



УДК 1 (091): 177.61: 316.477

DOI 10.35433/PhilosophicalSciences.2(96).2024.136-144

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ЛЮБОВІ ДО СЕБЕ ЯК ОСНОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

О. Л. Янішевський\*

Синтез різних філософських підходів визначає самореалізацію як процес виявлення та розвитку власного потенціалу в реальному світі. Істинне виявлення власного потенціалу досягається через правильне пізнання себе. Самореалізація як вище благо людини на життєвому шляху доступна для тих, хто може істинно розпізнати власний духовний потенціал, що є можливим за наявності вміння по-справжньому любити себе. Мета статті полягає в осмисленні любові до себе як основоположного принципу самореалізації особистості.

У сучасному суспільстві поняття любові до себе часто сприймається як егоїзм, нарцисизм (Фрідріх Ніцше) або самоповага (Еріх Фромм). У статті застосовано методологію герменевтичного аналізу для розкриття розуміння любові до себе у працях Ф. Ніцше та Е. Фромма. Розуміння любові до себе як самоповаги і є концептуально критичним для самореалізації особистості. Порівняльний метод використано для зіставлення спільних та відмінних поглядів відносно ролі любові до себе як основи самореалізації особистості у західній (Е. Фромм, В. Франкл) та східній (Ошо, Садхуру) філософських традиціях.

Згідно з уявленнями представників західної філософії (Е. Фромм, В. Франкла) справжня любов до себе виявляється через відповідальність, турботу, повагу та знання про себе, що допомагає розвиватися як особистості та відчувати повністю себе. Істинна любов до себе розкривається в усвідомленні власної унікальності, прийнятті себе та відповідальності за свій розвиток і щастя. Така любов допомагає людині розвиватися та досягати самореалізації через чуйне та турботливе діяльне ставлення до власних духовних потреб. Представники східної філософії постмодерну (Ошо, Садхуру), позиціонують справжню любов до себе як ключ до просвітлення та досягнення повноцінності людиною. Любов не повинна обмежуватися лише відносинами з іншими людьми, але має, в першу чергу, бути направлена на себе через усвідомлення власної божественної природи як підґрунтя. Любов до себе відіграє важливу роль у самореалізації людини, стимулюючи її бережливе ставлення до власних потреб та сприяючи позитивній взаємодії у суспільстві. Справжня любов до себе виявляється у відданості життю та усвідомленні власної відповідальності за нього. Людина, яка любить себе, поважатиме своє тіло, дух і власні мрії, що дозволить їй визначити свій потенціал і досягти самореалізації.

**Ключові слова:** концептуальні підходи, любов до себе, самореалізація особистості, Еріх Фромм, Ошо, Садхуру, Віктор Франкл, Фрідріх Ніцше, Григорій Сковорода.

\* Олександр Янішевський / Oleksandr Yanishevskiy, аспірант кафедри філософії та політології (Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна)

oyanishevskiy@gmail.com

ORCID: 0009-0000-3493-7545

## CONCEPTUAL APPROACHES TO UNDERSTANDING SELF-LOVE AS THE FOUNDATION OF PERSONAL SELF-REALIZATION

O. L. Yanishevskiy

*The synthesis of various philosophical approaches defines self-realization as the process of discovering and developing one's potential in the real world. True realization of one's potential is achieved through proper self-knowledge. Self-realization, as the highest good in a person's life journey, is accessible to those who can truly recognize their spiritual potential, which is possible through the ability to genuinely love oneself. The aim of this article is to comprehend self-love as a fundamental principle of personal self-realization.*

*In modern society, the concept of self-love is often perceived as egotism, narcissism (Friedrich Nietzsche), or self-respect (Erich Fromm). The article applies the methodology of hermeneutical analysis to reveal the key conceptual ideas of self-love based on the philosophies of F. Nietzsche and E. Fromm. Understanding self-love as self-respect is conceptually critical for personal self-realization. The comparative method is used to juxtapose the shared and differing views on the role of self-love as the foundation for self-realization in the philosophies of Western (E. Fromm, V. Frankl) and Eastern (Osho, Sadhguru) modern and postmodern worldviews.*

