

Актуальні проблеми психології

УДК 159.923+141

DOI: <https://doi.org/10.31732/2707-9155-2020-39-122-131>

Психотерапія та філософія Серен К'єркегор про те, що таке «Бути самим собою»

Живоглядов Ю.О.

*Кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»,

м. Київ, вул. Табірна, 30-32, 03113, Україна

тел.: +380675674383, e-mail: yuri.zhiv@gmail.com

ORCID: 0000-0002-6763-2737

Psychotherapy and philosophy Seren Kierkegaard on what it's like to «Be yourself»

Zhyvohliadov Y.O.

Ph.D., Associate Professor of Psychology Department

“KROK” University, st. Tabirna, 30-32, 03113, Kyiv, Ukraine

tel.: +380675674383, e-mail: yuri.zhiv@gmail.com,

ORCID: 0000-0002-6763-2737

Анотація: Виходячи з філософського опису С. К'єркегором пошуку себе як різних аспектів переживання індивідом стану відчаю, в статті запропоновано психологічний опис цих переживань, який був би корисним в психотерапевтичній практиці. Ця ціль виправдана тим, зокрема, що більшість форм психотерапії мають за мету звільнення людей від тривоги, болю, відчаю і зменшення цих переживань до мінімально можливого. Більш того, психотерапія вважається необхідною саме внаслідок високого рівня цих станів. К'єркегор пропонує зовсім інший підхід до ментального здоров'я, бо вважає тривогу та

відчай як ті переживання, що є вирішальними для духовного життя. Завдання людського життя, слідуючи думці С. К'єркегора, – визнати в собі того єдиного в своєму роді індивідуума, яким ми є перед обличчям вічності. Без релігійних масок, без атрибутів світського життя, – не ховаючись ні за Бога, ні за соціальну роль або статус. Людина може стати справжньою по відношенню до самої себе, такою, якою вона є, лише самотужки, стоячи обличчям до своїх особистих завдань. Зробити це за допомогою зміни зовнішніх елементів життєдіяльності неможливо. Образ людини, який пропонує філософія С. К'єркегора, та який може бути корисний в практиці психотерапії, це лук, натягнутий між двома протилежностями. Людям слід навчитися перебувати в напрузі між кінцевим та нескінченним, не дивлячись на тривогу, що супроводжує цю напругу. Філософська позиція Серена К'єркегора стверджує: бути самим собою можна тільки **стайучи** самим собою. Це постійна праця, тобто, якщо в даний момент ти є самим собою, – ніщо не гарантує, що ти їм залишишся в наступну мить. Загальний висновок: без того, щоб людина **зважилась бути самою собою**, вона не знаходить ту свободу, в якій здатна реалізувати ані свої життєві перспективи, ані свій талант. Рецептом життя С. К'єркегор пропонує рішення задачі правильного визначення у власному «я» **співвідношення** між піднесеним та земним. Коли людина ухиляється від цього завдання, це веде до людської неспроможності (зневіри, саморуйнування).

Ключові слова: філософія, психотерапія, екзистенція, відчуження, відчай, бути собою.
Формул.: 0, табл.: 0, бібл.: 8.

Annotation: Based on the philosophical description of S. Kierkegaard's search for yourself as different aspects of the individual's experience of despair, the article offers a psychological description of these experiences, which would be useful in psychotherapeutic practice. This goal is justified, in particular, by the fact that most forms of psychotherapy are aimed at relieving people of anxiety, pain, despair and reducing these experiences to a minimum possible. Moreover, psychotherapy is considered necessary precisely because of the high level of these conditions. Kierkegaard offers a completely different approach to mental health, because he considers anxiety and despair as those experiences that are crucial for the spiritual life. The task of human life, following the opinion of S. Kierkegaard, is to recognize in yourself the one-of-a-kind individual you are in the face of eternity. To make it without religious masks, without the attributes of secular life – not hiding behind God or for social role or status. A person can become real in relation to himself, as he is, only on his own, facing his personal tasks. It is impossible to do this by changing the external elements of life. The image of man proposed by the philosophy of S. Kierkegaard, and which can be useful in the practice of psychotherapy, is a bow stretched between two opposites. People should learn to be in tension between the finite and the infinite, despite the anxiety that accompanies this tension. Seren Kierkegaard's philosophical position states that one can only be oneself by becoming oneself. This is a constant work, that is, if at the moment you are yourself – nothing guarantees that you will stay with them the next moment. The general conclusion: without a person deciding to be himself, he does not find the freedom in which he is able to realize neither his life prospects nor his talent. The recipe for life S. Kierkegaard proposes a solution to the problem of correctly determining in one's own "I" the relationship between the sublime and the earthly. When a person avoids this task, it leads to human failure (despair, self-destruction).

