

2. Гундорова, Т 2002, *Femina melancholica. Стаття і культура в гендерній утопії Ольги Кобилянської*, Київ : Критика, 272 с.
3. Гундорова, Т 2009, *Проявлення Слова. Дискурсія раннього українського модернізму*, Київ : Критика, 437 с.
4. Маланиук, Є 2015, *Невичерпальність*, Київ : Знання, 75 с.
5. Павличко, С 1999, *Дискурс модернізму в українській літературі*. Монографія, Київ : Либідь, 446 с.
6. Сартр, ЖП 2021, *Буття і ніщо*, КДС, 644 с.
7. Семків, Р 2023, *Пригоди української літератури*, Київ : Темпора, 685 с.
8. Сенік, Л 2002, *Роман опору. Український роман 20-х років: проблема національної ідентичності*, Львів : Академічний експрес, 239 с.
9. Хороб, С 2002, *Українська модерна драма кінця XIX – початку XX століття (Неоромантизм, символізм, експресіонізм)*, Івано-Франківськ : Плай, 146 с.
10. Чижевський, Д 1955, *Проблема національної філософії. Розбудова держави*, с. 72-75.
11. Юнг, КГ 2001, *Психологія і поезія. Антологія світової літературно-критичної думки XX ст.*, Львів, с. 119–142.

## References:

1. Vynnychuk, Yu 2018, *Ukrainska moderna proza (Modern Ukrainian prose)*, Kharkiv : Folio, 506 s.
2. Hundorova, T 2002, *Femina melancholica. Stat i kultura v hendernii utopii Olhy Kobyljanskoi (Femina melancholica. Gender and culture in Olga Kobyljanska's gender utopia)*, Kyiv : Krytyka, 272 s.
3. Hundorova, T 2009, *Projavlennia Slova. Dyskursiia rannoho ukrainskoho modernizmu (The Manifestation of the Word. Discourse of early Ukrainian modernism)*, Kyiv : Krytyka, 437 s.
4. Malaniuk, Ye 2015, *Nevycherpalnist (Inexhaustibility)*, Kyiv : Znannia, 75 s.
5. Pavlychko, S 1999, *Dyskurs modernizmu v ukrainskii literaturi (Discourse of modernism in Ukrainian literature)*. Monohrafiia, Kyiv : Lybid, 446 s.
6. Sartr, ZhP 2021, *Buttia i nishcho (Being and Nothingness)*, KDS, 644 s.
7. Semkiv, R 2023, *Pryhody ukrainskoi literatury (Adventures of Ukrainian literature)*, Kyiv : Tempora, 685 s.
8. Senyk, L 2002, *Roman oporu. Ukrainskyi roman 20-kh rokiv: problema natsionalnoi identychnosti (The novel of resistance. Ukrainian novel of the 20s: the problem of national identity)*, Lviv : Akademichnyi ekspres, 239 s.
9. Khorob, S 2002, *Ukrainska moderna drama kintsia XIX – pochatku XX stolittia (Neoromantyzm, symbolizm, ekspresionizm) (Ukrainian modern drama of the end of the 19th - beginning of the 20th century (Neo-romanticism, symbolism, expressionism))*, Ivano-Frankivsk : Plai, 146 s.
10. Chyzhevskiy, D 1955, *Problema natsionalnoi filosofii. Rozbudova derzhavy (The problem of national philosophy. Development of the state)*, с. 72-75.
11. Iunh, KH 2001, *Psykhoholohiia i poeziia. Antolohiia svitovoi literaturno-krytychnoi dumky XX st. (Psychology and poetry. Anthology of world literary and critical thought of the 20th century)*, Lviv, с. 119–142.

DOI 10.33930/ed.2019.5007.50(7-9)-9

УДК 37.01

## ФІЛОСОФСЬКІ ПРАКТИКИ САМОПІЗНАННЯ У КОНТЕКСТІ ЗАХІДНОЇ І СХІДНОЇ СВИТОГЛЯДНИХ ТРАДИЦІЙ

## PHILOSOPHICAL PRACTICES OF SELF-KNOWLEDGE IN THE CONTEXT OF WESTERN AND EASTERN WORLD-VIEWING TRADITIONS

М. В. Коваленко

**Актуальність теми дослідження.** У зв'язку з безперервними змінами інформаційного, соціокультурного простору актуалізується проблема пошуку свого "Я", яка виступає як захисна реакція людини на життя в невизначених умовах. Сучасна людина змушена існувати в багатощаровому й антинімічному контексті буття, де культурні зразки, що постійно оновлюються, вступають у суперечність зі змістом життєвого досвіду людини. Висока соціальна динаміка вимагає від людини вибору нових цінностей, інших способів "вписування" себе у соціокультурний простір, що безперервно змінюється. Якщо людина не вміє швидко відповідати на виклики буття зміною структури "Я", то це призводить до гострого світоглядного конфлікту, який обертається екзистенціальною кризою. На місце цілісності та повноти особистості приходять її

**Urgency of the research.** Due to the continuous changes in the information and socio-cultural space, the problem of finding one's 'I' is becoming more and more relevant, which acts as a defensive reaction of a person to life in uncertain conditions. The modern person is forced to exist in a multi-layered and antinomic context of existence, where constantly updated cultural patterns come into conflict with the content of a person's life experience. High social dynamics require people to choose new values and other ways of 'fitting' themselves into the constantly changing socio-cultural space. If a person is not able to respond quickly to the challenges of life by changing the structure of the self, this leads to an acute worldview conflict that turns into an existential crisis. The integrity and completeness of the personality is replaced by its fragmentation and value disorientation. A person is plunged into a state of

фрагментація та ціннісна дезорієнтація. Людина занурюється в стан тривоги, відчаю і страху, її не полишає відчуття глибокого психологічного дискомфорту. Подолання цієї екзистенціальної кризи є однією з актуальних проблем сучасної людини, розв'язання якої можливе через здійснення ціннісного і культурного самовизначення особистості за допомогою філософської саморефлексії.

