

# Патяева Е.Ю. Практики саморазвития личности в изменяющемся мире



English version: [Patyaeva E.Yu. Personal self-development practices in the changing world](#)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Вводится понятие *саморазвития личности* и рассматриваются практики и задачи личностного саморазвития, возникшие в контексте философии, психотерапии, психологии и искусства. В частности, описываются восходящая к Сократу задача «заботы о самом себе», сформулированная Декартом задача «стать руководителем самого себя», выделенная З.Фрейдом задача осознания своих чувств и желаний, предложенная Дж.Бьюдженталем задача «настраивания на свой собственный внутренний голос» и поставленная Л.С.Выготским задача «выращивания в себе своей философии». В этом контексте уточняется грань между психотерапией в узком смысле слова, как ориентированной на исцеление человека, и психологическими практиками поддержки саморазвития личности, целью которых становится помощь человеку в самосозидании и выстраивании новых возможностей. Особым средством решения задач саморазвития выступает произведение искусства, изменяющее и своего автора, и своего читателя (зрителя, слушателя). Делается вывод о необходимости включения практик поддержки саморазвития личности в предмет психологии личности.

**Ключевые слова:** личность, развитие личности, саморазвитие личности, личностный рост, психологическая практика, задача саморазвития, психология искусства

...Из тяжести недоброй  
И я когда-нибудь прекрасное создам.  
*Осип Мандельштам*

Становление зрелой личности может описываться в психологии понятиями, характеризующими разные аспекты этого процесса: тут и личностный рост, и развитие личности, и воспитание, и самовоспитание, и проработка психологических проблем. Но есть немаловажный аспект личностного становления, который перечисленные выше понятия оставляют несколько в тени – это осуществляемая самим человеком психологическая работа («труд души»), направленная на выход за пределы «себя-наличного», на преобразование себя и своей жизни. Такого рода работа может состоять в осмыслении себя, своих чувств и действий и собственной жизни в целом, в выборе и определении направления этой жизни, в утверждении своих смыслов и ценностей реальными поступками. Именно такую внутреннюю работу мы и будем называть *саморазвитием личности*.

Наша интерпретация существенно отличается как от «личностного роста» в его классическом понимании [Роджерс, 1994; Братченко, Миронова, 1997], так и от воспитания, формирования и даже самовоспитания личности. Если личностный рост может происходить как бы спонтанно, не требуя от человека каких бы то ни было усилий, то саморазвитие личности сопряжено с вполне определённой работой переживания, осмысления и активного, порой трудного, воплощения найденных смыслов в действительность. От воспитания, формирования и самовоспитания личности её саморазвитие отличается отсутствием заранее заданной конкретной «планки», эталона или цели; направление саморазвития определяется в самом его процессе, причём определяется не «раз и навсегда», а каждый раз заново, и этот выбор направления составляет неотъемлемую грань целостного процесса.

*Практикой саморазвития личности* мы будем называть любую систему приёмов, упражнений и способов действия, нацеленных на осмысление и осознание своих чувств, поступков и жизни в целом, на определение и переопределение стремлений своей жизни и на воплощение найденных смыслов и ценностей в действительность. Эти приёмы и упражнения могут осуществляться человеком самостоятельно или во взаимодействии с другим человеком, например, в процессе психологического консультирования, психотерапии или же в контексте общения с другом, учителем, духовным наставником и т.д. Принципиальным моментом здесь является то, что человек ощущает себя активным субъектом работы, направленной на самого себя и свою жизнь, а не более или менее пассивным «пациентом», «клиентом», «наставляемым» или «получателем помощи».

Круг практик саморазвития личности весьма широк. Такие практики возникали и возникают в различных сферах человеческого бытия: в религии, философии, искусстве, психотерапии, практической психологии, педагогике. И в каждой из этих сфер они могут смешиваться с генетически родственными, но существенно иными практиками, целью которых является воспитание, обучение, лечение, коррекция, оказание психологической помощи, эмоциональное воздействие и т.д. Поэтому задача настоящей статьи состоит в том, чтобы выделить и осмыслить опыт и практики саморазвития личности в качестве самостоятельной реальности, заслуживающей отдельного рассмотрения и открывающей важные перспективы для психологии личности. Ключевым понятием для нас будет понятие *задачи саморазвития*: мы рассмотрим ряд задач саморазвития личности, поставленных в контексте философии, психологии, психотерапии и искусства и сделаем попытку очертить пространство работы личности по саморазвитию как определяемое рядом возможных задач.

## Философия как путь саморазвития личности

Философия, часто понимаемая в наши дни как исключительно мыслительная деятельность, возникала в античности как *практическое* учение, направленное на преобразование всей жизни человека и его самого в соответствии с законами разума [Адо, 2010a,b]. И перед учениками философских школ античности ставилась задача «вылепить свою статую», стать автором самого себя, так что сам ученик выступал активным субъектом своего преобразования.