*According to Western philosophers (E. Fromm, V. Frankl), genuine self-love manifests through responsibility, care, respect, and self-knowledge, which helps individuals grow as persons and feel complete. True self-love is revealed in the awareness of one's uniqueness, acceptance of oneself, and taking responsibility for one's development and happiness. This kind of love enables a person to grow and achieve self-realization through a sensitive and caring approach to their spiritual needs. Representatives of Eastern postmodern philosophy (Osho, Sadhguru) position true self-love as the key to enlightenment and human fulfillment. Love should not be limited to relationships with others but should primarily be directed toward oneself through the recognition of one's divine nature as a foundation. Self-love plays a crucial role in personal self-realization, encouraging careful attention to one's needs and promoting positive interactions in society. True self-love is expressed in devotion to life and the awareness of one's responsibility for it. A person who loves themselves will respect their body, spirit, and dreams, which allows them to identify their potential and achieve self-realization.*

---

**Key words:** *conceptual approaches, self-love, personal self-realization, Erich Fromm, Osho, Sadhguru, Viktor Frankl, Friedrich Nietzsche, Hryhorii Skovoroda.*

---

**Постановка проблеми.** Однією із провідних філософських антропологічних проблем завжди було і є питання самореалізації особистості. На думку мислителів-ідеалістів, кожна людська душа, матеріалізувавшись у Всесвіт через тілесне народження, має потенціал розвитку як своїх духовних характеристик, так і фізичних даних. Реалізація (втілення) власного потенціалу і є основою процесу самореалізації особистості. *Істинне визначення власного потенціалу* є одним з ключових екзистенційних завдань для кожної людини.

Зауважимо, що розуміння особистості у філософській традиції пройшло значну еволюцію. Зокрема, Григорій Сковорода у питанні самореалізації особистості вбачав систему активних саморефлексійних та діяльно активних процесів – самопізнання, самовдосконалення, відкриття власного "Я" та

самоутвердження [6]. Згідно з працями українського філософа, людина має безперервно, чутливо пізнавати свої здібності та схильності (самопізнання) та розвивати "людину в собі" (самовдосконалення). І на вершині самопізнання віднайти своє призначення, "споріднену працю" (відкрити власне "Я"). Іншими словами, займатися "діяльністю для досягнення щастя" (самоствердження). "Численні, знехтувавши природу, вибирають собі ремесло вельми модне й прибуткове, та цілком ошуковуються. Прибуток не є насолодою, а задоволенням тілесної потреби, а коли він насолода, то не внутрішня; справжня ж сердечна насолода міститься у спорідненій праці" [8: 166]. При цьому основним способом досягнення людиною щастя український філософ вважав узгодженість з волею Божою, неодноразово використовуючи у

працях цитату з Біблії "Бог є любов". У такій інтерпретації справжнє щастя "... живе у внутрішньому мирі нашого серця, а мир – у згоді з Богом. Чим хто більше згоден – той блаженніший" [8: 119]. Отже, можна зробити висновок, що згідно з філософією Г. Сковороди, той, хто буде у згоді з Любов'ю, буде щасливим. Причому узгодження має бути як на внутрішньому, «невидимому» рівні (почуття), так і зовнішньому "видимому" ("споріднена праця").

Натомість Фрідріх Ніцше зазначав, що шляхом самореалізації людини є її основна рушійна сила на життєвому шляху – воля до влади. Життя саме по собі є субстанційним, чистим, ірраціональним. Життя, мінливе у формі та проявах, ні з чого не породжене, існувало і буде існувати завжди. Людина у розумінні німецького мислителя вже при народженні отримує чисту життєву програму, сенс, даний істинним Життям, вільний від обмежень, викривлень та пануючих в соціумі норм та етичних правил. А отже, кожен, хто зможе реалізувати саме цю життєву програму – зважаючи лише на власні прагнення, бачення, схильності та, насамперед, застосовуючи волю до влади над собою та волю до влади на зовнішній світ як механізми руху до істинного Життя, зможе стати Надлюдиною, тобто, виконати свою життєву програму у повній мірі. Слід зауважити, що воля до влади постає у розумінні Фрідріха Ніцше як своєрідний "бур" земної твердині стійких етичних та моральних принципів, які можуть заважити людині розкрити як і справжній потенціал, так і потенціал усього людства, який, якщо його реалізувати, приведе до кращого та більш гармонійного соціального устрою [1].