**Постановка проблеми.** Багатовек-торність теорії самопізнання у західній науковій думці, їх динамічна трансформація із зміною суспільних формацій, призвели до “розмивання” фундаментальних, духовних засад означеного феномену. І якщо східна традиція беззаперечно акцентує цінність споглядання, переживання, здобуття внутрішнього досвіду, то західна традиція ґрунтується переважно на принципах доцільності, раціонального мислення і рефлексії, які в епоху постмодерну виявилися неспроможними забезпечити повноту життєвої “картини світу” людини, задовольнити її прагнення до розкриття внутрішнього духовного потенціалу. Означена проблема має міждисциплінарний характер і, не зважаючи на численні праці, присвячені різним аспектам самопізнання і саморозвитку особистості, все більш очевидним є суспільний запит на такі філософсько-психологічні інструменти, які, з одного боку, дадуть змогу людині зберегти ядро “Я” або еґо-ідентичності, а з іншого – додадуть необхідної гнучкості для осмислення та перетворення самої себе і власного буття. Саме такими інструментами можуть виступати трансцендентально-феноменологічні та екзистенційно-феноменологічні практики самопізнання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблематика дослідження зумовила вибір для аналізу праць таких мислителів і дослідників, як Платон, Р.Декарт, Дж.Локк, Д.Юм, І.Кант, Г.Гегель, М.Розенберг, Е.Еріксон, Г.Ахенбах, А.Мінделл.

**Постановка завдання.** Завданням дослідження є узагальнення і систематизація теоретико-методологічної бази, що є основою філософських і психотерапевтичних практик самопізнання; визначення їх потенціалу у дослідженні та конструюванні образу “Я” сучасної людини.

**Виклад основного матеріалу.** Самопізнання як специфічна пізнавальна діяльність – це сукупність її послідовних дій, у результаті яких людина формує знання про себе, образ Я, Я-концепцію. До вузьких цілей самопізнання належить той конкретний зміст свого образу Я, який є актуальним для людини у поточний момент; до широких – пізнання своєї особистості у контексті певних соціально-історичних факторів суспільного розвитку. Трансцендентально-феноменологічні практики самопізнання здійснюються за рахунок радикальної трансцендентальної редуції, що “виносить за дужки” усі емпіричні компоненти, які відкриває свідомість. Світоглядною основою означених практик є усвідомлення неможливості понятійного виразу “Я”, яке переживається інтуїтивно у стані “розкутої” свідомості. В якості прикладу практик самопізнання можуть бути розглянуті духовно-медитативні, дихальні та тілесні техніки. Екзистенційно-феноменологічні практики дозволяють осмислити досвід особистих переживань через його оформлення та промовляння у межах вибраних культурних смислів. Вони звертаються до переживань досвіду конкретного індивіда

anxiety, despair and fear, and is constantly experiencing deep psychological discomfort. Overcoming this existential crisis is one of the most pressing problems of modern man, which can be solved through the implementation of the value and cultural self-determination of the individual through philosophical self-reflection.

**Target setting.** The multi-vector nature of the theories of self-knowledge in Western scientific thought, their dynamic transformation with the change of social formations, led to the “eroding” of the fundamental, spiritual foundations of this phenomenon. And if the Eastern tradition unquestionably emphasizes the value of contemplation, experiencing, gaining inner experience, then the Western tradition is based mainly on the principles of expediency, rational thinking and reflection, which in the postmodern era proved unable to ensure the completeness of a person's life “picture of the world”, to satisfy his desire to reveal the inner spiritual potential. The specified problem is interdisciplinary in nature and, despite the numerous works devoted to various aspects of self-knowledge and self-development of the individual, the public demand for such philosophical and psychological tools, which, on the one hand, will enable a person to preserve the core of the “I” or ego, is increasingly evident. -identity, and on the other hand, will add the necessary flexibility for understanding and transforming oneself and one's own existence. Transcendental-phenomenological and existential-phenomenological practices of self-knowledge can act as such tools.

**Actual scientific researches and issues analysis.** The problems of the research determined the choice for analysis of the works of such thinkers and researchers as Plato, R. Descartes, J. Locke, D. Hume, I. Kant, G. Hegel, M. Rosenberg, E. Erikson, G. Achenbach, A. Mindell.

**The research objective.** The task of the research is the generalization and systematization of the theoretical and methodological base, which is the basis of philosophical and psychotherapeutic practices of self-knowledge; determination of their potential in the study and construction of the image of the “I” of a modern person.

**The statement of basic materials.** Presenting main material. Self-knowledge as a specific cognitive activity is a set and sequence of actions, as a result of which a person forms knowledge about himself, self-image, self-concept. The narrow goals of self-knowledge include the specific content of one's self-image, which is relevant for a person at the current moment; to broad ones - knowledge of one's personality in the context of certain socio-historical factors of social development. Transcendental-phenomenological practices of self-knowledge are carried out at the expense of radical transcendental reduction, which “brings out” all the empirical components that consciousness reveals. The worldview basis of these practices is the awareness of the impossibility of the conceptual expression of “I”, which is experienced intuitively in a state of “unleashed” consciousness. As an example of self-knowledge practices, spiritual-meditative, breathing and bodily techniques can be considered. Existential-phenomenological practices make it possible to make sense of the experience of personal experiences through its design and articulation within selected cultural meanings. They refer to the experiences of a specific

як до матеріалу для інтерпретації і спираються на психологічну та ейдетичну редукації, завдяки яким людина повніше усвідомлює власні думки, почуття, тілесність, самостійно виявляє обмеження існування та знаходить для нього нові ресурси.

