

медицину новими досягненнями. Наприклад, Ту Ююю – видатна вчена та дослідниця з Китайської академії медичних наук, надихнувшись класичним трактатом Ге Хонга “Рецепт екстреної допомоги літьового резерву” винайшла артемізинін – ліки, які допомагають в лікування малярії, завдяки чому першою в КНР отримала Нобелівську премію з медицини. А інший вчений із згаданої Академії – Чжан Донг заснував “метод Юанці Шендзі” та винайшов два доволі важливі для медицини відвари: Гуйі та Гуаньфу, використання яких дало хороші результати в лікуванні різних клінічних захворювань. Або ж, були проведені дослідження про ефективність використання таких даоських ліків як “Polygonum multiflorum Thunb” або ж горець багатоквітковий, який заготовлюється жителями в районі Удан і який дає більш позитивний результат в порівнянні з комерційним продуктом на основі цієї рослини. [2, с. 1]. Також, не слід забувати, що хороші показники КНР в сфері здоров’я так чи інакше пов’язаний з традиційною китайською медициною, яка в свою чергу має тісні зв’язки з даосизмом і алхімією в тому ж числі, тому, правильніше стверджувати, що сьгодні, алхімічні аспекти даосизму в медицині все ще існують, хоча й переосмислені часом й зі зміненими назвами.

### Література:

1. Ping Z., Dong Z. Taoist Medicine. Interdisciplinary journal for religion and transformation in contemporary society. 2021. Vol. 7, no. 2. P. 398 – 405. – URL: [https://brill.com/view/journals/jrat/7/2/article-p398\\_4.xml](https://brill.com/view/journals/jrat/7/2/article-p398_4.xml) (date of access: 19.05.2023).
2. Quality evaluation of Heshouwu, a Taoist medicine in Wudang / H. Li et al. Experimental and therapeutic medicine. 2016. Vol. 12, no. 4. P. 2317–2323. – URL: <https://www.spandidos-publications.com/10.3892/etm.2016.3580?text=abstract> (date of access: 19.05.2023).
3. Stephen M. Tao Te Ching. Perennial Classics, 1988. – 82 p.

**Шевченко С. Л.,**

НМУ імені О. О. Богомольця,  
*ex.theology@gmail.com*

### **КЛІЄНТ-ЦЕНТРОВАНА ПСИХОЛОГІЯ К. РОДЖЕРСА ЯК ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНА ПРАКТИКА “ТЕНДЕНЦІЇ ДО АКТУАЛІЗАЦІЇ”**

Сьогодні відомі культурологи, соціологи, філософи й психологи<sup>1</sup> все частіше звертають увагу на те, що індивідуальне самоздійснення стає небезпекою чи хворобою, яка охопила більшу частину західного світу. На

---

<sup>1</sup> Екзистенціально-гуманітична психологія особистості сягає корінням ідей класичного екзистенціалізму: духовного самоздійснення (С. К’еркегор), інтенційності (К. Ясперс та Ж.-П. Сартр), “буття-в-світі” (М. Гайдеггер), бунту (А. Камю) і, в першу чергу, пов’язується з іменами Л. Бінсвангера, К. Роджерса, А. Маслоу, Р. Мея, Р. Лейнга, В. Франкла та ін. Цей напрямок в сучасній психології наближає нас до ключових тем екзистенції людини: сутності окремої людини і її адекватного втілення в соціальній дійсності, самоцінності та справжності, теми відповідальності та сенсу буття [Докладніше див.: 2, с. 162 – 189].

їх думку, небезпека полягає в тому, що культура самоздійснення приводить до втрати людиною можливості сприйняття тих проблем, які виходять за межі їх особистих інтересів. Зокрема, Ч. Тейлор інтерпретував позицію екзистенціалізму як таку, що орієнтує на свободу самовизначення, а “свобода самовизначення, – на його думку, – вимагає, щоб я розірвав пута усіх таких зовнішніх нав’язувань, і самостійно приймав свої рішення” [1, с. 27]. Звичайно така небезпека дійсно існує, якщо самореалізація постає як позиція індивідуального свавілля і протиставлення себе зовнішнім вимогам. Також він вбачає певну загрозу з боку закликів до автентичності, які виправдовують ігнорування всього, що виходить за межі інтересів окремої особи. Так само й утвердження самої можливості вибору бути благом для Ч. Тейлора є девіантним продуктом цього ідеалу.

