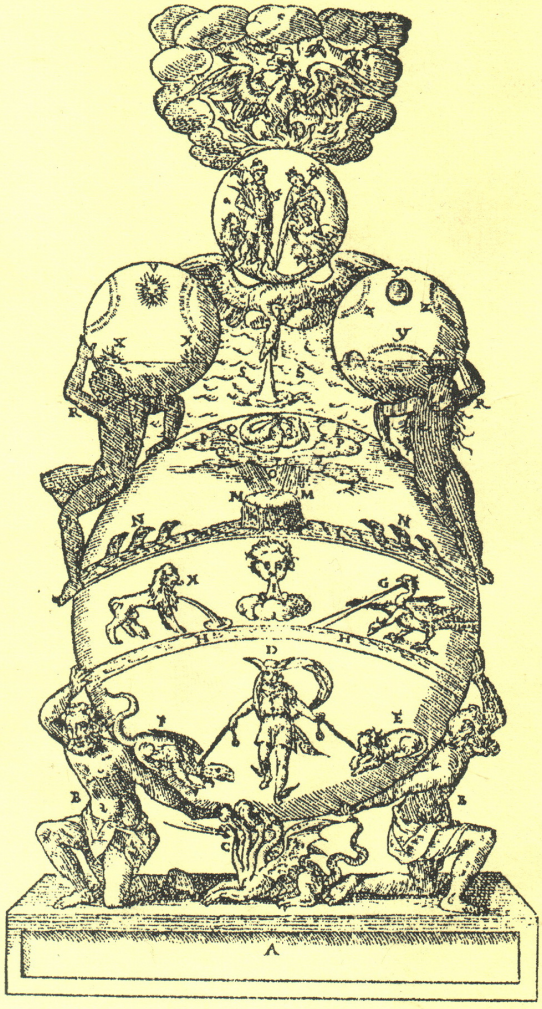
С.Ф. КУДІН

Основи психовалеології

навчальний посібник



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернігівський державний педагогічний університет
імені Т.Г.Шевченка

С.Ф.КУДІН

ОСНОВИ ПСИХОВАЛЕОЛОГІЇ

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Чернігів 2005

ББК Ю949+Р120.40
К88
УДК 159.98

Рецензенти: ***Л. О. ПОПОВА – доктор медичних наук, професор***
(Київська медична академія післядипломної освіти імені П.Л.Шупика);
Н. І. ПОВ'ЯКЕЛЬ – кандидат психологічних наук, доцент
(Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова, м. Київ)

Кудін С.Ф.

К88 **Основи психовалеології:** Навчальний посібник. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2005. – 186 с.

ISBN 966-7743-24-1

Навчальний посібник створений відповідно до проекту Концепції валеологічної освіти педагогічних працівників. У посібнику на основі сучасних наукових уявлень про світ і людину розглядаються валеологічні аспекти психічного здоров'я. Особливу увагу приділено як валеопрактичним технологіям, так і валеопедагогічним рекомендаціям, які дозволяють ефективно управляти процесом формування, збереження та зміцнення психічного здоров'я.

Навчальний посібник адресований студентам, магістрам усіх спеціальностей педагогічних вузів різних рівнів акредитації, де вивчаються навчальні дисципліни: «Основи валеології», «Охорона здоров'я дітей і основи медичних знань», «Психологія здоров'я».

Учебное пособие разработано в соответствии с проектом Концепции валеологического образования педагогических работников. В учебном пособии на основе современных научных представлений о мире и человеке рассматриваются валеологические аспекты психического здоровья. Особое внимание уделено валеопрактическим технологиям и валеопедагогическим рекомендациям, способствующим эффективному управлению процессом формирования, сохранения и укрепления психического здоровья.

Учебное пособие адресовано студентам, магистрам всех специальностей педагогических вузов разных уровней аккредитации, где изучаются учебные дисциплины: «Основы валеологии», «Охрана здоровья детей и основы медицинских знаний», «Психология здоровья».

ББК Ю949+Р120.40
УДК 159.98

Рекомендовано до друку Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів педагогічних університетів та інститутів.
(лист № 14/18.2-1969 від 24.11.2003)

У оформленні обкладинки використано ілюстрацію з манускрипту
Лібавіуса «Алхімія», 1606 рік, авторська колекція К.Г. Юнга в Кюснахті (Цюрих).

ISBN 966-7743-24-1 **© С.Ф. Кудін, 2005**

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 5-6

Частина 1. **РОЛЬ І МІСЦЕ ПСИХОВАЛЕОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ.....7**

Розділ 1. ПСИХОВАЛЕОЛОГІЯ ЯК НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВЯ ЛЮДИНИ..... 7-46
Вступ (7). Людина та її здоров'я з позиції системного підходу (10). Основні категорії психовалеології (16). Шляхи розвитку свідомості (20). Фактори, що знижують рівень психічного здоров'я (23). Психологія здоров'я (26). Особливості психології здоров'я дітей (34). Статева культура (37). Психічна культура (38). Додаток (40). Питання для самоперевірки (46).

Частина 2. **ОСНОВНІ НАПРЯМКИ В ПРАКТИЦІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....47**

Розділ 2. РОЛЬ ВИЩИХ ПСИХІЧНИХ АСПЕКТІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я 47-68
Вступ (47). Закони дуального всесвіту (48). Валеологічне значення формування мотивації моральної поведінки і пошуку сенсу життя (52). справжня любов (56). Справжня сила (59). Висновок (62). Додаток (64). Питання для самоперевірки (68).

Розділ 3. ОЗДОРОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО РІВНЯ 69-92
Оздоровлення ментальної сфери (69). Оздоровлення емоційної сфери (79). Валеопрактичні технології, які забезпечують оздоровлення психіки (83). Висновки (87). Додаток (87). Питання для самоперевірки (92).

Розділ 4. ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ДО УПРАВЛІННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ..... 93-101
Вступ (93). Базові «Я» (95). Субособистість внутрішньої вразливої дитини (97). Заперечувальні (інстинктуальні) «Я» (98). Питання для самоперевірки (101).

Розділ 5. СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОСОМАТИЧНОЇ ГАРМОНІЗАЦІЇ 102-118
Вступ (102). Валеопрактичні технології, які забезпечують психосоматичну гармонізацію (102). Валеологічні аспекти здорового способу життя (113). Рецидиви, помилки і труднощі при роботі над собою (116). Питання для самоперевірки (118).

Розділ 6. ТИПИ ХАРАКТЕРІВ 119-143
Вступ (119). Шизоїдний характер (120). Оральний характер (123). Психопатичний характер (127). Мазохистський характер (132). Жорсткий характер (136). Питання для самоперевірки (141).

Розділ 7. ПСИХОЕКОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ 144-152
Вступ (144). Питання для самоперевірки (152).

Частина 3. **ОСНОВНІ НАПРЯМКИ В ПРАКТИЦІ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я 153**

Розділ 8. ДИТЯЧА НЕРВОВІСТЬ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА 153-168
Вступ (153). Причини дитячої нервовості (153). Темперамент як основа характеру, що формується (155). Типи неправильного виховання (157). Дитячі страхи (161). Профілактика дитячої нервовості (163). Валеологічне значення батьківського авторитету (165). Висновок (166). Додаток (166). Питання для самоперевірки (168).

Розділ 9. ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ 169-181
Вступ (169). Періоди психосоціального розвитку дитини (169). Кризи психосоціального розвитку (179). Питання для перевірки (181)

ЛІТЕРАТУРА 182-185

ПЕРЕДМОВА

Даний навчальний посібник – результат багаторічної лікарської і педагогічної діяльності автора (завідувача кафедри основ медичних знань та охорони здоров'я дітей Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка), коло наукових інтересів якого складають питання формування, збереження і зміцнення психічного здоров'я людини.

Останнім часом в Україні з'явилося чимало змістовних навчальних посібників з валеології, які, безсумнівно, сприятимуть формуванню валеологічної культури майбутніх педагогів. При безумовній цінності нової навчальної літератури слід зазначити, що актуальні питання зміцнення фізичного і психічного здоров'я розглядаються авторами винятково з медико-біологічних позицій і зовсім не враховуються останні досягнення глибинної і трансперсональної психології, які дозволяють проникнути у вищу ірраціональну психічну сферу, з освоєння якої і повинне починатися управління індивідуальним здоров'ям.

Розробкою і реалізацією уявлень про сутність, формування, збереження і зміцнення індивідуального психічного здоров'я займається нова інтегративна наука – психовалеологія, яка сьогодні перебуває на стадії оформлення.

Уперше в Україні валеологічні аспекти психічного здоров'я були сформульовані Ларисою Олександрівною Поповою – доктором медичних наук, професором кафедри спортивної медицини і санології при Київській медичній академії післядипломної освіти імені П.Л. Шупика (зав. каф. – проф. Г.Л. Апанасенко – засновник української наукової валеологічної школи). Співробітникам цієї ж кафедри належить і авторство терміна «Психовалеологія».

У 1998 році в Київському видавництві «Здоров'я» вийшла чудова книга Г.Л. Апанасенка і Л.О. Попової «Медична валеологія», у якій на сучасному рівні розглядаються наукові проблеми не тільки фізичного, але й психічного здоров'я. Ця монографія більше відома медичній громадськості і розрахована на лікарів-курсантів, які навчаються з циклу «медична валеологія», а також на працівників лікувально-профілактичних установ. Подібних навчальних посібників, де б з урахуванням новітніх досягнень, насамперед, глибинної і трансперсональної психології висвітлювалися духовні і психічні аспекти здоров'я, у системі вищої педагогічної освіти практично не існує. Щоб заповнити навчально-методичний вакуум, автор узяв на себе сміливість створити пробний навчальний посібник з основ психовалеології для студентів *педагогічних* університетів та інститутів [1].

У цьому посібнику відображено зміст лекцій щодо валеологічних аспектів психічного здоров'я, прочитаних автором на кафедрі основ медичних знань та охорони здоров'я дітей Чернігівського педуніверситету.

Основою для створення даного навчального посібника стали: проект Концепції валеологічної освіти педагогічних працівників (2001 р.); наукові розробки з проблем психічного здоров'я проф. Л.О. Попової; роботи З.Фрейда, К.Юнга, А. Маслоу, К.Роджерса, В. Франкла, Ф. Перлза, М. Хайдеггера, Л. Бінсвангера, М. Босса, В. Райха, О. Лоуена та інших з проблем психіки і психічного здоров'я; власні теоретичні і практичні розробки автора з проблем зміцнення і формування психічного здоров'я; майстер-курси «Шлях до свободи», «Життєлюбство», «Життя без меж» В. Жикарєнцева та ін.

---

[1] Ця праця ввібрала в себе важливі матеріали попередніх напрацювань автора з даної проблематики і представлена в значно переробленому, доповненому й у більш структурованому вигляді. Перша книга С.Ф. Кудіна у співавторстві з Т.В. Мазур і Н.В. Гайовою «Самозцілення або інформаційний психотренінг здоров'я та успіхів»: Курс лекцій, яка вийшла в Чернігівському видавництві ГКПРІО в 2000 р., 138 с. Друга книга С.Ф. Кудіна у співавторстві з Т.В. Мазур і Н. В. Гайовою «Вступ до психовалеології»: Курс лекцій, вийшла у видавництві Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка в 2001 році, 240 с.

Навчальний посібник складається з трьох частин.

Перша частина знайомить студентів з місцем, метою і завданнями психовалеології у системі вищої педагогічної освіти. Розглядаються також основні категорії психовалеології як науки.

У другій частині висвітлюються основні напрямки і принципи в практиці збереження та зміцнення психічного здоров'я індивіда.

Третя частина присвячується питанням формування психічного здоров'я.

Автор твердо переконаний, що кожна людина може жити більш повним і щасливим життям, якщо навчиться *усвідомленому управлінню* своїм здоров'ям і люблячому, шанобливому ставленню до свого життя. Якщо людина любить себе, світ, людей, якщо вона внутрішньо вільна і наповнена енергією, знає для чого живе, – значить вона здорова.

На закінчення висловлюю глибоку подяку своїм колегам, які підтримували мене в створенні цього навчального посібника, висловлювали конструктивні зауваження, давали цінні поради. Сподіваюся, що ця робота виявиться корисною для всіх, хто цікавиться проблемами здоров'я.

АВТОР

Частина 1. РОЛЬ І МІСЦЕ ПСИХОВАЛЕОЛОГІЇ У СИСТЕМІ ВИЩОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

Розділ 1. ПСИХОВАЛЕОЛОГІЯ ЯК НАУКОВА ДИСЦИПЛІНА ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Коли немає здоров'я, мовчить мудрість, не може розцвісти мистецтво, не грають сили, безплідне багатство і неспроможний розум.

ГЕРОДОТ

1. ВСТУП

Депопуляційні процеси, що почали проявлятися в останній чверті XX століття, особливо загострилися в умовах економічної кризи в Україні. Показниками демографічної кризи є не тільки негативний приріст населення (щорічне зменшення населення на півмільйона), а й різке зниження загального рівня здоров'я, падіння середньої тривалості життя, зростання кількості спадкових хвороб, інвалідизація населення тощо. Безумовно, це певною мірою є наслідком погіршення медичного обслуговування населення. Та, як свідчать результати наукових досліджень, стан здоров'я населення, навіть у розвинених країнах Європи і Америки, лише на 10 % обумовлюється медичною допомогою. Провідним фактором, що визначає здоров'я індивіда, є його *ставлення* до власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Ще в 1981 р. Мадридська конференція міністрів охорони здоров'я Європейських країн визнала за пріоритетний *освітній напрям* збереження і зміцнення здоров'я людини. У 1988 р. Комітет міністрів країн-членів Ради Європи розробив детальні рекомендації щодо впровадження курсів з охорони здоров'я в усі ланки освітніх закладів цих країн. Було визнано, що отримання знань з питань охорони здоров'я і здорового способу життя важливо для всіх вікових груп населення, особливо для шкільної та студентської молоді, оскільки саме від них залежить майбутнє будь-якої країни. Цим пояснюється пріоритетність, яку Рада Європи визнає за розвитком спеціальних освітніх дисциплін, що формують у школярів і студентів свідому мотивацію на здоровий спосіб життя. У країнах Східної Європи і СНД відповідний напрям освіти отримав назву *валеологічної освіти* (І.І. Брехман, 1987).

Україна активно сприйняла світові тенденції щодо поліпшення стану здоров'я населення через освіту. *Серед найважливіших стратегічних завдань національних програм «Освіта» (Україна XXI століття) і «Діти України» було визначено всебічний розвиток людини і становлення її духовного, психічного, фізичного здоров'я.*

Реалізація цих ідей пов'язана з вдосконаленням змісту педагогічної освіти, приведенням його у відповідність до вимог сьогодення з метою підготовки нової генерації вчителів з новим гуманістичним типом мислення.

У 2001 році творчим колективом провідних фахівців у галузі валеологічної освіти і виховання, до складу якого ввійшли С.Страшко, М.Гриньова, Л.Животовська та ін., була розроблена концепція валеологічної освіти педагогічних працівників. Згідно цієї концепції, **основна мета** валеологічної освіти педагогічних працівників полягає у формуванні валеологічної культури вчителя, яка є важливим чинником його адаптації до нової педагогічної парадигми – гуманістичної спрямованості навчального процесу.

Ця мета досягається шляхом вирішення освітніх і виховних завдань:

– виховання розуміння сучасних демографічних проблем, усвідомлення їх важливості й актуальності;

– розвиток особистої відповідальності педагога за стан здоров'я учнів і за власне здоров'я;
– формування у педагога системно-цілісних уявлень про здоров'я як ціннісну категорію;
– формування глибоких теоретичних знань з валеології;
– оволодіння валеопрактичними технологіями;
– оволодіння методиками оцінювання рівня здоров'я і валеологічного моніторингу;
– формування знань і умінь дослідницького характеру, спрямованих на розвиток здатності вирішувати валеологічні проблеми;
– відродження кращих традицій української педагогіки, зокрема сімейної педагогіки, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я дитини і генофонду нації.

Валеологічна культура є невід'ємним елементом професійної компетентності вчителя.

В основу валеологічної освіти покладені принципи гуманізації, науковості, безперервності, системності та прогностичності.

Основою для формування змісту валеологічної освіти педагогів є валеологія.

Валеологія (від лат. Valeo – бути здоровим) – інтегративна наука про фундаментальні закони формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини.

Формування здоров'я – це комплекс заходів щодо оптимізації відтворення, росту і розвитку підростаючого покоління.

Збереження здоров'я містить у собі дотримання принципів здорового способу життя (валеологічні аспекти) і повернення втраченого здоров'я (оздоровлення), якщо рівень його набув тенденції до зниження.

Зміцнення здоров'я – це збільшення його за рахунок тренувальних засобів.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила здоров'я як стан повного фізичного, душевного і соціального *благополуччя*, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних вад.

За новою концепцією*, здоров'я – це здатність організму зберігати свою структуру і функцію в постійно мінливих умовах середовища*. Власне кажучи, це ідеал, до якого ми повинні прагнути.

Валеологія – це теорія і практика управління здоров'ям у всіх його аспектах: фізичному, психічному, духовному, соціальному.

Валеологія як наука складається з двох частин: 1) загальна валеологія; 2) галузева валеологія.

Загальна валеологія розробляє загальнонаукові основи здорового способу життя людини.

Галузева валеологія – це медична валеологія, психовалеологія, педагогічна валеологія, сімейна валеологія, фізкультурна валеологія і т.д.

Як наука, валеологія має власний предмет наукового пізнання, об'єкт докладання своїх зусиль, методологічні основи, мету, завдання і методи їх вирішення.

Предмет валеології – індивідуальне здоров'я людини.

Об'єктом валеології є здорова людина й людина у так званому «третьому» стані, тобто стані передхвороби. *Основна ознака* передхвороби – можливість розвитку патологічного процесу поза дією зовнішніх чинників внаслідок зниження резервів здоров'я.

Використання валеологічних технологій для виявлення людей з низьким рівнем здоров'я, застосування методів оздоровлення і, як наслідок, виведення їх за межі «третього стану» можна розглядати як ідеальний варіант *первинної* профілактики хвороб.

Валеологічні технології можуть бути застосовані й до хворої людини. Використання засобів оздоровлення, які сприяють розширенню резервів фізіологічних функцій, відновленню здатності до саморегуляції і самовідтворення, може компенсувати наслідки «надлому» і навіть розірвати хибне коло, по якому йде поширення патологічного процесу. У цьому виявляється *вторинна валеоцентрична* профілактика захворювань.

Методологічні основи валеології ґрунтуються на наступних принципах.

1. Валеологія розглядає здоров'я людини як самостійну соціально-медичну категорію, яка може бути охарактеризована кількісними і якісними показниками. Валеологічні проблеми здоров'я полягають у його формуванні, збереженні і зміцненні.

2. Між здоров'ям і хворобою існують перехідні стани. При цьому здоров'я розглядається як більш загальна категорія порівняно з передхворобою. Передхвороба («третій стан») і хвороба – це варіанти здоров'я, коли рівень його низький або мають місце певні його дефекти.

3. Валеологічний підхід до людини і її здоров'я інтегративний (системний), холістичний *(від лат. Holos – цілісний)*. Методи впливу переважно немедикаментозні, природні *(Г.Л. Апанасенко, 1998)*.

Валеологію варто відрізняти від гігієни. Предмет валеології – індивідуальне здоров'я, його механізми і можливості управління ними. Предмет гігієни – закономірності впливу факторів зовнішнього середовища (природних і соціальних) на здоров'я людей. Об'єкт дослідження валеології – здорова людина і людина яка знаходиться в «третьому стані». Об'єкт дослідження гігієни – населення – зовнішнє середовище *(Г.А. Апанасенко, 1996)*.

Отже валеологія йде від людини до середовища, а гігієна – від середовища до людини. Справедливості заради треба сказати, що в останні роки в популяційних дослідженнях гігієністи стали застосовувати нетрадиційний для них – «інверсійний» підхід до гігієнічних досліджень, коли від оцінки здоров'я йдуть до оцінки його визначальних факторів *(Andersen K., 1978)*.

Твердження, що валеологія – наука про здоровий спосіб життя, один з найпоширеніших міфів. Спосіб життя – категорія соціальна. Вона набагато ширша, ніж існуючі уявлення. Спосіб життя – це не тільки наявність чи відсутність шкідливих звичок, – це рівень виробництва, добробуту, культури, освіти тощо. Вплив способу життя на здоров'я людини – предмет дослідження соціальної гігієни. Роль валеології в способі життя – розробка принципів, спрямованих на його формування, збереження та зміцнення *(Г.А. Апанасенко, 2002)*.

Сьогодні валеологія знаходиться на етапі становлення як самостійна наука, яка виникла на фундаменті класичних (фізіологія, екологія, психологія, соціологія, гігієна) і нових інтегративних наук (безпека життєдіяльності людини).

Уже видані перші навчальні посібники з валеології для студентів і школярів. Проводяться серйозні наукові дослідження в цій галузі в Україні (Г. Апанасенко, Л. Попова, Г. Бойченко, В. Войтенко, С.Волкова, В. Горащук, С. Страшко, Л.Животовська, М. Гриньова та ін.) та Росії (В. Колбанов, Г. Зайцев, В. Петленко, Л. Татарнікова, І. Гундаров, В. Куліков та ін.).

З 1996 року в Україні і Росії видається журнал «Валеологія».За кордоном аналогом валеології є напрямок «Health Promotion» і «Health Education».Однак розробка цих напрямків у науковому аспекті не може зрівнятися з науковими досягненнями вітчизняної валеології.

При відсутності справжнього валеологічного знання і досвіду може скластися невірне розуміння свого здоров'я, що призводить або до фанатизму стосовно його зміцнення здоров'я, або до страхів стосовно його формування й збереження і, як наслідок, – створення міфів про природу і лікування захворювань. На сьогоднішній день поширені такі міфи:

1. Біоенергетичний міф: усі мої хвороби від того, що хтось «висмоктує», «вампірить» мою життєву енергію.

2. Сакральний міф: усі мої хвороби через мої гріхи.

3. Кармічний міф: усі мої хвороби через мої гріхи у минулих життях або через гріхи моїх предків.

4. Астрологічний міф: усі мої хвороби через те, що «так невдало розташувалися зірки».

5. Соціоцентричний міф: усі мої хвороби від того, що я виконав свою місію на цій Землі.

6. Психоаналітичний міф: усі мої хвороби через невдалі стосунки з моїми батьками *(З. Фрейд)*;

7. Інші міфи: а) усі мої хвороби через інграми, які записані у несвідомій пам'яті (діанетика – *Р. Хаббард*);

б) усі мої хвороби через обтяжену психічну спадковість (психогенетика – *Ч. Тойч*);

Підсумовуючи, можна сказати, що валеологічні знання можуть допомогти молодим людям сформувати уявлення про здоров'я як ціннісну категорію й критично ставитися до вищевикладених міфів.

Формування здоров'я сьогодні є однією з найактуальніших проблем нашого суспільства, у вирішенні якої повинні брати участь не тільки лікарі, педагоги, соціальні працівники, але й кожна окрема людина.

2. ЛЮДИНА ТА ЇЇ ЗДОРОВ'Я З ПОЗИЦІЇ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ

Як уже відзначалося, об'єктом вивчення валеології є здорова людина й людина, яка знаходиться в стані передхвороби, предметом вивчення – її здоров'я. Для дослідження здоров'я, необхідно зрозуміти феномен людини, принципи її організації. Однак цілісного, системного розуміння природи людини до останнього часу не могла дати медична наука, однобічно орієнтована на дослідження переважно фізичного тіла. Разом з тим, цілісний, системний підхід до людини розроблявся ще «на зорі цивілізації». Ці знання при сучасному їх прочитанні розширюють і поглиблюють наукову концепцію про світ і людину, сприяють її розвитку, доповнюють системне уявлення про людину.

СТАРОДАВНІ ХОЛІСТИЧНІ СИСТЕМИ

Стародавня індійська система уявляє людину як голограму Космосу (людина як Мікрокосм відносно Макрокосму, навколишнього світу). Структура її має сім тіл, які складаються з того ж матеріалу, що й навколишній простір. Згідно з цим вченням, світ складається з матерії різного ступеня щільності. Речовинні й інформаційно-енергетичні компоненти матерії знаходяться в різних співвідношеннях: чим більша питома вага речовинного, тим глибша, щільніша матерія, і навпаки. Древні індуси вважали: якщо людина «побудована» з таких же видів матерії, як і навколишній світ, то за рахунок цього за резонансом вона може контактувати з будь-якою точкою Макрокосму.

За мірою щільності матерії тіл**а** людини являють собою наступний ряд: фізичне (найбільш щільне), ефірне (пранічне чи енергетичне), астральне (емоційне), ментальне, чи розумове (поділяється на «розум конкретний» – Кама манас чи «розум бажань» і вищий, абстрактний – просто Манас). Далі йде тіло *Мудрості-Любові-Інтуїції* (Буддхі) і *Справжнє Я* (Атман) на відміну від *несправжнього Его*. Останнє являє собою Особистість, з якою людина ідентифікує себе в повсякденному житті, але яка по своїй суті складається з масок, за допомогою яких *Справжнє Я* виявляє себе в людині й набуває життєвого досвіду. Після смерті чотири нижчих тіла руйнуються, тоді як Манас,

Буддхі й Атман продовжують своє існування як вічний принцип людини. Духовну тріаду прийнято зображувати трикутником вершиною нагору. Нижчі чотири тіла схематично зображуються квадратом.

Згідно стародавнього індійського вчення, смисл життя людини – в еволюції індивідуальної свідомості, тому тіл**а**, що складають квадрат, з'єднані з духовною тріадою ниткою свідомості – Антахкараною («срібною ниткою»).

Кожне тіло, за стародавнім індійським вченням, має свій енергетичний центр – чакру. Чакри – це тонкі матеріальні енергетичні центри людини, які служать для того, щоб підпорядковувати потребам конкретної людини універсальну енергію загального поля Макрокосму. Оскільки у людини є сім головних чакр, то й перетворення енергії відбувається на семи рівнях.

Кожна чакра має свою традиційну назву, забарвлення, специфічну функцію та чітку локалізацію, хоч самі вони не є анатомічними субстратами.

1 чакра – Муладхара – Червоний – Куприк – Життєва сила.

2 чакра – Свадхістана – Жовтогарячий – Крижі – Сексуальна енергія.

3 чакра – Маніпура – Жовтий – Сонячне сплетіння – Воля.

4 чакра – Анахата – Зелений – Груди – Емоційність.

5 чакра – Вішудха – Блакитний – Горло – Самоствердження.

6 чакра – Аджна – Синій – Центр чола – Інтуїція.

7 чакра – Сахасрара – Фіолетовий – Тім'я – Духовність.

П'ять нижчих чакр являють собою так званий сенсоріум, тому що пізнання на відповідних до цих чакр рівнях відбувається за допомогою органів чуття. Шоста чакра (Аджна) є інтегратором і відповідає за шосте почуття (інтуїцію). Послідовно освоюючи енергію чакр, людина освоює тіл**а**, що живляться ними, і в такий спосіб розвиває свою свідомість. Останній чакрі (Сахасрарі) відповідає цілісний стан свідомості – Нірвана.

Оскільки до тонкого плану (плану енергій) належить думка, то саме її зміст впливатиме на роботу чакри.

Якщо ваші думки ворожі, спрямовані на розділення й заперечення, то в такому разі вони блокуватимуть потік творчої енергії чакр, і це може призвести спочатку до виснаження функціональних ресурсів органів і систем, якими керує та чи інша чакра, потім – до виникнення болю – провісника захворювання, і, нарешті, – до самої хвороби.

Якщо людина справді зацікавлена в собі, використовує свої валеологічні знання за призначенням, то її чакри звільняються від блоків і починають виконувати життєтворчі функції. Результатом такої внутрішньої роботи над собою є гармонізація функціонування душі й тіла.

З функціонуванням чакр пов'язані інформаційно-енергетичні потоки, які звуться п'ятьма пранами, що мають відношення до формування і функціонування фізичного тіла.

У давньоіндійському трактаті про життя «Аюрведі» людина та її хвороби розглядаються відповідно до теорії п'яти елементів (ефір, повітря, вогонь, вода, земля), теорії трьох дош чи трьох принципів, які складають тіло (вата, пітта, каха), і тріади життя – тіло, розум і духовна свідомість. П'ять першоелементів є носіями різних якостей. Поєднання цих елементів лежить в основі формування трьох дош, а поєднання останніх визначає фізичну конституцію. Психічна конституція визначається трьома якостями, трьома ментальними енергіями (раджас – *рух,* тамас – *інерція* і саттва – *гармонія*). Уся система цього найдавнішого методу оздоровлення прагне до врівноваження тілесних і психічних властивостей через заспокоєння психіки і гармонізацію душ. Останні починають діяти на «стику» свідомості і тіла, де думка знаходить матеріальну форму, і тому через них можна налагодити «діалог» свідомості й тіла.

Таким чином, стародавнідавні індійські уявлення про людину характеризуються холістичним підходом, сприйняттям людини з позиції її цілісності. Вони дуже тісно кореспондують з сучасними науковими поглядами. Ця прекрасно розроблена система з високою ефективністю використовується сьогодні в медицині й валеології і викликає до себе все більший інтерес фахівців завдяки своїм природним ненасильницьким принципам.

Іншою гілкою знань про людину і її здоров'я, що ефективно застосовується в сучасній медицині та валеології, є **давньокитайська система**. Це вчення, як і давньоіндійське, можна розглядати як прообраз системного підходу до людини, але розробленого на іншій основі. У ньому представлені не тільки структурно-функціональні аспекти організму, але і зв'язки між його елементами, які роблять людину єдиним цілим. Цікаво, що в характері цих зв'язків (активізація, гноблення, гальмування, протигноблення) проглядається аналогія з сучасними уявленнями про механізми самоорганізації біосистем.

Філософською основою давньокитайського вчення про людину та її здоров'я є уявлення про два світових принципи – інь і ян, п'яти першоелементах (У-СІН – п'ять начал) і життєвої енергії – енергії ЦІ.

Інь і ян є протилежними принципами, які одночасно є і взаємозалежними, і взаємообумовленими, а також здатними трансформуватися в одне ціле. Усе життя є відображенням цих взаємопереходів.

П'ять першоелементів (дерево, вогонь, вода, метал, земля), у якості «першоджерела» для яких вважається «повітря» чи «життєдайне дихання», варто розглядати як символи-аналоги стихій навколишнього світу. Першоелементи знаходяться в постійному русі. Вони мають різні властивості, але залежать одне від одного і тісно пов'язані, підтримуючи баланс. Функціонально системи та органи людського організму відносяться до різних першоелементів, крім того, вони розділені за принципом – інь-ян. Між органами і системами існують множинні взаємні впливи, обумовлені протоками ЦІ.

Енергія ЦІ (прана) є однією з матеріальних основ функціонування організму, і всі зміни в органах і системах є наслідком трансформації ЦІ. Прана (ЦІ) вважається рівнодіючою всіх біоенергетичних процесів в організмі. Вона буває вродженою і набутою. Джерело набутої ЦІ – дихання і харчування.

«ЦІ» можна нарощувати, гармонізувати і за рахунок цього керувати своїм здоров'ям.

Енергія ЦІ поширюється по інь- і ян-каналах (система цзін-ло), які мають на шкірі точки-зв'язки з зовнішнім середовищем – біоактивні точки. Ці точки (як і канали) не мають морфологічного субстрату (хоч і розташовуються біля нервових закінчень чи у судинній зоні). Стан біоактивних точок свідчить про функції внутрішніх органів (діагностика) і через ці ж точки можна цілеспрямовано впливати на організм (лікування). Система цзін-ло, поряд з нейрогормонально-імунною регуляцією, забезпечує адаптацію організму до середовища. Фізичну природу цієї системи варто шукати в природі енергій. Біоактивні точки не є чітко постійними за своєю величиною й активністю, кількість їх також може змінюватись, зокрема, зменшуватися під впливом несприятливих факторів (наприклад, іонізуючої радіації).

Система У-СІН, поряд з суто соматичними, демонструє також і психосоматичні взаємозв'язки. З накопиченням енергії в тому чи іншому першоелементі (а тому й у відповідних до нього органах) пов'язані певні емоційні стани. Так, дереву відповідає гнів, вогню – радість, воді – страх і т.д. Таким чином, давньокитайській філолофсько-медичній системі також притаманний цілісний підхід до людини, який містить тілесний і психічний аспекти. І в цьому полягає головне джерело інтересу до цієї східної системи з боку сучасної медицини і валеології.

* * *

Якщо ми уважно подивимося на слова «жила», «життя», «живчик», «живий», «живіт», то побачимо, що всі вони містять у собі корінь «Жи».Це означає, що стародавні слов'яни, створюючи свою мову спілкування, як і перші східні цілителі, прекрасно розуміли, що таке *життєва енергія* і де вона знаходиться. «Жи» у слов'янських мовах позначає теж, що і «Кі» – у японській, «ЦІ»- у китайській, «Прана» – на санскриті. ***Жи*** *означає життєву енергію, стан єдності розуму і тіла, духу і матерії*. А слово «живіт» вказує на точне місце, де цей стан зароджується і перебуває. На Сході цілителі навіть указують точне місце перебування ЦІ (Жи) – приблизно 3-5 см нижче пупка всередині живота. Ця точка відповідає центру ваги тіла.

Якщо в нашій мові існує поняття «Жи», отже, наші предки колись не тільки знали, але й володіли цим станом, тобто могли користуватися ним у житті. Справді, у літописах збереглися згадки про те, що серед слов'ян були поширені змагання з виривання пнів із землі голими руками за допомогою *особливої сили*, а в бій богатирі також йшли в особливому стані, і їх ніхто не міг перемогти.

Вдивляючись у слова своєї рідної мови, вслуховуючись у їхнє звучання, ми розкриваємо приховану в них сутність і одержуємо унікальну можливість доторкнутися до великої таємниці творіння.

Важливо пам'ятати! Сила людини визначається, зокрема, освоєнням національної мови і національної культури.

Руйнування національної мови робить примітивним національний тип особистості.

У наш час людство переживає особливий період, коли змінюється напрямок інтересів – від техногенних завдань до вивчення людини як феномена, її взаємин із зовнішнім середовищем, розкриттю таємниць психічної діяльності. Створенню системного уявлення про природу людини сприяє взаємопроникнення культур Сходу і Заходу, формування єдиної планетарної культури. У вченні про людину Захід вніс, насамперед, знання фізичного тіла, а Схід – цілісне уявлення.

СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ЛЮДИНИ ЯК ДО СИСТЕМИ

Сьогодні наука перевідкриває давні істини, перекладаючи їх на свою мову, поклавши в основу наукові досягнення, насамперед, квантової фізики, нейрофізики і психології. Дослідження останніх двох десятиліть (К. Прибрам, Д. Бом, І. Пригожин, Р. Шелдрейк, В. Вульф і ін.) дозволили наблизитися до розуміння людини як мікрокосму. В арсенал науки ввійшли голограмний принцип будови Всесвіту, голограмна модель свідомості людини, уявлення про людину як носія всієї інформації Всесвіту. Перебуваючи в інформаційно-енергетичних потоках, людина має власне силове поле, відповідальне за самореалізацію системи. Думки людини розглядаються як живі голограми, які наділені формотворчою функцією, а розвиток свідомості підпорядковується загальному закону, «прихованому порядку», закладеному у Всесвіті. Знайдено внутрішньоклітинний субстрат, що приймає, фіксує і відтворює інформацію. Це елементи цитоскелету – мікроканальці, які є у всіх клітках організму. Цей факт розширює уявлення про шляхи передачі інформації і характер інформаційних впливів на людину.

До сучасного феноменологічного розуміння людини можна наблизитися за допомогою системного підходу. Система являє собою сукупність елементів і зв'язків між ними, що функціонують як єдине ціле і мають єдину мету функціонування. Людина – це система з пірамідальним принципом будови. Слідом за древніми греками ми виділимо в ній три рівні – нижчий, тілесний (від *гр. Soma – тіло*), середній, психічний (від *гр. Psychë – душа*) і вершину – духовний елемент (від *гр. Nous – дух*). Можливість говорити про останній рівень з'явилась тільки після досягнень глибинної, трансперсональної психології, що дозволило проникнути у вищу ірраціональну творчу сферу, яку прийнято називати надсвідомістю. Саме цю сферу освоюють адепти духовних тради-

цій. Піраміда має свої закони організації. Організація ця ***ієрархічна***, а визначальним елементом, який задає режим діяльності всієї системи, є вершина. Взаємовідносини між елементами піраміди підпорядковуються ***законам гармонії*** (правило «золотого перетину»). Ці особливості системи забезпечують її динамічну стійкість і можливість розвитку.

Людина є частиною Світу, вона входить до нього як одна з підсистем. У свою чергу, у своїй біологічній структурі людина має так звані мінісистеми – еквіваленти, у яких відображується весь організм. Це райдужна оболонка ока, вушна раковина, язик, слизова оболонка носа, шкіра (волосяна частина голови, долоні, ступні). Відслідковуючи зміни в цих структурах, можна проводити діагностику стану здоров'я, а впливаючи на них – коректувати відхилення. Елементарною мінісистемою-еквівалентом організму є жива клітка.

Кожний із трьох рівнів системи «Людина» слід розглядати як підсистему, що організована за тим же принципом, що й ціла система. У підсистемах першого порядку, у свою чергу, виділяються підсистеми другого порядку і т.д. Підсистеми всіх порядків функціонують у відносно автономних режимах, але при суворому дотриманні принципів взаємозв'язку і підпорядкування нижчого рівня вищому. Принцип взаємозв'язку виявляється як у взаємних впливах різних підсистем, так і в наявності в них загальних блоків, тобто у взаємоперехрещуванні. Тому одна підсистема неминуче втягує в роботу іншу, і людина реагує на будь-які впливи як єдине ціле. Феноменологічне дослідження людини, як «єдиного цілого», складає принцип холізму (цілісності).

Принцип функціонування системи «Людина», як будь-якої живої системи, будується на основі речовини, енергії й інформації. Інформація організує в просторі і часі речовину й енергію, визначає їх форму.

Інформаційною матрицею біологічної структури людини – є генетичний код і нейрогормонально-імунний комплекс.

Інформаційною матрицею психіки, психічним кодом, у наш час вважається архетипна структура людини (за *К. Юнгом*). Людина приходить у цей світ з визначеним набором архетипів, які впливають на її поведінку. Крім цього людина має свободу волі, свободу вибору. Здатність до самосвідомості дає людині можливість орієнтувати свою психіку на збереження індивідуального фізичного здоров'я, а також забезпечувати власний психічний розвиток і соціальну адаптацію.

Біологічний аспект існування пов'язує людину з тваринним світом. Але свою еволюцію людина здійснює, насамперед, у психічній сфері, розширюючи свою свідомість, освоюючи її нові рівні.

Психіка людини поділяється на усвідомлювану частину (свідомість) і неусвідомлювану (позасвідомість і надсвідомість). Неусвідомлювана частина складає близько 90% усього психічного матеріалу. Еволюція в психічній сфері свідомості припускає збільшення частки усвідомлюваного матеріалу й освоєння вищих рівнів свідомості.

Людина, як система, постійно обмінюється з навколишнім середовищем інформацією, енергією і речовиною. Можна виділити кілька форм цього обміну: харчування, дихання, рух, психо- та біоенергоінформаційний обміни.

Таким чином, у сучасній науці людина розглядається як відкрита біоенергоінформаційна система пірамідального типу, яка має певні аспекти функціонування. Системне уявлення є науковим аналогом холістичного (цілісного) підходу до людини.

Як відомо, системоутворюючим фактором є кінцевий результат, *мета* функціонування системи. Структура системи визначається метою, а зміна мети вимагає зміни структури. Порушення в структурі, зазвичай, знижують ймовірність досягнення мети.

Виділяють **чотири** базові цілі життя людини.

На ***соматичному*** рівні: *виживання,* тобто формування і збереження своєї індивідуальної біологічної структури, і *репродукція,* яка забезпечує інтереси виду, збереження популяції.

На ***психічному*** рівні*:* прагнення індивіда *реалізувати себе як особистість*, тобто прожити повноцінне життя в суспільстві.

У ***вищій сфері, сфері надсвідомості***: прагнення *до творчого самовираження,* тобто прагнення відбутися як *духовна індивідуальність.* У форматі цієї мети людина проходить шлях психічної трансформації, розвиваючи альтруїзм[1].

Звичайно, перевага може віддаватися різним цілям – залежно від рівня розвитку індивіда й обставин життя.

Відповідно до структури базових життєвих цілей визначаються окремі аспекти валеології як науки:

1) *індивідуальне фізичне здоров'я* (діагностика, прогнозування, формування, збереження і зміцнення) і *адаптація*, які проектуються в стратегію виживання;

2) *репродуктивне здоров'я* у всьому різноманітті цієї проблеми;

3) *психічне здоров'я* і керування ним;

4) *дослідження* ролі *вищих аспектів свідомості* в збереженні здоров'я.

У контексті даного навчального посібника нас, насамперед, будуть цікавити два останні аспекти валеології як науки.

СУТНІСТЬ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я З ПОЗИЦІЙ СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ

Щоб зрозуміти будь-яку систему, потрібно розглядати як внутрішні, так і зовнішні аспекти її функціонування. Останнє передбачає вихід із системи і оцінку її діяльності в масштабі більшого порядку. Для людини – це оточуюче середовище, в якому вона виконує свої біологічні, психічні та соціальні функції.

Внутрішній стан людини можна оцінити за ступенем упорядкованності системи. Ця упорядкованість визначається інформаційною компонентою системи. Для фізичного тіла – це генетичний код та нейроендокринно-імунний комплекс, для психіки – архетипна структура і механізм усвідомлення *(Л. О. Попова, 1998)*. Яким же чином співвідносяться внутрішні і зовнішні аспекти системи (біосистеми) «Людина»? Носієм цього зв'язку є перш за все ***енергія***, яка виділяється біосистемою для підтримки своєї упорядкованності, а також для здійснення біологічних психічних та соціальних функцій. *Чим вище ступінь гармонізації психіки і тіла, тим вільніше проходять через їх структури інформаційно-енергетичні «потоки життя», тим ефективніше здійснюються функції організму і більша кількість енергії виділяється на виході. Саме ці «енергетичні потоки» визначають феномен життя і становлять основу самоорганізації біосистеми*. Ступінь здатності системи до упорядкування визначається кількісними та якісними показниками відновлення гомеостазу в разі як зовнішньої, так і внутрішньої дії на організм. Ці показники можна використовувати для попередньої оцінки рівня здоров'я індивіда (більш докладніше про це див. у монографії Г.Л. Апанасенка, Л.О. Попової «Медична валеологія», 1998 р.)

Конкретизація суті індивідуального здоров'я є основною методологічною проблемою валеології.

Як уже було відзначено, основу валеології складає феномен життя. З цієї точки зору, людина є вищою формою реалізації феномену життя, що асоціюється з її здатністю пізнавати і відбивати через себе картину оточуючого світу, відчувати своє власне місце в суспільстві, самореалізовуватися через соціальну активність. Ці якості свідчать про вищу форму інтеграції людини, тому їх можна використовувати для оцінки психічних та соціальних (духовних) аспектів здоров'я.

Таким чином, здоров'я – категорія не тільки медико-біологічна, але й соціальна (духовна).

---

[1] Альтруїзм (від фр. – altruisme) – безкорислива турбота про блага інших, готовність жертвувати заради інших своїми власними інтересами.

Біологічна сутність здоров'я полягає в здатності біосистеми «Людина» 1) до самоорганізації – самовідновлення, саморегуляції, самовідтворення, компенсації і 2) до саморозвитку.

Важливо пам'ятати, що біологічна складова людини є реалізатором її психічної соціальної (духовної) складової. Це важливо враховувати, коли йдеться про оцінку індивідуального здоров'я. Чим більше індивід реалізовує свій біологічний, психічний і соціальний (духовний) потенціал, тим помітніше підвищується рівень його здоров'я. Зрозуміло, що якість самоактуалізації безпосередньо залежатиме від психічних і духовних (соціальних) характеристик особистості.

Підсумовуючи, можна дати наступне визначення індивідуального здоров'я:

Здоров'я – це цілісний, динамічний стан людини, який характеризується.

1) силою (міцністю) механізмів самоорганізації, які забезпечують: а) здатність організму протидіяти дії пошкоджуючих факторів та б) здатність організму компенсувати патологічний процес (коли виникне в цьому необхідність);

2) пластичністю (гармонійністю) інформаційного, енергетичного, структурного забезпечення процесів самоорганізації.

Здоров'я – це основа для прояву біологічних, психічних, та духовних (соціальних) функцій організму.

3. ОСНОВНІ КАТЕГОРІЇ ПСИХОВАЛЕОЛОГІЇ

Психовалеологія (від гр. *Psychë* – душа, *Valeo* – бути здоровим) – це окремий освітній напрямок валеології, який займається розробкою принципів, спрямованих на формування, збереження та зміцнення психічного здоров'я. Вона є складовою частиною загальної валеології, тому предмет, об'єкт, мета, завдання, методологія в принципі такі ж як і в загальній валеології.

Об'єкт психовалеології – індивіди, що знаходяться у всьому діапазоні психічного здоров'я.

Мета психовалеології в системі вищої педагогічної освіти – формування психовалеологічної культури майбутніх педагогів як невід'ємного елемента їхньої професійної компетентності.

Ця мета досягається шляхом вирішення наступних головних завдань:

1. Формування глибоких теоретичних знань з валеології та психовалеології.
2. Формування системно-цілісних уявлень про фізичне та психічне здоров'я як цінніcну категорію.
3. Формування усвідомленої мотивації до збереження і зміцнення як свого здоров'я, так і здоров'я оточуючих.
4. Оволодіння валеопрактичними технологіями.

Перш, ніж ми продовжимо розглядати основні категорії психовалеології як науки, спочатку коротко зупинимося на структурі психічного.

Під психічним розуміється сфера емоцій, почуттів і мислення. Крім того, відповідно до сучасних уявлень, заснованих на роботах К.Г. Юнга, психіка має усвідомлювану (власне свідомість) і неусвідомлювану частину. Перша містить у собі близько 10% психічного матеріалу. Неусвідомлювана частина психіки – це позасвідомість і надсвідомість. Позасвідомість – це той психічний досвід, який людина вже пройшла, але все ще продовжує нести його в собі. Цей досвід пов'язаний з біологічним існуванням людини. Надсвідомість – це вищі рівні психіки, це те, до чого людина ще тільки йде, але вже відчуває в цьому потребу.

Усвідомлювана частина психіки *(за К.Г. Юнгом[1])* містить у собі *Его* (наше уявлення про себе) і Персону або Особистість (ті наші якості, які ми презентуємо суспільству). У структурі позасвідомості Юнг виділяє два особливо важливих рівні – Тінь і

1 Більш детально теорію особистості К. Юнга викладено у додатку до першого розділу.

Аніму (Анімус). Аніма – жіноче в чоловікові, Анімус – чоловіче в жінці. У Тіні знаходяться ті наші якості, які нам не подобаються. Крім того, у Тіні фіксуються всі наслідки психічних стресів, психотравмуючі переживання, психокомплекси. Однак, як вказує К.Г. Юнг, неусвідомлювана сфера – це не просто «передсвідомий додаток» або ще гірше – «схованка для сміття» свідомої сфери, а навпаки – автономна (багато в чому) психічна структура, що: 1) функціонально компенсує помилки однобічності свідомого мислення; 2) якщо це необхідно, примусово їх виправляє.

Людська свідомість (усвідомлювана частина психіки) виражає себе в знаковій системі (букви, слова), користується законами формальної логіки. Прояви її пов'язані в основному з діяльністю лівої півкулі головного мозку.

Неусвідомлювана частина психіки, яка досліджується глибинною і трансперсональною психологією, має свою мову – мову образів і символів (синтетичних образів), які продукуються в основному правою півкулею. Неусвідомлювана частина психіки має свої особливості функціонування. Так, позасвідомість зберігає пам'ять про всі об'єкти і події, з якими коли-небудь зустрічалася людина; вона «розуміє» тільки однозначні команди без підтекстів і без частки «не»; позасвідомість не визнає етичних норм, тому що вся її діяльність спрямована на індивідуальне виживання.

Надсвідомість, за К. Г. Юнгом, представлена Самістю, тобто людською сутністю без масок, Справжнім Я, ірраціональним відчуттям себе, непов'язаним з особистісним середовищем, що дає відчуття мети життя, правильності Шляху, обов'язку, совісті й інших вищих людських цінностей.

Інтегральна особистість людини складається з багатьох субособистостей, які втілюють окремі якості, окремі життєві програми. Ці субособистості можуть знаходитися в різних взаєминах одна з одною (гармонії, компенсації, конфлікту). Кожна з них у цілісній структурі психіки виконує неповторну роль, і при зміні вектору дії однієї субособистості неминуче змінюється вся особистість людини. Тому з психіки нічого не можна вийняти або щось «привнести» в неї без урахування внутрішніх зв'язків.

Ще один значимий аспект психіки – субособистість «ВНУТРІШНЬОЇ ВРАЗЛИВОЇ ДИТИНИ». У кожній дорослій людині живе «ВРАЗЛИВА ДИТИНА» із власним особистим досвідом, проблемами, винесеними з дитинства, бажанням захисту і любові. Звідси – особлива значимість періоду становлення психіки для подальшого життя, тому що перший психічний досвід значною мірою визначає формування психічного здоров'я і подальшу долю індивіда[1].

ПРЕДМЕТ ПСИХОВАЛЕОЛОГІЇ

Предмет психовалеології – індивідуальне психічне здоров'я і його механізми (валеогенез)[2]. Прокоментуємо цю категорію докладніше.

Психічне здоров'я асоціюється з третьою і, в певній мірі, з четвертою базовою метою існування людини – потребою в самоактуалізації і творчому самовираженні, тобто психічне здоров'я забезпечує ту сферу життя, яку ми називаємо соціальною і духовною.

Психічне здоров'я характеризується:

1) достатнім рівнем психічної енергії, яка визначає працездатність індивіда;

2) достатньою пластичністю, гармонійністю психіки, що дозволяє індивіду адаптуватися до суспільства і бути адекватним його вимогам;

3) стійкою «Я – концепцією» – позитивною, адекватною, стабільною самооцінкою.

Як бачимо, в означенні психічного здоров'я, так само як і фізичного, присутні два ключових слова – сила (потужність) і гармонія (пластичність). Ці критерії в прямих і непрямих виразах являються основними при охарактеризуванні психічного ста-

1 Більш детально про субособистості див. у розділі 4.

2 Під валеогенезом розуміють походження здоров'я (від гр. valeo – бути здоровим, genesis – походження, розвиток).

ну і діагностуванні психічного здоров'я. Проте внаслідок слабкої наукової розробки даних питань таке оцінювання поки що має велику частку відносності і суб'єктивізму. У практичному аспекті соціальної адаптації найважливішим є показник психічної адекватності. *(Л.А. Попова, 1998).*

МЕХАНІЗМИ ВАЛЕОГЕНЕЗУ

Згідно до сучасних уявленнь, механізми валеогенезу – це переважно автоматичні механізми самоорганізації індивіда, які забезпечують формування, збереження і зміцнення його здоров'я. В основі їх лежать регуляторні контури, які представлені прямими і зворотними зв'язками. За рахунок принципу самоорганізації жива істота підтримує свою упорядкованість, цілісність і, тим самим, вступає в протиріччя з другим законом термодинаміки[1] . Ці механізми працюють постійно – і коли людина здорова, і коли вона хвора. Чим міцніше механізми валеогенезу, тим вища динамічна стійкість організму.

На соматичному рівні механізмами валеогенезу є регенерація (накопичення маси тканин і відновлення їхньої цілісності після ушкодження), фізична адаптація (пристосування організму до реальних умов функціонування) і компенсація (заміщення недостатньої, втраченої чи ослабленої функції).

Валеогенез на психічному рівні варто розглядати у світлі здатності психіки до 1) ***самоорганізації*** (самовідтворення, самовідновлення, компенсаці]; 2) ***розширення свідомості***.

Приклад самовідновлення. Втомлена людина лягає спати. Наступного дня вона прокидається з відчуттям бадьорості і припливу свіжих сил. Її енергетичний потенціал повністю відтворений. Тобто відбулося самовідновлення. Отже така людина цілком здорова.

Приклад самовідтворення. Людина пережила стрес. У цьому випадку може порушитися цілісність її «душевної тканини». На деякий час людина наче «виштовхнута» зі звичного устрою життя, втрачає душевну рівновагу або навіть зовнішню і внутрішню орієнтацію. Але якщо людина здорова, то незабаром порушена «душевна тканина» відтворює себе, знаходячи знову свою цілісність, і стрес перестає бути актуальним. У людини ще можуть спостерігатися незначні коливання настрою, але адаптація до середовища відбувається ефективно.

МЕХАНІЗМИ КОМПЕНСАЦІЇ

Психічне здоров'я індивіда багато в чому визначається необхідністю задоволення потреб через взаємодію з об'єктами зовнішнього світу. Середовище забезпечує організм їжею, водою, повітрям і т д. Крім цієї ролі – джерела забезпечення – зовнішній світ відіграє й іншу роль у житті людини. Він може загрожувати і заподіювати біль.

Звичайна реакція індивіда на зовнішні погрози, з якими він інколи не готовий впоратися, – тривога.

Функція тривоги – застереження індивіда про небезпеку, яка насувається.

Тривога являє собою стан напруги. Розрізняють 3 типи тривоги: реальна, невротична і моральна *(З. Фрейд, 1926)*.

Реальна тривога – це страх реальних небезпек зовнішнього світу.

Невротична тривога являє собою страх того, що інстинкт вийде з-під контролю і змусить людину зробити те, за що буде покарання. Отже невротична тривога – не стільки страх перед інстинктами як такими, скільки страх покарання за те, що може статися після задоволення інстинктів. Невротична тривога заснована на реаліях повсякденного життя, оскільки в особі батьків чи інших авторитетних фігур світ карає дитину за її імпульсивні дії.

---

1 Другий закон термодинаміки стверджує, що для будь-якої природної системи властиве неминуче падіння енергетичного потенціалу, аж до загибелі самої системи.

Моральна тривога – це страх совісті. Моральна тривога у своїй основі також реалістична: колись людину карали за порушення морального плану і така погроза покарання зберігається постійно.

Основна проблема психіки полягає в тому, як звільнитися від тривожності.

Якщо психіка не в змозі впоратися з тривогою раціонально, то в цьому випадку включаються компенсаторні захисні механізми (придушення, проекція, регресія, реактивне утворення, сублімація й ін.).Компенсаторні механізми захисту мають дві загальні характеристики: 1) усі вони, крім сублімації відкидають чи спотворюють реальність; 2) усі вони діють позасвідомо, так що людина не підозрює про їхнє існування.

Придушення. Сутність придушення полягає у видаленні психотравмуючого *переживання* зі свідомості в позасвідомість і утриманні цього переживання на безпечній відстані від свідомості. Придушення не здійснюється раз і назавжди, воно вимагає постійної затрати психічної енергії для підтримки придушення, яке постійно прагне знайти вихід. Придушення може порушувати нормальне функціонування органів і призводити до астми, артриту, виразкової хвороби, імпотенції, істеричних симптомів, хронічної втоми й ін.

Проекція. Зазвичай психіка справляється з реальною тривогою легше, ніж із невротичною чи моральною тривогою. Отже, якщо джерело тривоги адресоване зовнішньому світові, а не власним інстинктуальним імпульсам або погрозам із боку совісті, людина скоріше звільниться від тривожного стану. *Механізм, за допомогою якого невротична чи моральна тривога переходить в об'єктивний страх (реальну тривогу), називається проекцією*. Це перетворення відбувається просто, тому що споконвічним джерелом як невротичної, так і моральної тривоги є реальний страх, тобто страх за покарання з боку зовнішнього агента. Таким чином, *проекція – це приписування іншій людині, тварині або якомусь об'єкту тих якостей, властивостей, почуттів чи намірів, дій, які йдуть від самої людини*. При проекції людина говорить: «Вона мене ненавидить» замість «Я її ненавиджу» чи «Вона мене переслідує» замість «Мене мучить совість». Проекція часто виконує подвійне завдання. Вона знижує тривогу, заміняючи велику небезпеку меншою, і дозволяє людині виражати свої імпульси у вигляді захисту від ворогів.

Регресія. Цей компенсаторний механізм являє собою повернення до більш раннього рівня розвитку чи до більш простішого способу вираження, що властиво дітям. Наприклад, дитина, яка налякана першим днем перебування в школі, може поводитися так, як колись поводилася у ранньому віці: починає плакати, смоктати палець, ховатися в куток. Молода дружина, яка відчуває труднощі у стосунках із чоловіком, може повернутися в безпечну ситуацію рідного дому. Людина, яка втратила роботу, може шукати радість у пияцтві. Тривожність послабляється тут за допомогою відходу від реалістичного мислення в ті форми поведінки, які колись зменшували тривожність. Це – більш примітивний спосіб впоратися з ситуацією.

Реактивне утворення. Це заміщення тривожного імпульсу чи почуття протилежними станами. Наприклад, ненависть замінюється любов'ю. Початковий імпульс все ще існує, але маскується таким, котрий не викликає тривоги. Коли дитина усвідомлює своє сексуальне збудження, яке не може бути задоволеним, то це збудження ініціює виникнення протилежних психічних сил, які сприяють придушенню наростаючої тривоги. Так створюються компенсаторні психічні перешкоди: відраза, сором і т.п. . Головна характеристика, за якою можна довідатися про реактивне утворення – це перебільшення і зовнішня помітність, екстравагантність. Будь-які крайні форми поведінки можуть свідчити про формування реактивного утворення.

Вищеописані компенсаторні захисні механізми – це способи, якими психіка захищає себе від внутрішніх і зовнішніх напружень.

Крім свого позитивного значення, захисні компенсаторні механізми мають і негативний бік (за винятком сублімації). Коли захист стає надмірно впливовим, він по-

чинає деформовувати природні психічні процеси, що знижує їхню динамічність і адаптивність. Така деформація психічних проявів приводить *(згідно З. Фрейдом)* до невротизації особистості.

Сублімація. За допомогою цього компенсаторного механізму енергія, яка спочатку спрямовувалася на сексуальні чи агресивний напрямок, трансформується в іншому напрямку художнього, інтелектуального чи культурного плану. Сублімацію називають «успішним захистом». При сублімації переміщення енергії керується процесом індивідуації і трансцендентною функцією.

