

“ЗНАЙТИ СЕБЕ” І “БУТИ ВІРНИМ СОБІ” ЯК ВЕКТОРИ САМОПІЗНАННЯ

Роман ТРАЧ

УДК 159.923.2

Roman Tratch “FIND YOURSELF” AND “BE FAITHFUL TO YOURSELF” AS VECTORS OF SELF-COGNITION

“Кожна людина має тільки одне справжнє покликання – віднайти шлях до себе самої. Завданням людини є відшукати суть свого власного життя і жити його повністю та рішуче”.
(Герман Гессе)

“Бути ніким іншим – лише собою. У світі, що намагається з усіх сил, день і ніч, зробити тебе таким як усі – це означає боротись у найважчій битві, лише у якій може найти себе людина”.
(Е.Е. Каммінгс)

Старогрецький філософ **Сократ** і наш любомудр **Григорій Сковорода** закликали всіх, хто хотів їх слухати, до головного **“Пізнай себе”!** У драмі Шекспіра **“Гамлет”** Полоній, відправляючи свого сина в далеку дорогу і даючи йому численні життєві поради, у підсумку каже: *“А найважливіше за все – будь вірним собі!”*.

Що це значить? Як розуміти процитовані вище епіграфи? На мою думку, тут ідеться про співзвучність, злагоду і гармонію між двома різними видами душевних переживань. З феноменологічного погляду, душевні переживання людини слушно поділити на дві групи: одна охоплює душевні процеси, котрі свідоме Я ініціює, ними керує та їх контролює: щонайперше це мислення та вольові рішення: *“я думаю”, “я вирішую”*; друга – душевні процеси, які не ініційовані свідомим Я, але самі вириваються із глибин душі на сцену свідомості і до яких Я є пасивним, хоча може до певної міри їх контролювати. Мовиться про

наші настрої, почуття, емоції, пристрасті, потяги, прагнення, що здатні захоплювати нас, опановувати нами і в такий спосіб впливати на повсякденну поведінку.

Контурно окреслена ситуація відзеркалюється в мові і мовленні, що містить у собі глибокосяжну психологію. Ми говоримо, що нас **“огортає”** радість, страх чи тривога **“опановує”** нас, гнів у нас **“вибухає”**, краса краєвиду нас **“захоплює”**, в нас **“зростає”** кохання до когось і т. ін. Всі ці вислови вказують на переживання, у яких наше Я є пасивним, хоча у цих пережиттях щось відбувається, чому ми можемо бути раді, як у випадку кохання, або нераді, як у станах тривоги чи страху. Ці переживання характеризуються тим, що ми не можемо їх довільно викликати чи продукувати за нашими бажаннями, планами або вимогами обставин. Я не можу вирішити кохати когось, чи ненавидіти щось – ці почуття нахлинають самі у свій, для нас незапланований, час.

Вище названі факти душевного життя дають підставу деяким німецьким психологам, зокрема Філіпу Лершу, говорити про два нашарування людської особистості, а саме про нижній, глибинний, який я, наслідуючи Сковороду, називатиму “емоційно-динамічним єством (або суттю)” нашої душі (“серце”, “живіт”), та побудоване на його засадах верхнє нашарування, яке називатиму когнітивно-вольовою надбудовою (“голова”, розум, воля). За Сковородою, головним у людини є не стільки її пізнавальні здібності, її розум і мислення, скільки емоційно-динамічне уміщення її душі, котре він іменує “серцем”. Український філософ Памфіл Юркевич, котрий вважається автором так званої “філософії серця”, пише, що “розум виявляє загальне в діяльності людей, серце ж є основою неповторності й унікальності людської особистості... Голова керує, планує, диригує, але серце породжує” (Бичко, с. 273).

Отож, використовуючи модель душевних нашарувань особистості, спробуємо відповісти на винятково важливе запитання: що означає “бути вірним самому собі”? Це питання вивчається у психології під назвою “автентичність людських переживань”. Переживання людини можна назвати автентичним, коли те, що вона висловлює у своїх думках і поведінці, узгоджується з тим, що вона переживає у глибині своєї душі. Тоді існує співзвучність між емоційно-динамічним єством душі та її когнітивно-вольовою надбудовою, і людину характеризують такими словами, як правдива, справжня, відверта, щиросердна, нелукава.

Однак буває, що людина хоче відновити у собі певний настрій чи почуття, але їй це не вдається. До прикладу, чоловік бере участь у похороні людини, яка йому була дуже немила. Він відчувається зобов’язаним бути сумним, але йому це не вдається, й у його висловах та поведінці не відчувається справжнього смутку. Ще конкретніший приклад подає американський психолог А.Г. Маслов. Він пише: “Ви завзято суперечаетесь і сердитесь, аж піна на губах, але ось задзвонив телефон, ви піднімаєте слухавку і солодким голосом кажете: “алло”? (Maslow, 1970). Це солодке “алло” не звучить правдиво, бо в цьому моменті немає співзвучності між двома нашаруваннями особистості, тому поведінку особи в такій ситуації доречно назвати “штучною, вдаваною, фальшивою, не автентичною”.

