

П. І. Бублик

## ПРОБЛЕМА ДІАЛОГІЧНОГО ВИМІРУ САМОПІЗНАННЯ: ВІД ФІЛОСОФСЬКОЇ РЕФЛЕКСІЇ ДО ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВИРІШЕННЯ

Окреслено діалогічний вимір самопізнання в трьох культурних сферах: філософії (на прикладі Сократа і Григорія Сковороди), науковій психології і психотерапії. Виявлено імпліцитний діалогізм у тлумаченні феномена самопізнання Сократом і Григорієм Сковородою. Вказано на причини деактуалізованості категорії самопізнання в сучасній академічній психології. Зроблено висновки щодо самопізнавальної функції таких сучасних психотерапевтичних напрямів, як психоаналіз, клієнт-центрована терапія і гештальттерапія. Описано, як діалогічний вимір самопізнання втілюється в структурі клієнт-терапевтичної взаємодії і самих терапевтичних цінностях.

*Ключові слова:* самопізнання, психотерапія, діалог, психоаналіз, гуманістична терапія, клієнт-центрована терапія, трансактний аналіз, гештальттерапія.

Очерчено диалогическое измерение самопознания в трех культурных сферах: философии (на примере Сократа и Григория Сковороды), научной психологии и психотерапии. Обнаружен имплицитный диалогизм в истолковании феномена самопознания Сократом и Григорием Сковородой. Указаны причины деактуализированности категории самопознания в современной академической психологии. Сделаны выводы относительно самопознавательной функции таких современных психотерапевтических направлений, как психоанализ, клиент-центрированная терапия и гештальттерапия. Описано, как диалогическое измерение самопознания воплощается в структуре клиент-терапевтического взаимодействия и самих терапевтических ценностях.

*Ключевые слова:* самопознание, психотерапия, диалог, психоанализ, гуманистическая терапия, клиент-центрированная терапия, трансактный анализ, гештальттерапия.

The article describes the dialogical dimension of self-discovery in three cultural areas: philosophy (through the example of Socrates and Hryhoriy Skovoroda), scientific psychology, and psychotherapy. There is implicit dialogism in interpreting the phenomenon of self-discovery by Socrates and Hryhoriy Skovoroda. The author pointed out the causes of minor role of category "self-discovery" in contemporary academic psychology. Conclusions were made about self-discovery function of such trends of modern psychotherapy as psychoanalysis, client-centered therapy and Gestalt-therapy. It was described how the dialogical dimension of self-discovery is embodied in the structure of client-therapeutic interaction and therapeutic values.

*Key words:* self-discovery, psychotherapy, dialogue, psychoanalysis, humanistic therapy, client-centered therapy, trans-actional analysis, Gestalt-therapy.

*Проблема.* Феномен самопізнання не є власне соціально-психологічним. Більше того, самопізнання як категорія першопочатково не є ані психологічною, ані науковою, ані навіть філософською. Крилатий вислів “пізнай самого себе” традиційно приписують першому філософові Фалесу, хоча дуже вірогідно, що він належав дофілософській, релігійно-містичній, містеріальній традиції. Так чи інакше, ідея самопізнання має довгу історію в культурі людства. На усвідомлення важливості самопізнання натрапляємо в текстах таких прадавніх культур, як шумеро-вавилонська і давньоєгипетська. Самопізнання в тому чи іншому розумінні є значною світоглядною цінністю традиційних культур Японії, Китаю, Індії. Величезну роль ідея самопізнання відіграла і в західній культурі, починаючи від давньогрецької і давньоримської, через традицію християнства, і далі відобразилася в гуманізмі Відродження й етиці Просвітництва.

А проте нас цікавить психологічний, більшою мірою соціально-психологічний, аспект феномена самопізнання. Навіть загальніше: яка сучасна психологічна реальність цього феномена? Те, що самопізнання є етичною цінністю багатьох традиційних культур і філософських систем, – річ загальновідома. Однак чи має самопізнання психологічну актуальність сьогодні? І чи ця актуальність є внутрішньо-душевною, особистісно-інтимною, а чи науково-психологічною, теоретико-практичною? І, крім того, чи є підстави говорити, власне, про самопізнання як актуальну науково-психологічну проблему бодай у якомусь її вимірі? Можливо, сучасна психологічна наука сформувала більш точний і диференційований категоріально-понятійний апарат для розуміння того, що традиційно позначається словом “самопізнання”?

