сторона. Один предмет может стать единственной точкой, на которую возложены все надежды. Новый телефон должен дать удобство, уважение коллег, ощущение современности и доказательство, что жизнь движется. Часть функций проверяема, часть зависит от других людей, часть пока неясна. Распутывание не требует ни купить, ни отказаться. Оно помогает оценить цену и увидеть, какой результат действительно входит в предложение продавца. Устройство не продаётся вместе с гарантированным отношением окружающих. Если покупка остаётся желанной после этого уточнения, её можно рассматривать уже без лишнего обещания.

Не следует превращать такую работу в бесконечный поиск тайного мотива. Иногда человек хочет вещь потому, что она ему нравится. Иногда нужен обычный отдых. Требование найти глубокую потребность под каждым предпочтением способно отнять простоту и право на удовольствие. Полезно остановиться, когда различение перестаёт менять решение. Если вы знаете, что можете позволить покупку, она выполняет нужную функцию и не нарушает важных обязательств, полного объяснения личности не

требуется. Недостаток глубокой истории не делает выбор поверхностным в осуждающем смысле; он может означать, что вопрос достаточно ясен для действия.

VIII. Чужая потребность не превращает вас в обязательное средство

Когда близкий говорит, что ему нужна поддержка, просьба заслуживает внимания. Но она не определяет автоматически, сколько времени вы обязаны предоставить и какую роль занять. Потребности разных людей встречаются в отношениях, где важны согласие, возможности и договорённости. Можно понимать значение просьбы и всё же не выполнить её в предложенной форме. Отказ от одного способа не равен отрицанию человека. Он становится ответственнее, если назван ясно и не сопровождается унижением: что вы можете, чего не можете и есть ли подходящая альтернатива, которую действительно готовы предложить.

В условной сцене друг хочет разговаривать каждую ночь, потому что ему тяжело. Вы готовы встречаться несколько раз в неделю, но постоянные ночные разговоры мешают работе и отдыху. Возможен разговор о времени, других опорах и пределах вашей роли. Этот пример не предназначен для ситуации непосредственной угрозы жизни, где требуется соответствующая экстренная помощь. Он показывает обычный предел дружеской договорённости. Чужая трудность реальна; ваши ограничения тоже реальны. Смысл поддержки не требует скрыть один факт ради другого или пообещать помощь, которую невозможно устойчиво предоставить.

Собственную просьбу можно формулировать по тому же принципу. «Мне важно поговорить; есть ли у тебя время?» оставляет другому возможность ответить. «Если ты любишь меня, ты обязан сейчас» связывает потребность с испытанием отношений. Такая фраза может появиться в тяжёлый момент, но её последствия стоит заметить. Она не сообщает больше сведений о задаче; она увеличивает цену отказа. Более точная просьба называет значимое и оставляет пространство для согласования. Гарантии согласия нет. Однако отсутствие гарантии не обязывает превращать желание в требование, а отношения — в постоянный способ подтверждать право нуждаться.

IX. Не всякая неудовлетворённость решается внутренней работой

Иногда способ не работает потому, что внешние условия не позволяют ему работать. Отдых прерывается обязательной второй сменой; питание ограничено бюджетом; близость затруднена расстоянием; участие исключается устройством среды. Назвать потребность важно, но одного названия недостаточно. Разговор о мотивах может уточнять личные действия, однако не создаёт ресурс из отсутствия. Если человеку необходима доступная инфраструктура или защита прав, индивидуальная гибкость не заменяет соответствующие изменения. Здесь требуется оценка конкретных обстоятельств и доступных коллективных, социальных или профессиональных способов помощи, а не обвинение в недостаточно осознанном выборе.

Полезно различать три ситуации: средство не соответствует задаче; средство соответствует, но недоступно; задача пока неясна. В первой можно исследовать альтернативу, во второй — условия доступа, в третьей — уточнять сам вопрос. Эти действия не взаимозаменяемы. Человеку, который знает, что ему нужен сон, но вынужден ухаживать за близким без помощи, не обязательно ещё раз анализировать глубинное желание. Возможно, нужен разговор о распределении ухода. Анализ иногда показывает именно предел анализа. Это содержательный результат: проблема не становится личной только потому, что описана от первого лица.

Ограниченный выбор всё же оставляет вопросы, но они должны соответствовать масштабу возможного. Что реально доступно на этой неделе? Какую часть нагрузки можно согласовать? Кто имеет полномочия менять условия? Чего вы пока не знаете о помощи? Ответ может быть небольшим и не решать всего. Важно не превращать его в доказательство, что все ограничения управляемы. Если внешнее изменение не удалось, это ещё не провал личной зрелости. Можно признать трудность, сохранить право на нужду и искать следующую подходящую опору без требования сначала исправить своё отношение к отсутствующему ресурсу.

X. Хорошее различение оставляет человека участником решения

Потребность, желание и способ — полезные слова, если они возвращают точность и возможность выбирать. Они становятся властью над человеком, когда наблюдатель объявляет: «Я знаю твою настоящую потребность; твоё желание не имеет значения». Даже верная общая модель не даёт такого права. Человек может уточнять собственное описание, возражать против интерпретации и отказываться от предложенной практики. В разговоре достаточно предложить гипотезу и проверить, узнаётся ли она в опыте. Отсутствие согласия не следует объяснять сопротивлением, которое якобы доказывает правоту толкователя.