Французький філософ Ж.-П. Сартр називає феномен неавтентичності “нещирістю” або “ві-

рою самообману” (“mauvaise foi”) й аналізує його у своєму творі “Буття і ніщо”. Зокрема він зазначає, що нещирість є “...брехнею собі. Звісно, для того, хто практикує нещирість, йдеться про те, щоб маскувати неприємну істину або подати приємну помилку як істину. Отже, нещирість лише з вигляду має структуру брехні. Те, що змінює все, це той факт, що в нещирості я приховую істину саме від себе” (Сартр, с. 99). Загалом цей відомий філософ, одягнувши мантию письменника, присвячує цій проблемі п’єсу “Респектабельна повія” (Sartre, 1947), де у критичній ситуації повія Ліззі виявляється автентичнішою особистістю, ніж її клієнт Фред, син американського сенатора і, зрештою, ніж сам сенатор, які намагаються підкупити її для фальшивого свідчення у суді.

Воднораз проблемі автентичності присвячена книжка канадського філософа Ч. Тейлора під назвою “Етика автентичності”. Він зауважує, що більшість людей навчилися уникати автентичності у своєму житті. Всі довкола звикли так жити, бо психологічний тиск прямує до такої поведінки, яку вимагають суспільні ситуації. Німецько-американський психолог Еріх Фромм так пояснює цей тиск: “Поки людство не досягне такого досконалого стану, де інтереси індивіда збігалися б з інтересами суспільства, доти інтереси і завдання останнього мусять осягатися ціною свободи та спонтанності особи. Для цього існує процес виховання дітей. Для нормальної функції суспільства його члени мусять набути такий характер, який буде спонукати їх хотіти поводитися так, як їм у даному соціумі треба поводитися” (Fromm, с. 380). Отож суспільство в цілому і система освіти зокрема заставляють нас жити неавтентично.

Німецький філософ Мартин Гайдеггер увів у філософію поняття “das man” (“усі люди”), згідно з яким більшість людей приймає погляди та оцінки, котрі панують у даному суспільстві, як свої власні: ми думаємо, відчуваємо, оцінюємо і поводимось так само як “усі люди” думають, відчувають, оцінюють і поводяться. Цей анонімний чинник “усі люди” панує над нашим життям і веде до втрати зв’язку з потенційною мудрістю нашого “серця”, нашого емоційно-динамічного єства. Таким чином ми втрачаємо автентичність наших переживань, а на її місце приходять різні виверти у спілкуванні з людьми, що їх детально описує та аналізує у своїй книжці американський психіатр Ерік Берн, яка була

перекладена на російську мову під назвою “Игры, в которые играют люди”. Ці виверти він називає *іграми*, суть яких їхні актори самі не усвідомлюють.

У тоталітарній державі тиск суспільства на особу може бути брутально сильним, як показав досвід щоденного життя у сталінському СРСР чи в гітлерівській Німеччині. Такий стан речей добре осмислює французький драматург румунського походження Е. Йонеско у своїй п'єсі “Носороги”, написаній у жанрі абсурду, де люди під психологічним тиском соціуму один за одним перетворюються у носорогів (Ionesco, 1959).

Втрата автентичності переживань, тобто втрата зв'язку когнітивно-вольової надбудови з емоційно-динамічним еством, веде до незнання самого себе і в результаті – до численних проблем, які ускладнюють наше життя. Так, Британський психіатр Р.Д. Лейнг, який досліджував шизофренію, незадоволений загальноновживаними психіатричними та психоаналітичними термінами, тому замість них використовує екзистенційні та феноменологічні концепти і поняття. На його переконання, остатні придатніші для опису душевного життя і переживань людей, особливо божевільних. Лейнг запитує: “хто більше загрожує суспільству – та “ненормальна людина”, котра вважає себе Ісусом Христом, чи ті “нормальні” люди, які у ХХ столітті зуміли загубити понад 100 мільйонів людей?” За Лейнгом, нормальна людина в сучасному соціумі перебуває у стані відчуження від себе і від людей. Технологічне суспільство аж ніяк не звертає уваги на почуття окремої людини, на її емоційно-динамічне осереддя. Відтак, щоб успішно вижити, вона змушена витісняти (у психоаналітичному розумінні) свої справжні почуття, підсвідомо утверджувати фальшиве Я й виносити його на показ назовні та працювати як робот-автомат. Сучасне суспільство високо цінує саме таку людину, і тому виховує дітей так, щоби вони не мали можливості ставати самими собою, бути внутрішньо вільними. Шизофренік, за Лейнгом, – це особа, яка через суворий психологічний тиск стає нездатною брати участь у цьому маскараді, її соціальне Я розпадається і вона падає у малопросвітну глибину своєї душі, стараючись там відшукати своє правдиве Я (Лейнг, с. 111).

