

## ЗНАЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*В.Н. Шураев  
БГПУ им. М. Танка (г. Минск)*

Впервые проблема самопознания возникла в религиозных концепциях Древнего Востока, где была предпринята попытка не только раскрыть значение и суть самопознания, но и разработать уникальную технологию самопознания, элементы которой используются в современной психологии.

В наиболее завершеном виде проблема самопознания раскрывается в буддизме. Человек, исповедующий буддизм, должен отречься от своего Я, достичь просветления и в конечном счете нирваны. Нирвана — это состояние полного внутреннего бытия, отсутствия желаний, совершенной удовлетворенности и самодостаточности, отрешенности от внешнего мира. Как достичь состояния нирваны? Вот здесь-то и выступает на первый план самопознание. Выстраивается цепочка: совершенное самопознание — совершенное саморегулирование — просветление — нирвана. Таким образом, самопознание является непременным условием достижения предельной цели, т. е. состояния нирваны. Человек, который не знает себя, никогда не приблизится к ней, надолго останется в «колесе жизни».

Несколько по-иному рассматривается значение самопознания в христианстве. Как известно, основными идеями христианства являются: идея греховности, идея спасения и искупления, идея Бога-человека, Бога-спасителя. Из идеи греховности выросло, с одной стороны, учение о греховности как причине всех несчастий, обрушившихся на человечество, с другой — учение об избавлении, спасении. Таким избавителем и спасителем стал Иисус Христос, который принес себя в жертву человечеству, миру. Эта добровольная жертва избавила человечество от греха. Поэтому вера в Иисуса Христа, следование его учению — путь личного спасения для каждого верующего.

Самопознание личности — это познание своего истинного призвания, которое состоит в открытии в себе образа Живого Бога. Средством этого является вера, способами — приобщение к таинствам церкви. С научной точки зрения значение самопознания наиболее полно раскрывается в психологии. Здесь высвечиваются самые различные грани смысла самопознания. Вот лишь некоторые из них: самопознание является условием обретения психического и психологического здоровья личности; самопознание — средство обретения внутренней гармонии и психологической зрелости; самопознание — единственный путь для саморазвития личности, ее самореализации.

Разумеется, все эти стороны тесно взаимосвязаны и не выступают изолированно. В той или иной психологической концепции (а их большое множество) лишь акцентируется какая-либо одна сторона. Например, в классическом психоанализе важной составляющей самопознания является осознание вытесненного в бессознательное. По мнению австрийского психолога и психиатра З. Фрейда, вытеснению подлежит все, что неприемлемо для сознания, прежде всего сексуальные и агрессивные тенденции. Роль психоаналитика состоит в том, чтобы помочь пациенту, используя специальные техники психоанализа, осознать и пережить то, что было вытеснено. В результате наступает катарсис (очищение) и выздоровление личности.

Ученики З. Фрейда, несколько отходя от положений своего учителя, идут дальше. Так, А. Адлер (также австрийский психиатр) смысл самопознания видит в познании человеком своей истинной жизненной цели, которая скрыта от личности нередко ложными целями, побуждающими его к превосходству над другими, к власти и т. п. Другой ученик — швейцарский ученый К. Юнг обращает внимание на познание в себе тех сторон личности, которые ушли в область так называемой Тени, т. е. сферу, которая не признается человеком в качестве своей, но реально существует и составляет неотъемлемую часть его самости (целостной личности). Задача состоит в том, чтобы познать эти стороны и принять их, обретая тем самым свою целостность и полноту собственного Я.

