

Т. С. Кириленко

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної психології  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОПІЗНАННЯ ЯК ШЛЯХУ ДО ДУХОВНОСТІ

*У статті йдеться про важливі аспекти самопізнання як шляху до духовності. Розглянуто що, як і для чого пізнає людина в собі (зміст самопізнання; використання змінених станів свідомості, спрямованого письмового самоаналізу; розкриття духовності особистості). Наведено емпіричні результати відмінностей розуміння душевного і духовного в особистості.*

**Ключові слова:** самопізнання, стан свідомості, самоаналіз, духовність, духовне, душевне.

**Постановка проблеми.** У роботах вітчизняних і зарубіжних вчених (М. Бердяєв, Р. Бернс, М. Боришевський, М. Савчин, В. Москалець, С. Гроф, В. Татенко, С. Рубінштейн, В. Франкл, С. Франк) зазначається, що поступ до духовності як окремої людини так і суспільства в цілому – це багатогранний і тривалий процес із багатьма протиріччями і суперечностями. Проблема шляху до духовності набуває особливої ваги. У цьому процесі важливу роль відіграє самопізнання, здатність людини усвідомлювати і оцінювати свою індивідуальну історію, себе у просторі і часі, свої душевні і духовні вияви.

При цьому особливого значення набувають методи, прийоми, що їх застосовують для ефективного саморозкриття себе, усвідомлення свого світу, щоб здійснити самодопомогу, самозміну, самовизначеність.

Окремого акценту проблема самопізнання як шляху до духовності набуває у зв'язку з саморозумінням духовності, її ознак, проявів у процесі самопізнання особистості, її зростання.

Численні різноаспектні дослідження окресленої проблеми ще не мають однозначної відповіді, проте вказують на необхідність їх проведення і продовження. З огляду на зазначену проблему цікавими є і філософське, і психологічне тлумачення як самопізнання, так і духовності, їх поєднання.

**Виклад основного матеріалу.** Складні часи соціальних вимірів суспільства, пробудження людської гідності, формування чесної особистості потребують знань про шляхи людського поступу, методи його здійснення. Це ставить нові актуальні завдання перед психологічною наукою в контексті питань покладання відповідальності на людину за її життя, її благополуччя, її рівні духовності, розширення меж її свідомості.

Завдяки самосвідомості людина виходить на шлях самопізнання – «хто Я», «який Я», «чого Я хочу», «яка Моя мета», «яке Моє призначення»?

Уже сама постановка цих питань ще до пошуку відповіді виходить за межі буденної ситуації у про-

стір перспективних життєво важливих цілей, що може допомагати у сходженні до вершин духовності. Саме у процесі самопізнання людина здатна скерувати власні потенціальні можливості у напрямку емоційної самозміни, духовного самозростання.

Отже, проаналізуємо що, як, і для чого пізнає людина в собі?

Перше питання: Що пізнає людина?

За Сократом – це пізнати свої чесноти. М. Бердяєв у роздумах «О самопознании и его пределах. Заключение о себе» в книзі «Сапізнання» наголошує, що сапопізнання це – не самооголення, не оголення себе. Не це є метою самопізнання. Дійсно, за його словами, людина – істота двоїста: велична і ница.

Проте «я не ставлю собі за мету оголити себе ... Я задаюся метою осмислити свій духовний шлях» [2, с. 300]. У людини завжди є таємниця, втаємничення. Це свідомо поставлені межі самопізнання. Якщо її (таємниці) немає, то саме це і є таємницею.

Що пізнати в собі? За Бердяєвим – це прояснити свої протиріччя і змінитися, бо особистості немає без змін. Та й немає без незмінності. Головне, щоб зміна не була зрадою себе, зрадою собі самому.

Це як «гласний» заклик Є. Євтушенка, радянського поета.

А Вы останетесь собой?

Когда придете в мир с трубой

Чтобы позвать на правый бой

А Вам приказ – играть отбой?!

А Вы останетесь собой?

Если Вы есть, то Вы останетесь (Євтушенко, 1989).

То ж треба, бажано знати, що ти є, мати знання про це.