Практическую направленность философии на выстраивание человеком своей жизни и себя самого подчёркивали и многие философы последующих эпох. В частности, М.К.Мамардашвили показал, что глубинная связь философии и саморазвития личности определяется принципиальной незавершённостью человека, его способностью выходить за все конкретные порядки человеческого бытия в каждый данный момент. В этой ситуации философия оказывается той специфической деятельностью, которая направлена «на то, чтобы в любой новой или сложной ситуации воссоздавать способность человека понимать и находить себя и своё место» [Мамардашвили, 2009a, с. 100]. Таким образом, философия «может быть определена как некоторый бытийно-личностный эксперимент, продуктом которого является личность, на одной стороне, и картина мира – такого мира, в котором эта личность могла бы осмысленно жить, ориентироваться, понимать и воспроизводить себя в этом мире в качестве именно личности, – на другой» [Там же.]. При подобном понимании, философы – «это люди, которые экзemplифицируют собой – экспериментально – способ бытия такого рода» [Там же.], адресуя вопросы самим себе и отвечая на них своими поступками и жизнью, создавая тем самым культурные образцы и практики саморазвития личности.

Рассмотрим эти практики саморазвития на двух примерах: на примере «заботы о себе», культивировавшейся в философских школах античности, и на опыте Рене Декарта, тщательно описанном им в «Рассуждении о методе».

### Античная забота о себе и задача Сократа

Философские школы античности предлагали своим последователям не просто систему взглядов на мир, но одновременно ещё и целостную систему принципов поведения и духовных упражнений, позволяющую «заботиться о себе самом» – в отличие от заботы о своём имуществе, славе, власти, здоровье и других общепринятых благах [Адо, 2010a,b]. Впервые это противопоставление «заботы о себе самом» и заботы о своём имуществе, славе и прочем появляется у Сократа, в его знаменитой

речи перед афинским судом. Принципиально важно, что Сократ не просто провозглашает принцип заботы «о себе самом», но и в самой полной мере воплощает его, отказываясь от продолжения жизни, если ценой этого продолжения должен стать отказ от бытия самим собой. Вот такая забота о «самом себе», о самой сердцевине своего бытия, и может быть названа *задачей Сократа*. Заботиться о «самом себе» в этом смысле слова означает жить в полном соответствии со своими представлениями о благе, об истине и о должном, не отступая под давлением обстоятельств.

Античная философия в полной мере восприняла эту задачу. Характерно, что «философами» в античности считались не только люди, создававшие и развивавшие философские системы, обучавшие философии и сочинявшие философские тексты, но также и всякий человек, живущий согласно наставлениям философов. И задача философа, как заботящегося о самом себе человека, состояла в том, чтобы вести глубоко осмысленную и упорядоченную жизнь в согласии со своими убеждениями и практиковать определённый способ быть человеком – стоический, скептический или иной [Адо, 2010a,b]. В разных школах античной философии подлинные цели человеческого существования понимались по-разному, однако все их объединяют два момента. Во-первых, целью человеческой жизни является достижение высшего блага, отличного от тех повседневных благ, к которым стремится большинство людей. Во-вторых, философия понималась «как образ жизни, как конкретное усилие по самопреобразованию, каким бы ни было догматическое содержание философии, избранной философом» [Адо, 2010a, с. 294]. И поскольку преобразование себя – дело нелегкое, все философские школы вырабатывали специальные духовные упражнения и средства, помогающие освоить правильный способ поведения, превратить его в привычный и «естественный».

Ещё один принципиальный момент, характеризующий все философские школы античности, состоял в том, что представление о высшем благе и, соответственно, о цели человеческой жизни складывалось на этапе становления каждой школы и затем воспроизводилось практически в неизменном виде на протяжении всех последующих веков её существования [Адо, 2010a]. Философы античности исходили из того, что правильный образ жизни одинаков для всех, и задача ученика в том, чтобы приобщиться к истине, найденной основоположниками данной философской школы, и научиться жить в соответствии с ней. Таким образом, саморазвитие человека понималось как осознанное движение по пути открытия истины, которая принципиально одинакова для учителя и ученика, но от ученика исходно скрыта.

Историческая судьба задачи Сократа оказалась противоречивой. С одной стороны, все последующие философские школы античности учили своих адептов «заботиться о себе самом»; в дальнейшем многие разработанные ими духовные упражнения были восприняты христианством, а античная «забота о себе самом» легла в основу христианской «заботы о душе» и, благодаря христианству, получила широкое распространение [Адо, 2010a]. С другой стороны, дух поиска истины, пронизывающий диалоги Сократа, постепенно отошёл на второй план, а в центре внимания оказалась верность догматическому содержанию той или иной школы и воплощение в жизнь вытекающих из этого содержания принципов.