*Мета статті:* проаналізувати історико-філософські і науково-психологічні передумови тлумачення феномена самопізнання в його діалогічному вимірі, а також окреслити ситуацію діалогічності в сучасній психотерапії.

Якщо звернутися до підручників із загальної чи тим більше соціальної психології [1-3], то самопізнання не виступає там ані окремою науковою проблемою, ані актуальною науковою категорією. Натомість знаходимо низку інших категорій і наукових тематизацій: самосприйняття, самоідентичність, саморефлексія, автентичність, образ себе, Я-концепція, Я-ідеал тощо. Схоже, що феномен самопізнання сучасна психологічна наука аналізує дуже диференційовано, детально і в той

же час суто теоретично. Категорія самопізнання полишена як елемент донаукового, дотеоретичного вжитку того періоду розвитку людської думки, коли пізнання ще мало недиференційований світоглядно-філософський характер.

А втім, власне психологія як наука є специфічним проектом людського самопізнання, культурно-історичною відповіддю на прадавній заклик “пізнай самого себе”. Щоправда, відповіддю суто предметно-теоретичною, навіть натуралістичною: людина в науковій психології так чи інакше є “представленою” (у сенсі “упредметнювального представлення” Гайдеггера) як природоподібний об’єкт дослідження. Тобто уявно кінцевим результатом наукового самопізнання людини може бути загальна теорія людської душі (“психіки”) як структури зв’язків, що до певних меж піддаються зовнішньому і внутрішньому цілеспрямованому управлінню.

Натомість давня ідея самопізнання містила явний етичний, містичний, екзистенційний сенс. Однією з версій походження вислову “пізнай самого себе” є відповідь дельфійського оракула цією фразою на запитання мудреця Хілона “Що найкраще для людей?”. Від літературних пам’яток прадавніх культур, у яких прочитується ідея самопізнання, через християнську західну культуру, традиційні східні культури і до сучасної психотерапії пафос самопізнання полягає в пошуку свого призначення, сенсу власного життя й місця у світі, у відновленні внутрішньої цілісності, у самоздійсненні. Натомість сучасна науково-психологічна відповідь, здається, позбавлена цього світоглядного пафосу саме через свою теоретичність, через сам ідеал наукового пізнання як такого, що спрямовує пізнавальний процес від ціннісно вільної теорії до такої ж ціннісно вільної практики.

На нашу думку, саме психотерапія підхопила інтегральну ідею самопізнання як набуття автентичності. При цьому психотерапія послуговується теоріями, що формуються теоретичною психологією, але повертає їх у життєвий світ людини – світ її особистісних й екзистенційних переживань.

“Психотерапії взагалі” в змістовому сенсі не існує. Коректно говорити про психотерапії в множині [4]. Для нас важливим є те, що зміст цієї множини визначається не лише образом людини, моделлю психіки й особистості, а ще й власне способом психотерапевтичної взаємодії – практичним методом, який далеко не завжди є прямою похідною від теоретичного бачення (хоча й, безумовно, корелює з ним). Цей метод – фактично прикладна модель психотерапевтичної взаємодії, і в цьому сенсі вона є соціально-психологічним феноменом. У психотерапевтичній взаємодії людина здійснює самопізнання, але не самотійно, не наодинці із самою собою, а за допомогою і через Іншо-

го. У цьому сенсі психотерапевтична взаємодія є невідворотно діалогічною, хоча моделі діалогу в різних психотерапевтичних напрямках можуть суттєво різнитися.

Сучасний феномен психотерапії дає змогу реалізувати ретроспективне бачення діалогічного виміру проблеми самопізнання, а відтак надати їй соціально-психологічного забарвлення. Одразу потрібно зауважити, що діалог ми не звужуємо до специфічного екзистенційно-онтологічного тлумачення, що його знаходимо у творчості Мартіна Бубера, Емануеля Левінаса чи Михайла Бахтіна. Під діалогом ми маємо на увазі буквально спілкування двох чи більше людей. Інакше кажучи, нас цікавить спілкування як ситуація і умова самопізнання. А як відомо, саме спілкування є парадигмальною проблемою соціальної психології.