В психосинтезе, основателем которого является итальянский психолог Р. Ассаджоли, основная идея самопознания сводится к достижению внутренней гармонии, единению с Высшим Я. Для этого человек должен осознать, с какими чертами своей личности (т. е. субличностями) он себя отождествляет, в результате чего они берут «власть» над личностью в целом, определяя тем самым ее дисгармоничность. Например, человек может отождествлять себя с «Отцом», «Начальником», «Неудачником», «Занудой», «Счастливым», «Ловкачом» и др. и вести себя в жизни в соответствии с избранной ролью. Чтобы обрести внутреннюю гармонию, он должен выявить и познать свои субличности, разотождествиться с теми из них, которые взяли над ним «власть», обрести полный контроль над всеми своими субличностями.

В гештальттерапии, создателем которой является немецкий психолог Ф. Перлз, самопознание выступает как средство достижения человеком личностной зрелости. В качестве показателей зрелости личности Ф. Перлз выделяет следующие: умение находить поддержку в себе, а не в других; способность брать на себя ответственность; мобилизовать собственные ресурсы в сложных ситуациях; идти на риск, чтобы выбраться из тупика. Чтобы достичь цели (зрелости), человек должен познать и тщательно проработать свои невротические уровни: «клише» — на этом уровне он действует под влиянием сложившихся стереотипов; «искусственный» — здесь доминируют роли и различные игры; «тупик» — отсутствие поддержки других и адекватной самоподдержки; «внутренний взрыв», или «смерть», — именно дойдя в своем самопознании до этого уровня, человек открывает свое истинное Я, приобретает черты зрелой личности.

Особое значение проблеме самопознания придается в гуманистической психологии. Здесь самопознание рассматривается как необходимое условие саморазвития личности, ее самоактуализации, т.е. способности стать тем, кем она способна стать, а не тем, кем ей навязывают стать другие, социальное окружение. Одним из признанных авторитетов гуманистической психологии является американский ученый К. Роджерс. Согласно его концепции, в человеке выделяются две составляющие: Реальное Я и Идеальное Я и одна составляющая, которая не принадлежит человеку, но оказывает на него большое влияние — это Социальное окружение. Реальное Я — система представлений о себе, своих чувствах, мыслях, стремлениях и т.д. Идеальное Я — то, чем человек хотел бы быть, его опыт и глубинные переживания. Социальное окружение — это все то, что навязывается человеку со стороны: нормы, ценности, взгляды, способы поведения и т.д. Несоответствие, возникающее между Реальным Я и Идеальным Я, порождает чувство тревоги, неадаптивные формы поведения, различные психологические проблемы, что приводит к искажению опыта либо отрицанию его.

Отсюда самопознание — это средство овладения собственным опытом, глубинными переживаниями, в конечном итоге — средство быть самим собой. Для этого необходимо осознать, как личность воспринимает себя, как ее воспринимают другие, причины, побуждающие исказить свой опыт, действовать в угоду окружению. В результате самопознания человек обретает способность к личностному росту, самосовершенствованию и самоактуализации, при которых только и возможна полнота жизни, ощущение радости жизни, осознание смысла жизни. Наконец, с точки зрения здравого смысла, житейской психологии значение самопознания определяется достаточно просто.

Итак, мы попытались кратко ответить на вопрос, в чем значение и смысл самопознания для человека. Каждый это значение определяет для себя сам. В то же время в самом общем плане выделяются три значения, три спектра самопознания: для религиозного человека самопознание — это способ единения с Богом через познание в себе Божественного начала; на поверхностно-психологическом уровне самопознание выступает как средство наиболее полного использования своих возможностей, способностей в жизни и деятельности либо как средство управления другими людьми; на глубинно-психологическом уровне, который пытается вскрыть наука, самопознание — это путь обретения психического и психологического здоровья, гармонии и зрелости, способности к саморазвитию и самоактуализации.

#### **Литература**

1. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. — М., 1995. — 340 с.
2. Гештальттерапия: Теория и практика. — М., 2000. — 234 с.
3. Перлз, Ф. Опыт психологии самопознания / Ф. Перлз. — М., 1993. — 96 с.
4. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. — М., 1990. — 230 с.
5. Энциклопедия практического самопознания. — М., 1994. — 340 с.