## Задача Декарта и её решение

Уже в античности образованный человек нередко сталкивался с тем, что различных истин, учений и способов жизни оказывается слишком много и они противоречат друг другу. И перед ним вставала задача выбора, какому учению следовать. Путь решения этой задачи мог растягиваться на долгие годы, как это впечатляюще описывает Аврелий Августин в «Исповеди» [Августин, 1991]. В Новое время эта ситуация существования множества противоречащих друг другу истин и учений стала исходной для постановки Рене Декартом принципиально новой задачи: осознав, что многочисленные учения о мире противоречат друг другу, он ставит перед собой задачу «стать руководителем самого себя». Её мы и будем называть *задачей Декарта*.

Опыт своего «становления руководителем самого себя» Декарт детально описывает в «Рассуждении о методе, чтобы верно направлять свой разум и отыскивать истину в науках» (1637). Цель этого сочинения автор видит в том чтобы «показать в этом рассуждении, какими путями я следовал, ... чтобы каждый мог составить свое суждение» и чтобы автор, узнав мнения читателей о своей жизни, «обрел бы новое средство самообучения и присоединил бы его к тем, которыми обычно я пользуюсь»

[Декарт, 1989, с. 252]. В пути, которым следовал Декарт и который привел его к «Рассуждению», можно выделить несколько этапов.

Декарт начинает с того, что он с детства сильно желал изучить все науки, поскольку его «уверили, что с их помощью можно приобрести ясное и надежное познание всего полезного для жизни» [Там же.]. Однако, успешно изучив все положенные науки, он «так запутался в сомнениях и заблуждениях, что, казалось, своими стараниями в учении достиг лишь одного: все более и более убеждался в своем незнании» [Там же.]. Далее автор «Рассуждения» добросовестно объясняет, почему это сомнение не побудило его поискать другую, «более истинную», школу или не счесть свой неуспех следствием «неготовности к Истине» (он учился в одной из лучших школ Европы и не замечал, чтобы его считали ниже его соучеников). В результате он пришёл к выводу, «что такой науки, какой меня вначале обнадеживали, в мире нет» [Там же.]. Поэтому он ставит перед собой существенно новую задачу: «стать руководителем самого себя» и самостоятельно найти или выстроить сами основополагающие принципы, опираясь на которые он сможет мыслить и действовать, не претендуя на то, что эти принципы окажутся подходящими для всех.

Декарт оставляет книжные занятия и отправляется путешествовать, «встречаться с людьми разных нравов и положений и собрать разнообразный опыт, испытав себя во встречах, которые пошлет судьба» [Там же. С. 255]. Благодаря этому он «научился не особенно верить тому, что мне было внушено только посредством примера и обычая, так как видел, как многое из того, что представляется нам смешным и странным, оказывается общепринятым и одобряемым у других великих народов» [Там же. С. 255–256].

Затем, будучи застигнут зимой на одной из стоянок, Декарт размышляет о том, что «часто творение, составленное из многих частей и сделанное руками многих мастеров, не столь совершенно, как творение, над которым трудился один человек» [Там же. С. 256]. Он рассматривает красоту зданий и городов, а затем переходит к разнообразным мнениям о мире, усвоенным им в детстве или содержащимся в книгах, – и решает отказаться от всех этих мнений и выстраивать свои взгляды с самого начала. Он принимает «решение изучить самого себя и употребить все силы ума, чтобы выбрать пути, которым я должен следовать» [Там же.].

Отказавшись следовать чужим мнениям и усвоенным обычаям, философ не считает нужным осуществлять свои сиюминутные желания или настаивать на непродуманных положениях, но ищет и последовательно выстраивает надёжный метод, с помощью которого он смог бы правильно мыслить и наилучшим образом поступать. И в результате формулирует свой метод систематического сомнения: сомневаться во всём, в чём только можно, пока не найдётся нечто, в чём усомниться уже никак нельзя. Сперва Декарт успешно применяет открытый им метод к математике, а затем обращается к философии как к основе всех наук. Тут он вспоминает о своём юном возрасте и, учитывая невероятную важность задуманного дела, решает не спешить и употребить достаточное количество времени на подготовительную работу.

На весь этот промежуточный подготовительный период он принимает для себя несколько правил морали – «чтобы не быть нерешительным в действиях, пока разум обязывал меня к нерешительности в суждениях, и чтобы иметь возможность прожить это время как можно более счастливо» [Там же. С. 263]. Завершив выстраивать свои моральные ориентиры, Декарт предпринимает попытку рассмотреть различные занятия людей и выбрать лучшее – не для всех, а лишь для себя. И решает посвятить свою жизнь именно тем занятиям, которые дарят ему наибольшее наслаждение и переполняют чувством удовлетворения: совершенствованию своего разума и продвижению в познании истины. И далее Декарт последовательно осуществляет намеченный им для себя план жизни.