ІНДИВІДУАЦІЯ І ТРАНСЦЕНДЕНТНА ФУНКЦІЯ

Уся еволюція психіки, від перших примітивних організмів до людей – це «парад прогресу». Люди постійно прогресують чи намагаються прогресувати від менш досконалого до більш досконалого. Психіка має тенденцію до саморозвитку в напрямку стабільної єдності. Розвиток – це розкриття споконвічної вродженої недиференційованої цілісності. Головна мета розкриття – самоактуалізація.

Для досягнення цієї мети необхідно, щоб різні частини психіки диференціювалися і повністю розвинулися. Інакше, якщо якась частина психіки відкидається, то відкинуті і менш розвинуті структури будуть чинити опір, щоб захопити енергію більш розвинутих систем. Якщо протидій занадто багато, людина стає невротичною. *Щоб психіка була здоровою, кожна її частина повинна мати можливість досягти повної диференціації і прояву. Процес досягнення такого стану називається процесом індивідуації (К. Юнг, 1939,1950)*. Індивідуацію можна розглядати як процес становлення «самого себе», коли людина стає тією, якою вона є «насправді».

Завдяки процесу індивідуації досягається внутрішня різноманітність. Наступний крок полягає в тому, що диференційовані частини психіки потім інтегруються за допомогою трансцендентної функції.

Ця функція наділена здатністю поєднувати протилежні частини психіки, наприклад, раціональні й ірраціональні психічні аспекти. Дія цієї функції завершується *синтезом* протилежних систем, що проявляється в стабілізації й інтеграції особистості. Центр цієї інтегрованої особистості – самість.

Трансцендентна функція виявляє себе двома способами – через творче вираження (образне мислення, метафоричну мову) і через розуміння (концепції, логічне мислення). Перший спосіб пов'язаний із правою, а другий – з лівою півкулею.

4. ШЛЯХИ РОЗШИРЕННЯ СВІДОМОСТІ

Останні революційні досягнення в різних галузях сучасної науки, у тому числі відкриття К. Г. Юнга, що пов'язані з колективним позасвідомим, архетипами і синхроністичністю, підірвали позиції механістичного Ньютонівського образу Всесвіту. Ці відкриття *(див. Гроф С., За пределами мозга. — М., 1993)* довели, що психіка – універсальний принцип, який забезпечує обмін інформацією між усім існуючим і що її не можна відокремити від матеріального світу узгодженої реальності.

Нові відкриття дозволяють зробити висновок про те, що ***свідомість не є продуктом мозку; мозок – її провідник, але сама вона там не виникає.*** Сучасні дослідження дали разючі докази того, що свідомість є рівноправним партнером матерії і навіть керує нею. Вона виникла як первинний атрибут існування, який уплетений у структуру Всесвіту на всіх його рівнях.

Свій розвиток людина робить, насамперед, у психічній сфері, розширюючи власну свідомість, освоюючи її нові рівні. Шлях до свідомості і до зміцнення свого здоров'я полягає, насамперед, у розширенні свідомості.

Під процесом розширення свідомості слід розуміти процес усвідомлення того, чого ми раніше не усвідомлювали (не бачили і не розуміли).

Розширення свідомості відбувається природно. Наприклад, свідомість дитини розширюється в процесі усвідомлення нею можливостей власного тіла. Свідомість дорослої людини може одержати поштовх до розвитку в скрутній ситуації і т.д.

Як уже відзначалося, все життя людини є еволюцією свідомості. Однак багато хто з нас не усвідомлює ні самого еволюційного процесу, ні його глибинних механізмів. Саме з цієї причини люди не усвідомлюють своєї участі в процесі розширення власної свідомості.

Розширення свідомості означає максимальне усвідомлення і розуміння тих процесів, які відбуваються усередині людської істоти і зовні. З кожним новим кроком на цьому шляху людині відкривається можливість дізнаватися про те, чого вона раніше не знала. Однак зустріч з невідомим може відбуватися болісно і викликати страх, від якого важко звільнитися, поки не сформується позитивна налаштованість на саму подорож, поки ви не почнете відчувати всю повноту життя на цьому шляху.

У процесі розширення свідомості рівень усвідомленості постійно змінюється. Отже, один з перших уроків цієї захоплюючої подорожі полягає в готовності прийняти свою непоінформованість. Щоб вільно розвиватися, ви повинні перестати лаяти чи карати себе за неуцтво. Подорож може бути повноцінною тільки в атмосфері прийняття і співчуття. Тому на всіх етапах своєї внутрішньої трансформації ставтеся до себе доброзичливо.

Запам'ятайте! Розширення свідомості – не пункт призначення, а процес нескінченого руху у глибину і вшир. Кожна людина просувається у своєму розвитку так швидко, як може. Зростання свідомості припускає серйозну роботу над собою, яка стосується всіх рівнів вашого життєвого простору. При цьому кожного разу, оволодіваючи черговим рівнем розуміння, ви будете знайомитися з новими просторами незгоди, неуцтва, болю, що, у кінцевому рахунку буде сприяти вашій самоактуалізації.

Життя кожної людини супроводжують періоди серйозних змін, коли слід робити вибір між старим і новим. Однак цілком можливо, що *в деяких випадках вам доведеться вчитися не відступати, а відстоювати ті переконання і принципи, в істинності яких ви не сумніваєтеся, і це також буде служити поштовхом до розвитку свідомості*.

У розширенні свідомості корисно побачити пригоду. Ви не знаєте, чим вона привабить вас, але в глибині душі можете відчути, що ця пригода того варта. Іноді просування дається важко, і кожен новий крок перетворюється у важку виснажливу роботу. Іншим разом вона стає легкою і цікавою.

Важливо не зосереджуватися на кінцевому пункті й примиритися з тим, що ніякого кінцевого пункту не існує взагалі. Вас повинна приваблювати сама подорож, тоді кожен момент навчання і розширення свідомості стане для вас щедрою винагородою.

ШЛЯХ МАТЕРІАЛЬНОГО БУТТЯ

У Всесвіті існує безліч рівнів реальності, безліч різних сфер існування. Фізичний план – тільки одна з таких сфер. *Людина існує на всіх рівнях реальності одночасно.* Люди, які живуть переважно у фізичному світі, можуть стикатися з іншими рівнями реальності у снах, молитвах, медитації і т.д.

Фізичний план – це найбільш щільна сфера буття, на якому важливим фактором є *час*: інколи потрібні години, дні, місяці, і навіть роки, щоб утілити щось у фізичну форму.

Більшість представників західної цивілізації в основному зосереджені на матеріальному аспекті свого існування, – на тому, як вижити і процвітати у світі фізичному. На цьому шляху людина дуже часто забуває про існування інших рівнів реальності і цілком занурюється у світ фізичних форм. Повірити в реальність фізичного світу легше, ніж у будь-яку іншу реальність.

Варто підкреслити, що в орієнтації на матеріальний шлях немає нічого поганого – це один із варіантів розвитку свідомості. Багатогранність життя ми можемо повною мірою пізнати і пережити тільки як людські істоти, які цілком занурені в буття на фізичному плані. І сьогодні переважна більшість людей зайнята, в основному, саме цією захоплюючою роботою.

Чимало шукачів починали свій шлях саме з пізнання матеріальних аспектів навколишнього світу. Однак просування *тільки* цим шляхом може привести до стану нереалізованості і самотності. І в якийсь момент людина може відчути, що в природі існує «щось ще».З цього моменту починається відлік нового, трансцендентного шляху розширення свідомості, що асоціюється з духовним пробудженням.

ТРАНСЦЕНДЕНТНИЙ ШЛЯХ[1]

Трансцендентний шлях займає своє власне місце в еволюції свідомості. Просування в цьому напрямку дозволяє людині розглядати себе з позиції вічної і безмежної духовної сутності. *Розуміння того, що наше існування не обмежується фізичною формою, дає можливість глибше зрозуміти суть людських проблем і самого́ життя*. Ченці і священики, йоги і равини, пустельники-одинаки і просто духовні шукачі – усі вони прагнули, насамперед, розвивати усвідомлення свого духовного рівня.

Однак і східні, і західні духовні традиції розглядають *зречення* від світу як необхідну умову духовного пробудження. Справжньому духовному шукачу пропонується добровільне відчуження від «мирського» життя – людських взаємин (особливо сексуальних чи глибоко інтимних почуттів), бізнесу, грошей і матеріальної власності, бо в цьому вбачається спокуса і маячня.

Деякі трансцендентні вчення передбачають, а іноді і прямо заявляють, що життя на Землі – ніщо в порівнянні з буттям у Вищому Світі. Особистісний досвід, який здобувається людиною у фізичному світі, розглядається як негативний. *Розум-его* проголошується головним ворогом, який заважає зростанню духовної усвідомленості.

Неприйняття і нерозуміння адептами духовних традицій справжньої ролі *розуму-его* породжує агресію і надумані конфлікти.

Важливо зрозуміти, що *его* забезпечує виживання індивіда. Отже, не розумно заперечувати те, що є частиною нас самих. Ми повинні як слід оцінити ту важливу роль, яку відіграє *розум-его* у нашому житті і вміло направляти свою увагу на співробітництво з цією сферою своєї істоти.

Більшість шукачів «позамежного» ніколи не досягають так званого «просвітління».Намагаючись усіма силами придушити свою людську природу і піднятися *над* нею, послідовники трансцендентного шляху часто-густо борються із власними конфліктуючими внутрішніми станами. Навіть після довгих років занять медитаціями та іншими духовними практиками багато фанатичних прихильників потойбічного ототожнюють себе з невдахами. Замість жаданого просвітління вони приходять до знесяйвлення самих себе за те, що так замало просунулися у своєму духовному розвитку.

Трансцендентний шлях майже не дає вирішення проблем фізичного світу, оскільки його послідовники розглядають матеріальний план як ілюзію або сон, від якого варто прокинутися, тобто врятуватися!

Однобічне просування матеріальним чи трансцендентним шляхом веде до сумних результатів. Прірва між промислово розвинутими країнами Заходу і деякими країнами Сходу – яскравий тому приклад. Західна цивілізація, яка присвятила себе переважно матеріальному розвитку, має у своєму розпорядженні такі засоби і технології, які можуть знищити весь світ. А в тих країнах Сходу, де прихильність до релігійних догм має яскраво виражений агресивний характер, фізичне існування населення прийшло у занепад і хаос.

---

[1] Трансцендентний (від лат. *transcendens*) – те, що виходить за межі особистості, «за інший бік» фізичного простору і часу .

Важливо зрозуміти, що кожен шлях – і матеріальний, і трансцендентний – займають своє власне місце в еволюції індивідуальної людської свідомості. Але сам по собі жоден із них не дає ключа до вирішення як особистісних, так і глобальних людських проблем. Розуміння і розв'язання людиною своїх власних проблем може бути здійснено в повному обсязі тільки на шляху інтеграції чи холістичному шляху розширення свідомості.

ХОЛІСТИЧНИЙ ШЛЯХ

Людство повинне було пройти перші два шляхи, щоб повною мірою усвідомити фізичну і духовну реальність буття. Наступний етап еволюції свідомості лежить у площині освоєння нової реальності, де немає заперечення ні фізичного світу, ні світу духовного.

Для цього, насамперед, кожному з нас необхідно усвідомити свою *споконвічну духовність* і з цієї позиції щиро прийняти весь свій особистісний досвід і своє фізичне тіло. Лише прийнявши всі аспекти свого єства – і біологічні, і психічні, і духовні – ми зможемо знайти гармонію.

Просуватися холістичним шляхом не завжди легко. Багато людей прив'язуються або до матеріального буття, або до трансцендентних переживань, підспудно сподіваючись уникнути зіткнення зі шляхом інтеграції. Але іншого вибору немає, якщо ви ставите перед собою мету поліпшити якість свого життя, зберегти і зміцнити своє здоров'я. Та й процес цей не настільки страшний і важкий, яким він здається на перший погляд.

На особистісному шляху розширення свідомості ви можете навчитися *усвідомлено* творити фізичну реальність у відповідності до своєї духовної природи, забезпечуючи більш високу якість самоактуалізації. А оскільки навколишній світ чуйно реагує на розширення вашої свідомості і все людство пов'язане між собою так званим колективним розумом, то розвиток однієї людини підштовхне до роботи над собою і всіх інших. Обравши шлях інтеграції, ви зможете змінити на краще не тільки власне життя, але й навколишній світ.

Підсумовуючи, ще раз варто підкреслити, що на психічному рівні головним механізмом валеогенезу є механізм розширення свідомості. Тому в психічному валеогенезі важливе значення надається акту активного управління, волі. Людина може *усвідомлено* допомагати собі у вирішені психічних та і інших проблем.

Таким чином, валеологічний аспект психічного здоров'я – це управління станом психіки з елементами самопізнання й психічного оздоровлення.

5. ФАКТОРИ, ЩО ЗНИЖУЮТЬ РІВЕНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Будь-які порушення психічного здоров'я зв'язані а) з уродженими особливостями психіки; б) з факторами, що впливають у процесі життя – психотравмами, надмірними психічними навантаженнями. І те й друге може обумовлювати низький рівень психічної енергії, отже й низьку працездатність, а також дисгармонію, неадекватність поведінки і деформацію «Я-концепції».

Під уродженою обумовленістю психічних проявів розуміються 1) особливості психічного коду людини; 2) особливості внутрішньоутробного періоду життя дитини і процесу народження маляти як факторів ризику у формуванні перших психокомплексів; 3) індивідуальні особливості темпераменту.

Психічний код, що визначає майбутню поведінку людини, в якості складових елементів містить архетипи (прототипи колективного несвідомого). Психічний код кожної людини має свій набір архетипів. Сучасна квантова фізика дає трохи інше, але аналогічне представлення про одиницю свідомості. У якості такої одиниці був прийнятий холодайн (В. Вульф, кінець 80-х років), тривимірна голографічна мислеформа. З

холодайнів складається свідомість індивіда і єдине колективне поле свідомості; холодайни здатні впливати на формоутворення.

Уміння управляти психікою, і, отже, психічним здоров'ям, припускає усвідомлення своєї психічної структури й оптимізацію її функціонування. (Докладніше про це див. у главі 4.).

Про фактори уродженого генезису, які впливають на психічну діяльність, більш докладно буде йти мова в розділі, присвяченому формуванню психічного здоров'я.

Наступний аспект, який стосується порушень психічного здоров'я, – набуті впродовж життя фактори. До них відносяться: психічний стрес, зв'язаний з емоційними й інтелектуальними перевантаженнями, а також – психотравма. Друге часто кореспондує з першим.

Основна заслуга щодо розробки уявлень про стрес і вивчення його впливу на людину належить канадському вченому Г. Сельє.

«Стрес» – це «напруга». Стресор – це будь-який фактор, незвичний за силою і тривалістю дії на людину. Якщо стресор має психічну природу, то стрес називається психічним або психоемоційним.

Механізмом, що запускає психічний стрес, є емоція. Розрізняють негативні і позитивні емоції. Негативна емоція – це побудник для досягнення мети, задоволення потреби. Вона виникає при фрустрації (незадоволенні потреби), в ситуації вибору, при надмірно сильних психічних навантаженнях. У людини існують різні потреби. На біологічному, або базовому рівні – це потреба в безпеці, їжі, задоволенні статевого, батьківського інстинктів. На більш високому рівні – потреба в емоційному й інтелектуальному резонансі, в особистій території авторитету, творчості тощо.

Позитивна емоція є сигналом про задоволення потреби. Іноді в силу надмірного прояву вона може стати обтяжуючою для організму і включити психофізіологічні механізми, характерні для негативних емоцій.

Стрес може супроводжуватися як негативними емоціями, так і позитивними, при збереженні можливості вибору, контролю ситуації і передбачення наслідків. Першу форму було названо дистресом, другу – еустресом. Еустрес на відміну від дистреса чинить стимулюючий вплив. Особливістю його ендокринних механізмів є активізація синтезу «медіаторів щастя» – ендорфінів, енкефалінів тощо.

Різні люди запам'ятовують переважно різні емоції. «Люди дії» краще запам'ятовують негативні емоції, як досвід, необхідний для їхнього життя. Люди творчі утримують у пам'яті в основному позитивні емоції, тому що плідно діяти можна тільки в атмосфері альтруїзму.

Стрес є проявом і одночасно інструментом адаптаційної перебудови людини під впливом надмірної дії на неї різних факторів. Комплекс стереотипних неспецифічних реакцій, що супроводжують стрес і забезпечують а) пристосування індивіда до умов, що змінилися, б) виживання під час перебудови і в) ліквідацію наслідків перевантаження, був названий Г. Сельє «загальним адаптаційним синдромом».

Метою, результатом психічної перебудови є *концептуалізація*, тобто прийняття нової концепції життя, що відповідає новим умовам.

Після осмислення того, що відбулося, зміни поглядів щодо перспективи, тобто після «перерозподілу психічного матеріалу» стрес угасає.

Процес концептуалізації поділяється на стадії.

Перша стадія– ігнорування психотравмуючого фактору, спроба вийти із ситуації з мінімальною втратою енергії. Цей тип реагування властивий усім людям, але домінує тільки у дітей і інфантильних, демонстративних, істеричних особистостей, яким не властиві глибокі психічні переживання.

Друга стадія – збудження. Вона характеризується хаотичним проявом активності, спрямованої на подолання, ліквідацію психотравмуючої ситуації. Як домінантна форма реагування – вона властива для активних особистостей. Ця активність завжди

супроводжується так званою регресією віку, поверненням до дитячих форм психічних проявів. Тому вимагати раціонального ставлення щодо вирішення проблеми, говорити мовою логіки з людиною, яка знаходиться в стані збудження, безглуздо. У цьому випадку більш ефективною виявляється ірраціональна мова дотиків (сенсорний контакт) і співпереживання.

Третя стадія характеризується депресивним станом. Депресія, що виникла, обумовлюється витоком психічної енергії і є по своїй суті реактивною. Вона виражається пригніченістю, заниженою самооцінкою, слабкою фізичною активністю. На цій стадії індивід може усвідомлювати те, що відбулося і розпочати пошук шляхів виходу із ситуації, яка створилася. Допомога людині, яка знаходиться на цій стадії адаптаційного процесу полягає в заповненні дефіциту енергії за рахунок психоемоційного (співчуття, розуміння) і енергетичного резонансу.

Четверта стадія – це концептуалізація. Ухвалення рішення, нової концепції як керівництва до подальших дій і сприйняття змін у житті приводить до вгасання стресу. Коли адаптаційна перебудова завершується, стрес у якості її інструменту вже не потрібний. Найкращими концептуалізаторами є люди, яким притаманно розмірковувати про сенс життя, його закони, «своє місце» в цьому світі.

Вищенаведена динаміка адаптаційної перебудови особливо яскраво виявляється при гострих психічних стресах (психотравмах). При не дуже сильних, але постійних психічних напругах, адаптаційний період у нормальної людини може затягуватися на роки і призводити до хронічного стресу, який проявляється невротичним станом (неврозом). Найчастіші форми цього прояву – емоційна нестійкість, погане самопочуття, тривожність, дратівливість, занижена самооцінка, вегетативні розлади.

Наслідками стресу є психосоматичні прояви в результаті виснаження психіки і погіршення стану самої слабкої ланки в організмі. Спровоковані хвороби називаються хворобами адаптації. Це цукровий діабет, виразкова хвороба шлунка, стани імунодефіциту, порушення овуляції у жінок, затримка росту, інфаркт міокарда, нефросклероз, остеохондроз тощо.

Одним з найчастіших наслідків психічного стресу є так звана соматизована депресія, що представляє собою невротичний стан з іпохондричним забарвленням.

Психічні стреси завжди супроводжуються соматичними резонансами. Кожне психічне відображається в тілесних відчуттях і процесах. Посередником між центральною нервовою системою і внутрішніми органами виступає вегетативна нервова система. У людей із соматизованою депресією спостерігається посилення відчуттів, які йдуть від внутрішніх органів.

Можливість виникнення кожного конкретного симптому при стресі в більшості випадків залежить від психологічних особливостей індивіда.

Згідно до психоаналітичних уявлень, людина сама «притягує» (часто позасвідомо) захворювання, до якого звикає, як до форми втечі від розв’язання проблем або форми одержання захисту, або уваги. Психоаналітики визначили взаємозв’язок між характером переживання конфлікту і виникаючим розладом. Наприклад, небажання вагітності може викликати порушення в менструальному циклі.

Стрес у сучасної людини змінив свій характер. Проблеми стали більш витонченими, а їх існування – більш тривалим. До цих проблем відносяться – неприйняття людиною своєї ідентичності, проблеми вибору і відповідальності, розмаїття і суперечливість вимог, запропонованих життям. Сучасний чоловік, на відміну від чоловіка в минулому, стикається із зміною сімейних пріоритетів. Від нього як і раніше чекають авторитетності, рішучості і в той же час вимагають тепла і ніжності, конкретної участі в справах сім’ї.

Найчастішими причинами стресів у чоловіків є – невизнання соціальних і особистих достоїнств, а також спад фізичної (сексуальної) сили. У жінок причини стресів часто пов’язуються з прискоренням «біологічних годин», необхідністю одночасно ви-

конувати свої біологічні і соціальні функції, втратою зовнішньої привабливості і відходом дітей від сім'ї.

Люди, які пережили гострий стрес, або знаходяться в хронічному стресі, підлягають оздоровленню (докладніше про це буде йти мова в другій частині навчального посібника).

Якщо психоемоційний стрес, був «витиснутий» у позасвідомість, то він може стати основою для формування психокомплексу. *Психокомплекс – це неусвідомлюване утворення, що обумовлює структуру і спрямованість свідомості.* Він формується на ранніх етапах життя, включаючи внутрішньоутробний період і лежить в основі того або іншого типу характеру.

Єдиним шляхом звільнення від психокомплексів є «витяг» їх з позасвідомості, відреагування на нього в модельній ситуації й усвідомлення. Це стає можливим тільки завдяки серйозної роботи над собою, застосуванню валеопрактичних технологій і використанню трансового стану (докладніше про це буде йти мова в другій частині навчального посібника).

6. ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я

У формуванні усвідомленої мотивації до збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я оточуючих величезна роль належить психології здоров'я.

Психологія здоров'я – це напрямок психології, який вивчає психологічні закономірності та перспективи формування, збереження і зміцнення індивідуального здоров'я.

Значення психології в зміцненні здоров'я обумовлено унікальністю цієї наукової дисципліни. Її реалізаційний вектор знаходиться на стику завдань щодо зміцнення здоров'я, які розв'язуються біологією, медициною, валеологією, педагогікою. Саме психологія дозволяє віднайти такі методи, такі слова, які б глибоко запали у свідомість і стали для людини переконливими в реалізації основних валеологічних положень. Тут доречно ще раз згадати про роль стилю й укладу життя, знань, мотивації і культури людини в збереженні і зміцненні як власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих.

Вагомим фактором, що впливає на життєвий тонус людини, є *установка* на тривале і здорове життя. Ця категорія суб'єктивна, але вона може мати значення важливого об'єктивного фактору зміцнення здоров'я. Це підтверджується безліччю добре відомих прикладів, коли відсутність позитивної установки приводило до виснаження внутрішніх резервів здоров'я і до захворювання людини. Зосередження уваги на здоров'ї, навпаки, мотивує поведінку людини на досягнення позитивних цілей, коли навіть незначне зменшення болю і страждань розглядається як перемога. Тому для збереження здоров'я, ще більшою мірою ніж для звільнення від хвороби, людина повинна прийняти нове рішення відносно свого світогляду і стилю свого життя.

Скільки ж можливостей і резервів для тривалого і здорового життя є у сучасної людини?

Можна стверджувати, що безліч. Однак резерви здоров'я не завжди зберігаються і включаються як такі. Про це кожен з нас повинен подбати самостійно. Серед численних рекомендацій виділяються правила тривалого й активного життя, які запропоновані бельгійським геронтологом Ле Комптом[1].

Це такі правила:

1. Потрібно ділитися з іншими секретом довгого і здорового життя.

2. Потрібно вчитися мудрому й урівноваженому ставленню до тих подій, які неможливо змінити.

3. Думки корисні тільки тоді, коли вони спонукають до дії.

[1] Le Compte. The law of longer life. Alabama: Troy, 1980, 242 p.

4. Потрібно жити довго для здійснення корисних справ і не піддаватися спокусам.

5. Для більшої мобілізації внутрішніх резервів здоров'я корисно дотримуватися наступної установки: «Я повинен прожити до 85-90 років, тому що моя передчасна смерть буде нещастям для суспільства. Мені ще так багато треба зробити заради людей».

6. Не слід заважати молоді реалізовувати своє прагнення до творчого самовираження.

Основними практичними завданнями психології здоров'я у системі вищої педагогічної освіти є:

1) вивчення проблем, пов'язаних із збереженням та зміцненням індивідуального здоров'я;

2) формування у майбутніх педагогів психологічної грамотності;

3) канонізація шляхів і умов для самосвідомості й самоактуалізації;

4) удосконалювання навичок і умінь з психодіагностики й психокорекції;

5) формування психічної культури;

6) удосконалювання комунікативних навичок.

ВНУТРІШНЯ КАРТИНА ЗДОРОВ'Я

Вивчення проблем, пов'язаних із збереженням та зміцненням індивідуального здоров'я, показує, що обов'язковим фактором у цьому контексті є формування ***внутрішньої картини здоров'я (ВКЗ)*** *– особливого ставлення до здоров'я, яке виражається в усвідомленні його цінності, й активно-позитивному прагненні до його збереження та зміцнення.*

ВКЗ – це самосвідомість і самопізнання людиною самої себе в умовах усього діапазону здоров'я. ВКЗ є базовим поняттям як у валеології, так і в психології здоров'я.

Внутрішня картина здоров'я – це певний психофізичний простір, в якому людина здатна оцінити свої біологічні, соціально-психологічні і духовні можливості. Це не тільки знання про свої можливості, але й уміння користуватися справжніми резервами і нерозкритими індивідуальними потенціями.

Формування ВКЗ для здорової людини є більш складним завданням, ніж формування внутрішньої картини хвороби для хворої людини. Це пояснюється тією обставиною, що у хворої людини виникають значні функціональні порушення або органічна патологія, тому їй легше оцінити зміни, які відбуваються з нею. Щодо здорової людини, то складність формування ВКЗ багато в чому обумовлена перевантаженням її свідомості нагальними проблемами, які дуже часто обмежуються форматом: гроші – престиж – гроші. Однобічна опора людини на такі базові цінності, як гроші – багатство – престиж – влада, буде перешкоджати адекватному сприйняттю сигналів, які виходять з «*системи раннього оповіщення»* і приведе до перекрученого формування ВКЗ.

Формування внутрішньої картини здоров'я припускає:

– усвідомлення власного внутрішнього динамічного стану гомеостазу;

– ототожнення себе з образом здорового психосоматичного цілого;

– усвідомлення ознак будь-якого стійкого порушення гомеостазу, тобто ідентифікацію власних *індикаторів* передхвороби – провісників відхиляючого стану у динамічному процесі збереження здоров'я.

При формуванні ВКЗ велике значення має уявлення людини про власну модель «схеми тіла» і розуміння нею біоенергетичної структури власної особистості. Здорова модель «схеми тіла» свідчить про відсутність тілесного дискомфорту. Якщо виникає напруга тілесних структур, що супроводжується болісними відчуттями, то необхідно дослідити й усвідомити зв'язок тілесних затисків (блоків) із психологічними феноменами (емоційними переживаннями, поведінковими реакціями, які співвідносяться з тим чи іншим типом характеру).

Таким чином, *внутрішня картина здоров'я – це сукупність інтелектуальних описів (уявлень) індивіда про власне здоров'я, а також комплекс емоційних переживань, відчуттів і поведінкових реакцій, які мають відношення до індивідуального здоров'я людини.*

У формуванні ВКЗ особливу роль відіграють інтелектуальні і вольові компоненти. На основі людського досвіду (побутових уявлень), інформації, використаної з медичних літературних джерел, а також з науково-просвітницьких телевізійних передач (наукового уявлення), кожна людина створює для себе власну *концепцію здоров'я.* Ця концепція містить причини, механізм розвитку, ознаки, які характеризують самопочуття, симптоми, які свідчать про відхилення від норми, у тому числі домінуюче уявлення про майбутнє і деякі сплановані кроки до нього, прогноз просування до здоров'я.

Як уже відзначалося, завданням психології здоров'я є формування у майбутнього педагога психологічної грамотності, тобто озброєння його знаннями й вміннями, які дозволять йому:

а) «розшифровувати» власний психічний стан;

б) здійснювати ефективне управління власною психікою в рамках можливого;

в) враховувати адаптаційно-компенсаторні реакції організму;

г) адекватно оцінювати справжній рівень власних фізичних і психічних можливостей.

Важливим кроком у реалізації перерахованих завдань є *готовність і щире прагнення* людини до самопізнання і самовдосконалення. Тільки по-справжньому зацікавлена у собі людина здатна побачити чималий арсенал *індикаторів*, які дозволять їй зоорієнтуватися як у власному стані здоров'я, так і у правильності обраного стилю життя.

Слід зазначити, людина часто не звертає уваги на *індикатори* неблагополуччя, які свідчать про несприйятливі зміни у стані здоров'я. Це пов'язано з тим, що мова цих *індикаторів* найчастіше знаходиться на емоційному рівні і на рівні відчуттів (соматичний еквівалент емоційних станів). А оскільки сучасна людина, як правило, відмежовує себе від почуттів, помилково вважаючи їх проявом слабкості, то перші сигнали неблагополуччя вчасно не фіксуються, що є небезпечним для здоров'я і життя.

СТРИЖНЕВІ ІНДИКАТОРИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (базові вміння)

Узагальненим варіантом мови здоров'я є психічне і фізичне самопочуття людини, рівень якого варіює в дуже широкому діапазоні – від серйозних органічних порушень до високого психоемоційного благополуччя. Ступінь виразності психоемоційного благополуччя змінюється щоденно.

Виділимо стрижневі *індикатори* психоемоційного благополуччя людини.

1. Адекватна самооцінка і повага до власної особистості.

2. Здатність адаптуватися до життєвих змін.

3. Здатність ефективно задовольняти свої потреби; вміння компенсувати ті потреби, котрі неможливо задовольнити на даний момент. (Кожна людина повинна визначити, чого саме вона потребує.) Нерозуміння чи заперечення своїх потреб негативно впливає на людину. Можна досягти значного матеріального благополуччя і високого соціального стану, але не почувати при цьому себе щасливим, тому що базові потреби в любові, у доброму ставленні з боку оточуючих залишаються незадоволеними. Деякі люди витісняють ці потреби або заперечують їх через страх виражати свої почуття, що негативно впливає на їх фізичне і психічне здоров'я.

4. Упевненість людини в тому, що значною мірою вона сама управляє своїм життям. (Здорова людина усвідомлює обмеженість своїх сил, тому що розуміє, що не все від неї залежить і тому не прагне підкорити зовнішній світ своїй волі, щоб не розчаровуватися.)

5. Здатність робити вибір, самостійно приймати рішення і виконувати заплановане.

6. Здатність мужньо долати труднощі, не піддаватися розчаруванням, не вдаючись до алкоголізації, наркотизації тощо.

7. Здатність піклуватися про інших людей. (Через турботу про себе людина виконує генетичну програму турботи про інших. Егоїстична людина, як правило, нещаслива, тому що має багато незадоволених і ненажерливих потреб).

8. Здатність доброзичливо і довірливо ставитися до інших людей. Здатність відчувати свою приналежність до всього співтовариства людей.

9. Здатність діяти, ефективно працювати й одержувати задоволення від виконаної роботи.

Перелік вищевикладених індикаторів психоемоційного благополуччя можна доповнити наступними звичайними природними повсякденними характеристиками:

- ранком (після пробудження) відчувається бадьорість і з'являється впевненість, що день буде вдалим і ви подолаєте всі перешкоди;
- дивлячись на себе в дзеркало, ви помічаєте, що виглядаєте добре;
- на навчання чи на роботу ви йдете з задоволенням;
- після роботи з'являється бажання і залишаються сили для активного відпочинку;
- лягаючи спати, ви з задоволенням і швидко засинаєте.

Варто визнати, що перераховані індикатори психоемоційного благополуччя не можуть вважатися остаточними. Душевний комфорт не має меж, отже, завжди є можливість для поліпшення якісної сторони життя людини.

ДИНАМІКА ТРАНСФОРМАЦІЇ СТАНІВ ДЕЗАДАПТАЦІЇ

Для людського організму, який функціонує в умовах адаптаційної норми, необхідність в адаптації за зрозумілих причин відсутня. Варіативні характеристики норми *біологічної* адаптації формуються в адаптаціогенезі і закріплюються спадково. Однак варіативні характеристики норми *психічної* адаптації формуються завдяки процесу набуття власного досвіду. Норма психічної адаптації хоча і спирається на індивідуальні характеристики людини, але багато в чому залежить від сформованих навколишнім середовищем меж адаптаційно-компенсаторних реакцій. Так само існує норма *соціальної* адаптації, межі якої визначаються суспільством. Норма біологічної адаптації має більш чіткі межі, порівняно з соціально-психологічною нормою адаптації.

Таким чином, *на кожному рівні структурно-функціональної будови людини існує своя норма адаптації.* Порушення меж норми адаптації на одному з рівнів неминуче приводить до порушень структурно-функціональної будови людини на інших рівнях, що обумовлено холістичним принципом організації людини, як системи.

Чи правомірно в зв'язку з цим ставити питання про психогенез соматичних захворювань?

Як відомо, соматичне захворювання не є результатом миттєвого впливу психічного стресора. Хронічна патологія різних систем людського організму розвивається протягом тривалого часу. Існує погляд, згідно якого – впродовж життя людини відбувається накопичення *факторів ризику,* що час від часу провокує виникнення психічних розладів, які відображаються в тілесних відчуттях і процесах. Так починає проявляти себе *система раннього оповіщення* людини (висловлюючись метафорично, голос Природи всередині нас), яка свідчить про неблагополуччя. При досягненні критичної суми цих факторів розвивається хвороба. Існують експериментальні дані, доведені статистично, які свідчать про формування цілих систем ризику, що беруть участь у розвитку соматичної патології. Системи ризику являють собою не окремі, послідовно накопичені (акумулятивні) фактори ризику, а психосоматичні паттерни[1]. Ці системи

1 Паттерн – функціональна одиниця, яка складається з різних частин, але діє як єдине ціле (авт.).

можуть містити в собі психологічні характеристики, особливості вищої нервової діяльності і центральної вегетативної регуляції, показники статури, секреції, реакції окремих систем на емоційні стимули. Усі ці фактори, виходячи з *теорії онтогенетичної психосоматики,* формують патогенетичні психосоматичні функціональні системи *(«структурні аттрактори*[1] *хвороби»),* які при переживаннях стресу постійно активізуються, що приводить до розвитку соматичної патології.

ФАКТОРИ РИЗИКУ

Фактори ризику, які сприяють дезадаптації й розвитку захворювань, розрізняються за такими ознаками:

1) змішання змісту і мети життя, прагнення до помилкових цілей, блокування потреб психосоматичної «натури», однобічний розвиток психіки або тіла, заперечення інстинктуальних енергій;

2) дрібна метушня на рівні елементарних потреб, втрата почуття «головного», втрата здатності відчувати здивування, радість, насолоду, екстаз;

3) страх змін, страх нестачі часу;

4) актуалізація «смертних гріхів» (гордині, гніву, сріблолюбства, ненажерливості, блуду, заздрості, зневіри);

5) неадекватна самооцінка – завищена чи занижена;

6) підвищені претензії, які перевищують можливості людини;

7) неправда, вчинки проти совісті, прив'язаність до власних невдач, невпевненість, хронічна тривога, очікування власних катастроф, прагнення за будь-яку ціну утримувати минуле й одночасно – пильнувати майбутнє;

8) гіпертрофована серйозність стосовно себе, інших і до життя в цілому;

9) страх утрати життєвої компетенції, страх утрати авторитету, страх невідповідності займаній посаді; ролі матері; батька; чоловіка; жінки, хвороблива відповідальність за всіх і все, у той же час, в інших людей навпаки – ослаблення волі, острах відповідальності тощо.

Як тільки людина виявляє в собі ті чи інші вищенаведені ознаки, варто зупинитися, щоб усвідомити їх і скорегувати. Інакше ***соматичний еквівалент*** подібних проявів у *системі раннього оповіщення* почне звучати голосніше, доводячи людині, що вона неправильно живе і що необхідно провести «ревізію» своїх відносин із самим собою, з іншими людьми, з навколишнім світом, змінюючи в позитивному напрямку власні неадекватні сторони в цих відносинах. Утратити шлях до здорового і щасливого життя може кожний, також як і усвідомити цей факт здатен кожен саме через *систему раннього оповіщення*.

Якщо індивід не надав значення власній сигнальній системі, то він «переходить» зі стану здоров'я (базових умінь) у стан «предхвороби». Це період, коли «собака ще гавкає», тобто *система оповіщення* працює, відкрито попереджаючи, що людина живе неправильно.

ПЕРЕДХВОРОБА

Передхвороба (або «третій» стан) – це прихований період хвороби, оцінка якого може здійснюватися по надлишковій емоційній напруженості індивіда і ступеню виразності вегетосоматичного еквівалента. «Третій» стан – це ще не хвороба, але вже і не здоров'я. Ознаки, які визначають цей стан, часто інтерпретуються, особливо психіатрами, як початок того чи іншого патологічного процесу й оформлюються в діагноз. Однак, як то кажуть, «початкова нервовість»: астенія, тривога, вегетативні прояви, зниження порогу витривалості до дії різних впливів навколишнього середовища – скоріше відбиває динаміку здоров'я як процесу, тому що відрізняється парціальністю[2]. При цьому у людини є всі ресурси, щоб вийти з передхворобної фази за допомогою

1 Аттрактор (від лат. attrakere – приваблювати) – у даному контексті –структура, яка «приваблює» хворобу.

2 Парціальний (від лат. partialis – частковий, окремий).

перегляду своїх уже деформованих базових умінь: «як я реагую на ті чи інші стимули життя», «які емоції викликають ті чи інші події», «що я думаю про своє життя» тощо – усе це на даному етапі «відступу» може бути представлено як *мішень* для усвідомленої корекції. Якщо ж на цьому етапі дезадаптації людина відмовляється від усвідомленої роботи над собою і придушує тривожну інформацію, концептуалізуючи її на рівні: «напевно, з'їв що-небудь не те», «просто втомився, треба як слід виспатися, і все пройде»; якщо нервовий тик – «можливо, протягнуло на роботі»; при відсутності апетиту – «прекрасна економія грошей» тощо – в такому разі тиск на нормативні межі адаптації буде підсилюватися, резервні можливості компенсаторних механізмів, які підтримують норму адаптації, швидко виснажаться, і індивід вимушено перейде у статус хворого. У цей момент цілісність пристосувальних механізмів виявляється серйозно порушеною. Це приводить до звуження рамок адаптованої діяльності організму і психіки. У цей період, коли «собака вже кусає», у людини виникають значні функціональні порушення або органічна патологія. Вищевикладене відбувається в чіткій відповідності до закону діалектики, коли накопичення тих чи інших передхворобних факторів трансформується в нову якість – те чи інше захворювання.

ХВОРОБА

Питання здоров'я і хвороби завжди обговорювалися всіма релігійними школами світу (християнство, іслам і ін.). В ісламі хвороби розуміються як «Велике Благословення», оскільки людині надається можливість «очистити себе від колишніх гріхів», відкинути помилкові думки та вчинки. У християнстві також хвороба сприймається як «іспит», тому що «у хворобі слабшають пристрасті» і людина духовно «пробуджується». «Страждання посилає Бог для оздоровлення душі». «Хвороба є час міркувань, самоперевірки, покаяння.»

Період хвороби – це час, коли психолог (валеолог) частково поступається місцем лікарю. Здається, що з цього моменту закінчується біографія людини і починається анамнез[1]. Надії на лікарів рідко виправдовуються, коли час утрачено і хвороба вже «роз'їдає» тіло і душу. Ця ситуація асоціюється з картиною, на якій зображено людей, які «поспішають вішати замок на гараж, коли машину вже вкрали». На цьому етапі «базові уміння» розшифровуються – як «використані речі», тому що ситуація вимагає включення нових адаптаційних механізмів і до самої хвороби, і до власного життя.

У цей критичний період людина нерідко відчуває інсайт[2], і усвідомлює своє неуцтво.

У період страждань індивід може згадати про минулі випадки прояву впертості, «симуляції внутрішньої сліпоти», що не дозволяло йому вчасно надати значення провісникам захворювання. Якщо хвороба дійсно надала людині поштовху до розширення свідомості і спонукала її повернутися до реконструкції базових умінь, то в цьому випадку індивід здатен увійти в стійку ремісію[3]. Однак багато людей, які визнали реальність існування своєї хвороби, одночасно продовжують заперечувати *зв'язок* між існуючою хворобою і власним стилем життя, створюючи тим самим ситуацію «глухого кута».

Хвороба – це передостанній за силою індикатор, який вказує людині на неблагополуччя і закликає її замислитися над питанням відповідності цілей і змісту свого життя реальним життєвим установкам.

Якщо на стадії хвороби індивід продовжує ігнорувати «заклики» організму до термінової корекції стилю життя, то йому неминуче прийдеться зіштовхнутися зі смертю…

---

1 Анамнез (від гр. anamnesis – спогад) – історія розвитку хвороби.

2 Інсайт (від англ. insight – осяяння) – раптове усвідомлення суттєвих зв'язків і структури ситуації в цілому, завдяки чому досягається осмислене вирішення проблем.

3 Ремісія (від лат. remissio – тимчасове послаблення прояву хвороби.)

І все ж принципово важливим є розуміння того, що *не смерть наближається до нас з кожним днем народження, а ми самі своїм нерозумним способом життя часто робимо кроки назустріч її обіймам.*

Ті люди, яким удалося «перестрибнути» смерть, сприймають отриманий досвід як гіркі, але найкорисніші ліки. «Двічі народженими» можна вважати тих, хто у своїй особистій історії пережив потрясіння, катастрофи і при цьому пережив особливі стани *зміненої свідомості*. Такі стани, можливо, є крайнім діючим засобом для переосмислення і реконструкції власної картини світу. Як уже відзначалося, норма біологічної адаптації конкретного організму не може істотно мінятися, у той час як *норма психічної і, особливо, соціальної адаптації може розширюватися в результаті переходу на новий рівень існування*, і це відбувається саме завдяки переживанню ситуацій, пов'язаних з «потрясіннями». Фахівці, які розробляють кризову теорію розвитку, дають наступне розуміння цього явища в житті людини. «Потрясіння» – це подвиг для людини в прямому значенні цього слова. Вчинити подвиг – це означає піднятися вище вже осмислених можливостей. Подвиг – це особливий стан психологічної і моральної напруги. «Потрясіння» являють собою поворотні моменти біографії життя людини, які сприяють формуванню нового світогляду.

Люди, які пройшли іспит потрясінням, як правило, створюють нову форму свого існування, починаючи з осмислення всіх своїх *звичайних зв'язків* у власному внутрішньому просторі, з іншими людьми, з навколишнім світом, через пізнання своїх *стійких зв'язків,* закінчуючи пізнанням *необхідних (сутнісних) зв'язків.* «Сутність» живе необхідними зв'язками, а необхідність визначається генетичною (базовою) програмою виживання, тобто програмою збереження здоров'я. Особливістю людей, яких називають «святими», є вміння відповідати власній внутрішній сутності, спираючись на глибоко розвинений сенсорний апарат, який дозволяє чітко відслідковувати сигнали, що надходять із *системи раннього оповіщення*.

Такою є динаміка трансформації станів – від здоров'я до хвороби – у дорослої людини.

Чи стосується ця динаміка хворих дітей?

Скоріше стосується їх батьків. «*Природа» іноді карає раніш, ніж встигаєш провинитися»,* – відзначав Ларошфуко. У Християнстві прийнято вважати хворобу дітей іспитом, який адресований батькам, щоб зробити їх розумнішими. Низька культура батьків, негармонійна родина, неправильне виховання, залучення дитини до орбіти батьківських конфліктів й інші причини, що йдуть від дорослих, у сукупності створюють сприятливий ґрунт для розвитку в дитини дезадаптації.

РЕЗЮМЕ

Узагальнюючи динаміку трансформації станів людини – від здоров'я до хвороби, – можна виділити наступні стадії розвитку дезадаптації:

1. Зростання навантаження, яке негативно впливає на первинну генетичну програму виживання (збереження здоров'я), веде до функціонування організму *на межі* норми адаптації. Виникає процес преадаптації. При оптимізації відповідних умов, які сприяють збереженню здоров'я, людина реадаптується.

2. При хронізації психотравмуючих ситуацій включається компенсаторний механізм, який пов'язаний з активізацією широкого спектра «психологічних захистів», а також копінг-механізмів (механізмів подолання), що приводить до зниження навантаження на значиму систему особистості. (Відбувається перерозподіл енергії).

3. При подальшій актуалізації психотравмуючої ситуації, що приводить до посилення тиску на значиму систему особистості, адаптаційний потенціал індивіда вичерпується і виникає дезадаптація, яка проявляється в формуванні нервово-психічної нестійкості і (або) різноманітними психосоматичними розладами.

4. На стадії «другого народження» рекомпенсована особистість починає здійснювати свої функції знову в межах адаптивної норми.

МЕХАНІЗМИ АДАПТАЦІЇ НА ПСИХІЧНОМУ РІВНІ

Найбільш загальним механізмом адаптації на психічному рівні є механізм «*ідентифікації*[1] *Его».* Особливістю цього механізму є те, що він забезпечує не тільки пристосування індивіда до постійно мінливого середовища, але й пристосування до внутрішніх індивідуальних прагнень і інстинктивних імпульсів. Гармонізація зовнішньої і внутрішньої адаптації є ідеальною формою пристосування індивіда. Основне положення щодо динаміки адаптаційно-компенсаторних механізмів у формулюванні фахівців, які розробляють ці питання, звучить так: *інтроадаптація формує механізм екстраадаптації.* У випадку виходу з ладу такої «проективної механіки» створюються ідеальні умови для формування внутрішнього конфлікту, що негативно впливає на роботу механізмів адаптації.

Цей конфлікт може виглядати наступним чином:

1) коли Его є ригідним (повільно змінюється), а навколишнє середовище є гнучким (швидко змінюється);

2) коли Его відрізняється гнучкістю, а навколишнє середовище – ригідністю (стан стагнації[2]). Інтроверт

«МІШЕНІ» КОМПЕНСАТОРНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Для всіх індивідів, що знаходяться в стані передхвороби чи хвороби, слід виділити певні «мішені», які можна вважати об'єктом компенсаторної психокорекції.

1. *Соціальна сфера* – зниження соціального статусу, соціальної значимості в суб'єктивній оцінці індивіда, обмеження соціальних контактів, закритість, замкнутість – усі ці ознаки свідчать про негативні тенденції, які збільшують порушення адаптації в цій сфері.

2. *Комунікативна сфера* – скрутність, напруженість індивіда в міжособистісних контактах.

3. *Емоційна сфера* – тривожність, занепокоєння, знижений настрій, емоційна нестійкість, збудливість, нестриманість, прихована гнівливість, уразливість, надмірна чутливість до критики, песимістична оцінка перспектив.

4. *Психосоматична сфера* – психофізична втома, вегетативні прояви.

ПСИХОВАЛЕОЛОГІЧНЕ НАВЧАННЯ

Психологія здоров'я, як і психовалеологія, у своєму розвитку спирається на холістичну методологію, чим підкреслюється гармонійний розвиток усіх складових структурно-функціональних шарів людини. Реалізація такого підходу може йти через розкриття *Потенціалу Людини.* Для тих, хто прийняв тверде рішення розвиватися і бути здоровим, пропонується психовалеологічне навчання «*Квітка потенціалів»,* яке містить у собі реалізаційний аспект оздоровчої психовалеологічної діяльності. Напрямки цього навчання можуть бути символічно представлені у вигляді квітки, сім пелюстків якої формують візерунок взаємозалежних потенціалів, що відбивають різні аспекти душевного, тілесного і соціального здоров'я людини. Мета навчання – максимальне розкриття складових пелюстків «Квітки потенціалів».

1. Потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров'я) – здатність людини розвивати інтелект і уміння ним користуватися.

2. Потенціал волі (особистісний аспект здоров'я) – здатність людини до самоактуалізації; вміння ставити мету і досягати її, вибираючи адекватні засоби.

3. Потенціал почуттів (емоційний аспект здоров'я) – здатність людини конгруентно виражати свої почуття; розуміння і прийняття почуттів інших без оцінювання.

---

1 Ідентифікація (від лат. identificare) – ототожнення.

2 Стагнація (від лат. stagnum) – застій.

4. Потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я) – здатність людини розвивати фізичну складову свого здоров'я; усвідомлення власної тілесності як властивості особистості.

5. Суспільний потенціал (соціальний аспект здоров'я) – здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов; прагнення постійно підвищувати рівень комунікативної компетентності, розвивати почуття приналежності до всього людства.

6. Креативний потенціал (творчий аспект здоров'я) – здатність людини до творчої активності, творчого самовираження, *виходячи* за рамки своїх обмежуючих переконань.

7. Духовний потенціал (моральний аспект здоров'я) – здатність людини розвивати вищі психічні аспекти: альтруїзм, мудрість, інтуїцію тощо.

Змістовна лінія, яка розкриває різні аспекти психовалеологічного навчання, у більш глибокому викладі буде представлена в наступних розділах цього навчального посібника.

Прагнення людини до збереження і зміцнення індивідуального здоров'я як багатокомпонентного явища, звичайно ж, залежить від загальної культури і знань про свій організм, про особливості будови і функцій різних органів і систем, про свої індивідуально-психологічні особливості, про способи і методи корекції свого стану, своєї фізичної і розумової працездатності.

Цілком очевидно, що запорукою збереження здоров'я індивіда є установка на здоровий спосіб життя. Якщо людина не буде любити життя, не буде прагнути до повноцінного психічного і фізичного довголіття й усвідомленої самоактуалізації, то ніяка сучасна наука, ліки і рецепти не допоможуть їй. Отже необхідною умовою збереження і зміцнення здоров'я є висока *психічна культура* людини.

7. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Знання особливостей психології здоров'я дитини може допомогти тим дорослим, котрі, виховуючи дітей, прагнуть створити оптимальні умови для збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

РОЗВИТОК ОБРАЗУ «Я» І ЗДОРОВ'Я

Ставлення дитини до свого здоров'я є частиною її самопізнання, а точніше, частиною її *образу «Я». «*Я» складається із сприйняття власного зовнішнього вигляду, поведінки, особистісних якостей. При цьому образ зовнішнього вигляду формується за допомогою сприйняття і під впливом інтимних потреб. З віком виникає ідеальний *образ «Я»* і з'являється бажання стати схожим на нього. *Оцінка дитиною самої себе визначається ступенем її задоволеності собою.*

Міра задоволення собою і, у кінцевому рахунку, своїм здоров'ям виявляється пов'язаною з числом позитивних і негативних оцінок, які виходять від оточуючих (батьків, вчителів, однолітків). На задоволеність своїм здоров'ям може вплинути і те, як дитина сприймає себе порівняно з тим, якою б вона хотіла бути. Фактично *уявлення про себе (образ «Я») – це кристалізація того, як на нас реагують інші люди.* У ході своїх досліджень навколишнього світу дитина починає розуміти, які дії вона може чи не може зробити, а оточуючі різними способами показують їй, наскільки ці дії адекватні.

Образ «Я» формується під впливом досвіду і має концептуальний характер. Відбувається фіксація наявних якостей і можливостей. Приблизно у віці шести-семи років *образ «Я»* стає більш-менш адекватним, однак у цей час змістовне уявлення про себе однозначне – або позитивне, або негативне *(Д. Б. Ельконін, Л.А. Венгер, 1988)*. Змістовний *образ «Я» («Я – концепція»)* зводиться до знання про наявність у себе сили, спритності, координації рухів, уявлення про свій зовнішній вигляд і масу тіла. Оцінювальний *образ «Я» (самооцінка)* відбиває результати порівняння цих якостей з такими

ж в інших дітей. Зі сказаного стає зрозумілим, що виникнення самовідчуття є можливим завдяки асиміляції ставлення оточуючих до дитини. Іншими словами, відбувається інтеріоризація[1] того, як ставляться батьки, рідні, однолітки до тих чи інших якостей дитини. Визнання, наприклад, батьками своєї дитини міцною і фізично здоровою, доброзичливе висування розумних вимог і оптимальних фізичних навантажень – формує позитивний *образ «Я».* На противагу цьому, якщо батьки надмірно опікують дитину, панічно побоюючись виникнення в неї якого-небудь захворювання, то таке ставлення призводить до аналогічної позиції з боку самої дитини. У неї формується неповноцінний образ власного «Я» і відповідне ставлення до свого здоров'я.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЗДОРОВ'Я

Внутрішня картина здоров'я – складова частина самосвідомості, яка під впливом інтеро- і екстерорецепторів формує уявлення про фізичний стан, що супроводжується своєрідним емоційним фоном.

Для дитини здоров'я набуває сенсу тільки тоді, коли вона починає розуміти його значення для ефективного виконання тієї чи іншої діяльності в грі або навчанні. У створенні внутрішньої картини здоров'я бере участь вся особистість у цілому. Чим складніше психіка, чим різноманітніші мотиви діяльності, тим більшого значення набуває для дитини її стан здоров'я.

Внутрішня картина здоров'я – своєрідний еталон здорової людини. Цей еталон може бути досить складним і вміщувати в собі різні елементи у вигляді образних уявлень і логічних узагальнень *(В. М. Смирнов, Т. М. Рєзнікова, 1983)*.

Зі сказаного випливає, що в процесі розвитку особистості формується сукупність психічних процесів, за допомогою яких індивід здатний усвідомлювати себе як суб'єкта діяльності, а його уявлення про себе поступово складаються в *образ «Я».*

І *образ «Я»,* і ставлення до власного здоров'я змінюється з віком. Судити про здоров'я дитини на першому році життя можна за допомогою спостереження як за її настроєм у стані пильнування, так і за її реакціями на близьких та на іграшки. У здорової дитини переважає ейфоричний відтінок настрою. На появу матері вона реагує посмішкою і загальним пожвавленням.

На другому році життя здорова дитина активна і допитлива, вивчає навколишній життєвий простір, знаходиться в постійному русі, намагається брати участь в іграх, яскраво і безпосередньо проявляє свої емоції.

Надалі розширюється запас слів, який дозволяє дошкільнику висловлюватися не тільки про те, що відбувається довкола, але й про свій внутрішній стан. Здатності висловлювати ставлення до свого фізичного стану (стану здоров'я) передує розвиток гігієнічних навичок: уміння стежити за чистотою тіла, зубів, волосся тощо. Однак усвідомлення власних рухових реакцій відбувається лише в кожного другого малюка 3-4 річного віку. А вже у 6-7 річному віці такою здатністю володіють близько 95% дітей *(О. В. Запорожець, 1986).*

З цього можна зробити висновок про *поступовий* розвиток змістовної сторони *образу «Я»,* який дозволяє дітям тільки в молодшому шкільному віці більш-менш повно сприймати свої фізичні властивості.

Саме до цього віку дитина стає членом суспільства і здатна пізнавати наявні відносини в реальному світі, свідомо досягати поставленої мети *(Л. І. Божович, 1968).* Цей рівень свідомого розвитку вже дозволяє дитині виражати в словах своє ставлення до власного зовнішнього вигляду, конституції і функціям тіла. У віці 6-7 років дитина здатна не тільки оцінювати своє здоров'я, але і намагається зберігати його, користуючись постійною підтримкою дорослих.

1 Інтеріоризація (від лат. interior – внутрішній) – формування внутрішніх структур людської психіки завдяки засвоєнню структур зовнішньої діяльності.

Чимало дітей володіє значними знаннями про своє тіло. Проте, ці знання можуть бути ще неясними і помилковими. Щоб стимулювати малюка до збереження свого здоров'я, а також з метою розширення його знань про походження певних хвороб, батькам корисно вчасно давати необхідну інформацію про будову і функції організму. Це не означає, однак, що отримані нові знання повинні обов'язково звільнити дитину від занепокоєння з приводу того чи іншого захворювання *(Д. М. Ісаєв, 1985).*

Найбільш важливим заходом щодо підтримки здоров'я діти вважають харчування і слухняність. Після 6-7 років діти починають усвідомлювати реальність імовірності захворіти.

Ставлення до здоров'я, як і судження про нього, пов'язані не тільки з придбанням певних знань, але і з виникненням складних розумових операцій, які стають можливими у віці близько 10 років *(J. Piaget, 1959).*

У віці 10-11 років ставлення дітей до здоров'я проявляється в іграх, у самостійних турботах про своє тіло і дотриманні розпорядку дня.

Розуміння особливостей формування у дитини внутрішньої картини здоров'я дає наступне висловлення *E. Claperede (1946): «Ми починаємо щось усвідомлювати тільки в міру нашої непристосованості».* Коли у відношенні до об'єкту створюється деяке розходження, виникає стан непристосованості організму, і ця непристосованість дає привід для усвідомлення. Оцінюючи своє здоров'я або свої фізичні якості, у дитини може виникнути ситуація, коли вона бачить *розходження* між власним *уявленням* про свою силу, спритність і *фактичною нездатністю* виконати ту чи іншу фізичну вправу. Констатація дитиною цього розходження, на думку багатьох дослідників, приводить до усвідомлення недостатності власних фізичних здібностей.