Key words: philosophy, psychotherapy, existence, alienation, despair, to be yourself.
Formulas: 0, fig.: 0, tabl.: 0, bibl.: 8.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сьогодні світ пропонує нам «бути самими собою», – так само наполегливо, як нам пропонують купити новий лос'йон, джинси, машину тощо. Філософія життя стала користуватися попитом, знайшла свого споживача, а вираз «стати самими собою» – послугу, яку може отримати кожен. Маючи досвід споживання, ми, однак, стаємо підозрілі і досить прискіпливі до всякого роду пропозицій, і задаємо собі питання «а може і не треба зовсім бути собою»? Відповіді можуть бути різні, але шлях до них завжди починається з роз'яснення того, як ми розуміємо саме питання.

У християнській традиції відповідь на питання «хто я» проста – «той, кого любить Бог», і цього достатньо для пошуку себе, зустрічі з собою, оскільки християнином можна бути тільки від першої особи, їм не можна бути, дивлячись на іншого, маючи якусь загальну для всіх відповідь. У К'єркегора ми знаходимо філософський варіант «істинного християнства»: весь світ як би зависає на кінчику голки – на унікальному переживанні даного моменту як моменту, в який я («ще»? «вже»?) живий, безперечно існую. Цей момент не може бути підданий об'єктивному аналізу. «Екзистенція» розуміється як моя власна унікальна реальність, яку я не можу передати іншому ніякими засобами філософствування, оскільки, її неможливо знати, в ній можна тільки перебувати. Слова К'єркегора «...тут істина не відрізняється від шляху, але як раз і є сам шлях...» [1, 50] максимально прямо передають слова Нового Завіту «я і є шлях».

Філософсько-психологічним підґрунтям проблеми «буття самим со-

бою» є відчуження існування людини – таке існування, коли ти стаєш чужим самому собі. Економічна теорія, створена К. Марксом, пропонувала ідеї щодо можливості зміни характеру такого існування в історично довгий період, починаючи зі зміни відносин власності. Я. Морено і Е. Фром також шукали шлях подолання відчуження людини від самого себе і інших, хоча відчуженням вважали такий спосіб життя, коли людина стає чужою до самої себе. Вона відчуває самотність, заморочення, розгубленість, заплутаність в самій собі, нудьгу, буденність свого існування. Людина з відчуженою свідомістю не знає, чого вона хоче в зв'язку з самою собою і не знає, чого хоче в зв'язку з іншою людиною, оскільки втрачає зв'язок і з собою, і іншими, перестає розуміти світ і себе [2, 121].

Аналіз останніх досліджень і публікацій

К'єркегор вважає, що в кожній людині є своє призначення згори, але вона повинна як би дорости до нього в своєму вільному і відповідальному виборі. «Як спадкоємець хоча б усіх скарбів світу, не може вступити у володіння ними раніше повноліття, так навіть найбільш обдарована природою особистість – ніщо, поки вона не вибере, тобто не з'ясує саму себе; з іншого боку, навіть сама незначна, мабуть, особистість – все, якщо вона зробить свій вибір: суть не в тому, щоб володіти тим чи іншим значенням в світлі, але в тому, щоб бути самою собою» [3, 252].

Біблійні історії, в яких К'єркегор шукає керівництво у вирішенні екзистенціальних завдань, і які він переосмислює в екзистенціальному сенсі, пояснюють гріх як основний шлях, який з'єднує людину з духовним началом. Можливість цього відкривається тоді, коли тимчасове захоплене гріхом, бо той, хто грі-

шить, живе лише в цей момент, ніби витягнутий з вічності. Ми остаточно стали людьми, коли Адам поступився земній спокусі і отримали доступ до таємниць життя і смерті. Тому то людина і є синтезом вічного і небуття, результатом якого є (людська) тимчасовість. Безпосереднім побічним продуктом цього переживання є тривога, яка є необхідною умовою здійснення гріха і пристрасного прагнення до синтезу і духовного начала. Тривога утримує від досягнення синтезу, також, в силу характерної їй «жіночої слабкості, непритомності», в який «падає свобода». Говорячи психологічною мовою, впадіння в гріх завжди трапляється в слабкості. Тривога, таким чином, розуміється К'єркегором як спосіб підвищення саморефлексії щодо процесу подолання суперечності між небуттям і вічністю.

