

# Познай самого себя

**К.В. Полуэктова,**  
*РХТУ им. Д.И. Менделеева,*  
*Москва*

## Почему так важно познать самого себя?

Проблема осознания человеком самого себя пронизывает всю историю философии с самого начала её существования. Понимание своего внутреннего мира и есть основа понимания мира окружающего.

Античное изречение «познай самого себя» было высечено на воротах древнегреческого храма Аполлона в Дельфах, но философской проблемой этот лозунг стал в школе великого греческого мудреца Сократа [1]. А фраза натолкнула на мысли о принципиально новом отношении к человеческой душе — она источник нравственности, а не активности тела. В связи с этим для Сократа важнейшим становится отношение человека к самому себе как носителю интеллектуальных и нравственных качеств, анализ чувств и поступков. Именно самосознание определяет характер поступков и отношений с другими людьми [2].

Сократовский лозунг «Познай самого себя», продолживший линию софистов, ещё в античные времена стал стержнем философской антропологии — учения о существовании человека, смысле его жизни и человеческой природе.

Первый вопрос, который в этой связи возникает, — зачем познавать себя? По Аристотелю должно пассивно и объективно наблюдать природу, и до И. Канта и И. Г. Фихте понятие об активном субъекте познания отсутствовало. Субъективный идеализм Фихте строит философскую систему, в центре которой становится человеческое сознание, а внешний мир становится лишь продуктом его деятельности. По сути, человек, являясь частью реального мира, способен прорываться сквозь его пределы — создавать собственные индивидуальные или социальные миры. Такое творчество (по Ницше и Бергсону), преобразование мира и себя посредством собственного сознания помогает человеку противостоять чувству бессмысленности и конечности его бытия [3].

Можно ли оставлять без внимания столь сложный и в каком-то роде даже опасный механизм, как человеческое сознание? Очевидно, нет. В связи с этим трудно переоценить значимость наличия знаний о собственном сознании. А единственный способ получения таких знаний — познать самого себя. Чтобы сосуществовать в гармонии с миром, нужно достичь гармонии с самим собой. Древнегреческий философ Хилон эту же мысль выразил так: «Познай самого себя и ты познаешь богов и Вселенную».

Второй вопрос: является ли трудной эта задача — познать самого себя? Ведь понятно, что для решения этой задачи не требуется никаких особых научных методов, оборудования, приборов и пр. Сиди и размышляй — что собой представляет твоё «Я». Но на самом деле задача эта невероятно трудная.

Чтобы познать себя, надо выстроить образ своего «Я». Для этого необходимо себя идентифицировать. Но с чем? Самое простое — идентифицировать себя со своими физическими потребностями. «Я хочу пить» — самый простой уровень самосознания.

Следующий уровень — идентификация «Я» и своих личных качеств: «Я добрый», «Я умный» и др. Постепенно горизонт «Я» расширяется, когда мы осознаем свою групповую принадлежность: «Я — студент». Далее — «Я» — человек. И этот процесс никогда, пока человек живет, не может закончиться. Это всегда — работа, творчество.

Проблема познания самого себя включает, таким образом, осознание самого себя как личности, наделенной разумом и набором качественных и количественных данных. Во-вторых, это осознание таких понятий, как «познание» и «сознание» (которое является следствием наличия разума).

### С чего начать?

Во-первых, необходимо определить свой психотип и адекватно оценить себя. Попытки разделить человечество по совокупности определенных ментальных принципов производились еще философами Древней Греции. Вся история исследований человека и идей по его типизации представляет собой противоборство двух основных точек зрения.

1. Существует некое «центральное организующее звено», являющееся ядром личности, и типология должна исходить из качественного разнообразия этих звеньев.

2. Психику можно разложить на составляющие части, понять работу частей и создать классификацию на основе разницы в составе и качестве частей.

Поэтому вариантов психотипов людей очень много, и с такими классификациями было бы хорошо познакомиться. В связи с тем, что оценка может быть завышена или занижена, необходимо сравнить собственную оценку с оценкой окружающих вас людей.

Во-вторых, придется гармонизировать свои желания (хочу), возможности (могу) и необходимые потребности (нужно ли мне это).

В-третьих, необходимо осознать, какое человеческое начало в вас доминирует — воля, разум или эмоции. Психологи выделяют три группы людей: с доминированием воли, логики и разума, а также эмоций.