Залишімо божевільних, котрих досліджував Лейнг, і повернімося до “нормальних” людей. У західних країнах особи, які інтуїтивно відчують, що їхнє життя, незважаючи на весь

достаток і благополуччя, є душевно незадовільним, шукають допомоги в консультативних кабінетах психоаналітиків, психологів, психіатрів та соціальних працівників. У такий спосіб часто розпочинається їхнє “пізнання себе”, до якого закликали Сократ і Григорій Сковорода. В останні десятиліття постала навіть нова професія – *філософський консультант*. Про це пише ізраїльський фахівець Шломіт Шустер: “Наявні організації сприяння психічному здоров'ю, як на мене, незадовільні, оскільки вони не здатні взяти до уваги радикальні ідеї, що їх пропонував Р.Д. Лейнг. Рух радикальної психології відкритий для філософських ідей Лейнга і притягує до себе філософських консультантів, таких як я” (Шустер, с. 240).

Філософія навчає нас тому, як умирати, – сказав свого часу німецький філософ Г.Г. Гадамер. І цьому є приклади.

Знайома мені німкеня на ім'я Софія навчалася музиці під сильним тиском домінуючого батька, котрий вимріяв для неї кар'єру піаністки та музикознавиці. Вона досконало опанувала мистецтво гри на фортепіано, закінчила аспірантуру на кафедрі музикознавства німецького університету, де отримала докторську ступінь за дисертацію на тему творчості німецького композитора Брамса. Дисертація вийшла окремою книжкою у відомому німецькому видавництві й Софія отримала грант для подальшого дослідження творчості Брамса і посаду доцента на кафедрі музикознавства. Її майбутня кар'єра була забезпечена. Однак після трьох років успішної праці, Софія починає відчувати незадоволення своїм життям і роботою, хоча не знає, що хотіла би робити взамін. Вона йде на консультацію до психолога, який рекомендує курс психотерапії. Після двох років консультування вона доходить переконання, що наукова праця її не цікавить: “Я хочу бути з людьми, працювати з людьми, а не сидіти в бібліотеці, будучи оточена книжками та нотами”. Вона зрозуміла, що досі виконувала плани свого батька. Отож, не зважаючи на його критику та обурення, Софія кидає свою добре оплачувану роботу і починає перекваліфікацію.

Неавтентичність поведінки у більшості осіб, бачену очима юнака, детально описує американський письменник Дж.Д. Селінджер в новелі, яка перекладена на українську мову під двома різними назвами “*Над прірвою у житті*” (1984) і “*Ловець у житті*” (2015). Героєм новелі є 16-літній юнак із Нью-Йорка

Холден Кофілд, учень приватної елітної школи у штаті Пенсильванія. До своєї школи Холден ставиться із презирством, тому втікає з неї за три дні раніше до початку Різдвяних канікул. Не бажаючи раніше з'явитись удома в батьків у Нью-Йорку, він ночує в готелях, ходить містом, відвідує бари та ресторани. У книжці він розповідає від першої особи свої пригоди впродовж тих трьох днів, попутно викладаючи свої думки про школу, своїх учителів та учнів, з якими мав справи. Примітно те, що Холден має надзвичайну здатність: неначе своєрідний душевний “радар”, він відчуває фальш у поведінці осіб, з якими стикається протягом цих трьох днів.

Зауважимо, що оригінал новелі Салінджера під назвою “The Catcher in the Rye” появився в 1951 р. Її переклали на всі головні мови світу. Щороку продається приблизно один мільйон копій книжки, досі продано понад 65 мільйонів. Навіть у Китаї існує клуб фанів Холдена. Український переклад книжки вийшов у 1984, опісля його передрукували в 2010 і в 2015 роках. Схоже, що феномен неавтентичності не застарів.

“Пізнавай себе”, або що діється у психотерапії гуманістичної орієнтації. Карл Р. Роджерс, один із засновників гуманістичної течії у психології, вважає, що головне завдання психотерапії – допомогти клієнтові знайти самого себе. Мабуть, найвизначнішою характеристикою його підходу є демократичне, сповнене поваги ставлення до особи, яка приходить до психотерапевта на консультацію. Цю особу він називає “клієнтом”, на відміну від медичного терміна “пацієнт”, що його вживає переважна більшість психіатрів і психотерапевтів. Лікар приймає пацієнта на консультацію, обстежує його, ставить діагноз і прописує лікування, останній повинен дотримуватись усього заданого, якщо бажає залишатися під його опікою. Роджерс не згоден з медичною моделлю психологічної консультації, вважаючи, що клієнт має потенціал самому успішно розв’язувати свої проблеми. Суть психологічної консультації полягає у створенні під час її проведення відповідної психоемоційної атмосфери, в якій клієнт поступово починає робити все необхідне. Метою консультації є допомогти клієнтові стати більш автентичною, незалежною від жодного ментора особистістю, котра зможе адекватно функціонувати в суспільстві згідно зі своїми потребами, що їх він усвідомлює у процесі консультування. Отож для Роджерса

терміни “психотерапія” і “психологічна консультація” стали синонімами.