Лише в тій мірі людина досягає повної людяності, – в якій її душа і тіло, взаємодіючи, породжують дух. Який призводить до подолання подвійності людської природи – напругою між вимогами всесвітнього і вічного і реальністю свого досвіду. Цю напругу С. К'єркегор бачить, як *sine qua non* (неодмінна умова) людського існування. Оскільки, лише коли з взаємодії тіла і розуму породжується дух, синтез часу і вічності породжує послідовність **миттєвостей** як виключної (психологічної) характеристики людини. Коли вноситься дух, вічне призупиняється, щоб бути не більше, ніж теперішнім, і з'являється можливість безперервного минулого, теперішнього і майбутнього. Замінюючи тезу Гегеля про те, що людина – це самосвідомість, положенням, що людське «я» є **ставлення до самого себе**, К'єркегор пропонує істотно нове розуміння людини. Дане відношення має на увазі нескінченний спектр швидкоплинних індивідуальних суб'єктивних переживань, все-

редині яких і виявляється реальність людського буття.

Л. Толстой також критикує догмати християнської церкви, і так само, як і К'єркегор хоче безпосереднього спілкування з Богом. Але, якщо для Толстого проповідь смирення і аскези – абстрактна істина, «поезія існування», то для К'єркегора істину неможна знати, вона не загальновідома, а особистісна, в істині можна тільки бути. Ось чому Лев Шестов визначив екзистенціальну філософію К'єркегора: «К'єркегор мислив, щоб жити, а не жив, щоб мислити» [4].

Поняття «екзистенції», тобто наявного існування, як самостійної категорії, було вперше в філософську традицію введено саме С. К'єркегором. «Екзистенція, за його словами, – лише «аббревіатура», загальноприйняте скорочення, свого роду стисла шифровка (що не піддається об'єктивізації) буття людини, яке тільки сам він і може відкрити «зсередини», точніше – емоційно пережити. ... Інакше кажучи, екзистенція фіксує лише даність, момент «відкритості» людині її буття, вона просто позначає той унікальний факт, що в дану мить я ще «єсьмь», продовжую жити, продовжую дивитися на цей світ живими очима. Всі інші категорії просто нашаровуються на це гранично гостре відчуття власного існування, – вони як би розшифровують цю базову категорію, фарбуючи її, наповнюючи її конкретним змістом» [5].

Згідно з К. Ясперсом, справжнім шифром екзистенціального прояснення виступає свобода, а те, що «при міфічному способі виражатися називається душею і Богом, філософською мовою – екзистенцією і трансценденцією» [6, 136-142]. К. Ясперс, будучи спочатку лікарем-психіатром, розглядає спілкування з пацієнтами як не тільки клінічну, а й особливу філософсько-психологічну проблему. Він заявляє, що необхідний

діалог хворого і лікаря, спілкування на рівні свідомості, обговорення хвороби з пацієнтом, як якщо б він був лікарем-колегою. Діалогічні методи (наприклад, психоаналіз) тому, не змінюють суті справи: хворий залишається об'єктом, особистість по-справжньому не береться до уваги. К. Ясперс говорить, що З. Фрейд так само освоює душу, як Едісон – мертву природу. Внутрішній світ, екзистенція, протилежна об'єкту. Якщо людина виступає як об'єкт, то вона не є «вона сама». Екзистенція – жива душа людини, його власне існування. Не обумовлене нічим зовнішнім. Її не можна знайти в межах предметного світу, оскільки вона вільна. Трансценденція є щось, що знаходиться за краєм людського існування і світу, і додає цьому світові цінність і сенс. Трансценденція у К. Ясперса може бути зрозуміла як Бог, про який можна тільки знати, що він є, але не більше. Екзистенція повністю залежить від трансценденції, яка є (над розумною) необхідністю, сильнішою, ніж категоричний імператив Канта.