**Висновки.** Шлях до розуміння власного “Я” відкривається через оволодіння практиками самопізнання, які відрізняються одна від одної за технікою виконання. У результаті порівняльного аналізу було виділено дві групи практик самопізнання: трансцендентально-феноменологічні та екзистенційно-феноменологічно-логічні. Трансцендентально-феноменологічні практики відкривають чисту свідомість суб'єкта за рахунок використання радикальної трансцендентальної редукації. Екзистенційно-феноменологічні практики обмежуються психологічною та ейдетичною редукаціями, які дозволяють здійснити поворот від сприйняття світу через усталені природні установки до розгляду суб'єктивних переживань свідомості, а потім – від переживань у їхній індивідуальності до виявлення їхньої сутності.

**Ключові слова:** самопізнання, західна і східна світоглядні традиції, трансцендентально-феноменологічні та екзистенційно-феноменологічні практики.

individual as a material for interpretation and rely on psychological and eidetic reduction, thanks to which a person becomes more fully aware of his own thoughts, feelings, physicality, independently discovers the limitations of existence and finds new resources for him.

**Conclusions.** The path to understanding one's own “I” opens up through mastering the practices of self-knowledge, which differ from each other in the technique of execution. As a result of the comparative analysis, two groups of self-knowledge practices were singled out: transcendental-phenomenological and existential-phenomenological. Transcendental-phenomenological practices reveal the pure consciousness of the subject through the use of radical transcendental reduction. Existential-phenomenological practices are limited to psychological and eidetic reductions, which allow a turn from perceiving the world through established natural attitudes to considering subjective experiences of consciousness, and then from experiences in their individuality to discovering their essence.

**Keywords:** self-knowledge, Western and Eastern worldview traditions, transcendental-phenomenological and existential-phenomenological practices.

**Актуальність теми дослідження.** Інтерес до самопізнання, осягнення людиною свого “Я” виник у контексті осмислення проблеми стосунків людини і світу, свідомості та буття. Історичне коріння цієї проблеми сягає двох основних світоглядних традицій: східної (дзен-буддизм, йога, сфїзм та ін.) і західної (західноєвропейська філософія).

У відповідності зі східною традицією людина, усвідомлюючи себе як частину світу, зливається з ним, розчиняється у ньому, відмовляючись при цьому від власного “Я”. Вона прагне єднання із чимось більшим, ніж є сама, прагне добровільно підпорядкувати себе чомусь надособистому, стати його органічною частиною, знайти у ньому свій притулок. Західна ж традиція пов'язує самопізнання із посиленням індивідуального “Я”. Згідно з цією традицією, пізнання себе веде до зростання автономності, орієнтації на самовизначення, самоактуалізацію, самореалізацію людини. Відповідно вона прагне до самоствердження і розширення своєї репрезентованості у світі, намагається стати автономною істотою, яка сама у собі зростає і сама себе активно утверджує. Це виражається у прагненні людини постійно зміцнювати засади своєї автономності, користуватися свободою й організовувати світ навколо себе із центру, яким є вона сама, її самість. Тенденція до зростаючої автономії виявляється у спонтанності, самоствердженні, прагненні до свободи, вибору, панування.

У сучасному розвитку філософської практики можна виявити принципи і техніки самопізнання, характерні як для східної, так і для західної традиції. Як правило, їх об'єднують за критерієм цілепокладання у дві групи: терапевтичні і розвивальні. Філософські практики в рамках терапевтичного підходу допомагають людині розібратися з екзистенціальними проблемами, обрати відповідні ідейні, ціннісні опори для побудови цілісної картини світу. У межах цього підходу можуть застосовуватися техніки самопізнання, що сприяють виявленню жорстких патернів почуттів, думок, вчинків, які відокремлюють індивіда від самого себе і повнокровного проживання свого життя. Це можуть бути духовні вправи східної філософії та їхні адаптовані варіанти для людини західного стилю мислення. До терапевтичного підходу можна віднести філософське консультування Г. Ахенбаха [1], Л. Мариноффа [9], глибинну філософію Р. Лахава [4]. “Розвивальний підхід” спрямований на формування та вдосконалення навичок критичного мислення, які необхідні для визначення спроможності уявлень про самого себе та побудови несуперечливого, цілісного світогляду. В основі розвивального підходу покладено принцип примирення людини із власним мовленням через рефлексивний аналіз висловлювань для виявлення прихованих думок. Розвивальний підхід цілком корелюється із західною традицією, оскільки базується на рефлексії.

Незважаючи на те, що проблема самопізнання була предметом пильної уваги філософів із давніх часів і продовжує залишатися актуальною для сучасних філософів-практиків і психотерапевтів, вона все ще є мало розробленою у теоретичному і практичному аспектах. Наявні класифікації практик самопізнання розглядаються ізольовано, незалежно одна від одної. У своєму дослідженні ми проведемо узагальнення філософських і психологічних теорій самопізнання, на їх основі проаналізуємо відповідно дві групи практик: трансцендентально-феноменологічних та екзистенційно-феноменологічних. Це дозволить не лише узагальнити накопичений теоретичний

матеріал, але й розкрити взаємозв'язок практик самопізнання у процесі проживання суб'єктом свого досвіду.