Зробімо буквально два штрихи до філософської історії феномена самопізнання в його діалогічному вимірі. Звернімося до феномена сократичного діалогу, що став відомим завдяки творчості давньогрецького філософа Платона [5]. Сократ, герой творів Платона і реальна історична постать, утілював ідеал філософського життя і своїм власним життям, і змістом свого філософського вчення. Цей ідеал передбачав мислення і самопізнання через мислення як єдиний шлях до реалізації ідеї блага. Проте сократівсько-платонівське самопізнання не є індивідуалістичним. Самопізнання в устах Сократа передбачало не тільки аналіз власного душевного устрою, а й загальніше – душевного устрою кожної людини, а також устрою людських стосунків і до певної міри – суспільних відносин. Тобто сократичне самопізнання було пізнанням людського світу як чогось принципово відмінного від світу природного, хоча й скерованого певними законами, у чомусь до природних подібними. Якщо людина просто аналізує власні вчинки, не виходячи на узагальнення щодо “людини взагалі”, або не розуміючи суспільний, громадський контекст свого життя, то таку настанову ні в якому разі не можна вважати самопізнанням у сократівському сенсі.

Але не менш важливою особливістю вчення про самопізнання у Сократа були його власний спосіб життя і спосіб здійснення власної філософії. Як відомо, Сократ філософував через бесіду. Його, здавалося б, відсторонено-філософська позиція спонукала до активної небайдужості щодо своєї спільноти і життя конкретних людей. Сократівське самопізнання як самомислення провокувало такі базові екзистенційні характеристики, як відкритість і зверненість до Іншого, “розіркненість” власного буття і в той же час утвердження власної громадянської ідентичності. Навряд чи сьогодні ми можемо уявити фігуру Сократа, що сидить на самоті і пише довгі трактати про світобудову. Здається, діалог для Сократа був не лише намаганням ділитися тим

переживанням внутрішнього багатства, яке може дати мислення як спокійна зверненість до мікрокосму. Дуже вірогідно, що ситуація діалогу надихала Сократа на мислення, надавала цьому індивідуальному самовияву онтологічного значення, поєднувала “внутрішнє” і “зовнішнє”, “підготовку до смерті” і “доброчесне життя”.

У певному сенсі сократичні діалоги можна класифікувати як раціоналістичний прототип психотерапії. Таке порівняння, звичайно, є дуже умовним. Якщо говорити про зміст сократівських діалогів, то нерідко власне діалогічна форма виступала лише своєрідним демократичним способом організації вельми раціонального (хоча й умоглядного) пізнавального процесу. Причому що більш пізній твір Платона ми братимемо, то більш формальним поставатиме діалогічне начало, а раціональна монологіка підсилюватиметься. Але ранні діалоги Платона насичені саме етично-виховним, розвивальним пафосом, де Сократ виступає вчителем, ситуаційним уособленням, сумлінням співбесідника. Разом з тим спілкування Сократа зі співбесідником не є односпрямованим: Сократ відтворює всю логіку певних кінцевих тверджень, до яких приходять співбесідники, а відтак проходить через акт філософування щоразу як уперше, підтримуючи напружену відкритість власного мислення.

Отже, пізнання істини про власне буття як специфічно людське в сократівському діалозі реалізувалося через взаємну комунікативну відкритість зі спільною орієнтацією на Логос як кінцевий смисл і в той же час поступовий спосіб наближення до нього. Твердження про те, що Логос спільний для всіх, було запорукою як самої можливості самопізнання через мислення, так і діалогічної спільності власне самопізнання як процесу.

Тепер звернімося до постаті, що з'явилася дві тисячі років потому, – до Григорія Сковороди [6]. Нерідко його називають “українським Сократом”. І справді, Сковорода був знавцем і прихильником античної філософії, хоча й будував свій світогляд на творчо витлумаченому християнстві. Він також реалізував свою філософію у власному житті, а твори писав у формі поезій, байок та діалогів. Сковорода не був байдужим до суспільних проблем тогочасності, проте на відміну від Сократа не займав активної філософсько-громадянської позиції, а обмежувався невпинною критикою світського життя, його цінностей і смаків, дистанціюючись від “світу цього” і закликаючи до того ж інших.