Особливу увагу в сприйнятті власного «Я» привертають метаморфози тіла, які з'являються у періоді статевого дозрівання. Соматичні зміни руйнують уже сформований у цей період життя *образ «Я»* і вимагають створення нового тілесного «Я». Як відомо, саме зі сприйняття власного тіла у свідомості створюється тілесний образ, формується *почуття себе.* Образ тіла, який відносно стабільний між 8 і 11 роками, зазнає безліч змін, що досягають максимуму у 14-річному віці, і поступово стабілізується знову у 18 років. Тому протягом передпубертатного і пубертатного[1] періодів у дітей може виникати тривожність, заклопотаність і незадоволеність своїм зовнішнім виглядом. У віці 10-17 років спочатку переживаються диспропорції, які торкаються окремих аспектів образа тіла (ступні, ноги, руки), потім – загального образу тіла (ріст, маса) , а пізніше – диспропорцій таких частин тіла, як обличчя, кінцівки. Хлопчики проявляють велику заклопотаність і тривожність у зв'язку з розвитком статевих органів, а дівчатка – у зв'язку з ростом молочних залоз *(Д. М. Ісаєв, Б. Є. Мікіртумов, О. І. Богданова, 1976).*

Щоб зберегти цінність *образу «Я»,* особистість змушена включати такі захисні механізми, які знижують тривожність, але дозволяють при цьому зберегти позитивне ставлення до себе. В одному випадку виникає зосередженість на певній діяльності, в іншому – компенсуються негативні аспекти *образу «Я»,* у третьому – людина запобігає конфронтації з інформацією, яку не вдається нейтралізувати (це питання більш докладно розглядається в розділі, присвяченому *механізмам компенсації*).

СПОТВОРЕННЯ ВНУТРІШНЬОЇ КАРТИНИ ЗДОРОВ'Я

Спотворення самосвідомості, що, як правило, впливає на ставлення до здоров'я, може обумовлюватися особистісними розладами у дитини, або змінами когнітивних процесів, пов'язаних з розладами центральної нервової системи. Частина взаємин дитини з оточенням залишається неусвідомленою. Ці неусвідомлені взаємини можуть лягти в основу незрозумілих страхів, побоювань, передчуттів, прикмет, забобони

1 Пубертатний (від лат. pubertatis – статева зрілість) – період статевого дозрівання, який припадає на вік 12-18 років. Передпубертатний період – передує пубертатному і припадає на 8-11 років.

(А. Є. Лічко, 1978). У свою чергу, всі вони можуть спотворювати самосвідомість і ставлення дитини до свого здоров'я.

Оцінюючи внутрішню картину здоров'я, варто пам'ятати, що вона може бути неповною чи перекрученою не тільки через занадто юний вік дитини, але й тому, що діти за певних умов виявляються або не здатними, або не бажаючими розкривати відчуття свого фізичного стану. Така ситуація може виникнути внаслідок спотворення самосвідомості, що може бути пов'язано зі своєрідною структурою особистості дитини. У результаті може виникнути нестабільність *образу «Я»* і *самооцінки,* перекручування образу фізичного «Я», залежність самооцінки від очікуваної оцінки *(Д. М. Ісаєв, 1985).* Причиною такого перекручування нерідко стають переживання раннього дитинства. Неадекватності в задоволенні фізіологічних і соціальних потреб маляти, а також різного роду фрустрації[1] важко переживаються дитиною і негативно впливають на формування її особистості.

Фактори, які спотворюють внутрішню картину здоров'я, можуть стати основою для надмірного зосередження уваги дитини на своєму соматичному стані (виникнення іпохондричних[2] думок), для перебільшення окремих нездужань, для виникнення деяких симптомів захворювань (наприклад, хворобливе прагнення до схуднення, до виправлення реальних чи уявних фізичних недоліків) тощо.

Підсумовуючи, слід зазначити, що 1) внутрішня картина здоров'я *(ставлення до здоров'я)* є невід'ємною складовою частиною *образу «Я»,* його змісту і самооцінки; 2) формування внутрішньої картини здоров'я в процесі розвитку дитини проходить декілька вікових стадій; 3) правильні уявлення про внутрішню картину здоров'я дітей допоможуть батькам, педагогам, психологам, медикам, валеологам не тільки зберігати і зміцнювати здоров'я дитини, але й відкидати необґрунтовані висновки про відхилення в її психічному розвитку, а також попереджати виникнення особистісних реакцій на ті чи інші соматичні відхилення.

8. СТАТЕВА КУЛЬТУРА

Це поняття досить широке і не обмежується культурою сексуальних взаємин. І саме в цьому ключі повинне здійснюватися статеве виховання. Формування гармонійних взаємин між чоловіком і жінкою ґрунтується на розумінні феномена чоловіка і жінки.

Чоловік і жінка – це два різних взаємодоповнюючих феномена. Обидві статі споконвічно рівні. Чоловічий феномен асоціюється з рухом, духовністю, раціональним мисленням. Чоловік, будучи втіленням духовного принципу спрямовує свої зусилля на вирішення проблем матеріального світу. Чоловікові більш притаманна соціальність, конкретність, логічність. Жіночий феномен асоціюється зі спокоєм, емоційністю, ірраціональним мисленням. Жінка, будучи втіленням матеріального принципу, прагне до духовності, самопізнання; вона більш тонка, чутлива, інтуїтивна, менш соціалізована, але більш біологічна, тому що «життя виходить із її лона».

За К.Г. Юнгом, у глибині неусвідомлюваної частини психіки в кожного чоловіка міститься жіночий феномен (Аніма), у жінок – чоловічий (Анімус). Причому зовнішні поведінкові прояви знаходяться в синхронних відносинах з цими якостями. Ідеальний чоловік, як уже було відзначено, зовні логічний, послідовний, твердий у рішеннях, а внутрішньо – ірраціональний, емоційний, м'який, потребує підтримки. Жінка, навпаки, зовні ірраціональна, емоційна, м'яка, пластична, а внутрішньо – раціональна, послідовна, практична, стійка. Тому дружину «виховувати» складніше, ніж чоловіка.

1 Фрустрація (від лат.frustratio – обман, марне очікування) – психічний стан, що виникає внаслідок реальної чи уявної перешкоди, яка утруднює досягнення мети. Проявляється в відчутті пригніченої напруги, тривоги тощо.

2 Іпохондрія (від грець. hypochondria) – переконання в наявності хвороби, зосередженості на своєму здоров'ї, страх хвороби, зловживання медичною допомогою.

Найчарівніші зовні жінки у внутрішньому плані можуть виявитися «самураями в спідниці».

Аніма й Анімус формуються під впливом образу матері й батька. Вибір партнерів для спільного життя значною мірою визначається їх поведінковою схожістю з Анімою і Анімусом. Ми в іншій людині дуже часто, якщо не завжди, шукаємо зовнішньої відповідності до того, що існує у нас «всередині». Тому мужні зовні чоловіки (але м'які всередині) прагнуть вибирати м'яких зовні жінок і навпаки.

Дисгармонія в психічному розвитку нерідко супроводжується затримкою в дозріванні жіночого і чоловічого феноменів, і тоді людина виявляє неадекватність у виборі свого супутника життя.

Питання психологічної сумісності людей і, зокрема чоловіка і жінки, досить повно розроблені в багатьох стародавніх знакових системах, а також в соціоніці. Оптимальними вважаються союзи або між подібними типами, або типами, які доповнюють одне одного. Подібними в астрологічній системі вважаються знаки однієї стихії, в соціоніці – тотожні типи. Знаками, що доповнюють один одного (в астрології) вважають знаки вогню і повітря, водної і земної стихій (тобто через 60° зодіакального кола, через знак), в соціоніці – це дуальні взаємини.

Однак існує сфера взаємин чоловіка і жінки, яка найменш пов'язана з біологічною сумісністю, і є наслідком індивідуальної внутрішньої роботи кожного з них. Вона виражається в здатності любити і розуміти іншого. У сфері вищих потреб людина шукає надійності, поваги, емоційного й інтелектуального резонансу, вона хоче співчуття і розуміння. І. М. Сєченову належать слова: «В іншому ми любимо свою насолоду". Якщо чоловік і жінка одержують задоволення в альтруїстичній сфері своїх взаємин, даруючи і одержуючи ніжність, співчуття, розуміння і підтримку, то для зрілих особистостей це є запорукою міцності їхнього союзу. Спільність світогляду, філософської і релігійної платформи (за умови взаємної любові) надає нової якості союзу чоловіка і жінки. Єдність поглядів і цілей дозволяє їм не тільки сформувати міцну родину для виховання дітей, але і створити щось більше в області загальнолюдських цінностей. Про такі союзи говорять, що це «союзи з призначенням».

Статеві особливості в сексуальній сфері вимагають високої культури спілкування чоловіка і жінки. Цьому потрібно навчатися. Людство має величезну кількість знань у цій сфері життя і їх потрібно аналізувати й узагальнювати. На жаль, європейська культура є найбіднішою і найпримітивнішою у цьому відношенні. У слов'янських країнах соціально-суспільний інститут чоловіка і жінки істотно постраждав унаслідок ідеологічної обробки суспільства після 1917 року. У 1924 році в «Робочій газеті» з'явилася стаття професора Залкінда «Дванадцять статевих заповідей революційного пролетаріату», з якої випливало, що «статевий підбір» повинен будуватися по лінії класової «революційно-пролетарської доцільності» і «клас в інтересах революційної доцільності має право втручатися в статеве життя своїх членів". Незважаючи на абсурдність, ці тези стали дієвими в найчутливішій сфері людських взаємин – інтимній сфері, нівелюючи і спотворюючи її. З 30-х років у СРСР були закриті всі наукові розробки, які стосувалися цієї частини життя людини. Чоловіки і жінки були «перетворені» у товаришів. Наразі в нашому суспільстві серйозний пробіл у статевій культурі вимагає гідного вирішення.

9. ПСИХІЧНА КУЛЬТУРА

Щоб якомога точніше визначити поняття «психічна культура» й окреслити коло відповідних до неї феноменів, доцільно спочатку визначитися з поняттям «культура».

Існує таке визначення культури: «Культура – історично змінювана в процесі суспільного розвитку система виробництва *духовних цінностей*, їх збереження, розподілу й споживання, яка забезпечує на кожному етапі розвитку людства певним, дифере-

нційованим[1], відповідним конкретно-історичним соціальним умовам духовне (інтелектуальне, емоційне, моральне) формування людей як діяльних членів суспільства, і задоволення їх духовних потреб» *(М.Б. Ємич, 1987)*.

У цьому визначенні базовим є поняття «духовні цінності». Уважне вивчення різних духовних цінностей приводить до переконання, що всі вони – різноманітні форми знання, тобто досвід людини чи людства, представлений у різних знакових системах (слово, картина, пам'ятник, музичний твір, архітектурний ансамбль і багато чого іншого). Отже, *культура – це узагальнене людське знання*. А в більш широкому контексті, *культура – це підсистема суспільного організму, яка забезпечує виробництво, збереження і використання знань.*

Різноманітні форми знання чи досвіду як такого – завжди плід вирішення проблем особистісного існування, а значить результат суб'єкт-об'єктних відносин. Тому в знанні, з відомою часткою умовності, можна виділити три основних шари культури – відповідно до трьох векторів життя:

1. Знання об'єктивної реальності, тобто знання про світ, у якому живе людина і який вона освоює.

2. Знання об'єкт-суб'єктної взаємодії: знання, у якому відбито досвід самоактуалізації людини.

3. Знання суб'єктом про самого себе: знання, у якому відбито досвід вирішення особистісної проблематики, включаючи трансцендентний досвід.

Історично знання об'єктивної реальності оформилося в загальне наукове знання. А знання суб'єкт-об'єктної взаємодії – в численні гуманітарні науки, у фокусі уваги яких виступає людина, як об'єкт наукового пізнання. Змістом суб'єктивних знань є досвід самореалізації людини.

Культура самореалізації – це та частина спільного досвіду, у якому зібрані не стільки наукові знання про глибинну суть людини, скільки знання про те, як людині використовувати властиві їй здібності, щоб реалізувати себе як особистість і прожити повноцінне життя в суспільстві. Як і наукове знання, цей шар культури оформився в різноманітні системи навчання, виховання, саморегуляції й інші види практик.

Усвідомлюваний досвід самореалізації охоплює всю людську натуру. Однак важливо бачити і розуміти, що в його основі лежить самосвідомість і здатність до інтроспективного[2] збагнення власного буття.

Отже, *фундамент культури самореалізації складає культура психічної діяльності – психічна культура*.

Фізична культура, культура харчування, педагогічна культура, валеологічна культура, статева культура, і т.д. – усі ці різновиди культури самореалізації є похідними від здатності людини по-своєму осягати власне буття.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Невербалізованість[3]. Більшу кількість особистісної проблематики важко виразити словами. Це пов'язано з тим, що часто єдиним носієм такого досвіду є сама людина. Передати свій досвід, значить, виступити в ролі духовного наставника. Таким чином, трансляція психічної культури припускає безпосередню передачу досвіду від наставника до учня у співпереживанні. Це обумовлено, насамперед, існуванням незліченої кількості істин, які неможливо передати тільки словами. Тому необхідним є особистий контакт наставника з учнем для розвитку психічних і духовних властивостей молодої людини. Тут наставник виступає як інтегральний фактор психічного (душевного) і духовного розвитку учня. Отже, психічна культура – інститут душевного і

1 Диференційований (від лат. differentian – розбіжність) – різний, неоднаковий при різних умовах.

2 Інтроспективний (від лат introspecto – дивитися усередину, вдивлятися) – спостереження суб'єкта за змістом та актами власної свідомості, самоспостереження.

3 Невербалізованість – (від лат. verbum – слово, verbalis – словесний) – неможливість висловити словами.

духовного наставництва, що передбачає існування традиції духовно-психологічного учнівства і наставництва. Сьогодні такі традиції майже повсюдно перервані.

Конкретність. Психічна культура завжди є конкретно-історичною і конкретно-груповою (конкретно-особистісною). Конкретно-історичний характер психічної культури очевидний. Психічна культура – досвід вирішення особистісної проблематики, що виникає в даний момент, тобто «Тут і Зараз». Тому системи психічної культури, які було створено в інші історичні епохи чи на іншому етносоціальному ґрунті, як правило, недоречні в сьогоднішній ситуації «Тут і Зараз». Спроби «дикого» освоєння таких систем майже завжди обертаються для споживача його соціальною дезадаптацією. Звичайно, це не означає, що чужий досвід повинен бути повністю відкинутий: йдеться про неприйнятність бездумного імпорту «новомодних» систем психічної культури, що зовсім не виключає можливості використання окремого апробованого особистого досвіду, який може бути корисний будь-якій людині, поза залежністю від її конкретно-історичного і етносоціального статусу. Це той досвід, який є однаковим у всіх системах психічної культури за всіх часів і у всіх народів.

Щоб зрозуміти конкретно-груповий (конкретно-особистісний) характер психічної культури, треба мати на увазі значимість людських розбіжностей. Відмінність людей суттєва, тому досвід одного навряд чи буде корисним іншому в плані вирішення його індивідуальної проблематики.

Характеристики психічної культури, що було розглянуто, припускають її особливу роль у структурі культури. Не буває безособової науки, безособового мистецтва, безособової практики. Тому психічна культура є не тільки системоутворюючою, але й у принципі основною підсистемою культури.

10. ДОДАТОК

АНАЛІТИЧНА ТЕОРІЯ К. ЮНГА

Карл Юнг відомий як один із видатних вчених-мислителів двадцятого сторіччя. Його авторитет ще ніколи не був настільки сильним, як сьогодні. Праці його численні, зроблений вплив – грандіозний. Його знають не тільки психіатри, але й всі освічені люди. Він був визнаний гідним багатьох почестей, у тому числі почесних звань Гарвардського та Оксфордського університетів. Двадцяти-томне англомовне видання не вмістило всіх його робіт. Якщо З. Фрейд при всьому своєму блиску оригінального мислителя звузив людину до рівня геніталій, хоча і з високим інтелектуальним коефіцієнтом, то Карл Юнг повернув нам наші душі. Він узяв на себе наукову відповідальність за релігію, за міф, за інтуїцію і за духовність.

Юнгіанський підхід до людської психіки ґрунтується на клінічному, історичному, міфологічному матеріалах, а не на експериментальних дослідженнях. У роботах Юнга обговорюються окультизм, містика, релігія, оскільки в них здобуваються дані, адекватні його теорії. Юнг наполягав на тому, що інтерес до окультних наук типу алхімії й астрології, інтерес до релігії зовсім не означає прийняття цих вірувань. Юнг не береться обговорювати існування Бога; істина в тому, що більшість людей вірить у Бога, і це такий же факт, як і те, що вода біжить по схилу вниз. «Бог – очевидний психічний, нефізичний факт, тобто факт, встановлений психічно, а не фізично» *(Юнг, 1952).*

Теорія особистості Юнга, яка розвинута в його великих творах і, співвідносна з широким колом феноменів, є одним із найкращих досягнень сучасної думки. Без сумніву, його ідеї вимагають дуже пильної уваги з боку будь-якого студента, який серйозно цікавиться питаннями психології, психовалеології, психотерапії. Подамо основні аспекти теорії особистості Юнга.

СТРУКТУРА ОСОБИСТОСТІ

Особистість у цілому, чи психіка, як називає її Юнг, складається з декількох диференційованих, але взаємопов'язаних систем. Найбільш важливі – *его, особисте позасвідоме* і його комплекси, *колективне позасвідоме* і його *архетипи: персона, анімa й анімус, тінь*. Крім цих взаємопов'язаних систем існують установки – інтроверсія й екстраверсія, і функції – мислення, почуття, відчуття, інтуїція. Нарешті, існує самість – центр усієї особистості.

Его – це свідомий розум. Воно складається зі свідомих спогадів, думок і почуттів. *Его* відповідає за почуття ідентичності і безперервності і, із точки зору індивідуальної людини, розглядається як центр свідомості.

Особисте позасвідоме – це регіон, що приєднується до *Его.* Воно складається з переживань, що були свідомими, але згодом стали витиснуті, подавлені, забуті чи ігноровані. Між особистим позасвідомим і *Его* відбувається сильний «двосторонній рух».

Комплекси. Комплекс – це організована група почуттів, думок, спогадів, що існують в особистому позасвідомому. У нього є ядро, що діє як свого роду магніт, який притягує різні переживання. Чим більшу силу має ядро, тим більше переживань воно породжує. Комплекс може поводитися як самостійна особистість, із власним ментальним життям і рухом. Він може захопити контроль над особистістю і використовувати психіку у власних цілях (як над Толстим, за свідченнями, домінувала ідея прощення, а над Наполеоном – жага влади).

Колективне позасвідоме. Поняття колективного позасвідомого – одна з найбільш оригінальних знахідок у теорії особистості Юнга. Це найбільш сильна і впливова психічна система, і в патологічних випадках вона перекриває *Его* й особисте позасвідоме. Колективне позасвідоме – сховище прихованих спогадів, успадкованих від предків. Це успадковане минуле включає не тільки расову історію людей як особливого біологічного виду, але і досвід долюдських предків. Колективне позасвідоме – спадщина еволюційного розвитку людини, що виникає на основі повторюваних переживань багатьох поколінь. Воно майже цілком відокремлено від особистого в житті індивіда і, напевно, універсальне.

Колективне позасвідоме – вроджена расова основа всієї структури особистості. На ньому зростають *Его,* особисте позасвідоме й інші індивідуальні надбання. Те, що людина вважає результатом свого досвіду, по суті, визначається колективним позасвідомим, котре із самого початку життя людини чинить на її поведінку керуючий чи селективний вплив. «Форма світу, у якому людина народжується, вже є вродженим віртуальним образом» *(Юнг, 1945).* Цей віртуальний образ стає конкретною ідеєю через ідентифікацію з відповідними об'єктами світу. Переживання світу багато в чому формується колективним позасвідомим, але не повністю – інакше не були б можливі ні варіації, ні розвиток.

Ці два регіони позасвідомого, особистого і колективного, мають для людини величезне значення. «Воно (позасвідоме) містить можливості, приховані від свідомого розуму, тому що володіє позасвідомим змістом, всім тим, що забуто чи непомічене, а також мудрістю і досвідом незліченного минулого, який «відбитий» в його архетипних органах» *(Юнг, 1943).* З іншого боку, якщо *Его* ігнорує мудрість позасвідомого, воно може руйнувати свідомі раціональні процеси, захоплюючи і псуючи їх. *Симптоми, страхи, ілюзії й інші ірраціональні явища з'являються, коли заперечуються позасвідомі процеси.*

Архетипи. Структурні компоненти колективного позасвідомого називаються по-різному: архетипи, домінанти, споконвічні образи, дуальні пари, поведінкові патерни і т.п.

Архетип – це універсальна розумова форма (ідея), яка містить значний емоційний елемент. Ця розумова форма створює образи, які у повсякденному житті відповід-

ні до деяких аспектів свідомої ситуації. Наприклад, архетип матері проектує образ матері, що потім ідентифікується з реальною матір'ю. Іншими словами, дитина успадковує наперед сформовану концепцію генетичної матері, і це частково визначає те, як вона буде сприймати власну матір. На дитяче сприйняття матері також впливає 1) те, що вона (матір) собою являє, і 2) особистісні дитячі переживання. Таким чином, досвід дитини – єдиний продукт внутрішньої схильності сприймати світ певним чином і природи самого світу, і її переживання багато в чому подібні до того, що відчуває індивід будь-якої епохи й у будь-якій частині світу.

Як народжується архетип? Це постійний «відбиток» переживання, яке стабільно повторюється протягом багатьох поколінь. Наприклад, незліченні покоління спостерігали мандрівку сонця з однієї сторони небосхилу до іншої. Повторення цього переживання, зрештою, зафіксувалося у колективному позасвідомому як образ сонячного божества, яке люди боготворили і якому поклонялися. Визначені уявлення про верховне божество засновані на сонячному архетипі.

Архетипи функціонують як напружені атомні енергетичні центри, що прагнуть у кожнім поколінні породжувати повторення одних і тих же переживань.

Передбачається, що в колективному позасвідомому міститься безліч архетипів. Деякі з тих, що були ідентифіковані – архетипи народження, смерті, влади, чарівництва, цілісності, героя, дитини, Бога, мудрого старця, матері-землі, тварини тощо.

Хоча всі архетипи можуть бути розглянуті як автономні динамічні системи, деякі розвинулися настільки, що виправдовують ставлення до себе, як до окремих систем усередині особистості. Це персона, аніма й анімус, тінь.

Персона. Персона – це маска, яку вдягає людина у відповідь на вимоги соціальних умовностей і традицій і у відповідь на внутрішні архетипні потреби (*Юнг, 1945).* Це – роль, що запропонована людині суспільством, яку вона повинна виконувати в житті відповідно до суспільних очікувань. Мета цієї маски – справити певне враження на інших, і вона часто, хоча і не завжди – приховує справжню природу людини.

Персона – це публічна особистість, ті сторони, які людина показує світу або які нав'язані їй суспільною думкою, всупереч власній особистості.

Якщо, як це часто буває, *Его* ідентифікується з персоною, індивід усвідомлює не стільки свої реальні почуття, скільки свою запрограмовану роль. Він віддаляється від себе, і вся особистість стає плоскою, двомірною. Індивід стає видимістю людини, відображенням суспільства – замість того, щоб бути самим собою.

Ядро, із якого розвивається персона, – архетип, що походить із расового досвіду. У цьому випадку досвід набувається в соціальних взаємодіях, у яких прийняття соціальної ролі йшло на користь людям.

Аніма й анімус. Жіночу (фемінінну) сторону чоловічої особистості і мужню (маскулинну) сторону жіночої особистості Юнг приписує архетипам. Жіночий архетип у чоловіка називається анімою, чоловічий архетип у жінці – анімусом *(Юнг, 1945, 1954).* Ці архетипи, хоча і можуть бути обумовлені хромосомами і статевими залозами, є продуктами чоловічих расових переживань, пов'язаних з жінками, і жіночих, пов'язаних з чоловіками.

Аніма й анімус мотивують представників кожної статі на те, щоб зрозуміти одне одного. Чоловік відчуває природу жінки через реальність своєї аніми, жінка відчуває чоловічу природу через реальність свого анімусу. Але аніма й анімус можуть привести до непорозуміння і розладу, якщо архетипний образ породжується безвідносно до реального характеру партнера. Так, якщо чоловік намагається ідентифікувати свій образ ідеальної жінки з реальною жінкою і недостатньо бере до уваги розбіжність між ідеальним (Анімою) і реальним (жінкою), він може жорстоко страждати, коли зрозуміє, що ці двоє неідентичні.

Між вимогами колективного позасвідомого і реальністю зовнішнього світу повинен бути компроміс, інакше людина не зможе ефективно адаптуватися.

Тінь. Архетип тіні містить тваринні інстинкти, успадковані людьми від різних форм життя в ході еволюції *(Юнг, 1948)*. Отже, тінь втілює тваринну сторону людської природи. Як архетип, тінь відповідальна за наші уявлення про первородний гріх. Проектуючись назовні, вона стає дияволом або ворогом. Архетип тіні відповідальний за появу у свідомості й поведінці неприємних і соціально-несхвалюваних думок, почуттів, дій, які можуть або ховатися від публічної ганьби за персоною, або витіснятися в особисте позасвідоме.

Тінь із її інстинктуальною енергією додає особистості більш об'ємне, тривимірне існування.

Самість. Самість є це центром особистості, навколо якого групуються всі інші системи. Вона утримує ці системи разом і забезпечує особистості єдність, рівновагу і стабільність.

«Якщо ми уявимо свідомий розум, центром якого є Его, як протилежний позасвідомому, і доповнимо нашу уявну картину процесом асиміляції позасвідомого, то ми цю асиміляцію можемо розглянути як свого роду зближення свідомого і позасвідомого, і тоді центр особистості збігається не з Его, а із серединною точкою між свідомим і позасвідомим. Це буде точка нової рівноваги, новий центр усієї особистості, дійсний центр, який забезпечує нову і більш міцну основу особистості» (Юнг, 1945).

Самість – це мета життя, мета, якої люди постійно прагнуть, але якої рідко досягають. Як й інші архетипи, самість мотивує людську поведінку і змушує шукати цілісності, особливо на релігійному шляху.

Не дивно, що самість була відкрита Юнгом при дослідженні релігій Сходу, де пошук цілісності і єдності зі світом за допомогою ритуальних практик розвинутий набагато сильніше, ніж у західних релігіях.

Перш, ніж самість втілиться, необхідно, щоб різні компоненти особистості пройшли повний розвиток і індивідуалізацію. Тому архетип самості проявляється, коли людина переживає кризу середини життя. У цей період людина починає робити серйозні спроби змістити центр особистості зі свідомого *Его* на центр – між свідомим і позасвідомим. Цей серединний регіон – область самості.

Уявлення про самість – можливо, найважливіше наукове відкриття Юнга і є кульмінаційним моментом у його дослідженні архетипів.

Установки. *Екстравертована* установка орієнтує людину на зовнішній, об'єктивний світ (така людина живе сприйманням світу); *інтровертована* установка орієнтує на внутрішній, суб'єктивний світ (така людина живе уявленням про світ).

В особистості присутні обидві протилежні установки, але, як правило, одна з них домінує і є свідомою, тоді як інша займає нижче положення, і є позасвідомою.

Функції. Існує чотири фундаментальні психологічні функції: мислення, почуття, відчуття та інтуїція. *Мислення ідеаційне й інтелектуальне*. За допомогою мислення люди намагаються зрозуміти сутність світу і свою власну. *Почуття* – оціночна функція; воно визначає цінність речей, позитивну чи негативну, для суб'єкта. Почуття, як функція, дає людям суб'єктивні переживання задоволення, болю, гніву, страху, горя, радості і любові. *Відчуття – перцептивна або реалістична функція*. Воно дає конкретні факти або репрезентації світу. *Інтуїція* – це сприйняття на основі *позасвідомих процесів.* Інтуїтивна людина проходить повз фактів, почуттів, ідей, спрямованих на пошук суті реальності.

Ці чотири функції утворюють свого роду єдність. Відчуття встановлює, що є в дійсності, мислення дає можливість зрозуміти зміст цього, почуття говорить про його цінність, а інтуїція вказує на те, звідки це, імовірно, прийшло і куди рухається. Таким чином, ми можемо зорієнтуватися щодо ситуації у світі так само повно, як визначаємо географічне місце знаходження за допомогою широти і довготи.

Мислення і почуття називаються раціональними функціями, тому що користуються обґрунтуванням, судженням, абстракцією й узагальненням. Вони дають людям

можливість шукати у світі закономірність. Відчуття й інтуїція вважаються ірраціональними функціями, оскільки основані на сприйнятті конкретного, одиничного, випадкового.

Хоча людина має у своєму розпорядженні всі чотири функції, вони не обов'язково розвинуті в однаковій мірі.

ВЗАЄМОДІЯ МІЖ СИСТЕМАМИ ОСОБИСТОСТІ

Різні системи й установки, з яких складається особистість, взаємодіють трьома різними способами. Одна система може *компенсувати* слабкість іншої, *протистояти* іншій системі або ж дві чи більше систем можуть *поєднуватися.*

Людина, у свідомості якої основну роль грають мислення і почуття, позасвідомо буде інтуїтивною і відчуваючою. *У цілому весь зміст свідомого компенсується змістом позасвідомого.* Принцип компенсації забезпечує свого роду рівновагу або баланс між протилежними елементами, що запобігає невротизації психіки.

По суті, усі теоретики особистості, будь-якої віри і переконань, вважають, що в особистості діють протилежні тенденції, які можуть вступати в конфлікт. Юнг – не виключення. Він вважає, що *теорія особистості повинна будуватися на принципі протиріччя і конфлікту, тому що напруга, яка створюється конфліктуючими стихіями, є суть самого життя. Без напруги немає енергії і, отже, особистості.*

Опозиція виникає в особистості повсюди: між *Его* і тінню, між *Его* й особистим позасвідомим, між персоною й анімою чи анімусом, між персоною й особистим позасвідомим, між колективним позасвідомим і персоною. Інтроверсія протилежна екстраверсії, мислення протилежне почуттю, відчуття протилежне інтуїції. *Его,* як тепісний м'ячик, блукає між вимогами суспільства і внутрішніми вимогами колективного позасвідомого. У результаті цієї боротьби розвивається персона або маска. Потім персона опиняється під вогнем інших архетипів колективного позасвідомого. Жінка в чоловікові, тобто аніма, вторгається в його маскулинну природу. Анімус пробиває шкарлупу жіночої фемінінності. Суперництво ірраціональних і раціональних сил не вщухає ніколи. *Конфлікт – неодмінний факт життя.*

Полярні елементи не тільки протистоять один одному, але також притягують і прагнуть один до одного. Це схоже на ситуацію чоловіка і дружини: вони сваряться, але поєднує їх саме те, з приводу чого вони сваряться. Єдність протилежностей досягається за рахунок трансцендентної (примиренної) функції. Дія цієї функції завершується синтезом протилежних систем, що проявляється в стабілізації й інтеграції особистості. Центр цієї інтегрованої особистості – самість.

Успіх усіх важливих життєвих рішень залежить як від позасвідомих, так і від свідомих факторів. Юнг говорить, що *погана адаптація і нещастя величезною мірою виникають через однобічний розвиток особистості, при якому ігноруються важливі грані людської натури. Це ігнорування породжує особистісні порушення й ірраціональну поведінку.*

РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Найбільш помітна риса теорії особистості Юнга, крім концепції колективного позасвідомого і його архетипів, – та увага, яку він приділяє поступальному характеру розвитку особистості. Юнг вважає, що люди постійно прогресують або намагаються прогресувати від менш удосконалених до більш удосконалених. Він вважає також, що людство постійно еволюціонує до більш диференційованих форм існування. Вся еволюція психіки, від перших примітивних організмів до людей – це *парад прогресу.* Прогрес не зупиняється з появою людини; як людина представляє вищий ступінь по відношенню до тварин, так і цивілізована людина виступає як більш удосконалена у порівнянні з первісною. Але й у цивілізованої людини попереду довготривалий шлях щодо закінчення її еволюційної мандрівки.

КАУЗАЛЬНІСТЬ І ТЕЛЕОЛОГІЯ

Ще однією яскравою рисою юнгіанського підходу до людини є те, що поведінка людини визначається не тільки індивідуальною і расовою історією (каузальність), але й цілями і прагненнями (телеологія). І минуле, як актуальність, і майбутнє, як потенційність, керує поведінкою у сьогоденні.

Каузальність і телеологія самі по собі в природі не виявляються. Юнг вказує, що суто каузальна установка, напевно, викликатиме в людях почуття покірності та безвихідності, тому що з каузального погляду люди – «в'язні» свого минулого. Що зроблено – того змінити не можна. Фіналістична (телеологічна) установка дає людям надію на щось, заради чого варто жити.

СИНХРОНІСТИЧНІСТЬ

Наприкінці свого життя Юнг (1952) висунув принцип, не пов'язаний ні з каузальністю, ні з телеологією. Він назвав його принципом синхроністичності. Цей принцип стосується подій, що відбуваються одночасно і не виступають у відношенні одна до одної як причини. Наприклад, відповідність певних думок об'єктивній події. Такі збіги переживав кожний. Хтось думає про людину – і та з'являється і т.ін. Обґрунтовуючи принцип синхроністичності, Юнг посилається на численну літературу з телепатії, ясновидіння та інших паранормальних феноменів. Він вважає, що велика кількість цих переживань не може бути поясненою випадковими збігами; Юнг говорить, що у Всесвіті існує закон іншого типу, ніж закон причинності. Феномени синхроністичності приписуються природі архетипів. Про архетип говорять, що він по характеру психоїдний, тобто і психологічний, і фізичний. Отже, архетип може привнести у свідомість образ фізичної події навіть тоді, коли вона безпосередньо не сприймається. Архетип – не причина того чи іншого явища, скоріше він має властивість, яка забезпечує можливість синхроністичності. Принцип синхроністичності – крок уперед порівняно з колишніми уявленнями Юнга про природу і властивості розуму (думки).

СИМВОЛІЗАЦІЯ

Символу в юнгіанській теорії приписують дві основні функції. З одного боку, він є спробою задоволення фрустрованого інстинктивного імпульсу; з іншого – втілює архетипний матеріал. Розвиток танцю як форми мистецтва – приклад спроби символічного задоволення фрустрованого імпульсу – сексуального потягу. Проте, символічна репрезентація інстинктуальної активності ніколи не приносить повного задоволення, оскільки не досягає реального об'єкту і не веде до повної витрати творчої енергії. Танець не повністю заміщує більш прямі форми творчого вираження; отже, постійно йде пошук більш адекватної символізації стримуваних інстинктів. Юнг вважає, що просування цивілізації на більш високі еволюційні рівні обумовлено відкриттям влучних символів, тобто тих, що дозволяють розряджати більше енергії і знімати більше напруги.

У той же час одна з ролей символу – опір імпульсу. Через відволікання енергії символом, вона не може імпульсивно розряджатися. Наприклад, танцюрист під час танцю не зайнятий безпосередньо сексуальною діяльністю. З цієї точки зору символ – те саме, що і сублімація. Те й інше припускає переміщення лібідо (сексуальної, творчої енергії).

Здатність символу репрезентувати лінії розвитку особистості, особливо – пошук цілісності, відіграє в юнгіанській теорії надзвичайно важливу роль. Це – очевидний оригінальний внесок Юнга в теорію символізму. Знову і знову у своїх роботах Юнг звертається до обговорення символізму; символізм виступає предметом декількох його важливих книг.

Сутність юнгіанської теорії символу ми знаходимо в цитаті: «Символ – це не знак, що приховує щось, усім відоме. Його значення інше: він є спробою пролити сві-

тло за допомогою аналогії з тим, що належить світу позасвідомого, або з тим, що ще не відбулося».*(Юнг, 1916).*

Символи – репрезентації психіки. Вони не тільки виражають накопичену людством мудрість – расову і набуту індивідуально, – але можуть також репрезентувати рівні розвитку, які далеко випереджають нинішній стан людства. Символами позначена доля людини, вища еволюція її психіки. Існуючі в символі знання, людям прямо невідомі. Щоб знайти послання, потрібно розшифрувати символ.

Два аспекти символу – один ретроспективний, що керується інстинктами, інший проспективний, пов'язаний з кінцевими цілями людства – дві ланки одного ланцюга. Символ можна проаналізувати з різного боку. Ретроспективний тип аналізу розкриває інстинктуальну базу символу, проспективний – тугу людини за завершеністю, відродженням, гармонією, очищенням і т.п. Перший тип аналізу – каузальний, редуктивний; другий – телеологічний, фіналістичний. Повне пояснення символу можливо на основі того й іншого. Юнг вважає, що до нього проспективний характер символу ігнорувався на користь уявлень про те, що символ – лише продукт фрустрованих імпульсів.

Психічна інтенсивність символу завжди більша, ніж цінність причини, що його викликала. Це означає, що за появою символу знаходяться і рушійна сила, і сила притягання. Поштовх дає енергія інстинктів, притягання обумовлене трансцендентальними цілями. Ізольованої дії кожної з цих сил для виникнення символу недостатньо. Отже, психічна інтенсивність символу – продукт спільної дії каузальної і фіналістичної детермінант і, отже, вона перевищує силу одного каузального фактора.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

Яке місце займає психовалеологія в системі вищої педагогічної освіти?
Який існує зв'язок між валеологією і психовалеологією?
Дайте визначення поняття «психовалеологія».
Яка мета психовалеологічної освіти ?
Які завдання психовалеологічної освіти ?
Що є об'єктом вивчення психовалеології?
Що є предметом наукового пізнання психовалеології?
Назвіть методологічну основу психовалеології?
Дайте визначення поняття «психічне здоров'я».
Із якою базовою метою життя людини асоціюється психічне здоров'я?
Перелічіть основні фактори, які впливають на психічне здоров'я індивіда.
Що є найважливішим для розуміння проблем психічного здоров'я?
Що являє собою психіка згідно сучасних уявлень, заснованих на роботах К. Юнга?
Назвіть найважливіші відкриття К. Юнга, які представляють кульмінаційний момент у його дослідженні психіки.
Що розуміється під механізмами валеогенезу на психічному рівні?
Назвіть головну особливість психічного валеогенезу.
Назвіть основні шляхи розвитку свідомості. Який з цих шляхів гарантує людині гармонію і здоров'я?

Частина 2. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ В ПРАКТИЦІ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Валеологічний обсяг роботи в практиці психічного оздоровлення щонайменше можна структурувати у наступні напрямки:

1) дослідження ролі вищих психічних аспектів у збереженні та зміцненні здоров'я;
2) зміцнення та оздоровлення психіки;
3) психосоматична гармонізація;
4) психоекологія життєвого простору;
5) просвітницька робота, оволодіння методиками, які сприяють формуванню, збереженню та зміцненню здорового способу життя (з урахуванням індивідуальних особливостей людини).

Розділ 2. РОЛЬ ВИЩИХ ПСИХІЧНИХ АСПЕКТІВ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я

Справжнє світло світить кожному,
хто приходить у світ...,
...але ніхто його не побачить,
якщо не буде знову народженим.

НЗ. Ін. 1:3; 3-21

На окриллі, на підкрилку, на крилі,
Лиш би тільки, боронь Бог, не на мітлі.
Лиш би тільки, боронь Бог, не шкандибать,
І не повзать, й не скрадатися, мов тать.
Не багато в тебе, Господи, прошу –
Лиш знічев'я б не стоптати споришу...
На окриллі, на підкрилку, на крилі –
Лиш небесно, щоб торкатися землі.
Це бажання, чи це кредо, чи це хіть?!
Ой нелегко власну душу зрозуміть.

В. БУДЕННИЙ

1. ВСТУП

Виходячи з уявлень про людину як ієрархічну систему пірамідального типу, що включає в якості підсистем: надсвідомість чи духовний елемент (вершина піраміди), психіку (інтелектуально-емоційна сфера) і тіло, першим реалізаційним етапом щодо збереження та зміцнення здоров'я повинно бути вирішення вищих індивідуальних завдань, які відносяться до області надсвідомості.

Вищі рівні свідомості в сучасній науці прийнято називати *надсвідомістю,* а в загальнокультурному діапазоні – духовною сферою. Це надособистісний, чи трансперсональний рівень на якому досвід особистості вже утилізований та узагальнений. Вивчається він глибинною і трансперсональною психологією, у джерел якої стояли З.Фрейд, К.Г. Юнг, С.Гроф і ін.

ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ НАДСВІДОМОСТІ

1. Альтруїзм, здатність жертвувати своїми власними інтересами.

2. Сприйняття життя як єдиного потоку, розуміння причинно-наслідкових зв'язків у ньому, що дозволяє людині піднятися *над* особистісними уявленнями про добро і зло, сприймати динаміку життя в розмаїтті взаємопереходів одних його аспектів в інші і можливості самоактуалізації людини в них. На цьому рівні знання до людини приходить *розуміння* законів буття, її зв'язків зі світом і свого призначення.

3. Одержання інформації з інтуїтивного каналу, яке дозволяє людині вільно творити. На цьому рівні знання до людини приходить мудрість і любов до всіх проявів життя. Зі здатністю до передчуття набувається здатність вірити і сподіватися.

До рівня *надсвідомості* відноситься воля як уміння будувати свою поведінку відповідно до наміру. У повсякденному житті людина має невеликий *досвід* перебування в сфері надсвідомості, але він, як правило, не фіксується. *Розширення й усвідомлення цієї сфери, поряд з позасвідомістю, оволодіння всіма рівнями свідомості складає мету людської еволюції.*

Без розуміння людиною законів буття, смислу свого життя, цілей, шляхів до самоактуалізації, згоди зі своєю совістю і вирішення проблем з цих позицій – неможливе наближення до стану здоров'я.

Можливо, найбільша омана людей, яка породжує всі існуючі проблеми, полягає в *запереченні й неприйнятті матеріального світу*. І це зрозуміло. Занадто багато болю і страждань відчуває людина від тиску зовнішнього світу. Звідси і природна реакція – відсторонитися і відгородитися стіною. Нехай цей світ буде там, а я – тут. І ми потрапляємо у створену власним розумом пастку.

Як ми можемо створити для себе щасливе життя тут, на Землі, якщо постійно тікаємо від цього світу? Ми не приймаємо себе і цей світ, квапимося прожити це життя, щоб скоріше опинитися в Раю. Ми прагнемо стати духовними, але робимо це, тікаючи від світу різними способами. ***Бути духовними – значить жити на цій землі, бути в самій гущі життя. Кожний усвідомлений момент нашого життя і є просуванням до духовності. Духовність у своїй сутності є пробудження внутрішньої дійсності нашої істоти, нашої душі: внутрішнє прагнення пізнати, відчути й ототожнити себе з нею, увійшовши разом у контакт із Вищою дійсністю.*** Навчаючись жити в цьому світі, ми навчаємося пізнавати вищі аспекти буття, ми навчаємося бути творцями.

Якщо ж ми заперечуємо, відгороджуємося від зовнішнього світу, вважаючи його ворожим, ми тим самим відрізаємо собі шлях до Вищого.

Якби нам не треба було бути на цій землі, ми б не прийшли сюди. Отже, *існують деякі уроки, які ми маємо засвоїти.* Тікаючи від цього світу, ми тікаємо від своїх уроків, втрачаючи шанс пізнати щастя на Землі. Рай існує, і існує він тут – на Землі. Він відкриється нам, якщо ми навчимося взаємодіяти з цим світом і його законами щодня, кожної миті.

Який цей світ? Якими є його закони? Чи можна в ньому вижити, жити і процвітати? Це найважливіші питання, на які кожний хотів би одержати відповіді, тому що від цього залежить якість нашого життя.

Умовно можна поділити людей на три категорії. Одні проживають важке життя, повне боротьби і втрат, увесь час долаючи перешкоди на своєму шляху, – вони не знають законів цього світу. Інші проживають посереднє життя – вони частково обізнані з цими законами. Треті не зустрічають на своєму шляху ніяких перешкод – саме вони є добре обізнаними з законами цього світу, тому й процвітають.

Описані нижче закони так само реальні, як і відомі вам фізичні закони, і мають цілком прикладне значення. ВИ вирішуєте для себе, якими законами будете керуватися, а якими ні. ВИ – найголовніший для себе авторитет. Однак не забувайте, що в законів є одна неприємна властивість: якщо ми порушуємо закон, то наслідки відчуваємо на власній, так би мовити, шкірі, а це не зовсім приємне відчуття. Тому спостерігайте за життям оточуючих вас людей, якщо вирішите щось перевірити. Найкраще навчання – врахування помилок інших. Чи не правда?

2. ЗАКОНИ ДУАЛЬНОГО ВСЕСВІТУ

Сьогодні поширені дві моделі сприйняття світу – західна (раціоналістична) і східна (холістична), з яких і випливають дві доктрини здоров'я. Перша опирається на сократівську тезу: «Людина, пізнай себе», а друга – на конфуціанську: «Лю-

дина, створи себе сама». Спробуємо об'єднати західну і східну доктрини в єдину доктрину: «Людина, пізнай і створи себе сама».

Допоможе нам у цьому модель сприйняття світу, що створили китайці багато століть тому. Це знаменита китайська монада. Розкриємо зміст цієї монади, якщо хтось незнайомий з ним.

Монада, незважаючи на своє статичне вираження, символічно передає динамічну модель існування світу. Що можна зрозуміти, якщо дослідити монаду? Багато чого і, насамперед, те, що *НАШ СВІТ ДВОЇСТИЙ*, інакше – дуальний, і складається всього з двох принципів. Саме це й означають білий і чорний кольори. *Символічно ці два принципи називаються на Сході: чоловіче і жіноче – ян та інь з китайської. Плюс і мінус, активне і пасивне, сильне і слабке – усі речі в дуальному світі складаються з протилежностей*. Протилежності пронизують увесь космос, увесь дуальний всесвіт.

Краще за всіх розуміють двоїстість світу ті люди, яким довелося зазнати на собі дію електрики. Дуальна будова світу відчувається в таких випадках у всій повноті.

Наявність протилежностей у будь-якій сфері життя автоматично припускає присутність між ними напруги і струму, хоча ми не завжди можемо побачити і відчути їх так ясно, як у випадку з електрикою. *Саме за рахунок енергії, присутньої у протилежностях, наш всесвіт і людина, як його продовження, живуть і розвиваються.*

ЗАКОН ПОЛЮСІВ

Таким чином, *двоїстість забезпечує існування речей.* Усе, що має полюси, є живим організмом.

Наприклад, сім'я існує тільки завдяки тому, що складається з чоловіка і дружини, осіб протилежної статі. Заберіть одну з протилежностей, і зникне ціле, – сім'я.

Якщо в сім'ї немає, наприклад, чоловіка, то члени сім'ї, що залишилися, так розподіляють свої потенціали, займають таку позицію, щоб створити два полюси. Інакше сім'я перестане існувати.

Якщо чоловік тримає сильну чоловічу позицію, а жінка теж намагається взяти на себе роль чоловіка, сім'я розпадається. Якщо чоловік не хоче розлучатися з такою жінкою, він поневолі почне зміщатися в жіночий бік, щоб зберегти різницю потенціалів між полюсами, а, отже, і сім'ю. І навпаки. Зрозуміло, усі ці процеси проходять поза свідомістю людей.

Якщо хоча б один із батьків – працьовита, відповідальна і чесна людина, то в цій же сім'ї з'являється ледащо, який стає повною протилежністю батькам. Так, поляризуючись, системи зберігають свою життєздатність і розвиваються.

Якщо у вашій сім'ї або серед знайомих є дехто, чию поведінку ви засуджуєте або вона вам не подобається з якихось причин, то ви самі створюєте людину такою. Ви зайняли ПОЗИЦІЮ, і їй нічого не залишається, як зайняти позицію, протилежну вашій; за умови, якщо ви всі утворюєте замкнуту систему.

> В остаточному варіанті ***Закон Полюсів*** наголошує: *незважаючи на те, що все живе в природі має два полюси, людина завжди прагне ототожнити себе тільки з однією з протилежностей, зайняти якусь одну визначену позицію.*

Тоді вона відчуває себе захищеною, але саме це і приносить їй найбільші неприємності. Докладніше про це поговоримо трохи пізніше.

Протилежності, з яких складається ціле, з одного боку, *підтримують* одна одну, *надаючи одна одній силу*, – один бік поперемінно спирається на інший. У цьому смислі вони прагнуть до єдності.

З іншого боку, – вони і *послаблюють* одна одну, тому що між ними завжди йде *боротьба.* Кожна з протилежностей, маючи право на існування, поперемінно бере гору у цій боротьбі. Таким чином, полюси час від часу міняються місцями.

Наш Всесвіт розвивається і живе тільки за рахунок змін, у ньому немає нічого постійного – «Один раз інь, один раз янь – є Шлях», – говорили китайські філософи. Таким чином*, який би опір не чинила людина змінам, вони завжди будуть приходити в її життя.* Саме *страх* або, ще гірше, *опір змінам – одна з головних причин страждань людини.*

ЗАКОН ПЕРЕКИДАННЯ МОНАДИ

Чому протилежності міняються місцями?

Погляньте на монаду. Чорна крапка в білому полі і біла крапка в чорному показують, що кожне з першоджерел містить у собі – у *схованому вигляді* – зернятко своєї протилежності. Саме завдяки наявності цього зернятка, *яке ініціює* нестійкість, завжди існує можливість перекидання монади, можливість переходу від однієї протилежності до іншої. Отже, ми залишаємося приреченими на успіх завдяки устрою світу. *Почніть* ***зважати*** *на те, що вас турбує або лякає.* Ви самі створили свій страх, і ви ж заклали в нього рішення – зернятко протилежного стану, що додає вашому страху нестійкого положення. Тому, коли страх постане перед вами у повний зріст, досягне максимуму, спрацює *закон Перекидання Монади*, і страх трансформується у Любов, тому що Любов є повною протилежністю страху. Єдина вам порада – не забувайте про час, коли перебуваєте у стані страху, це може негативно позначитися на вашому здоров'ї.

Цікава властивість монади перекидатися – це наша повсякденність. Прослідкуйте за собою, за своїм життям, і ви переконаєтесь у цьому. Згадайте, що траплялося, коли ви говорили собі або комусь, що чимось володієте або досягли чогось. Ви починали переходити в протилежний стан. Сказавши: «У мене це є», – ви починаєте втрачати. Знайома ситуація і дуже нагадує пристріт, чи не правда? Але як бачите, тут усе чітко відповідає законам всесвіту. Будьте уважними й обережними до кожного свого слова.

ЄДИНЕ

Монада, як динамічна модель всесвіту, цілого, є одночасно і єдиною, і подвійною. Для наочності це можна представити в наступному вигляді:

$$\left.\begin{array}{l}\text{Зовнішнє} = \text{Внутрішнє}\\ \text{Верх} = \text{Низ}\\ \text{Праве} = \text{Ліве}\end{array}\right\} = \text{Єдине (Першоджерело, Природа, Бог, Вища Сутність)}$$

«Коли ви поєднаєте в собі Зовнішнє і Внутрішнє, Ліве і Праве, Верх і Низ, ви поєднаєтеся з Богом». Ці слова приписуються Ісусу Христу. Вражає глибинна мудрість цих слів. Першоджерело (Єдине) позбавлене будь-якої дуальності, будь-якого поділу на погане і гарне, на добро і зло, у ньому немає ні зовнішнього, ні внутрішнього, ні лівого, ні правого, ні верху, ні низу. Саме в цьому контексті: прийняття і поєднання всередині себе вищезгаданих протилежностей і приводить нас до переживання цілісності, реалізованості, наближає нас до Першоджерела.

Оскільки людина є істотою прагматичною, й оскільки ми живемо в дуальному світі та звикли «розділяти й панувати», то цілком логічним буде детальне дослідження вищенаведеної формули монади, задля одержання з цього максимальної для себе користі.

Ця формула складається з двох частин – лівої і правої. Ліва частина формули показує, що ми розрізняємо в дуальному світі форми. Ділимо ці форми зсередини і ззовні на протилежності й оцінюємо їх. Розподіл на зовнішнє і на внутрішнє припускає поділ речей і явищ на *свої і чужі*. Розподіл на ліве і праве припускає поділ речей і явищ на *правильні і неправильні.* Розподіл на верх і низ припускає поділ речей і явищ

на *значимі і незначні.* З цього розподілу випливає *право на існування будь-якої речі і явища.* Звідси стає зрозумілою і причина страждань людини. Сам**е** наше перебування в дуальному світі автоматично припускає блукання між протилежностями, а, значить, і страждання.

Зверніть увагу: ви не сприймаєте змін, але саме вони надають вашому життю смак. Людина прагне прямувати в крайні положення, щоб, отримавши сильний струс, сказати собі: «Так, я відчуваю життя. Однак перебування на вершині почуттів приносить їй і страждання. Людина уникає середини, тому що почуття там, на її думку, не такі яскраві – вона віддає перевагу пристрасті, насолоді або стражданню. Сам**е** перебування на вершині почуттів припускає, що ви через якийсь час перекинетеся до протилежного стану. Тому нікого не лайте, якщо ви від насолоди переходите до страждання. Блукання між полюсами автоматично припускає, що ви будете страждати, саме ваше перебування в дуальному світі припускає це. Отже, нерозумно у своїх стражданнях звинувачувати когось.

ЗАКОН ВЗАЄМОЗАЛЕЖНОСТІ

Тепер, щоб одержати потужний інструмент не тільки для виживання в цьому світі, але і для досягнення власного благополуччя, розглянемо, як працює Закон Взаємозалежності[1].

Перше положення цього закону, говорить*: зовнішнє завжди до дрібниць відбиває те, що знаходиться у вас* усередині. Вся справа в тому, що через наші почуття ми переживаємо ***не те***, що знаходиться зовні***, а те,*** що знаходиться усередині нас. Ми все пропускаємо через свої почуття, і зовнішній світ для нас реально існує таким, яким ми його відчуваємо й уявляємо собі. Ми давно створили зовнішній світ у *своєму розумі*, і, відкриваючи очі і вуха, ми маємо справу з тим, що *вже створено й існує всередині нас*. І зовні немає нічого, що не існувало б у нас. Це важливо не тільки зрозуміти, але 1 відчути.

Друге положення: ми і тільки ми є причиною того, що відбувається з нами в цьому житті.

Третє положення: перемістивши увагу з зовнішнього на те, що відбувається всередині, ви одержуєте **ключ** до свого життя. (Тут зупиніться і поміркуйте над цим висновком). *Коли, йдучи за своїми почуттями, ви розміщуєте причину своїх переживань, причину своїх проблем поза власного внутрішнього простору, ви мимоволі стаєте на позицію «жертви».* Це не ви, це хтось інший – батьки, вчителі, друзі, чоловік, дружина, держава, Бог, диявол – постійно господарюють у вашому житті, а ви самі до цих подій не маєте ніякого відношення – це і є позиція «жертви». Ця позиція анітрохи не гірша за інші ролі, які ви граєте в житті, але в неї є одна особливість. Вона породжує всередині вас почуття нікчемності, безсилля і, як наслідок, – ненависть до себе і до навколишнього світу. *Безсилля завжди породжує ненависть і жорстокість.*

Стикатися з цими почуттями дуже неприємно й боляче, але, повірте, у вас немає іншого виходу, окрім того, щоб прийняти їх і почати з ними працювати, поступово відпускаючи. Зробіть це прямо зараз, не відкладаючи. І тоді безсилля почне трансформуватися в силу.

З іншого боку, маска жертви дає велику кількість «переваг». Вона допомагає вам маніпулювати на почутті провини тих, кого ви звинувачуєте у своїх невдачах. Ви одержуєте владу над тими, кого змушуєте відчути провину. Ну і як? Це працює?

Проблеми й невдачі пішли назавжди з вашого життя, все налагодилося, і ви зараз процвітаєте?

Підступність ваших почуттів, які переключили вашу увагу на зовнішній світ, обертається тим, що ви займаєте кругову оборону і захищаєтеся. Адже цей світ і люди,

[1] Про те, як працюють закони «Праве = Ліве» і «Верх = Низ», йтиметься далі. Спробуйте самостійно віднайти матеріал, де висвітлюється робота цих законів.

які в ньому живуть, – як вам здається, як ви це відчуваєте, – постійно загрожують вам прикрощами. Ваш зв'язок із цілим розривається.

– Якщо Зовнішнє дорівнює Внутрішньому, то хто на кого нападає?

– Якщо Зовнішній світ є нашим продовженням, хто на кого нападає?

– Чи може ціле напасти на свою частину?

– Чи може океан напасти на свою хвилю?

Робота з почуттям безсилля, з маскою жертви вимагає часу, сил, рішучості, мужності. Але, повірте, «гра того варта». Почуття свободи приносить велике задоволення.

Четверте положення: оскільки Зовнішнє дорівнює Внутрішньому, зовнішні події дозволяють прочитати те, що відбувається у вашому внутрішньому просторі, тобто прочитати ваші страхи або блоки, які почали моделювати ситуацію. Навчившись читати цю інформацію, ми одержуємо ще один **ключ** до свого життя.

П'яте положення: оскільки Зовнішнє дорівнює Внутрішньому, отже, будь-яка ситуація, будь-яка людина є вашим продовженням. Отже, бити, придушувати, силоміць позбуватися нерозумно, тому що це негативно відіб'ється на вашому житті.

Шосте положення: оскільки Зовнішнє дорівнює Внутрішньому, тоді всі речі пов'язані одне з одним, все впливає на все, і ви зв'язані з кожною річчю, з кожною людиною, з кожною точкою цього світу. Тобто ви, ваші внутрішні думки і стани впливають на всі процеси, що відбуваються в цьому світі. Отже, якщо ви навчитесь думати про людину, що стоїть навпроти вас, позитивно, навчитесь радіти за неї, вона відповість вам тим же. **Це закон!**

Сьоме положення: оскільки Зовнішнє дорівнює Внутрішньому – ***Подібне притягує Подібне.*** Саме так, як заряди однакової полярності збираються на одному полюсі, рівномірно розподіляючись по поверхні кулі, так і у світі енергій певна думка магнітом притягує до себе схожу думку або ситуацію. Якщо нас тривалий час турбує страх, занепокоєння або тривога – ми завжди будемо притягувати до себе ситуацію, в якій з нами може трапитись те, чого ми боїмося більш за все.

3. ВАЛЕОГЕННЕ ЗНАЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МОРАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ І ПОШУКУ СЕНСУ ЖИТТЯ

– Який же головний наслідок випливає із закону Взаємозалежності?

Головний наслідок, який випливає з цього Закону, має такий вигляд: будь-яка ворожа дія стосовно будь-кого є ворожою дією стосовно себе; будь-яка добра дія стосовно будь-кого є доброю стосовно себе; будь-яка допомога стосовно будь-кого – це допомога собі.

А хто ж схоче заподіювати собі шкоду? Так з'являється *мотивація*[1] моральної поведінки. Так з'являється *усвідомлення* моральної поведінки.

Зверніть увагу ще на таке: якщо ви захищаєте своє життя, якщо ви захищаєте життя своїх близьких, це не вважається ворожою дією, оскільки ваша поведінка в цьому випадку відповідає природній гармонії.