**Постановка проблеми.** З позиції обох традицій – західної і східної – “Я” пізнає себе, виходячи за власні межі. При цьому Схід наголошує на можливості безоб'єктної, “не залученої” свідомості, а Захід наполягає на спрямованості свідомості завжди на щось, на опосередкуванні процесів усвідомлення мисленням та постійному переході у самосвідомість. Східна традиція досі тяжіє до містичних, трансцендентних уявлень про природу самопізнання, тоді як західна традиція оформилася у різних наукових теоріях. Проблема полягає у тому, що різноманіття теорій самопізнання у західній науковій думці, їх динамічна трансформація у відповідності із зміною суспільних формацій, призвели до “розмивання” фундаментальних, духовних засад означеного феномену. І якщо східна традиція беззаперечно акцентує цінність споглядання, переживання, здобуття внутрішнього досвіду, то західна традиція ґрунтується переважно на принципах доцільності, раціонального мислення і прагматизму, які в епоху постмодерну виявилися неспроможними забезпечити повноту життєвої “картини світу” людини, задовольнити її прагнення до розкриття внутрішнього духовного потенціалу. Відповідно у науковому дискурсі на двох концептуальних “полюсах” опинилися абсолютизація “Я” і його розчинність у масі. Означена проблема має міждисциплінарний характер і, не зважаючи на численні праці, присвячені різним аспектам самопізнання і саморозвитку особистості, все більш очевидним є суспільний запит щодо узагальнення теорій, методології, методів і практичних заходів з розвитку здібностей людини до усвідомленого пізнання свого “Я” й формування успішної життєвої стратегії в умовах динамічно змінюваного суспільства.

У своєму дослідженні ми виходимо з думки Еріксона, що людина має перебувати на межі сталості та зміни себе [5, с. 223]. Нові елементи “Я” мають бути інтегровані в уже наявну структуру, а віджилі неадаптивні елементи мають відкидатися. Отже, необхідно підібрати такі інструменти, які, з одного боку, дадуть змогу людині зберегти ядро “Я” або його-ідентичності, а з іншого – додадуть необхідної гнучкості для осмислення та перетворення самої себе і власного буття. Інструментами можуть виступати трансцендентально-феноменологічні та екзистенційно-феноменологічні практики самопізнання і самотрансформації, які активно використовуються у сучасній філософії та психотерапії.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Наукове опрацювання проблематики самопізнання, що сягає своїм корінням зокрема західної традиції, зароджувалося у працях давньогрецьких мислителів. Заклик Сократа “Пізнай самого себе” утвердився як філософський принцип із часів античності. Геракліт доводив, що пізнавати самих себе і мислити властиво усім людям. Платон зазначав, що діяльність душі не є пасивним сприйняттям: це ненастанна внутрішня робота, що має характер бесіди із самою собою. Розмірковуючи, душа “нічого іншого не робить, як розмовляє, запитує сама себе, відповідаючи, стверджуючи і заперечуючи” [8].

Тривалий час учені розглядали самопізнання людини у широкому контексті проблем констатації “Я”, розвитку свідомості та самосвідомості. Установка на пізнання свідомістю самої себе була задана у філософії Нового часу французьким філософом Р. Декартом у його “*cogito ergo Sum*”: “Якщо я усвідомлюю, що будь-які мої дії, зокрема сумнів і заперечення, є проявом мислення (і, отже, воно є непереборним, незаперечуваним), то я, як суб'єкт мислення, усвідомлюю, що я є існуючим” [2]. Декарт зазначав, що увага людини спрямована на те, щоб зрозуміти “що я таке”, а отже, постає питання про безпосередню достовірність самопізнання і самосвідомості. Декартом було сформульовано принцип безпосередності психічного, згідно із яким свідомість людини “спрямовується” на саму себе. Єдино правильним методом пізнання при цьому вважалася інтроспекція – безпосереднє сприйняття феноменів і законів власної свідомості. Таке замикання свідомості на собі відображало повний відрив психічного від об'єктивного буття і самої людини.

Із позицій принципу безпосередності мислителі на різних етапах розвитку філософської думки прагнули відповісти на питання про те, яким чином і що саме пізнає людина у собі самій, розмірковуючи про природу свідомості та самосвідомості.

Англійський філософ Дж. Локк у XVII ст. ототожнював психічне зі свідомістю, свідомість – із самосвідомістю, яку розумів як спостереження внутрішнього досвіду. Німецький філософ Г. Лейбніц у цей же період трактував самопізнання як усвідомлення свідомістю власних смислів. Він стверджував, що джерелом пізнання цих смислів може бути лише розум. Як критерій істини мислитель розглядав ясність, виразність і несуперечливість знання. Так само англійський філософ Д. Юм виступав проти визнання існування душі як субстанції – носія свідомості. Він вважав, що досвід – це лише потік вражень, причини яких невідомі й незбагненні. Юм не відрізняв “Я” від загальної сукупності або суми елементів даного моменту свідомості і прирівнював “Я” саме до цієї суми. Питання про те, чи існує об'єктивний світ, він вважав нерозв'язним. Водночас Юм вважав, що джерелом практичної впевненості є не теоретичне знання, а віра.