Сковорода розвиває християнське витлумачення самопізнання як самозаглиблення через усамітнення, дистанціювання від світу, самоспоглядання, “узріння” своєї божественної сутності і таким чином поєднання з нею. Самопізнання Сковороди не є когнітивним актом: радше його можна назвати самоінтеграцією, самонавіюванням, само-

конструюванням. Воно є не так накопиченням інформації про власне душевне життя, як віднаходженням у своєму внутрішньому світі тих істин і того устрою, про який сповіщає священна Біблія. На шляху до внутрішньої істини важливу роль відіграє самотність у сенсі соціальної непричетності, незв'язаності, автономності.

Концепція самопізнання, яку розвиває Сковорода, має свої аналогії (а можливо, і корені) у християнській православній містиці, що набула свого апогею в афонській традиції ісихастів. Самопізнання в ісихазмі – це перш за все переживання, внутрішній стан, що має свою тілесну, емоційну і смислову компоненти. Внутрішнє мовчання й на його тлі самоналаштування через багатократне повторювання молитви-звертання приводили до “осяння божественним світлом” як стану поєднання з Богом. Таке осяння можливе лише за умови довготривалого усамітнення, самозаглиблення, а відтак вивільнення від соціальних зв'язків. Християнин звільняється від шаблонізованих й анонімізованих стосунків, аби очистити свій внутрішній простір для трансцендентного. Невпинна зверненість до божественного не є розмовою в традиційному сенсі. Проте ця зверненість є способом переконатись у безсмерті власної душі через можливість діалогу з трансцендентним тут і зараз.

Сковорода не був ісихастом у буквальному значенні. У його філософії як шляху самопізнання важливе місце займають давньогрецька філософія і література, а найперше – уся текстуальна розмаїтість Біблії. У той же час, як відомо, останні майже тридцять років свого життя Сковорода провів у неперервних мандрівках і бесідах зі своїми прихильниками, друзями, учнями. Його філософування надихалось увагою тих, для кого воно було призначене і хто його розумів. Очний чи заочний діалог був тим ґрунтом, на якому сковородинська філософія самопізнання набувала своєї соціальної та історичної значущості.

Сократ і Сковорода – це постаті мудреців, що культивували рефлексію, самозверненість, зрештою – самосвідомість. Самопізнання не було в цих філософів подібним до сучасних уявлень про науково-теоретичну психологію. Модель обох концепцій самопізнання можна кваліфікувати як відновлення внутрішньої цілісності через свідомий діалог із собою, точніше – зі своєю внутрішньою, “божественною” сутністю. Важливим є не так результат самопізнання, як сам процес і стан, у якому цей процес здійснюється. Творча зверненість у внутрішню глибину, усвідомлення, що позначка “Я” – це величезна умовність, за якою стоїть таїна не менша, ніж зовнішній світ (паралелізм мікрокосму і макрокосму), дивне переживання себе як найбільшої очевидності і водночас як чудесної таїни стали основою для специфічної смислоорієнтації, яку позначали як “самопізнання”.

І Сократ, і Сковорода акцентували як умову самопізнання звільнення від квазідіалогу соціальних відносин. Проте якщо Сократове самопізнання здійснювалося через розмову з реальним співбесідником як носієм того ж універсального розуму, яким є сам філософ, то самопізнання Сковороди є перш за все вдячною зверненістю до божественної суті світу і самого себе. Утім, ні Сократ, ні Сковорода не підкреслювали діалогічний вимір як реальну ситуацію міжлюдської взаємодії, де визначальною є саме даність Іншого, подібно до мене, але такого, що мною не є. Діалогічність їхньої постановки проблеми самопізнання полягала переважно у формі філософування, а також у самому способі їхнього реального життя, яким вони втілювали власний філософський ідеал самопізнання. З цього погляду фігури Сократа і Сковороди є показовими і до певної міри унікальними.

