

УДК 141.319.8: 165.442 – 044.922

DOI <https://doi.org/10.30970/PPS.2022.41.7>

## ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ: ДОСВІД АФОРИЗМО-ТЕРАПІЇ

**Світлана Крилова**

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова,  
історико-філософський факультет, кафедра богослов'я та релігієзнавства  
вул. Тургенівська, 8/14, 02000, м. Київ, Україна*

У статті аналізується проблема зовнішньої та внутрішньої самореалізації людини в контексті метаантропологічної методології Н. Хамітова, в якій виділяються концепти «люди туги» і «люди нудьги» й пропонується підхід афоризмо-терапії – способу актуалізації особистості за допомогою спеціально підібраних авторських афоризмів.

Зовнішня самореалізація усвідомлюється як матеріальний успіх людини, внутрішня – як заняття «сродною працею». Люди нудьги спрямовані на зовнішню самореалізацію, вони прагнуть до розваг та видовищ, це представники суспільства споживання. Люди туги – ті, що прагнуть до пізнання, творчості та свободи й спрямовані до внутрішньої самореалізації.

Зазначається, що тільки зовнішня чи внутрішня стратегії самореалізації зазвичай виступають крайнощами. Тільки зовнішня самореалізація дає людині можливість адекватно (часто-густо маніпулятивно) комунікувати з Іншим, досягати результатів, але при цьому перекреслює можливість набуття аутентичності, вихолощує особистість, що іноді призводить до логофрустрації. Лише внутрішня самореалізація, яка відбувається через глибинне занурення людини в себе і свою творчість, може привести до відчуження від Інших і до самотності.

Пропонується концепт цілісної самореалізації, яка поєднує зовнішню та внутрішню самореалізацію, що, з одного боку, актуалізує аутентичність людини в процесі усамітнення та творчості, з іншого боку, – адекватність і позитивні навички взаємодії зі світом.

Аналізуються цінності самореалізації людини: безпеки, влади, свободи, любові та єдності свободи і любові.

Цінності безпеки і влади в процесі самореалізації зазвичай призводять людину до самотності, бо її мотивом стає маніпуляція Іншим. Цінності свободи та любові, відірвані одна від одної, також спрямовують людину до самотності й відчуження. Цінність єдності свободи і любові як вектор самореалізації приводить людину до цілісності і гармонії з собою та Іншим. Любов актуалізує душевне начало в людині, свобода – духовне. При цьому любов і свобода в їх єдності повинні стати метою самореалізації, а безпека і влада – лише засобом.

Усвідомлюється взаємозв'язок феноменів самореалізації та повноти життя, аналізується актуалізованість жіночої самореалізації в сучасному світі.

В контексті дослідження факторів, що сприяють самореалізації, аналізується філософське мистецтво, в межах якого виділяється афоризмо-терапія як духовна практика актуалізації особистості.

*Ключові слова:* зовнішня та внутрішня самореалізація, людина туги, людина нудьги, цінності, безпека, влада, свобода, любов, жіноча самореалізація, чоловіча самореалізація, повнота життя, філософське мистецтво, афоризмо-терапія.

Проблема самореалізації завжди була актуальною, особливо це стосується сучасної людини, яка живе у кризовому суспільстві в ситуації пандемії коронавірусу, політичних конфліктів та війн.

Самореалізація людини – це актуалізація її творчих здібностей, можливість пізнати себе і реалізувати свої таланти у плідній взаємодії з Іншим.

Людина, яка розвиває свої таланти, найбільш щаслива, ніж та, яка цього не усвідомлює і живе лише буденним буттям з його волями до самозбереження та продовження роду. А. Маслоу в роботі «Психологія буття» підкреслює значення самореалізації людини для переживання нею справжнього щастя [1].

З одного боку, самореалізацію можна розуміти в контексті життєвого успіху людини, що дає їй гроші, славу, владу. Таку самореалізацію можна вважати зовнішньою. З іншого боку, самореалізацію можна усвідомлювати як заняття «сродною працею», яка не завжди дає великі матеріальні блага, але приносить радість і повноту життя. Цю самореалізацію можна назвати внутрішньою.

В цьому контексті пригадаємо роман Сомерсета Моєма «Місяць і мідяки», де автор описує долю англійського біржевого маклера Чарльза Стріклєнда, який тривалий час успішно реалізується в своїй справі і сім'ї, але як тільки йому виконується сорок років, він радикально змінює своє життя, – залишає родину і професію, приходиться до аскетичного образу життя, навчається у найкращих майстрів живопису, а потім їде на острів Таїті і в свободі займається творчістю [2].