В начале статьи друг говорил, что нужна забота, а не еда. Более точный разговор мог бы звучать иначе: «Ты давно не ел? Хочешь, чтобы мы поужинали вместе?» Эти вопросы не заставляют выбирать единственное объяснение. Они допускают голод, близость и конкретный вкус одновременно. Затем можно обсуждать доступную форму: приготовить, заказать, встретиться позже. Понимание развивается из ответа, а не заменяет его. Если человек говорит, что хочет просто поесть один, эта информация важнее теории о том, как ему следует удовлетворять потребность в отношениях.

Результат хорошего различения обычно скромнее полного самообъяснения. Можно узнать, что один способ подходит, другой слишком дорог, третья задача требует другого человека, а часть вопроса пока открыта. Этого достаточно, чтобы действовать точнее. Не нужно объявлять окончательный список своих потребностей или очищать желания от всех социальных влияний. Жизнь продолжается, условия меняются, новые предпочтения появляются. Устойчивость здесь заключается не в отсутствии нужд, а в возможности замечать их, оценивать средства и пересматривать решения без унижения. Карта остаётся инструментом разговора, пока человек сохраняет право описывать свою жизнь своими словами.

Что это значит на практике

Выберите одно желание, которое сейчас требует решения, если вам полезно его рассмотреть. Запишите исходную фразу без исправления: например, «хочу уехать на выходные». Рядом опишите, какое изменение вы ждёте и какой способ уже представили. Не подбирайте сразу глубокое объяснение. Возможно, нужно меньше обязанностей, новые впечатления или время вместе. Можно указать несколько вариантов и оставить неизвестное. Такая запись не устанавливает истинный мотив; она лишь делает предположения видимыми и доступными для проверки.

Затем спросите, какие части желаемого выбранный способ способен дать. Поездка меняет место, но не обязательно уменьшает рабочие сообщения или распределяет заботу о ребёнке. Какие условия нужно согласовать? Что входит в цену? Есть ли доступная альтернатива для одной части задачи? Альтернатива не обязана быть равноценной всему желанию. Если прогулка даёт движение, но не заменяет неделю отдыха, не стоит объявлять вопрос решённым. Сравнивайте по конкретной функции, сохраняя различия масштаба и качества.

Отдельно обозначьте ограничения и других участников. Чьё согласие требуется, какая сумма допустима, что нельзя отложить, от чего зависит безопасность? Назвать потребность не означает отменить чужие права. Назвать ограничения не означает запретить себе хотеть. После этого можно выбрать один посильный шаг: запросить условия, обсудить время, попробовать небольшой вариант или пока не принимать решение. Важно заранее определить, какую информацию этот шаг даст. Не обещайте полное удовлетворение там, где можно проверить лишь одну часть.

После опыта вернитесь к исходной фразе. Что изменилось? Какая задача получила ответ, какая осталась? Если ясности не стало, это допустимый результат. Практику можно прекратить, когда она усиливает самообвинение или отнимает больше сил, чем помогает решению. Она не заменяет медицинскую, правовую или социальную помощь в соответствующих обстоятельствах. Её предел прост: помочь различить одну нужду, её желаемую форму и доступный способ, оставив вам право сохранить желание, изменить средство и не соглашаться с чужой интерпретацией.

Ключевая цитата

> *«Не настолько жёсткая».*

Абрахам Маслоу, “A Theory of Human Motivation”, 1943, раздел III, “The degree of fixity of the hierarchy of basic needs”; редакционный перевод фрагмента “not nearly as rigid”. Контекст — оговорка о порядке предложенной иерархии, не заявление об отсутствии приоритетов.

Связи между традициями

Сопоставление	Сходство и действительное различие
Теория самодетерминации ↔ повседневная нужда	Модель уточняет психологические условия; бытовая необходимость шире её предмета.
Маслоу ↔ несколько задач одновременно	Историческая иерархия содержит оговорки. Это не разрешение игнорировать срочную телесную нужду.
Эпикур ↔ оценка меры желания	Этика спрашивает о выборе и спокойствии; современная психологическая теория задаёт иной исследовательский вопрос.
Потребность ↔ конкретная просьба	Значимая нужда не доказывает обязательность единственной формы и не отменяет согласия других.

Карта — авторское сопоставление, а не единая научная классификация и не доказательство тождества традиций.

Первоисточники

1. Deci E. L., Ryan R. M. The “What” and “Why” of Goal Pursuits, 2000. Psychological Inquiry 11(4), 227–268. Прочитаны аннотация и начальные разделы о понятии потребности, с. 227–230; весь обзор не заявлен прочитанным.

2. Maslow A. H. A Theory of Human Motivation, 1943. Psychological Review 50, 370–396; электронная публикация Classics in the History of Psychology. Прочитаны относящиеся к статье разделы о нуждах и оговорках иерархии; исторические диагностические утверждения не используются.

3. Epicurus. Letter to Menoeceus, перевод Robert Drew Hicks. Прочитан текст письма; в статье использовано различение желаний, §§127–132. Древняя этика, не современная эмпирическая классификация.

Теги

потребности, желания, средства, удовлетворение, выбор, мотивы, нужда, предпочтения, автономия, компетентность, связанность, теория самодетерминации, Маслоу, Эпикур, умеренность, приоритеты, ресурсы, просьба, согласие, отношения, ограничения, цена, доступность, сравнение традиций, добровольная практика.

Про авторов

Andrey Zarinsh — автор и основатель проекта United Wisdom. Исследует темы внутренней трансформации, единства традиций, межкультурного диалога и современной духовной дисциплины. Instagram: @andrey.zarinsh.

Maria Evilkut — соавтор United Wisdom. Помимо исследовательской работы, она стремится проверять эти идеи на практике и наблюдать, как принципы единства и взаимопонимания работают в реальной жизни между людьми и культурами. Instagram: @ilkutki.