Мотивація є основою будь-якої дії, вона ***дає енергію*** всьому: нашим міркуванням, суперечкам, діалогам, спілкуванню тощо.

В основі мотивації лежить наше внутрішнє ставлення до світу, до людини, до дії. Тому можна стверджувати: не так важливо, *що* ми робимо, а важливо те, *як* ми це робимо, з яким внутрішнім ставленням. Важливим є наше *ставлення* до дії, до думки, до слова.

Виділяють три рівні розвитку внутрішнього ставлення (мотивації):

-- відсутність людської мотивації;

[1] Мотивація (від англ. *motivation*) – це спонукання, які викликають, спрямовану певним чином, активність організму. Тобто мотивація – це те, заради чого ми щось робимо, і те, яким чином ми це робимо.

– егоїстична[1] мотивація;

– альтруїстична мотивація.

Напевно, не важко зрозуміти, який із цих трьох рівнів сприятиме збереженню сил та здоров'я.

Процес переходу мотивації з егоїстичної площини в альтруїстичну тривалий, але цілком реальний, якщо людина працює над собою в потрібному напрямку.

Відомий вчений Віктор Франкл, будучи професійним психологом, пройшов через німецький концтабір. Він, як австрійський єврей, перебував там в ув'язненні з 1939 по 1945 рік. Після звільнення Франкл написав книгу «Спостереження психолога в концентраційному таборі». Найфантастичніший висновок, який він зробив, звучить так: виживають не фізично найсильніші люди – виживають ті, хто бачить більше смислу у своєму житті.

Здавалося, у нелюдських умовах концтабору повинні були б вижити фізично найсильніші люди. Але життя довело, що це не так. Звична впевненість таких людей, їхня здатність переборювати будь-які фізичні перешкоди наштовхнулися на жорстокість, приниження і повний абсурд існуючої реальності концтабору. Саме цього вони і не змогли перебороти. І тоді фізично сильні люди кидалися на електричний дріт або йшли під кулі, щоб у такий спосіб позбавити себе від фізичних і психічних страждань.

Можуть краще впоратися з труднощами ті, у кого є мотивація до життя, хто розуміє її смисл, хто може відповісти на питання: навіщо я живу? І чим глибшим є знайдений смисл, чим сильнішою є мотивація, тим більше сил і здоров'я отримує людина для життя і діяльності.

На цьому прикладі ми підійшли до питання про зв'язок між мотивацією і смислом. Виникає дуже цікава закономірність: *від повноти смислу залежить сила мотивації і, відповідно, кількість одержуваної енергії для здоров'я і життя.*

ПОШУК СЕНСУ ЖИТТЯ

Як у сучасній науці трактується поняття «смисл»? І яким повинен бути смисл, щоб забезпечити такий рівень мотивації, при якому б людина одержувала максимальну кількість енергії для здоров'я і життя?

Сучасна наука у загальному значенні трактує поняття «смисл», як осягнення розумом, розкриття основи. Поняття «життя» не менш багатозначне. Можна говорити про життя, як про біологічне явище *(О.Опарін),* космічне *(А.Бергсон),* культурологічне (*О. Шпенглєр*), біографічне *(М.Трубніков).*

Міркуючи про свою долю, кожна людина думає не тільки про смисл суспільного розвитку, про стан суспільного духу, але й про конкретний зміст і самоусвідомлення свого життя. Осмислюючи його, індивід шукає відповідь не тільки на питання про об'єктивне значення свого буття, але й про його суб'єктивний зміст.

Питання про смисл життя, як правило, виникають у свідомості не тільки в моменти життєвого перевороту, душевного надламу, критичної ситуації, катастрофи нездійсненних ідеалів, але й у повсякденній життєдіяльності особистості.

Проблема смислу життя тісно стикається з біологічною природою людини і тривалістю її життя. Хоча безперечно й інше: смисл життя не визначається біологічним часом існування особистості, а *привноситься* в часовий потік, *здійснюється і втілюється* в ньому. З іншого боку, смисл життя – явище історичне. З погляду В.Франкла, смисл життя змінюється щодня і навіть – щогодини.

Але час життя не є його смислом, а смисл не визначається тривалістю життя. Це питання не стільки кількості, скільки якості біографічного часу, тому що людина *сама* створює свій життєвий шлях, свою долю, свій смисл життя.

Пошук смислу життя можна проілюструвати на яскравому прикладі. Троє людей носили каміння. Кожного з них запитали: «Що ти робиш?»

---

[1] Егоїзм (від фр. *egoïsme*) – любов до себе, перевага своїх особистих інтересів над інтересами суспільними чи інтересами інших людей.

Перший відповів: «Я ношу каміння».

Другий говорить: «Я на життя заробляю, працюю, щоб утримувати родину».

Третій відповідає: «А я храм будую».

Усі троє виконували одну роботу – носили каміння, щось будували. Але один вважав, що він просто носить каміння і робить брудну роботу. Другий думав, що допомагає родині, працює на її благо. Він, порівняно з першим, знайшов більше смислу у своїх діях. Для третього працівника ситуація набула *духовного* смислу, який не обмежувався фізичною роботою і допомогою родині. Ця людина бачила більше, дивилася далі, одержувала *натхнення* від своєї діяльності. Вона будувала храм, до якого може прийти кожний, щоб подумати про життя, щось переосмислити, і, можливо, зробити нові кроки для допомоги іншим. Мотивація третього була *альтруїстичною,* орієнтованою на інших людей. І, як наслідок, енергії для життя і діяльності у третього працівника було більше. Він відчував свою причетність до великої справи.

Отже, для того, щоб забезпечити рівень мотивації, при якому істотно збільшувався б потенціал здоров'я, смисл існування має бути набагато глибшим, ніж виключно фізичне виживання чи турбота про своїх рідних і близьких. Біологічне виживання і турбота про родину – це дуже важливі рівні розвитку мотивації. Однак у кожної людини є всі можливості й умови для того, щоб просуватися на нові рівні розвитку свідомості і йти далі, вчитися взаємодіяти з людьми, діяти заради їхнього блага. Таку людину не можна здолати маніпуляціями, тому що її поведінка не залежить від зовнішніх стимулів. Її розвиток *мотивований зсередини.*

Навпаки, однобока прихильність людини до таких цінностей як влада або слава послаблює її. Якщо такій людині пообіцяти більше влади, задоволення, загальної уваги в обмін на щось, вона легко погодиться. І з цього моменту починається взаємна гра, експлуатація, маніпуляція. Маніпулятор натискає на відповідні кнопки і досягає необхідного ефекту. Таких кнопок щонайменше чотири: секс, гроші, влада, слава. Спритно граючи на них, можна змусити людину, у якої «виключене» внутрішнє мотивування, зробити все, що завгодно.

Ось чому в зміцненні духовного рівня важливим етапом є перехід на мотивування зсередини. У цьому випадку особистість стає більш стійкою стосовно зовнішніх впливів.

Таким чином, питання про сенс життя найбільше пов'язане з проблемою морального світовідчуття особистості. У цьому висвітлюється ***ціннісна природа*** смислу життя. Людина живе цінностями, які в остаточному підсумку і визначають її вибір.

В. Франкл виділив три основні групи цінностей: цінності *творчості*, цінності *переживання* і цінності *відношення*. Цей ряд відбиває три основних напрямки, за якими людина може пошукати сенс життя. Перший шлях – це те, що саме людина *дає світу* у своїх творіннях. Другий шлях – це те, що саме людина *бере від світу* у своїх зустрічах і переживаннях. Третій шлях – це *позиція,* яку людина займає *стосовно ситуації, коли відсутня жодна можливість щодо поліпшення своєї долі.* Ось чому життя ніколи не перестає мати сенс. Навіть якщо людина позбавлена цінностей творчості і переживання, життя все ще не втрачає сенсу, якого необхідно досягти, – сенсу, який міститься в праві людини подолати страждання.

Життя людини – це дар, який їй було дано для творчого саморозкриття. Йдучи по життю, інколи у суворих умовах, людина осягає закони і цінності свого життя. Як зазначалося, цінність життя не визначається його тривалістю. Мудрій людині, щоб надати власному життю смисл, цілком достатньо тих років, що їй відпустила доля. Дурню ж для розв'язання цього завдання недостатньо й вічності.

Пошук смислу життя – це пошук соціально виправданого життя. Неспроможність стати значущим для оточуючих, відсутність соціального виправдання свого життя приводять до відчуття тотальної самотності і до переживання безглуздості свого буття. Напевно, тому при усвідомленні смислу життя наше вище «Я» незмінно намагається співвіднести смисл життя з волею, обов'язком, ідеалами, зверненими до усвідомлення загальнолюдського в будь-якому індивідуальному існуванні. Вдало висловив

цю думку римський філософ Сенека: «Кожний може жити, як він хоче, але хотіти він повинен людського».

Існує чудова кабалістична легенда, яка описує «створення немовляти».

За цією легендою «Бог повелів, щоб у момент створення людини її зародок встав перед Ним. Тоді Він і вирішить, якою буде Душа: чоловічою чи жіночою, мудрою чи простою, багатою чи бідною?

Одне лише залишив Він невирішеним: бути їй праведною чи нечестивою?

Але як сказано: «Все у владі Господа, окрім *Страху Господня*».

І стала Душа благати Бога – не відсилати її зі світу вищого життя, і відповів Бог: «Світ, у який відправляю тебе, кращий за світ, у якому ти була, тому що, коли я створював тебе, то створював для Земної долі».

І наказав Бог Ангелу, що править душами, які живуть у вищому світі, посвятити цю Душу в усі секрети того, іншого, світу, провести її через Рай та Пекло.

Так Душа осягнула всі секрети вищого світу.

Але в момент народження, коли Душа прийшла на землю, Ангел згасив світло знань, запалене раніше, і Душа, забувши свою високу мудрість, ввійшла в цей світ приреченою на вічний пошук, щоб заново осягнути істини і закони буття».

У чому ж полягає смисл цього древнього міфу?

Смисл існування кожної душі полягає саме в її Земному існуванні, головна мета якого – добровільне, відповідальне ставлення до кожного свого вибору та вчинку.

Ось чому Душа повинна забути всі знання і всі істини, які вона пізнала у вищому світі, щоб відкрити їх знову, під час свого земного існування, і зробити ці знання своїми.

Що ж означає висловлювання: «Все у владі Господа, окрім Страху Господня?»

А означає воно те, що доля, життєвий шлях людини вже визначені наперед, але чи виконати визначене, чи піти призначеним шляхом, чи ні – залишається у *власній Волі* кожного з нас.

Таким чином, *мета фіксована, але вибір шляху і спосіб досягнення мети надаються кожному індивідуально*.

*** * ***

Є велика правда в тому, що проблемою смислу життя дуже часто, якщо не завжди, тривожаться невротики. Однак, тривожачись, вони цим же і пишаються, як рисою своєї складної душевної організації взагалі і напруженої духовності, зокрема. А пишатися тут немає чим. Тому що, по-перше, прагнення за будь-яку ціну відшукати смисл життя вбиває суть цього життя, а, по-друге, – проблема смислу життя для такої категорії людей – це, скоріше, проблема не духовності, а енергетики, проблема недостачі життєвої сили, проблема недостачі ресурсів для повноцінного життя.

Коли людина духовно врівноважена, має достатній енергетичний ресурс і ясний розум – у неї не виникає проблем і пошук смислу життя, у певному значенні, їй не потрібний. Отже, смисл життя, як психотерапевтична милиця, скоріше потрібний тим, у кого немає життєвого орієнтиру, кому потрібне підживлення ззовні через брак власної енергетики. З погляду психовалеології ця задача цілком може бути розв’язаною.

Ви хочете, щоб ваше життя стало осмисленим?

Немає проблем, адже з давніх часів добре відомий простий і універсальний шлях, що дозволяє зробити осмисленим усе навколо. Це – шлях Любові. *Варто тільки полюбити життя, і все в ньому стане улюбленим, все знайде смисл.* Якщо любиш – кожна ситуація стає осмисленою. Любов робить осмисленим кожне заняття, урівнює різні цінності, ставить в один ряд значне і незначне.

Що ж потрібно для того, щоб у вас було стільки любові?

Для цього ваша душа повинна стати здоровою!

4. СПРАВЖНЯ ЛЮБОВ

Страхи, ненависть, гординя, жадібність, обман, тощо – усе це РОЗДІЛЯЄ нас із речами, людьми, природою.

А що поєднує всередині нас протилежності, забезпечуючи почуття внутрішньої єдності і єдності з зовнішнім світом?

Звичайно ж, любов! Будь-яка нормальна людина прагне пізнати, що таке любов. Будь-яка нормальна людина прагне знайти у своєму житті любов. І ви також. *Любов – це стан єдності зі світом, це переживання цього стану.* Під світом розуміється все, що існує в природі навколо нас, все без виключення, включаючи людей.

Коли чоловік і жінка з'єднуються в коханні, вони втрачають почуття власної роздільності й стають одним цілим. І ціле народжує дитину. Любов завжди відтворює речі. Любов з'являється там, де *поєднуються протилежності – без боротьби, без протиставлення, без бажання придушити й існувати за рахунок одне одного.*

Ви хочете мати любов у своєму житті, тому що у вас споконвічно живе прагнення з'єднатися зі світом в єдине ціле. Глибоко всередині ви знаєте, що розділені, тому й прагнете до єдності. *Роздільність з процесом життя викликає біль і страждання, а єдність – любов, що зцілює і дарує радість.* Цей світ настільки мудро влаштований, що власну внутрішню роздільність ми завжди можемо побачити навколо себе, у людях і ситуаціях, що переживаємо.

– Як ви можете мати любов, якщо розділяєте все навколо на погане і гарне, якщо завжди судите і виставляєте оцінки?

– Яку любов ви можете подарувати людям, близькій людині, якщо не хочете глянути на себе збоку, побачити свої «негативні сторони» та прийняти їх без усяких оцінок?

Ваші негативні сторони відбиваються зовні на близькій вам людині, тому що Зовнішнє дорівнює Внутрішньому. Тому люди розлучаються. Тому ви розлучаєтеся з коханою людиною. (Поміркуйте над цим).

Зовнішнє дорівнює внутрішньому. Ви не хочете побачити в собі обман, виходить, вас починають обманювати. Ви не хочете побачити в собі агресивні інстинкти – вам усюди починає здаватися, що вас збираються убити. Ви не хочете побачити в собі статевий інстинкт – світ навколо вас наповнюється розпустою, і ви потрапляєте в ситуацію, де вас намагаються зґвалтувати. **Ви всюди бачите тільки те, що заперечуєте в собі. Це закон.**

Любов з'являється там, де не виставляються оцінки, де ви не судите, де приймаєте, а не заперечуєте.

Отже, любов – це не емоція, якою ми можемо вільно розпоряджатися. Любов – це те, частиною чого ми є, вона обіймає весь світ. Це головна структура, що організовує нашу внутрішню інтеграцію, а також єдність з іншими людьми і зі Всесвітом. Любов забезпечує єдність із нашим минулим, дійсним і майбутнім, тому вона завжди приносить полегшення і виліковує душу. Віра і Надія ведуть нас по життю, а Любов поєднує з метою. Мета знаходиться в майбутньому, любов поєднує з метою, тому любов поєднує з майбутнім. В остаточному підсумку, любов поєднує з Істиною. Якщо немає мети в майбутньому, виходить, немає й любові, що здатна з'єднати нас із нею. Якщо немає любові, немає й мети. А без любові немає віри і надії, їм теж немає з чим поєднатися в майбутньому, зв'язок розірваний. І в цьому випадку віра, замість того, щоб давати силу, починає забирати її. Людина занурюється в зневіру, депресію, і занепокоєння не покидає її. Відповідно, це відбивається і на особистому житті, з усіх боків.

Більшість нормальних і добре вихованих людей слово «любов» розуміють тільки як гостре бажання користуватися іншою людиною. Чуєш «любов» – розшифровуй «бажання». Саме ж слово «любов» виконує роль прикриття, роль красивої завіси розважливого бажання і по суті фіксує лише небажання бачити у своїх стосунках явний розрахунок. Подивіться на свої стосунки з коханими і проведіть інвентаризацію.

Любов – зовсім не синонім «добра». За цим словом стоїть множина різних значень, і тільки декілька з них прикрашають людське життя. Любов як радість і захоплення – так. Любов як турбота – так. А от любов як *фіксація на Єдиному* – це вже, ні. Забороняти собі любити інших чудових, тобто дуже багатьох, людей – і нерозумно, і аморально. Ти позбавляєш себе любові до інших – це добро? Ти відмовляєш у своїй любові людям, що потребують допомоги, – як ти можеш зробити таке? Любов як *фіксація на Єдиному* – це брак кохання. (Добре поміркуйте над цим).

Щира любов, тобто безумовна любов, йде не від дефіциту, а від надлишку щиросердного тепла *і* світла. Безумовна любов подібна до того, що переживає жінка, народивши дитину й узявши її вперше на руки. У цю мить вона вся світиться. Тоді стає зрозумілим, що любов – це світло. Душа любить так само, як світить сонечко, і з неї випромінюється радість, виникає турбота, спокій. Дитина не дає мамі відпочити, іноді робить їй боляче, бруднить пелюшки, вона віднімає час, але мама любить її, любить безумовно, істинно. Приймає її такою, якою вона є, а не такою, якою б хотіла її бачити.

– А чи можете ви прийняти людину такою, якою вона є?

– А чи хочете ви, щоб вас сприймали таким, яким ви є насправді?

Ми дуже часто не любимо і не сприймаємо себе, так само, як не любимо і не сприймаємо своїх близьких. Часто, того не помічаючи, ми *нав'язуємо* іншим свої поняття, вказуємо, *як повинно бути*.

А чи знаю я, як насправді повинно бути?

В остаточному підсумку, усе це показує вам, якими б ви хотіли бути самі. Так станьте такими! Не жадайте від інших неможливого! У них свої задачі в цьому світі. Вони прийшли в цей світ за власними уроками, а не за вашими. Вони прийшли в цей світ проживати власне життя, а не ваше**. Не намагайтеся змінити світ, не змінившись самі. Не намагайтеся змінити ближнього, не змінившись самі. Саме так входить у ваше життя насильство**. «Добрими намірами викладена дорога у ПЕКЛО!» Змініть спочатку себе. Змінюючись, ми змінюємо й навколишній світ. Якщо ми змінимося, зміняться й оточуючі, зміниться наше життя і наші близькі, що тісно зв'язані з нами. Не відразу, майте терпіння, але це обов'язково відбудеться, тому що Зовнішнє – це відбиток Внутрішнього, Подібне притягує Подібне.

Але як ми станемо кращими, якщо не побачимо, які ми є насправді?

Що значить прийняти себе таким, яким ви є?

Уявіть собі, що ваша малеча взяла цінну для вас річ і випадково розбила її. Ваші думки, почуття і дії? А тепер уявіть, що ваш десятирічний син або донька зробили те ж саме, тільки до цього ви сотню разів попереджали їх не торкатися цієї речі? Відчуваєте різницю? У першому випадку ви *угамувалися, простили* дитині вчинок, – що з неї візьмеш? – і прийняли те, що є. Ви прийняли факт, ви прийняли реальність такою, якою вона є. У другому випадку *ви не хочете погодитися з фактом, не хочете простити.* Закрийте очі й уявіть собі обидві ці ситуації прямо зараз і порівняйте свої почуття. Ви зрозумієте, що означає – прийняти і простити.

«МЕТА» ЛЮБОВІ – ЗБЕРЕЖЕННЯ ЖИТТЯ. «СЕНС» ЛЮБОВІ – ПРОЩЕННЯ, ПРИЙНЯТТЯ.

Людина не вміє прощати ні себе, ні інших, цьому потрібно *щодня навчатися!* Звертайте на свою поведінку щодо оточуючих вас людей і близьких. Помічайте, що вам не подобається в їхній поведінці, що дратує вас у них. Оскільки Зовнішнє дорівнює Внутрішньому, Подібне притягує Подібне, отже, те, що вам не подобається в інших – є присутнім у вас. Ви будете постійно зустрічатися з прикрощами і роздратуванням, поки не пройдете урок прощення й урок справжньої любові.

Отже, щира (справжня) любов припускає, що ми віддаємо себе цілком іншому. Ми віддаємо свої думки, слова і, в першу чергу, – свої вчинки, залишаючись при цьому *вільними, як сонечко.* Світити – це природний стан, це спосіб буття Сонця. Так само як і *любити – це природний стан душі, спосіб її буття.*

СПРАВЖНЯ ЛЮБОВ ВОЛОДІЄ ТРЬОМА ІСТОТНИМИ РИСАМИ:

1. Вона ***безкорисна***, жертвує своїми власними інтересами.
2. Вона ***незмінна***, тобто не залежить від примх, незручностей або інших обставин.
3. Вона ***не виставляє умов***, тобто не вимагає нічого у відповідь на свої дії: ані плати, ані схвалення, ані інших нагород.

УМОВНА ЛЮБОВ – це коли ми любимо за щось, коли ми виставляємо умови: «якщо ти добре себе поводиш, я тебе люблю», «якщо ти приносиш додому багато грошей, я тебе люблю» тощо.

Важливо зрозуміти! *Тільки безумовна, щира, «свята» любов здатна зцілити людину і допомогти їй реалізуватися в житті.*

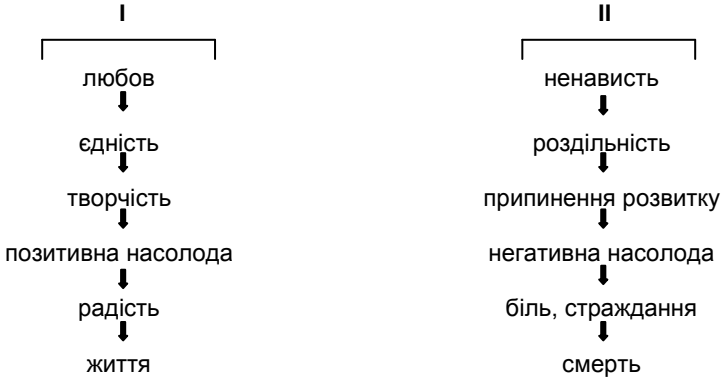
Ми роками навчалися класової ненависті і презирству до ворогів. Ми молилися на світле сите майбутнє і поступово втратили вміння любити і прощати, і перестали навчати цьому наших дітей.

«А ще через порушення багатьох законів у людях охолоне любов», – сказано в Писанні.

Ми усі запитуємо себе: «Коли ж скінчаться кризові явища в нашій країні?» Зовнішнє дорівнює Внутрішньому, Подібне притягує Подібне. Отже, коли замість ненависті і пошуків винуватих у наші душі повернеться все те, що завжди там повинно бути – любов, співчуття, розуміння, справедливість.

НЕГАТИВНА НАСОЛОДА

Таким чином, поки ви живете в дуальному світі, поки не вийшли за межі дуального бачення, для вас існує тільки два шляхи:



Коли творча енергія тече безпосередньо і ніщо їй не заважає самовиражатися, ми переживаємо *позитивну насолоду*. Можна стверджувати, що незаблокований творчий імпульс і позитивна насолода мають свої корені в любові. Людина по своїй природі настроєна на пошук і одержання насолоди. Це вектор, за яким ми рухаємося. Він веде нас по життю. Ми завжди намагаємося робити те, що приносить нам задоволення. Чи не так?

А що таке негативна насолода?

Її джерело знаходиться у заблокованому, перекрученому або зупиненому творчому імпульсі і прямо пов’язане з почуттями ненависті і роздільності. Як це відбувається?

Наприклад, якщо дитину карали щоразу, коли вона, намагаючись проявити самостійність, йшла куди-небудь без дозволу дорослих або робила щось і при цьому псувала цінну для батьків річ. Звичайно, досить одного-двох випадків, щоб відбулося блокування творчої енергії і дитина зробила висновок, що її дії можуть привести до небажаного для неї наслідку. Творчий імпульс в цьому випадку гальмується або зупиняється зовсім.

Але людина завжди залишається людиною. Тому вона буде отримувати насолоду вже з цієї ситуації. Наприклад, навчиться отримувати насолоду, коли хворіє, коли її не визнають, коли її залишають друзі й близькі, коли залишається на самоті, коли почуває себе погано, коли в неї нічого не виходить, коли не ладяться стосунки з протилежною статтю, коли її кривдять або навіть б'ють, коли їй не сплачують зарплатню і т.д.

Якщо ви тривалий час знаходитеся в якійсь негативній ситуації, якщо якась негативна ситуація регулярно повторюється у вашому житті, то ви якимось чином одержуєте насолоду від неї. *Саме негативна насолода прив'язує вас до цієї ситуації.*

Шукайте цю насолоду. Вона досить витончена і ховається під усілякими фантазіями й мріями про те, як вам коли-небудь буде добре, або під маскою жертви – як вам погано і як ви страждаєте.

Ви можете запитати: «Ну, добре, знайшов я цю свою негативну насолоду. Що ж далі?»

А далі починайте переживати її, *задовольняючись і відпускаючи цю насолоду*. Коли ви побачите, як прагнете ще раз в**и**пробувати її (це як із хворим зубом, що колупаєш і колупаєш, щоб в**и**пробувати біль і насолоду одночасно); коли побачите, як одержуєте задоволення від власної пасивності; коли побачите, як це приємно – жаліти себе, ви *самі* прийдете до здорового рішення.

Якщо ж ви продовжуєте насолоджуватись своєю улюбленою роллю жертви, ніхто і ніщо не зможе змінити ваше життя. Тільки ви самі, виявивши в себе негативні уподобання і небажання проявляти творчу енергію прямо і безпосередньо, можете змінити власне життя.

5. СПРАВЖНЯ СИЛА

Що означає вираз – «справжня Сила»? Чому ми прагнемо до Сили?

Практично всі люди в глибині душі вважають себе слабкими. Чому? По-перше, це відчуття йде з дитинства, коли ми були слабкими й потребували допомоги при вирішенні проблем, і, по-друге, через почуття безпорадності перед силами природи й обмеженості власних можливостей. Зростаючи, ми починаємо соромитися своєї слабкості, ненавидимо себе за це почуття і намагаємося всілякими способами *сховати* її від себе і від оточення. Ну а той, хто стверджує, що він сильний, просто «надягає» більш витончену маску.

СИЛА – СЛАБКІСТЬ

Який самий простий спосіб довести, що почуття слабкості є присутнім у нас?

Це означає віднайти в собі гордість. Гордість, як і гординя, служить саме для того, щоб *приховати* почуття слабкості.

Практично всі люди пов'язують із силою і слабкістю такі поняття, як перевага і нікчемність. Це ще одна пастка, ілюзія лінійного розуму, що розділяє. Справжня Сила і справжня Слабкість не мають нічого спільного щодо переваги й нікчемності.

*Справжня Сила **ніколи** не прагне когось перемогти, комусь щось довести або похитуватись перед кимсь. Вона просто є.* Так само, як просто є рух Планет, світло Сонця, тяжіння Землі. Доводить силу той, хто вважає себе слабким. Він нехтує і ненавидить себе за це, тому робить все, щоб довести собі й іншим зворотне. Чим сильніше така людина прагне цього, тим більше вона затягує себе в трясовину, проявляючи все більше доказів своєї слабкості. Тому що в цьому світі не можна досягти абсолютної ефективності при вирішенні проблем.

Прагнення за будь-яку ціну когось перемогти може привести і призводить до того, що людина розвиває в собі гординю і піднімає себе над іншими. Але крім зовнішніх негативних наслідків, до яких веде така позиція, є й шкідливі наслідки для самої

людини. Тут набирає сили *Закон Перекидання Монади,* і наш герой летить вниз із запаморочливою швидкістю.

Цей світ дуальний. Тому сила від слабкості невіддільна. Справжня Сила може існувати і розцвітає тільки завдяки Слабкості, коли її підтримує Слабкість. Слабкість стає собою, коли її підтримує Сила. Краще усвідомити цю думку нам допоможе чудовий англійський письменник Г. Р. Хаггард. Ось що він писав:

> *«… Немає сили могутнішої за жінку при всій її слабкості, вона – найвища володарка. Вона постає перед чоловіком у самих різних обличчях і не гребує ніякими хитрощами, щоб знайти шлях до його серця; вона миттєво «пронизує» все і вся, але терпляче чекає на свій час; вона не віддає себе владі пристрасті, як чоловік, але мистецьки керує нею, як досвідчений наїзник: якщо треба – натягне віжки, якщо можна – відпустить. Як для талановитого полководця немає неприступної фортеці, так і для неї немає серця, яке б вона не змогла заполонити. Він молодий, його кров палає вогнем? Вона буде невтомною в любові, ласки її не вичерпаються. Він честолюбний? Вона ще більше збудить його жагу до влади і визначить дорогу до вершин слави. Він утомився, його залишають сили? Вона надасть йому відпочинок. Він спіткнувся, впав? Вона підніме й утішить його, назвавши поразку блискучою перемогою. Все це підвладно жінці, тому що завжди й всюди природа – її вірна помічниця. Жінка (Слабкість!) керує світом! Заради неї ведуться війни, заради неї чоловік марнує свої сили, щоб одарити її багатствами, заради неї він іде на подвиги і злочини, заради неї досягає слави й влади… Воістину великий той, хто здатний протистояти чарам жінки, яка непомітно обволікає чоловіка, святкує перемогу, коли він і не підозрює, що переможений нею».*

Чоловік може дозволити собі бути слабким, жінка може дозволити собі бути сильною. Чоловіку просто необхідно дозволити собі бути ніжним, турботливим, лагідним, а жінці – самостійною, відповідальною, діловитою. Ви чините опір цьому, тому що вас із дитинства вчили: чоловікові властива сила, а жінці – слабкість. Ви боїтеся застрягти в цьому стані. Не бійтеся. Це тільки зміцнить вас. Настав час позбутися цих переконань. Вони не ваші, вони були *нав'язані* вам батьками, вихователями, школою, роботою. Відкрийте для себе, що таке справжня Сила і справжня Слабкість. Подивіться, що вони можуть існувати, винятково завдяки одне одному. Усе це всередині вас.

СТАДІЇ СТАНОВЛЕННЯ СИЛИ

У житті людини може відбутися 3 стадії становлення Сили: *залежність, незалежність, співпраця.*

1. *Залежність* – це коли ви Силу розташовуєте *зовні*, коли намагаєтеся зробити так, щоб ваші проблеми вирішували інші. У цьому немає нічого поганого, просто подивіться, *як* ви це робите. Ви перенесли цей спосіб вирішення проблем із дитинства, коли будучи не в змозі самостійно забезпечити своє існування, покладалися на батьків або на дорослих. Ви можете і далі так жити – за звичкою, тому що ВНУТРІШНЯ ДИТИНА завжди живе в кожному з нас. Це може виражатися, наприклад, у вигляді звички ходити по вищих інстанціях і просити, вимагати, щоб адміністрація вирішувала всі ваші проблеми. Це також може виражатися у вигляді прохань про допомогу у Вищих Сил або Бога. Усе це уособлює світ дорослих людей, перед яким ви за дитячою звичкою почуваєте себе беззахисним. Побачте це.

2. *Незалежність* (*самостійність*) – це коли людина може цілком забезпечити своє життя, не покладаючись на допомогу інших і не маніпулюючи ними, щоб цю допомогу одержати (часто люди навіть не підозрюють, що вони маніпулюють іншими). Це чудовий варіант, але він *збитковий* тим, що людина може *цілком закритися* від оточуючих її людей. Вона, як правило, і домагається такої самостійності, щоб стати незалежною від світу, тому що в неї невтішні думки про світ і про людей, що живуть поряд.

Важливо пам'ятати! У цьому світі процвітають ***відкриті*** системи. Порівняйте озеро, у яке вливаються і з якого витікають ріки, і болото. Відчуваєте різницю?

3. *Співпраця* – це *вища стадія* становлення Сили, яка передбачає тисячі речей, у тому числі вміння просити й приймати допомогу, не «сідаючи на голову», вміння дарувати й уміння одержувати подарунки.

А чи вмієте ви дарувати і одержувати подарунки?

Вищий ступінь співпраці полягає в умінні ***дякувати.*** Рідко можна зустріти людей, здатних на це почуття. Подяка – це *конкретний* психічний стан. Ніякий скарб матеріального світу не зрівняється з вищою енергією подяки, тому що вона залишається з людиною *навічно*, а все матеріальне рано чи пізно зруйнується.

– А ви вмієте дякувати?

– Що для вас є найціннішим: подяка чи, гроші?

– А взагалі, що таке подяка?

Будьте уважні, коли будете відповідати собі на ці запитання. Щоб чесно на них відповісти, необхідно проаналізувати, як ви ставитесь до цього світу, до людей і особливо – до дітей.

У стосунках між дорослими і дитиною про справжню Силу батьків буде свідчити:

1) спроможність їх не прив'язуватися до обмежувальних переконань, начебто вони розумніші за своїх дітей і одночасно
2) ставлення до дитини, як до поважної людини.

Важливо зрозуміти! 1. Діти дуже часто, бувають мудрішими за своїх батьків, тому що дорослі вже встигли накопичити багато негативних переконань і *закритися*, а дитина все ще залишається *відкритою,* і в цьому полягає її природна привабливість. Шестирічна дитина відрізняється від дорослого, напевно, тільки одним – відсутністю достатнього життєвого досвіду.

2. При спілкуванні з дитиною, та й з будь-якою людиною, яка може зустрітися вам у житті, вкрай важливо дати *їй свободу вибору*. Оскільки відчуття свободи – це глибинна суть єства будь-якої людини, ви, надаючи свободу вибору, працюєте на її еволюцію. І людина розцінює ваш вчинок як любов і повагу до себе, і відбувається *диво* – тому що ваш партнер приймає в цьому випадку рішення, яке задовольняє вас обох.

– Коли відбувається чудо?

Коли ми сильні, тобто коли відкриті і готові сприйняти будь-яку ситуацію.

– Чому чудо відбувається зненацька?

Тому що ми завжди чогось *чекаємо*, щось *клянчимо*, завжди *скаржимося*, що нам чогось не вистачає. Коли ми перестаємо чекати, клянчити і скаржитись, тоді обмежувальні негативні переконання, що стоять між нами і Всесвітом, між нами і людьми, зникають, і *ми відчуваємо гармонію і справжню силу*.

ЯК МИ ВТРАЧАЄМО СИЛУ

А тепер поведемо розмову про те, як ми *віддаємо* свою Силу. Черговий парадокс, правда цілком зрозумілий. Саме завдяки наявності почуття власної слабкості, ми передаємо свою Силу *назовні,* вручаючи її комусь або чомусь.

Починайте помічати, як ви це робите, як шукаєте підтримки зовні.

Ви прочитали якусь книжку або познайомилися з якимось методом (людиною, навчанням і т.п.) і вирішуєте, що це – той самий метод (людина, навчання), який допоможе вирішувати ваші проблеми. Проходить якийсь час, і ви *зациклюєтесь*, *застигаєте* в цьому методі (людині, навчанні). Він підкорив вас, тому що ви цілком поклалися на нього, не намагаючись ознайомитися з власними силами і дізнатися, *що саме* обмежує вас і *як* ви відгороджуєтесь від зовнішнього світу.

Ви почули про якусь релігію або про якогось Вчителя і вирішили стати його послідовником. Загляньте всередину себе. Ви побачите там величезне почуття *самотності й беззахисності*. Замість того, щоб досліджувати свої негативні думки й обмежувальні переконання, які ***ви*** створили, відгороджуючись від реальності, ви шукаєте захисту в Бога. Але...сумнівно, щоб Вища Сутність, яка побудувала цей світ *за своїми* законами, стала б захищати вас від своїх же законів. Зрозумійте ці закони і не порушуйте їх, і ви автоматично потрапите під захист свого розуму, опинившись у єдності з

Вищим Розумом. Ми ж інформовані про те, що може статися, якщо спробувати не підкоритися закону гравітації і стрибнути з даху. Отже, ми під захистом.

НАШІ ВЧИТЕЛІ

Люди схильні прив'язуватися до опори або до опор, якими користуються. Поступово це стає звичкою. Навчіться цінувати й шанувати свої опори, своїх учителів, *не надаючи їм значення*, як ви б поступали з допоміжним інструментом.

Наші справжні Вчителі – це *ситуації*, якими б вони не були. Саме *ситуації* дають Силу, коли ми намагаємося *самостійно* знайти вихід.

Як виготовляють гарний клинок? Його нагрівають, потім нещадно відбивають, а потім занурюють у холод, і так раз за разом. Так само виковується і клинок духу. Звичайно, на цьому шляху неминуче будуть поразки. Але і тут *важливо пам'ятати*, що кожна поразка несе в собі неоціненний досвід. Людина вчиться скромності, вчиться знаходити своє місце, у неї виковуються такі неоціненні якості, як співчуття, розуміння болю, який відчуває інша людина, тощо. Недарма говорять, що за побитого *трьох* небитих дають.

– Чому ви прагнете до сили?

Як правило, люди прагнуть до сили, щоб отримати владу над іншими людьми і маніпулювати ними.

– Чому ви прагнете до сили?

Ви можете відповісти, що збираєтеся принести користь людям і світу. Але «благими намірами прокладена дорога у пекло».

Важливо пам'ятати! Якщо ви поставите за *мету* – опанувати силою, грошима, владою, славою, вони *візьмуть вас*, ви *загубите себе*. Гроші, влада, слава, сила – усе це *побічний результат* вашого розвитку, а не мета. Шануйте їх, не надаючи їм значення, і ви залишитеся *вільними* . І люди, що оточують вас, також збережуть свободу – вони не будуть осліплені «блиском» ваших сил, отже, не будуть схилятися перед авторитетом і не потраплять, таким чином, у рабство власних суджень відносно своєї нікчемності. Вони збережуть спроможність розвиватися.

Зверніть увагу! Жодний по-справжньому великий Учитель ніколи не виставляв *напоказ* свої можливості. Так, вони демонструвалися іноді, дуже рідко, у силу необхідності, але *ніколи* для того, щоб здивувати чиюсь уяву чи завоювати авторитет.

Один Учитель на запитання учня, чому вони йдуть під дощем уже котрий день, не розганяючи хмар, відповів: *«Все мистецтво полягає не в тому, щоб розігнати хмари, а в тому, щоб іти під дощем, справлятися з тим, що посилає нам цей світ, і мати справу з тим, що є*». Тому що розгін хмар – це *втеча*, а коли ми маємо справу з тим, що є, ми відчиняємо в собі й у світі додаткові, невідомі нам грані.

Таким чином, вище мистецтво полягає в тому, щоб бути *Тут і Зараз*, ну а ви вільні йти за своїм вибором. Якщо ви зробите вибір: навчитися бути присутнім у тому, що робите й усвідомлювати це, тоді цей світ почне розкривати вам свої секрети, розгортати справжню реальність, передавати вам свою Силу. Це схоже на квітку, яка розкривається назустріч сонцю. Ви і є це сонце, і світ із задоволенням розкриється вам назустріч. Повірте, у світі немає нічого небезпечного, всі небезпеки створюємо ми самі, слідуючи помилковим переконанням.

Силу не треба шукати зовні, вона всередині нас, тому що Зовнішнє дорівнює Внутрішньому. Все, що нам потрібно, це проявити терпіння і довіритися своєму Шляху.

6. ВИСНОВОК

Підсумовуючи, ще раз варто підкреслити, що розгляд ролі вищих психічних аспектів у збереженні та зміцненні здоров'я щонайменше містить у собі такі моменти.

По-перше, виховання і перевиховання людини, трансформація її життєвих цінностей з егоцентричної площини в альтруїстичну.

Як відомо, негативні емоції викликають психічний стрес, який чинить могутню руйнівну дію не тільки на психіку, але й на тіло. Механізм соматичних ушкоджень при цьому нейроендокринно-імунний. Крім того, негативні емоції, через взаємозв'язок позасвідомості із соматичними структурами, приводять до напруги м'язів. Тривалі локальні м'язові скорочення (т. з. м'язові блоки) заважають проходженню «життєвих потоків» енергії, що негативно впливає на функціонування відповідних органів і систем.

Добра, відкрита, доброзичлива, справедлива людина, створює навколо себе позитивне налаштовування, що оздоровлює життєвий простір, її слова і психоенергетичний стан, який передається співрозмовнику, дає гармонізуючий та зміцнюючий ефект. Позитивні альтруїстичні переживання розслаблюють тіло, відновлюють рух енергетичних потоків у ньому. Тому вищі стани свідомості (з осмисленням їх) дають не тільки унікальний психічний досвід, але й загальногармонізуючий, інтегруючий ефект, який супроводжується оптимізацією біопольової структури. Звідси – оздоровлююче значення високих почуттів, добрих думок, позитивних установок. Крім того, розгляд власних проблем з високих рівнів свідомості, які відрізняються від звичайної («повсякденної») свідомості, де ці проблеми формуються, сприяє розмиванню їхніх контурів, усвідомленню, прийняттю і вирішенню. На принципі гармонізації альтруїзмом, любов'ю, прощенням засновано багато методів трансперсональної психології, психотерапії, духовного оздоровлення.

По-друге, визнання ролі високої, доброї, розвиваючої, творчої мети в житті людини як фактора гармонізації її психіки, а отже, і тіла.

Психіка, як і тіло, має механізми самоорганізації, які усвідомлюються нами частково. За рахунок цих механізмів у психіці відбираються ті якості, ті субособистості, які можуть щонайкраще забезпечити досягнення життєвих цілей. Нова мета активізує певний набір домінуючих субособистостей і відтворює новий порядок взаємин між ними, тобто ціль виступає системоутворюючим фактором. Якщо людина ставить перед собою високу, альтруїстичну мету, що актуалізує її кращі якості, то ефект альтруїстичних гармонізуючих психічних станів опосередковано буде оздоровлювати й тіло (за умови, якщо сама людина не перешкоджатиме цьому процесу). Слід зазначити, що в даному випадку здоров'я розглядається як умова для досягнення мети. Висока мета начебто нанизує на єдиний стрижень діяльність усіх субособистостей, встановлюючи між ними ієрархію і гармонізуючи їхні взаємини. У такій структурі немає місця «розброду і хитанням». Отже, енергія не розтрачується на безглузду боротьбу з собою – зберігається бадьорість і людина стає більш цілісною і здоровою. Активна позиція в житті, вибір «свого Шляху», постановка і досягнення мети, яка реалізує людину, завжди призводить до збільшення енергії, мобілізації ресурсів і забезпечення більш високого рівня здоров'я. Варто пам'ятати, – штучне прискорення темпів розвитку свідомості, або недостатня підготовленість людини до особистісного росту – загрожує виникненням асинхронозу, а в деяких випадках – і хворобою.

З усього сказаного випливає, що для збереження та зміцнення здоров'я людина повинна не стільки шукати ліки, скільки навчатися правильно мислити і жити. Люди творчі, які захоплюються шляхетними ідеями, які відчувають свою єдність з іншими людьми, як правило, проживають тривале, здорове і щасливе життя.

По-третє, визнання значення волі і віри людини в управлінні своїм здоров'ям.

Людина – єдина жива істота на Землі, яка усвідомлює себе, й усвідомлення є інструментом її еволюції. Тому ставлення людини до свого життя і свого здоров'я, як необхідної умови для самоактуалізації, не повинно бути стихійним, а має бути усвідомленим.

Процес збереження та зміцнення здоров'я підлягає управлінню. Воля, намір – це усвідомлене бажання (яке часто вступає в протиріччя зі стихійними енергіями). Саме воля є головним важелем управління здоров'ям. Коли людина хвора і їй необхідно відновлювати здоров'я, то велике значення має, насамперед віра в успіх справи. Світові

відомо безліч героїчних людей, які повернули здоров'я і піднялися до вершин життя за допомогою віри в себе та повсякденної духовної роботи над собою.

7. ДОДАТОК

КЛЮЧІ ДО РОЗШИРЕННЯ СВІДОМОСТІ Й ОПТИМАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ
(ключі мають декілька рівнів розуміння)

1. Ми прийшли в цей світ не тільки страждати, але й учитися радіти життю, вчитися створювати благополуччя в ньому і щось зрозуміти про себе і про світ.

2. Не пристосовуй те, що ти знаєш, до того, чого ти не знаєш.

3. Світ непередбачуваний, але без злого наміру.

4. Не шукай своєї провини. Ні в чому немає твоєї провини. (Не потрібно плутати поняття «провина» з поняттям «помилка»).

5. Ти не знаєш, що потрібно Всесвіту.

6. Твої помилки не погублять Всесвіт. Можливо, твої помилки – це саме те, що потрібно Всесвіту.

7. Коли вогонь наближається, він спочатку світить, потім гріє, а потім обпалює.

8. Закон Перекидання Монади

> *Будь-який процес, завершуючись, переходить у свою протилежність. Якщо ви досягли чогось, ви переходите в протилежний стан. Погодившись із чимось, ви переходите в протилежний стан. Ми завжди знаходимо те, що нам потрібно, коли перестаємо бажати цього і починаємо створювати.*

9. Закон Цілого

> *Кожне явище, кожна ситуація, кожна людина, все, що виникає перед вами, чітко й до кінця відбиває те, що є у вас усередині. Кожна ситуація, кожна людина вчать вас любові й прийняттю, тому що все навколо прагне об'єднатися в одне ціле.*

10. Закон Життєрадісності

> *Життєрадісність – це якість, що виникає в результаті прийняття протилежних станів. Коли ви з'єднаєте в собі Зовнішнє і Внутрішнє, Верх і Низ, Ліве і Праве, ви з'єднаєтеся з Богом. Бог (Вища сутність, Природа, Першоджерело) всередині себе і зовні не має протилежностей. Усі речі і явища рівні між собою.*

11. Закон Взаємозалежності

> *Ситуації породжуються і притягуються вашими думками і блоками. Ваші блоки – це те, що ви повинні пізнати і зрозуміти про цей світ і про себе.*

12. Закон Проекції

> *Якщо вам щось не подобається в інших, отже, це є присутнім у вас. Якщо ви постійно чогось уникаєте, виходить, за цим ховається біль або страх.*

13. Закон Тактики «від зворотного»

> *Приступаючи до реалізації будь-якого плану, закладайте найгірші умови. Це допомагає мобілізувати найбільшу кількість сил для досягнення успіху.*

14. Закон Перешкоди

а) будь-яка перешкода, що виникла на вашому шляху, уже цілком готова віддати вам свою силу. Долаючи перешкоду, ви одержуєте її силу;
б) перешкоди допомагають досягти мети;
в) у будь-якій перешкоді зашифровано вихід;
г) якщо в якийсь момент перед вами виникла перешкода, отже, ваш внутрішній блок почав рухатися й відбився назовні. Коли ви користуєтеся наданим шансом, ефективність вирішення проблем різко зростає;
д) якщо перед вами виникає перешкода, отже, у вас з'являються і сили перебороти її;
є) приймайте те, що відбувається.

15. Закон Проблеми

Коли ви повертаєтеся до проблеми обличчям, вона починає втрачати силу, відкриваючи вам причину свого виникнення.

16. Закон Підтримки

Людина, до якої ви в першу чергу не хочете звернутися за допомогою, несе в собі вирішення вашої проблеми.

17. Закон Подяки

Щира вдячність – це те, що ви можете подарувати в будь-який момент. Подяка облагороджує її носія і залучає до нього щастя, вона ж залучає щастя до того, кому її дарують.

18. Закон Добра

Робіть добрі справи просто так, від серця, відразу забуваючи про те, що зробили, не очікуючи віддачі, подяки, прощення гріхів ні зараз, ні потім.

19. Моральний Закон

Любіть оточуючий світ, служіть і допомагайте йому, як можете на сьогоднішній день. Любіть або, принаймні, ставтеся поважно до людей, які зустрічаються вам у житті. Любіть природу, бо вона дає життя тілу. Вона – наше тіло. Дбайливо ставтеся до речей, бо вони обслуговують нас і допомагають вирішувати задачі, що постають перед нами. Дбайливо ставтеся до їжі, бо вона допомагає нам зберегти здоров'я і життя.

Коли ми служимо собі, шануємо власні потреби, ми служимо світові. Коли ми служимо світові, служимо людям, зберігаємо все живе, ми служимо собі. В цьому немає ніякого геройства, а є тільки розуміння того, що оточуючий світ, разом з усім, що в ньому знаходиться – є прямим продовженням нас самих.

Проблеми виникають тоді, коли ми починаємо служити тільки собі, забуваючи про людей і світ, або коли ми служимо тільки світові і людям, забуваючи та не звертаючи уваги на власні потреби.

Щоб навчитися любити себе, потрібно навчитися любити інших, щоб навчитися любити інших, потрібно навчитися любити себе.

20. Якщо ви потрапляєте в ту саму ситуацію або постійно хворієте, то ви проходите якийсь урок і щось маєте для себе зрозуміти.

21. Ви – причина того, що з вами відбувається.

22. Не намагайтеся змінити світ або оточуючих вас людей, змініть спочатку себе. Якщо ви зміните себе, зміняться і оточуючі люди, зміниться світ.

23. Якщо ви говорите собі або будь-кому, що ви вже змінилися, то, ви не змінилися зовсім, це маска. Якщо ви кажете собі або будь-кому, що у вашому житті все гаразд, то, там повне безладдя. Це каже маска. Саме тут треба пильніше за все вдивлятися в себе.

24. Щоразу, коли ви думаєте, що якийсь метод або людина вам допоможуть, ви віддаєте *свою* Силу цьому методу, цій людині, ви розташовуєте Силу зовні. Шукайте її всередині себе.

25. Будь Хазяїном, а не Гостем. Хазяїн той, хто дозволяє або не дозволяє. Він не той, хто просить, але той, кого просять. Не той, хто потребує, проте той, у кому мають потребу. Не той, хто йде, проте той, до кого йдуть.

Гість – той, хто просить, хто потребує, хто питає дозволу прийти або піти.

Якщо тобі призначена зустріч, намагайся провести її на своїй території. Нехай до тебе приходять. Але якщо ти опиняєшся в позиції Гостя, поміняйся з Хазяїном місцями. Багато чого залежить *від внутрішньої позиції.* Бути Хазяїном – скоріше позиція внутрішня, ніж зовнішня.

26. Уникай суперечки і не дай сперечальнику втягнути тебе. Не ставай співучасником однієї дурості. Той, хто починає суперечки, свідомо опиняється в слабкій позиції. Негласно він просить, щоб до його аргументів віднеслися зацікавлено. Тому той, хто сперечається – Гість.

27. Не скаржся.
Не бійся.
Не проси.

28 Розрізняй Порожнє й Тверде. Якість Твердого – опора. Якість Порожнього – ненадійність.

Тверде – це інформація, якій можна вірити. Це людина, на яку можна покластися. Обіцянка, яка буде виконана. Автомобіль, який вчасно заведеться і поїде. Слово, що буде почуте й зрозуміле. *Тверде – це те, що дає результат.*

Порожнє – інформація, що не є достовірною. Ненадійний союзник. Друг, що відрікається. Ледачий працівник. Нечесний начальник. Невиконана обіцянка.

Взаємодія Твердого і Порожнього дає Порожнє. Якщо в задуманій тобою справі хоч один елемент виявиться порожнім, то *всі зусилля* будуть даремними. Якщо у тебе щось не складається, шукай, де Порожнє. *Відокремлюй Тверде від Порожнього у собі.*

29. Той, хто називає себе Майстром, не є таким.

30. Спостерігай за природними процесами. Вони проявляються у могутності і силі, тому що вони *просто існують*. Рух Планет, світло Сонця, тяжіння Землі. Відповідно до цих принципів працює і твій організм. *Свобода приходить, коли ти починаєш підкорятися природному порядку.* Свобода приходить *із підпорядкування*. Пам'ятай, що ти також є частиною природного процесу.

31. Мовчання – велике джерело *Сили.* Періодично залишай людей і повертайся до мовчання. Учися повертатися до самого себе. Мовчання і ясне почуття буття – джерела *будь-якої* ефективної дії.

32. Кожна людина самотня. Сильний приймає і благословляє свою самотність, слабкий біжить від неї.

33. Коли ти намагаєшся дізнатись про себе від інших , ти їм даєш владу над собою. Тому будь *сам* мірою того, що з тобою відбувається.

34. Алгоритм, що відчиняє доступ до власної Сили:

Крок перший. Запитай себе**:**

а) чого я хотів? *б) чому я тут?*
в) ким я збираюся бути?

Крок другий. Запитай себе:

а) що я робив? *б) чому я тут?*

в) що я збираюся створити?

Крок третій. Запитай себе:

а) що я створив? б) чому я тут?

в) ким я буду?

Крок четвертий. Запитай себе:

а) хто я є? *б) що я роблю?*

в) що я створюю?

Запам'ятай: а) спочатку дізнайся, хто ти є, і ти зрозумієш, що в цьому твоєму *є* закладене все твоє *буде;* б) ми одержуємо тільки те, що створюємо.

35. Уміння *створювати благополуччя* у своєму житті – це процес вашого *росту.*

36. Забудьте про прагнення бути сильними. Справжня Сила полягає у підпорядкуванні Законам Всесвіту, у Любові й Увазі до себе, у Любові й Увазі до інших.

ВІЗЕРУНОК ЗНАХІДОК ДЛЯ РОЗШИРЕННЯ СВІДОМОСТІ

1. «У мене є три дорогоцінні речі, яких я дотримуюсь і які дбайливо бережу:
Перша називається глибоке «почуття любові», яка ні від чого не залежить.
Друга називається «ощадливість», «помірність».
Третя називається «відсутність прагнення бути найголовнішим».
Сповнений любові, і тому можу діяти з мужністю щирого воїна.
Ощадливий, помірний, і тому здатен множити свою силу.
Не прагну бути найголовнішим у Піднебесній, і тому можу досягти вищої повноти керування суттю речей.
Той, хто сьогодні залишає любов заради війни,
Хто відхиляє помірність заради пишного достатку,
Хто прагне бути найголовнішим у Піднебесній, неодмінно загине!
Але той, хто сповнений любові,
Бореться і перемагає,
Знаходячи контроль над своєю поведінкою,
Стає міцнішим.
Небо сприяє йому, турбуючись про нього з терпінням і любов'ю».

(Лао-Цзи, 579-499 р. до н.е.)

2. «Любов
терпима, милосердна,
любов не заздрить,
любов не звеличується,
не пишається,
не бешкетує, не шукає свого,
не дратується, не мислить злого,
не радіє неправді,
а радіє істині;
все покриває, всьому вірить,
всього сподівається, все переносить…

(НЗ. Кор. 13:4-6; 13)

3. Принцип любові – джерело й основа всіх моральних цінностей. Про це говорили видатні мислителі різних часів.

«Благо, істина і краса суть різні образи або види єдності. Всяке з'єднання, що йде зсередини багатьох, є любов. У цьому смислі благо, істина і краса є лише різними проявами любові».

(В. С. СОЛОВЙОВ)

4. Коли один інок, який протягом десятьох років благав Бога дати йому дар цілителя, одержав його, і, прийшовши до свого старця, повідав про це, останній повелів йому йти і молити Бога, щоб забрав дар цей, а дарував би БАЧЕННЯ гріхів своїх.

(Притча)

5. Прийшов чернець до жінки і говорить: «Пусти переночувати». «Я пущу тебе, але ти повинен або зарізати цапа, або переспати зі мною, або випити вина – вибирай».

Чернець подумав: «Зарізати цапа – не можу, це вбивство, спати з жінкою – не буду, це блюзнірство, прийдеться випити вина, це гріх, який менший з усіх». Він випив вина – і після цього виконав усі інші вимоги жінки.

(Притча)

6. Найбільша цінність – розумно оцінити досвід мудрих людей, узяти собі в дорогу життя те, про що не варто ніколи забувати.

Найбільший гріх – страх.
Найкращий день – сьогодні.
Найкраще місто – там, де ти живеш і процвітаєш.
Найкраща робота – та, що ти любиш.
Найкращий відпочинок – робота для душі.
Найбільша втрата – втрата надії.
Найбільша слабкість – ненависть.
Найбільший порушник спокою – базіка.
Найнебезпечніша людина – брехун.
Найбезглуздіша риса характеру – гординя.
Найбільша потреба – у любові.
Найбільше багатство – здоров'я.

(Камертон вікової мудрості)

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Назвіть основні напрямки в практиці збереження та зміцнення психічного здоров'я.
2. З чого повинне починатися управління здоров'ям?
3. Як у сучасній науці прийнято називати вищі рівні психіки?
4. Назвіть основні характеристики надсвідомості.
5. Який головний висновок випливає з закону Взаємозалежності?
6. Як формується мотивація до моральної поведінки?
7. Яка роль відводиться вищим психічним аспектам у збереженні та зміцненні здоров'я?

Розділ 3. **ЗМІЦНЕННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ ПСИХІКИ**

Сон розуму породжує чудовисько.

ГОЙЯ

1. ЗМІЦНЕННЯ ТА ОЗДОРОВЛЕННЯ МЕНТАЛЬНОЇ СФЕРИ

Психічний рівень пірамідальної системи «Людина» містить у собі інтелектуальну (ментальну) сферу і, *нерозривно* пов'язану з нею, емоційну сферу. Оздоровлення ментальної сфери варто починати з пошуку *джерел* вільної психічної енергії. Логіка вказує на простий алгоритм: спочатку необхідно зрозуміти, на які цілі ментальна сфера витрачає наявну психічну енергію, а потім – звідки і як можна залучити додаткову енергію. Однак спочатку спробуємо розібратися в тому, що являє собою ментальна сфера.

Основою ментальної сфери є *розум-его* (наш «образ себе» чи наше уявлення про себе).

«Образ себе» чи *розум-его* – це дуже важлива конструкція, недоторканість якої люди іноді готові зберегти за будь-яку ціну. Безліч жорстокості, сварок відбуваються тільки тому, що хтось не хоче змінити сформований стереотип «образу себе». «Образ себе» чи *розум-его* – це набір переконань-шаблонів, це те, що с**а**ме ми про себе думаємо й у чому переконані.

Давайте виконаємо невелику вправу, яка допоможе побачити деякі цікаві властивості ментальної сфери. Пропоную виконати її по-справжньому, а не намагатися уявляти в думках. Щоб реально відчути і зрозуміти будь-яку вправу, необхідно виконати її практично, іноді кілька разів. Тоді ви з'єднаєтеся з нею і набудете сил, що містяться у вправі. Збагнення розумом – ніщо в порівнянні з практикою.