Психологічний зміст самопізнання – це процес безперервного руху від одного знання про себе до іншого, самоосягнення власної сутності у просторі та часі «індивідуальної історії». Підсумковим

продуктом самопізнання – створення «Я-образу», «Я-є», «Я-концепції» (Роберт Бенс). Змінюючи «Я- концепцію» (змінювати свої переконання, установки на себе, уявлення про себе), ми змінюємо себе і впливаємо водночас на зміни у світі навколо нас. Такі зміни – це діапазон можливостей людини. Це те, що вона в змозі чи не в змозі здійснити.

На глибинно-психологічному рівні – це шлях набуття гармонії, зрілості, здатності до саморозвитку. Це самодопомога у власному розвитку. Як відомо, зіткнення з правдою – це не легко, проте воно може звільнити від душевного сум'яття, додавати сили для подальших дій. Усвідомлення прихованого, досі не знаного, може лякати проте може і мобілізувати сили самозбереження, виводити із власного поля сприймання і подивися на себе як на щось самостійне щодо себе.

У такому процесі важливим є усвідомлення особистістю своєї своєрідності, розуміння, задатків і обмежень, а саме – відкрити риси, які можуть бути розвиненими, і ті, які треба стримувати. І тоді її шлях до самої себе буде успішним.

Доречними тут будуть слова Л. Костенко:

І не знецінюйте коштовне

Не загубіться у юрбі

Не промінійте неповторне

На сто ерзаців у собі (Л. Костенко, 2011).

Отже, на питання: «що пізнати» можна зазначити – пізнати в собі неповторне, унікальне своє призначення.

Тоді відповідь на наступне питання – як пізнає людина себе? Буде пошуком відповіді про шляхи самопізнання, які методи при цьому використовуються.

Зупинимось на двох шляхах самопізнання. Один із них пов'язаний з оригінальним підходом Ст. Грофа. Професор із Каліфорнії; президент асоціації «Трансперсональної психології» закликає до екстравагантного заняття – подорожі у пошуку себе, щоб втілити жагу самопізнання.

Свій метод він презентує у книзі «Психологія майбутнього». Його метод, як зазначає автор – це поєднання науки і містики, медицини і релігії, філософії і Голівуду (кіно). Мова йде про самопізнання через змінені стани свідомості. Бо у кожному із нас, наголошує Гроф, живе жага невідомого (навіть більше ніж жага сексу, як окреслював цю потребу Фройд). Це потреба до трансцендентного, прагнення до внутрішньої трансформації і духовного росту, що може бути схожим із наркотиками, алкоголізмом як шкідливими версіями духовної практики і отримання містичних переживань.

Засновники релігій (Христос, Будда, Мухамед) пережили цей досвід, називаючи такий контекст стану метафорами, такими як нірвана, святий Дух, тощо. Чи відкидається цей шлях? У посланні до І. Франка М. Вороний писав таке:

О, друже мій, то не дурниці  
Оті чудові небилиці про райських гурвів,  
Про нірвану, про землю ту обітовану,  
Вони тягар з душі знімають  
І душу раєм надихають.

Ст. Гроф такі стани називає голотропні (Holos з грецької – це цілісність, tre(o)pein – прагнення, шлях). Такий досвід був прерогативою йогів, святих. Гроф вважає, що він (досвід) може бути корисним для всіх при розумному використанні, оскільки це шлях, метод набуття духовного досвіду.

Із нашої точки зору «психологія» в розшифровці розглядається як така, що розкриває логіку душі, логіку розгортання, шлях душі, бо може бути розшифрованою як слово через переклад «logos» – логіка, а «психе» – душа. На сьогодні не виникає заперечень, що логіка розгортання самої науки психології – це поступ від душі до духу.

Духовний досвід Грофом розглядається як розширений стан свідомості. Його вплив на людську психіку ми зустрічаємо у церквах, сектах, різних ліцензійних інституціях. Для реалізації свого методу він шукає немедикоментозний шлях. Знаходить спосіб голотропного дихання (глибоке дихання). Пояснює, що нашому мозоку при пришвидшеному диханні не вистачає кисню. Відключається кора головного мозку як більш пізньє утворення, відкриваються архаїчні відділи мозку, і ми маємо переживання минулих життів, моменту народження. Так ми пізнаємо свій духовний досвід.