Роджерс також став першим консультантом, який, за згодою клієнта, почав записувати на аудіоплівці повний перебіг консультацій, тобто все спільно обговорюване від першої до останньої зустрічі. Це було нововведенням у психології, адже до того часу психотерапевти, описуючи свою працю з пацієнтами, публікували лише коротше чи довше резюме перебігу консультативного процесу. Завдяки вказаному нововведенню уможливився науковий аналіз останнього, урельнилося вивчення того, що саме у поведінці та словах психолога має той чи інший вплив на подальший курс психотерапії, що є корисним, а що стає на заваді її успішному завершенню. Встановлено, що для успішної психотерапії потрібні щонайменше три передумови: (1) автентичність у поведінці психолога, (2) його повага до особистості клієнта та (3) його вміння вжитися у психічну ситуацію клієнта, дивитись на світ його чи її очима.

Палке бажання до автентичності. Коли встановлюється благодатна психологічна атмосфера, тоді, за Роджерсом, психотерапевтичний процес розгортається майже сам по собі. На основі наукового аналізу консультативного дійства за умов успішної психотерапії в клієнта відбувається зміна в напрямку до більшої автентичності, що проходить постадійно.

А. Спочатку відбувається скинення масок. Боязко і з ваганням клієнт починає скидати із себе фасади і личини. Іншими словами, він перестає бути тим, ким він насправді не є. І хоча він ще не знає, у якому напрямку хоче рухатися, вже розуміє, що прагне змінити свій дотеперішній стиль життя. Отож, хоч і негативно, і ще не зовсім чітко, визначає для себе, *хто він є і яким він є*. Спершу це виявляється в острасі продемонструвати своє справжнє Я. Наприклад, вісімнадцятилітній юнак говорить в одній із перших консультативних розмов таке: “Я знаю, що я не такий герой, і боюся, що це стане всім зрозуміло. Скоріше чи пізніше вони побачать, що я не такий великий герой. Але я хочу, щоб це сталося якнайпізніше. Як би Ви мене знали, так як я себе знаю (мовчання). Не скажу Вам, що думаю про себе. Все інше Вам скажу, але це ні. Ви не мали б високої думки про мене, коли я сказав би, що насправді думаю про себе (Rogers, с. 167). Сам факт, що цей юнак висловлює свої побоювання показує, що його вже більше не задовільняє бути лише маскою (“герой”), що він рухається в напрямку самоствердження, прагне бути тим,

ким він тепер є, – переляканим юнаком, котрий ховається за маскою героя.

Б. Відмова від уявлення “яким я повинен бути”. Другий факт, що помітний у курсі психотерапії, – це те, що клієнт помалу починає звільнятися від настирливих уявлень неписьмого – яким він повинен бути. Деякі люди твердо засвоїли від своїх батьків та інших людей поняття про цю соціальну повинність, тому їм дуже важко позбутися цього стереотипу. Скажімо, одна молода жінка, розповідаючи про незадовільні стосунки зі своїм батьком, говорить про те, що вона дуже хотіла його любові, відтак робила все, що він від неї вимагав, поводитися так, як він цього бажав. Вона стала покірливою і слухняною, такою, як її мати, що завжди корилась батьковій волі. Але батьковим вимогам не було кінця. Вона так коментує свій стан: “Насправді я не хотіла бути такою, та й недобре бути такою. Однак я вбила собі в голову, що мушу бути саме такою, якщо хочу, щоб мене люди поважали і любили...” І далі: “Але кому подобається така покірлива істота? Вона є як ганчірка, якою всі витирають! Хто буде любити ганчірку? Принаймні знаю, що не хочу подобатися людям, яким імпонують такі шмати!” (Rogers, с. 168).

В. Поривання до особистої автономії. Описане вище є стилем життя, від якого клієнт починає відмовлятися. Але куди, в якому напрямку йому йти? Роджерс вважає, що клієнт прямує до особистої автономії, до цілей, що їх сам вибирає. Передусім він сам починає вирішувати, який стиль життя влаштовує його, а який є незадовільним. Ось що пише в листі до Роджерса один з його клієнтів, людина особливо інтелігентна: “Врешті-решт я дійшов переконання, що просто мушу починати робити те, що хочу робити. Досі я завжди вчиняв так, як я повинен був учиняти, або так, як інші люди думали, що я маю вчиняти. Досі я завжди робив те, чого від мене очікували, – ба більше: я поведився так, щоб імпонувати і подобатись людям. До біса з тим усім! Відтепер я буду самим собою – багатим чи бідним, добрим чи злим, розумним чи ні, логічним чи нелогічним, славним чи неславним. Дякую Вам за те, що допомогли мені зрозуміти мудрість Шекспіра: “А найважливіше – будь самим собою!”” (Rogers, с. 170).