Таким образом, решение Декартом поставленной им перед собой задачи стать руководителем самого себя складывается из пяти шагов:

- 1) отказ от поисков единственно верного учения, отказ следовать чужим мнениям и постановка перед собой задачи самостоятельно найти и выстроить основополагающие принципы своего мышления и поведения;
- 2) накопление собственного жизненного опыта;

- 3) принятие решения выстраивать свою жизнь, опираясь на свои собственные размышления относительно приобретенного им самим опыта;
- 4) формулирование своих принципов мышления и жизненного поведения;
- 5) регулярное следование по намеченному для себя пути.

Труды Декарта оказали огромное влияние на развитие философии и науки Нового времени. Однако *задача Декарта* – стать руководителем самого себя, в отличие от задачи Сократа, не овладела умами широкого круга образованных людей. Ведь она не решалась путём изучения его трудов и принятием как истины тех положений, которые Декарт сформулировал, как он неоднократно подчёркивал, для себя самого. Ее решение требует самостоятельного поиска, самостоятельного определения своих взглядов, принятия и осуществления собственных решений. Тем временем сама ситуация, в которой возникает задача Декарта, – ситуация множества конкурирующих взглядов на мир, такого же множества «истин» – спустя почти четыре столетия после публикации «Рассуждения о методе», стала массовой. Современный школьник, подобно юному Декарту, сталкивается с разногласиями знаний, теорий, мнений и ценностей и приходит к выводу о том, что школьные знания не дают ответа на вопрос, как правильно действовать в мире и хорошо прожить свою жизнь. И вновь задача Декарта оказывается в высшей степени насущной и актуальной.

## Рождение практики помощи в саморазвитии личности в контексте психотерапии

Если философия возникла как практика любви к мудрости и обращена к человеку как рациональному существу, способному разумно и осознанно выстраивать свою жизнь, то психотерапия имеет дело с человеком, как существом во многом иррациональным, чьи действия определяются не только сознательно принятыми решениями, но и неосознаваемыми чувствами и влечениями. Будучи неосознанными, эти чувства и влечения могут серьёзно исказить восприятие человеком себя самого и других людей и становиться источником разного рода психологических и психосоматических проблем, помочь справиться с которыми и призвана психотерапия.

### Задача Фрейда и два контекста рассмотрения психоанализа

Освобождение человека из-под власти его неосознанных переживаний и импульсов через работу по их осознанию стало центральной задачей психоанализа З.Фрейда. Поэтому задачу осознания своих переживаний, их осмысления и принятия можно назвать *задачей Фрейда*. Она может встать перед любым человеком, желающим жить осознанно и осмысленно, независимо от того, обращается он за помощью к психоанализу или нет. Характерно, что в ходе психоанализа эту задачу решает как анализируемый, так и психоаналитик, который должен не только помогать анализируемому осознать его переживания, но и тщательно отслеживать свои собственные чувства [Россохин, 2010].

Поскольку бессознательные эмоции и побуждения свойственны не только тем, кто страдает от психических расстройств, но также и всем остальным людям, то психоанализ можно рассматривать в двух несовпадающих контекстах. Во-первых, в контексте собственно психотерапии как профессиональной помощи людям, чье психическое функционирование в той или иной мере нарушено, и, во-вторых, в контексте личностного саморазвития людей, успешно справляющихся со своими жизненными проблемами. В частности, в контексте личностного саморазвития можно рассматривать работу самого Фрейда по осознанию собственных вытесненных переживаний и сновидений, нашедшую отражение в «Психопатологии обыденной жизни» и «Толковании сновидений». Если же говорить о современном психоанализе, то он в значительной степени позиционирует себя как особым образом организованное развитие личности через совместную с аналитиком рефлексивную работу со своим опытом и освоение человеком рефлексивных умений аналитика [Россохин, 2010].

Эмоциональный опыт человека, в том числе и неосознаваемый, оказывается центром внимания не только психоанализа, но и других психологических и психотерапевтических практик. Многие работающие в этой области профессионалы выделяют помощь в личностном саморазвитии как особую область психологической практики, отличную от психотерапии в узком смысле слова как

профессиональной помощи людям, страдающим от различных эмоциональных и других нарушений (см., например, [Пузырей, 2005; Бьюдженталь, 2007; Хозиев, 2007]). Однако в общепринятых терминах эта грань между собственно психотерапией и помощью в саморазвитии пока ещё не закрепились, и термин «психотерапия» употребляется в научной литературе как в узком смысле, так и в расширительном. В частности, классик современной психотерапии Дж.Бьюдженталь пишет о себе так: «Я психотерапевт. <...> Мне бы хотелось найти новое название тому, что я делаю. Мне хотелось бы отказаться от таких слов, как психотерапия, врач, пациент и лечение, и заменить их на совершенно новый словарь, который бы более точно описывал то, что я делаю... До сих пор, однако, я не нашёл замены, которая бы меня устраивала, и поэтому по-прежнему использую те слова, к которым привык. Но, хотя слова и остаются прежними, их смысл постоянно меняется и развивается» [Бьюдженталь, 2007, с. 11].