Однак, це аж ніяк не означає, що самоактуалізація як така неприйнятна в принципі. Радше йдеться про те, що самоактуалізація – це процес, а не мета чи бажаний стан. Більше того, американський представник “гуманістичної психології” К. Роджерс вважав, що основною спонукою людини є її прагнення до самоактуалізації. Це прагнення можна називати по-різному: “тенденція до зростання”, “спонук до самоорганізації”, “тенденція рухатися вперед”, але, зрештою, йдеться про одне й те саме прагнення, що притаманне людському організму. Близьким до цього є “фундаментальний проект” феноменологічно орієнтованого екзистенціалізму. Концепція В. Франкла про самотрансценденцію людського буття теж враховує цю тенденцію до самореалізації. К. Роджерс теж застерігав, що самоактуалізацію слід розуміти у вигляді процесу, тенденції, а не мети чи результату. Тому для останнього найголовнішим виступав саме процес, а не остаточний результат.

Якщо людина зважає на цю тенденцію, “прислуховується” до неї, то відбувається процес трансформації особистості, становлення людини. Вивільнення цієї тенденції, її розблокування, звільнення від різного роду психічних захистів та деформацій, пов’язаних з дією соціальних чинників, дає можливість людині вільно розвиватися в напрямі, що внутрішньо притаманний людському організму. Це прагнення може бути блоковане різними формами психічних захистів, воно може приховуватися під різними масками, його усвідомлення не є очевидним, але якщо людина довірилася “самоактуалізації”, то вона, зрештою, перебудовує свою особистість і своє ставлення до життя. Як наслідок, реалізується ідея повноцінного буття, тобто має місце “добре життя” (К. Роджерс). Як зазначав К. Роджерс, “добре життя з точки зору мого досвіду – це процес руху по шляху, обраному людським організмом, коли він внутрішньо вільний розвиватися в будь-якому напрямі, причому якості цього напрямку мають певну узагальненість” [3, с. 237].

Ознаки цього “доброго життя” як процесу полягають у тому, що у людини зростає відкритість до досвіду, прагнення жити теперішнім (“тут і тепер”), довіра до свого організму. Відкритість досвіду означає, що в людині відсутня та захисна реакція, яка блокує той досвід, який не відповідає існуючому в індивіда уявленню про самого себе або про себе у стосунках з навколишнім світом. Завдяки тому, що людина відкрита своєму досвіду, будь-який стимул, що йде від організму або зовнішнього світу, безпосередньо переживається

індивідом. Людина “живе” цим досвідом. Оскільки останній повністю піддається усвідомленню, то відпадає потреба в захисних механізмах підсвідомості.

Друга ознака “доброго життя” – прагнення жити теперішнім – пов’язана з прагненням людини жити повноцінно в кожен момент свого існування. Це означає відсутність стереотипів попередньої організації, структурованості стосовно досвіду. “Замість цього маємо максимум адаптації, знаходження структури в досвіді, плинна, мінлива організація “Я” і особистості” [3, с. 239]. Перевага такого ставлення до життя і навколишньої дійсності полягає в тому, що люди, зорієнтовані подібним чином, відзначаються здатністю безпосередньо, адекватно сприймати те, що відбувається саме зараз, і в цьому сьогоденні (тут і тепер) вони виявляють будь-яку структуру, яка в ньому може бути закладена. Третя ознака людини, що перебуває в процесі доброго життя, виявляється у зростаючій довірі до свого організму як до засобу найкращої поведінки в будь-якій ситуації. Йдеться про те, що люди, максимально відкриті досвіду, з’ясовують, що, якщо вони “відчувають правильність” своїх вчинків, то це є надійним орієнтиром їхньої поведінки. Виявляється, що організм мовби сам “знає”, якою має бути поведінка людини в даній конкретній ситуації. Така відкрита, вільна людина повністю втягнута в процес буття і мовби “стає сама собою”. “Вона стає все більш повно функціонуючим організмом і більш досконало функціонуючою людиною, оскільки повністю усвідомлює себе, і це усвідомлення пронизує її переживання від початку і до кінця” [3, с. 242].