Основоположник німецького ідеалізму І. Кант розрізняв два види “Я”: емпіричне і чисте, яке

він розумів як таке, що має надіндивідуальний характер, основна функція якого – об'єднання різноманітного, даного у відчуттях, за допомогою чистих категорій, розуму. Кант зазначав, що усвідомлення людиною власного наявного буття є водночас безпосереднім усвідомленням буття інших речей, що перебувають поза самої людини. При цьому самосвідомість може охоплюватися як у логічній (через зіставлення уявлень), так і в трансцендентальній (через установлення зв'язку уявлення із пізнавальною здатністю) рефлексіях [7]. У іншого представника німецького класичного ідеалізму Й. Г. Фіхте чисте “Я” перетворюється на абсолютне “Я”. Згідно із його точкою зору, не свідомість реалізується “через” самосвідомість, а “Я” покладає саме себе, своє власне буття, саме “Я” покладає “не-Я”. Свідомість не дана, а задана, вона породжує сама себе.

Один із фундаторів німецької класичної філософії Г. Гегель трактував проблему співвідношення свідомості і самосвідомості як процесуальність саморозгортання духу в його рефлексії про самого себе. Він уперше розглянув духовний світ у вигляді процесу, у безперервному русі, зміні, перетворенні, розвитку, саморозвитку. Під суб'єктом він розумів діяльнісне начало, внутрішній процес “самостановлення”. Згідно із Гегелем, “Я” позначає індивіда, проте воно має не одиничне, не часткове значення, що відноситься до одного-єдиного “Я”, а являє собою загальну формулу, що виражає структуру суцільних, суб'єктів, які є особистостями. У цю загальну формулу вносяться часткові значення. Кожен конкретний індивід – часткове значення формули загального “Я”. Окреме “Я” (“Я” даного суб'єкта) може бути визначене через свої відносини з іншими “Я”. За Гегелем, “Я” – дух, відповідно усяка діяльність духу є лише осягненням ним самого себе, і мета всякої істинної науки полягає лишень у тому, що дух у всьому, що є на небі й на землі, пізнає самого себе. Тобто людина не може розумно діяти без хоча б мінімального знання самої себе. Таким чином, наукове вивчення самопізнання сходить до ідеалістичної філософської традиції, згідно з якою пізнання людиною себе – це пізнання станів власної свідомості.

Наукова думка у ХХ ст. прагнула викрити теорії психіки, які вважали “Я” джерелом усіх людських дій і поведінкових моделей й прирівнювали його до “душі” або нематеріальної “внутрішньої субстанції”. Думка дослідників природничо-наукового напрямку у цей період була спрямована на пошук матеріальних процесів, які могли би пояснити природу “Я”.

Так, на початку ХХ століття соціолог Ч. Х. Кулі сформулював теорію “дзеркального Я”. Підставою для цього метафоричного терміна стала ідея про те, що “образ Я” людини формується внаслідок засвоєння настанов (думок, оцінок) інших членів первинних груп (сім'я, однокласники тощо) по відношенню до певної людини. Згідно з цією теорією уявлення людини про себе, “ідея Я” включає три компоненти: уявлення про те, яким мене бачать інші; уявлення про те, як ці інші мене оцінюють, і пов'язану з цим самооцінку, почуття гордості або приниження. “Ідея Я” формується вже в ранньому віці під час взаємодії індивіда з іншими людьми. Так, наприклад, батьки відіграють роль дзеркала, в яке дивиться дитина і таким чином пізнає себе. Від них вона отримує перші усвідомлені відомості не лише про зовнішній світ, а й про саму себе (ім'я, стать, родинні стосунки, національність, громадянство, здібності тощо). Оскільки теорія “дзеркального Я” в її первісному варіанті акцентувала увагу на залежності формування “образу Я” від думки “значаючого іншого”, людське “Я” виглядає у ній пасивним: воно лишень відображає і підсумовує чужі думки щодо особи, а взаємодія людей у процесі їхньої спільної діяльності зводиться до обміну думками.

Автор феноменологічної теорії особистості К. Р. Роджерс у середині ХХ ст. вводить у науковий обіг уявлення про “Я-концепцію”, яке відображає ті характеристики людини, які вона сприймає як частину себе. Причому не тільки реальні, а й ідеальні характеристики, які людина найбільше цінує, до яких прагне. Ідея “Я-концепції” отримала свій подальший розвиток у працях американського психолога М. Розенберга, який розширив діапазон складових “Я-концепції”, виділяючи: “теперішнє Я” (яким індивід бачить у поточний момент дійсності); “динамічне Я” (яким індивід прагне стати); “фантастичне Я” (яким належить бути, виходячи із засвоєних індивідом моральних норм і зразків); “майбутнє” або “можливе Я” (тип особи, яким, як здається індивідові, він може стати); “ідеалізоване Я” (яким приємно бачити себе; цей образ може містити компоненти і “теперішнього”, і “ідеального”, і “майбутнього Я”); нарешті, ціла низка образів і масок, які індивід виставляє напоказ, які індивід демонструє іншим, аби приховати за ними якісь негативні або хворобливі риси, слабкості свого “реального Я”. Усі ці образи характеризують внутрішній світ людини і пов'язані з її життєвим досвідом та реальною взаємодією з іншими людьми [12].

Теорії особистості у західній науковій традиції, розкриваючи окремі аспекти проблеми самопізнання, дали змогу виокремити у ній нові грані аналізу. Вивчаючи внутрішній світ людини, дослідники диференціювали різні процеси, які так або інакше пов'язані із пізнанням людиною самої себе. У ХХІ ст., із розвитком інформаційного суспільства, відкривається можливість вивчення самопізнання у контексті таких процесів як управління власною поведінкою, розуміння, інтерпретація, прогнозування і моделювання власного життя.