### «Ускоренный образовательный процесс»

Суть своей работы Дж.Бьюдженталь видит в помощи человеку «более полно и чётко расслышать свой внутренний голос, чтобы более удовлетворительно управлять собственной жизнью» [Там же. С. 21]. Это настраивание человека на собственный внутренний голос можно назвать *задачей Бьюдженталья*.

В данном контексте, подчёркивает Дж.Бьюдженталь, само слово «психотерапия» обретает новый смысл: «она больше не основана на модели коррекции; скорее, я думаю об этом занятии как о пробуждении или вызывании жизни, спрятанной внутри нас, внутренней чувствительности, которую нас научили подавлять, возможностей бытия, которые слишком редко осуществляются» [Там же. С. 29]. И далее он называет свою профессиональную деятельность особым «*ускоренным образовательным процессом*», направленным на то, чтобы помочь человеку пересмотреть выработанный им в детстве способ бытия и научиться более ответственно относиться к своей жизни [Там же. С. 312].

В чём состоит специфичность этого «ускоренного образовательного процесса»? Прежде всего, в том, что он направлен не на внешнее по отношению к человеку «содержание», будь то устройство Вселенной, теории общества или что бы то ни было ещё, а на «самого себя», на осознание, понимание, осмысление и принятие *своего собственного опыта*.

Далее, этот «образовательный процесс» не является чисто когнитивным, не ограничивается одним только пониманием. Человек начинает принимать всерьёз то, «что происходит *внутри* него, вместо своей привычной озабоченности тем, что происходит *снаружи* (своим бизнесом и достижениями)» [Там же. С. 73]. И фокус его внимания и заботы сдвигается на себя самого. Как бы вторя Сократу, Дж.Бьюдженталь подчёркивает, что главная задача человека, который хочет быть хозяином своей жизни, состоит в том, чтобы «как можно более полно предоставить и открыть своё сознание заботе о своей жизни» [Там же. С. 313].

Ещё один важный момент состоит в том, что успех этого образовательного процесса в значительной мере определяется не познаниями «учителя» и даже не его методической оснащённостью, а его личностными умениями, личностным опытом. Конкретные требования к личностным умениям психолога или психотерапевта в различных подходах могут не совпадать. В психоанализе – это развитое умение особой аналитической рефлексии [Россохин, 2010], в человекоцентрированном подходе К.Роджерса – умения быть конгруэнтным, безусловно принимать другого человека и эмпатически понимать его (их можно назвать *тремя задачами Роджерса*) [Роджерс, 1994]. Однако характерным общим моментом является то, что первоначально эти задачи должен решать психолог или психотерапевт, а завершением «образовательного процесса» становится успешное решение этих задач «клиентом».

Разумеется, круг задач личностного саморазвития, открытых в контексте психотерапевтической практики, этим не исчерпывается. Однако и уже перечисленного достаточно для того, чтобы уточнить грань между психотерапией в узком смысле слова и психологической практикой помощи в личностном саморазвитии.

Психотерапия, как указывает автор фундаментального университетского учебника, при всех

различиях школ и направлений имеет дело с «расстройствами личности», с той или иной психопатологией [Соколова, 2006]. То есть клиентом психотерапии в узком смысле слова выступает человек, ощущающий, что с ним «что-то не в порядке» и желающий это «что-то» исправить, скорректировать. Это может быть депрессия, приступы паники, неуверенность в себе, неудачи в семейной жизни и любые иные *проблемы*. Но ведь человек может жить вполне успешно, без особых проблем, и при этом хотеть реализовать в своей жизни нечто новое, исследовать те возможности своей жизни, которые пока он может только смутно предчувствовать. И психологическая практика помощи в личностном саморазвитии может быть понята как работа, направленная не столько на решение *проблем*, сколько на выявление, исследование и осуществление *возможностей* своей жизни [Патяева, 2013].

## Искусство как акт саморазвития личности

Человек – существо принципиально незавершённое и «незавершимое», и процесс его личностного становления потенциально бесконечен [Бахтин, 1979; Мамардашвили, 2009а]. Поэтому и метафора психотерапии как «исцеления души», и метафора «ускоренного образовательного процесса», и метафора «личностной зрелости» в определённом смысле ограничивают наше понимание человеческого развития и требуют существенных оговорок. Ведь они подразумевают достижение в процессе саморазвития некоего конечного – «целостного», «взрослого», «зрелого» – состояния. Это обстоятельство побуждает нас искать более точную метафору для осмысления саморазвития личности. Мы находим её у автора, который в силу известных исторических причин не имел возможности создать ни свою теорию личности, ни свою практику психологической поддержки личностного саморазвития, – у Л.С.Выготского. Это метафора *созидания* или *выращивания* высших форм человеческой психики, созидания чего-то принципиально нового, небывалого прежде. Способами такого созидания оказываются, по Л.С.Выготскому, создание и восприятие произведений искусства, обучение, общение с другими людьми, освоение норм и правил культурной жизни и т.д. Преимущество этой метафоры в том, что она, во-первых, не подразумевает какого-либо завершённого состояния вроде достижения «взрослости», «зрелости» или «целости», и, во-вторых, она с самого начала предполагает возможность *различных* направлений и путей саморазвития.

