

РАЗВИТИЕ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА*

М.А. ДЫГУН, зав. кафедрой психологии Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина ©

В статье рассматривается взаимосвязь уровня внутренней свободы и самореализации человека. Свобода рассматривается в двух ракурсах: внешнем и внутреннем. Акцентируется внимание на отличии двух видов свободы: «свобода от» и «свобода для». «Свобода от» имеет три аспекта: «свобода в отношениях», «свобода в деле» и «свобода в обладании». Подлинная свобода созидательна по своей природе и предполагает творение, воплощение во внешнем плане внутреннего состояния. Самореализацию можно определять как творческое самоопределение и воплощение в жизни конкретным человеком своего уникального предназначения или призвания. Уровень внутренней свободы выступает важнейшим условием самореализации человека.

Ключевые слова: внутренняя свобода, самореализация, предназначение.

Психология как наука должна больше внимания уделять изучению психологических основ самореализации человека. Решение этой задачи значимо и для человека, и для общества.

Самореализация определяется в психологии по-разному. Например, как «практическое осуществление человеком его задатков, способностей, дарований и черт характера через ту или иную сферу социальной деятельности с пользой для самого себя, коллектива и общества в целом...» [1, с. 31]. Или как «осуществление самого себя в жизни и повседневной деятельности, поиск и утверждение своего особого пути в этом мире, своих ценностей и смысла своего существования в каждый момент времени» [2, с. 35].

Суть самореализации связана с практическим воплощением (реализацией в конкретных жизненных ситуациях, делах и отношениях) своей индивидуальности. Как верно отмечено, «для полноценной жизни человек должен иметь возможность проявлять свою индивидуальность...» [3, с. 176]. Важно осознавать, что каждый человек уникален и благодаря осознанию своей индивидуальности он может сознательно строить свою жизнь, определяя сферы жизненной активности с учетом ценностей, глубинных интересов и способностей. И если человек сознательно организует свою жизнь с учетом этих своих характеристик, то он движется дорогой реализации своего потенциала.

Рассмотрение проблемы самореализации ведет к необходимости анализа связи самореализации и свободы человека. Дело в том, что к самореализации может стремиться только тот, кто проявляет достаточно мужества, чтобы быть собой и жить свободно. Известный психолог-гуманист К. Роджерс писал: «Я убежден, что процесс хорошей жизни не для малодушных. Он связан с расширением и ростом своих возможностей. Чтобы полностью опуститься в поток жизни, требуется мужество. Но более всего в человеке захватывает то, что, будучи свободным, он выбирает в качестве хорошей жизни именно процесс становления» [4]. О необходимости проявлять мужество особого рода писал и философ И.А. Ильин: «Найти себя значит увидеть сердцем свою святыню, прилепиться к ней и подчинить ей свою жизнь. Пока человек не совершил этого, он колеблется между различными возможностями, зовущими его, претендующими на него или соблазняющими его... Человек становится искренним тогда, когда он имеет в своей душе некое священное средоточие, к которому он относится с серьезным и целостным благоговением; когда он в своем жизненном выборе и делании «иначе» не может и не хочет. Тогда он стоит твердо. Тогда он имеет как бы крепкий якорь или живой и могучий корень. Тогда он и не может иначе хотеть и не хотел бы мочь иначе. И тогда ему нужно еще только мужество, чтобы блюсти

* Статья поступила в редакцию 1 декабря 2008 года.

верность своей святине и делать из этого все жизненные выводы» [5, с. 239–240].

О свободе можно говорить в двух ракурсах: внешнем и внутреннем. Внешняя свобода предполагает наличие достаточных внешних (политических, социальных, экономических) условий для жизни. Внутренняя свобода может рассматриваться как способность личности распознать истинную природу своего «Я» и умение организовывать в соответствии с этой природой различные аспекты своей жизни, что выражается в осознании возможности различных жизненных сценариев и осуществлении выбора, ведущего к раскрытию своего потенциала.