У ХХ столітті Віктор Франкл розглядав питання самореалізації у контексті "побічного ефекту трансцендентності" [2]. У розумінні мислителя людині, яка прагне самореалізації, буде важче за інших це здійснити, оскільки таке прагнення набуває невротичного характеру та через природу неврозу, матиме менше шансів на успіх. Фіксація людини на цілі не дає можливості стати поза нею та об'єктивно оцінювати її реальність та повноту. На

думку Віктора Франкла, самореалізація особистості полягає у втіленні людиною потенційного життєвого сенсу, яке ставить їй життя, а не навпаки. При цьому, кожен має усвідомити, що його/її буття має бути спрямоване на реалізацію цього сенсу (життєвих завдань) або/і на взаємодії з Іншим. Отже, вектор людської душі має бути спрямований на зовнішній, а не внутрішній, світ. Людина, яка реалізує себе в обраній справі, переживаючи той чи інший досвід (щастя, страждання) або перебуваючи у взаємодії з Іншим (дружба, ворожба, кохання, любов), "забуває" своє еґо, розчиняючи його у переживанні певного досвіду. У підсумку, вона здатна до "самотрансцендування", остаточно звільнившись від невротичної зосередженості на собі. Тим самим, знайшовши "забуття" у зовнішньому та віддаючись у повній мірі життю, така людина досягає самореалізації [8].

Підсумовуючи атрибутивні характеристики самореалізації особистості, розкриті у працях різних мислителів, доречно її визначити як виявлення та розвиток кожною людиною своїх здібностей, задатків, схильностей та талантів для задоволення сутнісного (природного) потягу до саморозвитку та через визнання суспільством її корисності. Самореалізація можлива у всій своїй повноті за умови виявлення двох її ключових складових: визначення духовного потенціалу кожної людини та його втілення у сфері соціального буття. Важливо зазначити, що результатом самореалізації особистості є стабільне відчуття нею щастя.

Разом з тим, навіть володіючи конкретною методологією знаходження та усвідомлення власних можливостей (або власного призначення), кожен, індивідуально, має чуттєво віднайти свій справжній, сутнісний потенціал, а також мати відповідні силу волі та інтенцію на його реалізацію. Отже, для того, щоб максимально істинно віднайти своє місце у світі, кожна людина має бути надзвичайно чутливою до потреб та можливостей свого ества, а також взяти на себе відповідальність за їх втілення. Така

можливість, на нашу думку, є у людей, які здатні по-справжньому любити себе.

**Метою статті** є аналіз концептуальних підходів до розуміння любові до себе як засадничого принципу реалізації особистості.

**Дискусія та результати.** У контексті аналізу сутнісних характеристик любові до себе у філософській традиції сформувався три основні підходи, а саме ототожнення такої любові з егоїзмом, нарцисизмом або, власне, самоповагою. У широкому розумінні Зігмунд Фройд ототожнює поняття любові до себе з егоїзмом. Він доводив, що любов до себе та любов до інших – це взаємовиключні та взаємозалежні поняття, оскільки чим більше людина егоїстична та любить себе (сконцентрована на собі), тим менше вона любить інших. На нашу думку, вплив праць Зігмунда Фрейда і досі є доволі відчутним, оскільки саме розуміння любові до себе через асоціацію з егоїзмом є домінуючим у сучасному суспільстві.

Разом з тим, більш детально розглядаючи поняття "егоїзм", слушним видається твердження Еріха Фромма: "Егоїзм і любов до себе аж ніяк не тотожні, ба більше, це протилежні поняття. Егоїстична особистість любить себе надто мало, а не надмірно – насправді вона себе ненавидить..." [6: 98–99]. Оскільки егоїстична людина прагне понад усе досягнення своїх бажань, своїх планів та задумів через будь-які доступні їй способи та засоби (серед них і інших людей), тим самим вона виявляє невдоволеність своїм еством, тобто тим, ким вона є і що має. Людина, яка не поважає себе, не зможе і любити себе, оскільки має певну духовну пустку, яку прагне закрити усіма силами, а отже, несвідомо почувається неповноцінною. Таке знецінення, у свою чергу, не може бути якістю справжньої любові до себе.

Якщо у працях З. Фрейда поняття "нарцисизм" пояснюється як спрямування людиною власного лібідо на себе, як прояв егоїзму та "любові до себе", то у дослідженнях Еріха Фромма

нарцисизм постає, як викривлена реальність суб'єкта, його необ'єктивна віра у власну всемогутність та красу. Разом з тим, "роздуте" его випливає від невміння особою розпізнати об'єктивну реальність через бажання такої всемогутності, яке виникло на основі несвідомої неспроможності отримати певні матеріальні та/або духовні блага. Людина, яка не здатна об'єктивно усвідомити та прийняти власні можливості, не має відповідних знань про те, що їй справді необхідно, не може взяти відповідальність і відповідно потурбуватися про себе, а отже, і не зможе любити себе у повній мірі [9].