Подібно до того, як Сократ здійснив своєрідний “античний гуманітарний поворот”, звернувши увагу філософів від осягнення природи до осягнення внутрішнього світу людини і людських стосунків, так і сучасна психологія постала як елемент гуманітарного повороту в межах західноєвропейського наукового проекту. У цьому сенсі вся психологія, і зокрема соціальна, є науковим самопізнанням людини. Але її науковість була і великою мірою залишається описово-натуралізуючою настановою: пошуком структур і закономірностей, що дають можливість до певної міри оволодіти так об’єктивованою реальністю. А практична психологія в консалтинговій, терапевтичній і тренінговій формах намагається втілити теоретичні знання академічної психології, перетворюючи їх у прикладні інструменти. Одночасно в межах практичної психології розробляються свої внутрішньопрактичні теорії, що постфактум співвідносяться з академічними теоретичними конструктами більш загального рівня, використовують їхній категоріальний описовий апарат, зберігаючи, проте, власну прикладну логіку.

Цікаво, що проблема самопізнання набула нової актуальності саме в практичній психології і вже через останню повертається в зону науково-академічної рефлексії психологічних наук. Зокрема, феномен психотерапії передбачає перш за все специфічне очне спілкування, а відтак певним чином вибудований діалог, спрямований на реалізацію терапевтичного запиту клієнта чи пацієнта. Загалом кажучи, психотерапія – це розвивальне спілкування, що охоплює як вербальну комунікацію, так й інші форми взаємодії: ігрову, провокативну, творчомистецьку, тілесну, навчальну тощо. Психотерапія неможлива поза діалогом, навіть якщо останній не звучувати, як уже зазначалося вище, до екзистенційно-онтологічного тлумачення.

Так, фрейдівський психоаналіз [7], як одна з історично перших форм психотерапії, передбачає активну вербальну поведінку пацієнта

на тлі мінімальної вербальної участі аналітика під час сеансу. Психоаналітичний діалог явно позбавлений діалогічної симетрії, бо в кожному з учасників такого діалогу своя зона відповідальності, свій тип діяльності і свої можливості. А втім, саме через таку розбіжність комунікативних ролей психоаналітичний діалог є можливим. Адже пацієнт старанно відкриває своє несвідоме, максимально вільно (у межах аналітичних задач) виявляє його перед терапевтом, знімає характерний для практичного життя вербальний самоконтроль, делегує аналітові можливість і право надавати значення і смисл виявленим несвідомим структурам. Натомість аналітик організує безпечний і сприятливий простір для контактування пацієнта з власним несвідомим, спрямовує асоціативний рух пацієнта, робить максимально точні і найбільш вірогідні висновки на основі отриманого матеріалу. Сам пацієнт не в стані здійснювати обидві функції, бути самопсихоаналітиком. Адже умовою аналізу є вербальна об'єктивація несвідомого і здатність його структурування поза межами впливу даного несвідомого.

Зрозуміло, що за відсутності Іншого не може функціонувати і перенесення як один з ключових механізмів психоаналітичної терапії. При цьому те, що відбувається з пацієнтом, є всі підстави кваліфікувати саме як самопізнання. Клієнт відтворює події, переживання, фантазії, висловлює бажання і страхи, які для нього поки що позбавлені “додаткового розвивального змісту”. Натомість аналітик долучає виявлений несвідомий матеріал до актуального проблемного контексту пацієнта. Пацієнт переживає своєрідне “освянення” і відповідно “приріст знання”, що вже не дозволяє йому залишатися таким, яким він був до цього “освянення”. Такі самозміни через реінтерпретацію власного емоційно-сміслового досвіду можливі лише в терапевтичному просторі двох.

Слід зауважити, що предметно-сюжетним змістом психоаналізу є перш за все стосунки пацієнта, зокрема зі значущими Іншими (перш за все з батьками). Відповідно стосунки – це не зовнішні умови монологічного проживання пацієнтом свого минулого, а безпосередній спосіб долучення до життя, зрештою – сама тканина душевного світу пацієнта, на якій вимальовується рухливий малюнок проблемного теперішнього. Відтак у діалозі із психоаналітиком пацієнт у кінцевому підсумку виходить на перепроживання свого базового, парадигмального діалогу – того, унікальний зміст і структура якого в подальшому великою мірою визначають долю людини. І можливість впливати на такий “автоматизм долі” з'являється саме через самопізнання в психоаналітичному діалозі.