В реальной жизни немногие личности стремятся к расширению границ внутренней свободы. Большинство предпочитает не рисковать, жить регламентированно, обусловленно, «по указке». Почему? Доминирует страх, в порождении которого заинтересованы манипуляторы и некоторые структуры, подчиняющие человека, ибо если каждый будет решать за себя, то некем будет манипулировать и некого подчинять. Вот иной раз и создаются под различным предлогом процедуры и мероприятия, скрыто нацеленные на то, чтобы разлучить человека со своей душой, со своим подлинным «Я».

Рассматривая психологические аспекты свободы, важно понимать отличия двух видов свободы: «свободы от» и «свободы для». «Свобода от» указывает на стремление человека отказаться от зависимости какого-либо рода. Это своеобразный протест против обусловленности от внешних объектов или определенных внутренних факторов. В. Франкл, например, указывал, что свобода «означает свободу относительно трех вещей: 1) инстинктов, 2) врожденных диспозиций и 3) среды» [6, с. 19]. Он заключает, что «человек ни в коем случае не является всего лишь продуктом наследственности и среды. Существует третий элемент: принятие решений. Человек в конечном счете решает сам за себя! И, в сущности, образование должно быть ориентировано на формирование способности принимать решения» [6, с. 20]. И далее ученый-гуманист призывает психологов к осторожности: «Если мы дадим человеку неверное понятие о его собственной природе, мы можем его испортить. Представляя человека как состоящий из рефлексов автомат, как психомашину, как набор инстинктов, как пешку, движимую драйвами и примитивными реакциями, как простой продукт инстинктов, наследственности и

среды, мы вскармливаем нигилизм, склонность к которому и без того присуща современному человеку» [6, с. 21–22].

Таким образом, человек должен помнить, что при всей своей зависимости от наследственности и среды, он обладает сознанием и способностью принимать решения, делать выборы. Но в этом деле важно учитывать следующий момент. Парадокс «свободы от» выражается в том, что человек, который особенно активно и эмоционально отстаивает свою независимость, на самом деле часто порождает новую несвободу: зависимость от того, чему сопротивляется. Когда мы эмоционально пытаемся бороться с источниками нашей несвободы, на самом деле еще в большей мере усугубляем проблему. Это не значит, что на уровне действий в определенных ситуациях не надо обозначить свою позицию или что в любом взаимодействии всегда нужно поддаваться давлению других людей. На уровне действий иной раз можно и нужно предпринимать адекватные шаги. Но следует «отстаивать свою позицию без сопротивления» [7, с. 117]. Другими словами, на уровне отношения к проблеме, к другому человеку важно быть «свободным», не «застревать» на своих эмоциях. Ибо если эмоционально переживать по поводу того, что случилось ранее, то в принципе невозможно в полной мере быть открытым текущей ситуации, жить «здесь и сейчас».

«Свобода от» – негативная свобода. Это первый шаг к подлинной свободе, но если на нем все заканчивается, то в этом смысла нет. После того, как человек сказал «нет» тому, от чего он осознанно отказывается, он должен сказать «да» тому, что он считает значимым для себя.

«Свобода от», в то же время, является важной основой для движения к «свободе для». И здесь можно указать, по крайней мере, на три аспекта «свободы от», которые, на наш взгляд, являются важными предпосылками для расширения границ внутренней свободы. Речь идет о «свободе в отношениях», «свободе в деле» и «свободе в обладании».

Свобода в отношениях означает отсутствие у нас сверх-зависимых взаимосвязей с другими людьми. Иной раз у человека формируется очень сильная, по своей сути, невротичная зависимость от другого человека. Примером могут быть ситуации отношений между матерью и ребенком; между возлюбленными; между руководителем и подчиненными. Что указывает

на существование «несвободы» в отношениях? Наличие сильной зависимости от оценок, отношения, расположения другого человека. Некоторые люди считают, что зависимые отношения указывают на существование особой близости между людьми. Но на самом деле истинная, взаимообогащающая близость строится на основе взаимоотношений свободных, самодостаточных людей, которым значимо иметь доверительные, а не поработашающие отношения.