Представители первой группы сами определяют тот жизненный сценарий, который им нужен (т.е. сами пишут сценарий жизни), меняют или ломают тот, который им мешает.

Рационалисты второй группы часто напоминают сороконожку, которая задумалась, с какой ножки начинать двигаться. Они постоянно рефлексируют, сомневаются, топчутся на месте. «Я знаю, что ты знаешь, что он знает...» и т.д. И порой им ничего не остается, как отдать собственные идеи для воплощения людям воли. Последние подчиняют разум воле ради достижения цели, а заодно подчиняют себе нерешительных людей.

В третьей группе те, кто громко хохочет, сентиментален, часто плачет, вспыскивает, как порох, негодует, стучит кулаками по столу, хлопает дверьми и пр. Борьба со страстями трудно. Можно: а) подчинить их разуму, задавить (вспомним Спинозу — не плакать, не смеяться, не негодовать, а понимать);

б) поплыть по их течению — я вот такой, ну и ладно;

в) найти с ними разумный компромисс. Эрик Берн, автор знаменитой книги «Игры, в которые играют люди», считает, что это умение является показателем умственного развития человека.

Что касается воли, то её важно и можно развивать; в этом могут помочь сознательное самоограничение (аскетизм), инициация спокойствия и невозмутимости, постоянный контроль за собой и рациональный образ жизни. Необходимо быть, как учил А. Шопенгауэр, благожелательным и справедливым, избегать лжи, научиться отвечать «нет». Эти инструменты не только укрепляют волю, но и помогают

осознать собственные слабости. Научившись управлять собой, научитесь управлять другими.

### **Дополнительные проблемы, которые могут возникнуть на пути познания себя**

Все личностные характеристики выявляются в общении с другими людьми, и именно в общении чаще всего и возникают проблемы, которые мы пытаемся решить, окружая себя забором из психологических защит, от которых в сильной степени зависит наша самооценка.

Впервые термин «психологическая защита» был введен известным психиатром Зигмундом Фрейдом и использовался для обозначения реакции психики человека на болезненные мысли и эмоциональные состояния [3].

Существуют следующие формы психологических защит.

- Активные — виноват всегда кто-то другой; самоутверждение путем унижения другого.
- Рационализация — поиск адекватных причин, оправдывающих человека.
- Проекция — перенос собственных отрицательных качеств на других людей.
- Капитуляция — отказ от деятельности. Здесь очень распространён геронтолизм — оправдание бездеятельности через возраст.

Существует также большая группа так называемых сверхзащит.

- Селекция информации — осознание только приемлемой информации, в частности отрицание — полный отказ от осознания неприятной информации.
- Девальвация угрозы — отрицание возможности существования неприятного исхода событий с опорой на личные примеры.
- Перестраховка — попав в неприятную ситуацию единожды, человек начинает прикладывать все мыслен-

ные и немислимые усилия для того, чтобы её избежать.

- Сверхконсерватизм — избегание определенных новых аспектов жизни.
- Вытеснение — отрицание информации, умаляющей возможности и личностные качества; восприятие только выгодной и приятной информации.
- Отключение — возникает, когда организму требуется психологический отдых. Даже при кратковременной смене деятельности организм возвращается в работоспособное состояние.
- Дерезализация — в случае психологического шока человек непроизвольно переключается на нечто второстепенное.

Рассечение «гордиевого узла» — возникает в случае, когда неизвестность и неопределённость психологически изматывают человека и толкают его к действию, часто — разрушительному для его здоровья и жизни.

Ритуально-символические действия — способ усмирения внутренней тревоги посредством веры в приметы.

Сублимация — перенаправление внутренних импульсов в социально приемлемую деятельность.

Все виды психологических защит смягчают внутренние конфликты, согласовывают сознательное и бессознательное в человеке, помогают выстоять в сложных ситуациях. Но в то же время они сильно искажают образ «Я», могут приводить к социальной дезадаптации.

### **Литература**

1. [https://ru-wikipedia.org/wiki/Познай\\_самого\\_себя](https://ru-wikipedia.org/wiki/Познай_самого_себя).
2. Клишина С.А., Палии С.А., Корначев П.А. Философия, её предмет и функции. Учебно-методическое пособие. М.: РХТУ им. Д.И. Менделеева, 2016.
3. [https://wikipedia.org/wiki/Защитный\\_механизм](https://wikipedia.org/wiki/Защитный_механизм).