Таким чином, розуміння поняття автентичності (грец. *authentikys* – “справжній”) було суттєво конкретизоване в екзистенціально-гуманістичній психології та психотерапії. За К. Роджерсом, який активно використовував цей термін, автентичність – це здатність людини в спілкуванні відмовлятися від різноманітних соціальних ролей (психотерапевта, професіонала, педагога, керівника і т. д.), дозволяючи проявлятися справжнім, притаманним лише даній особистості думкам, емоціям і поведінці. Практично вся клієнт-центрована терапія К. Роджерса виходить із настанови С. К’еркегора бути тим, ким ти є насправді. Для психолога автентичність проявляється в повноцінно функціонуючій особистості. К. Роджерс вводить для розрізнення автентичного і неавтентичного людського існування поняття конгруентність і неконгруентність. Конгруентність, згідно К. Роджерса, – це такий стан буття, в якому ми найбільш свободні та автентичні в якості самих себе і не відчуваємо потреби в тому, щоб ховатися за маскою або роллю “експерта”. Конгруентним існування є там, де наші внутрішні почуття і переживання точно відображаються у нашій поведінці, коли нас можна сприймати і бачити такими, якими ми є насправді.

В працях К. Роджерса поняття автентичності, справжності, конгруентності та прозорості отожднюються. Дотримуючись особистісно-центрованого підходу в інтерпретації автентичності людського буття, К. Роджерс доводить, що розвиток – це розгортання того, що вже закладене в людині. Таку спрямованість розвитку психолог називає “тенденцією до актуалізації”, яка притаманна біологічній природі людини і містить певний набір потенцій.

За К. Роджерсом, існує задана біологічна природа людини, в неї закладені певні можливості, потенції, зокрема, закладена певна тенденція,

що спрямовує розгортання цих потенцій. В міру формування особистості в процесі життя і спілкування виникає ще одна структура – “Я” (Self), і ще одне прагнення – до реалізації цього “Я”. Але це інша тенденція, яка не співпадає із початковою біологічною тенденцією. І ці дві тенденції можуть суперечити одна іншій. Згідно К. Роджерсу, те, що людина набуває під час соціалізації, не можна покращити, а можна лише змінити її істинну природу; вихід із конфлікту – лише в поверненні до первинної біологічної мудрості.

Фундаментальною основою теорії К. Роджерса є припущення, що люди використовують свій досвід для визначення своєї особистості. Особистість розглядається через поняття, “внутрішнього Я” людини, її самість. Ідеальна самість – це уявлення про себе, яким би індивідуум бажав би більше всього бути, існування в якому людина бачить найбільшу цінність для себе. Самість, розглядається як мінлива структура, що постійно підлягає перевизначенню. Ступінь, якою реальне “Я” індивіда відрізняється від ідеального “Я”, за К. Роджерсом, – це один із показників дискомфорту, невдоволеності та невротичних труднощів у існуванні, тобто існуванні неавтентичному. Лише подолавши конфлікт неконґруентного існування (не співпадіння досвіду, свідомості та спілкування), за К. Роджерсом, можна стати таким, яким ти дійсно є насправді, тобто автентично існуючим індивідом.

Теорія “творчої адаптації” К. Роджерса своїм корінням сягає класичноекзистенціалістської концепції “автентичного” існування і запозичує в ній головну креативну ідею, претендуючи на неогуманістичний варіант гуманітарного мислення, яке культивує позасубстанційні, категоріально не обмежені виміри розуміння людської екзистенції.

Отже, проблема самореалізації в екзистенціально-гуманістичному контексті, який прослідковується в творчості К. Роджерса, залишається актуальною і відкритою, оскільки мірою того, як втрачається підґрунтя для існування великих ідеологій, загально визнаних етичних настанов, краху загально визнаних цінностей, дедалі нагальнішою постає тема пошуку самоідентичності, автентичності людського існування.

### Література:

1. Тейлор Ч. Етика автентичності [пер. з англ. А. Васильченко]. – К.: Дух і літера, 2002 – 128 с.
2. Шевченко С. Л. Автентичність екзистенції в “негативному” та “позитивному” екзистенціалізмі / дисертація на здобуття наукового ступеня канд. філософ. наук: 09.00.05. – К.: Інститут філософії імені Г. С. Сковороди НАН України, 2009. – 218 с.
3. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston, New York: Houghton Mifflin Harcourt, 1995 – 420 p.