Він презентує розширену модель психіки:

1) життєвий досвід (зовнішній світ);

2) перинатальний період (вагітність і народження);

3) трансперсональна сфера (індивідуальне та колективне несвідоме – це емоційний досвід попередніх поколінь, минулі життя, культурні феномени, архетипи, екстатичні переживання).

Самопізнання у змінених станах свідомості за Грофом дає нам можливість дізнатись, зрозуміти, що ми не є людськими істотами, які переживають духовний досвід, ми – це духовні істоти, що переживають людський досвід [3; с. 18, 209].

Тобто, Гроф наголошує, що завдяки самоаналізу методом голотропного дихання ми відкриваємо і розпредмечуємо духовний вимір психіки. Духовність же базується на безпосередньому переживанні незвичних аспектів та вимірів реальності.

Існують і інші шляхи, підходи у психології, що стосуються проблем самопізнання у напрямі самозміни особистості, її переконань, установок на себе, володарюючих емоцій та почуттів. Це широкий спектр використання самоаналізу.

Цікавим і перспективним на наш погляд є метод спрямованого письмового самоаналізу, що його пропонує А. Роше, засновник міжнародної про-

грами психологічного розвитку дорослих людей, «Особистість і людські стосунки». Його ми розглядаємо як можливий другий шлях самопізнання.

Його система «PRH-аналізу» презентує особливість самоаналізу, яка пов'язується із використанням прийому «спрямованого самоаналізу» саме у формі письмового аналізу. Це цілеспрямований самоаналіз дуже конкретного запитання до себе. Це аналіз феноменологічний, яким аналізуються переживання, відчуття, емоційні стани, що реально живуть у душі і тілі особистості. Вони суб'єктивні і об'єктивному аналізу не піддаються. Це важка робота.

Емоції сигналізують про особистісний смисл події, вони проявляються у відчуттях, які людина переживає у цей момент. Відчуття ростуть, наповнюють нас. Вони мають психологічний зміст. Ми шукаємо, підбираємо слова, якими можемо найбільш точно їх описати, назвати. Відчуття відкриває нам свій зміст, можливо, болю, терпіння, світла.

Ми відкриваємось собі, це те, що сприяє особистісному зростанню. Головне – уникати укоріненого відчуття покори, щоб не зневірися у своїх силах, оскільки переживання зневіри в безумовність власного існування у гармонію буття в собі – це стан втрати гармонії, втрати відповідності своєму призначенню бути потрібним.

Для цього й задається людина питаннями, конкретними в спрямованому письмовому самоаналізі на шляху самопізнання, щоб утвердити себе в світі, зрозуміти призначення, розкрити свої ресурси, шукати сенси, збагачуватися духовно, примножувати духовне багатство в собі, розвивати духовність [4, с. 5].

Як бачимо, різні методології самопізнання (змінені стани свідомості, свідоме осмислення відчуттів, що живуть у нас), використання різних аспектів внутрішнього самоспостереження, самоаналізу спрямовується на розкриття, розвиток духовних чеснот, любові, терпіння, прощення, духовності.

Це стосується питання, для чого самопізнання, його мета? В пошуках відповіді доречно звернутись до слів М. Боришевського, який зазначав, що самопізнання є вирішальною умовою, завдяки якій можливе сходження і відбувається сходження «від основ суб'єктивності до вершин духовності». Ці слова відповідають назві його останньої монографії.

Цікавими є його роздуми про те, що лише духовно довершена людина здатна відчувати себе часткою інших, спроможна зрозуміти, що завдяки творення добра для інших вона може розвинути й реалізувати себе, досягнути сенс життя.

Хоча ми не зовсім погоджуємось з усіма словами автора, зокрема, що «людина має відчувати себе часткою інших ... і творінням добра для інших», бо тоді ніби нівелюються необхідна їй індивідуальність, неповторність, творення себе. Ми приймаємо початок і кінець думки автора,

а саме «лише духовно довершена людина ... може якнайповніше розвинути й реалізувати себе, досягнути сенс життя». Духовне в людині – це те, що стало її надбанням, внутрішньою сутністю передусім завдяки її власним, добровільним, глибоко усвідомленим зусиллям. Це – ідеально-осмислене утворення, що сприяє процесам перетворення в особистості.