Доля Чарльза Стріклєнда показова, – вона ілюструє дві стратегії самореалізації в житті однієї людини: зовнішня, мотивом якої є слава, влада і матеріальний достаток, і внутрішня, яка веде до реалізації душевних і духовних потреб особистості.

Зовнішню і внутрішню самореалізацію можна розглядати в контексті концептів «люди нудьги» та «люди туги» [3] українського філософа Назіпа Хамітова. Люди нудьги – це люди, що прагнуть розваг та видовищ, це представники суспільства споживання, які шукають вражень і задоволень від зовнішнього світу. Люди туги – це люди, які прагнуть до пізнання, творчості та свободи, вони не бояться усамітнення, метою якого є розвиток особистості [3].

Отже, люди нудьги прагнуть до зовнішньої самореалізації. Гроші дають їм владу та славу, а речі – псевдоповноту життя. Шопінг, алкоголь, наркотики, ігри, мандри заповнюють екзистенціальний вакуум і, наче, дають заспокоєння, але це заспокоєння ілюзорне, – отримавши дозу симулякрів, люди нудьги знов прагнуть до інших насолод та розваг.

Герой Леонардо Ді Капріо з фільму режисера Мартіна Скорсезе «Вовк з Уолт-стріт» ілюструє людину нудьги, яка є брокером інвестиційної компанії, заможна і успішна людина, яка обрала зовнішню самореалізацію, обманює інших і шляхом маніпуляцій отримує великі матеріальні блага. Багатство, жінки, насолода не приносять щастя головному герою, результатом його маніпуляцій стають арешт і в'язниця.

Другий тип людей – люди туги, прагнуть до внутрішньої самореалізації. Для них важливим є аскетичний образ життя, відсутність метушні, можливість пізнати себе та світ і реалізуватися в творчому процесі. Усамітнення для таких людей стає усвідомленим вибором.

Проте тільки зовнішня чи тільки внутрішня стратегії самореалізації зазвичай виступають крайнощами. Лише зовнішня самореалізація дає людині можливість конструктивно, а іноді маніпулятивно комунікувати з Іншим, досягати результатів, але при цьому перекреслює можливість набуття аутентичності, вихолощує особистість, що іноді призводить до логофрустрації. Лише внутрішня самореалізація, яка відбувається через глибинне занурення людини в себе і свою творчість, може призвести до відчуження від Інших і до самотності.

Розв'яже ці крайні вияви **цілісна самореалізація** як можливість поєднання зовнішньої та внутрішньої самореалізації, що, з одного боку, дає аутентичність людині в процесі усамітнення та творчості, з іншого боку, – адекватність і позитивні навички взаємодії зі світом. Такий стан самореалізації корелює з афоризмом: «Усамітнення – це вдих,

спілкування – видих» [4, с. 137]. Подібне гармонійне дихання і дає повноту життя людині, яка в процесі самореалізації має гідну оцінку своєї праці і спілкування з однодумцями, з одного боку, з іншого – духовно-творчу реалізацію, яка є для неї «сродною».

Основними цінностями в процесі самореалізації можуть бути безпека, влада, свобода, любов і єдність свободи та любові [5].

Цінності безпеки і влади в процесі самореалізації можуть призвести людину до самотності, бо зазвичай її мотивом стає маніпуляція Іншими і боротьба за владу.

Цінності свободи та любові, відірвані одна від одної, також спрямовують людину до відчуження від Інших, тому що «свобода без любові – політ без крил, а отже – падіння» [4, с. 25], любов без свободи замикається в сірості буденності та статичності. Єдність свободи і любові в процесі самореалізації приводять людину до гармонії і цілісності. Любов актуалізує душевне начало в людині, свобода – духовне. При цьому любов і свобода в їх єдності повинні стати метою самореалізації, а безпека і влада – лише засобом.

Важливим аспектом цієї проблеми є феномен жіночої самореалізації. Протягом століть чоловіки мали більшу можливість і свободу соціальної самореалізації, жінки ж отримали таке право тільки зі зміною світоглядних орієнтирів в суспільстві, виступами суфражисток і феміністок за творчу свободу жінок. Важливим фактором соціальної самореалізації жінок стала поява засобів попередження вагітності, що дало свободу жінці планувати процес дітонародження, в результаті чого в неї з'явився час і ресурс для саморозвитку.