Непосредственно к саморазвитию личности относится одно поразительное место из письма Выготского: «нельзя жить, не осмысливая духовно жизнь. Без философии (своей, личной, жизненной) может быть нигилизм, цинизм, самоубийство, но не жизнь. Но есть ведь философия у каждого. Надо, видимо, растить её в себе, дать ей простор внутри себя, потому что она поддерживает жизнь в нас» [Цит. по: Асмолов, 2012, с. 25]. Это духовное осмысление жизни и выращивание в себе своей философии составляет ещё одну важную задачу саморазвития личности – *задачу Выготского*. На мой взгляд, это одна из наиболее сложных задач личностного саморазвития. Ведь намного проще усвоить любую «готовую» философию, будь то марксизм, экзистенциализм или что-либо ещё, и с её позиций смотреть на жизнь, других людей и самого себя. Задача Выготского выступает продолжением и развитием задачи Декарта, ибо «стать руководителем самого себя» можно в разной степени, и одной из наиболее высоких степеней руководства самим собой как раз и является выращивание в себе своей философии.

Наибольшие возможности для решения *задачи Выготского* предоставляет искусство, поскольку оно одновременно обращено и к нашим чувствам, и к нашему сознанию. Оно «заставляет нас пережить невероятное», «проделывает какую-то необычайную операцию над нашими чувствами» [Выготский, 1986], и это переживание побуждает нас по-новому видеть и осмыслять себя, свою жизнь и мир в целом. Чтобы понять суть и смысл этой «необычайной операции», разделим её, с некоторой долей условности, на две большие задачи: задачу автора и задачу читателя (зрителя, слушателя).

### Задача автора: новое рождение себя самого

Рассматриваемое в контексте саморазвития личности, произведение искусства есть духовный инструмент, с помощью которого человек обретает возможность найти и осуществить самого себя [Мамардашвили, 2009b]. Инструмент совершенно особый, инструмент акта жизни, исходно возникающий в момент поиска автором себя–настоящего и изменяющий самого автора по мере своего создания. И одновременно – инструмент, воплощающий в себе те вехи пути автора, которые для

читателя (зрителя, слушателя) могут оказаться дверью в аналогичное состояние внутреннего поиска и изменения.

Произведение искусства, констатирует М.К.Мамардашвили, в частности, художественный текст «есть нечто такое, в лоне чего впервые рождается и автор этого текста как личность» [Там же. С. 615]. И поясняет эту мысль: написанное автором «есть то лоно, в котором он стал впервые действительным «Я», в том смысле – от чего-то освободился и прошёл какой-то путь посредством текста» [Там же. С. 615–616].

Что это за путь, который проходит автор, создавая произведение? Самый общий ответ на этот вопрос даёт Л.С.Выготский. Говоря о том, что искусство есть «техника чувств», он подчёркивает, что «даже самое искреннее чувство само по себе не в состоянии создать искусство. И для этого ему не хватает не просто техники и мастерства, поскольку даже чувство, выраженное техникой, никогда не создаёт ни лирического стихотворения, ни музыкальной симфонии. И для того и другого необходим ещё и творческий акт преодоления этого чувства, победы над ним. И только когда этот акт является налицо, только тогда осуществляется искусство» [Выготский, 1986, с. 312–313].

Итак, автор осуществляет *творческий акт преодоления наличного чувства*, его преобразования. Такой акт часто начинается с особого волнения, вызванного тем или иным жизненным впечатлением, будь то цветущий куст боярышника или смерть близкого человека. Волнение это остаётся непонятым до тех пор, «пока мы в нём не разобрались своим развитием и перевоссозданием того, что с нами произошло», своего рода «раскручиванием» произошедшего [Мамардашвили, 2009b, с. 617]. Путь автора «и есть путь «раскручивания» того, что произошло. Именно такого рода «впечатления» ... требуют нашего вхождения в самих себя. «Вхождения в самих себя» – чтобы раскрутить «положение вещей» и добыть истину, которая «ниоткуда не может быть получена извне», а может быть открыта только личным усилием, сосредоточенной работой «в точке луча впечатления» [Там же.].