Що є головним у змісті духовності як психологічного поняття? Не релігійного, не теологічного підходу, не філософського, а саме психологічного?

У дослідженнях українських вчених (М. Боришевського, О. Колісника, В. Москальця, М. Савчина) підкреслюється, що це можливо за умови переведення наукового розгляду цього феномену в контекст психології особистості в канві її активності, її діяльності, надособистісних сенсів, моральності.

Боришевський вважає, що одиницею аналізу можуть виступати ціннісні орієнтації, пов'язані з моральністю. Характеристикою духовності особистості є дієвість, конструктивно-перетворювальна сила ціннісних орієнтацій, якими вона оволоділа. Крім того, у психологічній літературі в аналізі духовності, її змісту зазначається спрямованість на творення нового, уникаючи руйнування та проблема душевного і духовного (В. Москалець, Є. Помиткін, С. Рубінштейн, С. Франк). Водночас, за словами В. Москальця, у психології більше уваги приділяли душевному при пошуку відмінностей між ними.

С. Франк вирізняє душевне і духовне життя людини. Душевне розглядається як внутрішнє життя людини, яке переживається і усвідомлюється безпосередньо як щось, що відбувається в мені (на відміну від зовнішнього матеріального). Те, що відбувається в мені, є змістом душевного життя людини.

Вона (та частина життя) перетворюється для мене в спостережувану мною дійсність ніби поза мною, її можна виразити в словах, передати іншому, вона видима.

Духовне на думку автора – це інтимне, ділитись ним важко. Це специфічна реальність глибинного самобуття людини, котра якісно відмінна від об'єктивної дійсності, в той же час є реальною, навіть більше ніж остання для самої людини.

Духовне життя безпосередньо доступне лише самій людині, бо воно і є змістом її «Я», його (духовне) не можна ззовні об'єктивно спостерігати. Це особливий, своєрідний акт пізнання, це не холодне спостереження, а пристрасне самопізнання і самовдосконалення особистості під час її духовного зростання.

У дослідженнях зазначається, що відмінність між душевним і духовним – не об'єктивна розбіжність двох різних пластів внутрішнього життя людини.

Як відомо, С. Рубінштейн [6] душевне і духовне розрізняв як форми і рівні психічного, а саме: діяльність мозкова – діяльність психічна – душевна – духовна. Душевне розглядається як прояв особистості, а духовне – як прояв суб'єкта, суб'єктності.

Тобто, С.Рубінштейн в роздумах про душевне і духовне в психології розглядав їх як складові (особистісна-душевна і суб'єктивна – духовна) людського життя.

В. Татенко цим складовим людського життя, аналізуючи психологію впливу, надає свої виміри (просторові, часові, енергетичні), розглядаючи їх як механізми впливу. Для духовного – це переконання, а для душевного – це більш нав'ювання. Проте, поле аспектів вивчення духовного, духовності залишається ще не повністю заповненим.

Ми погоджуємось, підтримуємо і опираємось на позиції дослідників про недостатність уваги до психології духовного, до механізмів зростання духовності, до розуміння духовності, духовної істинності.

Ми дотримуємось думки, що духовноспрямована особистість має власний досвід духовного самовдосконалення, що усвідомлюється завдяки рівню самоінтерпретації, саморозуміння, самоосмислення, що його досягає особистість у процесі використання власних методів духовного осягання.

Було проведено емпіричне вивчення розуміння душевного і духовного. Ми провели аналіз описів ознак духовності та душевності психологами – 50 осіб. Аналізувалися характеристики, що їх записували опитувані, які притаманні духовній людині. До того ж пропонувалося виокремити розділити душевні і духовні якості людини.