Зрозуміло, що такий поворот у цілеспрямованості клієнта не проходить без труднощів: бути самим собою є інколи страшно, і новий стиль життя приходить поступово і поволі, обережно і боязко. Клієнт не завжди робить правильні кроки; бути автономним означає

самому приймати рішення, а тоді дивитись, як вийшло і що далі робити. Він чи вона вчаться на своїх помилках. Ось як одна клієнтка описала такий душевний стан: “Отже, що я кажу? Одна частина моєї душі хоче, щоб усе було безпечно, певне, натомість друга – намагається ризикувати, причому вона знає, що я мушу відшукати свій власний шлях, повинна сама вирішувати, навіть коли існує можливість, що робитиму помилки. Треба сподіватися, що не зроблю їх надто багато! І справді, справи стають поганими, коли я слухаю інших людей та дозволяю їм вирішувати за мене. Слухати “авторитетних” осіб – це один з найкращих засобів псувати собі життя. Дослухатись авторитетів неварто, коли це суперечить моїй думці, не узгоджується з моїм власним баченням. Замість того, щоб спостерігати, розуміти і діяти згідно зі своїм власним відчуттям, я розмірковую... Я думаю, що ця особистість повинна знати правильне вирішення моїх проблем, бо ж вона є фахівцем, або тому, що вона старша мене за віком, або тому, що займає високе суспільне становище, тощо. Я вмовляю себе, що саме так правильно вчиняти. Однак усе це є брехнею, і цим я сама себе обдурюю” (Стівенс, с. 78).

Окремо підкреслимо, що коли говоримо про автентичну та автономну особу, то уявляємо певний спосіб життя, здійснюваний життєвий стиль, а не якийсь кінцевий досконалий стан людини. Останній слушно описати як *довіра до своїх почуттів*, до глибин своєї душі, до свого *емоційно-динамічного єства*, до свого *“серця”*. Такі особистості переконані, що саме у собі мають доброго приятеля і дорадника, з яким хочуть бути у близькому контакті, й не раз самі дивуються, як їхня інтуїція допомагає їм знайти правильне вирішення складних життєвих ситуацій. Вони не бояться висловлювати свої почуття, дивляться на світ своїми очима і бачать те, що є, а не те, що їх навчили бачити. К. Роджерс, як відомо, називає таких людей *“повно функціональними особистостями”*, а А. Маслоу іменує стиль їхнього життя терміном *“самореалізація особистості”*. “Чим людина може бути, тим вона має бути. Вона покликана бути вірна своїй власній природі... Музикант повинен грати, митець – малювати, поет – писати вірші. Отож прагнення до самореалізації є бажанням ставати щораз більше тим, чим людина насправді є зі своїми своєрідними характеристиками, тобто стати всім тим, до чого вона здібна” (Maslow, 1970, с. 46)

Віктор Франкл і прагнення сенсу життя.

Вище описаний стиль життя не слід розуміти як зосередження над самим собою, як виняткове фокусування на власній персоні. Віктор Франкл переконливо доводить, що повноцінний розвиток людської особистості дається тим, хто дбає не тільки про свою особисту користь, але також має якусь понадважливу особистісну мету, що їй вона віддає свій час, свої зусилля, і яка, своєю чергою, *осенсовує* її життя.

Австрійський психіатр Віктор Франкл під час Другої світової війни як єврей був заарештований нацистами та ув'язнений у концтаборі. Незважаючи на голод, холод, знущання та хвороби, він вижив. Спостерігаючи за іншими, він намагався зрозуміти, чому в подібних обставинах одні в'язні вмирили, а інші зуміли вижити. Він дійшов висновку, що найвагомішим фактором виживання було *прагнення жити задля якоїсь справи*. Такі в'язні мали якусь мету в житті, що їй будь-що намагалися досягти. В одних це було прагнення повернутися додому, поєднатися зі своїми рідними, в інших – написати книгу про свої переживання, стати свідком покарання своїх катів, ще в інших – здобути освіту, працювати за своєю улюбленою професією, емігрувати до Палестини чи до якоїсь іншої країни й т.ін. В'язні, які мали таку мету, виживали, а ті, що перебували у стані безнадії, мовляв, “мені немає для чого жити, всі мої рідні загинули, все мое майно пропало, немає жодної перспективи на майбутнє”, – ті вмирили.