Філософам, стверджує К. Ясперс, важче, ніж релігійним діячам і вченим. У перших є догмати віри і символи таємниці, у других – питання, на які можливі відповіді. Філософи ж знають, що є питання, на які немає відповідей, але вони вірять, що незнана нами реальність все ж існує. На думку Ясперса, сенс життя може дарувати тільки «незнання», усвідомлене незнання, «філософська віра», яка вказує на трансценденцію. Так відбувається тому, що раціоналізм не дає відповідей на «останні питання». Саме тому, щоб зберігати сили для життя і залишатися вільним, треба «не знати». Екзистенціальне спілкування – це спілкування людей, об'єднаних незнанням. Істинне буття для Ясперса, це комунікація перед обличчям останніх питань, на які немає відповіді [6, 136-142].

Як пише Е.Н. Левичева «У своїй

оцінці людської природи К'єркегор відштовхується від лютеранського трактування: природа людини спотворена гріхопадінням, тому людині спочатку властивий відчай (Fortvivlelse) як наслідок втрати онтологічного зв'язку із Творцем. ... Відчай може бути і позитивним, оскільки може полегшити людині «прорив до трансцендентного» [7, 63]. «Людина, що бажає стати справжнім християнином, повинна «пізнати себе» – пізнати глибину свого відчаю, щоб зустрітися з Богом віч-на-віч. ... Лише усвідомлення пошкодження своєї природи, визнання своєї гріховності, власної нікчемності може стати поштовхом на шляху до набуття справжньої особистості, бо справжність існування знаходиться тільки «перед Богом», вважає К'єркегор» [7, 65]. Це – вражаюче осяяння, що має величезну важливість для психотерапії. Більшість форм психотерапії мають за мету звільнення людей від тривоги, болю, відчаю і зменшення цих переживань до мінімального можливого. Більш того, психотерапія вважається необхідною саме внаслідок високого рівня цих станів. К'єркегор пропонує зовсім інший підхід до ментального здоров'я, бо вважає тривогу та відчай переживаннями, які є вирішальними для духовного життя.

Не вирішені раніше частини загальної проблеми

С. К'єркегор визначає відчай як «неусвідомлення людиною свого духовного призначення» [8, 30], як смертельну спадкову хворобу: «Зневірений – це хворий до смерті. Більш ніж будь-яка інша хвороба, ця хвороба спрямована проти самої благородної частини істоти; однак людина не може від неї померти. Смерть не є тут межею хвороби, вона служить скоріше безмежною межею. Сама смерть не може врятувати нас від цієї хвороби, бо тут хвороба зі своїм

стражданням і ... смертю, – це якраз неможливість померти» [8, 37].

Ніяка відповідь на питання «як мені бути самим собою», яку ми знаходимо ззовні, не буде тією ж, що йде зсередини. На що ми відгукуємося посправжньому? Як не пройти повз себе? Потрібно шукати відповідь на питання: «чим я конкретно можу відповісти даній конкретній ситуації?», «Як я тут можу бути як «я сам?»». Пошук в собі відповіді стимулює процеси самопізнання і саморозуміння. Кожна відповідь стає подією, яка може відбутися по-різному. Іноді ми зустрічаємося з собою в відчай, а іноді себе впізнаємо в радості. С. К'єркегор пропонує шукати відповідь на питання «як бути самим собою», перш за все – присутніми в теперішньому часі. Якщо людина знаходить в широкому полі поточних переживань «цей момент», вона може далі в ньому і розкриватися – в відчай або в радості. Але і буття собою в теперішньому моменті вимагає гранично особистої присутності в тому, де ти є.

Формулювання цілей статті

Виходячи з філософського опису С. К'єркегором пошуку себе як різних аспектів переживання індивідом стану відчаю, – запропонувати психологічний опис цих переживань, який був би корисним в психотерапевтичній практиці.