Від ролі Натхненниці і Музи (Кароліна Шеллінг, Гала Далі, Козіма Вагнер) сучасна жінка зробила крок до ролі Музи-творця. Муза-творець змогла поєднати духовне та душевне начала в своїй особистості й здійснила перехід від особистісної до комунікативної цілісності, в результаті чого отримала цілісну самореалізацію у творчості і здатність надихати інших особистостей.

Можна пригадати показові приклади яскравої самореалізації Марі Тюссо, яка створила музей воскових фігур, письменниці Агати Крісті, української письменниці, поетеси, перекладачки Лесі Українки, філософа та письменниці Сімони де Бовуар, психоаналітика Лу Саломе.

Цілісна самореалізація в бутті як чоловіка, так і жінки – це умова повноти життя та щастя. Людина, що самореалізується, проживає не тільки довге, а й якісне життя. Можна пригадати академіка Патона, який був не лише талановитим вченим, а й Президентом НАН України і пішов з життя на піку самореалізації на 102 році.

В цьому контексті доречними буде підхід академіка НАН України С.І. Пирожкова і члена-кореспондента НАН України Н.В. Хамітова про те, що метою цивілізаційного проєкту України є **гідна самореалізація людини**. На думку дослідників, гаслом цього проєкту повинно стати: «гідна самореалізація людини – сильна країна». Втілення його в життя в науково обґрунтованому вигляді постає основоположною умовою здійснення національної безпеки і самого існування України як незалежної держави [6].

Плідною духовною практикою актуалізації особистості та її здатності до самореалізації є філософське мистецтво.

Осмислюючи можливості мистецтва як форми культури, варто зазначити, що воно здатне викликати катарсичне очищення душі, яке поєднується з інсайтами розуму. Таке мистецтво можна назвати філософським, воно в художній формі розв'язує глибинні екзистенціальні протиріччя людського буття [7, с. 385-390]. Це протиріччя добра та зла, краси і потворності, часу і Вічності, людини і Бога, душі і тіла, свободи та любові [8, с. 294-296].

Але які когнітивні й креативні мистецькі практики дозволяють нам не просто усвідомити, а й розв'язати ці вічні суперечності людського буття, актуалізувати особистість і її прагнення до самореалізації?

Пропоную звернутися до такої духовної практики як афоризмо-терапія [4, с. 6-15], автором якої Н. Хамітов. Але передусім дамо визначення афоризму.

Афоризм – це лаконічне висловлювання, яке має парадоксальний сенс, поєднує розум і серце, почуттєву і раціональну сфери [4, с. 7]. На думку Н. Хамітова, це «концентрація смислу, яка робить текст життям» [4, с. 7]. Саме афоризм дає можливість в лаконічній формі пояснити сутність проблеми і катарсично розв'язати протиріччя. Завдяки цьому афоризм – це своєрідний міст між свідомістю і позасвідомим. Саме тому «афоризми здатні зцілювати і звільняти своєю силою там, де інші сили відступили» [4, с. 6-7].

Метод афоризмо-терапії дає можливість людині за допомогою спеціально підібраних афоризмів актуалізувати особистість, знайти гармонію духовності й душевності, набути цілісність і мудрість. Це своєрідна логотерапія [9] – терапія зцілення смислом за допомогою афоризму.

Афоризм завжди звертається до душевності і духовності особистості, адже завдяки лаконізму і глибині здатний впливати не лише на свідомість людини та позасвідоме, а й на над свідоме – ту сферу внутрішнього світу, де існують вищі цінності й ідеали.

Для нашої країни афоризмо-терапія є доволі ефективною, адже корелює з основними ментальними рисами українців – кордоцентризмом, персоналізмом, екзистенціальною спрямованістю, софійністю.

Багато українських авторів створювали афоризми, які мали глибинний зцілювальний ефект, вони були здатні розв'язувати екзистенціальні суперечності людини і спрямовувати до цілісної самореалізації, в чому і полягає природа філософського мистецтва. Серед авторів афоризмів були такі відомі українські письменники й філософи, як Григорій Сковорода, Микола Гоголь, Тарас Шевченко.

Можна виділити когнітивну та креативну афоризмо-терапію. Когнітивна афоризмо-терапія означає усвідомлення і аналіз афоризму, його сутність та зміст, аналіз символів і метафор. Креативна афоризмо-терапія спрямовує на творення власних авторських афоризмів, які актуалізують творчий потенціал людини, її прагнення до свободи і любові.