Окрім цих двох підходів є і третій підхід до розуміння "любові до себе", до якого тяжіє значна кількість мислителів. Він полягає у розумінні "любові до себе" як турботи та повне прийняття власної унікальності (самоповаги). На нашу думку, саме таке розуміння любові до себе і, відповідно, практичне її втілення на особистісному рівні є основою для досягнення самореалізації.

Згідно з працями західного мислителя модерну Еріха Фромма, справжня любов до об'єкту любові проявляється через *відповідальність* за любов до нього, виявлення своєї *турботи*, при цьому *поважаючи* його простір та індивідуальність [9]. Слід зазначити, що любов у такому розумінні постає як "мистецька", активна діяльність, і основною її якістю є продуктивне прагнення щастя та розвитку для об'єктів любові. *Турбота* як компонента любові втілюється у дбайливому ставленні та діях до об'єкту любові (до інших, до себе). Як приклад такої справжньої любові-турботи можемо згадати, що материнська любов проявляється, насамперед у тому, що її дитина сита, охайно і правильно одягнута, дбайливо доглянута. *Відповідальність* як одна із взаємозалежних компонент істинної любові проявляється не як обов'язок, а як добровільний акт реакції на потреби об'єкту любові.

По суті, турбота та відповідальність нерозривно пов'язані між собою, оскільки турбота буде виявлена у тій

мірі, в якій людина відчуває себе відповідальною стосовно того, кого любить. Еріх Фромм також слушно зауважує, що відповідальність могла б бути насильною та власницькою, якби не ще одна важлива, взаємопов'язана з іншими, її компонента – *повага*. Поважати означає усвідомлювати унікальність та індивідуальність людини, яку люблять, а також зацікавленість у розвитку її самобутності. Разом з тим, ані повага, ані турбота чи відповідальність не могли б бути проявлені у правильній формі та мірі, якби не *знання* – завершальна компонента любові. Лише *знаючи* об'єкт любові (інших, себе) – тобто максимально пізнаючи її потреби, її розуміння світу, мислення, тощо – лише тоді можливо проявляти правильні повагу та відповідальність, а також турботу. Знання є ліхтариком у царині любові, і вони мають бути максимально об'єктивними задля сприйняття об'єкту любові таким, яким він є, без навішування на його сутність власних бажань та цінностей [9; 10]. Отже, "любов до себе" має містити у собі знання, відповідальність, турботу і повагу. Вони повинні бути спрямовані на власне "Я". Полюбивши у повній мірі себе, людина зможе полюбити усе людство.

У ХХ столітті Віктор Франк якнайповніше серед інших філософів та психоаналітиків висвітлює любов як вищу благодать, яку може отримати та людина, яку люблять. Власне, любовне ставлення людини до іншої розглядається у трьох можливих втіленнях: сексуальному, еротичному та, власне, любові (найвищий рівень) *Сексуальне* ставлення формується на основі атракції лише до фізичних рис партнера. Така любов (або, радше, пристрасть) є доволі поверхневою. *Еротичне* ставлення містить у собі не лише потяг до фізичних рис коханої людини, але й певних психічних рис – характеру, поведінки, темпераменту. Еротичний рівень якісно відрізняється від сексуального завдяки уподобанню не лише зовнішніх ознак, але й духовних рис партнера [2; 3].

У випадку, коли любляча людина глибоко пізнає та приймає глибокі шари духовного ядра партнера, тільки тоді постає *істинна любов*. Цікавим є те, що статевий або еротичний потяги слугують радше провідниками до зацікавлення іншою людиною як індивідуальною сутністю з власною унікальною душею та, відповідно, цінностями. Слід зауважити, що істинна, глибока любов може прийти лише за умов усвідомлення того, що кожна людина є справді унікальною, маючи власну *унікальну долю* (тіло, таланти та схильності, душу), *цінності* (моральність та творчість) та *життєві завдання* (проблеми, переживання, досвід), а отже і життєву спрямованість. Оскільки в контексті любові, за Віктором Франком, есенційним є саме пізнання душі іншої людини, а також розуміння її потреб та цінностей, відповідно, любов до себе має ототожнюється з усвідомленням власної унікальності, прийняттям долі та поточних обставин і відповідно відповідальність за подальший розвиток для досягнення щастя [2; 3]. Любов до себе, як і любов до Іншого у такому розумінні є найдієвішим духовним поштовхом на шляху до самореалізації.