Іншим психотерапевтичним напрямком, що демонструє діалогічний вимір психотерапії в самопізнанні, є клієнт-центрована, або гу-



маністична, терапія. Її засновником вважають Карла Роджерса [8]. Феномен самопізнання лежить у самому способі психотерапевтичної концептуалізації цього напрямку. Його представники виходять з того, що дискомфорт пацієнта, який є приводом для його звернення по терапевтичну допомогу, – це його внутрішня неконгруентність. Пацієнтові бракує внутрішньої особистісної цілісності – відповідності між тим, що людина про себе знає, і тим, що вона реально переживає. Тож клієнт-центрована терапія, зрештою, спрямована на поєднання цих двох пластів внутрішнього світу людини. І відбувається таке поєднання за допомогою терапевта саме як поступове різноаспектне і різнорівневе самопізнання. Зрозуміло, що таке самопізнання не є вузькокогнітивною процедурою в сенсі маніпулювання пізнавальними схемами, збиранням інформації чи категоріальним самоаналізом. Радше йдеться про прийняття досі затемненої частини власного внутрішнього світу. Неконгруентність є не просто дезінтегрованість двох рівновідомих аспектів, а брак знання про один з них. Власне, відновлення конгруентності, інтеграція відбувається через розширення сфери усвідомлення на сферу переживань і визнання цих переживань повноцінним, важливим елементом власного життя.

Діалогізм клієнт-центрованого напрямку полягає в тому, що за головний терапевтичний інструмент тут правлять самі стосунки між клієнтом і терапевтом. Якщо в психоаналізі клієнт-терапевтичні стосунки є інструментом якісного розкриття несвідомого для подальшої реінтерпретації досвіду, то в клієнт-центрованій терапії самі стосунки “тут і зараз” постають як реінтеграційне начало. Інакше кажучи, у цьому терапевтичному напрямку набагато більш важливим є не зміст клієнт-терапевтичного діалогу, а його якість – ставлення, яке демонструє терапевт клієнтові, а клієнт здатен сприйняти і певним чином на нього відповісти ставленням власним. Отже, клієнт спілкується з терапевтом не інструментально чи інформаційно, а екзистенційно-поведінково. Сам досвід стосунків нового типу стає прецедентом у внутрішньому житті клієнта для альтернативного способу проживання власних почуттів. Діалогічність самопізнання в такій терапії з виміру перетворюється на парадигму – певний організаційний взірець стосунків і самопереживання. Терапевт не розповідає клієнтові щось таке, що той мусить знати. Натомість він демонструє клієнтові власну конгруентну поведінку, а також організує тут і зараз найбільш комфортні і безпечні умови для відновлення конгруентності у клієнта. Конгруентність виявляється не способом організації уявлень про себе, а безпосередньо способом організації себе як суб’єкта життєдіяльності.

Ще одним психотерапевтичним напрямком, у якому виявляється діалогічний вимір самопізнання, є гештальттерапія [9; 10]. Центра-