Возникает последовательность: жизненное впечатление – особое волнение – раскручивание произошедшего, его перевоссоздание, «вхождение в самих себя» – и, как результат проделанной работы, открытие истины и преодоление исходных чувств, их преобразование. Эта последовательность не единственно возможная. Встретившись с впечатлением, человек может отвернуться от него и пройти мимо, упустив возможность постижения истины своей жизни. Но и отклик на впечатление, и ощущение волнения ещё ничего не гарантируют. Человек, в том числе профессиональный писатель или художник, вполне может просто предаваться своим чувствам и впечатлениям, наслаждаться игрой словами, цветом, образами, радоваться своему мастерству, но не вступать на путь «раскручивания» произошедшего, не пересоздавать его, не «входить в самого себя». И тогда создание произведения – в том числе и технически совершенного – не приводит ни к открытию истины, ни к новому рождению самого себя.

Ещё одну грань пути рождения произведения и себя самого высветил Пауль Целан в своей знаменитой «Бременской речи». Поэт, по П.Целану, это тот, кто «ранен реальностью, но и взыскует реальности». Он ранен реальностью и пишет стихи «чтобы выговориться, чтобы найти путь, чтобы определить, где нахожусь и куда меня заведет происходящее, чтобы очертить свою реальность» [Целан, 1996]. И это очерчивание реальности приводит к исцелению раны не только самого поэта, но и своего рода раны языка, раны самой реальности. Каждое написанное стихотворение – это «событие, сдвиг, новый шаг, это ... попытка найти дорогу». Стихи ищут дорогу и одновременно прокладывают её: дорогу «к какой-то еще не окликнутой реальности», к пониманию «смысла самого хода времён» [Целан, 1996; Патяева, 2011].

Не менее важный штрих добавляет Михаил Чехов. Описывая свой опыт преодоления личностного кризиса через художественное творчество, он указывает на *предощущение целого*, которое ведёт художника и из которого начинают прорастать все частные детали его произведения [Чехов, 2009]. Это предощущение целого относится не только к тому, что художник «творит вне себя», но и к «творчеству внутри самого себя». Само понимание возможности «творчества внутри самого себя» рождает у М.Чехова «волевой порыв к овладению творческой энергией, с тем чтобы перенести её вовнутрь, на самого себя» и побуждает совершать шаги, ведущие к выходу из кризисного состояния к личностному возрождению.

Таким образом, искусство оказывается не «одним из видов специализированной деятельности человека (изготовление эстетических вещей)», но антропологической альтернативой «человеку, обречённому на собственную наличную данность» [Седакова, 2005, с. 213]. Создавая произведение, автор получает возможность «войти в самого себя», преодолеть себя–наличного и заново открыть себя в качестве «действительного Я».

### **Задача читателя (зрителя, слушателя): новое рождение через соучастие**

Восприятие искусства также не является пассивным процессом, также требует творчества: «для восприятия искусства недостаточно просто искренне пережить то чувство, которое владело автором, недостаточно и разобраться в структуре самого произведения – необходимо ещё и творчески преодолеть своё собственное чувство, ... и только тогда действие искусства скажется сполна» [Выготский, 1986, с. 313]. Произведение – это духовный инструмент, помогающий читателю или зрителю преодолевать своё собственное чувство, но инструмент не автоматический. Произведение ждёт от воспринимающего его человека особого соучастия – соучастия той внутренней работе, которую осуществил и воплотил автор.

Поразительный пример такого читательского соучастия приводит О.Седакова: «Это был диссидент, которого в 1970-е годы посадили и много месяцев ежедневно допрашивали. От него требовали подписать какие-то показания и выступить с публичным покаянием, как тогда было принято. «К какому-то моменту, – рассказывает он, – мне стало всё равно. Я проснулся с чувством, что сегодня подпишу всё, что требуется. Не от страха, а потому что *всё равно*. Ничего ничего не значит. И тут вдруг у меня в уме возникло стихотворение Мандельштама, с начала до конца: «Флейты греческой тэта и йота». И я пережил, наверное, то, что, как мне рассказывали церковные люди, они переживают после причастия, я тогда же так подумал: наверное, это то самое. Целый мир, *весь*, и свою причастность к нему. И после этого я уже твёрдо знал, что ничего не подпишу. Это уже невозможно. И они это поняли, и с этого дня больше ничего от меня не добивались, отправили куда нужно»» [Седакова, 2006, с. 387].

Конечно, опыт восприятия произведений искусства может быть разным, читателю или зрителю – как, впрочем, и автору – вовсе не гарантированы преобразование своего опыта и выход за пределы себя–наличного. Произведение искусства может быть использовано и как средство ухода от реальности, отдыха, развлечения, обучения и т.д. Возможность открытия новых пониманий и нового рождения – это только одна из возможностей при встрече с произведением искусства. Но именно благодаря этой возможности искусство является пространством личностного саморазвития для всех, кто готов соучаствовать той работе души, которая воплощена в произведении.