Виклад основного матеріалу дослідження

Становлення собою («стати реальним» за К'єркегором), означає рішення в просторі власного «я» завдання свідомого синтезу нескінченного і кінцевого. Прогрес в цьому становленні означає нескінченний рух геть від самого себе в нескінченному просторі власного «я» і нескінченне повернення назад до себе в кінцевості життєвих процесів. Власне «я» є рух від одного полюса його екзистенції до іншого, безупинний

процес становлення собою. Якщо рух зупиняється і людина перестає шукати себе, вона приречена на відчай, який К'єркегор називає «хвороба до смерті». Відчай може породжуватися двома шляхами: ґрунтовним зануренням або в нескінченне, або в кінцеве. Коли людина поглинена кінцевим – вона в відчай хоче бути самою собою, а коли поглинена нескінченним, – в відчай не хоче бути самою собою. Парадокс К'єркегора – ані той ані інший стан не є здійсненим, оскільки буття самим собою – це готовність знаходитися в стані конфлікту між кінцевим і нескінченним. Тобто від стану відчаю ухилитися ніяк неможливо, більш того, – нещастя не впізнати його.

Розмірковуючи на користь нескінченного, С. К'єркегор стверджує: власне «я» повинно переживатись з відчуттям присутності в ньому Бога, як переживання «нескінченної милості», яка ніколи не знаходиться інакше, окрім як через відчай. А та людина, яка живе в кінцевому, виявляється настільки обдуреною радощами життя або її печалями, що не відчуває себе як духовне начало, – у цієї людини є ризик розтратити життя даремно. Як мірою людського благополуччя, в захопленості кінцевим, не є соціальний і особистий успіх, – також і сильне Еґо не буде рецептом становлення «самим собою». «Я», яке цілком в нескінченному, також виявляється порожнім оскільки воно стає нереальним – в ньому багато можливості і не вистачає необхідності. Щоб стати **реально існуючим**, власне «я» потребує як кінцевого, так і в нескінченного. Кожен раз, здійснюючи синтез протилежностей «кінцеве – нескінченне», і «необхідне – можливе», людина стає (в екзистенціальному розумінні) «реальним». Ця (першоджерельна в екзистенціальній філософії) думка передуює щодо ідеї «людини-в світі», розвиненої пізніше М. Хайдегером: кожна ситуація

це завжди «тут», серед людей, речей тощо. І це обумовлює людські переживання нескінченними можливими варіантами: нашій індивідуальній свободі відповідає нескінченність, але, кожен раз скориставшись своєю свободою, ми повертаємося до кінцевості, щоб знову відкритися новій нескінченності.

Кожне переживання відчаю кінцевого і нестачі нескінченного, це свідомість обивателя: все зрозуміло, кожна ситуація себе визначає своїми обставинами. «А що ще? Такий час...». Втрачається свобода вибору, але це не відчувається як втрата: «Що вибирати? Все зрозуміло...». Навпаки, рух в сторону нескінченного і його розкриття, є процес творчий. Але при ігноруванні кінцевого це стає фантастикою, без вольових рішень ми мрійники та прожектери. Від того, «до чого» ми прагнемо треба повертатися до точки початку, щоб зробити малий крок. Коли людина не повертається до себе, вона стає позбавлена пізнання свого місця в тому, про що вона розмірковує, чи то політика, сім'я тощо. Якщо, пізнаючи світ, ми не повертаємося до себе, пізнання позбавляється самопізнання.

«Необхідність – можливість», як полюс суб'єкта, вказує на те, що кожен з нас – не аморфна істота без якихось характеристик, умов життя. Над кожним тяжіє необхідність «бути людиною», підкорятися умовам, які не дозволяють щось робити. Але ця необхідність не тотальна: у нас є можливість свободи, яка, якщо виявляється здійснена, конститує новий образ мене самого. К'єркегор стверджує: якщо ми ігноруємо щось з цих полюсів – ми від себе йдемо. Якщо акцент на можливості, то, вбачаючи безліч варіантів, людина не вибирає нічого, оскільки всі інші варіанти стають неможливі. Бути самим собою, виявляється, це розуміти зворотну сторону свого вибору, це здатність сказати «це мій вибір». Кожен з нас завжди робить щось

небездоганне, і чесно зізнатися в цьому, визнати зворотну сторону кожного зробленого вибору – це готовність нести свій вибір разом з тією платою, яку він вимагає від нас. Якщо ми в необхідному (так само, як перебуваючи в кінцевому), – ми несемо подих свободи; кажучи ж «а що було робити», заявляючи, що нас «змусило життя», ми йдемо від буття самими собою.