Вийшовши з концтабору, Франкл записав свої спостереження у книжці під назвою “*Психолог переживає концтабір*” (Frankl, 1946). Ця книжка пізніше була доповнена і перевидана під назвою “*Людина у пошуках сенсу*” (Франкл, 1990). Її автор став головою австрійського товариства медичної психотерапії і професором неврології та психіатрії у Віденському університеті. Вже тоді він помітив, що щораз більше клієнтів психологічних консультацій скаржаться на відчуття безсенсовності їхнього життя. Це явище було назване ним “*екзистенційним вакуумом*”, що проявляється першочергово у *почутті нудьги*. Завданням психотерапії стало допомогти клієнтові знайти сенс у його чи у її житті, адже немає загального сенсу життя однакового для всіх. Такий підхід до психотерапії Франкл називає “*логотерапією*”.

До подібних висновків дійшов раніше цитований нами американський психолог А.Г. Мас-

лов, один із піонерів гуманістичної течії в сучасній психології. Досліджуючи життєвий стиль осіб, котрі самореалізуються (С-Р), він пише: “Усі С-Р особи, без винятку, займаються якоюсь справою, не пов’язаною з особистою користю, бо є поза- і понад-особистісною. Вони віддано працюють для неї, вона їм є дорогоцінною, і це можна назвати покликанням у старому, св’ященничому розумінні. Вони працюють над чимось, бо сталося так, що доля їх до того покликала. Тому що вони люблять свою працю, в них зникає дихотомія “праця – приємність”. Один віддає своє життя у праці для закону, інший – для справедливості, ще інший – для краси чи правди” (Maslow, 1971, с. 43).

Характеристики осіб, котрі йдуть шляхом самореалізації. Насамперед треба сказати, що таких осіб дуже мало. За Масловим, їх не більше як один відсоток в американському суспільстві. Шукаючи їх серед університетських студентів, дослідник не мав успіху і тому висновує, що молодим людям в сучасному соціумі дуже важко виробити такий життєвий стиль. Після тривалих пошуків він виявив певну кількість осіб, приблизно 40, які відповідали критеріям повноцінного розвитку. Це були різні люди: знайомі, широко відомі діячі (як, наприклад, Еленор Рузвельт), або добре відомі постаті з минулого (як Спіноза та Ейнштейн). Тоді науковець почав докладно вивчати всі дані, що їх можна було отримати про цих осіб, щоб встановити, чи вони мають якісь спільні характеристики. З’ясувалось, що такі спільні характеристики існують і що життєвий стиль цих особистостей винятково подібний до стилю життя повно функціональних осіб, що їх описав Карл Роджерс. Встановлено, що їх центральною характеристикою є **автентичність та автономія**. І далі А. Маслов описує їх такі примітні риси:

1) їхня релятивна *незалежність від фізичного та соціального оточення*, вони дивляться на правила співжиття у соціумі як на правила їзди дорогами, здатні легко відкинути всілякі звичаї, дійшли переконання, що суспільні зміни відбуваються дуже повільно, не приймають даремної праці, натомість готові віддатися гідній справі життя;

2) *здатність ясніше, ефективніше бачити життя і реальї*, оцінювати вчинки людей і швидко розпізнавати фальшиве й нечесне, їхні передбачення майбутнього часто точні, тому що самодостатні і безпристрасні;

3) *позитивне ставлення до себе, до інших і до людської природи*, їм не властиві невро-

тичні розлади, почуття провини, сорому чи тривоги, вони зазвичай мають добрий апетит, гарний сон і здорове статеве життя;

4) *спонтанність* у своїй поведінці, тобто є самі собою у будь-яких життєвих ситуаціях, виробили власні моральні стандарти, які є релятивно автономні, а не суспільно регламентовані;

5) *їх переполюють дефіцитні і буттєві прагнення*, котрі характеризують якісну сторону перебігу життя, тому їх мало цікавлять забезпечення, власна значущість, приналежність до якогось колективу, а головне – це почуття власної гідності;

6) *рівновага духу і бажання самоти*; у спілкуванні з навколишніми їхня стриманість часом спричиняє непорозуміння, адже представники загалу іноді це сприймають як зарозумілість, холодність чи навіть ворожість;

7) *мають “почуття солідарності з людством”* (А. Адлер), симпатію до всіх людей, попри те, що іноді ті їх дратують чи розчаровують; утверджують справжнє прагнення бути корисними людському роду;

8) *налагоджують глибші стосунки з людьми*, ніж більшість пересічних осіб, однак таких людей небагато, переважно вони теж ідуть шляхом самореалізації;

9) *володіють філософським, неколючим гумором*, зорієнтованим на позитиви життя і вічні цінності;

10) *їхня досконалість не становить абсолюту*, вони теж іноді переживають почуття провини, страху, конфліктного напруження, напади сумніву, але ці переживання не є симптомами неврозів;

11) *здатність згармонізовувати антинорми*, тому в них зникає опозиція між “головою” і “серцем”, розумом та почуттями, зокрема прагнення і почуття збалансовані з розумом.