Отже, подивіться навколо себе, відзначте оточуючі вас предмети, форми, звуки. А тепер закрийте очі і вуха. Зовнішній світ зник, а всередині все рівно щось відбувається, ви чуєте щось, бачите якісь образи, що, можливо, миготять перед вами. Відкрийте очі і вуха. Зовнішній світ відразу вривається і заповнює ваші почуття – ви миттєво втрачаєте ***те***, що відбувається всередині. Ви кажете собі тоді: «От він, зовнішній світ! Він реально існує і його можна побачити, почути, торкнутися і т.д.»

Виконайте цю вправу кілька разів, щоб переконатися на особистому досвіді, що зовнішній світ «реально існує».

І все це дійсно так, за винятком однієї, здавалося б, зовсім невеликої деталі – він існує реально таким, яким ви *уявляєте його собі у своєму розумі*. Навколишній світ ви давно створили своїм розумом, і, відкриваючи очі і вуха, маєте справу з тим, що вже створено і живе всередині вас. І зовні немає нічого, що не існувало б у вас усередині.

А тепер зверніть увагу, щораз, відкриваючи очі, ви переміщуєте джерело своїх переживань *назовні*. Так працює пастка наших почуттів: ви не бачите того, що відбувається у вас всередині, тому що почуття в будь-який момент часу *переводять вашу увагу* з внутрішнього на зовнішнє.

Ви кажете собі: «Ось будинок, ось машина, ось звуки музики», чи «він обдурив мене, тому мені стало погано і я занедужав / занедужала». Але насправді ***це ви є джерелом переживань***, а не будинок, чи машина, чи музика. Це ви привласнили визначеним діям людей назву «обман» і тепер, можливо, переживаєте вчинок свого знайомого, як обман, хоча він розглядає свою поведінку як безневинну і справедливу. Мислеформи, переконання, блоки-страхи знаходяться у вас всередині, і ви кожну мить переживаєте саме їх.

Є одна чудова східна притча, що дуже точно ілюструє природу ментальної сфери.

Стоять два ченці і, дивлячись на прапор, прикріплений до вежі, сперечаються. «Вітер віє, і прапор колишеться», – говорить один із них. «Ні, – заперечує йому інший, – це прапор колишеться, і з'являється вітер». Повз них проходить Майстер і зауважує: «Дурні, це ваш Розум колишеться».

Таким чином, Майстер, будучи освіченим, відразу вказав їм на причину виникнення всіх речей, тобто на те, звідки все береться. Світ, що ми *бачимо* навколо, витканий з наших думок і почуттів, із тонкої матерії нашого розуму. Щодня, щохвилини ми за допомогою свого розуму створюємо навколо себе свій власний світ, свою власну реальність. Думки створюють зовнішню оболонку предметів, а почуття наповнюють і забарвлюють їх. Іноді навіть не треба прикладати зайвих зусиль, щоб поміняти щонебудь у своєму житті. Ви змінюєте старі обмежуючі переконання на *нові думки*, і через якийсь час перед вами розгортається зовсім інша реальність. Ті, хто пробував працювати над собою в такому напрямку, переконувалися в ефективності цього методу. Американська мрія перетворитися з чистильника взуття в мільйонера має під собою ту ж саму підставу. Люди, яким удалося вирватися з убогості, перебороли те негативне програмування, яке вони одержали в дитинстві, спостерігаючи убогий спосіб життя своєї родини. Вони *дозволили собі* створити нові мислеобрази: «Моє майбутнє в моїх руках!», «Я вчуся думати позитивно і діяти легко!», і в результаті одержали те, що хотіли.

Принцип роботи розуму (думки) для наочності можна уявити у вигляді стрічки Мебіуса. Візьміть стрічку паперу, склейте її, перекрутивши обидва кінці. Тепер якщо ви помістите палець на внутрішню поверхню і почнете рухати його по ній, то через деякий час ви раптом знайдете, що знаходитеся вже на зовнішній поверхні. Не перетинаючи крайку, ви вийшли на зовнішню сторону стрічки! Коли це відбулося? Ви не можете точно вказати момент переходу. Якщо ви виконаєте зворотне, то опинитесь всередині стрічки. Ніколи не можна визначити місце переходу з внутрішньої поверхні на зовнішню і навпаки. Так працює Розум, який *не має меж*, він одночасно присутній і всередині нас і зовні, тільки у вигляді ситуації, проблеми, матеріальної форми.

Таким чином, між нами і світом стоять переконання-шаблони, які зберігаються в розумі. Тому ні про яку свободу не може йти мова. Якщо ви приймаєте нову думку відносно якоїсь події або людини, ви починаєте дивитися на них крізь цю думку, і вона виявляє себе як реальність, тобто ви розцінюєте подію як «об'єктивну» реальність. І пастка закрилася.

Наприклад, той, у кого є негативне переконання стосовно дощу і вітру, переживають таку погоду як щось жахливе, як невелику особисту катастрофу. Людина, що має протилежне переконання, насолоджується цією погодою. Зрозуміло, що в такі моменти обидві ці людини живуть у цілком відмінних одна від одної реальностях і переживають діаметрально протилежні емоції.

Чи можемо ми щось зробити з «образом себе», тобто з шаблонами мислення і поведінки, зі своїми переконаннями у тому, що ми слабкі і нещасні? Певно, що можемо. Чому? Тому що переконання-шаблони були *сформовані*, а не задані з самого початку. Ми з цим не народилися.

Для того, щоб змінити «образ себе», необхідно дати відповідь на питання: «Хто я є?». Я такий, яким себе бачу/яким мене бачать інші, чи я все-таки хтось інший? Відповідь на це запитання дає ключ до оздоровлення ментальної сфери, тому що, нарешті, стануть зрозумілими *джерела* затрат психічної енергії.

ДЖЕРЕЛА ВІЛЬНОЇ ЕНЕРГІЇ

Першим кроком у переосмисленні і розумінні «образу себе» *(розум-его)* є вихід **за** його межі. Цей крок є основною умовою оздоровлення ментальної сфери.

Вашій увазі пропонується алгоритм Е. Цвєткова, який допоможе вам вийти за межі «образу себе» *(розум-его)* і наблизитися до відповіді на питання «Хто я є?».

АЛГОРИТМ Е. ЦВЄТКОВА

1. Все впливає на все.
2. Джерелом існування всього є енергія.
3. Життя людське – це боротьба за володіння енергією.
4. Ця боротьба відбувається внаслідок базової програми, що визначає мету існування як окремої особи, так і суспільства в цілому – програми виживання.
5. Програма виживання тотально обумовлює поведінку людини в усіх її аспектах – фізичному, емоційному, ментальному (розумовому).
6. Програма виживання є вродженою.
7. Розум є організацією, що здійснює автоматичний тотальний запис *усіх моментів дійсності*, в яких присутня особа.
8. Розумом записується *кожна* подія – *незалежно* від її значення, усвідомлення, фіксування.
9. МЕТА РОЗУМУ І ЙОГО БАЗОВОЇ ПРОГРАМИ – ВИЖИВАННЯ ОСОБИ.
10. Пристосування особи до світу здійснюється ТІЛЬКИ (!) за допомогою механізму ототожнення з ким-небудь або з чим-небудь.
11. Тому метою розуму є виживання особи і виживання того (!), чим або ким особа себе вважає, з чим або з ким себе ототожнює.
12. Розум працює для виживання того (!), з чим себе особа ототожнює, начебто це необхідно для самої особи. (Тут зупиніться і ще раз поверніться до цього пункту, щоб як слід усвідомити його. Це **ключ** до головного питання – Хто я є?)
13. *ЕГО* («Я») – СТАН, КОЛИ ОСОБА ОТОТОЖНЮЄ СЕБЕ З РОЗУМОМ.
14. Коли особа ототожнює себе з розумом, а метою розуму є виживання особи, то виходить, що метою розуму (!) стає його власне виживання. (Тут ще раз зупиніться, і поверніться до цього пункту, щоб як слід усвідомити його. Це **ключ** до головного питання – Хто я є?).
15. Розум завжди намагається знайти підтвердження того, *що він живий* і що ніщо не загрожує його виживанню. *На це розум витрачає величезну кількість психічної енергії!*

Як він це робить, як підтверджує, що він живий і що йому нічого не загрожує?

ФЕНОМЕНОЛОГІЯ[1] МЕНТАЛЬНОЇ СФЕРИ

1. Розум прив'язується до всього, що знаходиться в ньому і перед ним.

ПРИВ'ЯЗУВАННЯ (пристрасті-бажання-спокуса) – це НАЙГОЛОВНІШИЙ МЕХАНІЗМ, за допомогою якого *розум-его* будує себе і розвиває. Тобто, розум по своїй природі *липкий* і схильний чіплятися за все, що породжує або що пробігає *повз,* – за думки, шаблони думок (переконання) і шаблони поведінки (звички), за привласнені оцінки, визначення.

Як відбувається прив'язування?

Наприклад, *розум-его* вирішує, що якась подія принесе йому користь, виграш, добро, насолоду. Тоді він відразу прив'язується до цього і прагне знову і знову повторити подію. Якщо ж оцінка негативна, то розум починає «втікати» від негативної ситуації і так само звикає до цієї втечі, тобто знову прив'язується. Те ж саме відбувається і з байдужим ставленням – ми прив'язуємо себе до такого підходу. Ми постійно «прив'язуємо» себе до всього. Зрозуміло, всі ці ігри розуму відбуваються *поза нашою свідомістю*, виходить, ховають у собі підступництво, маніпулюють нами.

Припустимо, що з вами відбувся випадок, досить звичайний, який часто може відбутися в житті кожної людини: вас образили або з вами повелися грубо і безцере-

[1] Феноменологія є методом опису реалій, які виявляються і сприймаються безпосередньо. Феноменологія може бути відправною точкою щодо розуміння «внутрішньої дійсності» індивіду. За феноменами нічого не стоїть. Вони – суть, реальності.

монно, і при цьому були присутні ті, чию думку ви цінуєте. Ви, звичайно, запам'ятаєте цей випадок, рідко хто може забути таке.

Минув рік або два, і ви знову зустрілися з цією ж людиною. «З ким ви зустрілися?» – запитаємо вас. Ви можете відповісти: «Я зустрівся з людиною, яку бачив рік тому і яка образила мене». Знову вас питаємо: «З ким ви зустрілися?!» Ви продовжуєте наполягати на своєму. А тепер **зверніть увагу** на наступне: ви д**і**йсно зустрілися з тим, з ким зустрічалися рік тому? Насправді, ви маєте справу не з людиною, що стоїть перед вами *на даний момент*, а зі своєю *негативною оцінкою, яку було надано* людині, що колись, можливо, вас образила.

Так розум маніпулює нами, намагаючись вижити. Ця людина, можливо, давно змінилася, вона напевно змінилася, тому що в природі немає нічого постійного, навіть камені згодом змінюються, але наш розум, намагаючись *за будь-яку ціну вижити*, «підставляє» нас, примушуючи спілкуватися з тим, що давно минуло. У цьому і полягає головна *підступність* розуму.

Тому **завжди пам'ятайте:** те, що ви бачите перед собою на даний момент, можливо зовсім *не те*, чим воно є насправді.

Поки ми прив'язуємося, ні про яку свободу не може бути й мови – ми весь час будемо знаходитися у полоні визначень і оцінок. *Визначення й оцінки і є нашим розумом*.

Настав час сформулювати фундаментальний закон, що регулює стан нашої внутрішньої свободи.

Фундаментальний закон

> *Над нами панує все те, з чим (з ким) ми себе ототожнюємо, до чого (до кого) прив'язуємося.*
>
> *Те, до чого (до кого) ми прив'язані, буде завжди спотворювати і затуманювати нашу свідомість, маніпулювати нами і підштовхувати до певних дій. Наші прив'язування роблять нас рабом того, до чого ми прив'язані.*

Важливо пам'ятати! Прив'язування і вищий ступінь їх прояву – спокуса є серйозною релігійною, філософською, психологічною, медичною і валеологічною проблемою.

Спокуса – це вибір між добром і злом, це саме ВИПРОБУВАННЯ людини її тілесних, духовних, особистих і соціальних установок на оптимальне задоволення. Людина прагне до задоволення, але часто не одержує його. Спокуса завжди спирається на базове явище – систему людських потреб і пов'язана з *аномальним способом* їхнього задоволення. Спокуса означає БЕЗМЕЖНІСТЬ БУДЬ-ЯКОЇ ПОТРЕБИ, тобто, ситуації, коли людина до чогось намертво прив'язалась, «вморозилась» у щось і тим самим позбавила себе вільного вибору.

Схильна до спокуси людина завжди є залежною, вона залежить «від чогось або «від когось» – від сигарети, від наркотику, від примхливої красуні, від своїх нав'язливих думок тощо.

Об'єктами спокуси виступають або тілесні, або духовні потреби, (істина):
наука – спокуса істини Розумом;
політика – спокуса істини Владою;
право – спокуса істини Законом;
мораль – спокуса істини Справедливістю;
мистецтво – спокуса істини Почуттями;
філософія – спокуса істини Мудрістю;
релігія – спокуса істини Вірою.

Людина може стати «рабом інстинкту» або «рабом ідеї». І хоча за формою це різне рабство, але за змістом це все та ж залежність, неволя, нерідко – хвороба.

2. Наступною надзвичайною і витонченою особливістю Розуму є його здатність спричинювати страх.

Яким же чином проявляється ця особливість?

ВИСУВАННЯ УМОВ. Висуваючи щораз умови, розум визначає свої межі, щоб почувати себе в безпеці. Як? Відкидаючи неприйнятні для себе умови, наш *розум-его*, (тобто ми), захищає *свій спосіб* проживання, погляди на життя, досвід і т.п. Тому що відчуття «Я», у принципі, складається саме з пережитого досвіду, внутрішніх правил і «перевірених» способів взаємодії зі світом.

– Як би ви жили, якщо б довіряли світові, якщо б не висували умов?

Спробуйте уявити. Зможете?

ВИЯВЛЕННЯ І ЗАКРІПЛЕННЯ ПОЗИЦІЙ ВЛАСНОЇ ПРАВОТИ.

Напевно, ви також помічали за собою, що завжди прагнете підтвердити власну правоту, завжди намагаєтеся вказати іншому: *як повинно бути.* Якщо не помічали, то починайте помічати це в собі й в інших людях. Такі кроки дуже важливі. Будь-яка ваша думка завжди прагне підтвердити свою правоту, *щоб існувати.* З усієї множини подій, що відбуваються у світі, вона виділяє тільки *ті* ситуації, що *підтверджують саме її* світорозуміння і світогляд. Так вона ростить і зміцнює себе. Адже нові думки часто означають зміну старих або навіть їхню повну смерть. Звідси походять релігійні, ідеологічні війни і міжнаціональні конфлікти. Це жах, моторошний, звірячий жах померти.

– А що буде, якщо ви заспокоїте свою гординю і навчитеся поважно ставитися до думки співрозмовника, відмінної від вашої?

ПРАГНЕННЯ БОРОТИСЯ, РОБИТИ «НАВПАКИ» І КОМАНДУВАТИ.

Подивіться на своє життя. Це суцільна боротьба. Діти ведуть боротьбу зі своїми батьками, батьки, в свою чергу, – зі своїми батьками, з начальниками на роботі, з державою. Начальники ведуть боротьбу з підлеглими, а держава – з громадянами. Все веде боротьбу з усім. Так званий «коловорот боротьби в природі». *Принцип виживання розуму за рахунок боротьби є узагальнюючим, і засновується на почутті роз'єднаності з оточуючим світом.*

Згадайте, як часто ви говорите собі: «Якщо від мене чогось чекають, вимагають, якщо на мене тиснуть, я зроблю навпаки». Те ж саме говорять собі ваші діти і близькі, тому не дивуйтесь, коли відбувається щось незрозуміле у ваших стосунках із ними. Зробивши колись висновок, що цей світ – ворожий, ви тепер усіма можливими засобами захищаєтеся від нього, у тому числі і від своїх близьких, а ваші близькі – від вас. Цікаво, що саме близькі найчастіше розглядаються нами в якості самих небезпечних супротивників. Зовнішнє відбиває Внутрішнє, Подібне притягує Подібне. Принцип «я зроблю навпаки» – спрацьовує і стосовно вас. Як тільки ви оголосили для себе щось гріхом і починаєте це «щось» заперечувати, «гріх» відразу набирає силу і все-таки змушує вас робити так, як ви не хочете, тому що всередині вас існує одне з ваших «Я», що хотіло б зробити «навпаки». Зрозуміло, – все це відбувається поза вашою свідомістю.

Зверніть увагу, як ми любимо командувати – щоб усе було по-нашому. Навіть коли ми просимо про щось, у наших проханнях є присутнім не просто прохання, а множина почуттів, у тому числі й почуття переваги. Ми *заздалегідь* чекаємо на відмову й уже настроєні на протистояння, на боротьбу, на притискання супротивника, поки він не попросить помилування. Побачте це в собі і відпустіть. Якщо у вас є гідність, ви ніколи не загубите себе, а от *розум-его* загубить.

Як ви думаєте, чого саме може позбутися розум у цьому випадку?

3. Підтвердженням того, що розум ще живий, є спричинювання ним таких станів, як жадібність, ревнощі, заздрість, прагнення розуму все порівнювати, одержувати «більше», «краще», «негайно» тощо.

В силу своєї природи (відокремлюватися, відгороджуватися, творити свій власний всесвіт і спиратися на нього), *розум-его не може повірити* в достаток Всесвіту і підштовхує людину до жадібності.

Як часто це вам допомагало у житті?

А якщо спробувати діяти інакше, почати все-таки покладатися на Всесвіт?

Як організм знає, що потрібно клітині в даний момент, так і Всесвіт або наше *вище «Я»* краще розуміє, які потреби треба задовольняти в першу чергу.

Важливо зрозуміти! Один із *головних* законів Всесвіту – *закон Змін*. Речі приходять, виконують свої функції й ідуть, а замість них приходить *інше*, яке відповідає вашому новому стану.

Якщо ви боїтеся щось загубити, виходить, ви ще раз розписуєтеся в тому, що не вірите собі, власним творчим силам – ви не знайшли своє місце в цьому світі.

– Як ви можете щось загубити, якщо ви єдині з цим світом?

– Він – продовження вас, а ви – його.

Ще за рахунок чого розум намагається знайти підтвердження того, що він ще живий, і що нічого не загрожує його виживанню?

4. За рахунок тотального контролю, надягання «масок», постійної «балаканини» розуму і т.д. і т.п.

* * *

Тепер, коли ми зрозуміли, як працює наш *розум (наше «его»),* можна підвести деякі підсумки.

1. Між нами й іншим світом стоїть *лінійний розум, який прагне поділяти всі речі та явища*. Саме від нього йде перше роздвоєння на добро і зло, погане і гарне, високе і низьке. Від нього ж виходить і *перше протиставлення, заперечення, що породжує ворожість*, «це – я, а це – інші». Так розділяючий *розум-его* створює свій маленький, відокремлений всесвіт.

Лінійність розуму полягає в тому, що, зіштовхуючись із повсякденним життям, розум прагне мати справу *тільки з однією* протилежністю, тобто він начебто зачинений у пастці й абсолютно не підозрює, що існує й інший бік явища.

> *У роздільності та лінійності розуму полягає головна проблема людини, і ні про яку свободу, ні про яке оздоровлення психіки не може йти мова, поки залишається такий стан свідомості, поки ви не почнете усвідомлювати цю пастку власного обмежувального бачення, що породжує ворожість, ненависть, прагнення закритися від себе і від людей.*

2. *Розум-его* стоїть між вами й іншим світом:

а) *у вигляді умов*, за допомогою яких ви підтверджуєте і зміцнюєте почуття власної «безпеки», відгороджуєтеся від світу і від людей;

б) *у вигляді почуття власної правоти*, за допомогою якого ви підтверджуєте і закріплюєте власне «правильне» існування;

в) *у вигляді навичок-уподобань-ототожнень,* за допомогою яких ви і ваш розум відчуваєте себе живими ... роботами-автоматами – такий прекрасний штучний світ, у якому все знайоме і безпечне...

Висновок: основний виток психічної енергії йде на:

1) підтримку *розумом-его* ізолюючих бар'єрів;
2) боротьбу *розуму-его* з постійно мінливим потоком життя;
3) боротьбу індивіда з власним *розумом-его*.

Знаючи причини витоку психічної енергії, стають зрозумілими принципи роботи з *розумом-его*.

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ РОБОТИ З РОЗУМОМ-ЕГО

Ваш *розум-его* вклинився і *відокремив вас* від іншого Розуму, Вищого Розуму, від іншого Всесвіту. По суті, ви і є цей Розум, цей Всесвіт – просто, відокремившись, ви *закрилися* у своєму *его* і *забули* про свою сутність.

Що робити? Це наше улюблене питання. Відповідь проста: навчитися не виставляти свої умови, навчитися приймати чужі умови, навчитися погоджуватися з працею інших, навчитися не робити «навпаки», а також (!) *навчитися жити в любові і злагоді зі своїм его, прийнявши його і задовольнивши (!)* його запити. Ви відразу, звичайно, посміхнетеся. Це свідчить, що ви розумна людина. Продовжуйте посміхатися і спробуйте запам'ятати наступне. ***Его-розум* – це частина вашої істоти, і поки ви будете заперечувати його і боротися з ним, він неминуче буде переслідувати вас.** За допомогою боротьби ви ніколи не зможете позбутися запитів *его-розуму* (від егоїзму). Тому, задовольняючи егоїстичні запити, потрібно *відпускати їх*. Тоді створюються реальні передумови для оздоровлення ментальної сфери, тому що обмеження, які виставляв *его-розум*, почнуть зникати. У цьому весь **секрет.**

Задоволення запитів *его-розуму* можна було б назвати безпринципністю і наклеїти ще безліч заморожуючих душу ярликів. Але справа в тому, що кожна людина, у тому числі і ви, має свою власну, унікальну сутність. А ваш *его-розум* – це найкоротший шлях до себе, до свободи. Як це розуміти?

Спочатку ви вчитеся *бачити*, як висуваєте умови, відстоюєте власну працю, прив'язуєтеся до оцінювань і визначень, наслідуєте звички. Потім вчитеся *свідомо* висувати свої умови, свідомо боротися за власну працю, свідомо давати оцінки і визначення. А потім, природно, відбувається так, що ви починаєте виходити *за межі*, які виставляються вашим *его.* Ви знаходите розуміння, що немає ні поганого, ні гарного, є тільки різноманітне життя і, привласнюючи якомусь явищу ту або іншу оцінку, ви маєте справу не з самим явищем, а зі своєю оцінкою, тобто з *ілюзією*. Ви чітко бачите цю ілюзію.

Важливо зрозуміти! Щоразу, коли ви оцінюєте, коли визначаєте щось, ви підсилюєте свій *его-розум*, своє «Я» і віддаляєтеся *від реального життя*. Звичайно, значно легше мати справу з подією, коли ви її визначили, але таким чином ви ніколи не зможете пізнати, що є справжньою реальністю, хто ви є насправді. Припинивши оцінювати, ви позбавляєте *розум-его* підживлення, воно перестає розвиватися. Якщо бажаєте, можете уявити собі *розум-его* у вигляді складних, переплетених польових структур – це наші переконання, всередині яких захована перлина – мудрість, або центр чистої самосвідомості – центр волі, *самість*, яку не можна зрозуміти, не розібравшись із своїми уподобаннями, оцінками, переконаннями, тобто з *его-розумом*.

Такий шлях зазвичай людина проходить позасвідомо, а вам пропонується зробити це, усвідомлено, щоб, нарешті, з'єднатися зі своєю сутністю. Саме ваша сутність має принципи – свою неповторність, унікальність.

САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ

Це процес *свідомого* розототожнення, що означає звільнення свідомості від уподобань, оцінок, визначень, соціальних ролей і т.д.

Самоідентифікація допомагає відповісти на запитання – Хто я є? Кінцевий «пункт» свідомого розтотожнення самості визнання себе *живим центром свідомості.* Це явище добре відоме цілителям Сходу, тому що вони завжди приділяли увагу глибинним переживанням, розуміючи їхню значимість для особистісного росту й зміцнення психічного здоров'я, і тому використовували різні вправи, необхідні для досягнення переживань самості.

ВПРАВИ НА РОЗОТОТОЖНЕННЯ

ПЕРША ВПРАВА

Коментар: ***перший крок*** полягає в усвідомленні того факту, що «Я маю тіло, але Я не є тіло». Це здається очевидним. Тіло є чимось матеріальним і мінливим (вважається, що протягом декількох років усі клітини тіла оновлюються). Проте, ми постійно помилково ототожнюємо себе зі своїм тілом і привласнюємо самості свої фізичні відчуття. Наприклад, ми говоримо: «Я втомився», – що, власне кажучи, не зовсім вірно. «Я» не може втомитися; втомлюється тіло і передає «Я» почуття втоми, а це вже щось інше. Ця диференціація має велике практичне значення, оскільки кожного разу, *ототожнюючи себе з потребами свого тіла, ми стаємо надмірно залежними від них.* Перший крок порівняно легкий.

Другий крок дещо складніший. Це усвідомлення того, що «Я маю емоції і почуття, але Я *не є* емоціями або почуттями». Коли хтось говорить: «Я роздратований», «Я задоволений» або «Я незадоволений», – це також відноситься до випадків помилкового ототожнення себе з тими психічними станами, що *мінливі і нерідко суперечливі*. Сказати: «Я роздратований», – означає допустити помилку в правописі з погляду самоідентифікації. Давайте будемо замість цього грамотно говорити: «У мене спостерігається стан роздратування».

Третій крок полягає в усвідомленні того, що «Я маю розум, але Я не є розум». Звичайно ми ототожнюємо себе з нашими думками, але, аналізуючи їх, спостерігаючи за собою в процесі міркування, ми помічаємо, що розум діє як ІНСТРУМЕНТ. Ми можемо стежити за логічними або нелогічними судженнями, спостерігаючи за цим процесом начебто збоку. І все говорить про те, що ми не є наші думки. Вони настільки *мінливі*: сьогодні ми думаємо одне, а на завтра – протилежне. Ми одержуємо досить доказів того, що ми не є нашими думками, коли намагаємося керувати ними і направляти їх. Коли нам потрібно поміркувати про щось абстрактне або нудне, наш розум часто відмовляється коритися нам; кожний студент, якому доводилося вивчати щось, що викликає нудьгу, відчував це. Якщо розум є мінливим і неслухняним, це означає, що «Я» не є розум.

Наведені факти засвідчують, що наше тіло, почуття і розум є *інструментами, які мінливі і непостійні*, але вони можуть стати підпорядкованими, дисциплінованими і цілеспрямовано використовуватися *самістю*, у той час як суть самості є дещо інше.

Наша самість є щось *просте, незмінне, постійне* як носій самосвідомості, самоспостереження. Сприйняття самості може бути сформульоване в такий спосіб: «Я є Я, центр чистої свідомості». Звичайно, стверджувати це з усією переконаністю ще не значить – досягти дійсного переживання «Я». Але тут знаходиться *підхід і ключ* до оволодіння нашими психічними процесами і початками самості.

Запропонована вам вправа на розототожнення дуже корисна в плані інтеграції і самовдосконалення особистості і рекомендується як щоденна валеогенна процедура. Людині варто було б починати день із «занурення в себе»; («Зануритись в себе» – поміркуйте над глибинним змістом цих слів. Більшість людей живуть «поза» самих собою); ми перебуваємо де завгодно, за винятком власного «Я»! Нас постійно залучають, відривають і розсіюють різні відчуття, враження, турботи, спогади минулого і плани на майбутнє; ми знаходимося всюди, крім нашої самосвідомості, свідомості тієї суті, якою ми є в дійсності.

Вправа може виконуватися таким чином (коли вона виконується в групі, той, хто керує її проведенням, говорить від першої особи):

> *«Моє тіло приймає зручне і розслаблене положення, очі заплющені. Після цього я стверджую: «Я маю тіло, але Я не є тіло. Моє тіло може бути здоровим або хворим, воно може бути бадьорим або втомленим, але це не має ніякого відношення до моєї самості до мого справжнього «Я». Моє тіло – цінний інструмент для сприйняття і дії у навколишньому світі, але це лише інструмент. Я дбаю про нього і намагаюся, щоб воно було здоровим, але воно не є я сам. Я маю тіло, але я не є тіло.*

Я маю емоції, але я не є емоції. Мої емоції незліченні, суперечливі, мінливі, і все ж я знаю, що завжди залишаюсь «Я», самим собою: у періоди надії або розпачі, у радості або скорботі, у стані роздратування або спокою. Оскільки я можу спостерігати, розуміти, оцінювати й контролювати свої емоції, а потім спрямовувати їх і використовувати, то очевидно, що вони не є мною. Я маю емоції, але я не є емоціями.

Я маю бажання, але я не є бажання. Бажання викликаються фізичними й емоційними станами або зовнішніми причинами. Бажання мінливі і суперечливі, у них чергуються потяг і відраза. Я маю бажання, але я не є бажання.

Я маю розум, але я не є розум. Він може бути більш-менш розвинений і активний; він буває неслухняним: це інструмент пізнання як зовнішнього, так і внутрішнього світу, але це не я. Я маю розум, але я не є розум».

Після розототожнення себе зі змістом своєї свідомості (відчуттями, емоціями, бажаннями і думками) я усвідомлюю і підтверджую, що я є центр чистої самосвідомості, самоспостереження. Я є центр волі, здатний підкоряти собі, контролювати і використовувати всі свої психічні процеси і фізичне тіло».

Потренувавшись якийсь час у виконанні цієї вправи, її можна модифікувати, прискоривши проходження перших трьох стадій – розототожнення і глибше зосередивши свою увагу на четвертій стадії – розототожнення з одночасним проведенням внутрішнього діалогу в наступному напрямку.

«Хто ж тоді я? Що залишається після розототожнення з фізичним, емоційним і розумовим змістом моєї особистості, мого его-розуму? Сутність моєї самості – центр чистої самосвідомості і самоактуалізації. Це незмінний чинник у постійно мінливому потоці мого життя. Це те, що дає мені відчуття сталості, внутрішньої рівноваги. Я усвідомлюю і стверджую свою тотожність із цим центром чистої самосвідомості. Я усвідомлюю, що цей центр володіє не тільки статичною самосвідомістю, але і динамічною силою; він здатний спостерігати, опановувати, контролювати і використовувати всі психічні процеси і процеси фізичного тіла.

Я є центр свідомості і сили».

Наступна вправа також допомагає очистити свідомість від визначень і оцінок і впритул підводить нас до усвідомлення Самості, до розуміння того, що «форма – це пустота, а пустота – форма», як колись говорили філософи на Сході.

Щоб краще зрозуміти це, у Тибеті Вчителі дають таку вправу, свого роду психологічний трюк, що дає Розуміння і змушує стверджувати: «А – а! Я Бачу». Але отут Лами (ченці) відповідають: «Спокійно, у дійсності ви ще нічого не Бачили, тому що на це потрібно буде ще п'ятнадцять років тренувань». Але виконуючи цю вправу, ви зможете побачити напрямок, у якому вам необхідно рухатися. Це – віха.

ДРУГА ВПРАВА

1. Подивіться на щось, що знаходиться навпроти вас. Просто сядьте зручніше і дивіться на цей предмет. Не робіть більше нічого, не задавайтеся питанням: «А що буде далі? «Просто дивіться.

*2. А тепер задайте собі питання: «Де знаходиться **те**, на що я дивлюсь?»*

3. Якщо ви як слід подумаєте, то виявите, що схильні відповісти:

«Ну, це знаходиться в кількох метрах від мене». Або можете відповісти:

*«Це, мабуть, знаходиться десь у моїй голові». «Так що ж, це там, з**о**вні? Або все це в моїй голові? Або ні те, ні інше?»*

Посидьте так деякий час, не думаючи ні про що.

Запитайте себе:

«А де це знаходиться по-справжньому? Яке моє правдиве, безпосереднє сприйняття?»

«Ви виявите, дивлячись на предмет і намагаючись відповісти на це запитання, що всередині вас виникає безліч думок і тлумачень – звичних шаблонів мислення, що ви нав'язуєте собі. Ваше переживання даного моменту починає визначатися цими шаблонами, тому що ви бачите тільки їх, і більш нічого.

Продовжуйте дивитися на предмет. «Здається, наче там, зовні, щось все-таки є. Воно має визначену форму, колір і розмір. І я, таке враження, знаходжуся навпроти того, на що зараз дивлюсь.»

Якби ви були цим предметом і подивилися на себе, ви б побачили обличчя – ваше обличчя. Але коли ви, будучи на місці предмета, почнете досліджувати це обличчя, то виявиться, що ваше обличчя – це начебто смутний екран. Ви – не ваше власне обличчя як таке. Ви дивитесь через своє обличчя. Ви – те щось, що знаходиться за вашим обличчям і дивиться на предмет.

4. Чи можете ви відчути те, що знаходиться за вашим обличчям? Почніть поступово занурюватися в ці відчуття.

5. Почекайте якийсь час, посидьте так, а потім задайте собі питання:

«Те, що знаходиться навпроти мене, має форму, визначений колір, визначені розміри, але чи має форму, колір, розміри те, що знаходиться ***за*** *моїм обличчям?» (Подивіться, щоб побачити* ***це****, не обговорюйте це питання у своїй голові.)* ***Помістіть своє знання в те місце, звідки ви дивитеся.*** *Чи є там що-небудь таке, що має форму, колір, розміри?*

Чи існує яке-небудь слово або поняття, яке ви можете використати, щоб описати те, що находиться за вашим обличчям у тій точці, звідки ви дивитеся на предмет? І чи займає ця точка яке-небудь місце при правдивому, безпосередньому сприйнятті?

6. А тепер, якщо йти далі, чи зможете ви хоч що-небудь знайти в цьому місці? Чи є там слова? Пустота? Тиша? Протяжність? Повна відсутність чого-небудь?

В цей момент ви повинні бути дуже уважні, інакше знову повернетеся до думок і слів і виявите (можна сказати, створите) відчуття, сприйняття, бажання і свідомість. Всі ці думки і концепції мають значення в царстві міркувань, але самі по собі вони являють собою лише *визначення, назви* і більш нічого.

Щось дуже дивне відбувається в момент, коли слова бачаться як імена і назви. *Коли ви подивитеся на місце, де повинні бути ці імена і назви, ви не знайдете їх там як таких, ви лише відчуєте їхню примарність.*

Тому, стверджуючи, що розум порожній, ви не маєте на увазі, що там нічого немає. Він порожній від усього того, що може, на вашу думку, знаходитися там, які б визначення і назви ви не придумали цьому. ***Отже, будь-які назви не є ЦЕ.***

А тепер вашій увазі пропонується ще декілька валеогенних вправ, які також допоможуть вам наблизитися до стану мудрості і цілісності – самості.

Першу вправу ми назвемо: «Реальне-нереальне».

Суть цієї вправи полягає в тому, щоб завжди усвідомлювати: *те, що ви бачите перед собою в даний момент – не завжди є тим, що є насправді.* Щоб побачити те, що є насправді, потрібно зупинити розум і вийти за його межі. Тому завжди, «зіткнувшись» із будь-ким / будь-чим, запитуйте себе: ***«А чи те я бачу? А чи те я чую?».***

Другу вправу ми назвемо: «Вище – нижче».

Перш ніж виконати цю вправу, вам спочатку необхідно побачити в собі тенденцію до гордовитості. *Ця риса є у кожного.* Частіше за все вона випливає на поверхню, коли ви розмовляєте з дитиною, або з людиною, яка пережила невдачу, або з бомжем, або з підлеглими вам людьми.

Важливо пам'ятати! Кожна людина – унікальна, у кожній людині є тільки їй властиві таланти, кожна людина займає свою власну нішу, і життя – це розмаїтість, де кожна людина в даний момент часу проходить свої уроки.

Тому завжди, коли спілкуєтеся з людиною, *відчувайте свою тенденцію до гордовитості і щораз ставте під сумнів:* ***«А чи дійсно я найголовніший?»***

Третю вправу ми назвемо: «Гірше – краще».

Вона не відрізняється від попередньої, за винятком того, що стосується життєвих ситуацій, які зустрічаються у вашому житті. Маючи справу з речами і ситуаціями, завжди запитуйте себе: **«А де краще і де гірше?»**

Як би ви дізналися про те, що вам погано, якщо б перед цим не почували себе добре, і навпаки?

Як би ви би дізналися про те, що щось втратили, якщо б перед цим чогось не придбали, і навпаки?

Як би ви дізналися, про те, що вам боляче, якщо б перед цим вам не було приємно, і навпаки?

Якщо ви усвідомите смисл цих вправ, то поступово всі ваші думки, слова, інтонації, жести, міміка, почуття, пози, дії почнуть змінюватися і всередині вас почнеться процес з'єднання протилежностей. Ви почнете наближатися до себе, до своєї сутності – до Самості.

Можливо, ви зрозуміли і добре відчули все те, про що говорилося вище. Якщо це так, привітайте себе. Але це лише половина шляху. Коли ви навчитеся своє уміння «залишатися вільними і здоровими» втілювати в життя, то досягнете справжньої Майстерності.

Ви можете сказати, що ці міркування не більш ніж чергові філософські мудрування, які не мають ніякого реального застосування в житті. І це є правда. Будь-які, навіть «найвищі знання» повинні мати *прикладний характер,* щоб зробити наше життя легшим і дати нам можливість ефективно вирішувати задачі, що постають перед нами. Давайте подивимося, що дає нам знання про природу свідомості, розуму.

Як ви думаєте, чому один стрілець потрапляє в центр мішені, а інший – ні?

Перший стрілець зміг *заспокоїти свій розум* і *звільнитися від думок,* тому він зміг *злитися* з мішенню.

– Чому справи в одного бізнесмена йдуть краще, ніж в іншого?

Той, у кого справи йдуть краще, більше відкритий предмету свого бізнесу і «злився» з ним. Тому він одержує більше знань про нього, а знання, як відомо, – це сила.

– Звідки беруться генії, таланти, вдача, успіх?

Людина «зливається» з предметом, яким вона займається. Вона відкрита знанням, відкрита даному предмету, між нею і даним предметом немає нічого, що могло б перешкоджати знанням «перетікати» від даного предмета до неї. Тому людина з'єднується з даним предметом. Її розум працює легко і чітко, і людина одержує всі необхідні для себе знання.

А тепер будьте уважні!

Якщо ми глянемо на Зовнішнє і Внутрішнє людини, то побачимо, що зовнішнє нескінченне і внутрішнє теж нескінченне. Отже, людина знаходиться посередині, коли мова йде про Зовнішнє і Внутрішнє.

Якщо ми подивимося Вперед і Назад, то також побачимо, що попереду і позаду нас простирається нескінченність. Отже, і в цьому смислі людина знаходиться в центрі. Якщо ми подивимося Вверх і Вниз, ми також побачимо, що зверху людини – нескінченність і знизу людини – нескінченність, і в смислі простору, і в смислі еволюції, і в смислі ієрархії. Отже, людина і тут знаходиться посередині.

Ці ж міркування будуть справедливі для Лівого і Правого; а також для будь-якої рослини, тварини, комахи, для самої Землі, нарешті, вони справедливі для будь-якої планети, для будь-якої системи, для будь-якої галактики.

Таким чином, кожна людина на цій землі (і ви в тому числі), знаходиться в центрі всесвіту. ***Ви – центр всесвіту у всіх смислах! Ви, як і будь-яка істота на цій землі, – центр світу!*** Так улаштований цей світ. Наші предки саме це мали на увазі, коли говорили, що весь Всесвіт, включаючи Сонце, обертається навколо Землі.

Кожна людина на цій планеті – образ, подібний до Бога, тому що кожна людина споконвічно знаходиться в центрі. Все навколо, кожний предмет є образом, подібним до Бога.

Чому ж люди цього не знають і не бачать? Тому що занурились у свої обмежувальні думки.

Свідомість – це Бог. Ви шукаєте Бога? Ви – Його образ. Тому що ви – це свідомість, і ви споконвічно знаходитесь у центрі, як ми це вже виявили. Ви шукаєте знання? Ви споконвічно все знаєте. Тому що ви споконвічно з'єднані з кожною точкою цього світу, з усіма речами.

Любов, щастя, свобода – це Ви!

2. ОЗДОРОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ

Оздоровлення емоційної сфери зазвичай огортається завісою неуцтва і нерозуміння того факту, що почуття – це важлива частина життєвої сили, яка проходить через нас.

Ми живемо в суспільстві, яке здебільшого боїться емоцій. Наш патріархальний менталітет украй підозріло ставиться до жіночого аспекту буття – емоцій, почуттів. Раціональний розум, забезпечуючи безпеку індивіда, боїться втратити контроль над ситуацією, що найчастіше трапляється при глибоких емоційних переживаннях. Оскільки західною культурою приймається чоловічий, раціональний підхід до життя і зневажається жіночий – емоційно чуттєвий, то все це не може не позначатися на психічному здоров'ї людини.

Психовалеологічний підхід стосовно почуттів полягає в тому, щоб досліджувати їх і відкрити для себе велике джерело сили, яке несе нам кожне з почуттів.

Неприємності починаються тоді, коли людина не хоче мати ніяких справ зі своїми почуттями.

Якщо ви погодитеся мати справу з почуттями, якщо приймете їх, то потроху почнете знайомитися з тим, що ви в собі заперечуєте. Ці якості почнуть проявляти себе.

Емоції, почуття мінливі як погода – інколи на дворі похмуро, інколи сяє сонце, інколи вирують бурі, а потім все заспокоюється і стає зовсім тихо. Намагання заперечувати емоції або контролювати почуття – це все рівно, що намагатися управляти погодою. Коли людина навчиться цінувати всю красу природи і весь спектр власних почуттів, вона отримає здоров'я, працездатність і радість життя.

Ефективність оздоровлення емоційної сфери в більшості випадків залежатиме від опрацювання і розуміння таких питань, як *дуальність людської істоти, єднання з життям*, а також усвідомлення такого значимого аспекту психіки, ЯК СУБОСОБИСТІСТЬ ВНУТРІШНЬОЇ ВРАЗЛИВОЇ ДИТИНИ.[1]

ДУАЛЬНІСТЬ ЛЮДСЬКОЇ ІСТОТИ

*Що б ви не говорили позитивного про свої якості, у вас обов'язково присутня їхня протилежність***.** У своїй основі людина, як ціле, неподільна, тобто Ліве завжди дорівнює Правому. Отже, у нашому характері є й те, що ми заперечуємо, вважаємо неправильним.

Людська цілісна природа одночасно є двоїстою й іншою вона просто не може бути, оскільки ми живемо в дуальному світі. Це означає, що *як тільки ви говорите собі: «Я буду гарним», тобто як тільки прив'язуєтеся до однієї протилежності, всередині вас автоматично формується тенденція бути поганим, тому що починає діяти одне з ваших «Я», що хотіло б поступати цілком «навпаки»*.

Якщо у вас присутні якісь прагнення або правила поведінки, одночасно у позасвідомості обов'язково почне виявлятися їхня протилежність, тому що цей світ двоїстий і всі речі існують тільки в парі. Тому не дивуйтеся, коли вас «заносить». Це діють ті пригнічені складові, які періодично беруть кермо управління у свої руки. Ну і, звичайно ж, це відбувається у найнезручніші моменти, коли вам важливіше за все потрібно одержати позитивний результат. *Це відбуватиметься завжди, поки ви не повернетеся до пригнічених складових обличчям, щоб прийняти їх як частину свого загального «Я».*

ЗАКОН «ДВОХ КОЛІС»

Візку, щоб благополучно рухатися вперед, потрібно два колеса. Зрозуміло, що на одному колесі далеко не поїдеш. У кожної людини теж є свої «два колеса» – права і ліва півкулі головного мозку, що відповідають за образне й логічне мислення. Коли чоловік і жінка створюють сім'ю, вони також утворюють «два колеса», і, таким чином, «візок» сім'ї одержує можливість рухатися вперед із максимальною швидкістю.

Спробуйте пострибати на одній нозі. І скільки ви пострибаєте? А тепер станьте на обидві ноги і йдіть. Цілком інше відчуття, чи не правда? Відчуття сили й свободи. Ви прекрасно знаєте, що їздити на візку з одним колесом дуже незручно й непрактично. Однак у житті робите саме так. ***Ви хочете тільки перемагати і не визнаєте по-***

[1] Див. розділ 4, § 3 «Субособистість внутрішньої вразливої дитини».

разок. Ви хочете бути тільки сильними і не визнаєте слабкості. Ви хочете бути тільки успішними і не визнаєте помилок. Ви хочете стабільності і не хочете змін і т.д. Ви постійно прагнете жити в одній протилежності, заперечуючи і всіляко уникаючи іншу. Але світ двоїстий, тому – це помилкова тактика. Чим більше ви намагалися уникнути чогось, тим швидше це наганяло вас і брало. Подивіться на своє життя і переконайтеся в цьому.

Ви якийсь час «їхали на одному колесі», постійно балансуючи й намагаючись зберегти рівновагу, потім «візок падав і перевалювався на інше колесо», і все починалося спочатку. Подорож продовжується! Оскільки всі речі, явища в цьому світі існують тільки в парі, тоді треба просто прийняти таке положення і використовувати його для власного процвітання.

Закон «Двох коліс»

> *Для того, щоб жити й процвітати, необхідно спиратися на обидві протилежності.*

Що значить – спиратися на обидві протилежності? Це означає *бачити в собі* силу і слабкість, активність і пасивність, правду і неправду, чесність і зрадництво, приймати і перемогу й поразку однаково. Прагнучи до перемоги, приймайте поразку, як урок пізнання того, у чому ви проявили некомпетентність. Прагнучи до успіху, приймайте помилки й невдачі, як передумову вашого просування вперед.

Які ще висновки випливають із цього закону?

Якщо ви не знайшли всередині себе *щось* і не прийняли це *щось*, то ніколи не зможете спертися на нього, щоб почати *відлік* і зрозуміти, що таке його протилежність.

Щоб піднятися на сходинку, треба *прийняти* сходинку, на якій стоїте, тоді можна буде спертися на неї і зробити крок нагору.

Важливо зрозуміти! Чесн**о**та починає відлік від пороку, правда – від неправди, чесність – від зради, єдність – від роздільності, життя – від смерті і т.д. Чеснота спирається на порок, правда – на неправду, чесність – на зраду, єдність – на роздільність, життя – на смерть і т.д. *Щоб почати відлік, треба завжди тримати перед очима точку відліку. Тому, перед тим як приймати заповідь або мораль, треба знайти в собі їхню протилежність, познайомитися з нею і прийняти її.* Тоді при кожному виборі, при кожній дії перед вашим внутрішнім поглядом будуть стояти обидві протилежності, «обидва колеса». Тоді відлік почнеться й зможе відбутися.

Уміння спиратися на протилежності – вдячна справа. Щасливий буває той, хто освоїв її.

ПОЄДНАННЯ З ЖИТТЯМ

Життя – це стан єдності духу і матерії, розуму і тіла, як визначають це на Сході. Коли думки з'єднуються з емоціями, народжуються почуття – наша душа. Почуття – це те, що зв'язує нас із зовнішнім світом, це канали прямого доступу до інформації.

Коли наші почуття відкриті, тобто коли душа любить життя і любить жити, ми легко «зчитуємо» інформацію з будь-яких предметів. Світ у такий час здається нам відкритим, світлим, зрозумілим, а люди – доброзичливими, співчутливими.

Коли людина боїться жити, між нею і світом виникає «стіна». У цей момент почуття «згортаються». Душа «згортається». Коли таке відбувається, людина починає бачити зовні тільки те, що у неї всередині. Вона дивиться назовні – і бачить свої страхи. Вона діє зовні – і потрапляє в ситуації, спровоковані власними страхами. Так ваші страхи, як дзеркало, відбивають те, що знаходиться у вас всередині, створюючи ілюзію, нібито світ злий, ворожий і повний ворогів.

Страхи – це те, що повністю *відокремлює* нас від життя. Страхи – це те, що «згортає» нашу душу, перетворюючи світ, який ми бачимо перед собою, у дзеркало. Стін-

ки страхів – це поверхня дзеркала. Дивлячись у світ, ви дивитесь у свою душу, в якій багато страхів – тобто ви бачите не життя, а свої страхи і більш нічого.

Саме думки-страхи створюють у нашому житті проблеми і хвороби.

Чому дії кваліфікованих лікарів часто виявляються неефективними; чому ми нерідко продовжуємо хворіти, незважаючи на пройдений курс комплексного лікування?

Тому що не змінили своїх думок про себе і навколишній світ, чогось не зрозуміли.

Якщо у людини хвора печінка і лікування не дає належного ефекту, значить – людина не змінила свій погляд щодо навколишнього світу. Минають місяці, роки, а біль в області печінки продовжує турбувати людину, як і раніше. У печінці «зосереджується» гнів. Щоб звільнитися від гніву, необхідно навчитися радіти життю: тоді гнів піде і печінка перестане боліти. У цьому весь секрет.

Чому дії фахівців, що лікують пацієнтів за допомогою біополя, часто виявляються марними? Чому проходить якийсь час, і людина з колишніми скаргами знову звертається, але вже до іншого «цілителя»?

З тієї ж самої причини – із ситуації, що склалася, не був засвоєний урок. Залишилося непоміченим те конкретне «послання», що містила в собі дана ситуація чи хвороба.

Однак важливо пам'ятати, що навіть сам Бог не вирішить за вас ваших проблем. Так влаштований Всесвіт, такі його закони. Якщо у людини вистачило сил створити проблему чи хворобу, то в неї завжди знайдуться внутрішні ресурси звільнитися від цього вантажу. Варто тільки докласти необхідні знання і зусилля, і зовнішній світ відразу «зробить свій крок назустріч вам». Ваше адекватне сприйняття світу, добровільне підкорення його законам призведуть до того, що думки-страхи, проблеми, хвороби самі собою (!) почнуть «розчинятися», і ви поступово будете просуватися до оздоровлення і досконалості.

– Так що ж ви повинні зрозуміти про себе і про навколишній світ? Споконвічні істини, про які йдеться в кожному серйозному вченні.

Саме думки-страхи (блоки) стоять між вами і цими істинами. Страхи забирають у вас сили, вони ж одночасно і зміцнюють вас. Як штангіст, що робить безліч підходів, накопичує енергію; як жінка, що вирішуючи повсякденні родинні питання, вчиться терпінню і мудрості; як студент, що вирішуючи складні завдання, здобуває необхідний досвід і тим самим розвиває себе, так і сила духу розвивається щоденними «підходами до життя», якщо ми не ховаємося від його складностей, не замикаємося на самоті, а йдемо на зустріч проблемам, знову і знову намагаючись вирішити їх. *Тікаючи від своїх уроків – своїх проблем, ми тікаємо від власної сили*. У цьому випадку у вас залишається два виходи: або схилити голову перед долею і здатися, або дозволити собі бути по-справжньому сильним, щоб самостійно вирішувати виникаючі проблеми і створювати благополуччя у своєму житті.

Ми «вмираємо», коли, боячись чогось або когось, закриваємося від світу, чинимо опір йому і боремося з ним.

Щоб радіти життю, треба мати справу зі своїми страхами, які відокремлюють нас від людей, від самого життя, від насолоди життям.

Життя і насолода – це одне й теж. Коли у нас щось добре виходить, то що ми відчуваємо? Насолоду. Тому що ми з'єднуємося зі справою чи з річчю, над якою працюємо. Чим міцніше ми з'єднуємося, чим глибше занурюємось у справу, тим кращий результат, тим більше відчуваємо насолоду.

Коли ми знаходимося на природі, з'єднуємося з нею, слухаємо її дзвінку тишу, то що ми відчуваємо? Коли добре попрацювали, смачно поїли і відпочили, то що ми відчуваємо? Коли чоловік і жінка кохають одне одного, то що вони відчувають? Скрізь і усюди – насолоду.

Коли ми любимо, ми з'єднуємося з предметом своєї любові. Коли з'єднуємося, ми відчуваємо насолоду, блаженство. Єдність, любов – завжди викликають почуття насолоди і блаженства.

Коли людина починає боятися життя, вона напружується. Чим більше в неї страхів, тим більше напружень. З часом ці напруги перетворюються на хворобу.

Чим менше у людини страхів і напружень, тим краще вона з'єднується зі своїм тілом, тим яскравіше і глибше вона переживає стан життя (насолоду), тим менше вона схильна до захворювань.

Тепер настав час поговорити про щастя.

Усі люди прагнуть до щастя. *Щастя – це коли ми Тут і Зараз, коли ми приймаємо участь у тому, що відбувається в дану мить, не оцінюючи її ніяк.* Тоді ми переживаємо найглибші й найрізноманітніші за відтінками почуття, тоді ми єдині з буттям, тоді ми по-справжньому щасливі.

Звідки береться у людини почуття дискомфорту? Від роздільності з буттям, з реальним світом. Як це відбувається? Через переконання, що цей світ ворожий. Що ми робимо, коли нам десь щось не подобається, коли ми боїмося чогось? Ми йдемо з цього місця або тікаємо. Цей же прийом ми застосовуємо відносно всього власного життя.

Якщо ми прийшли в цей світ учитися бути щасливими, виходить, все так і повинно відбуватися. Якщо ми прийшли в цей світ учитися не давати оцінок, не порівнювати, приймати Всесвіт як єдиний організм, а не дробити його на шматочки – це мені подобається, а ця частина – ні, виходить, все так і повинно відбуватися. Навчившись любити й приймати все, з чим зустрічаємось у своєму житті (Всесвіт досконалий!), ми з'єднуємося з Першоджерелом і стаємо вільними і сильними

Важливо пам'ятати!

Кожна річ несе в собі властиву їй насолоду.

Кожний момент часу несе в собі стільки задоволення, скільки має, не більше і не менше.

Кожна справа, кожне заняття може дати тільки те задоволення, що дає.

Стосунки можуть дати тільки те задоволення, що дають.

Життя в кожний момент часу може дати тільки те задоволення, що дає, не більше і не менше. Його кількість визначається мірою *вашої відкритості життю, мірою вашої єдності з ним*.

Кількість одержуваного задоволення визначається мірою вашого перебування Тут і Зараз.

Задоволення не ділиться на «багато і мало», на «погане й гарне», *задоволення є задоволення, і більш нічого*.

Коли ви думаєте про одержання задоволення, про майбутнє задоволення, про те, як і якими способами ви одержите задоволення, ви втрачаєте його.

Коли ви порівнюєте одержуване задоволення з уже отриманим, ви втрачаєте задоволення.

Щоб одержати задоволення, не треба нічого спеціально для цього робити. Коли ви робите щось, щоб одержати задоволення, воно *зменшується або зникає зовсім*.

Задоволення з'являється, коли між вами і формою немає ніяких посередників, ніяких думок, коли ви безпосередньо спілкуєтеся з формою.

СПРОМОЖНІСТЬ НАСОЛОДЖУВАТИСЯ, (НЕ ПРИВ'ЯЗУЮЧИСЬ ДО НАСОЛОДИ), ТИМ, ЩО Є, НАЗИВАЄТЬСЯ ЩАСТЯМ.

3. ВАЛЕОПРАКТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ОЗДОРОВЛЕННЯ ПСИХІКИ

Уміння керувати своєю психікою (отже і психічним здоров'ям) припускає усвідомлення індивідуальної психічної структури й оптимізацію її функціонування. А оскільки всі страхи фіксовані в позасвідомості, то психоемоційне оздоровлення повинне починатися з формування вміння працювати саме в цій сфері психіки.

Ключ, який «відмикає двері» в неусвідомлювану частину психіки дістався нам ще від наших пращурів. Це – трансовий стан. Під трансом розуміють змінений, але фізіологічний стан свідомості, коли внутрішні образи більш значимі, ніж зовнішні. На сьогоднішній день описано більше сімдесятьох трансів різного ступеня. До них відносяться: сон, гіпнотичний стан, глибока концентрація на чому-небудь, медитація тощо. Кожна людина протягом доби кілька разів перебуває в різних трансових станах, тому що наша свідомість постійно начебто «дрейфує». Трансовий стан послаблює контроль свідомості, що дозволяє проявитися травмуючому психічному матеріалу, який знаходиться в позасвідомості.

У даний час вважається загальноприйнятим, що оздоровлюючий психічний ефект можна одержати наступними шляхами:

1) безпосереднім впливом на психіку;

2) використовуючи дихальні психотехніки;

3) використовуючи техніки, які первинно впливають на тіло, при яких опосередковано оздоровлюється психіка.

До психотехнік першого типу відносяться нейролінгвістичне програмування (НЛП), гештальт-підхід, психоаналіз, медитація як валеопрактична технологія тощо. У більшості з них використовуються легкі трансові стани.

НЛП, започатковане М. Еріксоном і розроблене Д.Гріндером і М.Бендлером, являє собою узагальнення досвіду великих комунікаторів з урахуванням невербальних форм передачі інформації. Особливістю НЛП є його висока ефективність, активна позиція індивіда в процесі оздоровлення, конструктивна допомога в перебудові власної особистості.

Зупинимося докладніше на медитації в силу її доступності і надзвичайної валеогенної ефективності[1].

Медитація – це розслаблення, яке сприяє заспокоєнню розуму. *Сутність* медитації полягає в тому, щоб просто сидіти і дивитися перед собою. Ви просто сидите, просто бачите, чуєте, усвідомлюєте те, що відбувається перед вами і всередині вас.

Ви можете сидіти в «лотосі», «напівлотосі» (йогівські пози), по-турецьки чи на звичайному стільці. Якщо ви сидите на підлозі, підкладіть під себе невелику подушку, яка повинна розташовуватися під кутом, щоб легше було тримати хребет вертикально. Будьте уважні і пильні! Коли ви сидите, усе ваше тіло повинно бути розслаблене. Це допоможе блокам-страхам вільніше підніматися на поверхню свідомості і йти. Ідеальним вважається стан, коли ви сидите і *бачите* те, що знаходиться перед вами, *чуєте* кожен звук, тоді ви відкриті світу. Якщо ваша увага поступово і непомітно для вас затуманюється і спливає, а звуки розчиняються, – не лайте себе, а просто, зберігаючи пильність, відновіть колишню гостроту уваги, тоді медитація відбудеться.

Коли ви медитуєте, у вашому розумі можуть з'являтися думки, безліч думок. Не боріться з ними, дайте їм приходити і йти. У міру того, як почуття розслаблення почне поширюватися по всьому тілу, ваш розум буде заспокоюватись, і думки поступово самі по собі зникнуть. Тоді ви почнете по-справжньому відкривати свій внутрішній і зовнішній світ.