**Постановка завдання.** Завданням дослідження є узагальнення і систематизація теоретико-методологічної бази, що є основою філософських і психотерапевтичних практик самопізнання;

визначення їх потенціалу у дослідженні та конструюванні образу “Я” сучасної людини. В якості методологічного інструментарію дослідження використано феноменологічний та екзистенціальний підходи, що розкривають функціональні відносини суб'єкта із зовнішнім світом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Самопізнання як специфічна пізнавальна діяльність – це сукупність і послідовність дій, у результаті яких досягається певна мета, а саме: людина формує знання про себе, образ Я, Я-концепцію. Ця діяльність має свої закономірності і може бути описана через характеристику потреб, мотивів, цілей, способів і результатів. Самопізнання є проявом специфічної активності індивіда, спрямованої на задоволенні потреби пізнати себе, що є специфічним вираженням більш загальної потреби у пізнанні світу, навколишньої дійсності.

Потреба у самопізнанні діє не ізольовано, вона тісно пов'язана з іншими потребами. До найважливіших із них належать: потреба у самоповазі, потреба у цілісності Я, потреба у самоідентичності, потреба у визнанні себе з боку інших тощо. На базі названих виникають потреби вищого порядку, пов'язані вже власне із саморозвитком: потреба у самоствердженні, у самовдосконаленні, у самореалізації тощо.

Цілі самопізнання можуть бути найрізноманітнішими: все залежить від того, який образ майбутнього результату самопізнання сформувався у свідомості людини. Так, до вузьких цілей самопізнання належить той конкретний зміст свого образу Я, який є актуальним для людини у поточний момент. До широких цілей самопізнання належать пізнання своєї особистості у контексті певних соціально-історичних факторів суспільного розвитку.

До найпоширеніших способів самопізнання належать такі: самоспостереження, самоаналіз, порівняння себе із деяким “зразком”, моделювання власної особистості, усвідомлення наявності протилежностей у кожній якості та поведінковій характеристиці. Найпоширенішим і найдоступнішим способом самопізнання є пізнання інших людей. Даючи характеристики своїм близьким, друзям, розбираючись у мотивах їхньої поведінки, людина переносить ці характеристики, нерідко несвідомо, на саму себе, порівнюючи себе з іншими. Таке порівняння дає можливість виокремити загальне й особливе у самому собі. Одним із поширених засобів самопізнання є самозвіт, який може здійснюватися у різних формах: усній (самоаналіз) і письмовій (ведення особистого щоденника). До засобів самопізнання відносять перегляд кінофільмів, читання художньої літератури, коли аналізуючи психологічні портрети та характеристики героїв, їхні вчинки, стосунки з іншими людьми, людина мимоволі порівнює себе із ними.

В якості механізму самопізнання розглядається взаємодія ідентифікації та рефлексії. Ідентифікація дає можливість через ототожнення з іншою людиною пізнати саму себе. Рефлексія дає змогу здійснювати глибокий і повноцінний самоаналіз, виявляти найрізноманітніші аспекти власного Я.

Розглянемо детальніше методи самопізнання, що використовуються у філософських і психотерапевтичних практиках.

Трансцендентально-феноменологічні практики самопізнання спрямовані на розширення свідомості. Вони здійснюються за рахунок радикальної трансцендентальної редукції, що “вносить за дужки” усі емпіричні компоненти, які відкриває свідомість [6, с. 85]. Трансцендентально-феноменологічне самопізнання реалізується у східних та західних практиках, мета яких полягає у русі до чистого потоку переживань свідомості, що становлять ядро “Я”. Світоглядною основою означених практик є усвідомлення неможливості понятійного виразу “Я”, яке переживається інтуїтивно у стані “розкутої” свідомості, коли зі свідомістю “розмовляє” несвідоме. Першорядним у цих практиках є виявлення та видалення психологічних бар'єрів, які дозволяють “відчути себе” у потоці свідомості. В якості прикладу практик самопізнання можуть бути розглянуті духовно-медитативні, дихальні та тілесні техніки. Духовно-медитативні практики (віпасана, дзадзен, трансцендентальна медитація) базуються на принципі “зупинення суджень”, завдяки здійсненню якого людина звільняється від стереотипів індивідуального та соціокультурного досвіду та розширює свідомість.

Духовно-медитативні практики вводять людину в стан “мисленнєвої паузи”, внаслідок якої вона долає обмеження та негнучкість формальної логіки, прислухається до своєї підсвідомості. Перебуваючи у соціокультурних рамках, людина не завжди чує сигнали від своєї підсвідомості, яка транслює їй інформацію про її справжнє “Я”. Медитація дозволяє “налагодити спілкування” між свідомістю та підсвідомістю, допомагає усвідомити та прийняти свій внутрішній досвід [11, с. 34]. Дихальні практики є важливою частиною східної традиції. Це техніки усвідомленого управління диханням через зміну частоти і глибини вдиху-видиху. Під час дихальних практик активізуються нервові структури, які відповідають за несвідому частину психіки, емоційні процеси та довготривалу пам'ять. Людина входить у стан зміненої свідомості, що дозволяє пережити заново те, що витіснено у підсвідомості.