С. К'єркегор виділяє наступні способи **відходу від себе, як види відчаю**:

1. Несправжній відчай. Коли у людини не розвинена рефлексія, вона взагалі не знає, що в неї є «я сам». К'єркегор описує прийом Сократа, який в цих випадках «прищеплював рефлексію»: коли хтось говорив «так вийшло; я зіткнувся з А, яке мене вивело на Б ... », коли звучить «життя так пішло», – Сократ ставив співрозмовника в глухий кут неможливістю послатися на щонебудь зовнішнє. І людина була змушена шукати відповідь всередині, в своєму суб'єктивному.

2. Вже рефлексивне «відчай – слабкість», має місце, коли людина визнається: «є в мені якийсь збиток, в чомусь я не повний, на щось не здатний». Коли відкриття цього в собі використовується без розуміння того, як ця слабкість виникла, – вона сприймається як «скалка», яка «раптом з'явилася». Взяти на себе цю слабкість буде актом волі; так само, до речі, як в християнстві гріх, взятий на себе і відкритий іншому – шлях до звільнення від нього. Коли ж людина навколо своєї слабкості створює таємницю, – прихована таємниця вже не відпускає, виникає потреба в самоті.

3. «Відчай всупереч» (або «виклику»), має місце, коли людина в рефлексії відкриває щось як недолік, але не відкривається в цьому іншим, а збирає всю увагу на себе. І залишаючись в цьому фокусі на собі, – впирається в «боротьбу» за збільшення своїх ресурсів,

береться за всілякі «програми вдосконалення», йде на тренінги та ін. К'єркегор на це рішення іронізує: ситуація така, нібито «сильний біс перемагає слабого». Правда, однак, в тому, що за цим «слабким» стоїть якийсь недолік у відносинах з іншими, а «перемога сильного» означає, що зараз уваги до цього вже немає, всю свідомість займає своє «я сам».

Чи можна «бути собою, не знаючи себе»? Чи можна «знати себе» раз і назавжди? На обидва ці питання доводиться відповісти негативно. Ми знаходимося в постійному оновленні, залишаючись, при цьому, одним «я», самістю, іпостасю. І ми себе знаходимо за умови, що перестаємо рухатися по життю так, ніби маємо позитивні відповіді на ці питання, нібито рухомі якоюсь зовнішньою по відношенню до нас силою. Іншими словами, ми себе виявляємо, коли стаємо вільними. І хоча наповненість життя свободою не означає «знати себе», людина починає свій пошук «себе-самого» з точки «я себе не знаю». Ми більшу частину життя відчужені від себе і живемо, орієнтуючись в ситуації з допомогою безособових правил і штампів «так треба», «так прийнято».

Екзистенціальна психологія і філософія стверджують, що зрозуміти людську істоту через порівняння з іншими неможливо. Кожна людина, як єдиний в цьому світі «хто», унікальна і не може бути зрозумілою через кількісні вимірювання того, що в ній «закладено», – чого в кого більше, краще тощо. Екзистенціалісти пропонують шукати відповідь на питання «**як бути** (собою) **з тим, що** (вже) **є?**». Психологічний механізм знаходження (або виявлення) себе будується на (сенсорній, когнітивній, смисловій) основі відносин з людьми, філософською мовою – «з іншими». У практичному сенсі, це означає, що треба «почути звернені до тебе слова», що відкриття себе почина-

ється через «іншого», його погляд, розуміння, слово. Це може бути щось, що не має безпосереднього відношення до розв'язуваного індивідом завдання «пошуку себе», але воно може виявитися пророчим, вести до шуканої «зустрічі». Тому психологи пропонують кожному, хто шукає «**бути відкритими**» можливості виявитися «зачепленим» чимось особливо-важливим для його особистісного (духовного) зростання.