Подібних висновків доходить також Карл Роджерс. Коли людина внутрішньо вільна вибирати те, чого справді хоче у глибині своєї душі, тоді вона добирає переживання і цінності, які сприяють її самозбереженню й розвитку разом із підтримкою інших людей. Причому прагнення повної функціональності є універсальними, тобто проявляються на всіх етапах людської історії та в усіх цивілізаціях, хоча, звісно, за відповідних умов. Такі особистості підтримують зв'язок зі своїми глибокими душевними переживаннями, прагнуть таких цінностей, як відвертість, незалежність, автономія, самопізнання, суспільна відповідальність і позитивні стосунки з іншими людьми.

І якщо людство має зберегтися на землі, то потрібно дбати про виховання саме таких людей нової генерації. У зв'язку з цим американська поетеса Вен Моррісон написала:

*Якби моє серце могло мислити,
А моя голова почала б переживати емоції,
Я по-новому глянула б на світ
І зрозуміла б його справжню дійсність.*

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балл Г.О. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології // Психологія і суспільство. – 2017. – №2. – С. 16–32.
2. Берн Е. Игры, в которые играют люди. – Екатеринбург: ЛИТУР, 1999.
3. Бичко А.К. Класична доба української філософії // Філософія: Курс лекцій. – Київ: Либідь, 1994.
4. Лейнг Р.Д. Екзистенційно-феноменологічні основи науки про особу // “Антологія гуманістичної психології”, Том 1, за ред. Р. Трача і Г. Балла. – Київ: Пульсари, 2001. – С. 110–121.
5. Лерш Ф. Структура особи. – Київ: Пульсари, 2014.
6. Сартр Ж.-П. Буття і ніщо. – Київ: Основи, 2001.
7. Селінджер Дж.Д. Над прірвою у житті. – Київ: Молодь, 1984. Передрукована під назвою “Ловець у житті”. – Харків: Фоліо, 2010 і Харків: Книжковий клуб “Клуб сімейного дозвілля”, 2015.
8. Стівенс Б. Из моего життя. Антологія гуманістичної психології, том 1. За ред. Р. Трача і Г. Балла. – Київ: Пульсари, 2001. – С. 60–78.
9. Тейлор Ч. Етика автентичності. – Київ: Дух і Літера, 2002.
10. Трач Р. Гуманістична течія у психології // Психологія і суспільство. – 2017. – №2. – С. 33–40.
11. Франкл В.Е. Человек в поисках смысла. – Москва: Прогресс, 1990.
12. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: [монографія] / Анатолій Анатолійович Фурман. – Тернопіль: ТНЕУ, 2017. – 508 с.
13. Шустер Ш. Філософські практики як альтернативні шляхи до благополуччя // Антологія гуманістичної психології, том 2. За ред. Р. Трача і Г. Балла. – Київ: Пульсари, 2005. – С. 239–250.
14. Frankl V.E. Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager. Wien: Verlag für Jugend und Volk, 1946.
15. Fromm E. Individual and social origins of neurosis. American Sociological Review, 1944, 9, p. 380.
16. Ionesco E. Rhinoceros. Paris: Gallimar, 1959.
17. Maslow A.H. Motivation and personality. 2nd ed. New York: Harper & Row, 1970.
18. Maslow A.H. The farther reaches of human nature. New York: Viking, 1971.
19. Rogers C.R. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1972.
20. Sartre J.-P. La putain respectueuse. Paris: Gallimar, 1947.