Свобода в деле указывает на способность человека не отождествлять свое «Я» с результатом и процессом осуществляемого труда. Очень многие люди в своем мироощущении и самооценке «привязываются» к осуществляемой деятельности. И самоуважение, и самооценку в восприятии находятся в прямой зависимости от успешности в деле. Это приводит как к внутренней несвободе, так и к снижению эффективности. Для дела важно, чтобы человек был непринужденным, в какой-то мере отстраненным, выступал средством этого дела, а не фокусировался на своем делающем «Я».

Свобода в обладании указывает на способность человека принимать и ценить себя вне зависимости от своего статуса, имущества и дохода. В наше время многие люди склонны оценивать друг друга в зависимости от внешних атрибутов успешности жизни. Но если внимательно посмотреть, счастье конкретного человека зависит не от того, чем он владеет, а от того, каков у него внутренний мир. И если кто-то придает излишнее значение тому, чтобы «иметь», ему сложно найти в жизни душевный покой и ощутить счастье. Безусловно, это не означает, что человек должен отказаться от обладания. Это также не означает, что богатый человек или человек, имеющий высокий социальный статус, не может быть счастливым. Суть заключается в том, что важнейшее условие для счастья — обладать, но внутренне оставаться свободным, «не привязываясь» ни к своему имуществу, ни к статусу, ни к доходу. Эта позиция к обладанию хорошо выражена в следующих словах: «Свободный человек должен быть свободным и в богатстве. Я распоряжаюсь; мое имущество покоряется. Тогда я действительно владею, ибо власть в моих руках. ...Оно (имущество) дается нам не для того, чтобы поглощать нашу любовь и истощать наше сердце. Напротив. Оно призвано служить нашему сердцу и выражать нашу любовь. Иначе оно станет бременем, идолом, каторгой. Дело

в том, чтобы, не отменяя имущество, победить его и стать свободным... Мое достоинство не определяется моим имуществом; моя судьба не зависит от моего владения...» [5, с. 84–85].

«Свобода от» — важнейшая предпосылка для самореализации человека. Но по своему содержанию — это негативная свобода. Свобода не может быть самоцелью. Она лишь условие того, чтобы человек сделал свой выбор в сторону подлинной жизни, в пользу зовущих созидательных дел. И такая свобода не есть отрицание, а создание жизни. И тогда человек свободен и ответственен, свободен и дисциплинирован, свободен и обязателен. Но и ответственность, и дисциплина, и обязательства не навязываются кем-то, а идут изнутри человека.

Сущность самореализации связана с определением тех сфер жизни для приложения своих сил, которые в наибольшей мере адекватны индивидуальности и запросам души человека. В данном случае и можно говорить о «свободе для». Ошо считал: «Ты должен найти некое творчество, которое осуществит твою свободу, иначе эта свобода останется пустой. Тебе нужно либо что-то создавать, либо что-то открывать. Либо ты воплощаешь свой потенциал в действительность, либо идешь вовнутрь, чтобы найти себя, — но делай что-то со своей свободой. Свобода — это для тебя только возможность. Она, сама по себе, — не цель. Она просто дает тебе полную возможность делать то, что ты хочешь делать...» [8, с. 126].

Способность осознанно, творчески строить свою жизнь и формировать свое «Я», по мнению Г. Олпорта, характеризует зрелую личность. «...Здоровый человек с богатым опытом и зрелым кругозором способен программировать собственную идентичность. Он обзревает имеющиеся возможности и объявляет: «Это встраивается в мой стиль жизни» или «Это его разрушает» [9, с. 453]. И далее ученый указывает, что человек не может быть полностью свободным от своих влечений, раннего научения, воздействия внешней среды. Но кроме этих воздействий «существует и становление — процесс, посредством которого все эти силы используются творческим побуждением для программирования своего стиля жизни... Перспектива, которую я вижу для себя, — суть моей свободы. Когда критическая ситуация бросает мне вызов, я вызываю эту перспективу, и она становится главным фактором в решении имеющейся проблемы» [9, с. 453].