З чого починається звільнення від інерції зовнішньої детермінації і з'являється внутрішня, «своя-власна» свобода? Це час зрілості, і перехід до неї стає можливий, коли людина вирішує: що «моє», а що «не моє». Силу і спрямованість цього процесу внутрішнього діалогу та рефлексії дає **здатність бажати**. С. К'єркегор з цього питання заявляє, що люди розучилися по-справжньому бажати (що набагато пізніше Ж. Лакан повторить як ключове питання сенсу життя: «чи був я вірний тому бажанню, яке в мені живе?»). Психологи-практики ці філософські зауваження навчилися вносити у стосунки з клієнтами і обговорюють з ними важливість розрізняти бажання і потяг, «мені хочеться» і «мене тягне». Цінність має те бажання, яке йде від нашої суті, від нашого єства, від свого імені «Я хочу!» (а не «мені хочеться», коли я не вільний у своїх бажаннях). Людина може виявитися заручником того, що їй хочеться, – коли то, чим наповнене її життя, відчувається НЕ через ті бажання, які вона від першої особи готова відстоювати. Це життєва ситуація, коли у самоті немає достатньої для авторства свого життя волі. У психотерапії можна зустріти намір пацієнта «заспокоїти» (зцілити) свою «бажаючу» сторону. Коли вона шукає себе як людину вільну в своїх бажаннях. Це важливий вектор в становленні собою, хоча він буває і важким, і страшним: як бути

хворим пацієнт знає, а як бути вільним – це вже не знання, це вчинок, крок в невідомість, наважитися на який, означає крок віри. Загальний висновок щодо психотерапевтичної практики очевидний: без того, щоб людина **зважилась бути самою собою**, вона не знаходить ту свободу, в якій здатна реалізувати ані свої життєві перспективи, ані свій талант. Філософська позиція Серена К'єркегора цю думку уточнює: бути самим собою можна тільки **стаючи** самим собою. Це постійна праця, тобто, якщо в даний момент ти є самим собою, – ніщо не гарантує, що ти їм залишишся в наступну мить.

Психотерапевт, вступаючи у взаємодію з пацієнтом, прагне психологічно, через чуттєво-смисловий образ, висловити суть самої людини. Кожна нова взаємодія – це жива зустріч, і кожен раз психотерапевт не знає, чи вийде у нього те, що він хоче. У цьому процесі він проживає радість творчості. Щоразу він вступає в абсолютно нову для нього ситуацію, в якій треба якось бути, вчиняти, робити. Він може раз від разу братися за дію, яка роззброює його перед тим, що є просто зараз. І з цим він звертається до минулого як джерела, яке також кожен раз потрібно відкривати заново. Наприклад, – техніки, які раніше здавалися не важливими і не використовувалися. Також і зі зверненням до свого власного досвіду, який може виявитися болючим, але за допомогою якого він раптом побачить ту деталь (в особі пацієнта або в своєму поточному переживанні), яку шукає. Тобто, він по-іншому може розкрити і своє-власне, приватне минуле. На подібне неможливо зважитися, не маючи особливого роду віри, яка передбачає ставлення до себе як «хто», – хто той, який найбільший за все те, що може зустрітися на шляху. З цією вірою психотерапевт може наважитися на стрибок («в віру»), оскільки, в цій області пере-

живань немає континуальної переходу, кожен може «стрибнути» тільки сам.

Висновки і перспективи подальшого дослідження

Філософське (екзистенціальне) розуміння «бути самим собою» – значить бажати бути відкритим тій силі, яка мене покладає. Біблійний образ Аврамової відкритості («де ти Авраам?», – «ось Я») несе зрозумілий психологічний сенс – це поклик до трансцендентного початку в нас. На який треба відгукуватися всією глибиною самого себе – «ось Я!». Це і є бути самим собою, – в кожному хвилину і в кожній конкретній ситуації. Це, таким чином, і мужність, і праця, і совість, і усвідомленість, уважність до частин себе і до Інших, до всього-щодо чого.

Завдання людського життя, слідуючи думці С. К'єркегора, – визнати в собі того єдиного в своєму роді індивідуума, яким ми є перед обличчям вічності. Без релігійних масок, без атрибутів світського життя, – не ховаючись ні за Бога, ні за соціальну роль або статус. Ми можемо стати справжніми по відношенню до самих себе, такими, якими ми є, лише поодиноці, стоячи обличчям до наших особистих завдань. Зробити це за допомогою зміни зовнішніх елементів життєдіяльності неможливо. Тому, рецептом життя С. К'єркегор пропонує рішення задачі правильного визначення у власному «я» **співвідношення** між піднесеним та земним. Коли людина ухиляється від цього завдання, це веде до людської неспроможності (зневіри, саморуїнування).