Звертаючись до напрацювань окремих представників східної філософії постмодерну, концепція любові до себе набуває якості *провідника для досягнення призначення* кожної людини. Розглядати любов саме в такому сенсі пропонує індійський філософ-містик Ошо, зазначаючи, що лише любов до себе може привести людину до просвітлення і, як відповідний результат, до випромінювання просвітленою особою істинної любові до людей. Людина має, в першу чергу, споглядати саму себе, навчитися бути з собою наодинці для усвідомлення того, *ким* вона насправді є. Полюбити себе по-справжньому означає відчути божественну природу в собі, усвідомити свою єдність та нерозривність з усім світом шляхом медитації та активного *самопостереження* [4; 5]. З повним усвідомленням власної істинної природи людина стає просвітленою. Їй

відкриваються величезні ресурси щастя та екстазу від так званого "само-буття".

Людина в інтерпретації Ошо стає повною по вінця істинною любов'ю до себе, до Життя. Просвітленому не потрібен Інший, але він буде завжди Йому радий, оскільки радість від віддавання буде ледь не більшою за неймовірну радість від любові до самобутності. Причому на шляху до любові до себе не потрібно ізолюватися від суспільства (по аналогії з представниками тих чи інших релігійних течій). Радше, навпаки, кожна людина має уповні пройти шлях життя, який вона має, реалізовувати свої духовні та матеріальні бажання, але й водночас намагатися перебувати у дружніх відносинах з Іншими. Ошо ставить під сумнів не лише сучасні, але й давні соціальні конструкти, наприклад, критикуючи шлюб як нав'язаний симулякр виявлення вияву любові, релігію як спосіб контролю людини та її істинної природи і навіть поточні форми організації суспільства (держава) як неплодоносне підґрунтя для правильного виховання людства [4; 5]. Любов як кохання (любов з обов'язковою компонентною еротичності) має проявлятися як "сув'язання" (кожен суб'єкт кохання обирає перебування у відносинах з партнером), а не стосунки (пов'язання за обов'язком) двох або й більше людей. Кожен, перебуваючи в любовному "сув'язанні", віддається любові доки відчуває її, і якщо наступного дня любові не стане, це має сприйматися Іншим як природне явище, без образ та сліз.

Релігія, на думку Ошо, ув'язнює духовність людини, блокуючи її справжній потенціал задля послушності як способу контролю людством. Людина не має сліпо довіряти релігіям, авторитетам чи навіть власній сім'ї, а самостійно досліджувати та випробовувати ті чи інші аспекти життя, щоб мати змогу отримати необхідні для кінцевої самореалізації переживання та знання. Утискаючи та обмежуючи людину на рівнях моральності, етики, догм та законів, держави та релігії соціально "каструють" її, щоб вона була

неспроможна думати ні про що інше, як про таємну реалізацію тих бажань, які її позбавили [4; 5]. Через такі способи контролю та соціального придушення істинної природи людини, вона ніколи не зможе прийти до власної само-бутності, полюбити себе, а отже, не зможе виявляти свій істинний потенціал, який не піддається контролю.

Співзвучні ідеї знаходимо і в працях індійського йога-містика Садхгуру. Кожна людина в його інтерпретації має божественну природу та є пов'язаною з усім світом. Разом з тим, кожен має власну реальність (самобутність), що дозволяє спрямовувати усі свої почуття та переживання зсередини назовні. Садхгуру робить особливий наголос стосовно на тому, що справжня любов не має ототожнюватися з відносинами між двома людьми, оскільки любов – це внутрішній стан, буття людини. "Любов – це не те, що ви робите; це те, чим ви є" [7: 202]. Спільно з Ошо, Садхгуру надає пояснення зовнішньої любові між двома людьми як задоволення соціальних, духовних потреб або навіть матеріальних потреб. Така любов має певні умови або причинності появи. Справжня ж любов міститься всередині, вона безумовна.