Якщо у вашому житті присутні проблеми, а у вас «живе» безліч думок-страхів, то це свідчить про те, що у вашій душі є ділянки, де відсутня єдність.

Як працювати зі страхами і проблемами?

1. Під час медитації, ви «ставите» перед собою думку-страх або проблему, що вас тривожить, і дозволяєте їй «бути».
2. Ви знімаєте з проблеми чи страху всілякі оцінки типу «добре-погано».
3. Ви не прагнете поліпшити положення справ. Поступово ваша душа, яку ви «загнали в темний кут» за допомогою страхів, почне все більше пробуджуватися. Через деякий час ви побачите, що світ розгортається перед вами у

[1] Про застосування інших психотехнік йтиметься в наступних розділі цього навчального посібника.

потрібному напрямку – тому що вирішення проблеми знаходиться всередині вас, треба тільки прислухатися до своєї мудрості і довіритися потоку життя.

4. Далі, ви *просто дивитеся* на свою проблему чи страх, переживаючи і відпускаючи ті почуття, які при цьому з'являються.
5. Якщо вважаєте за потрібне, можете поставити дошкульне питання: «А що станеться, якщо…?» Наприклад, якщо ви боїтесь обману чи вас уже обманюють, і це стало вашою проблемою, можете запитати у себе: «А що станеться, коли все життя мене будуть обманювати всі, кому завгодно?» Ставлячи в такий спосіб питання, ви піднімаєте свої найглибші почуття страху. Починайте переживати почуття, пов'язані з цими страхами.

Запам'ятайте! Те, що ви переживаєте, відпускаючи, іде від вас назавжди!

В такий спосіб можна працювати з будь-якими негативними емоціями, тільки не знаходьтеся в них занадто довго, інакше можете занедужати. *Якщо вам відомі якісь інші способи звільнення від страхів і негативних емоцій і це працює для вас, дійте.*

Якщо ви щодня, не напружуючи себе, будете приділяти певний час медитації, якщо ви будете ставити перед собою питання, у якому хотіли б розібратися, якщо ви не будете заперечувати життю, то поступово якість вашої праці і життя будуть поліпшуватися.

Запам'ятайте! Медитація зі страхом чи проблемою не приведе їх у ваше життя, тому що те, на *що* ви звертаєте свою увагу, *що* усвідомлено переживаєте, втрачає над вами владу. ***Там, де увага, там життя, а там, де життя, там немає смерті!***

Зайнявшись медитаціями, ви обов'язково повинні виділити час на фізичні вправи, наприклад, фізичну працю, спорт, бойові мистецтва, пробіжки, аеробіку і т. ін. Фізична активність допоможе збалансувати процес трансформації, який в міру роботи над собою почне відбуватися всередині вас.

МЕТОД ПАРАДОКСАЛЬНОЇ ІНТЕНЦІЇ

Парадоксальна інтенція[1] *(В.Франкл, 1946)* означає, що індивід заохочується до дії чи до бажання зробити дію, що викликає в нього страх.

Щоб краще зрозуміти, що ж відбувається при використанні цієї техніки, наведемо ряд класичних прикладів, описаних у роботі В. Франкла «Психотерапія й екзистенціалізм» (*1967*).

1. У школі ставилася п'єса. Одна із діючих осіб повинна була заїкатися, і цю роль дали учню, який справді заїкався. Однак він змушений був відмовитися від цієї ролі, оскільки незабаром виявилося, що, будучи на сцені, він зовсім не міг заїкатися. Роль віддали іншому учню.

2. Одна студентка постійно страждала від страху, коли хтось із викладачів входив в аудиторію. У цей момент у неї починалося сильне тремтіння. Але, згадавши про метод парадоксальної інтенції, вона сказала собі: «Ось і викладач! Зараз я покажу йому, що таке справжнє тремтіння, зараз він побачить, як я вмію тремтіти!» і коли вона *навмисно* спробувала зобразити тремтіння, у неї нічого не вийшло.

3. У одного юнака в присутності інших людей з'являлося гурчання в животі. І чим більше він намагався приховати це, тим голоснішим ставало гурчання. Незабаром йому стало здаватися, що така ситуація триватиме все його життя. Він «погодився» зі своїм гурчанням і разом з іншими став жартувати над цим явищем. Через деякий час гурчання зникло.

Таким чином, метод парадоксальної інтенції може з успіхом застосовуватися людьми, які страждають через свої побоювання – начебто з ними повинно щось трапитися. Як тільки індивід *спонукає* себе до здійснення того, чого він боїться, страх зникає і більше ніколи не переслідує людину. Метод парадоксальної інтенції стає більш ефективним, якщо він формулюється у гумористичній формі.

[1] Інтенція (від лат. *intentio – прагнення*) – напрямок свідомості, мислення на певний предмет.

ПОМИЛКИ, ЯКІ ЗНИЖУЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕДИТАЦІЇ

1. Напружене тіло – цілком чи частково.
2. Викривлений хребет – вбік, вперед чи назад.
3. Неправильне положення голови. (Лінія шиї повинна бути прямою.)
4. Нерівномірне дихання.
5. Не бачите те, що відбувається навколо і всередині вас.
6. Не чуєте те, що відбувається навколо і всередині вас.
7. Не відчуваєте те, що відбувається навколо і всередині вас.
8. Не усвідомлюєте те, що відбувається навколо і всередині вас.
9. Напружуєтеся, щоб одержати результат.
10. Прискорюєте себе, не даєте собі часу.
11. Допомагаєте собі.
12. Прив'язуєтеся до думок і відволікаєтесь.
13. Зарозумілість.
14. Гордовитість.
15. Пихатість.

Якщо ви провели медитацію правильно, то після неї у вас буде бадьорий стан і «кристально чистий» розум. Ваші думки стануть «гострими, як клинок», і ви спокійно зможете «розсікати» будь-яку проблему, що виникне перед вами.

Якщо навколо (чи всередині) вас з'являється «туман», а з головою починає діятися щось незрозуміле, припиніть медитацію. Відпочиньте кілька днів, займіться звичайними справами. Якщо ви будете уважні і пильні, якщо будете прислухатися до себе, ви завжди знайдете вихід із будь-якої ситуації. Пам'ятайте, тихіше їдеш – далі будеш.

Якщо після медитації ви відчуваєте роздратування, це ознака того, що всередині вас піднімається або блок, або незатребувана творча енергія. Займіться фізичними вправами, спітнійте як слід, поки роздратування не піде від вас.

Працюючи над собою, у вас будуть і падіння, і злети. Злети відбуваються через те, що старе залишає вас. У вашій душі пробуджуються вібрації вищої частоти. Усе навколо вас сяє яскравими, свіжими фарбами. Життя набуває смаку, повноти, глибини. Ви починаєте бачити і розуміти те, що раніш було від вас прихованим. Ви починаєте довіряти собі і процесу життя.

РОЗБЛОКУВАННЯ ПОЧУТТІВ

Чимало людей страждає від невміння розслаблятися й давати волю своїм почуттям. Це відбувається тому, що велика частина енергії накопичується в голові. Люди «більше живуть» головою, ніж почуттями. Блокування і перерозподіл енергії убік голови відбувається в горлі.

Нижченаведена вправа допоможе вам *розблокувати центр горла* так, що енергія стане рівномірно розподілятися між тілом і головою. Тоді почуття знову з'являться у вашому тілі. Ця вправа була розроблена тибетськими ламами і, можливо, являє собою найкардинальніший спосіб розблокування почуттів.

Сядьте прямо, хребет розташовується вертикально. Ви розслаблені. Злегка підніміть підборіддя, направивши погляд трохи вгору, під кутом приблизно тридцять градусів. Трохи відкрийте рот і починайте дихати одночасно через рот і ніс. Дихайте природно, без напруги. Подих рівномірно розподіляється між носом і ротом.

Уже на самому початку вправи можна відчути, як почуття «пробуджуються» і починають набирати силу. Не визначайте їх, а просто давайте їм протікати, інакше розум знову візьме гору і ви загубите зв'язок із почуттями. Поступово ви розслабитесь. Дайте почуттю розслаблення поширитися по тілу, насолоджуйтесь ним, відчуваючи його відтінки.

Займайтеся цією вправою, коли захочете і скільки захочете. Слухайте себе. Тибетці радять займатися нею 20-30 хвилин щодня протягом трьох місяців.

4. ВИСНОВКИ

Таким чином, оздоровлення психічної сфери, принаймні, означає :

1) вашу спроможність бути *відкритим* досвіду, бути Тут і Зараз;
2) вашу спроможність бути Самим Собою – *цілісно* сприймати *весь* спектр своїх особистісних переживань без почуття *тривоги*;
3) вашу спроможність бачити свою *неефективну захисну* поведінку і *вчасно* звільнятися від неї;
4) вашу спроможність до *безумовної самоповаги і гармонічних взаємин* з іншими;
5) вашу спроможність *насолоджуватися життям і бути щасливим.*

5. ДОДАТОК

КЛЮЧІ ДО РОЗШИРЕННЯ СВІДОМОСТІ Й ОПТИМАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ (ключі мають декілька рівнів розуміння)

1. Цей світ дуальний, двоїстий.

2. Ваші думки також мають дуальну природу.

3. Оскільки думки здатні відбиватися зовні, а це відбувається завжди і скрізь, оскільки Зовнішнє дорівнює Внутрішньому, рай і пекло – це породження вашого розуму.

4. Раю, щастя можна досягти на Землі. *Основою* тут є *розслаблення і неприв'язаність*.

5. Якість ваших думок і емоцій притягує до вас відповідні ситуації.

6. Доки ви відчуваєте страх смерті, вами можна маніпулювати.

7. Щоб з'єднатися з цим світом у єдине ціле і стати по-справжньому вільним, необхідно спочатку пізнати, що таке добро і зло, а потім зняти всі оцінки, всяке розходження між «погано» і «добре».

8. Немає поганого, є те, що тебе засмучує.

9. Немає гарного, є те, що тебе радує.

10. Не шкодуй про те, що радості було замало, з цього ти придбаєш ще одну проблему.

11. Ти створюєш занепокоєння і тривогу, коли вимірюєш успіх мірою похвал і осуджень.

12. Минуле і Майбутнє народжуються Зараз. **Вища сутність (Бог) – Тут і Зараз.**

13. Є люди, перебування поруч із якими руйнує тебе. Це не значить, що вони – погані. Це значить, що перебування поруч із ними руйнує тебе. Є люди, перебування поруч із якими зміцнює тебе і робить тебе сильнішим. Це не значить, що вони – гарні. Це значить, що перебування поруч із ними зміцнює тебе. Будь уважний до себе в той момент, коли ти спілкуєшся з іншими. І тобі стане ясно, хто є хто. Уникай спілкуватися з першими, *особливо з тими, хто підштовхує тебе до втрати контролю над собою*, і прагни до спілкування з тими, хто допомагає тобі розвиватися.

14. Те, що відбувається, відбувається поза твоєю волею, але у твоїй волі – прийняти це або не прийняти. **Дозволяй речам відбуватися, самовиявлятися.**

15. Ти не можеш відрізнити удачу від невдачі, поки не доживеш до завтра.

16. Якщо тебе про щось просять, а відповідного кроку зробити не хочуть, знай, що тебе не просять, а лише пропонують зробити.

17. Намагайся відчути свій Шлях. Шлях – самий Великий Менеджер[1].

18. Якщо ти знаєш свій Шлях, то удачі й невдачі однаково просувають тебе вперед.

[1] Менеджер (від англ. – manage, manager) – управляти, спеціаліст з управління.

19. Коли свідомість працює на центри *любові* і центри *достатку*, то Вища Свідомість міцніше забезпечить *реальну безпеку*, ніж це може зробити ваша *боротьба* за безпеку на нижчих рівнях свідомості.

20. Людина одержує набагато більше сил і здоров'я від того, що вона кохана, ніж від того, що вона «права».

21. Любов дає більше сили і здоров'я, ніж ефективність і успіх.

22. Прив'язуватися можна тоді, коли умієш відв'язуватися.

23. Щоб мати успіх, щастя і кохання у своєму житті, треба *думати позитивно* – легко, світло, радісно, любити життя, любити себе і людей, радіти життю й успіхам людей, розуміючи двоїсту природу людини і приймаючи її такою, якою вона є.

24. Добро і Зло, сили Добра і Зла існують об'єктивно, тому що цей світ має двоїсту природу. *Ви* вибираєте між ними.

Після того як вибір зроблено, *ніхто і ніщо* не зможе позбавити вас свободи волі, поки ви *самі* цього не захочете.

25. Щоб творити добро, не можна нав'язувати його людям, інакше монада перекидається, і ви несете вже зло. Серце – ваш радник.

26. Душею іншої людини управляти неможливо і *небезпечно*. Якщо при взаємодії з людиною у вас виникає роздратування, осуд або невдоволення, виходить, ви *вже* намагаєтесь управляти не тільки поведінкою цієї людини, але і її душею.

Запам'ятайте! а) кожна людина має право бути не схожою на вас;
б) кожна людина має *свою* долю;
в) кожна людина управляється Вищою Силою.

27. ЗАПОВІДЬ ГЕШТАЛЬТИСТА (за Ф.ПЕРЛЗОМ)

«Я роблю своє, а ти робиш своє.
Я живу в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм вимогам.
А ти живеш у цьому світі не для того, щоб відповідати моїм.
Ти – це ти, а я – це я.
І якщо нам випаде знайти одне одного – то це прекрасно.
Якщо ні – цьому не можна допомогти».

28. Закон Болю

> *Якщо ви якимось чином відокремлюєте себе від навколишнього світу, не приймаєте його, якщо не бачите і не відчуваєте повної єдності і співіснування з ним, якщо не бачите, що світ, люди, тварини, рослини, каміння і ви самі – це одне і те саме і всі ми складаємося із однієї і тієї ж субстанції, що зветься Любов'ю, якщо ви не бачите, як створюєте ілюзорний світ навколо себе за допомогою свого розуму – ви завжди відчуватимете біль і страждання.*

ВІЗЕРУНОК ЗНАХІДОК ДЛЯ РОЗШИРЕННЯ СВІДОМОСТІ

Для того, щоб зрозуміти, що таке неприв'язаність, є чудові історії-коани, які ілюструють цей принцип.

Історія перша. Якось по дорозі йшли Вчитель і учень. Дорога впиралася в річку, і, підійшовши до неї, вони побачили, що на березі стоїть молода дівчина, не наважуючись переправитися вбрід. Вчитель, мовчки, підняв дівчину на руки і переніс її на інший берег, після чого Вчитель і учень продовжили свій шлях. Пройшло *декілька годин*, і, коли вони підійшли до воріт свого монастиря, учень все-таки не витримав і вигукнув: «Але, Майстере, нам не тільки доторкатися, але навіть дивитися на жінок забороняється, щоб не потривожити свій розум...»

Я її залишив *там*, а ти все ще несеш її із собою, – відповів Учитель.

Історія друга. Якось один чоловік зустрів у полі тигра. Він побіг, тигр – за ним. Добігши до краю обриву, чоловік стрибнув униз і, зачепившись за виноградну лозу, повис. Піднявши голову, він побачив тигра, що переслідував його, тигр дивився на

нього, обнюхуючи лозу, за яку тримався чоловік. Подивившись униз, він теж побачив тигра, що чекав, коли чоловік упаде. Отут з'явилися дві миші, чорна й біла, що почали гризти корені лози. Так чоловік висів, дивлячись то нагору, то вниз, то на мишей, тремтячи від страху за своє життя. Раптом він побачив поруч із собою соковиту, спілу суницю. Тримаючись однією рукою за лозу, він протягнув іншу до суниці, зірвав ягоду і з'їв її. *Ах, якою смачною вона була!*

Історія третя. Жив-був Майстер Дзен, який славився праведним життям. Поруч жила одна сім'я, в якій була красива донька. Якось батьки довідалися, що вона вагітна. Вони дуже розсердилися і примусили дочку сказати, хто є батько дитини. Вона вказала на Майстра Дзен. Киплячи від люті, вони кинулися до нього. Коли батьки виклали всі факти, він тільки сказав: *«Невже?»* Коли народилася дитина, вони принесли її до Майстра Дзен. Без зайвих слів, він почав доглядати за хлопчиком, годувати його і ростити. Все необхідне він брав у цих же сусідів, які тримали продуктову лавку.

Через рік молода мати не витримала розлуки з дитиною і зізналася батькам, що батьком хлопчика була інша людина. Батьки побігли до Майстра і, благаючи простити їх, попросили повернути дитину. *«Невже?»* – відповів він і віддав дитя.

Історія четверта. Якось один Учитель Дзен зібрав своїх учнів і сказав їм:
Ви всі бачили, як умирають лежачи.
Так, – відповіли учні.
Ви також бачили, як умирають сидячи і стоячи.
Так, – відповіли учні.
А чи бачили ви коли-небудь, як умирають стоячи на голові? – запитав він.
Ні, Вчитель, – відповіли вони.
Завтра приходьте, я вам покажу, – сказав він і пішов.

Наступного дня, коли учні зібралися, Учитель *став на голову і помер.* Коли учні спробували покласти його на землю, у них нічого не вийшло. Незважаючи на всі зусилля, у них нічого не виходило, він міцно стояв на голові. У цей час мимо проходила сестра Вчителя. Побачивши, що відбувається, вона підійшла і, сплюнувши, сказала: «Йолопом жив, йолопом і помер», – тикнула його пальцем, і він упав.

Ці історії-коани були винайдені китайськими ченцями десь у середині першого тисячоліття для того, щоб проникнути *за слова і розум* і стикнутися з безпосереднім переживанням реальності, тобто з самою реальністю. Таким чином, можна стверджувати, що коани – це чудовий засіб, за допомогою якого можна звільнитися від ілюзорної природи розуму і познайомитися зі станом «не розум», коли розум перестає оцінювати, прив'язуватися і замовкає.

Розв'язуючи коани, ми вчимося мудрості, вчимося *спокійно* приймати те, що з нами відбувається, вчимося *довіряти собі і процесу життя.*

ВІЗЕРУНОК ЗНАХІДОК ДЛЯ ДУШІ. ЗАЧАРОВУВАННЯ ПОЛЯРНОСТЯМИ

* * *

Горечь! Горечь! Вечный привкус
на губах твоих, о страсть.
Горечь! Горечь! Вечный искус -
окончательнее пасть.

Я от горечи – целую
всех, кто молод и хорош.
Ты от горечи – другую
ночью за руку берешь.

С хлебом ем, с водой глотаю

Горечь-горе, горечь-грусть.
Есть одна трава такая
На лугах твоих, о Русь!

М. ЦВЄТАЄВА

* * *

И никто души не потревожит,
И ничто ее не бросит в дрожь –
Кто любил, уж тот любить не может,
Кто сгорел, того не подожжешь.

С. ЄСЕНІН

* * *

Відлетіли мої літа
За діброви і за жита,
Лиш пір`їна з крила
Доторкнулась чола
Сивиною навік зацвіла.

На щоці не сльоза,
То, з калини роса,
Добрий погляд мами
В серце моє.
Щедре літо
Відпалало цвітом...
Хай ще зозуля кує.

Де ж підкова, що я шукав,
Де стежини, де я блукав ?
Тільки пісня одна
Незрадлива й сумна,
Як пташина, як мрія легка.

П. ЗУБ

* * *

Сад весь в цвету,
Вечер в огне,
Так освежительно радостно мне!
Вот я стою,
Вот я иду,
Словно таинственной речи я жду.
Эта заря,
Эта весна,
Так непостижна, зато так ясна!
Счастья ли полн,
Плачу ли я,
Ты – благодатная тайна моя.

О.ФЕТ

* * *

Довірмось Господу без чуда
Він крізь віки до нас гряде...
Бо не спаде з очей полуда,
До пір, як з серця не спаде.
Повірмо в те, що має статись,
Як в те, що сталося, що є.
І тільки треба дочекатись,
Щоби отримати своє.

За суттю – ми усі єдині,
Єдинобожий у нас код,
І як людина із клітинок -
З нас кожен в єдності – народ .
Тож чинячи комусь неправду,
Ми чинимо її собі.
Помножим поміж себе радість
І легше буде нам в журбі.

Свій крок ступаймо згідно віри,
У вірі ж дух наш і діла,
По них Господь і буде мірять,
Як на землі душа жила.

В.БУДЕННИЙ

* * *

На лестнице счастья
Ступенек не хватит
Для всех, кто нечаянно
Нежность растратил,
Для тех, кто смеялся
Любовным утехам
И солнца боялся
В соломенной стрехе,
Для тех, кто не слышал
Биения сердца,
С обидою вышел –
Захлопнулась дверца...

О. МАМЧИЧ

Коментар: як бачите, у цих віршах ми маємо справу з полярностями. Нас постійно кидає від однієї протилежності да іншої. Так створюється той самий контраст, що змушує нас вібрувати всередині, відчувати свою глибинну суть і переживати цілком особливі, глибокі почуття.

Звичайно, добір образів і опис їх відіграють тут головну роль. Чим геніальніший поет, тим більш майстерно він спонукає нас знайомитися із протилежними станами.

Що ми позасвідомо робимо далі? Ми стикаємось із серединою! Будь-який геній, будь-який глибокий талант завжди йде серединним, золотим шляхом. Він прекрасно знає, що це таке, тому з ним так легко йти. Він легко і без зусиль дає нам можливість пережити те, заради чого люди взагалі живуть – Гармонію.

Якщо ви подивитеся на ці геніальні вірші і взагалі, на твори геніїв у будь-якій сфері діяльності – не тільки в мистецтві, ви всюди побачите, як вони одним витонченим жестом направляють нас у непередаваний глиб, до *золотої середини*, негласно навчаючи нас спиратися на «два колеса», обидві протилежності, не прив'язуючись до жодної з них. Як результат, ми отримуємо велике джерело сили і насолоду життям.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Що являє собою психічний рівень пірамідальної системи «Людина»?
2. Розуміння яких феноменологічних особливостей розуму-его дає ключ до ментального оздоровлення?
3. Які ви знаєте методи оздоровлення ментальної сфери? Назвіть основні перешкоди на шляху до ментального оздоровлення.
4. У чому полягає головна проблема емоційного оздоровлення?
5. Які ви знаєте методи оздоровлення психоемоційної сфери?

Розділ 4. ІНТЕГРАТИВНИЙ ПІДХІД ДО УПРАВЛІННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИМ ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Весь трепет жизни
Всех веков и рас
Живёт в тебе.
Всегда. Теперь.
Сейчас.

М. ВОЛОШИН

1. ВСТУП

Інтегративний, або системний підхід, прийнятий у науці, має давню філософську основу – принцип холізму (цілісності). Новітні відкриття, насамперед, у квантовій фізиці, розширили масштаб наукових системних уявлень про світ і людину і наблизили нас до розуміння людини як Мікрокосму стосовно Макрокосму. З уявлень про людину як відкриту систему пірамідального типу випливає наступне.

1. Системний принцип організації визначає функціонування людини як *єдиного цілого*, тобто її внутрішню єдність. При цьому центром інтеграції є вершина піраміди.
2. Як відкрита система, що постійно обмінюється з навколишнім простором інформацією, енергією і речовиною, людина *є продовженням* цього простору, хоча і не перебуває у рівновазі стосовно нього.

Таким чином, *людина цілісна внутрішньо і перебуває у рівновазі з навколишнім світом.* Саме такий масштаб уявлень про людину, її здоров'я і управління здоров'ям прийнятий сьогодні в класичній філософії, холістичній медицині, сучасній психології та валеології.

Мікрокосм і Макрокосм підкоряються законам дуальності. Це означає, що кожній енергії (якості) внутрішнього плану відповідає потенційно рівноцінна протилежна енергія (якість), яка врівноважує першу. Наприклад, любов-ненависть, жадоба-щедрість, сила-слабкість і т.п.

Зміцнення психічного здоров'я значною мірою залежить від того, наскільки повно індивід зможе реалізувати свій природний потенціал у повсякденному житті. А для цього необхідно навчитися бачити і поєднувати свої протилежні енергії (якості). Можна стверджувати, що *шлях до цілісності і здоров'я лежить через об'єднання протилежних якостей.* Щоб знайти справжню силу, потрібно навчитися приймати її протилежність – слабкість. Для того, щоб бути гарним вчителем, необхідно виховувати в собі якості старанного учня. Щоб по-справжньому бути мудрим, ми повинні навчитися приймати і свою некомпетентність. Чим більше протилежних енергій (якостей) ви зможете в собі з'єднати, тим більш свідомими, цільними й урівноваженими ви станете.

Бажаючи пізнати, розкрити й об'єднати свої внутрішні полярності, ви не повинні відкидати жодної своєї частинки, навіть якщо якась із них вам не до вподоби. Об'єднати – отже розширитися, включити їх у себе. Ми звикли поділяти свої почуття і думки на позитивні і негативні. Причому *негативне,* як правило, підлягає осуду і забороні. Однак важливо пам'ятати, що ми часто негативним називаємо те, чого боїмося чи по-справжньому не розуміємо. *На блокування так званих «негативних» енергій (якостей) організм витрачає величезну кількість сил.*

Інтегративний підхід до управління психічним здоров'ям припускає вміння індивіда:

а) орієнтуватися у своєму внутрішньому просторі, тобто у своїх полярних енергіях (станах, якостях, субособистостях);

б) врівноважувати і поєднувати протилежні енергії (стани, якості, субособистості).

Особистість людини складається із субособистостей, які в одних випадках можуть являти собою в чистому виді одну з багатьох *енергій,* наприклад, чоловічу, жіночу, енергію раціонального розуму, емоційну енергію і т.п.; а в інших випадках можуть уявляти страхи-блоки і похідні від них мислеформи.

Якщо дещо відмежуватися і спробувати охопити думкою будову людини, то можна уявити перед собою складне накопичення потоків енергій, які переплітаються, і, в свою чергу, утворюють більш складні структури, які поєднуються, в остаточному підсумку, в одне загальне ціле під назвою «душа». Ці енергії, кристалізуючись у матерію, утворюють людське тіло, а тіло і душа разом утворюють те, що називається людиною.

Структура особистості певною мірою схожа на цибулину. У серцевині її знаходиться наша духовна сутність. Коли людина починає пізнавати світ і пристосовуватися до нього, навколо цього ядра починають утворюватися додаткові шари.

Перший шар особистості, який розвивається навколо головного ядра, – це ВНУТРІШНЯ ДИТИНА, що залишається в дуже тісному зв'язку з духовною сутністю. Тому вона надзвичайно чуйна і чутлива.

На фізичному рівні ДИТИНА зовсім беззахисна і вразлива. Щоб вижити, їй необхідно залучити любов і турботу матері чи оточуючих людей. Тому вона починає експериментувати, виражаючи себе різними способами, і незабаром знаходить прояви, які дають найкращий результат. Вона може зрозуміти, що посмішка і гуління викликають любов і теплоту, а примхливе пхикання – несхвалення з боку дорослих.

У міру психосоціального розвитку маля продовжує експериментувати з різноманітними моделями поведінки. Воно спостерігає за батьками і з'ясовує, які дії схвалюються і винагороджуються, а які – ні. Ті прояви, які викликають несхвалення або залишаються без уваги з боку дорослих, *витісняються* і перестають (до певного часу!) бути очевидною частиною зовнішньої особистості. Інші ж прояви енергії (якості), які заохочуються батьками, стають основними, чи базовими «Я». Так формується **другий шар** особистості.

Процес розвитку особистості – вираження одних її аспектів і одночасне придушення чи заперечення інших – продовжується протягом усього дитинства, юності і дорослого життя.

Важливо пам'ятати! Чим більше природних якостей (через дефекти виховання) заперечується і витісняється, тим менш цілісною і непристосованою до життя стає дитина у майбутньому.

Наприклад, у хлопчика є уявлення про себе як про гарного хлопчика, улюбленого батьками. Але йому також подобається знущатися зі своєї сестрички, і за це його карають. У результаті покарань дитина змушена переглянути образ свого «Я»: а) я поганий хлопчик; б) батьки мене не люблять; в) мені не подобається мучити сестричку. Однак у кожному з цих переконань є *перекручування* істини.

Припустимо, маля приймає переконання: «мені не подобається чіплятися до сестри»; тим самим заперечуючи свої *реальні* почуття. Заперечення не означає припинення існування почуттів. Витиснуті до позаусвідомленої сфери почуття будуть різноманітними способами впливати на поведінку дитини. Так виникає внутрішній конфлікт між ідеальним «Я» і реальним «Я». Чим більше «реальних» переконань заміщаються «ідеальними» переконаннями, запозиченими ззовні, але сприйнятими як власні, тим більше дитина буде почувати напруженість і дискомфорт, продовжуючи намагатися бути тією, якою її хочуть бачити, а не тією, якою вона є насправді.

Як попередити розвиток цього внутрішнього конфлікту?

Оскільки дитяча психіка надмірно чутлива до впливу соціального оточення, валео-педагогічна позиція матері у даній ситуації може виглядати таким чином:

«Я можу зрозуміти твоє бажання вдарити маленьку сестричку (чи псувати речі і т.п.) і *я люблю тебе* і цілком згодна з тим, що *ти можеш мати ці почуття*. Але я згодна і з тим, що в мене теж є свої почуття, і мені не подобається, коли твоїй сестрі за-

подіюють шкоду. І твої почуття, і мої – *однаково важливі*. Я не дозволяю тобі кривдити її».

Якщо батьки щирі і доброзичливі, якщо розуміють і приймають *всі* енергії малятки, то в цьому випадку дитина залишається цілісною, здоровою і, як правило, робить належний вибір, не заперечуючи при цьому справжніх своїх станів задоволення чи незадоволення. Схематично внутрішній діалог малюка в цій ситуації може бути таким:

«Я отримую задоволення, кривдячи свою сестричку. Я почуваю себе добре. Але мені не приносить задоволення страждання матері. Я відчуваю, що вона не задоволена мною і мені це не приємно. Я почуваю себе задоволеним, коли слухаюся її».

Більш детальну інформацію про технологію практичного консультування ви зможете знайти в монографії У.С. Сахакіана «Техніки консультування і психотерапії».

Таким чином, структура особистості людини складається із:

1) базових «Я»;
2) субособистості ВНУТРІШНЬОЇ ВРАЗЛИВОЇ ДИТИНИ;
3) заперечувальних «Я».

2. БАЗОВІ «Я»

Це ті «Я», що знаходяться на *поверхні* свідомості і керують нашими діями у відповідних ситуаціях. В основному вони відображають правила і норми поведінки в суспільстві і спрямовані на *виживання індивіда.* Людина – маріонетка в руках цих «Я». Як вони наказують їй, так вона і робить, *не усвідомлюючи* цього, тому що *ототожнює* себе з ними. Як риба не знає, що вона плаває у воді, поки її не витягнеш і не покажеш воду, так і людина не бачить, що нею керує якась із субособистостей.

Цінність запропонованого матеріалу полягає в тому, щоб познайомитися *зі* своїми субособистостями, і немає значення, знаходяться вони у свідомості чи позасвідомості. Познайомившись із ними, ви зможете у будь-якій ситуації розпізнати, коли і яка з субособистостей збирається заволодіти вашою свідомістю, і вже самі зможете вирішити, дозволити їй це зробити чи ні. Інакше кажучи, ця інформація допоможе вам розвивати *усвідомлююче* або *неспляче его* – САМІСТЬ.

ЗАХИСНИК-КОНТРОЛЕР

ЗАХИСНИК-КОНТРОЛЕР – це головна базова енергія, яка відповідає за виживання індивіда, але трактує це виживання по-своєму!!!

Це: а) *цілком раціональне* «Я», позбавлене будь-яких почуттів. Любити воно не вміє;

б) цілком *консервативне* «Я», воно не довіряє новим ідеям, противиться змінам (чи не тут знаходиться головне джерело страждань людини?);

в) прагне виконувати свої функції за будь-яку ціну, аж до застосування караючих мір;

г) вирішує, наскільки нам дозволяється виявляти свої емоції, наприклад, кому посміхатися, як і скільки (так ми стаємо менш природними, закриваємося від людей і від життя).

ШТОВХАЧ

Ця енергія: а) уособлює собою активність, завдяки якій ми здатні діяти і досягати поставленої мети;

б) ставить *безмежну* мету і постійно підштовхує нас робити «якнайбільше», забираючи всі наші сили;

в) що б і скільки б ми не зробили, все залишає неоціненим. (Це ШТОВХАЧ говорить нам: «Книги не прочитані, постіль не прибрана, зарядкою не займаєшся, вчитися не хочеш...»);

г) формує *жовчний* підхід до життя і може викликати мігрені, біль у спині і попереку, серцеві напади, інсульти і т.п.

Запам'ятайте! Якщо ви хочете, щоб у вас завжди залишалися сили продовжити почате, навчіться вчасно зупинятися.

Сигналом до припинення може служити голос ШТОВХАЧА, що говорить нам: «Ну, ще трохи…» Як тільки ви так подумали, *відразу закінчуйте* свої справи. Тоді у вас залишаться сили і ви зможете продовжити розпочату справу в будь-який момент.

ВІДПОЧИВАЛЬНИК

Цей світ двоїстий. Щоб зрівноважити ШТОВХАЧА, у людини з'являється протилежність останнього – ВІДПОЧИВАЛЬНИК:

а) це *цілком розслаблена* субособистість, яка заспокоює, сповільнює біг;

б) спонукає нас піклуватися про себе і насолоджуватись життям.

Запам'ятайте! Якщо ви придушуєте в собі цю енергію, то у вашому оточенні, серед близьких, обов'язково з'явиться хтось (чоловік, дружина, дитина, родич, друг), хто буде виявляти цю енергію зовні (ледарі, лежебоки, примхливі принцеси), урівноважуючи вашу активність. Це ж стосується й інших субособистостей. *Тому що цей світ двоїстий, і все в ньому розвивається завдяки існуванню протилежностей.*

ВНУТРІШНІЙ КРИТИК

Це: а) найсильніша енергія, яка має *вирішальний* вплив на наше життя, часто перетворюючи його в пекло. (Але, незважаючи на це, важливо пам'ятати, що КРИТИК також *потребує уваги та любові*, як і всі інші субособистості!);

б) головний партнер КРИТИКА – ЗАХИСНИК-КОНТРОЛЕР, якому КРИТИК доповідає, *що саме* робить людина неправильно. Той відразу ж береться за роботу, щоб узяти ситуацію під контроль.

Наступним важливим партнером КРИТИКА є ШТОВХАЧ, який ставить *безмежні* задачі, а КРИТИК потім критикує, чому вони дотепер не вирішені.

Ще одним партнером КРИТИКА є ПЕРФЕКЦІОНІСТ – енергія, яка відповідає за наше самовдосконалення, а також удосконалення нашого оточення і наших справ. ПЕРФЕКЦІОНІСТ *встановлює ідеальні* стандарти поведінки, а КРИТИК, відповідно, критикує, чому вони ще не реалізовані;

в) КРИТИК має блискучі розумові здібності і (!) змушує нас почувати себе *поганими і зіпсованими.* Саме через нього ми можемо раптово прокинутися вночі, щоб, холодіючи, зрозуміти, як ми «неправильно вчинили» напередодні. Він завжди готовий запевнити нас у тому, що зашкодили якійсь справі;

г) КРИТИК має глибоку інтуїцію і прекрасно знає наші *слабкі місця*, і як «зробити так», щоб було боляче. Найменша наша невпевненість у собі – у будь-якій галузі – дає КРИТИКУ привід – вказати нам на нашу неадекватність і невдачі.

Важливо пам'ятати!

1. Доти, доки ви не познайомитесь зі своїм КРИТИКОМ і не побачите, яку руйнівну роботу він проводить, ви завжди будете залишатися його жертвою. Коли ви познайомитеся з ним, він перетвориться у вашого союзника і допоможе вам!

2. До КРИТИКА ні в якому разі не можна «повертатися спиною», навіть якщо він перетворився в союзника; у будь-який момент він може знову почати «атакувати».

ПОРІВНЮВАЧ

ПОРІВНЮВАЧ є однією зі сторін КРИТИКА.

Ця енергія:

а) постійно вказує на те, що комусь краще, ніж нам, що хтось заможніший, привабливіший і т.п.;

б) малює нас убогими, нещасливими і жалюгідними, навіть коли справи йдуть успішно;

в) завжди помічає: що все давно зробили до нас і краще за нас, а ми спізнилися.

ДОГОДЖУВАЛЬНИК

Його функція догоджати іншим на шкоду власним потребам.

Важливо пам'ятати!

1. Коли ДОГОДЖУВАЛЬНИК бере контроль над свідомістю, людина не може сказати «ні», з яким би проханням до неї не зверталися.

2. Коли нормальні потреби людини залишаються незадоволеними, починає підсилюватися протилежна ДОГОДЖУВАЛЬНИКУ енергія – *егоїстична*, що трансформується в гнів, який рано чи пізно звільниться назовні, перетворюючи життя людини у пекло.

ДОБРА МАМА

Ця енергія являє собою різновид батьківських «Я» і належить до базових субособистостей, які займають центральне місце у взаєминах між людьми.

ДОБРА МАМА – найбільш привабливa субособистість для людини. У суспільстві вважається, що така МАМА повинна знаходитися поруч, вона – любляча, віддає всю себе і завжди підтримує когось у важку хвилину. Жінка, яка ототожнює себе з цією енергією, спочатку почуває себе дуже добре, тому що постійно відчуває себе реалізованою.

Якщо ж субособистість «ДОБРОЇ МАМИ» повністю опановує свідомістю, то в цьому випадку жінка стає начебто замкненою в пастку залежними від неї родичами і друзями. У неї не залишається жодного вибору, крім того, як нескінченно віддавати свої сили іншим, а це вкрай виснажує її фізичний і психічний потенціал.

Але найцікавіше відбувається в сфері взаємин ДОБРОЇ МАМИ з членами родини. Коли жінка ототожнює себе з занадто турботливою ДОБРОЮ МАМОЮ, інші члени родини автоматично переключаються в дитячі субособистості, щоб дати їй можливість доглядати за ними. Діти такої матері виростають егоїстичними і грубими, тому що їм потрібно врівноважувати те, що ДОБРА МАМА придушує у себе всередині. Так працює закон дуальності.

Від цієї субособистості йде таке тепло і така турбота, що всі члени родини починають позасвідомо почувати свою провину за те, що вона така гарна і жертвує собою заради них – поганих і егоїстів.

ДОБРА МАМА повністю позбавляє самостійності членів своєї родини, які приречені в її присутності відігравати роль егоїстів. Так розгортається драма, яка згодом приводить до «вибуху».

ГНІВЛИВА МАМА

Ця субособистість асоціюється з потребами *его* і завжди супроводжує ДОБРУ МАМУ, якщо та бере повний контроль над свідомістю.

ГНІВЛИВА МАМА накопичує гнів і роздратування, спостерігаючи за діями ДОБРОЇ МАМИ. Згодом негативні емоції починають прориватися назовні, вносячи сум'яття і руйнування в життя жінки.

Жінці слід пам'ятати – ГНІВЛИВА МАМА з'являється для того, щоб урівноважити протилежну енергію, з якою односторонньо вона себе ототожнює.

3. СУБОСОБИСТІСТЬ ВНУТРІШНЬОЇ ВРАЗЛИВОЇ ДИТИНИ

Існують три складові ВНУТРІШНЬОЇ ДИТИНИ, що живуть у кожному з нас, і всі вони дуже важливі: ВРАЗЛИВА ДИТИНА, ІГРУНЧИК і ЧАРІВНИК.

ВРАЗЛИВА ДИТИНА несе в собі стан повної відкритості світу, чутливість і сприйнятливість. Її почуття легко поранити, і вона відчуває страх, що її можуть покинути, залишити одну, і страх перед багатьма іншими речами.

ДИТИНА-ІГРУНЧИК знає, як грати, що цілком зрозуміло, тому що всі діти знають, як грати.

ДИТИНА-ЧАРІВНИК – це дитя уяви і фантазій. Це дитина нашої правої півкулі. З нею пов'язана наша *інтуїція* і *творча уява*, а також спроможність проникати *за* межі видимих речей. Вона дуже сором'язлива. (Базові «Я» пригнічують її з самого раннього віку).

Запам'ятайте! Діти «нашого внутрішнього світу» знають, як *бути і жити*, у той час як базові «Я» знають тільки, *як робити і як діяти.*

Зцілення взаємин зі своєю ВНУТРІШНЬОЮ ДИТИНОЮ – це один з найбільш важливих кроків у розвитку індивідуальної свідомості. Тут знаходиться *ключ* до емоційного оздоровлення, оскільки ДИТИНА – найбільш глибока частина нашої особистості. Поки ми не знайдемо підхід до своєї ВНУТРІШНЬОЇ ДИТИНИ, поки не навчимося виражати її потреби і почуття, доти нам буде важко налагодити справжню близькість у стосунках з іншими людьми. ДИТИНА – це та наша частина, яка вміє грати, веселитися і насолоджуватися життям. Без життєрадісної дитячої енергії життя стає занадто серйозним і тьмяним.

Оскільки ДИТИНА є першим рівнем особистості, то ця субособистість тісно пов'язана з нашою духовною сутністю. Прийняття ВНУТРІШНЬОЇ ДИТИНИ відчиняє двері до нашої душі, до невичерпного джерела нашої творчості, природної мудрості і духовного благополуччя. Втрата ВНУТРІШНЬОЇ ДИТИНИ – велика трагедія для людини, тому що разом з нею втрачається *чутливість* і *глибина взаємин.*

Прийміть свою ВНУТРІШНЮ ДИТИНУ з радістю, влаштуйте їй свято. Скажіть їй чудові слова. *Робіть це щодня і побачите, що відбудеться.*

Якщо ви відмовляєтеся говорити слова любові своїй ВНУТРІШНІЙ ДИТИНІ, значить, у вас є *образа.* Отже, ви *ще не можете простити* себе за щось.

Що ж це таке, чого ви ніяк не можете собі простити?

Що б це не було, *відпустіть* це почуття на свободу, *дозвольте* йому піти.

Вам доведеться провести «в компанії самого себе» все життя. І доти, доки ви не полюбите свою ВНУТРІШНЮ ДИТИНУ, іншим людям буде дуже важко полюбити вас. *Прийміть себе, не ставлячи умов і з відкритим серцем. Ми прийшли в цей світ для того, щоб захоплюватися своєю незвичайністю і вчитися радіти життю.*

3. Інтегративний підхід до управління психічним здоров'ям полягає в тому, щоб опанувати, з одного боку, своїми *базовими* «Я», а з іншого – *Вразливою дитиною*. Тоді ви знайдете рівновагу і зможете безпечно просуватися вперед.

Будь-яке *однобоке* ототожнення себе з силою або слабкістю викличе *кризу* у вашому житті.

Наприклад, ви ототожнились із силовим, впевненим у собі «Я». До речі, ознакою такого ототожнення є почуття задоволення собою. Ви ведете свій бізнес, купуєте, продаєте, призначаєте зустрічі і т.п. Ваша ВНУТРІШНЯ ДИТИНА говорить вам: «Дивись, ти тут не врахував цих обставин, там ти занадто рвеш, треба почекати, а ось тут варто зайнятися освітою, щоб ліквідувати прогалину у знаннях». Ці слова ви розцінюєте, як «ознаку слабкості і страху», придушуєте цей голос і в результаті програєте в якій-небудь дуже важливій для вас угоді або у взаєминах з іншою людиною.

4. ЗАПЕРЕЧУВАЛЬНІ (ІНСТИНКТУАЛЬНІ) «Я»

(Гнів, сексуальна енергія, амбіції, здоровий егоїзм тощо)

Заперечувальні або інстинктуальні «Я» – це ті енергії, які ми придушуємо в собі за допомогою базових «Я». Базові «Я» вважають, що вихід інстинктуальних «Я» на поверхню свідомості загрожує чимось страшним і жахливим, і малюють людині це страшне і жахливе.

Важливо пам'ятати! Коли інстинктуальні енергії заперечуються, вони згодом починають набирати силу і їхня інтенсивність зростає так, що, зрештою, вони або обертаються проти нас самих, або діють через нас руйнівним способом, перетворюючись у так звані «демонічні» енергії.

В індуїзмі існує триєдність Брахми – Творця, Вишни – Охоронця і Шиви – Руйнівника. Пересічній людині поклоніння «Руйнівникові», одночасно із поклонінням «Творцю», може здатися досить моторошним. І все ж таки ця концепція являє собою глибоке розуміння природних протилежностей у житті – життя вміщує в собі і смерть, і відродження. Старі форми постійно руйнуються і знищуються, поступаючись новому. Насправді, Шива – це всесвітній танцюрист, заступник музики, танцю, мистецтв. Не даремно говорять, що його *танцем* рухається Всесвіт.

Щоб ви могли краще зрозуміти, про що йде мова, звернемося до стародавнього грецького міфу про царя Пенфея.

«Колись дуже давно в Стародавній Греції, у місті Фіви, жив цар Пенфей. Він був вихований у суворому поклонінні Аполлону, що вважався в той час головним богом. І треба ж було такому трапитись, що саме в той же час, коли правив цар Пенфей, у Грецію почав проникати культ бога Діоніса, який уособлював собою живильну силу землі, родючість, виноробство.

Послідовники цього культу пили вино, влаштовували оргії і робили дії, які порушували всі правила помірності, стриманості і тверезого способу життя. Діонісові поклонялися, впадаючи в екстаз, шаленіючи і творячи інші непристойності, гідні осудження в очах шанувальників раціонального і суворого бога Аполлона. Звичайно ж, подібні ритуали не могли сподобатися царю Пенфею, і він став активно чинити опір приходу нового культу на свою землю. Драма почала розгортатися.

Нагадаємо, що головне правило, яке існує в цьому світі енергій і регулює його цілісність, полягає в наступному: ***те, що ми заперечуємо, стає нашою долею.*** *(І це цілком справедливо, інакше все давно розсипалося б на шматочки*).

Якось Діоніс з'явився перед світлими очима царя Пенфея і сказав йому: «Я бачу, цар, ти не любиш мене і нехтуєш мною. Це дуже прикро але ти знаходишся в особливо неприємному становищі. Та я, фактично, ***вже тут****, і тобі нічого не залишається, як укласти зі мною мирну угоду, тому що я прийшов сюди, щоб залишитися.*

У мене до тебе є справедлива, на мій погляд, пропозиція: я хочу, щоб ти вивчив маленький танець на мою честь, от і все. Як бачиш, все не так жахливо. Але якщо ти відмовишся зробити це, тоді, на жаль, тобі доведеться станцювати великий танець, і за наслідки будеш відповідати тільки ***ти сам****».*

Цар Пенфей розлютився від вимог цього молодого вискочки. Він звелів вигнати Діоніса зі свого будинку і наказав йому – більше не з'являтися в його володіннях.

Згодом, вночі, послідовники Діоніса зібралися для чергового ритуалу на його честь. Вони, як завжди, напилися вина і, збожеволівши, носилися лісом, виконуючи дикі і непристойні дії. Цар Пенфей, обурений тим, що відбувається, вирішив утрутитися і припинити оргії. А треба сказати, він не знав, що його мати і дружина були послідовницями культу бога Діоніса. У ту ніч вони теж брали участь у цьому збіговиську – напилися і разом з усіма веселилися, славлячи свого бога.

Мати Пенфея, побачивши свого сина, з п'яних очей прийняла його за лева, що зайшов в їхній ліс на шум. Вона схопила списа і метнула його в царя, вбивши наповал. Потім відрізала йому голову і, насадивши її на спис, із танцями пройшла по всім Фівам, вигукуючи: «Дивіться, дивіться, от лев, якого я вбила! ».

Так цар Пенфей, який відмовився станцювати маленький танець для бога Діоніса, змушений був станцювати великий танець, як йому і було обіцяно.

– Дії яких законів ілюструє цей міф?

Закон Заперечення

> *Якщо ми не даємо виходу якійсь енергії, заперечуємо, не приймаємо її, вона обов'язково з'явиться назовні у вигляді якоїсь ситуації, речі або людини і буде переслідувати нас доти, доки ми не побачимо, не приймемо і не погодимося з її існуванням.*
>
> *Енергія, яку ми заперечуємо і витісняємо, починає діяти проти нас.*
>
> *Те, що ми заперечуємо, стає нашою долею.*

Наше завдання – відкрити і знайти в собі *всі* існуючі енергії (субособистості), віддаючи кожній із них *належне* і шануючи кожну, як свою *рівноправну* частину. *Це і буде нашим «маленьким танцем».* Причому, визнавати щось – не означає проживати це насправді. Визнавати в собі, наприклад, агресивну енергію, не значить ставати вбивцею.

Наприклад, ви виявляєте в собі *егоїстичну енергію*, яка здається вам негативною, і ви дивуєтеся: «Чому я маю шанувати і визнавати цю частину себе? Я не хочу бути егоїстичним і неуважним до інших людей і докладу всіх зусиль, щоб позбутися цієї енергії». Однак ви не в силах звільнитися від жодної своєї частини. Ви можете продовжувати заперечувати і придушувати свої так звані негативні «Я», але тоді у вашому житті виникне багато проблем. Поміркуйте ось над чим: якщо ваше базове «Я» – турботливе, чуйне, віддає весь свій час іншим, то чи не *занадто багато* ви віддаєте? Зрештою це «висушить» вас так, що вам більше нічого буде віддавати...

Віддаючи занадто багато, ви втрачаєте рівновагу і позбавляєтеся сили. Силу і рівновагу можна відновити, налагодивши зв'язок із почуттям здорового егоїзму, тобто навчившись задовольняти свої власні потреби. *Навчившись піклуватися про себе, ви зможете більше допомагати іншим!*

Таким чином, прийняття своїх заперечувальних енергій означає не ототожнення з ними, а їх врівноваження.

Закон Прийняття

> *Наскільки ми приймаємо в собі «щось», настільки це «щось» передає нам свою силу, і в нас з'являється вдвічі більше сил. (У наше розпорядження надходить сила, яка раніше витрачалася нами на утримання заперечувальної енергії плюс власна сила самої заперечувальної енергії. Тому ми виграємо двічі).*

А що відбудеться, якщо ми приймемо себе повністю?

Зазвичай жодна людина не належить собі повністю. Йдеться про так званих нормальних людей. У кожної людини присутні страхи, душевні травми, шаблони поведінки, субособистості зі своїми програмами. І якщо ми цього не усвідомлюємо, то перетворюємося в слухняних «роботів», які підкоряються командам пануючої субособистості.

Із цього становища є тільки один вихід – починати *усвідомлювати свою внутрішню реальність.* Навчиться бути присутнім при тому, що відбувається. Навчиться бути Тут і Зараз. Наприклад, ви переживаєте гнів, але спокійно усвідомлюйте це, *даєте своєму гніву текти*; ви ревнуєте, бачите це і *дозволяєте цим почуттям бути, переживаєте їх, не намагаючись побороти чи позбутися їх.*

Що значить «дозволити почуттям бути»?

«Дозволити почуттям бути» означає ясно розглянути свої переживання. Ось це – страх, а це – гнів, це – радість, а це – любов, ось це – депресія, а це – ненависть, це – ревнощі тощо. Але крім перерахованого, там є й щось інше. Є жалощі до себе, є захват. Усе це *різні стани Розуму. І наше завдання* – навчитися ставитися до різних станів Розуму (субособистостей) з величезною часткою врівноваженості і мудрістю.

Жодна із субособистостей (енергій) не є гарною чи поганою, навіть якщо вона вирвається назовні і породжує хаос у нашому житті. Не оцінюйте, не критикуйте себе. Починайте вчитися *приймати* свої енергії, починайте осмислювати те, що відбулося і чому це відбулося. *Вчиться любити і приймати в собі все.* Це єдиний спосіб змінити що-небудь у своєму житті. *Ставлячись вороже до своїх енергій, ми тільки підсилюємо їх.*

Якщо все навколо є Розум, як говорять на Сході, тоді всі енергії, *всі* субособистості *існували зі споконвічних часів* – це ще одна причина не шукати винних.

Таким чином, управління індивідуальним психічним здоров'ям може відбутися, коли *ми чітко бачимо,* що *нами рухає* в тому чи іншому випадку. І це вже ми управляємо, а не наші субособистості, базові чи заперечувальні.

Щоб ефективно управляти своєю психікою вам необхідно постійно усвідомлювати всі свої субособистості. Для цього в тій чи іншій ситуації запитуйте себе:

Хто зараз говорить?

Хто зараз відчуває?

Хто зараз діє?

Більш докладну інформацію про субособистості ви зможете знайти в книзі Хел і Сідри Стоун «Знайомство з нашими «Я»».

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. У чому полягає основна ідея інтегративного підходу до психічного оздоровлення?
2. Як відбувається формування шарів особистості?
3. У чому полягає цінність знайомства людини зі своїми субособистостями?
4. Розуміння яких законів і принципів забезпечує гармонізацію взаємин між субособистостями?
5. Від чого залежить ефективність управління психічним здоров'ям?

Розділ 5. СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО ПСИХОСОМАТИЧНОЇ ГАРМОНІЗАЦІЇ

Великие открыли мудрецы:
Любовь и красота – суть близнецы.
Нет красоты – любовь немного стоит,
Лишь в красоте она себя раскроет…
Коль нет любви – не ценят красоты.

ФІЗУЛІ

1. ВСТУП

Психіка у зв'язку зі своїм серединним положенням в пірамідальній структурі «Людина» поєднує вищі начала (надсвідомість) і сому. Одночасно вона є *провідником* першого в друге. Від якості цього провідника залежить якість соматичного[1] життя. На жаль, сучасна людина ще ненадійно управляє своєю психікою, і тому саме з психічною сферою пов'язана велика кількість порушень здоров'я.

Недостатня психічна адаптація і, як наслідок цього, – стреси, психокомплекси, неврози, особливо депресивної спрямованості, завжди проявляються соматичними еквівалентами, які називаються психосоматичними захворюваннями. Локальні м'язові напруги (блоки), які формуються при психокомплексах, погіршують енергозабезпечення тканин і приводять тим самим до функціональних порушень і патологічних процесів у внутрішніх органах.

У свою чергу, первинно-соматичні порушення здоров'я залишають слід у психіці, насамперед, у позасвідомості, що відбивається на настрої людини й ускладнює перебіг хвороби.

Яка ж природа зв'язків між психікою і тілом?

Вважається, що ці зв'язки здійснюються в основному через позасвідомість і носіями їх є інформаційно-енергетичні потоки, які виявляють себе в речовинній сфері зміною біохімічних процесів.

Психосоматична гармонізація є основним валеологічним прийомом на шляху відновлення внутрішньої цілісності людини. Така гармонізація, усуваючи перешкоди інформаційно-енергетичним потокам, завжди супроводжується підвищенням енергетичного потенціалу людини, тобто підвищенням рівня здоров'я.

Психосоматична гармонізація містить у собі комплекс оздоровчих методів, які первинно впливають на емоційну й інтелектуальну сфери, що припускає психовалеологічну роботу як з усвідомлюваними, так і з позасвідомими сферами психіки. Опосередковано при цьому знімаються м'язові блоки. Можна йти зворотним шляхом: первинно впливати на тіло, одержуючи вторинний психічний оздоровлюючий ефект. При цьому можуть використовуватися особливі прийоми роботи з тілом або комплекс загальних оздоровлюючих впливів тілесної спрямованості. Психосоматична гармонізація є варіантом загальної внутрішньої гармонізації.

2. ВАЛЕОПРАКТИЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІ ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ ПСИХОСОМАТИЧНУ ГАРМОНІЗАЦІЮ

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХІКИ І ТІЛА ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ, ЯКІ ПЕРВИННО ВПЛИВАЮТЬ НА ПСИХІКУ (Гештальт-пІдхІд)

Засновник гештальттерапії Фриц Перлз починав свою лікарську кар'єру як ортодоксальний психоаналітик, але потім, переживши захоплення екзистенціальною фі-

[1] Соматичний (від гр. sóμα – *тіло*) – термін, який застосовується для позначення різних явищ в організмі, пов'язаних з тілом, на протилежність психіці.

лософією, сконцентрованою на ідеї волі людини і її відповідальності за формування свого внутрішнього світу, відійшов від психоаналізу і зайнявся пошуками нових шляхів, які відбивають нетрадиційний підхід до вирішення проблем душевного життя.

На відміну від аналітичного підходу, метод, запропонований Ф. Перлзом, орієнтується не на минуле, а на сьогодення, на сучасний момент у житті індивіда.

Гештальт-підхід ґрунтується на 5 ключових поняттях: фігура і фон; усвідомлення і зосередженість на сьогоденні; помірності; функції захисту; зрілість і відповідальність. Зупинимося на перших двох поняттях, про які ми ще не говорили.

ФІГУРА І ФОН

Люди організовують інформацію таким чином, що найбільш значимі й актуальні інформаційні аспекти займають центральне місце (як би стають фігурою), а менш важлива інформація відступає на задній план (як би є фоном). У якості фігури періодично може виступати яка-небудь потреба.

Така діяльність організму феноменологічно являє собою безперервний процес і призводить до формування фігури, тобто гештальта (слово «гештальт» – німецьке за походженням й означає форму, організацію чи конфігурацію).

Оточуючий світ, згідно гештальт-підходу, складається з організованих форм і сприйняття цього світу індивідом також є організованим. Важливо зрозуміти, що людина сприймає організоване ціле, а не суму його частин. Наприклад, мелодію ми сприймаємо як щось єдине ціле, а не як просту послідовність звуків. Механізм психічної діяльності влаштований таким чином, що кожний з нас неодмінно вибирає з фону найбільш значимі, важливі та цікаві структури інформації, які стають гештальтом.

В емоційному житті індивіда фігурою стає те почуття, яке переважає над усіма іншими – це може бути почуття страху, гніву, жадібності, провини, радості, сексуального бажання і т.д.

Як тільки та чи інша потреба задовольняється, гештальт стає завершеним, позбавленим значимості і відступає на задній план, змішуючись з фоном і звільняючи місце для формування нового гештальта.

У тому випадку, коли потреба незадоволена, гештальт залишається незавершеним. Незавершений гештальт у свою чергу стає причиною багатьох проблем (у тому числі і психосоматичних), які залишаються невирішеними, тому що продовжують містити в собі невідреаговані почуття.