Тілесні практики спираються на принцип єдності тіла та духовно-психічної сфери людини. Усі неосмислені емоції, травмуючі спогади, пригнічені почуття концентруються у тілі, оскільки включаються фізіологічні механізми психологічного захисту. Подолати ці механізми можливо,

використовуючи принцип зворотного зв'язку: зміна психологічного стану під час роботи з тілом. До тілесних практик можна віднести східні техніки (йога, бікрам-йога, цигун та ін.), які послужили міцною основою тілесно-орієнтованої психології та психотерапії (біоенергетичного психоаналізу А. Лоуена, біодинаміки Л. Марчер та ін.)

Трансцендентально-феноменологічні практики самопізнання є доволі ефективними, оскільки вони впливають на психіку людини, вислизаючи від “цензури” свідомості. Практики працюють на несвідомому рівні через звернення до тілесного досвіду, що допомагає людині повернути контакт із собою. Вони дозволяють опрацювати пригнічені емоції, звільнитися від негативних психологічних та тілесних звичок, прибрати психологічні блоки, що заважають нормальній життєдіяльності.

Трансцендентально-феноменологічний підхід розширює межі свідомості, “спустошує” (в позитивному розумінні цього слова) людину, дозволяє їй відкритися для сприйняття світу. За допомогою цих практик людина досягає смисл твердження “Я є” – це той стан, який необхідно прийняти, інакше неможливо подальше просування у самопізнанні. Слід зазначити, що ці практики не є самоціллю, вони слугують свого роду тригером для запуску процесу самопізнання. Їх необхідно застосовувати у тандемі з екзистенційно-феноменологічними практиками. Очистивши свідомість від “відпрацьованих” розумових, емоційних, поведінкових схем, необхідно перейти до екзистенційно-феноменологічних практик, за допомогою яких власне і відбувається конструювання “Я”.

Екзистенційно-феноменологічні практики спрямовані на пізнання феноменального буття “Я”, яке виявляє свою сутність через своє існування. “Я” є не що інше, як низка пов'язаних між собою проявів існування [13, с. 33]. Екзистенційно-феноменологічні практики дозволяють осмислити досвід особистих переживань через його оформлення та промовляння у межах вибраних культурних смислів. Оскільки екзистенція людини має процесуальний модус, її можна уявити як безперервний потік становлення. У цьому потоці суб'єкт прагне визначеності. Він до неї наближається, прояснюючи самотуття, шляхом підбору фіксованих форм для опису проявів власної екзистенції, які встановлюють межі “Я”. Цим актом він суттєво збіднює зміст “Я”, проте, не знаходячи підтвердження свого буття через концептуалізацію, людина відчуває екзистенційну тривогу, абсурдність існування.

Екзистенційно-феноменологічні практики самопізнання дозволяють досягати необхідного балансу, вони звертаються до переживань досвіду конкретного індивіда як до матеріалу для інтерпретації. Сама інтерпретація визначається, виходячи зі світоглядних уявлень та духовних, інтелектуальних, емоційних потреб людини. Метою екзистенційно-феноменологічних практик є фокусування свідомості на безпосередньому досвіді, що відкривається при взаємодії зі світом. Означені практики працюють із суб'єктивністю людини у контексті реальності. Вони спираються на психологічну та ейдетичну редукції, завдяки яким людина повніше усвідомлює власні думки, почуття, тілесність, самостійно виявляє обмеження існування та знаходить для нього нові ресурси.

За допомогою психологічної редукції встановлюється межа між психічним життям індивіда та зовнішнім світом. У інтерпретації досвіду свідомість позбавляється об'єктивуючої позиції. Зосереджуючись на переживаннях, суб'єкт переходить до ейдетичної редукції – сутнісного споглядання феноменів. Тут використовується метод ідеації, за допомогою якого індивід відволікається від часткових форм, аби досліджувати апріорні форми явищ. У потоці сприйнятів внутрішнього досвіду суб'єктом виокремлюються сталі структури, без яких не можливе жодне сприйняття.

Отже, якщо психологічна редукція оголює феномени актуального внутрішнього досвіду, то ейдетична редукція схоплює сутнісні форми психічного буття. Екзистенційно-феноменологічні практики допомагають суб'єкту пізнати себе на двох рівнях. Спочатку він звертається до власного досвіду переживань через відмову від об'єктивуючої “позиції” щодо окремих феноменів, досягаючи цілісної структури духовного життя. Потім він здійснює фіксацію, осягнення та опис різноманітних явищ, які виступають вже не як об'єкти, а як одиниці смислу. Спочатку описується акт переживань (поетичний опис), потім слідує опис “того, що пережито” (ноематичне опис). Пережите інтерпретується, виходячи із виявлених універсальних смислів, закладених у свідомість суб'єкта.

Екзистенційно-феноменологічні практики самопізнання спрямовані на подолання конфронтації людини з граничними даними буття: смертю, свободою, відповідальністю, ізоляцією, безглуздістю. Подолання конфронтації із буттям – це акт осмислення власного існування та усвідомлення своєї відповідальності, яка безпосередньо пов'язана із реалізацією творчого потенціалу особистості. Відповідні техніки служать своєрідним “мотиватором” для особистісних змін, вони допомагають людині через усвідомлення, наприклад, конечності свого буття подолати тривогу, соціальні страхи, що заважають саморозкриттю та прояву власного “Я”.

Можна виділити кілька етапів самопізнання, якими проходить суб'єкт у самовизначенні і саморозвитку. Перший етап – це первинне самопізнання, яке полягає у знайомстві людини із собою через інтерпретації Іншого. Повнота змісту уявлень про “Я” залежатиме від готовності людини бути повністю присутнім у діалозі. Однак не завжди спілкування з іншими досягає екзистенційного рівня,

іноді воно веде до відчуження. Це відбувається, коли суб'єкт створює фальшиві образи "Я", зручні для вибудовування стосунків з іншими людьми. Створення хибних образів призводить до кризи самопізнання. На цьому етапі людина стикається із суперечливими інтерпретаціями різних людей щодо її особистості. Проте, людина – це матеріал для інтерпретацій на відповідність тим чи іншим готовим пояснювальним моделям інших людей.