Безумовність народжується в результаті істинної самобутності, котра постає з божественної природи людини. Любов до себе розглядається у контексті кінцевого результату просвітлення. Просвітлена людина закохується в життя та віддана йому, розчиняється в ньому. Любов є якісною ознакою божественної природи людини, а отже, істинно проявившись, уможливає не лише блаженство та задоволення від власного буття, але й в повній мірі розкриває основні людські якості – відповідальність та відданість. *Відповідальність* ототожнюється з усвідомленням особою авторства стосовно будь-якого аспекту або вияву життя – тобто повне присвячення себе задля певної діяльності [7]. У такому розумінні бути *відданим* означає розчинення людиною у божественному в собі, тобто, відсутність опору духовному. При цьому відповідальність та відданість є тим більш повними, чим більше людина

наблизилась до власної божественної сутності, до істинної любові.

**Висновки.** Філософське розуміння самореалізації особистості як необхідного життєвого процесу задля досягнення щастя змінювалося або доповнювалося з черговим філософським дискурсом кожної наступної епохи. Згідно з філософією постмодерну атрибутивною ознакою розуміння самореалізації особистості є розкриття людиною максимуму свого духовного та фізичного потенціалу, а отже здібностей і талантів, взаємоузгоджених між собою за допомогою усвідомлення власного істинного бажання.

За висновком представників західної та східної філософії епохи модерну та постмодерну (Віктор Франкл, Еріх Фромм, Григорій Сковорода, Ошо, Садхгуру) можливість самореалізації для кожного є доступною через любов. На основі аналізу розуміння любові як основи самореалізації особистості у напрацюваннях мислителів періоду модерну і постмодерну встановлено, що саме любов до себе є провідником досягнення самореалізації особи. Виявлено, що любов до себе може асоціюватися з нарцицизмом, егоїзмом (Фрідріх Ніцше) або самоповагою та турботою (Еріх Фромм). Але саме розуміння любові до себе через призму поваги та турботи є таким, що приведе людину до втілення самореалізації, з чим погоджуються, як представники західної філософії модерну та постмодерну (Еріх Фромм, Віктор Франкл), так і прихильники східної філософії (Ошо, Садхгуру.)

Встановлено, що Еріх Фромм, як представник західної філософії, розкриває любов через взаємопов'язану систему компонент любов – знання, турбота, повага, відповідальність – які, за умови реалізації дозволять людині *пізнати* інших та саму себе, і *активно виявляти* таланти та здібності, необхідні для досягнення почуття особистого щастя і щастя у відносинах з іншими.

Доведено, що Віктор Франкл обґрунтовує важливість пізнання власної унікальності через любов до себе,

сутністю якої є важливість прийняття свого Я – власної унікальної долі, цінності та життєві завдань, а також продуктивної роботи з ними (продуктивний розвиток). Якщо людина стане на шляху любові до себе, вона перебуватиме в активній чуйності до власних духовних та фізичних потреб, а також динамічному реагуванні на ці потреби. Це приведе її до дружелюбної поведінки у суспільстві, оскільки людина, як істота соціальна, буде намагатися дотримуватися принципів толерантності та гуманізму.

В інтерпретації Ошо Любов до Життя є результатом досягнення самореалізації особистості, яке здобувається через активне самоспостереження, яке може бути розвиненим до максимуму лише завдяки любові до себе через прийняття себе та усвідомлення необхідності самоспостереження для поступового розкриття власного духовного максимуму, яким і є Любов до Життя. Натомість згідно з концепцією Ошо для досягнення самореалізації слід усвідомити необхідність медитативного спостереження, яке неможливе без любові до себе і прийняття власної унікальності. При цьому Садхгуру ототожнює поняття "істинної Любові" і "любові до себе" як результат остаточного втілення самореалізації.