Методом контекст-аналізу було опрацьовано зібраний матеріал. Виявились наступні тенденції:

1) душевні ознаки пов'язувалися з якостями зовнішньої активності

2) людини, спрямованої на інших, що виявляється у спілкуванні і ставленні до інших – чуйність, відкритість, співчутливість, любов до ближніх, теплота у стосунках, доброта;

3) духовні якості отримали два аспекти ознак:

а) вихід за рамки буденності, сила, твердість поглядів, розуміння світової справедливості, нове бачення ситуації як осягання, мудрість, осягнення таємниць свого індивідуального світу, що можна розглядати як надособистісні характеристики;

б) проникливість, сила волі, тверді наміри – це характеристики, що

вказують на мотиваційно-вольовий аспект внутрішнього індивідуального світу людини, його влаштованість, що можна розглядати як особистісні характеристики.

Як виявилось при аналізі, ми отримали більш однозначне розуміння душевності, ніж духовності. У розумінні душевного розпредмечується прояв якостей, які необхідні в колі перебування з іншими людьми. В якостях, які віднесли до духовних, здебільшого розпредмечуються ті, які важливі в просторі і часі перебування в колі з самим собою як основою зростання, розвитку духовного виміру в собі.

Виявлення двох аспектів ознак духовності, що характеризують чітку спрямованість на глибинне осягнення свого світу як прагнення розуміння його духовного виміру свідчить про надання значимості психології духовності, її вивчення. Останнє як психічне утворення, психічний конструкт ще розкривається, віддає свої таємниці поступово. Це стосується і бездуховності, і духовної кризи, і духовної краси як перспективних напрямів дослідження.

Питання по самопізнанню як умови розвитку духовності як шляху до духовності ще актуальні.

**Висновки.** Отже, в результаті проведення теоретико-емпіричного дослідження надано чіткості розумінню ролі самопізнання, використовуючи специфічний самоаналіз, голотропні стани, прямуючи до духовності, розкриваючи її прояви.

Емпірично виявлено розуміння духовності як прояву мотиваційно-вольового осягнення глибинного індивідуального внутрішнього світу особистості з виходом за рамки буденності.

Виявлені ознаки духовності в переспективі можуть вказувати на можливість вивчення механізмів духовності – воля до змін, воля йти далі в самозапитаннях до себе.

#### Література:

1. Боришевський М. Дорога до себе від основ суб'єктивності довершення духовності: монографія / М. Боришевський. К. : Академкнига, 2010. 416 с.
2. Бердяєв Н.А. Самопознание. Л. : Лениздат, 1991, 398 с.
3. Гроф Станіслав. Психологія майбутнього: уроки з сучасних досліджень свідомості / С. Гроф. Львів : Афіна, 2015. 328 с.
4. Кириленко Т.С., Льошенко О.А. Психологія самопізнання. / Т. Кириленко, О. Льошенко. Київ : КНУ, 2015. 191 с.
5. Кириленко Т.С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості. / Т. Кириленко. Київ : КНУ, 2004. 100 с.
6. Рубінштейн С.Л. Бытие и сознание. / С.Л. Рубінштейн. М.: Изд-во АН СРСР, 1957. 328 с.
7. С.Л. Франк. Предмет познания. Душа человека / С.Л. Франк. М. : Наука. 1995. 656 с.

**Кириленко Т. С. Психологический анализ самопознания как пути к духовности**

*В статье идет речь о важных аспектах самопознания как пути к духовности. Рассмотрено что, как и для чего познает человек в себе (содержание самопознания, использование измененных состояний сознания, направленного письменного самоанализа; раскрытие духовности). Приведены эмпирические результаты отличий в понимании душевного и духовного.*

**Ключевые слова:** самопознание, самоанализ, состояние сознания, духовность, душевное, духовное.

**Kyrylenko T. S. Psychological analysis of self-knowledge as a path to spirituality**

*The article deals with important aspects of self-knowledge as a path to spirituality. It is considered what, how and for what a person knows in himself (the content of self-knowledge, the use of altered states of consciousness, directed written self-analysis; the disclosure of spirituality). The empirical results of differences in understanding of the soul and spirit are given.*

**Key words:** self-knowledge, self-analysis, state of mind, spirituality, mental, spiritual.