При цьому важливо усвідомлювати, що афоризм може не лише зцілювати, а ранили. Перший не дає розв'язання протиріч, більше того, гранично загострює їх. Зцілювальні афоризми дають катарсичне розв'язання суперечностей, перемогу цілісності і прагнення до самореалізації. Саме такі афоризми пропонує автор методу «зцілювальних афоризмів» Н. Хамітов: «Мудрість – це здатність не говорити зайвих слів і не робити зайві вчинки», «Любов – це прощення гордині», «Любов без свободи – політ без крил, а, отже, падіння», «Бути собою означає бути вічно молодим» [4].

Створюючи афоризм, людина стає відповідальною за кожне висловлене слово, її завданням є знаходження загальнолюдських цінностей, які зможуть розвинути особистість і спрямувати її до цілісної самореалізації.

### Список використаної літератури

1. Маслоу А. Психология бытия. Москва: Рефел-бук. 1997. 301 с.
2. Моэм С. Луна и грош. Москва: АСТ. 1998. 288 с.
3. Хамитов Н.В. Люди тоски и люди скуки. Издание 5-е, дополненное и переработанное. Киев : КНТ. 2019. 189 с.
4. Хамитов Н. Тайна мужского и женского. Исцеляющие афоризмы. Киев : Либідь. 2002. 175 с.
5. Хамитов Н., Крылова С. Психология красивой женщины. Х., М.: АСТ. 253 с.
6. Пирожков С., Хамітов Н. Цивілізаційна суб'єктність України: від потенцій до нового світогляду і буття людини. Киев: Наукова думка. 2020. 255 с.

7. Хамитов Н., Крилова С. Философское искусство. Философская антропология: словарь / Под ред. Н. Хамитова. 4-е издание, дополненное и переработанное. Киев: КНТ, 2017. 472 с.
8. Хамитов Н., Крилова С. Противоречие. Философская антропология: словарь / Под ред. Н. Хамитова. 4-е издание, дополненное и переработанное. Киев : КНТ, 2017. 472 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва, 1990.

## **THEORY AND PRACTICE OF SELF-REALIZATION MAN IN THE MODERN WORLD: EXPERIENCE OF APHORISM-THERAPY**

**Svitlana Krylova**

*National Pedagogical Dragomanov University,  
Faculty of History and Philosophy, Department of Theology and Religious Studies  
Turgenivska str., 8/14, Kyiv, Ukraine*

The article analyzes the problem of external and internal human self-realization in the context of N. Khamitov's metaanthropological methodology, which highlights the concepts of "people of longing" and "people of boredom" and the approach of aphorism-therapy – a way of actualization of the personality by means of specially selected author's aphorisms is offered.

External self-realization is perceived as a material success of man, internal – as an occupation of "related work". People of boredom are focused on external self-realization, they strive for entertainment and entertainment, they are representatives of the consumer society. People of longing are those who strive for knowledge, creativity and freedom and are aimed at inner self-realization.

It is noted that only external or internal options for self-realization are usually extremes. Only external self-realization gives a person the opportunity to adequately (often manipulatively) communicate with the Other, to achieve results, but at the same time cancels the possibility of acquiring authenticity, depletes the personality, which sometimes leads to logofrustration. Only inner self-realization, which occurs through the deep immersion of man in himself and his creativity, can lead to alienation from others and loneliness.

The concept of holistic self-realization is proposed, which combines external and internal self-realization, which, on the one hand, actualizes the authenticity of man in the process of solitude and creativity, on the other hand – adequacy and positive skills of interaction with the world.

Strategies of human self-realization are analyzed: security, power, freedom, love and unity of freedom and love.

Strategies of security and power in the process of self-realization usually lead a person to loneliness, because his motive is the manipulation of others. Strategies of freedom and love, detached from each other, also lead a person to loneliness and alienation. The strategy of unity of freedom and love as a vector of self-realization leads a person to integrity and harmony with himself and the Other. Love actualizes the spiritual principle in man, freedom – the spiritual. At the same time, love and freedom in their unity must become the goal of self-realization, and security and power – only a means.

The interrelation of the phenomena of self-realization and fullness of life is realized, the actuality of women's self-realization in the modern world is analyzed.

In the context of the study of factors that contribute to self-realization, the philosophical art is analyzed, within which aphorism-therapy is distinguished as a spiritual practice of actualization of personality.

*Key words:* external and internal self-realization, man of longing, man of boredom, strategies, security, power, freedom, love, female self-realization, male self-realization, fullness of life, philosophical art, aphorism-therapy.