На основі співставлення концепції любові до себе та розуміння самореалізації особистості у концепціях західних та східних філософів постмодерну, з'ясовано, що людина, яка любитиме себе, поважатиме своє тіло і свій дух, буде відповідально (турботливо) ставитися до власних мрій, бажань серця, зможе розбудовувати власні життєві стратегії. При цьому вона перебуватиме у дружніх, гармонійних стосунках з Іншими. А отже, зможе віднайти ті сфери діяльності та отримати ті переживання і досвід, які наблизять її до самореалізації. Самореалізована особистість є неодмінно щасливою, оскільки максимально втілюватиме задумане в житті та, відповідно, буде наповненою, люблячою та, безперечно, ділитиметься любов'ю з іншими.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Арсентьева Г. Ніцшеанська концепція "Воля до влади" як влада над собою, як свобода самовираження. *Актуальні проблеми філософії та соціології*. 2015. Вип. 8. С. 7-9. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprhc\\_2015\\_8\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprhc_2015_8_4) (дата звернення: 05.09.2024).
2. Франк В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2023. 320 с.
3. Франк В. Психолог в концтаборі. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
4. Ошо. Життя, любов, сміх. Свято твоєї присутності. Львів: Terra Incognita. 2020. 240 с.
5. Ошо. Любов. Свобода. Само-бутність. Нове бачення стосунків. Львів: Terra Incognita, 2023. 288 с.
6. Рибалко Л. С. Імперативи самореалізації особистості у творчій спадщині Григорія Сковороди: минуле, сьогодні. Розвиток гуманістичних ідей у неперервній освіті: від Григорія Сковороди до сучасного педагога-новатора: кол. наук. монографія. Полтава; Київ: ПАНО ім. М. В. Остроградського, 2023. С. 123–132. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11618> (дата звернення: 05.09.2024).
7. Садхгуру. Внутрішня інженерія. Керівництво з йоги, що приведе вас до радості. Київ: Форс Україна, 2023. 272 с.
8. Сковорода. Найкраще. Львів: Видавництво Terra Incognita, 2023. 320 с.
9. Фромм Е. Мати або бути. Харків: "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017. 304 с.
10. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: "Клуб Сімейного Дозвілля", 2017. 192 с.

### REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Arsentieva, H. (2015). Nitszsheanska kontseptsiia "Volia do vlady" yak vlada nad soboiu, yak svoboda samovyrazhennia. [Nietzschean Concept of "Will to Power" as Self-Control, as Freedom of Self-Expression]. *Aktualni problemy filosofii ta sotsiologii*. Vyp. 8. S. 7–9. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprhc\\_2015\\_8\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/aprhc_2015_8_4) (last accessed: 05.09.2024) (in Ukrainian).
2. Frankl, V. (2023). Likar ta dusha. Osnovy lohoterapii. [Doctor and the Soul: Foundations of Logotherapy]. Kharkiv: Klub Simeinoho Dozvillia (in Ukrainian).
3. Frankl, V. (2016). Psykholoh v kontstabori. [Man's Search for Meaning]. Kharkiv: Klub Simeinoho Dozvillia (in Ukrainian).
4. Osho. (2020). Zhyttia, liubov, smikh. Sviato tvoiei prysutnosti. [Life, Love, Laughter: The Celebration of Your Being]. Lviv: Terra Incognita (in Ukrainian).
5. Osho. (2023). Liubov. Svoboda. Samo-butnist. Nove bachennia stosunkiv. [Love, Freedom, Aloneness: The Koan of Relationships]. Lviv: Terra Incognita (in Ukrainian).
6. Rybalko, L. S. (2023). Imperatyvy samorealizatsii osobystosti u tvorchii spadshchyni Hryhoriia Skovorody: mynule, sohodennia. [Imperatives of Self-Realization in the Creative Heritage of Hryhorii Skovoroda: Past and Present]. *Rozvytok humanistychnykh idei u neperervnii osviti: vid Hryhoriia Skovorody do suchasnoho pedahoha-novatora: kol. nauk. monohrafiia*. Poltava; Kyiv: PANO im. M. V. Ostrohradskoho. S. 123–132. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/11618> (last accessed: 05.09.2024) (in Ukrainian).
7. Sadkhhuru. (2023). Vnutrishnia inzheneriia. Kerivnytstvo z yohy, shcho pryvede vas do radosti. [Inner Engineering: A Yogi's Guide to Joy]. Kyiv: Fors Ukraina (in Ukrainian).
8. Skovoroda. Naikrashche. (2023). Skovoroda. The Best]. Lviv: Vydavnytstvo Terra Incognita (in Ukrainian).
9. Fromm, E. (2017). Maty abo buty. [To Have or To Be]. Kharkiv: "Klub Simeinoho Dozvillia" (in Ukrainian).
10. Fromm, E. (2017). Mystetstvo liubovi. Kharkiv: "Klub Simeinoho Dozvillia" (in Ukrainian).

Receive: September 09, 2024  
Accepted: October 10, 2024