льною категорією тут служити, щоправда, не діалог, а контакт. Власне декомпенсований невроз як ситуація, у якій клієнт звертається по терапевтичну допомогу, кваліфікується гештальттерапевтом як специфічний повторюваний спосіб порушення контакту людини з навколишнім світом. Проте під останнім мають на увазі не лише простір фізичних подій, на які реагує клієнт, а й сукупність людських зв'язків і відносин, а також самих людей, з якими клієнт спілкується і взаємодіє. Отож людина контактує з уже олюдненим, населеним світом, визначальною характеристикою якого є циркуляція смислів і значущостей у мережах знаків і символів. Так, витлумачений контакт не є діалогом у вузькому значенні слова – як суто мовленнєва діяльність чи екзистенційно-онтологічний зв'язок. Проте контакт є діяльнісною зверненістю до світу, сміливою відкритістю для проживання своєї причетності Іншому. Попервах гештальттерапія формувалася на індивідуалістичних позиціях і спиралася на базову метафору “організм-середовище”. Навряд чи в подібній організмичній онтології залишалося місце для діалогу як специфічно людського, наповненого смыслом феномена. Однак уже тоді базові методики й техніки взаємодії терапевта з клієнтом містили проговорювання переживань, озвучення тілесних феноменів, елементи інсценізації (прогривання) міжособових стосунків, мовленнєве звернення до уявлених фігур, ігрове перевтілення тощо. Усе це так чи інакше надавало гештальттерапії гуманістично-екзистенційного забарвлення (на додаток до базової протобіологічної метафори “організм-середовище”). І майже одразу носії гештальтїдеології почали усвідомлювати визначальну роль самих клієнт-терапевтичних стосунків. Інакше кажучи, акцент почав переходити зі змісту діалогу терапевта з клієнтом на його форму, структуру, чуттєво-ставленнєву якість. Усвідомлюване проживання клієнт-терапевтичної взаємодії “тут і зараз”, простежування специфіки цієї взаємодії, способів її блокування чи підсилення зробило гештальттерапію своєрідною “дзен-терапією” (хоча більшою мірою ця назва відповідає дещо пізнішому терапевтичному напрямку – “процесуальній терапії”).

Важливою характеристикою, що зближує гештальттерапевтичну роботу і феномен діалогу, є те, що терапевт не прагне надавати клієнтові якусь навчальну інформацію або “дорощувати” його відповідно до своїх світоглядних ідеалів. Терапевт просто самим своїм способом проживання власного життя “тут і зараз” ставить клієнта перед необхідністю проживання відведеного часу із собою таким. Яким би чином не поводився клієнт присутність терапевта робить цю поведінку “ новою ” в сенсі загостреного її усвідомлення, уважного включеного спостереження, вербального самозвітування і посиленої диференціації почуттів.

Як бачимо, усі три терапевтичні напрямки – психоаналіз, клієнт-центрована терапія і гештальттерапія – служать способами розширення свідомого й через це – збільшення внутрішньопсихічної інтегрованості особистості. Важливо, що розглянуті напрямки терапії не є способами прямого цілеспрямованого впливу психолога на клієнта, тобто не є об'єктно орієнтованими. Психотерапевт спирається на презумпцію свободи і відповідальності клієнта в межах життєвої історії останнього. Із розширенням усвідомлюваного розширюються і межі свободи клієнта як можливості його впливу на своє положення в координатах життєвих обставин. Психотерапевтичне самопізнання є практичним, а не теоретичним: у ньому накопичення певних знань про себе і застосування цих знань у своєму житті не розмежовуються. Знання, що приходять з розширенням поля усвідомлюваного, функціонує (хоча й по-різному) одразу в самому факті своєї появи. Отож це знання переважно не інструментальне, а екзистенційне – таке, “через” яке людина живе. А проте не варто містифікувати психотерапевтичний процес: відчуття дива, яке інколи переживає не лише клієнт, а й терапевт, є ефектом складної, багаторівневої клієнт-терапевтичної взаємодії, а не пасивного споживання клієнтом “чарівної” терапевтичної допомоги.

Якщо порівняти філософський і психотерапевтичний підходи до проблеми пізнання, то побачимо їхню певну логічну етапність. Філософія кваліфікувала пізнання переважно як зверненість до себе через виключення з анонімізованої мережі псевдосоціальних зв'язків. Навіть якщо результатом пізнання була “нова” соціальна позиція (як у Сократа), вона було продуктом самопізнання як певного “ментального перезавантаження”, а не його елементом. Інакше кажучи, соціальна компонента залишалася лише у прихованому вигляді – у самій мові, категоріальному апараті, логіці, і у внутрішньому Іншому як контрпозиції, за наявності якої лише і може відбуватися мислення. Натомість психотерапія зробила соціальний компонент значущим елементом і явною умовою самопізнання як такого. Психотерапевтична комунікація у своїх історичних типах усе більше править за живу тренінгову модель соціального, а зміст терапевтичної роботи “стягується” з віртуальних “там і тоді” в “тут і тепер” клієнт-терапевтичної протосоціальності.