Подлинная свобода созидательна по своей природе. Она предполагает творение, воплощение во внешнем плане внутреннего состояния. И опять приведем слова Ошо, который указывал: «Пока твоя свобода не превращается в творческую реализацию, ты будешь чувствовать грусть... Ты должен стать творцом. Ты должен найти некое творчество, которое осуществит твою свободу, иначе эта свобода останется пустой. Тебе нужно либо что-то создавать, либо что-то открывать. Либо ты воплощаешь свой потенциал в действительность, либо ищешь вовнутрь, чтобы найти себя, — но делай что-то со своей свободой. ...Свобода должна быть в твоей жизни творческой силой, не просто негативного рода свободой» [8, с. 126].

Выше отмечалось, что самореализация связана с практическим воплощением человеком в созидательных делах своей индивидуальности. Если исходить из того, что каждый человек уникален, то и самореализацию следует рассматривать как осознанное и самостоятельное «строительство» человеком своей жизни в соответствии со своим уникальным замыслом, жизненным проектом. Самореализующийся человек находит для себя наиболее оптимальный способ созидать, творить, реализовывать значимое. А состояние внутренней свободы выступает важнейшим условием для этого.

Таким образом, самореализацию условно можно определять как творческое самоопределение и воплощение в жизни конкретным человеком своего уникального предназначения или призвания. Именно это имел в виду Н.А. Бердяев, когда отмечал, что личность «выковывается» в «творческом самоопределении». «Она всегда предполагает призвание, единственное и неповторимое призвание каждого... Призвание всегда носит индивидуальный характер. И никто другой не может решить вопрос о призвании данного человека....» [10, с. 355].

Самореализация — это возможность для каждого человека, наделенного самосознанием. Но

воспользуется ли этой возможностью конкретный человек — зависит от него самого, от его способности быть свободным, ибо «быть свободным значит взять на себя бремя», а для большинства легче «отказаться от личности и от свободы, жить под детерминацией, под авторитетом» [10, с. 356].

Самореализация важна как для конкретного человека, так и для любого прогрессивного общества. Ведь самореализующийся человек — это счастливая, позитивная, продуктивная личность. Он вносит свой вклад и в материальное благосостояние, и в духовное развитие социума. Поэтому в обществе нужно создавать оптимальные внешние (социальные, политические, экономические) условия для реализации каждой личностью своего потенциала. При этом, безусловно, нужно помнить, что самореализация одного человека не должна идти в ущерб интересов другого человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Чирков, В.И. Самодетерминация и внутренняя мотивация поведения человека / В.И. Чирков // Вопросы психологии. — 1996. — № 3. — 132 с.
2. Коростылева, Л.А. Психология самореализации личности : затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылева. — СПб. : Речь, 2005. — 222 с.
3. Далай-лама. Искусство быть счастливым на работе / Далай-лама, Г. Катлер; пер. с англ. — М. : София, 2005. — 256 с.
4. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. — М. : Прогресс, 1994. — 479 с.
5. Ильин, И.А. Поющее сердце. Книга тихих созерцаний / И.А. Ильин. — М. : Мартин, 2006. — 256 с.
6. Франкл, В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия / В. Франкл. — СПб. : Речь, 2000. — 286 с.
7. Двоскин, Г. Метод Седоны / Г. Двоскин. — Минск : Попурри, 2006. — 416 с.
8. Ошо. Свобода. Храбрость быть собой / Ошо. — СПб. : Весь, 2008. — 192 с.
9. Олпорт, Г. Становление личности: избранные труды / Г. Олпорт. — М. : Смысл, 2002. — 462 с.
10. Бердяев, Н.А. Самопознание: Опыт философской автобиографии / Н.А. Бердяев. — Л. : Лениздат, 1991. — 398 с.