REFERENCES

1. Ball H.O. Kontseptsiia samoaktualizatsii osobystosti v humanistychnii psykhologii // psykhologhiia i suspilstvo.

- 2017. – №2. – С. 16–32.
2. Bern E. *Ihry, v kotorye ihraiut lyudy*. Ekaterinburg: LITUR, 1999.
 3. Bychko A.K. *Klasychna doba ukrainskoi filosofii // Filosofiia: Kurs leksii*. – Kyiv: Lybid, 1994.
 4. Leing R.D. *Ekzystentsiino-fenomenolohichni osnovy nauky pro osobu // “Antolohiia humanistychnoi psykholohii”*, Tom 1, za red. R. Tracha i H. Balla. – Kyiv: Pulsary, 2001. – С. 110–121.
 5. Lersch F. *Struktura osoby*. – Kyiv: Pulsary, 2014.
 6. Sartr Zh.-P. *Buttia i nishcho*. – Kyiv: Osnovy, 2001.
 7. Selindzher Dzh.D. *Nad prirvoiu u zhyti*. – Kyiv: Molod, 1984. *Peredrukovana pid nazvoiu “Lovets u zhyti”*. – Kharkiv: Folio, 2010 i Kharkiv: Knyzhkovyi klub “Klub simeinoho dozvillia”, 2015.
 8. Stivens B. *Iz moho zhyttia. Antolohiia humanistychnoi psykholohii*, tom 1. Za red. R. Tracha i H. Balla. – Kyiv: Pulsary, 2001. – С. 60–78.
 9. Teilor Ch. *Etyka avtentychnosti*. – Kyiv: Dukh i Litera, 2002.
 10. Trach R. *Humanistychna techiia u psykholohii // Psykholohiia i suspilstvo*. – 2017. – №2. – С. 33–40.
 11. Frankl V.E. *Chelovek v poiskakh smysla*. – Moskva: Prohress, 1990.
 12. Furman A.A. *Psykholohiia smyslozhyttievoho rozvytku osobystosti: [monohrafiia] / Anatolii Anatoliiovych Furman*. – Ternopil: TNEU, 2017. – 508 s.
 13. Shuster Sh. *Filosofski praktyky yak alternatyvni shliakhy do blahopoluchchia // Antolohiia humanistychnoi psykholohii*, tom 2. Za red. R. Tracha i H. Balla. – Kyiv: Pulsary, 2005. – С. 239–250.
 14. Frankl V.E. *Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager*. Wien: Verlag für Jugend und Volk, 1946.
 15. Fromm E. *Individual and social origins of neurosis*. *American Sociological Review*, 1944, 9, p. 380.
 16. Ionesco E. *Rhinoceros*. Paris: Gallimar, 1959.
 17. Maslow A.H. *Motivation and personality*. 2nd ed. New York: Harper & Row, 1970.
 18. Maslow A.H. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking, 1971.
 19. Rogers C.R. *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin, 1972.
 20. Sartre J.-P. *La putain respectueuse*. Paris: Gallimar, 1947.

АНОТАЦІЯ

Трач Роман Станіславович.

“Знайти себе” і “бути вірним собі” як вектори самопізнання.

У статті самопізнання розглядається як одна з атрибутивних властивостей розвиткового функціонування свідомої здатності людини бути присутньою у світі. Йдеться про розуміння особистості як про шарову побудову: у підґрунті перебуває “емоційно-динамічне

ество” (Г. Скоровода) чи “організм” (К. Роджерс), тобто наші потяги, прагнення й пов’язані з ними емоції; і над ним поверх когнітивно-вольову “особисту надбудову” (Ф. Лерш), свідоме “Я”. Наші переживання є автентичними (справжніми), коли те, що переживається у підґрунті особи (“живіт”, “серце”), не відштовхнуто від нашої особистої надбудови (“розум”, “воля”), як це стається у фрейдистських витісненнях, а навпаки, людина дає собі звіт того, що там діється, й керується цим у своїх рішеннях і висловах. Витіснення “підвалу” із поля наших переживань веде до нещирості, брехні самому собі (Ж.-П. Сартр), й у крайніх випадках – до неврозу та психозу. Особистісно центрована психотерапія Карла Роджерса допомагає людині “знайти себе”, прислуховуватись до свого “організму” і помалу рухатись у напрямку до “повно функціональної особистості”. Йдеться про стиль життя, у якому людина відкрита до своїх глибинних переживань і бере їх до уваги у своїх рішеннях та поведінці. Поняття “повністю функціонуючої особистості” подібне до концепції самоактуалізаційної особи А. Маслоу.

Ключові слова: людина, самопізнання, душа, переживання, автентичність, гуманістична психологія, психотерапія, особиста автономія, самореалізація особистості.

ANNOTATION

Roman Tratch.

“Find yourself” and “be faithful to yourself” as vectors of self-cognition.

Using the personality theory of German psychologist Philipp Lersch, a phenomenological elucidation of what it means “to thine own self be true” is offered. Lersch views the person as a two-tier structure. The <affective-dynamic> base is formed by our drives, needs, desires, and emotions connected with them. Resting upon it is the <personal superstructure> of thinking and decision-making processes. Harmonious working together of both levels is a precondition of personal authenticity, while lack of it, as in repressions, leads to inauthentic, “phony” experiences and behaviors (as described by J.D. Salinger in his novel “Catcher in the rye”). In the person-centered therapy of Carl Rogers client is slowly moving in the direction of a <fully functioning person> which is open to and in touch with experiences of its <organism>, i.e. its <affective-dynamic base>. This Rogerian concept is similar to the A.H. Maslow’s descriptions of <self-actualizing persons>.

Key words: person, self-knowledge, soul, experience, authenticity, humanistic psychology, psychotherapy, personal autonomy, self-actualization of personality.

Надійшла до редакції 28.05.2017.

Підписано до друку 17.09.2018.

Бібліографічний опис для цитування:

Трач Р. “Знайти себе” і “бути вірним собі” як вектори самопізнання / Роман Трач // Психологія і суспільство. – 2018. – №3–4. – С. 112–119.