Інший важливий аспект проблеми самопізнання, що по-різному, але з певною логіко-історичною послідовністю вирішується філософією і психотерапією, – упорядкування “спонтанного внутрішнього діалогу”. Останній фактично є протодіалогічною представленистю несвідомого (варіант підсвідомого). Адже звичним станом внутрішнього простору людини видається своєрідний “неконтрольований потік”: слів, образів, асоціацій, почуттів, бажань, намірів, переживань... У деяких терапевтичних і культурних традиціях цей стан “уваги, що

блукає”, називають “внутрішнім діалогом” (проте в інших підходах для цього використовують більш відповідний образ – “білий пил”), хоча фактично “діа-логіки” в цьому стані ще немає. Самопізнання, власне, у тім і полягає, аби впорядкувати цей стан, стабілізувати і спрямувати увагу, зробити її інструментом для самовідчування, виявлення потреб, формування смислів і конструювання завдань. Філософія пропонує впорядкування “внутрішнього протодіалогу” через рафіноване мислення, виховання розумової культури. Фактично внутрішній діалог формується через загострено уважну розумову взаємодію з інтеріоризованим Іншим. Соціальність тут простежується в, так би мовити, “знятому” вигляді, і внутрішній діалог залишається “внутрішнім”, набуваючи більшої самодисципліни. Натомість психотерапія оприявнює діалог у клієнт-терапевтичній взаємодії, виносить його в інтерактивний вимір комунікації. Більше того, така взаємодія стимулює клієнта до рольової діалогізації власних внутрішніх суперечностей, що наближає його до внутрішньої інтеграції.

*Висновки.* Самопізнання є духовно-культурною цінністю, що потрапила в поле філософської рефлексії, згодом – науково-психологічного аналізу, і тепер має своє переважне втілення в психотерапевтичних практиках. Діалогічний вимір самопізнання полягає в самому мовленні як оприявленні несвідомого. Фігури Сократа і Сковороди – це взірці самопізнання, що здійснювалося ними діалогічно, але передбачало вихід з неусвідомлюваного поля соціально-психологічних зв’язків. Сучасна науково-теоретична психологія диференціювала самопізнання, а відтак деактуалізувала його діалогічний вимір. Натомість психотерапевтичне самопізнання втілює діалогізм у своїй формі, цінностях, змісті. Діалогічність терапевтичних практик засвідчує соціально-психологічний характер як їх самих, так і власне феномена самопізнання в його сучасних виявах. Отже, діалог – це персоналізований соціально-психологічний зв’язок.

### *Література*

1. *Майерс Д.* Социальная психология / Дэвид Майерс. – 6-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.
2. *Основи психології : підручник / за заг. ред. В. А. Роменця.* – К. : Либідь, 1995. – 632 с.
3. *Основи соціальної психології : навч. посіб. / за ред. М. М. Слюсаревського.* – К. : Міленіум, 2008. – 495 с.
4. *Паттерсон С.* Теории психотерапии / С. Паттерсон, Э. Уоткинс. – 5-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.
5. *Платон.* Собрание починений: в 3 т. (в 4 кн.) / Платон. – М. : Мысль, 1968 – 1973. – (Серия “Философское наследие”).

6. *Сковорода Г.* Вірші. Пісні. Байки. Діалоги. Трактати. Притчі. Прозові перекази. Листи / Григорій Сковорода. – К. : Наукова думка, 1983. – 542 с.
7. *Фрейд З.* Введение в психоанализ / Зигмунд Фрейд. – СПб. : Алетейя, 1999. – С. 277–306.
8. *Роджерс К.* Клиентоцентрированная терапия : пер. с англ. / Карл Роджерс. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1997. – 320 с.
9. *Перлз Ф.* Теория гештальт-терапии : пер. с англ. / Фредерик Перлз. – Ин-т общегуманит. исслед., 2004. – 384 с.
10. *Перлз Ф.* Гештальт-семинары : пер. с англ. / Фредерик Перлз. – М. : Ин-т общегуманит. исслед., 2008. – 352 с.

© Бублик П. І.