### **Итоги: практики саморазвития личности как часть предмета психологии личности**

Рассмотренные нами задачи саморазвития и пути их решения намечают особое пространство содержательной работы, потенциально открытое для психологии личности и как для фундаментальной области психологии, и как для совокупности практик работы с личностью. В современном мире, отличающемся невиданными прежде разнообразием, сложностью и неопределённостью, личность, как отмечал ещё Дж.Келли, изменяется быстрее, чем мы успеваем её исследовать [Леонтьев, 2005]. Поэтому психология личности не может ограничивать себя только изучением характеристик состоявшейся личности и более или менее универсальных этапов её стихийного или планомерного развития. Обращение психологии к практикам саморазвития личности открывает возможность не только «догнать» личность в её изменении, но и помочь ей сделать процесс изменения более осмысленным и осознанным. И лишь конституировав себя ещё и в качестве науки о возможностях саморазвития личности и практики помощи в личностном саморазвитии, психология личности сможет адекватно ответить на вызовы современной жизни.

#### **Литература**

Августин А. [Augustinus A.] Исповедь. М.: Ренессанс, 1991.

Адо П. [Hadot P.] Духовные упражнения и античная философия. Челябинск: Социум, 2010а.

Адо П. [Hadot P.] Философия как способ жить. Челябинск: Социум, 2010б.

Асмолов А.Г. Оптика просвещения: социокультурные перспективы. М.: Просвещение, 2012.

Бахтин М.М. Проблемы поэтики Достоевского. 4-е изд. М.: Советская Россия, 1979.

Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии. В кн.: А.А. Крылов, Л.А. Коростелева (Ред.), Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: С.-Петербург. гос. университет, 1997. С. 38–46.

Бьюдженталь Дж. [Bugental J.] Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии. М.: Класс, 2007.

Выготский Л.С. Психология искусства. 3-е изд. М.: Искусство, 1986.

Декарт Р. [Descartes R.] Рассуждение о методе. М.: Мысль, 1989. Т. 1, с. 250–296.

Леонтьев Д.А. Непонятый классик: к 100-летию со дня рождения Джорджа Келли (1905—1967). Психологический журнал, 2005, 26(6), 111–117.

Мамардашвили М.К. Философия и личность. В кн.: Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская (Ред.), Психология личности. М.: АСТ, 2009а. С. 91–104.

Мамардашвили М.К. Искусство и личность. В кн.: Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская (Ред.), Психология личности. М.: АСТ, 2009б. С. 613–618.

Патяева Е.Ю. Стихо-творение человека: Мацуо Басё и Пауль Целан. В кн.: Свободный стих и свободный танец: Движение воплощённого смысла. Материалы международной конференции, Москва, 2010. М.: Смысл, 2011. С. 423–445.

Патяева Е.Ю. Актуальный А.Н.Леонтьев: предмет психологии и методологический кризис современной психологии. Вопросы психологии, 2013, No. 3, 54–66.

Пузырей А.А. Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005.

Роджерс К. [Rogers C.] Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.

Россохин А.В. Рефлексия измененных состояний сознания в психоанализе. Вестник Моск. гос. университета. Сер. 14, Психология, 2010, No. 3, 88–104.

Седакова О.А. «Сеятель очей». Слово о Л.С.Выготском. В кн.: А.А. Пузырей, Психология. Психотехника. Психагогика. М.: Смысл, 2005. С. 210–213.

Седакова О.А. Поэзия и антропология. В кн.: Музыка: стихи и проза. М.: Русский миръ, 2006. С. 383–392.

Соколова Е.Т. Психотерапия. Теория и практика. М.: Академия, 2006.

Хозиев В.Б. К вопросу о месте консультативного метода исследования в грядущей парадигме психологии. Методология и история психологии, 2007, No. 1, 190–206.

Целан П. [Celan P.] Бременская речь. Иностранная литература, 1996, No. 12, 190.

Чехов М. Кризис и его разрешение через творчество. В кн.: Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей, В.В. Архангельская (Ред.), Психология личности. М.: АСТ, 2009. С. 486–496.

Поступила в редакцию 16 марта 2015 г. Дата публикации: 15 июня 2015 г.

### Сведения об авторе

*Патяева Екатерина Юрьевна.* Кандидат психологических наук, старший преподаватель, кафедра психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет им. М.В.Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, 125009 Москва, Россия.

E-mail: [patyayeva@ya.ru](mailto:patyayeva@ya.ru)

### Ссылка для цитирования

Стиль psystudy.ru

Патяева Е.Ю. Практики саморазвития личности в изменяющемся мире. Психологические исследования, 2015, 8(41), 9. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Патяева Е.Ю. Практики саморазвития личности в изменяющемся мире // Психологические исследования. 2015. Т. 8, № 41. С. 9. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n41/1141-patyayeva41.html>

[К началу страницы >>](#)