Тактика гештальт-підходу в даному випадку полягає в тому, щоб фігуру зробити більш чіткою й у такий спосіб сприяти відреагуванню, що в остаточному підсумку призводить до завершення гештальта. Ефективність подібної тактики прямо залежить від здатності індивіда до усвідомлення і зосередженості на сьогоденні.

УСВІДОМЛЕННЯ І ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ НА СЬОГОДЕННІ

У гештальт-підході прийнято виділяти наступні зони усвідомлення:

1. **Внутрішня** – включає процеси, що відбуваються в тілі.

2. **Зовнішня** – являє собою навколишній світ, з яким ми пов’язані за допомогою інформаційних і сенсорних сигналів.

3. **Середня зона, або зона фантазії** – представлена продукцією психіки – думками, фантазіями, почуттями, стосунками тощо.

«Розрив» внутрішньої цілісності людини, на думку Перлза, виникає внаслідок підвищеної зосередженості на середній зоні за рахунок виключення зі свідомості внутрішньої і зовнішньої зон. Така тенденція відводить людину з реальності у «фіктивний світ», який спрямований в минуле або майбутнє, у той час як спонтанна діяльність організму проходить у реальному моменті, «Тут і Зараз».

Таким чином, випадаючи з реальності, індивід утрачає безпосередній, органічний зв’язок зі світом і опиняється під владою примар.

Гештальт-підхід вчить індивіда *розділяти спостереження* й *уяву*, вчить націлювати активну увагу людини в сучасний момент, тому що «немає нічого, крім того, що є

«Тут і Зараз». Зараз є сьогодення…Минулого вже немає. Майбутнє ще не прийшло» *(Ф. Перлз)*.

Психосоматична гармонізація, при якій первинна роль надається психіці, передбачає, насамперед, розширення усвідомлення і розвиток уміння зосереджуватися на сьогоденні. *Гештальт-підхід акцентує увагу на сенсорних сигналах: він намагається повернути Людину від думок до її тілесних переживань і відчуттів.*

Існує лише один *секрет* роботи з тілом. Якщо ви його зрозумієте, згодом у тілі не залишиться болючих місць, а в зовнішньому світі перед вами не залишиться перепон.

Секрет полягає в тому, щоб *бути присутнім при тому, що ви робите, коли працює тіло.*

Якщо ви виконуєте вправу на віджимання від підлоги, ваш розум повинен знаходитися в руках і в тілі. Ви настроєні не на те, щоб рахувати кількість віджимань, а на присутність свідомості в тілі, на присутність при тому, що робите. Ваш розум знаходиться в м'язах, що працюють.

Рухи, які виконує ваше тіло, порожні й марні, якщо в них відсутня свідомість, незалежно від того, яку кількість рухів ви можете зробити.

Якщо ви присідаєте або качаєте прес, ваш розум знаходиться в ногах і в животі. Ви присутні при тому, що робите, відмічаючи про себе, *які* відчуття виникають у м'язах *і які* думки пробігають у розумі.

Тоді у вашому житті почне переважати ***якість****, а не кількість.*

Якщо ви будете практикувати *такий* спосіб виконання фізичних вправ, він поступово поширюється на всі інші сторони життя. Тоді ваше життя крок за кроком буде ставати *усвідомленим*, перетворюючись у безперервне ЗАРАЗ.

Якщо ви змогли помістити свій розум в якесь місце в тілі, значить, і у цьому місці ви поєднали розум і тіло, матерію і дух.

Чим більше з'являється в тілі таких місць, де розум і тіло поєднуються, тим більш цілісною істотою ви стаєте, тим більше у вас з'являється здоров'я, тим більш ефективними стають ваші дії в житті, оскільки Зовнішнє дорівнює Внутрішньому. Зрештою, ваші розум і тіло цілком об'єднаються. А це – гармонія!

Запам'ятайте!

Біль і страждання – це сигнал нашої *роздільності* із зовнішнім світом і з самим собою.

Біль *у точності* вказує на місце в тілі, де людина не приймає себе, розділена з собою і з Цілим.

Якщо ви хворієте, отже, ви *щось* не приймаєте в собі, заперечуєте.

Якщо ви хворієте, отже, ви не робите те, що давно хочете робити.

Хвороба завжди виникає в тому місці, яке ви повністю «відкинули». *Те місце,* у яке ви змогли «проникнути» розумом, куди змогли «помістити» свою свідомість, виліковується.

А тепер подивіться, що відбувається. Ви розділені з Цілим. Ціле або Природа, або Бог, як завгодно називайте Це, грає з вами в чесну гру. Воно створило механізм, що сигналізує про вашу роздільність, як датчик подає сигнал, якщо десь у ланцюзі відбувся розрив. Природа вмонтувала такий «датчик» у вас, і тепер ви щораз відчуваєте біль і страждаєте, якщо йдете всупереч законам Всесвіту і ще більше відмежовуєте себе від Цілого. *Чим більше болю і страждань, тим більше ви відокремилися від Цілого, тим більше заблокували свій творчий потенціал.*

Давайте розглянемо невеликий приклад, як ми самі зрощуємо біль і страждання у своєму житті. Ми будемо розглядати тіло, але цей же приклад цілком підходить і до страждань душі.

Припустимо, що у вас щось болить. Що ви робите, будучи абсолютно нормальною людиною? В одному випадку, ви можете проігнорувати цей біль, переключившись на яку-небудь справу; у другому випадку, застосуєте які-небудь ліки; у третьому,

почнете напружуватися, щоб погасити біль. А тепер уважно подивіться на свої дії. У кожному випадку ви *боретеся!*

У тому місці, що хворіє, вже існує якась напруга. Але все, що ви робите – це починаєте боротися, починаєте напружуватися! І виходить, що до існуючої напруги ви добавляєте ще деяку кількість напруги. Згодом ця загальна напруга стає звичною для вас. Відповідно, біль непомітно зростає. Ви прикладаєте ще більшу напругу, щоб погасити її, і процес розвитку хвороби поширюється. Минають роки, і ви маєте результат своєї боротьби – хворобу, а лікарі – роботу.

Те ж саме стосується і страждань душі. Чим більше ви намагаєтесь уникнути болю в душі, чим більше напружуєте психічну енергію, щоб позбутися його, тим інтенсивнішим він стає, щоб потім «вирватися» назовні у вигляді хвороб або неприємних для вас ситуацій.

Пам'ятайте, посилюючи одне, ми автоматично підсилюємо його протилежність.

Як бачите, боротьба і напруга не допомагають, коли ви намагаєтеся позбутися болю. Отже, повинен працювати протилежний метод – *метод розслаблення і прийняття.*

А зараз настала пора познайомитися з цим методом.

АЛГОРИТМ ПОЗБАВЛЕННЯ БОЛЮ
(за В. Жикарєнцевим)

Крок перший. Піде-піде, залишиться-залишиться.

Коментар: дана позиція, насамперед, знімає прив'язаність до результату, знімає будь-яке протистояння, будь-яку боротьбу з самим собою.

Запам'ятайте! Те, із чим ми боремося, тільки підсилюється; те, чого ми хочемо позбутися, одержує поштовх до подальшого існування; те, що ми наближаємо, віддаляється. Тому що ми живемо в дуальному світі.

Отже, спочатку ми знімаємо будь-яке бажання *боротися і позбуватися,* у тому числі (зверніть увагу!) *ігнорувати.*

Пам'ятайте, що ігнорування – це теж вид боротьби.

Бути Тут і Зараз означає спроможність вчасно помітити ***відчуття,*** *що присутні у вашому тілі*. Як тільки ви їх помітили, усвідомили, ви маєте справу вже з ними. Іде «послання», отже, до нього необхідно прислухатися, з ним треба спокійно розбиратися.

Крок другий. Де саме знаходиться напруга (біль, блок)?

Коментар: мета запитання – заспокоїти розум, який «тікає» від болючого місця, і м'яко повернути свою увагу до місця напруги (болю) у тілі, щоб якомога точніше визначити його.

Коли розум тікає, щоб не торкатися болючого місця, він учиняє цілком правильно, тому що його функція і полягає саме в тому, щоб захищати вас від болю. Не боріться з розумом, не напружуйтеся, а *просто спостерігайте* за тим, як він намагається втекти, і щораз м'яко повертайтеся до запитання.

Крок третій. Якої форми, яких розмірів, якого кольору те, що мене турбує?

Коментар: власне не важливо, якої форми, яких розмірів або якого кольору ваш блок (напруга). Важливим є те, що за допомогою цих питань ви *зберігаєте концентрацію уваги на блоці,* що, у свою чергу, дозволяє вам переживати відчуття, з якими ви хочете розібратися.

Крок четвертий. Які образи і слова, що пов'язані з минулим приходять?

Коментар: ні в якому разі не намагайтеся згадувати, беріть те, що приходить. Просто бачте, що виникає у вас перед очима, і чуйте те, що звучить у ваших вухах.

Ні в якому разі не оцінюйте, не домислюйте, не аналізуйте і не згадуйте. Якщо ви будете намагатися аналізувати або згадувати, ви почнете напружуватися, і отут, як

наслідок, включиться розум, який уведе в оману, і ви загубите контакт з відчуттями, які переживаєте в даний момент. У результаті блок залишиться там, де і був.

Крок п'ятий. Де зараз це знаходиться?

Крок шостий. Якої форми це зараз?

Крок сьомий. Яких розмірів це зараз?

Крок восьмий. Якого кольору це зараз?

Крок дев'ятий… Які думки або образи минулого приходять зараз?

Крок... І так далі…

Коментар: увесь смисл алгоритму – задавати собі одні й ті ж питання доти, доки у вас присутні хоч найменші неприємні відчуття або біль. Ця робота може займати від 2 до 30 хвилин. Удвох працювати значно легше.

ВПРАВА «ХОДЬБА»

Цінність цієї вправи полягає в тому, що вона допомагає вчитися бути Тут і Зараз, допомагає «спуститися на землю», відчути себе у фізичному світі, допомагає з'єднати психіку і тіло.

Станьте прямо, хребет займає природне положення – не згинається назад і не витягується вперед. Ви розслаблені. Руки складені на животі, підборіддя трохи втягнене. Починайте здійснювати рухи по колу.

Вдихаючи, повільно перенесіть вагу на одну з ніг і починайте повільно висувати вперед іншу ногу. Ви *присутні кожну мить* при вдиху, при перенесенні ваги і при висуванні іншої ноги вперед. У цьому полягає весь секрет цієї вправи – завжди бути присутнім при тому, що ви робите, нікуди не кваплячись.

Коли ставите ногу на підлогу, повільно видихайте. *Ви відчуваєте кожну мить* – спочатку торкаєтесь підлоги п'ятою, потім перекочуєте її на носок, переносячи вагу тіла на нього, і отут починає інша нога відриватися від підлоги. Починається новий вдих, новий рух ноги вперед. Так ви ходите по колу, весь час знаходячись Тут і Зараз.

Коментар: це вкрай ефективна вправа для того, щоб звільнитися від відволікання і навчитися бути присутнім при тому, що ви робите. Найкраще виконувати її у *повільному темпі*, щоб устигати стежити за кожною фазою подиху, за рухом і постановкою ніг, нічого не пропускаючи. Робіть її стільки часу і стільки разів у день, у тиждень, доки одержуєте задоволення. Починайте з п'ятьох хвилин.

Важливо пам'ятати! 1. Нікуди не кваптеся, не прагніть опанувати усіма речами відразу.

2. Усе вирішує *регулярність виконання, вправ час і* ***жива увага***. Жива увага подібна до того, як маленька дитина розглядає кольорові картинки. *Не намагайтеся бути уважними, не тисніть на увагу.* Перша ознака відсутності живої уваги – поява сторонніх думок, виходить, ви пішли, ви не Тут і не Зараз. Зважуйте на ці моменти і знову повертайтеся до вправи, тільки ***ні в якому разі не лайте себе***, інакше вправа замість того, щоб дати цілющий ефект, буде сприяти подальшому розвитку напруженості.

ВПРАВА «ДІЇ В ПОБУТІ»

Цінність цієї вправи полягає в тому, що вона, як і попередня, допомагає тренувати *гостроту* сприйняття і сприяє переживанню *дійсного* моменту.

Відслідковуйте кожну мить своїх рухів, коли чистите зуби, їсте або миєте посуд. *Дивіться,* як ви підносите ложку до рота, як пережовуєте, як ковтаєте їжу, як знову зачерпуєте чергову порцію. *Дивіться*, як ви берете тарілку, як підносите її до крана, як відкриваєте воду, як берете мочалку і миєте, роблячи рух за рухом, як протираєте тарілку, як кладете її на поличку, *будучи присутнім* у цих рухах кожну мить, *усвідомлюючи їх.*

Так само ви можете діяти, наприклад, у магазині при якій-небудь покупці. *Дивіться і почувайте*, як ви виймаєте гаманець, дістаєте гроші, відраховуєте їх, одержуєте покупку і кладете її у сумку, перераховуєте здачу, забираєте її у гаманець, опускаєте гаманець у кишеню або сумку, повертаєтеся і йдете. До речі, ця вправа може допомогти перебороти страх перед грошима. Адже саме через страх у людей не буває грошей.

Виконуючи ці й інші подібні вправи *регулярно, не кваплячись*, ви незабаром відчуєте результати.

ГАРМОНІЗАЦІЯ ТІЛА І ПСИХІКИ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕТОДІВ, ЯКІ ПЕРВИННО ВПЛИВАЮТЬ НА ТІЛО

Загальноприйнятими основними засобами психосоматичної гармонізації, які первинно впливають на тіло, у даний час вважаються дихальні психотехніки і тілесно-орієнтовані методики.

До дихальних психотехнік, дуже популярних у даний час, відносяться холотропне дихання за С. Грофом і вільне дихання за Л. Орром. Суть методик зводиться до відтворення трансового стану шляхом зміни глибини і ритму подиху. Ослаблення контролю свідомості при цьому дозволяє неусвідомлюваній частині психіки виявити свою активність. Позасвідомість у неспецифічній формі (м'язове чи емоційне відреагування) виплескує негативний психічний матеріал. Психотравми, що спливають із глибин позасвідомості в такій модельній ситуації, будучи відреагованими (з наступним усвідомленням), поступово «розчиняються» й перестають турбувати людину.

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТУВАЛЬНІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ

Тілесно-орієнтувальні оздоровчі методики грунтовно розроблені В.Райхом та О.Лоуеном. Вони різноманітні. Найвідоміші з них – це холістичні палсинги (спеціальні масажі, вібраційні техніки, техніки хитання), зміна схеми тіла тощо.

Зупинимося коротко на основних моментах цих методик в трактуванні В.Райха й О.Лоуена[1].

Вільгельм Райх починав як ортодоксальний психоаналітик, але будучи терапевтом, схильним до нетрадиційного мислення і самостійних пошуків, він згодом розробив власну концепцію, яка і лягла в основу нового напрямку як у лікувальній діяльності, так і в області особистісного росту.

У сорокових роках він заснував у Нью-Йорку Інститут Оргона**,** який став дослідницькою базою оргонної енергії (енергії життя). В. Райх стверджував, що існує фундаментальна, життєва енергія, що присутня у всіх живих організмах, яка є також і біологічною силою (виведеною Фрейдом у концепції лібідо).

Однак Райх розширив фрейдівську теорію лібідо, включивши до неї всі основні біологічні і психологічні процеси.

Невротичні і психосоматичні проблеми трактувалися ним як наслідок блокування (застою) біологічної (за своєю природою – сексуальної) енергії. Енергетичний блок, що виникнув, фіксується у м'язах, спричинюючи напругу останніх, що, в свою чергу, ще сильніше придушує вільний рух енергетичних потоків і таким чином замикає хибне коло патогенного розвитку.

Така напруга тілесних структур рано чи пізно приводить до формування «м'язового панцира» чи «броні характеру». Це створює сприятливий ґрунт для розвитку невротичного характеру, тому що подібна броня блокує не тільки функціонування біоенергетичних процесів, але і придушує природну емоційну діяльність індивіда.

Отже, райхіанська методика розглядає цілющий результат як *відновлення вільного протікання енергії через тіло.* Досягається ж подібний ефект за допомогою систематичного звільнення блоків «м'язового панцира».

В. Райх виділяє 7 блоків, які «перетинають» тіло. Вони розташовуються в горизонтальній площині і діють як бар'єри на шляху вільного ходу життєвої енергії вгору і вниз по тілу.

---

[1] Цит. по Е. Цвєткову «Мастер самопознания или погружение в «Я»». СПб, 1997 (із деякими корекціями автора).

Блоки фіксуються на наступних рівнях:

1. Очі.
2. Рот.
3. Шия.
4. Груди.
5. Діафрагма.
6. Живіт.
7. Таз.

Характерні ознаки кожного блокувального кільця можуть бути визначені візуально як досить інформативні критерії.

1. Очі. Блок виявляється в нерухомості чола й очей, маскоподібним вираженням обличчя.

2. Рот (оральний сегмент) включає м'язи підборіддя, горла, потилиці. Щелепа або занадто напружена, стиснута, або неприродно розслаблена. Даний сегмент утримує емоційне вираження *плачучу, крику, гніву, кусання, смоктання.*

3. Шия. Сегмент включає глибокі м'язи шиї і язика. Утримуються: *гнів, крик, плач.*

4. Груди. Широкі м'язи грудей, м'язи плечей, лопаток, грудна клітка і руки з кистями. Утримуються: *сміх, гнів, сум, захопленість.* Часто гнітючим фактором є стримуючий подих.

5. Діафрагма. Діафрагма, сонячне сплетіння, внутрішні органи, м'язи нижніх хребців. Візуальна діагностика: хребет сильно вигнутий уперед. Видих важчий за вдих. Утримується: *сильний гнів.*

6. Живіт. Широкі м'язи живота і м'язи спини. Напруга поперекових м'язів *(пов'язана зі страхом нападу).*

7. Таз. М'язи таза і нижніх кінцівок. Візуальна діагностика: таз витягнутий назад. Напруга і біль у сідничних м'язах. Таз негнучкий, ригідний. Утримуються: *збудження, гнів, задоволення, сексуальні імпульси.*

АЛГОРИТМ ВИКОНАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТІЛЕСНО-ОРІЄНТУВАЛЬНИХ МЕТОДИК

Вивільнення витиснутої енергії досягається за Райхом шляхом розблокування панцира в кожнім сегменті. З цією метою пропонується використовувати три підходи, які доповнюють один одного:

1. Глибокий подих.
2. Мануальний вплив на хронічні м'язові затиски (тиск, масаж).
3. Вербальний емоційний контакт. Відкрите і відверте опрацювання з пацієнтом емоційного матеріалу.

До цього додаються специфічні маніпуляції, що спрямовані на розкриття того чи іншого конкретного блоку. Розблокування здійснюється в такий спосіб:

1. Очі:

– широке розкриття очей (як при страху), вільний рух очей, обертання і рух з боку убік.

2. Рот:

– імітація плачу,
– чітке вимовляння звуків, які мобілізують губи,
– кусання,
– блювотні рухи.

3. Шия:

– крики,
– блювотні рухи.

4. Груди:

– вільний подих,
– повний видих,
– експресивні рухи руками – імітація ударів.

5. Діафрагма:

– робота з подихом і блювотним рефлексом (часто люди з даним блоком не здатні до блювоти),
– черевний тип подиху,

– імітація блювоти.

6. Живіт:

– робота з м'язами живота, спини, поперековими м'язами (мануальний вплив).

7. Таз:

– брикання ногами,

– удари тазом об кушетку. В процесі цієї вправи сковуючий панцир і заблокована енергія знаходять вихід, людина відчуває вибух оргазму – тобто відчуття великого звільнення, яке народжує почуття єдності з потоками Життя, і це, у свою чергу, активізує особистісні ресурси психологічного росту.

БІОЕНЕРГЕТИКА

Біоенергетика як вчення і практичний метод була створена учнем Райха, американським психіатром Олександром Лоуеном.

Основне питання лоуенівської оздоровчої методики – роль тіла в аналізі характеру і поведінки суб'єкта. Основне поняття, яке застосовує Лоуен – *біоенергія.*

Залежно від розподілу в тілі біоенергії, Лоуен виділяє 5 типів характерів, які проявляються зовнішньо: у рухах, позах, жестах, і внутрішньо – у психологічних особливостях, властивих тому чи іншому типу характеру.

1. Шизоїдний.
2. Оральний.
3. Психопатичний.
4. Мазохистський.
5. Ригідний (жорсткий).

1. Шизоїдний:

– енергія тече до центру тіла і не потрапляє на периферію, її вільний рух у напрямку обличчя, рук, ніг і статевих органів блокується хронічною м'язовою напругою.

– рухи негнучкі й уривчасті;

– немає почуття зв'язку зі своїм тілом;

– думки нечітко пов'язані з почуттями;

– прагнення зануритися в себе;

– утрата контакту з реальністю;

– самооцінка занижена.

2. Оральний:

– енергія не заблокована в центрі організму, але вона тече слабко до периферії тіла;

– тіло і кінцівки видовжені, мускулатура недорозвинена;

– потреба в підтримці;

– схильність до залежності;

– схильність до депресії, якщо основні потреби не задовольняються.

3. Психопатичний:

– енергія переміщається до голови, а на рівні талії її рух униз блокується м'язовою напругою;

– погляд може здаватися пильним і підозрілим унаслідок прагнення контролювати;

– чітко виражена потреба панувати і керувати;

– заклопотаність своїм соціальним іміджем.

4. Мазохистський:

– енергія: повна зарядженість, але домінує прагнення стримувати почуття;

– тіло коротке, щільне, мускулисте;

– контроль м'язової напруги, щоб уникнути вибуху;

– безпорадність при активному вирішенні проблем;

– самоствердження обмежене.

5. Ригідний (жорсткий):

– енергія вільно тече як у центрі, так і на периферії, але без можливості потрапляння всередину організму;

– пропорційна статура;

– рухливість;

– честолюбство й орієнтація на реальність;

– енергія почуттів протікає вільно, але їхнє вираження обмежене;

– утримання від задоволення;

– гарне функціонування, але високий рівень контролю над своєю поведінкою;
– манірність, дистанція у стосунках.

Для ефективної діагностики важливо, однак, не тільки знати характеристики того чи іншого типу, але й уміти точно «читати» тіло.

У цьому плані корисно порівнювати і пов'язувати свої візуальні враження з конкретними деталями, які виявляються в процесі спостереження за поведінкою суб'єкта. Тоді ми можемо побачити людей, які «гнуться під тягарем відповідальності», «слабких у колінах», «безхребетних», «твердолобих», «тих, хто підставляє себе під удар».

Багато чого про людину можуть «розповісти» її ноги, тим більше, що біоенергетична робота часто концентрується на ногах і тазі, щоб установити більш міцний зв'язок із землею. Останнє поняття є одним з опорних у лоуенівській оздоровчій методиці.

«Ми починаємо з ніг і ступнів, тому що вони – основа й опора Его-структури. У них є й інша функція. За допомогою ніг і ступнів ми зберігаємо контакт із єдиною незмінною реальністю у нашому житті: з землею чи ґрунтом» (О. Лоуен, 1990).

ҐРУНТ ПІД НОГАМИ

Дане поняття символізує фізичну опору на власні ноги і, крім того, воно є метафорою для фрейдівського принципу реальності.

Відчувати «ґрунт під ногами» означає спроможність людини встановлювати енергетичний контакт із землею та одержувати відчуття стабільності і впевненості.

ПРОЦЕДУРИ

Метою лоуенівської методики є відновлення оптимального енергетичного потенціалу і створення енергетичної рівноваги в організмі, що сприяє спонтанному вирішенню наявних невротичних, особистісних чи психосоматичних проблем. Для цього використовується система вправ, які являють собою комплекс райхіанських технік, взаємодіючих з новими, запропонованими Лоуеном, статичними позами. Цей комплекс структурований за трьома складовими.

1. Вільний подих *(за Райхом)*.
2. Емоційне відреагування через експресивні форми поведінки (плач, крик, удари й ін.).
3. Напружені пози – використовуються для енергетичного насичення тих частин тіла, які були заблоковані.

ВІЛЬНИЙ ПОДИХ

Розслаблення щелепних м'язів, глибокий і повний подих може дати повну розрядку стримуваним почуттям.

НАПРУЖЕНІ ПОЗИ

Арка Лоуена – основна поза**.**

1. Встати, розставивши ноги на відстань приблизно 45 см.
2. Ступні ніг злегка повернути всередину.
3. Коліна зігнути, наскільки це можливо, не відриваючи п'ятки від підлоги.
4. Кулаки поставити на поперек.
5. Прогнутися назад – так, щоб уявлювана перпендикулярна лінія з'єднувала точку, розташовану посередині між лопатками, із точкою, яка знаходиться в центрі уявного відрізка, що з'єднує кінці п'яток.
6. Дихати животом.
7. Утримувати позу впродовж 1 хвилини.

Якщо утримується правильний прогин, продовжується глибокий подих і розслаблені м'язи, ноги повинні почати тремтіти.

У цій позі людина «заряджена» від голови до ніг, «заземлена» й урівноважена.

Діагностична цінність пози визначається її високою інформативністю і здатністю бути точним індикатором психофізичного стану людини.

Наприклад, надлишкова м'язова напруга, яка заважає успішно виконати арку, припускає наявність фізичної ригідності, за якою ховається ригідність психічна, що виявляється в схильності до впертості і скритності.

Надмірно гнучка спина, яка не забезпечує достатньої підтримки тілу, може свідчити про надмірну поступливість, безхарактерність особистості. Асиметричність пози, диспластичність – означає внутрішню неузгодженість, «шизоїдність».

Кільце Лоуена

1. Розставити ноги приблизно на 25 см.
2. Повернути носки усередину.
3. Нахилитися вперед.
4. Зігнути коліна.
5. Торкнутися пальцями підлоги.
6. Перенести вагу на пальці ніг.
7. Повільно випрямити коліна.
8. Подих – глибокий ротом.
9. Утримувати позу впродовж 1 хвилини.
10. По закінченні – дуже повільне випрямлення.

При правильному виконанні вправи ноги повинні почати тремтіти. У даному випадку тремтіння – природна реакція тіла на напругу і показник енергетизації м'язів, затиснутих блоками.

Цінність вправи – посилення відчуття «ґрунту під ногами» і зміцнення енергетичного зв'язку з землею.

Прогин таза

1. Лягти на спину.
2. Зігнути коліна.
3. Розставити ноги приблизно на 30 см.
4. Прогнути спину.
5. Захопити руками щиколотки (при цьому тіло подається до ніг).
6. Голову відкинути назад – так, щоб тільки маківка, плечі і ступні торкалися поверхні.
7. Покласти кулаки під п'ятки.
8. Висунути коліна вперед.
9. Глибоко дихати.

Доповнення: сідниці варто тримати розслабленими. Утримуючи таз розслабленим, можна відчути в ньому тремтіння. Виконання пози слід припинити, як тільки вона стане занадто незручною.

Цінність– енергетизація тазової області, ліквідація в ній блоків.

РУХОВІ ВПРАВИ

Глибокий подих + «Велосипед». Брикання – імітація дій маленької дитини з вигуками «ні» чи «я не буду!» Прояв негативних реакцій.

Робота з рушником

1. П'ять чи шість глибоких вдихів і видихів.
2. Широко, як при переляку, розкрити очі.
3. Якомога ширше розставити пальці рук (2—3 хв.).
4. Взяти рушник і засунути його якнайглибше в рот.
5. Затиснути рушник зубами.
6. Тягти його, докладаючи зусилля, видаючи при цьому звуки мукання і т.п.
7. Через 4—5 хвилин вийняти рушник з рота.
8. Узяти його двома руками й агресивно викручувати.
9. Зробити кілька глибоких вдихів і видихів, а потім розслабитися.

Цінність вправи: знижує напругу в щелепах, руках, сприяє вивільненню й відреагуванню прихованих негативних емоцій.

Мандала (проводиться в групі).

Учасники групи лягають на спину, так, щоб їхні ноги стикалися в середині, а тілá розташовувалися на зразок спиць у колесі; потім починають одночасно дихати – вільно і глибоко.

Можна перевернути мандалу таким чином, щоб учасники виявилися лежачими головами до центра і ногами до периферії.

Конфігурація мандали (з санскр. – колесо) здатна генерувати величезну енергію в групі й значно підсилювати енергетичний резонанс.

МЕТОД ФЕЛЬДЕНКРАЙСА

Моше Фельденкрайс, за освітою фізик, цікавився різними питаннями психофізичної регуляції організму. Він вивчав психоаналіз, неврологію, йогу, вчення Гурджиєва. Зацікавившись дзю-до, він заснував першу в Європі школу дзю-до.

Однак визнання йому принесла власна система, заснована на аналізі тісних взаємовідносин тіла і психіки.

Фельденкрайс підкреслював, що будь-який акт діяльності, такий навіть, як слухання, включає м'язову діяльність. Звідси випливає, що будь-який психоемоційний стан викарбовується на матрицях нервово-м'язової системи і приводить до зміни останньої. Зрозуміло, що негативні емоції, стресові стереотипи приводять до певної деформації тієї чи іншої групи м'язів, які, у свою чергу стаючи хронічними блоками, чинять зворотний негативний вплив на психічну сферу й у такий спосіб замикають порочне коло.

Деформовані «малюнки» (конфігурації) м'язових рухів підсилюють умови для деформації образу **«Я»,** роблять його аморфним, неструктурованим, що може привести до серйозних психологічних проблем. Метод Фельденкрайса є варіантом тілесної методики, яка спрямована на утвердження і структурування образу «Я»**,** розширення самосвідомості, сприйняття і розвитку власних можливостей.

Мета методу полягає в тому, щоб за допомогою кінетичних маніпуляцій відновити здатність тіла рухатися з мінімумом зусиль і максимумом ефективності, а також позбутися хронічних блоків, які заважають вільному протіканню психоемоційної енергії.

Для цього використовується комплекс вправ, який ускладнюється від заняття до заняття.

Вправа «Повороти голови»

Дана вправа показує, як рух ока, а потім і *рух думки* допомагають організувати рух тіла.

1. Сидячи на підлозі чи на стільці, повільно поверніть голову праворуч, без напруги. Зауважте, наскільки голова повертається, наскільки ви можете бачити щось позаду. Поверніться назад, уперед.

2. Знову поверніть голову праворуч. Залишаючи голову нерухомою, подивіться праворуч. Прослідкуйте, чи може голова більше повернутися праворуч. Повторіть три-чотири рази.

3. Поверніть голову праворуч. Тепер поверніться плічми праворуч і подивіться, чи можете ви повернути голову ще більше назад. Повторіть три-чотири рази.

4. Поверніть голову праворуч. Тепер зруштеся стегнами вправо, і подивіться, чи можете ви повернути голову ще далі назад. Повторіть три-чотири рази.

5. Нарешті, поверніть голову праворуч і, не змінюючи більше її положення, зруште очі, плечі і стегна праворуч. Наскільки далеко ви можете повернути голову?

6. Тепер поверніть голову ліворуч. Подивіться, наскільки далеко ви можете її повернути. Повторіть кожен крок вправи, яку ви виконували в правий бік, але тільки уявно. Уявіть собі рух голови і рух очей ліворуч, і т.д., кожен крок по три-чотири рази. Тепер поверніть голову ліворуч, а потім очі, плечі і стегна. Як далеко ви можете тепер повернутися?

***

ВПРАВА З ЗАСТОСУВАННЯМ ХОЛОДНОЇ ВОДИ

1. Наповніть таз або відро холодною водою і підніміть його до рівня грудей. Закрийте очі й уявіть собі або відчуйте те, від чого хочете звільнитися. Вилийте на себе воду в області шиї. Вивільнення від блоків-страхів відбувається *миттєво*.

2. Прийміть гарячий душ, розслаблюючись і піднімаючи (уявно) потрібний вам блок-страх (емоцію), даючи йому (блоку-страху, емоції) протікати. Потім виключіть гарячу воду і включіть на повну потужність холодну воду. Закрийте очі, *ясно уявивши собі те, від чого ви хочете звільнитися,* і вступіть під струмінь холодної води, підставляючи їй шию і груди.

Коментар: обливання можуть використовуватися в будь-який час доби для вивільнення емоцій будь-якого роду, тривалих психічних травм, звільнення від страхів, стресів, втоми, негативних думок і так далі.

Пам'ятайте, наші страхи і негативні емоції «записані» по всьому тілу. Тому бажано, щоб *усе тіло* відчуло вплив холодної води. Щоденне прийняття контрастного душу допоможе вам зберегти здоров'я і ясний розум на все життя.

ВПРАВА З ВИКОРИСТАННЯМ МУЗИКИ

Виберіть час, коли ви можете залишитися на самоті. Уявіть собі, що ваше тіло – це музичний інструмент, і ви налагоджуєте його перед концертом. Виберіть музику, співзвучну вашому настрою, і почніть під її ритм спокійно рухатися.

Можливо вам захочеться зробити певні рухи, наприклад, кілька хвилин ритмічно в такт музиці погойдувати головою.

Потім переключіться на плечі і покрутіть ними кілька хвилин, як вам захочеться. Приділіть увагу (впродовж кількох хвилин) всім частинам тіла і працюйте доти, доки не відчуєте, що кожній частині тіла було приділено достатньо часу, щоб розігрітися (руки, кисті, груди, стегна, коліна і стопи).

Коли дійдете до стоп, ви, можливо, захочете виконати цю вправу в зворотному порядку – коліна, стегна, і т.д. Коли відчуєте, що «налагодили свій інструмент – своє тіло», дозвольте йому спонтанно рухатися під музику. Уявіть, що музика насправді «проходить крізь вас», що ви «граєте» на своєму тілі, як на музичному інструменті.

Виконуйте цю вправу стільки, скільки вважаєте за потрібне. Почніть з 10-15 хвилин.

Зверніть увагу на те, які частини вашого тіла напружені. Дайте своєму тілу час для самовираження, і ви помітите, як воно почне оздоровлюватися.

Навчаючись слухати своє тіло, ви не тільки почнете відкривати його потреби, але й зможете виявити справжню причину вашого дискомфорту чи хвороби. Так ви зробите ще один реальний крок до міцного здоров'я і благополуччя.

Окрім названих, існує ряд методів, які дозволяють оздоровити і гармонізувати людину в цілому. Сюди можна віднести енергоінформаційні впливи, дію природних факторів, мануальну корекцію, масаж, цигун-терапію, хатха-йогу, неспецифічну адаптивну терапію тощо.

3. ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Найважливіший компонент у практиці оздоровлення – це просвітницька робота та індивідуальна робота, які спрямовано на формування *активної* позиції щодо власного здоров'я особистості. Практика оздоровлення передбачає обізнаність людини в питаннях організації здорового способу життя з урахуванням індивідуальних біологічних і психічних особливостей.

– Що розуміється під валеологічними аспектами здорового способу життя?

Людина має безліч потреб на різних рівнях своєї організації, задоволення яких дозволяє зберігати життя і здоров'я. Ці потреби задовольняються інформацією, енергією і речовиною, що надходять у різних формах з навколишнього середовища. Основними формами обміну людини з навколишнім середовищем є харчування, дихання,

рух, психічна взаємодія (обмін емоціями і думками). Діяльність, яку спрямовано на задоволення цих форм обміну в різних поєднаннях, забезпечує розмаїтість соціального і біологічного життя людини.

Для збереження здоров'я реалізація процесу обміну людини з навколишнім середовищем повинен відповідати певним вимогам. *Система життя, у якій ці вимоги задовольняються достатньою мірою й в оптимальному режимі, що дозволяє зберегти здоров'я на безпечному рівні, одержала назву здорового способу життя.* Оскільки люди різні за своїм темпераментом і характером, то і здоровий спосіб життя буде мати свої індивідуальні особливості.

Основоположним валеологічним принципом здорового способу життя є принцип ***аутентичності***. Слово «аутентичність» походить з греко-латинської – autenticus, що значить «справжній, достовірний, відповідний самому собі». Згідно цього принципу, людина вважається здоровою тільки в тому випадку, якщо її образ (стиль) життя за всіма параметрами відповідає індивідуальним генетично детермінованим природним властивостям. Якщо ж існує значна невідповідність між природними властивостями людини і її способом (стилем) життя, тоді виникає схильність до захворювання, а в ряді випадків – сама хвороба.

Принцип аутентичності припускає культурне самовизначення, тобто усвідомлене з'ясування того, наскільки та чи інша загальнокультурна норма відповідає індивідуальним особливостям. Цю думку проілюструємо наступними прикладами.

Як відомо, уявлення про вегетаріанство, як найбільш здоровий спосіб харчування, є розповсюдженим. Але є люди, для котрих споживання тільки рослинної їжі обертається надмірним накопиченням камінців у нирках . І це зрозуміло, адже однією з розповсюджених аномалій обміну речовин є відносна слабкість системи ферментів, відповідальних за утилізацію так званих оксалатів (щавлева кислота і її солі). А в більшості рослинних продуктів оксалатів міститься забагато, тому їх споживання людиною з таким дефектом обміну речовин створює загрозу її здоров'ю. Отже, вегетаріанство не є універсальною дієтичною системою. (Наведений приклад ні в якому разі не слід сприймати як вказівку на необхідність харчуватися тільки продуктами тваринного походження. Навпаки, для більшості людей саме вегетаріанство є найбільш здоровим способом харчування).

Інший приклад – аутотренінг. Досвід пропаганди аутогенного тренування як «загальнокорисного» способу вивільнення нервово-психічної напруги показує, що цей спосіб корекції здоров'я підходить далеко не всім. Фахівці у цій області свідчать, що заняття аутотренінгом явно погіршувало здоров'я тих людей, які за своєю натурою схильні до пониженого артеріального тиску *(С. П. Семенов, 1998).* І це зрозуміло, тому що соматична основа аутогенного тренування полягає у розслабленні м'язів, адже артеріальний тиск багато в чому залежить від м'язового тонусу. Проте, таке розслаблення м'язів підсилює тенденцію до гіпотонії, тому звичайний аутотренінг є небезпечним для людей, які схильні до зниженого артеріального тиску.

Таким чином, можна зробити наступні висновки:

1) не існує універсального, тобто придатного для всіх людей, здорового способу життя і системи оздоровлення;
2) неоднаковість між людьми суттєва;
3) індивідуальний підхід до культурного самовизначення убік наближення до своїх природних «коренів» – універсальний спосіб зміцнення здоров'я.

Варто визнати, що той чи інший ступінь невідповідності між індивідуальними властивостями людини і її способом життя існують завжди. Тому усвідомлене ставлення до зміцнення здорового способу життя полягатиме у необхідності зменшення цієї невідповідності.

ВАЛЕОПРАКТИЧНІ ПРИНЦИПИ І МЕТОДИКИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ, ЗБЕРЕЖЕННЮ ТА ЗМІЦНЕННЮ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Говорячи про принципи здорового способу життя, варто звернути увагу на досвід наших предків. Так, наприклад, особливий інтерес становить тибетський «Рецепт вічної молодості і здоров'я». Наведемо його основні положення:

Не лікуй хворобу, лікуй своє життя, не доводь тіло і дух до страждання, живи за законами природи, розуму й міри.

Їж багато трав і мало м'яса. Будь травоїдним, не будь кровоїдним.

Очищуй тіло від зовнішнього і внутрішнього бруду. Нехай їжа твоя не засмічує тебе.

Очищуй душу від похмурих думок і душевного бруду, від заздрості, зла, гордині, зарозумілості. Йди і молитвою очищайся.

Одержуй у любові радість і насолоду. Живи за законами любові.

Вставай вранці з радістю, лягай спати з посмішкою. Якщо ти радієш, посміхаєшся – значить, ти здоровий.

РЕЖИМ ОБМЕЖЕНЬ І НАВАНТАЖЕНЬ М.М. АМОСОВА

М. М. Амосов усе життя намагався довести медицину до рівня точних наук. З цих позицій він розглядав і проблему здоров'я людини. *Кількістю здоров'я він вважав суму резервних потужностей основних функціональних систем.* Якщо серце, наприклад, виштовхує в спокої 4 літри крові за 1 хв., а при максимальному навантаженні – 20 л, отже, його «коефіцієнт резерву» дорівнює п'яти. Підвищувати ж резервні потужності можливо тільки за допомогою тренування.

Основними причинами хвороб, на думку М. М. Амосова, є фізична детренованість, переїдання, психічна перенапруга відсутність загартовування, лінощі і жадібність. Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні!

Отже, для здоров'я, насамперед, необхідні достатні фізичні навантаження. Вони потрібні абсолютно всім, причому, як це не парадоксально, при наявних хронічних захворюваннях, особливо! Визначити свою тренованість можна досить простим способом: для цього потрібно нешвидко піднятися на 4-5-й поверх і порахувати свій пульс за 1 хв. Якщо він менше за 100 уд./хв., то це відмінний показник, менше 120 – гарний, менше 140 – задовільний.

Сам М. М. Амосов щодня пробігав, незважаючи на поважний вік, 3-5 км на день. Для здоров'я він вважав за необхідне давати тренувальне навантаження серцево-судинній і дихальній системам. Чим інтенсивніше навантаження, тим менше часу необхідно для досягнення тренувального ефекту. Так, при пульсі 90 уд./хв. потрібно півтори години занять, при пульсі 110 ударів – 40 хв., 120 ударів – 20 хв. і 140 ударів – 10 хвилин.

Саме такий режим приводить до більш ощадливого функціонування життєво важливих систем організму і, насамперед, попереджає від ранньої смерті внаслідок серцево-судинних нападів. Займатися фізичними вправами в тренувальному режимі, на думку М. М. Амосова, необхідно з дитячого віку до глибокої старості, у всякому разі, доти, поки ще літня людина здатна мислити. Якщо остання функція втрачається, то фізична культура марна і, навіть, небезпечна.

Показником ефективності і достатності фізичних тренувань служить пульс у спокійному стані: якщо він менше 50 уд./хв. – це більш ніж добре, від 50 до 65 ударів – гарний показник, від 65 до 75 – посередній. Пульс більший за 75 уд./хв свідчить про слабку тренованість серцево-судинної системи (у молодих людей і жінок наведені показники повинні бути на 5 ударів більше). «Природа милостива: достатньо 20-30 хв. фізкультури в день, але такої, щоб спітніти і щоб пульс подвоївся вдвічі» – говорив М. М. Амосов.

Але, крім серця і легень, обов'язково повинні працювати суглоби і зв'язки – це рятує їх від відкладення кальцію. Гімнастика для здоров'я – це, насамперед, тренування суглобів і зв'язок і меншою мірою – м'язів. М. М. Амосов пропонує дивний за простотою і ефективностю комплекс вправ, який дозволяє до глибокої старості почувати себе енергійним і здоровим.

Ось цей комплекс:

Вправа 1. Лежачи в ліжку і тримаючись за спинку ліжка, закидати ноги нагору так, щоб коліна торкалися чола.

Вправа 2. Стоячи згинатися, торкаючись пальцями чи всією долонею підлоги. Голову нахиляти назад у такт із рухами тулуба.

Вправа 3. Обертальні рухи руками в плечовому суглобі з максимальною амплітудою.

Вправа 4. Згинання тулуба в різні боки, з одночасними поворотами голови праворуч-ліворуч.

Вправа 5. Піднімання рук із закиданням їх за спину, кивки головою вперед.

Вправа 6. Обертання тулуба з максимальною амплітудою рухів. Руки і голова рухаються в такт із тулубом.

Вправа 7. Стоячи, почергове максимальне підтягування ніг, зігнутих у коліні, до живота.

Вправа 8. Сидячи на стільці, зачепитися ногами за край дивана, шафи чи за батарею і відкинутися назад, торкнувшись потилицею підлоги.

Вправа 9. Присідати, тримаючись за спинку стільця.

Секрет полягає в тому, що ці прості вправи виконуються в максимально швидкому темпі по 100 разів кожна! Комплекс займає 25 хв. і містить у середньому до 1000 рухів. Як пише М. М. Амосов: «Не потрібно боятися сотень рухів, вони далеко не компенсують збиток, нанесений цивілізацією природі суглобів».

Говорячи про харчування, М. М. Амосов стверджує, що переїдати і жиріти неприродно, а кишечник також необхідно тренувати, поступово привчаючи його до грубої і сирої їжі. Причому немає необхідності в особливій регулярності щодо харчування, тому що «регулятори тренуються нерегулярністю».

Системі терморегуляції також необхідні фізіологічні стреси. Найкраще загартування – носити легкий одяг, а найкращий захист проти холоду – активні рухи.

Сучасна цивілізація, на думку М. М. Амосова, для здоров'я пропонує більше можливостей, ніж обмежень. Для цього необхідно лише :

не переїдати;

легко вдягатися;

заповнювати брак фізичних навантажень;

гасити надмірні психічні подразники.

Натомість ми одержуємо порятунок від хвороб, продовження життя, а головне – здоров'я, можливість повноцінно жити і працювати.

4. РЕЦИДИВИ[1], ПОМИЛКИ І ТРУДНОЩІ ПРИ РОБОТІ НАД СОБОЮ

Розпочинаючи роботу над собою, ви, звичайно, позбудетеся деяких грубих блоків і відповідних напружень у тілі, але з часом позбуватися їх буде все складніше, поки ви не опинитеся в глухому куті і не побачите, що повертаєтеся назад, у депресію або щось подібне. Це цілком нормальне явище. Вам буде здаватися, що ви почуваєте себе гірше, тому що у вас з'явилася можливість *порівнювати,* і ви уже встигли *оцінити* і *прив'язатися до нового стану*, де більше «світу і спокою». Тому ви і сприймаєте те, що відбувається з вами так болісно.

Насправді, нічого страшного не відбувається. Так, ви відкотилися назад, але не в колишній болісний стан, а в трохи поліпшений. Ви не можете помітити це, тому що,

[1] Рецидив (*від лат –recidivus - той, що відновлюється*) – повернення, повторення будь-якого явища після удаваного його зникнення.

по-перше, ваш новий стан заважає вам оцінити це, а, по-друге, ви дуже боїтесь опинитися знову там же, у колишньому болісному стані.

Ніяка робота над собою не проходить даром, і у вашому випадку це теж справедливо. Продовжуйте працювати, будучи переконаними у власному успіху, а час зробить все інше.

Ніколи не кажіть собі, що вам усе зрозуміле, залишайтеся відкритими. Не забувайте про закон Перекидання Монади

Не намагайтеся прискорити роботу над собою, не старайтеся позбутися чогось, не старайтеся розслабитися. *Будь-яке старання – це додаткова напруга, що буде заважати вам іти вперед. Будь-яке старання в остаточному підсумку зупиняє.* Щоб по-справжньому розслабитися, треба *перестати старатися* розслабитися. Щоб по-справжньому відпустити себе, треба *перестати старатися* відпустити себе.

Нехай ваша напруга існує стільки, скільки вважає за потрібне, *не прискорюйте її зникнення*. У якийсь момент роботи з нею вона зникне сама, а якщо і з'явиться – то не на довго.

І ще. Буває такий гнітючий стан, що можна описати, як млявість духу, коли хочеться все кинути і вирватися на свободу. Ви тиняєтесь, не можете знайти собі місця, нічого не можете робити, ніщо вас не радує і не цікавить. *Привітайте себе, якщо таке відбувається!* Такий стан, звичайно, триває недовго і буває перед різким стрибком уперед. Це провісник того, що незабаром ви набудете нового світобачення, і перед вами відкриються нові простори. «Чим темніше ніч, тим яскравіше зірки».

ДЕЯКІ «ЗНАКИ»

(Цінність їх полягає у тому, що вони допомагають людині, яка працює над собою, орієнтуватися у своєму внутрішньому просторі).

1. Якщо ви доручаєте вести переговори з якоюсь певною особою іншій людині, отже, тут є якийсь блок-страх. Загалом, якщо ви з чимось постійно не хочете мати справу, виходить, тут є присутнім блок-страх.

2. Якщо ви в чомусь або десь часто помиляєтеся, отже, тут є блок-страх.

3. Якщо при взаємодії з речами у вас щось не виходить, значить, тут існує блок-страх.

4. Якщо вас нервує, дратує якась ситуація або ви впадаєте в депресію, виходить, тут є блок-страх.

5. Якщо вас до чогось постійно тягне, отже, тут є блок-страх.

6. Якщо у вас з'явилася якась проблема, це означає, що ваш внутрішній блок-страх вийшов на поверхню і відбився назовні, вимагаючи рішення.

7. Будь-яка проблема, будь-яка ситуація зовні відбиває те, що відбувається у вас усередині в певній частини тіла, і навпаки.

8. Якщо у вас з'явилося безліч справ, які треба терміново вирішити, значить, швидше за все, це розблоковуються руки.

9. Якщо у вас з'явилося безліч місць, які треба відвідати одночасно, виходить, швидше за все, це розблоковуються ноги.

10. Якщо ви часто ударяєтеся якимось одним місцем тіла, виходить, тут є блок-страх.

11. Якщо у вас запори, отже, ви й у житті з трудом відпускаєте щось.

12. Якщо у вас нетравлення шлунку, отже, ви й у житті з трудом переварюєте те, що з вами відбувається.

13. Жодна людина, у тому числі і ви, *просто так* нічого не робить, за цим завжди приховуються якісь мотиви.

14. Жодна людина, у тому числі і ви, *просто так* нічого не говорить, за цим завжди приховуються певні мотиви.

15. Слухаючи людину, пам'ятайте, що вона розповідає *не про те*, що з нею було, а про те, що вона *зараз переживає.*

«Знаків», звичайно ж, набагато більше. Наше завдання – познайомитися з принципами їх читання.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Чому психосоматична гармонізація вважається основним валеологічним принципом на шляху відновлення внутрішньої цілісності людини?
2. Які ви знаєте валеопрактичні технології психосоматичної гармонізації, де первинна роль належить психіці?
3. Які ви знаєте валеопрактичні технології психосоматичної гармонізації, які первинно впливають на тіло?
4. Назвіть методи, які дозволяють гармонізувати людину в цілому.
5. Що варто розуміти під валеологічними аспектами здорового способу життя?
6. Назвіть валеопрактичні принципи та технології, що сприяють формуванню здорового способу життя?

Розділ 6. **ТИПИ ХАРАКТЕРІВ**
(психовалеологічні аспекти)

Думки породжують вчинки, вчинки породжують звички, звички породжують характер, характер визначає долю.

КАМЕРТОН
ВІКОВОЇ МУДРОСТІ

1. ВСТУП

Сучасна наука виділяє п'ять фундаментальних типів характерів, які становлять стрижень особистості практично будь-якої людини. Це означає, що *будь-яка* людина так чи інакше проявляє риси цих характерів. Це такі типи: *шизоїдний, оральний, психопатичний, мазохистський і жорсткий*.[1] Кожній людині корисно знати характеристики того чи іншого типу, особливо, якщо вона працює над собою і прагне зрозуміти навколишній світ і своє місце в ньому.

Типи характерів людини – це той «поїзд», у який ми сідаємо при народженні й у якому будемо їхати до кінця свого життя. Отже, типи характерів є *глобальними блоками*, які цілком визначають нашу поведінку в житті. Ми жорстко вмуровані у певну комбінацію типів характерів, і з цим нічого не можна зробити, окрім *як перейти з негативної складової свого типу характеру в позитивну складову.*

Якщо говорити про *джерела* типів характерів, то саме *ті травми,* що ви пережили *в дитинстві*, заклали той або інший тип характеру, якому відповідає певна форма тіла. Тому, бажаючи визначити свою комбінацію типів характерів, ***дивіться на своє тіло*.**

Ви можете не звертати увагу на інформацію про типи характерів, але тоді не дивуйтеся якщо з вами завжди відбуваються одні й ті ж негативні ситуації. Але якщо ви почнете усвідомлювати в собі ці характери, тоді ви з негативної складової переміститеся в позитивну, яка дає відчуття гармонії. Ви все рівно залишитеся в тому ж самому «поїзді» – у своїй комбінації характерів, але *переживання самого процесу життя* зміниться з негативного на позитивне, і *з'явиться усвідомлення.*

Для неусвідомленого проживання своїх типів характерів потрібно ціле життя. Рідко хто може вийти в невиявлену протилежність ще при житті.

Для усвідомленого проживання своєї комбінації характерів потрібні сім, дев'ять, чотирнадцять або, можливо, ще більше років.

Що таке усвідомлене проживання?

Це коли ви починаєте *спостерігати* за собою, за своїми думками і діями, *дізнаючись* про той або інший тип характеру. Це коли ви ***дозволяєте*** *собі переживати почуття*, які пов'язані з цими типами характерів, що буває дуже і дуже боляче, тому що кожне з них ґрунтується на певній дитячій травмі.

Регулярна психовалеологічна робота над собою значно прискорить перехід у позитивну складову вашого «Я.

Таким чином, користь, яку може принести вам дана інформація в стислому вигляді можна представити наступним чином.

1. Ви зможете подивитися на себе «наче з боку» і *зрозуміти*, чому ви дієте тим або іншим способом.

2. Ви навчитеся *прощати* людей, тому що почнете їх розуміти.

3. Ви почнете *пізнавати* людей. Глянувши на людину і її тіло, відмітивши про себе фрази, якими вона користується, ви зможете впізнати, *що* за людина стоїть перед вами, які в неї проблеми і як треба з нею себе поводити. Зрозуміло, що така інформація може бути корисною вам у бізнесі, на роботі, у спілкуванні з колегами, і вдома, у

[1] Детальнішу інформацію з типології характерів ви можете знайти в монографії В.Райха «Аналіз характеру».

спілкуванні з близькими. Ви, нарешті, зрозумієте, що *не треба чекати від людей того, чого вони просто не можуть дати в силу своєї природи, – ви будете бачити цю природу.*

4. Ви почнете ставитися більш об'єктивно і до себе, ви побачите, як надмірна самокритика тільки шкодила вам. Ви почнете *розуміти себе.* Ви навчитесь *смиренності.*

5. Ви почнете одержувати *насолоду від життя*, тому що вам стане зрозуміло, що, куди і навіщо. По суті, ви дізнаєтесь про *шлях свого духовного розвитку і реалізації у світі.* Вам стануть зрозумілими перепони, що існують на вашому шляху.

2. ШИЗОЇДНИЙ ХАРАКТЕР

«Шизоїдний» означає – «розколотий».

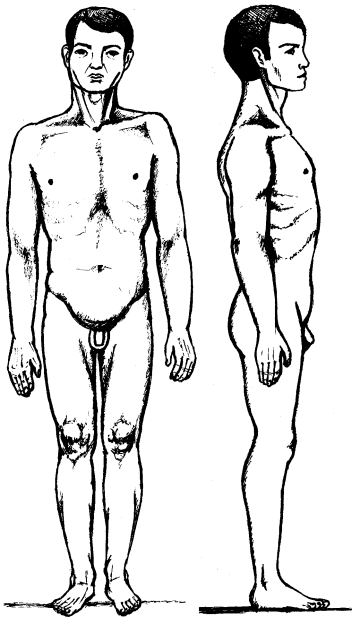
ЧАС ЗАКЛАДАННЯ ХАРАКТЕРУ**:** або до народження (в утробі матері), або в момент народження.

ПСИХІЧНІ ТРАВМИ**:** вороже ставлення матері до дитини; загроза аборту; психічна травматизація матері під час вагітності; пологи – *найголовніша причина;* емоційне або фізичне відчуження матері від дитини в результаті болю і втоми після пологів.

Коментар: як бачите, всі травми сходяться в одному – *загроза життю дитини.*

Дитина, будучи в утробі, добре розуміє, що відбувається навколо неї, і, щоб зберегти своє життя, «розколює» своє енергетичне поле на шматочки. Воно починає виглядати наче *дно озера під час сильної засухи*, тобто між органами і частинами тіла проходять лінії блокувань, так що прямий зв'язок між ними переривається. У такому стані дитина подає менше ознак життя або, краще сказати, подає менше імпульсів життя, затаюється, і про неї забувають або перестають сприймати її, як загрозу власному благополуччю, що їй і потрібно. Так, розколюючи себе, вона зберігає собі життя.

Пізніше дитина починає відчувати негативні почуття до матері, а також цурається тих родичів, які не любили її.



Мал. 1. Шизоїдний тип

Запам'ятайте! Дитина також бере участь у формуванні того досвіду і тих травм, які має. Що сталося, те й сталося. Тому не звинувачуйте нікого в тому, що відбувається у вашому житті, беріть відповідальність стосовно свого життя на себе. Тоді сили, які витрачалися на звинувачення інших, ви можете з користю витратити на себе.

ХАРАКТЕРНА РИСА**: *страх і занепокоєння*.**

Коментар: у шизоїді живе великий страх того, що він не має права на існування, і жах перед власним знищенням. Дивлячись на шизоїда, нізащо не скажеш, що він чогось боїться, проте, це так. В образах, які в нього з'являються, часто присутні відьми, бабаї, смерть і т.п. У шизоїда *відсутнє почуття безпеки*, і він скрізь відчуває себе *ізольованим і чужим*. Усе це породжує в ньому величезне почуття *гніву*, що іноді проявляється у приступах сказу.

ЗОВНІШНІ ОЗНАКИ

Тіло довге, вузьке і стиснуте, хоча бувають і товсті шизоїди. Між лівою і правою половинами тіла відсутня рівновага, і на вигляд воно здається *нескоординованим,* незграбним *(мал. 1.)*

Голову він тримає трохи схиленою убік (це помітно при розмовах із ним).

Очі порожні, погляд розсіяний. Він не встановлює контакт очима, уникає його. Погляд також може бути зацькованим, а навколо очей присутня сильна напруга.

Щелепа подовжена і квадратна знизу.

Шия довга, туга, часто тонка.

Руки і ноги довгі, *холодні*, і він погано ними управляє.

Груди туго стиснуті. Отже, у жінки-шизоїда просто неможливі великі груди.

Живіт пухкий.

Хребет часто буває скривлений (через те, що шизоїд звикнув перебувати «поза тілом»).

ЗАХИСТИ

1. «Відхід», у просторіччі – «відліт». Цей захист можна побачити під час розмови. У шизоїда *скляніють* очі, хоча сам він робить вигляд, що уважно слухає вас і навіть підтакує. У себе його можна помітити по тому, як вас охоплює якесь легке почуття *нудьги, напруги*. Тоді в голові піднімається легкий туман, і ви опиняєтесь невідомо де. Звуки в цей час приглушуються, образ співрозмовника тьмяніє. Цей захист триває секунди, хвилини або години.

2. «Не в собі». Цей захист виникає внаслідок дуже сильної психічної або фізичної травми. Людина виглядає так, наче вона знаходиться «не в собі». Цей захист «ставиться» на місяці і на роки.