Духовне життя кожної людини неповторне і унікальне, його інтерпретацію необхідно проводити, виходячи з її власних структур. На цьому етапі найкраще використовувати трансцендентально-феноменологічні практики самопізнання, які допомагають людині поглянути на себе "з чистого аркуша", відмовившись від звичних настанов, що класифікують її душевний стан.

Після звільнення свідомості від об'єктивованих уявлень необхідно перейти до екзистенційно-феноменологічних практик, за допомогою яких відбувається конструювання "Я". На цьому етапі відбувається вторинне самопізнання. Людина вибирає способи самовизначення у полі культурних концептів, виходячи із власних життєвих орієнтирів і поглядів на те, які образи "Я" зроблять її життя повнішим і багатшим. На даному етапі доцільно використовувати екзистенційно-феноменологічні практики самопізнання та самотрансформації, що конструюють "Я", виходячи з осмислення існування та усвідомлення відповідальності за нього.

#### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок.**

В основі філософських практик самопізнання лежать дві традиції: східна та західна. Відповідно до східної традиції людина прагне злитися світом, підкорити себе надособистому, при цьому відмовляючись від "Его". Людина західної традиції у процесі самопізнання зміцнює своє "Я" шляхом самовизначення та самореалізації. Західна та східна традиція породжують різні духовні техніки самопізнання та самотрансформації. У рамках східної традиції, як правило, застосовуються медитативні техніки, спрямовані на внутрішню концентрацію, що дозволяє вийти в область духовного та злитися з нею. У західній традиції в основу технік самопізнання та трансформації покладено рефлексію.

Шлях до розуміння власного "Я" відкривається через оволодіння практиками самопізнання, які відрізняються одна від одної за технікою виконання. У результаті порівняльного аналізу було виділено дві групи практик самопізнання: трансцендентально-феноменологічні та екзистенційно-феноменологічні. Трансцендентально-феноменологічні практики відкривають чисту свідомість суб'єкта за рахунок використання радикальної трансцендентальної редукції. Екзистенційно-феноменологічні практики обмежуються психологічною та ейдетичною редукціями, які дозволяють здійснити поворот від сприйняття світу через усталені природні установки до розгляду суб'єктивних переживань свідомості, а потім – від переживань у їхній індивідуальності до виявлення їхньої сутності. Екзистенційно-феноменологічні практики самопізнання приводять до розуміння індивідуального буття-у-світі, трансцендентально-феноменологічні мають справу зі свідомістю, максимально очищеною від будь-яких ознак індивідуальності та суб'єктивності. Означені групи практик самопізнання та самотрансформації доповнюють одна одну. Внутрішнє життя суб'єкта проходить у нескінченній боротьбі, яка виявляється як прояв різноспрямованих прагнень. З одного боку, суб'єкт бажає визначити свою сутність, дійти самоідентифікації і для цього він може використовувати екзистенційно-феноменологічні практики. З іншого – осягнувши себе, він може прийти до усвідомлення обмеженості будь-яких визначень, і забажає вийти межі заданих параметрів його буття-у-світі. Вихід межі об'єктивованих уявлень здійснюється саме за допомогою трансцендентально-феноменологічних практик.

#### **References:**

1. Achenbach, GB 1984, *Philosophische Praxis*, Vorträge u. Aufsätze. Köln : Dinter, 190 p.
2. Britannica, 2024, The Editors of Encyclopaedia. "Cogito, ergo sum" *Encyclopedia Britannica*, 26 July 2024. Available from : <<https://www.britannica.com/topic/cogito-ergo-sum>>. [27 July 2024].
3. Baudrillard, J & L'Yvonnet, F 2001, *D'un fragment l'autre*, Paris, *Le Livre de Poche*, 157 p.
4. Borisov, S 2020, *What is Recollection? The Deep Philosophy Group: History, Theory, Techniques*, ed. by R. Lahav. Hardwick, Vermont: *Loyev Books*, pp. 94-102
5. Erikson, E 2013, 'The problem of ego identity', *Adolescent Identities: A Collection of Readings*, pp. 223–240.
6. Husserl, E 1999, *Cartesian Meditations An Introduction to Phenomenology*, Springer Dordrecht, 176 p.
7. Kant, I 2024, *Investigation into the Clarity of the Principles of Natural Theology and Morality*, Newcomb Livraria Press.
8. Lorenz, H 2008, 'Plato on the Soul', In Gail Fine'(ed.), *The Oxford Handbook of Plato*, New York: *Oxford University Press*.
9. Marinoff, L 2002, *Philosophical practice*, San Diego: *Academic Press*, 411 p.
10. Marcenko, EV & Martseniuk, LV 2020, 'Human destructiveness in the existing practices of late modernism violence: positive and negative dimensions', *Anthropological measurements of philosophical research*, № 17, pp.41-54.
11. Mindell, A 2020, *Coma: The Dreambody Near Death*, LAO TSE PR, 136 p.
12. Rosenberg, M 1989, 'Self-Concept Research: A Historical Overview', *Social Forces*, 68(1), p. 34–44.
13. Sartre, J.-P 1993, *Being and Nothingness*, Washington Square Press, 864 p.