Образ людини, який нам пропонує філософія С. К'єркегора, може бути корисний в практиці психотерапії: він схожий на лук, натягнутий між двома протилежностями. Людям слід навчитися перебувати в напрузі між кінцевим і нескінченним, не дивлячись на триво-

гу, що супроводжує цю напругу. Замість того, щоб прийняти кінцевість нашої сутності і ролі в світі і залишитись задовільними безпосередньо даними нам ресурсами життєдіяльності, нам слід

тягнутися до нескінченного. Але не занурюватися в нього повністю, не зливатися з ним, а залишатися в зв'язку з кінцевим. І таким чином ми будемо ставати собою, ми будемо тими індивідуумами, якими є і можемо бути саме ми самі.

Література

1. Кьеркегор С. Или-или. Фрагмент из жизни: В 2-х ч. Санкт-Петербург: Издательство Русской Христианской Гуманитарной Академии: Амфора. 2011. 823 с.
2. Денискова Е. Экзистенциальные искания на тему «контакт» и «диалог» («контакт» и «диалог» в контексте отчужденного существования) *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия*. 2012. №1(20). С.120-130.
3. Кьеркегор С. Гармоническое развитие в человеческой личности эстетических и этических начал. *Кьеркегор С. Наслаждение и долг*/пер. с датского П.П. Ганзена. Киев: АО «AirLand». 1994. 504 с.
4. Ратнер Дина. Поиски Бога, поиски себя. Статьи. Экзистенциальный выбор (Л. Толстой, С. Кьеркегор, Ф. Достоевский, Ф. Ницше).- URL: http://www.jewniverse.ru/biher/Ratner/Poiski_boga-poiski_sebja/8.htm (дата звернення 5.06.2020).
5. Исаева Н., Исаев С. Косвенное сообщение: шифрованное письмо вечности URL: <https://magazines.gorky.media/vestnik/2005/16/kosvennoe-soobshhenie-shifrovannoe-pismeczovechnosti.html> (дата звернення 5.06.2020).
6. Золотухина-Аболина Е. Карл Ясперс – выдающийся экзистенциальный философ. *Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия*. 2012. № 2 (21). С. 137-142.
7. Левичева Е.Н. Отчаяние – смертельная болезнь духа / Е.Н. Левичева. *Религиозная антропология Сёрена Кьеркегора (материалы диссертации)*. Москва: МГУ. 2006. С. 62-68.
8. Кьеркегор С. Болезнь к смерти. Москва: Академический проект. 2014.160 с.

Reference

1. Kierkegaard, S. (2011), "Either-or." *SPb. Publishing house of the Russian Christian Humanitarian Academy: Amphora*, 823 p.
2. Deniskova, E. (2012), "Existential searches on the theme of "contact" and "dialogue" in the context of alienated existence" *Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy*, 1/2012 (20), p. 120-130.
3. Kierkegaard, S. (1994), "Harmonious development of aesthetic and ethical principles in the human personality. Pleasure and duty" [translated from Danish by P.P. Hansen], Kiev, Publishing house of JSC "AirLand", Series "Citadelle", Kiev, p. 252.
4. Ratner, D. (2007), "Search for God, search for yourself". *Articles. Existential choice* (L. Tolstoy, S. Kierkegaard, F. Dostoevsky, F. Nietzsche), [Online], available at: URL: http://www.jewniverse.ru/biher/Ratner/Poiski_boga-poiski_sebja/8.htm (Accessed 30 May 2020).
5. Isaeva, N. and Isaev, S. (2005), "Indirect communication: cipher letter of eternity" *Published in the journal Vestnik Evropy, no.16*, [Online], available at: URL: <https://magazines.gorky.media/vestnik/2005/16/kosvennoe-soobshhenie-shifrovannoe-pismeczovechnosti.html> (Accessed 30 May 2020).
6. Zolotukhina-Abolina, E. (2012), "Karl Jaspers – an outstanding existential philosopher" *Existential tradition: philosophy, psychology, psychotherapy*, 2/2012 (21), p. 137-142.
7. Levicheva, E.N., (2006), "Religious anthropology by Søren Kierkegaard", *Moscow State University, Faculty of Philosophy, dissertation materials*, §two. Despair is a deadly disease of the spirit, c. 62-68.
8. Kierkegaard, S. (1998), "Illness to death. Fear and awe". *M.: Terra-Book Club; Republic*.

Стаття надійшла до редакції 1.06.2020 року