3. «Голки». У нашій мові є вирази «наїжився», «виставив голки», що дуже точно передає те, що відбувається з людиною, яка застосовує цей захист. Співрозмовник на такі дії відповідає відстороненням, тому що «виставлені шизоїдом голки» дійсно «колються». На свідомому рівні ми відчуваємо це як деякий дискомфорт і почуваємо, що людина не хоче з нами розмовляти.

ЗАГАЛЬНІ ЗАУВАЖЕННЯ ЩОДО УСІХ ЗАХИСТІВ

1. Усі захисти відбуваються *на позасвідомому* рівні і спрямовані тільки на одне – *захистити* людину, коли їй загрожує якась небезпека.

2. Немає ні поганих, ні гарних захистів, ні моральних, ні аморальних, ні м'яких, ні жорстких. Вони такі, які є, і все.

3. Захисти, незважаючи на свою корисність, впливають на *якість* проживання нашого життя. Застосовуючи свої захисти, ми або *випадаємо з життя*, або *спотворюємо його сприйняття, невірно розуміючи* значення того, що з нами відбувається.

4. Єдиний спосіб щось зробити з цими захистами – це навчитися *усвідомлювати їх,* тоді ці захисти «відпадуть» самі по собі.

ВЗАЄМИНИ

1. Шизоїд спонукає людей до *інтелектуальних взаємин*. Це означає, що навіть, якщо ви вперше зустрілися з ним і він буде мовчати, ви все рівно почнете розмовляти з ним про високі матерії і розумні речі; про земні справи з ним важко вести мову.

2. У його мові, як правило, відсутні займенники, а пропозиції – безособові. Адже він не сприймає своє фізичне існування і *не відчуває ні себе, ні своє тіло, ні інших людей.* Шизоїд нічого *конкретного* говорити не вміє. Це значить, що він із вами буде говорити про космос, про духовність, про любов, але якщо в нього запитати, що робити конкретно, як розв'язати ситуацію, він подивиться на вас порожнім, нерозуміючим поглядом і продовжить розмірковувати на попередні теми.

3. Там, де виникає небезпека, шизоїда ніколи не буде. Якщо він вважає, що йому десь бути не треба, ви скільки завгодно можете намагатися змушувати його бути там, але вам це не вдасться. (Так діють його захисні системи, саме для охорони від небезпеки вони і були створені; і ще для того, щоб не переживати страхи, перед власним знищенням і гнів, породжений цим страхом).

СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Секс йому потрібний, щоб відчути в собі життя. Тому багато шизоїдів починали займатися онанізмом, а іноді і мати статеві стосунки в самому ранньому віці, ще до семи років. Сексуальні фантазії на різноманітні теми завжди супроводжують внутрішнє життя шизоїда, тому що у зовнішньому плані він погано сходиться з людьми і віддає перевагу самотності й ізоляції.

ПСИХОВАЛЕОЛОГІЧНА РОБОТА НАД СОБОЮ

Шизоїду необхідно побачити й усвідомити свої основні обмежувальні переконання, які породжуються *страхом перед власним знищенням.* Йому також необхідно навчитися жити з *новими думками,* завдяки яким він зможе набути справжньої сили й гармонійності.

ОСНОВНІ ОБМЕЖУВАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ:

Щось погане зі мною відбувається.

Я не ту планету / не той час вибрав.

Я не належу до цього світу.

Я ізгой у цьому світі, моя доля – самотність.

Негативна мета: «Я не хочу довіряти собі і своєму тілу». «Якщо я дозволю собі довіряти і діяти, я буду зруйнований».

Основне твердження-маска: «Я покину тебе до того, як ти покинеш мене».

Нижче «Я» або базові емоції: «І ти також не існуєш».

Коментар:

1. *Подвійний вузол*, що позбавляє шизоїда ефективності: «Існувати, значить померти, а смерті я теж не хочу». (Подвійний вузол *призводить* до нерухомості і цілком позбавляє людину можливості вибору потрібного варіанта дій. Подвійні вузли виникають через прив'язаність до однієї з протилежностей).

2. Шизоїду не треба «далеко бігати», щоб знайти єдність із світом і не проживати своє життя на самоті, уникаючи близькості. Усе, що йому треба, – це *просто дивитися всередину себе*. Спочатку він побачить свої *основні обмежувальні переконання,* що часто приходять йому в голову. Потім він помітить *обмежувальне твердження-маску*. Познайомившись із нею, не оцінюючи і не заперечуючи нічого, маска відступить, відкриваючи так зване *нижче «я»* або *базові емоції.* (Тут мається на увазі, що шизоїд не усвідомлює ні себе, ні оточуючих людей, ні зовнішній світ – вони нереальні для нього, оскільки він відокремився від них).

Через якийсь час, а може і відразу після того, як ви працюєте свої обмежувальні переконання, маску і *нижче «Я»*, на поверхню свідомості підніметься високоорганізована частина вашого «Я», що скаже: «А я дійсно існую!»

РОБОТА З ТІЛОМ

Особливості фізичних вправ:

а) спочатку фізичні вправи повинні бути *мінімальними* – декілька хвилин;

б) *головне* в них – переживати почуття задоволення від того, що тіло рухається, працює і може робити якісь вправи;

в) почуттю задоволення треба *дати поширитися* по тілу і *запам'ятати* це почуття, тоді згодом буде набагато легше повертатися до фізичних дій;

г) не повинно бути *ніякого насильства* над собою.

ПРОЯВ ПРОТИЛЕЖНОСТІ

Допоможе вам перейти в позитивну складову вашого характеру (*у вище «Я»)* – опрацювання наступного ***питання***:

А як би я себе відчував / поводився / спілкувався з однолітками, якби «опустився на землю» і дозволив собі жити й існувати в цьому світі, дозволив собі спілкуватися з людьми?

Далі ви, *спокійно розмірковуючи* над змістом цього питання без усякого тиску і поспіху, *дозволяєте* проявитися відповіді у вашому розумі – так само, як це відбувається при проявленні фотографії. Таким чином, ви, як по містку, переходите з однієї протилежності в іншу. А що проявилося у вашому розумі, те проявиться і зовні. Зовнішнє дорівнює Внутрішньому.

Коментар: коли ви маєте справу з *непроявленою складовою свого характеру,* цілком неможливо уявити собі відповідь на це питання. Немає ніякої думки, ніякого уявлення про те, як все це може виглядати, перед внутрішнім поглядом постає чорна пустота. Але, якщо ви продовжите тримати перед собою це питання, в якийсь момент ви помітите, що мигнула перша іскорка розуміння – крихітна, ледь помітна. Через якийсь час мигне ще одна іскорка, потім їх стане більше, і поступово картина почне проясняться. Тут *головне* – нікуди не поспішати і слухати себе, а час зробить все інше.

ВИЩЕ «Я»
(або позитивна складова характеру)

Шизоїди – це духовні й обдаровані *незліченними талантами* люди. Але головний їх недолік у тому, що вони *бояться* втілювати свої таланти в життя, вони ж *заперечують і не приймають* його. У них багата уява, і вони блискучі мислителі, що володіють багатьма новаторськими ідеями. Вони дуже чутливі натури, тому серед них багато творчих людей. У них сильна інтуїція.

Якщо люди, які мають шизоїдні риси характеру, подолають страх перед світом, вони зможуть багато чого дати як людству, так і собі.

3. ОРАЛЬНИЙ ХАРАКТЕР

Слово «оральний» походить від латинського слова «oris» і дослівно означає «належить до рота».

ЧАС ЗАКЛАДАННЯ ХАРАКТЕРУ: протягом перших двох років життя, під час оральної стадії розвитку дитини.

ПСИХІЧНІ ТРАВМИ**:** занедбаність дитини.

Коментар: найпоширеніша історія формування орального характеру – це коли дитину віддають *у* ясла або залишають н*а* кого-небудь із родичів. Дитина почуває себе загубленою і позбавленою ласки, їй не вистачає фізичного контакту, уваги, іноді – їжі й емоційного живлення. У свою чергу, мати може дратуватися, що за дитиною потріб-

но доглядати, і вона може сердитися, коли дитина плаче. Крім того, дитина може поводитися таким чином, що не дозволяє матері піклуватися про неї. Так усередині себе вона створює образ матері, яка *не задовольняла її потреби*.

ХАРАКТЕРНА РИСА: ***Жадібність.***

Коментар: оскільки орала залишали в дитинстві одного і йому не додали (як він вважає) ласки і любові, дитина розвиває таку модель поведінки, щоб *вічно чіплятися*, триматися за кого-небудь або що-небудь, інакше кажучи, вона розвиває в собі сильні *прив'язаності* до людей або до предметів. Так орал створює опору для себе.

Оскільки орал вважає або відчуває, що йому в дитинстві не додали уваги, тепла, любові, нарешті, їжі, у позасвідомості в нього розвивається *почуття пустоти, недостачі*. Зовні ці почуття виявляють себе як *жадібність*.

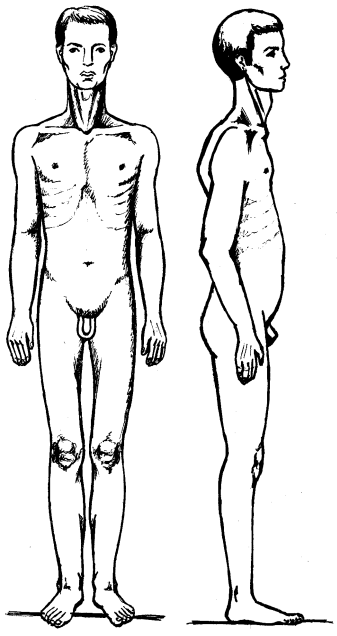
Почуття недостачі і пустоти розвивають у орала ***негативну мету***: «Я змушу тебе віддати це» або «Мені це не потрібно». З іншого боку, орали, постійно шукаючи підживлення для себе, *не здатні* прийняти це підживлення, тому що вони цілком упевнені, що їм це *не дадуть*. Так своєрідно дитяча травма розвивається всередині людини, формуючи її світогляд. Уважно стежте за тим, як це, можливо, відбувається у вас.

Оскільки орал «залишається у дитинстві», він у своїх стосунках із людьми буде прагнути до того, щоб його виховували, навчали, допомагали реалізовуватися, тобто *в ньому присутня тенденція до залежності від інших.* У нього слабке уявлення про майбутнє, тому він прагне до того, щоб про нього піклувалися.

Потрапляючи у світ дорослих, він терпить невдачі і прикрості через те, що *ототожнює себе з дитиною*. Він постійно скаржиться на стомлюваність і пасивність. Він також схильний до депресій.

ЗОВНІШНІ ОЗНАКИ

Тіло в орала худе, тонке, слабке, дитяче, на ньому мало волосся (воно побудовано таким чином, щоб спонукати інших людей бути поруч із ним). У деяких оралів тіло може бути жилавим, витягнутим, як стріла. *(мал. 2)*



Мал. 2. Оральний тип

Голова в орала викинута вперед і створює враження, що він начебто шукає щось.

Обличчя витягнуте, а з боків вздовж вилиць є *западини* – це *відмінна риса* орала.

Рот великий, виступає вперед.

Губи великі і повні.

Очі запитуючі, недовірливі. Погляд дитячий. У орала тенденція до короткозорості.

Руки слабкі.

Ноги довгі.

Таз маленький і розташований під кутом до хребта, нахилений уперед.

Груди впалі, у них є поглиблення. У жінки-орала грудей дуже часто (у відомому смислі) не буває. Груди в неї можуть бути тільки за рахунок наявності інших характерів.

У ***голосі*** звучать дитячі інтонації.

ЗАХИСТИ

1. «Висмоктування». Суть його полягає в тому, що людина буквально «висмоктує» енергію з людини, яка знаходиться поруч. Справа в тому, що у *орала не розвинута спроможність засвоювати енергію з навколишнього середовища,* тому в нього залишається тільки один вихід – використовувати вже «перероблену» оточуючими людьми енергію. Цю форму захисту можна відчути з безперестанної балаканини людини, що виснажує інших, і, навіть якщо така людина мовчить, усе рівно відчувається втома через деякий час після перебування поруч із нею.

2. «Заперечення». Цей захист визначається по слову *«ні*», з якого орал зазвичай починає свою промову, відповідаючи на поставлене запитання. Щоб підтримувати відчуття життя в собі і щоб зберегти наявне положення справ, оскільки він не хоче змінювати що-небудь у своєму житті, він увесь час багато базікає, але при цьому завжди залишається на своїх позиціях, *заперечуючи все*, що йому говорять.

3. «Істерія». Метою цього захисту є прагнення орала звільнити помешкання від людей, щоб залишитися наодинці. Використовуючи цей захист, орал «*метає в супротивників стріли і блискавки*» з такою ярістю, що люди, навколо яких все «гримить і блискає», прагнуть скоріше залишити помешкання.

ВЗАЄМИНИ

1. Орали пробуджують у людей бажання *взяти їх під захист.* Проте згодом такі стосунки викликають втому, почуття виснаження і бажання скоріше позбутися цього вантажу.

2. Оралам дуже *важко вислуховувати інших,* вони можуть ставити безліч питань, але *відповідей не слухають*. Вони часто ухиляються відповідати на поставлені до них питання і ніколи *прямо не говорять* про те, що їм потрібно. Хоча, вони і *самі не знають, що їм потрібно*, тому що їхнє почуття пустоти настільки велике, що вони губляться в ньому.

3. Орали – *дуже ревниві люди*. Давно відомо, що ревнощі породжуються *жадібністю, почуттям власності* і *страхом залишитися самому.* Усі ці складові великою мірою присутні в оральному характері.

4. Злорадна уїдлива пасивність орала виникає через те, що він, будучи дорослим, все ототожнює себе з дитиною. Останнє призводить і до того, що орал починає витісняти активні енергії, що дають йому шанс діяти і реалізовувати себе. Таким чином, його *активні нереалізовані енергії трансформуються в жадібність* – йому здається, що простіше утримувати річ при собі, ніж поділитися нею і спробувати створити щось нове, щось краще.

СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Секс потрібний оралу тільки для близькості і контакту, щоб компенсувати почуття самотності.

ПСИХОВАЛЕОЛОГІЧНА РОБОТА НАД СОБОЮ

Оралу необхідно побачити й усвідомити всі свої обмежувальні переконання, які породжені *страхом залишитися наодинці і страхом позбавитись об'єкта своєї прив'язаності.* Йому також необхідно навчитися жити з *новими думками,* завдяки яким він зможе набути справжньої сили й гармонійності.

ОСНОВНІ ОБМЕЖУВАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ

1. Мені цього не дадуть.
2. Там нічого немає для мене.
3. Мені нічого не треба.
4. Усі хочуть залишити мене.
5. Я зовсім один / мені нікого не треба.
6. Я не можу одержати підтримку / мені не потрібна підтримка.
7. Я не впораюсь з цим / я зроблю це сам.
8. Мене не схвалюють.
9. Мене вважають жебраком.
10. В інших є все, що потрібно мені .
11. ***Негативна мета:*** «Я змушу тебе віддати це».
12. ***Основне твердження-маска:*** «Ти мені не потрібний» і «Я нізащо не попрошу».
13. ***Нижче «Я» або базові емоції:*** «Піклуйся про мене, забезпечуй мене».

Коментар:

1. Якщо ви засуджуєте в собі перераховані вище якості, якщо не хочете зустрітися з ними віч-на-віч, тобто побачити їх і почати мати з ними справу, не борючись і не витісняючи їх, тоді вони благополучно продовжують існувати і розвиватися, іноді набуваючи найпотворніші форми. Якщо ж ви бачите їх, приймаючи і розуміючи причину їхнього існування, тоді всі ці якості починають змінювати свій знак – жадібність почне перетворюватися в щедрість, брехливість – у правду і т.д.

2. Залежність орала бере початок від існуючого в ньому постійного пристрасного бажання володіти чимось. Орал ніколи і нічим не може бути задоволений. Тому він намертво прив'язується до своїх бажань, які визначають усе його життя, поневолюючи його.

Щоб задовольнити свої бажання, орал завжди вибирає між самотністю й обманом, як він вважає, з боку іншої людини. Саме таке ставлення орала до життя породжує його негативні цілі: «Я змушу тебе віддати це», з одного боку, і «Мені це не потрібно», – з іншого. Тобто орал має справу або з обманом, або із самотністю. Звідси виникає подвійний вузол, що змушує орала метатися по життю: «Якщо я в нього попрошу, це вже буде не любов» (вони самі повинні побачити і задовольнити мої потреби без моїх прохань); «Якщо не попрошу – у мене цього не буде».

3. Основне, що потрібно зрозуміти оралу щодо жадібності, це те, що він живе у Всесвіті, де всього для всіх вистачає. Цей Всесвіт побудований за принципом достатку. Йому необхідно вчитися бачити навколо себе цей достаток. Йому необхідно побачити, що все, що йому потрібно, завжди до нього приходить.

Розпочинаючи роботу над собою, оралу необхідно почати визначати свої потреби і навчитися проживати своє життя так, щоб вони могли задовольнятися. Це означає – ще і ще раз намагатися діяти, не звертаючи уваги на час і ті сили, що витрачаються на досягнення мети. Мова тут також іде про те, щоб вивести на свідомий рівень своє активне «Я», не витісняючи ВНУТРІШНЬОЇ ДИТИНИ, тобто оралу необхідно навчитися «міцно стояти на ногах».

4. Якщо ви почнете уважно досліджувати свій внутрішній світ, то перше, що ви побачите, досліджуючи оральний характер, це твердження-маску (див. вище). Коли ви добре познайомитеся з цією маскою, на поверхню свідомості підніметься нижче «Я» (див. вище). Це «Я», з яким ототожнює себе орал.

Коли ви «пройдете» крізь своє нижче «Я», а на це може піти декілька років, всередині вас можуть пролунати приблизно такі слова: «Я задоволений/задоволена; Я реалізований/реалізована». Це заговорить ваше вище «Я» – позитивна складова орального характеру.

Запам'ятайте! Людині ніколи не досягти абсолютної досконалості. Працюючи над собою, перед вами завжди будуть відкриватися все нові й нові обрії. Тому в якісь моменти життя ставтеся до себе поблажливо.

РОБОТА З ТІЛОМ

Найголовніше, з чим оралу доведеться постійно мати справу, це зі своєю слабкістю. Оралу необхідно *постійно переживати її*, хоча це почуття дуже неприємне, коли до нього доторкаєшся. Щораз, намагаючись зробити щось, будь це фізична вправа або вирішення якоїсь конкретної задачі, орал відчуває слабкість у тілі. І у нього не залишиться іншого виходу, як *дати цьому почуттю «піднятися» і, щоб пережити його.*

ПРОЯВ ПРОТИЛЕЖНОСТІ

Допоможе вам проявити своє *вище «Я»* опрацювання наступного ***питання***:

Як би я себе почував, поводився, спілкувався з людьми, якби взяв на себе відповідальність за своє життя?

ВИЩЕ «Я»

Орал дуже цікавиться іншими людьми, легко зав'язує з ними стосунки і настроюється на їхні потреби. Орали – це *дуже духовні і дуже творчі* люди в мистецтвах і науках. Багатьох оралів ще з молодості приваблює професія вчителя. Вони *вчителі від Бога*, оскільки мають щире серце, здатне любити і дарувати любов. Щира любов цих людей легко узгоджується з тими знаннями, якими вони володіють.

Запам'ятайте! Ні *твердження-маска*, ні *нижче «Я»* не існують без того, щоб не проявилося *вище «Я»*. Іншими словами, будьте обережні і не думайте, що у людини, поки вона не почала працювати над собою, живуть тільки негативні емоції і думки. У переважній більшості випадків у кожному з нас співіснують і *нижче, і вище «Я».*

4. ПСИХОПАТИЧНИЙ ХАРАКТЕР

Термін «психопатія» походить від грецьких слів «душа» і «страждання» і трактується як «вроджені особливості складу характеру, в основі яких лежать *дисгармонія, неврівноваженість* або *нестійкість* душевних процесів».

ЧАС ЗАКЛАДАННЯ ХАРАКТЕРУ: раннє дитинство (від трьох до шести років).

ПСИХІЧНІ ТРАВМИ: зваба, зрадництво, зрада.

Коментар:

1. Батьки пестують дитину, але не можуть дати їй те, що пропонували. Наприклад, жінка сексуально збуджена – або тому, що довго не бачилася з чоловіком, або з якоїсь іншої причини. І в цей самий час вона може гратися з дитиною. Зрозуміло, що її імпульс цілком сприймається дитиною, тому що діти взагалі більш чутливі за дорослих. Дитина тягнеться до матері, але, зрозуміло, не може одержати від неї те, чого хоче. І тоді малюк почуває себе *зрадженим,* і згодом компенсує це, *маніпулюючи* своїми батьками. У більшості випадків це стосується матері – і стосовно сина, і стосовно дочки.

Коли жінка виховує дитину або дітей *одна*, їй «нікуди подіти» сексуальну енергію, яка накопичилася, і дуже часто вона «вихлюпує» її на свою дитину (з усіма наслідками, що звідси випливають).

2. Мати суворо контролює дитину, маніпулює *нею*, не *приймає її всерйоз, спілкується* з нею заради своїх *власних* потреб, не беручи до уваги потреби дитини. Така поведінка матері підтримує в дитині почуття слабкості, що також сприяє розвитку психопатичного типу характеру.

Запам'ятайте! Якщо ви виявите у собі риси психопатичного характеру, то не варто звинувачувати в цьому своїх батьків – що є, те є. Якщо дитина прийшла в цей світ проживати психопатичний тип характеру, вона буде проживати його у всій повноті, як би ви не оберігали себе і її. У кожного з нас свій шлях, і жоден шлях анітрохи не гірший і не кращий за інший.

ХАРАКТЕРНА РИСА: ***брехливість.***

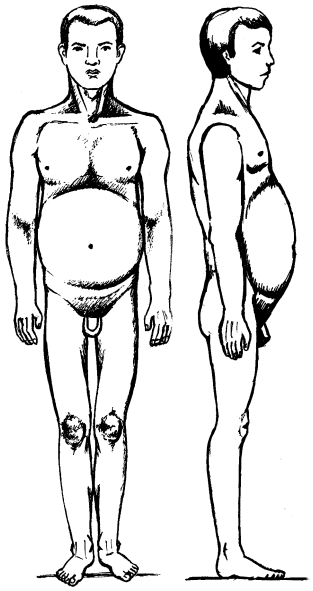
Коментар: розрізняють два види психопатів: жорсткий і м'який. Нерідко обидва ці види поєднуються в одній людині.

Жорсткий тип: *не вміє* виявляти свої почуття і *не звертає уваги* на почуття інших, *він позбавлений почуття провини і сорому*. Реагує на ситуації і набуває ваги серед оточуючих за допомогою *образливої поведінки* і *лайки*. Він намагається тримати людей подалі від себе.

У його поведінці простежується манера ухилятись і миттєво користуватися нагодою, якщо це обіцяє вигоду.

Він пильно стежить за своїм іміджем, спираючись на власні уявлення про свою винятковість. У ньому «живуть» величезне почуття *переваги* і *глибоке презирство* до інших людей, що приховує сильний комплекс неповноцінності. (У нього присутній *величезний страх, що ним будуть маніпулювати, а це для нього нестерпно*). Тому, щоб змінити ситуацію на свою користь і взяти події під свій контроль, психопат *звертає на себе увагу, виставляючи себе напоказ.* Інакше кажучи, він ставить себе вище за людей, намагається взяти над ними владу. Психопат має величезне прагнення до влади.

М'який тип: надмірно уважний до інших, надмірно тактовний і занадто ввічливий. Зовні він прагне до співпраці, приємний у спілкуванні, глибокий, спритний, винахідливий. Спілкуючись із людьми, він прагне до примирення. Однак на внутрішньому



Мал. 3. Психопатичний тип

плані смиренність його поверхнева, і він також прагне маніпулювати і «підкопуватися» під інших, як і жорсткий тип. Це дуже легко побачити й відчути по його поведінці, яка відразу ж викликає недовіру.

ЗОВНІШНІ ОЗНАКИ

Тіло у психопата зміщене вгору *(мал. 3)*.

Грудна клітка роздута, що створює оманне враження, наче він сильний і потужний. Жінки, відповідно, мають великі груди.

Таз і ***ноги*** тонкі, на дотик – холодні; у нього майже «немає» сідниць.

Очі спостережливі, недовірливі або м'які, що спокушають. (Перед внутрішнім поглядом психопата можуть миготіти такі образи, як «повна свобода», «супермен», «герой», «рятівник»).

Живіт виступає над поясом.

Рухи повні гніву.

Голос м'який, ніжний, солодкий, наче спокушає.

ЗАХИСТИ

1. «Гак». Цей захист використовується, коли психопат вступає з ким-небудь у конфронтацію. На внутрішньому плані він дійсно формує на маківці голови енергетичний гак, що викидається вбік супротивника при небезпеці. У цей момент у «жертви» створюється враження, що до неї наблизилася особа або очі людини, з якою вона конфронтує. На зовнішньому плані це може виглядати як всім нам добре знайома ситуація, коли людину *хапають за груди*, притягують до себе і говорять їй щось, що зовсім відбиває в ній бажання продовжувати конфронтацію.

2. «Ментальне утримання». На внутрішньому плані цей захист виглядає наче кігті, що простягаються з голови психопата до супротивника, захоплюють його й утримують на своїй території доти, доки питання не буде вирішено позитивно. На зовнішньому плані це виглядає так, начебто вам просто нікуди подітися, окрім того як погодитися з пропозицією. Слова, що вам адресує психопат, можуть бути дуже ввічливими, сповненими поваги, турботи і бажання улагодити все по-доброму, докази здаються логічними, але між рядками постійно простежується *послання – вам краще погодитись, інакше буде набагато гірше.* Так поступово вас просувають до прийняття потрібного рішення. Дуже часто підтекст цього захисту полягає у тому, що супротивник поганий і неправий, а сам психопат, що використовує цей захист, гарний і правий.

3. «Істерія». Цей захист ми вже розглядали при описі орального характеру. Між істеричною поведінкою орала і психопата є деяка різниця, але ви самі подумайте, у чому вона полягає.

ВЗАЄМИНИ

1. Оскільки психопат налаштував себе *контролювати все навколо*, щоб не потрапляти більше в неприємну ситуацію, як це траплялося з ним у дитинстві, він розвиває в собі такі риси, як *брехливість і обман, що спрямовані на досягнення мети.* Він настільки переконливо говорить, що люди вірять йому беззастережно. Це ще півбіди. Найбільше лихо полягає в тому, що він обманює і *самого себе,* не підозрюючи про це.

2. У стосунках з іншими людьми він хоче і навіть вимагає, щоб його *підтримували і підбадьорювали*, і все це через те, що його в дитинстві не сприймали серйозно і сприяли тому, щоб він терпів поразки.

3. Психопат завжди *ставить себе вище за людей*, близькі стосунки у нього можуть бути тільки з тими, хто залежить від нього і дивиться на нього з повагою. До цих людей у нього може виникнути довіра, але навряд чи вона буде глибокою, тому що він *не вірить нікому* і завжди *прагне підтвердити свою владу*, оскільки в ньому живе ***негативна мета***: «Я не поступлюся!». Поруч із ним люди дуже часто почувають себе

переляканими і рідко йдуть із ним на зближення. Так він знову залишається наодинці зі своєю слабкістю.

СЕКСУАЛЬНІСТЬ

1. Саме *цей тип* характеру відповідає за формування гомосексуальних схильностей у людей, тому даний тип характеру ще називають *зміщеним*.

Запам'ятайте! Один із способів виявити наявність сексуального зміщування в себе – це звернути увагу на те, *що ви думаєте про одностатеве кохання*. Якщо ви – вірніше, ваш ЗАХИСНИК-КОНТРОЛЕР – наполегливо повторюєте собі, що ніколи, ніколи цього не буде, або якщо у вас це викликає відразу й обурення, тоді майже зі стовідсотковою ймовірністю можна стверджувати, що це й імпульс у вас потенційно присутній.

Ще одним способом виявити в собі даний імпульс є ситуації, у які ви потрапляєте в житті. Якщо до вас час від часу чіпляються люди вашої статі з «мерзенними» пропозиціями або ви опиняєтеся у двозначних ситуаціях, виходить, у вас цей імпульс є присутнім, і він досить сильний.

Сексуальне зміщування було присутнє у суспільстві за всіх часів. І серед чоловіків, і серед жінок воно складає приблизно 3 – 5% від загального числа осіб даної статі в будь-якій точці планети. Це *закон нормального розподілу,* що був доведений математично німецьким ученим Гаусом, і з цим законом нічого не поробиш, як і з будь-яким іншим законом природи. Природі для чогось все це потрібно, щось вона в такий спосіб *врівноважує.* А оскільки їй це потрібно, виходить, і ми, люди, повинні змиритися з цим явищем, тому що даремно і навіть небезпечно намагатися зрушити з місця те, що ніяким чином не можна зрушити.

2. Секс використовується психопатом у якості *гри у владу*. Отримана від сексу насолода для нього *неважлива* порівняно зі здобутою перемогою.

3. Сексуальність у психопата *ворожа і тендітна* саме тому, що його в дитинстві звабили і зрадили. Він вороже і з підозрою ставиться до протилежної статі, розглядаючи інтимну близькість як *падіння свого статусу*, а посеред статевого акта в нього може цілком зникнути бажання продовжувати його. Це стосується і чоловіків, і жінок.

ПСИХОВАЛЕОЛОГІЧНА РОБОТА НАД СОБОЙ

Психопату необхідно познайомитися з своїми основними обмежувальними переконаннями, які породжені *страхом програти, довіритись, поступитись*. Йому також необхідно навчитися жити з *новими думками,* завдяки яким він зможе набути справжньої сили й гармонічності.

ОСНОВНІ ОБМЕЖУВАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ:

1. Не нав'язуйте мені нікого / не нав'язуйся мені.
2. Не лізь до мене / не підходь занадто близько.
3. Ви не зможете заподіяти мені болю.
4. Я їм усім покажу.
5. Я зближуся з тобою, якщо ти будеш висловлювати до мене повагу.
6. Мені ніхто не потрібний.
7. Ніхто не побачить мої душевні рани.
8. ***Негативна мета***: «Буде по-моєму. / Я не поступлюся».
9. ***Основне твердження-маска***: «Я правий, а ти помиляєшся».
10. ***Нижче «Я» або базові емоції***: «Я буду тебе контролювати».

Коментар:

1. Згідно свого характеру, психопат *завжди* хоче *вигравати*. А вигравати можна тільки тоді, коли є підтримка, що припускає можливість компромісу, на який психопат просто не здатен. Саме звідси випливає його негативна мета: «Я не поступлюся», яка, у свою чергу, породжує подвійний вузол: «Я повинен бути правий завжди, або я пом-

ру». *Але чим більше він прагне зберегти контроль над ситуацією, тим швидше втрачає його. Чим більше він наполягає на своєму, тим менше він отримує.*

Так він і йде по життю – то регулярно злітає до небес, то з такою же регулярністю зазнає аварії і «падає вниз».

Увага! Перед тим, як влаштуватися на роботу, придивіться, чи не маєте ви справи з представником психопатичного характеру, а якщо ви цього не зробили, тоді не дивуйтеся, що фірма, у якій ви працюєте, раптом зазнала краху.

2. Коли людина з психопатичним характером почне дивитися всередину себе, то перш за все вона виявить у собі маску, що заявить: «Я правий, а ти помиляєшся». *За допомогою цієї маски психопат спілкується з людьми.*

3 Якщо ви дасте собі можливість заглянути глибше усередину своєї істоти, то виявите там *базові емоції*, що заявлять: «Я буду тебе контролювати» і «Я нізащо не поступлюся».

4. Коли ви продовжите роботу над собою, то назовні, зрештою, вийде ваше *вище* «Я», що заявить: «Я поступаюся».

ПРОЯВ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ

Допоможе вам проявити своє *вище «Я»* опрацювання наступного ***питання***:

Як би я себе почував, поводився, спілкувався з людьми, якби почав довіряти і поступатися їхній волі, поділяти їхні погляди?

Запам'ятайте! Для того щоб *вище «Я»* вийшло назовні, вам треба *вчитись розслаблятися* і *довіряти* собі, людям, життю. Це робиться в ***такий спосіб***. Щораз, коли внутрішній голос буде вам наголошувати, що, мовляв, потрібно здійснювати контроль за якоюсь справою, будь-то бізнес або взаємини в сім'ї чи на роботі, або ви за звичкою почнете контролювати, ЗУПИНІТЬСЯ і дозвольте *подіям відбуватися, розвиватися за власним сценарієм,* а не за *вашим.* ДОВІРТЕСЯ.

Нехай для початку це буде якась незначна ситуація, щоб страх програти, потерпіти поразку не занадто будоражив вас. Самі ви в цей момент можете «занурюватися» в цей страх, даючи йому протікати. Страх, як правило, концентрується в якійсь частині тіла, і вам треба *прийняти ці відчуття, щоб, переживаючи їх, розстатися з ними назавжди.*

Якщо ви будете регулярно працювати над собою, то почнете переконуватися, що нічого страшного не відбувається у вашому житті при знятті контролю, а навіть навпаки, все розвивається нормально. Побачивши це, ви почнете розслаблятися, більше довіряти людям та життю, відтоді у вас з'явиться більше свободи і сили.

Потім ви почнете вчитися знімати контроль із більш важливих справ. І так далі. Поступово у вас накопичиться позитивний досвід і з'явиться впевненість, що життя «робить все» для вашого процвітання.

Коли ви почнете *розслаблятися* і *довіряти* собі і життю, ось тоді у вас з'явиться *справжній контроль* над подіями. Ви станете *цілком вільною* і гармонійною людиною.

ВИЩЕ «Я»

Люди, що мають психопатичний склад характеру, – *природжені лідери*, здатні впоратись із будь-якими складними завданнями. Вони гарні оратори, які добре володіють словом.

Вони мають високо розвинутий інтелект і гнучкий розум. Це творчі різнобічно розвинуті особистості, що володіють тонким сприйняттям і сильною інтуїцією. Вони здатні зберігати спокій у екстремальніших ситуаціях.

Зверніть увагу! Не буває так, щоб людина будь-якого типу характеру прожила своє життя тільки в *масках* і у своєму *нижчому «Я».* У переважній більшості випадків *вище «Я»* і властиві йому характеристики також проявляються певною мірою.

Люди схильні помічати в інших, у першу чергу, негативні риси і прив'язуватися до них. Це цілком зрозуміло, тому що саме ці риси приносять нам найбільше болю і

страждань. Вчіться *не прив'язуватися* до заподіяного вам болю. Вчіться розрізняти риси *вищого «Я»* у людини, що стоїть навпроти вас. Тренуйте своє око доти, поки не навчитеся робити це автоматично. Тоді ваше життя повністю зміниться. Ви переміститеся в цілком іншу реальність.

5. МАЗОХИСТСЬКИЙ ХАРАКТЕР

Термін «мазохізм», згідно з визначенням письменника і філософа Л.Захер-Мазоха, означає «одержання морального задоволення від заподіяння *собі* моральних страждань»; *самокатування*.

ЧАС ЗАКЛАДАННЯ ХАРАКТЕРУ**:** стадія автономного розвитку дитини (від року до семи років), коли дитина вчиться ходити, правильно рухатися, вчиться навичкам охайності і туалету, вчиться *стверджуватись* у цьому світі.

ПСИХІЧНІ ТРАВМИ: жорсткий контроль за кожним кроком дитини; примусове годування і садіння на горщик.

Коментар: *мати* в дитини *владна*, а *батько покірний.* Свою владність мати поширює на дитину в такий спосіб: вона *постійно* пригноблює її і чіпляється до неї, постійно вказує на її помилки. Незважаючи на те, що мати любить дитину, свою любов вона ставить у *залежність від поведінки малюка*, тобто її любов – умовна.

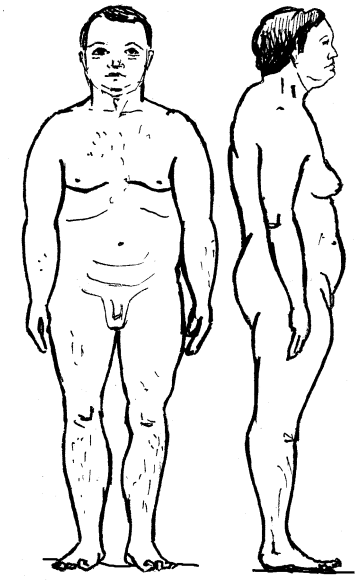
Мати позбавляє дитину свободи, ставить її в жорсткі*, нічим не виправдані* рамки правил поведінки. Всі спроби дитини протистояти величезному тиску, який чинить на неї мати, жорстко припиняються будь-якими способами.

Мати весь час використовує почуття «провини», щоб маніпулювати дитиною; у її словах і діях постійно простежується підтекст: «Дивись, ти робиш мені боляче», «Ти знову зробив шкоду, ти – поганий».

ХАРАКТЕРНА РИСА: ***постійне почуття провини і ненависть.***

Коментар: у глибині позасвідомості мазохіста «клекоче» ненависть. І це зрозуміло, адже в дитинстві всі його спроби «ствердити себе» припинялися, у результаті ***творчий імпульс було заблоковано***. Тому така дитина навчилася отримувати *негативну насолоду* з ситуації, коли їй *робили боляче*, коли *придушували її почуття власної гідності***.**

Улюблена роль мазохіста – *роль жертви*, він постійно скаржиться на все і всіх, зазнаючи одночасно *негативну насолоду***.**



Мал. 4. Мазохистський тип

Мазохісти покірні зовні, але у них живе величезний *опір,* тому їх ніколи не можна підкорити повністю. При спробі зробити це, створюється відчуття, що *грузнеш* у якомусь болоті. Вони сповнені *заперечення* і *відмови діяти*, особливо, коли на них тиснуть.

ЗОВНІШНІ ОЗНАКИ

Тіло у мазохіста повне. Воно виглядає так, начебто його стиснули знизу і зверху, і усією своєю внутрішньою динамікою чинить опір будь-яким поштовхам уперед, начебто говорить «ні» будь-яким спробам змусити його діяти. У тілі «накопичено» багато напруги. Шкіра темна, млява, коричнювата, на тілі багато волосся *(мал. 4)*.

Голова здається втягненою всередину і нахилена вперед, начебто він увесь час чекає удару. Щелепи великі й потужні. Обличчя має безневинний вираз: «Хто я?» Очі м'які, сумні і виглядають страждаючими.

Шия коротка, товста і глибоко посаджена. Тут у нього заблокована «головна» енергія.

Руки сильні і потужні.

Спина виглядає так, наче тягне важку ношу, і весь її вигляд залишає враження, що людина потерпіла поразку.

Таз такий, начебто людина «піджала хвіст».

Рухи в нього сковані і важкі. Починаючи щось робити, навіть якщо завдання найпростіше, мазохіст може довго і безнадійно зітхати.

ЗАХИСТИ

1. «Щупальця». Оскільки на мазохіста тиснули в дитинстві, він тепер кожну людину розглядає як свого *ворога* і намагається *нейтралізувати* її. Він дійсно випускає з аури щупальця, що тягнуться до сонячного сплетіння того, з ким мазохіст має справу, щоб захопити сутність людини, витягнути її назовні й оволодіти нею; тоді він буде почувати себе в безпеці.

Якщо розглядати фізичні відчуття, то це схоже на те, начебто вас повільно і поступово позбавляють *можливості рухатись, позбавляють ініціативи*, на вас навалюється якесь неясне почуття ваги, і через якийсь час ви «втрачаєте себе». Ці відчуття чітко простежуються часом, але, на жаль, до того моменту людина часто втрачає свою сутність і вже не здатна до якогось аналізу. Людина виявляється цілком під контролем мазохіста.

Ці ж самі щупальця працюють і проти самого мазохіста. Його часто охоплює почуття *розпачу* через те, що він *боїться діяти*. Дія для нього означає *приниження* – у дитинстві це траплялося з ним багато разів. Він починає *звинувачувати себе в усьому, почуває себе жертвою*, тоді щупальця працюють проти його власної сутності, придушуючи її. Емоції, які пов'язані з почуттям розпачу, виявляють себе в тілі у вигляді великої *маси жиру,* що розташовується від лобка до грудної кістки. Це стосується не тільки мазохистського характеру.

2.«Мовчазне міркування, яке виставляється напоказ». Інакше цей захист можна назвати «виставленою напоказ замисленістю». На енергетичному рівні цей захист робить дуже багато «шуму», привертаючи до мазохіста *необхідної кількості уваги.*

На фізичному рівні це може виглядати таким чином. У кімнаті повно народу, всі шумлять і веселяться, а він мовчазно стоїть осторонь, нібито про щось розмірковує. Незабаром до нього підійдуть і запропонують допомогу. Він буде дотепно і люб'язно дякувати (нагадаємо, все це відбувається позасвідомо) за ці пропозиції, пояснюючи, чому вони не спрацюють, і попросить висловити інші пропозиції. Якщо говорити про сімейні стосунки, то там все виглядає приблизно так само.

Захоплені «щупальцями» люди вважають, що йому потрібна допомога, але все, що мазохісту треба від них, це *увага-імпульс для перерозподілу своєї внутрішньої енергетики,* особливо в області таза, де в нього знаходиться потужний *сексуальний блок*.

3.«Словесні стріли» – це захист-напад, який також застосовується для перерозподілу заблокованої сексуальної енергії. Словесні стріли потрапляють у найболючіші місця, як ви, напевно, неодноразово переконувалися на собі, і призначені для того, щоб спровокувати співрозмовника на вибух гніву.

– Як можна довідатися, де у людини найболючіше місце?

Той, хто посилає «стріли», позасвідомо знає, що робить. Його *мета* – викликати вибух гніву. Тоді він начебто одержує дозвіл на власний вибух гніву. Таким чином, він уникає почуття приниження. Нерідко цей захист застосовується, коли розмова прямо або завуальовано стосується сексуальної теми.

ВЗАЄМИНИ

1. Як усі нормальні люди, мазохіст прагне до близькості, однак близькість він розглядає *тільки з позиції підпорядкованості*, тобто він може бути близьким із людьми, тільки якщо підкоряється їм. Тому він тримає себе в приниженому стані.
2. Його взаємини з людиною, що стоїть поруч, одночасно і пасивні, і агресивні. Мазохіст намагатиметься не дати співрозмовнику те, чого той хоче, і спробує виставити його дурним, так само, як чинили з ним у дитинстві.
3. Спілкуючись із оточуючими, мазохіст вдає себе ввічливим. Це допомагає йому *маніпулювати* людиною і домагатися бажаного результату.
4. Коли спілкуємося з мазохістом, хочеться постійно форсувати події, тому що сам він *міркує і рухається дуже повільно*. Поруч із ним відчуваєш себе, немов у болоті.

Сам мазохіст давно «застряв у болоті», вічно скаржачись на нещасливе життя, провокуючи і дратуючи людей своїми скаргами. Він *не усвідомлює* свого бажання провокувати і думає, що в такий спосіб він може подобатися людям.

Часто при зустрічі з іншими людьми він спонукає їх на дражніння, чіпляння і випрошування.

СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Оскільки мазохіста в дитинстві часто принижували і забороняли діяти, виявляти себе, у нього позасвідомо формується прагнення «залишатися закритим і пасивним» *заборона на дію*, що поширюється і на сексуальну сферу.

Чоловік-мазохіст буде, скоріше за все, імпотентом, а жінка-мазохіст – фригідною, тому що вони не дозволяють собі діяти.

Запам'ятайте! Оскільки в кожному з нас, як правило, перетинається декілька характерів, людина, у якій явно виражені мазохистські риси, може переживати оргазм за рахунок наявності якого-небудь іншого характеру.

ПСИХОВАЛЕОЛОГІЧНА РОБОТА НАД СОБОЮ

Мазохісту необхідно познайомитися зі своїми основними обмежувальними переконаннями, які породжені *страхом приниження і страхом вільно діяти*. Йому також необхідно навчитися жити з *новими думками,* завдяки яким він зможе набути справжньої сили й гармонійності.

ОСНОВНІ ОБМЕЖУВАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ

1. Я – загублена особистість.
2. Я все роблю неправильно, все не те.
3. Усе безнадійно.
4. Ну, подивися на мене – бачиш, який я нещасливий / яка я нещаслива. Будь ласка, люби мене.
5. Я повинен / повинна / підкоритися, щоб мене полюбили. Я не можу говорити: «ні».

6. Веселитися – погано.

7. ***Негативна мета:*** «Я люблю забороняти, відмовляти, я люблю відсутність результату».

8***. Основне твердження-маска*:** «Я принижу себе сам / сама / перед тим, як це зробиш ти» або «Я заподію собі біль сам / сама / перед тим, як це зробиш ти».

9. ***Нижче «Я» або базові емоції*:** «Я буду робити тобі зле, провокувати тебе і досаждати тобі».

Коментар:

1. Наявність у мазохіста великої кількості гніву й інших негативних почуттів, а також наявність прагнення залишатися пасивним і закритим – все разом призводить до того, що всередині нього збирається велика напруга. *Розслабитися, почати жити і діяти він не може,* вважаючи, що прийняття ним того, що пригнічено у нього всередині (активність, прагнення шукати і творити), у черговий раз призведе до підпорядкування його іншій людині і приниженню. Тому його ***негативною метою*** є прагнення *залишатися закритим.* Він *любить відмовляти* і *забороняти, любить відсутність результату* (адже саме цьому його і навчали в дитинстві).

Наявність негативної мети веде до появи ***подвійного вузла***, що змушує мазохіста переживати властиві йому страждання і біль: «Якщо я розсерджуся, я буду принижений; якщо ні, я теж буду принижений». У мазохіста живе величезний страх приниження.

2. Мазохісту необхідно *дозволити собі виявляти* ті негативні емоції, що є в нього. Однак ***необхідно пам'ятати,*** що це слід робити з *мінімальною шкодою* для навколишніх людей. Тому *основний принцип* при роботі над собою: «НЕ ПОСПІШАТИ». Для початку запитайте себе: «*Де саме в моєму тілі знаходиться страх*?» Знайдіть його і починайте переживати. Починайте переживати ті конкретні відчуття, що породжує страх у вашому тілі, як би це неприємно не було.

3. Коли почнете вивчати в собі мазохистський характер, ви в першу чергу наштовхнетеся на *твердження-маску* (див. вище). Вивчивши цю маску і дозволивши собі піти глибше, ви зустрінетесь *з базовими емоціями*, які відчинять перед вами ***негативну мету*** (див. вище). Якщо ви достатньо попрацюєте над собою, переживаючи ці емоції, *не борючись* із ними, *не засуджуючи* і *не оцінюючи* їх, а *приймаючи*, монада зрештою перевернеться, і у вас «пролунає» думка: «Я вільний / я вільна /». І ви відчуєте незвичайну легкість, як і при роботі з іншими типами характерів, коли будете виходити на своє *вище «Я».*

ПРОЯВ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ

Допоможе вам проявити своє *вище «Я»* опрацювання наступного ***питання***:

– Як би я себе почував, поводився, спілкувався з людьми, якби був вільним, абсолютно вільним?

ВИЩЕ «Я»

Мазохісти – дуже витончені особистості. Їхня творча сила проявляє себе в тонких і складних композиціях, де величезну роль грають нюанси, які мазохісти прекрасно відчувають. Напевно можна стверджувати, що шедеври в будь-якій сфері людської діяльності створюються завдяки енергії саме цього характеру.

Люди з мазохистськими рисами характеру вміють конструктивно вирішувати спільні проблеми, тому що їхні серця повні любові, співчуття і турботи про інших людей. На них можна спокійно покластися у важку хвилину, тому що їхня відданість не знає меж. Це *надійні і вірні люди.*

Як працівники, вони дуже старанні і ретельно виконують доручене. Одночасно вони вміють гідно відпочивати і веселитися.

6. ЖОРСТКИЙ ХАРАКТЕР

ЧАС ЗАКЛАДАННЯ ХАРАКТЕРУ**:** перше закладання відбувається у віці біля семи років, друге – у період статевого дозрівання.

ПСИХІЧНІ ТРАВМИ: сексуальна відмова, зрада в інтимних справах.

Коментар: хтось із батьків протилежної статі або партнер по іграх не можуть задовольнити сексуальні імпульси дитини. А оскільки для маляти *еротична насолода, сексуальне почуття і кохання – це те ж саме, їхній* розум ще не розділив *все це*, то такі дії до себе розцінюються як зрадництво. Ці дії можуть бути самими безневинними з погляду дорослої людини, але з погляду дитини вони – нищівна зрада, що сильно ранить і блокує почуття.

Коли дитина переживає таку відмову, вона вирішує про себе, що *буде контролювати тепер буквально всі свої почуття, як позитивні, так і негативні, не випускаючи їх назовні і не впускаючи їх усередину. Вона «**застигає**».*

Ці дитячі історії, звичайно, дуже важко пригадати дорослій людині. Тому, щоб виявити в собі наявність жорсткого характеру, дивіться на ті життєві ситуації, що відбуваються з вами.

Якщо вам відмовляли і якщо ви пережили почуття зрадництва при цьому, особливо в шкільні роки, отже, у вас точно є риси жорсткого характеру.

Поступитися і знову почати любити – для жорсткого характеру спочатку абсолютно нездійсненна річ, оскільки це означає для нього «нове переживання нестерпного болю відмови і зради», чого він більш за все боїться. Звідси випливає і модель його поведінки – *стримувати свої почуття*, прагнення маніпулювати і робити обхідні маневри, домагаючись бажаного.

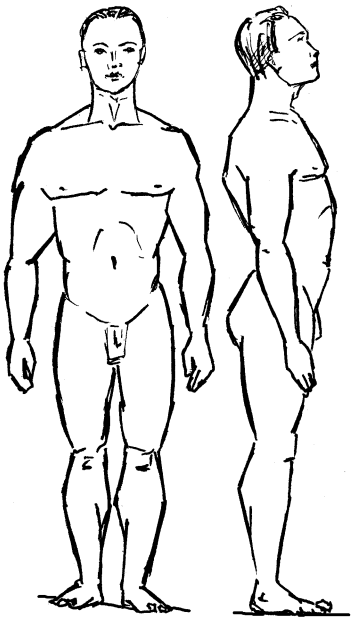
ХАРАКТЕРНА РИСА**:** ***гордість*.**

ЗОВНІШНІ ОЗНАКИ

Тіло в чоловіків і жінок, що мають жорсткий характер, пропорційне і гармонійно складене, м`язисте і *здається «одягненим у панцир» (мал. 5).*

Голову тримає високо, а ***хребет*** – прямий.

Таз відтягнутий назад.



Мал. 5. Жорсткий тип

ЗАХИСТИ

1. «Утримування на межі». Цей захист використовується для того, щоб уникнути непередбаченої ситуації. Негативне *послання* цього захисту – *це послання про власну перевагу.*

На фізичному рівні цей захист досить легко побачити на обличчі, яке приймає зарозумілий вигляд. У співрозмовника з'являється бажання визнати дану людину авторитетом і страх звернутися до неї з якогось питання, і бажання зігнутися в три погибелі, і багато чого іншого. Якщо ви входили до кабінету якоїсь поважної особи, ви зможете уявити почуття, що будить цей захист.

2. «Демонстрація сили». Цей захист цікаво спостерігати в негласному двобої жорстких характерів із досить великою різницею у віці. *Його суть – дискредитація супротивника з метою зберігання своєї сфери впливу.* На зовнішньому плані все виглядає дуже пристойно і культурно, однак на внутрішньому плані – більш досвідчений представник жорсткого характеру поводить себе таким чином, що думка більш молодого представника цього ж типу характеру починає виглядати в очах оточуючих щонайменш несерйозно і викликає в присутніх почуття жалю. Послання про перевагу тут сильніше, ніж у першому випадку.

ВЗАЄМИНИ

1. Спілкуючись із людьми, особливо з представниками протилежної статі, жорстка людина *стримує почуття. Вона все і завжди тримає під контролем*. Тому досягнути відкритості стосунків із нею практично неможливо. Вона пережила нестерпний біль відмови, зрадництва і зневаги до своїх почуттів – їй цього більш, ніж достатньо. Тепер її сили спрямовані на запобігання подібної ситуації.

2. Коли людина з жорстким характером щосили намагається зберегти незалежність і свободу, вона тим самим негласно провокує і свого партнера на суперництво.

Якщо це стосунки між жорсткими чоловіком і жінкою, то *кохання тут не буде. Залишається тільки суперництво*. Гордість обох загострюється, оскільки вони не бачать, що бажані один одного, і змагання розкручується з подвійною силою. Це закінчується «розривом» у взаєминах. З порочного кола, що створилося, не вийти, доки людина з жорстким характером не набереться мужності і рішучості «заглянути» всередину своєї істоти, щоб по-справжньому познайомитися *зі своїм страхом виражати почуття.*

КРИЗИ

Абсолютна більшість людей «віддає перевагу» позасвідомому проживанню своїх *характерів*, що створює в їх житті жорстокі кризи.

Люди з жорстким характером – енергійні й вольові. Але, боячись зрадництва, вони зупиняють потік своїх почуттів. Таке блокування, коли *центри волі працюють, а центри почуттів закриті,* дозволяє людині добре влаштувати своє життя *зовні,* маючи все необхідне з матеріальних благ (і навіть більше, маючи сім'ю, успіх), але *внутрішньо* вони весь час відчувають дискомфорт, *нестачу чогось*. Особливо це стосується жінок.

Щоб якось «прорватися» до своїх глибоких почуттів, така жінка створює в житті кризи, цілком не підозрюючи *про свою причетність* до цієї ситуації. Це може бути хвороба, нещасний випадок, зґвалтування, новий і цілком несподіваний любовний зв'язок, розлучення – *все, що здатне пробудити почуття.*

Якщо жінка, завдяки своїй м'якій жіночій природі, *частково* блокує почуття, то чоловік, як правило, повністю перекриває їх, що, у свою чергу, може привести до вищеописаних кризових ситуацій, а також до такої патології, як гастрити, виразкова хвороба, запалення сухожилля, інфаркт міокарда і т.д.

Запам'ятайте! Кризові ситуації будуть у вас створюватися доти, доки ви *не позбавитесь своїх блоків і страхів, доки ви будете придушувати в собі почуття і доки ви не навчитеся бачити у собі віру, любов* і *єдність із всесвітом*.

СЕКСУАЛЬНІСТЬ

Спілкуючись із представниками протилежної статі, людина з жорстким характером цілком природно хоче відчувати власну сексуальну привабливість, – *підтримує* почуття гордості.

Однак, спокушаючи й зваблюючи, жорсткий характер відчуває *презирство* до свого партнера або партнерші, хоча і ховає це почуття від себе і від людей, оскільки воно не заохочується в суспільстві. Але, вдивившись у себе, людина з жорстким характером обов'язково виявляє *неприйняття* і буває дуже здивована його наявністю. Адже вона постійно твердить, що любить особу протилежної статі.

Почуття презирства легко виявляється за словами, які нерідко чоловіки говорять про жінок: «Всі вони…», і жінки – про чоловіків: «Всі вони … , їм тільки одне і потрібне». Але що цікаво, сама людина, яка має жорсткий характер, схильна мати декілька сексуальних партнерів і періодично змінювати їх, тому що *вона нікому не вірить* і вважає, що кожного разу її вибір помилковий.

Жорсткий характер заборонив собі почувати і відчувати кохання до протилежної статі через те, що його колись зрадили. З почуттям любові у представника жорсткого характеру асоціюється гордість, якої в ньому достатньо. Відмова від сексуальної близькості розцінюється і сприймається ним, як нестерпний удар по почуттю власної гідності. В цьому випадку представник жорсткого типу не вибачає образ і схиляється до помсти за заподіяний біль.

ПСИХОВАЛЕОЛОГІЧНА РОБОТА НАД СОБОЮ

Жорсткому характеру необхідно побачити й усвідомити свої обмежувальні переконання, які породжені *страхом виражати почуття.* Йому також необхідно навчитися жити з *новими думками,* завдяки яким він зможе набути справжньої сили й гармонійності.

ОСНОВНІ ОБМЕЖУВАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ:

1. ***Негативна мета***: «Я не здамся».
2. ***Основне твердження-маска***: «Так, але…»
3. ***Нижче «Я» або базові емоції***: «Я не буду тебе любити».

Коментар:

1. Зрадництво в коханні породжує у людини з жорстким характером негативну мету, яка явно виявляє себе при зустрічах із представниками протилежної статі, а також в інших відносинах, наприклад, у бізнесі. Вона полягає в позиції: «Я не здамся».

Страх виявляти свої почуття призводить до того, що представники жорсткого характеру ставлять секс (фізичне) – вище любові. Почуття й емоції додають життю смак – кожна людина знає про це, хоча б позасвідомо, але жорсткий характер тікає від своїх почуттів і емоцій. Так в його житті виникає подвійний вузол: «Будь-який мій вибір помилковий – це не те» або «Якщо я відкрию свої почуття, мені заподіють біль; якщо ні – мені вже боляче і нестерпно». За допомогою цих подвійних вузлів він одночасно і тікає з ситуації, і все більше грузне в ній.

Допоможе представнику жорсткого характеру розв'язати ці подвійні вузли опрацювання й осмислення наступних питань:

Що таке «відкритість»?

Що таке «бути відкритим»?

Що таке «насолода»?

Що таке «життя»? Де воно починається і де закінчується?

Де «краще» і де «гірше»?

Важливо зрозуміти! Коли ми любимо, а замість цього одержуємо відмову і зазнаємо поразку, після цього ми звичайно ще більше закриваємося. У такому випадку всередині накопичується ще більше болю, ще більше розчарування в житті й у людях протилежної статі. Але це помилкова тактика, яка нікуди не веде . Наберіться мужності відчувати подяку за те, що у вас було у житті, за ті хвилини радості, які були, навіть тоді, коли вам не пощастило зустріти взаємність. Людина, яка зустрілася на вашому шляху, чоловік або жінка, зробила те, що зробила, пробудила ті почуття, які пробудила, вчинила так, як вчинила .

Ми знаємо безліч романтичних історій про одружених і неодружених людей, у житті яких раптово з'являлися чоловік або жінка, які робили повний переворот у їхніх поглядах на життя, які відкрили їм серця і радість життя. Як правило, ці люди потім ішли, зникали або вмирали. Але те, що вони зробили, залишалося жити в серцях їх улюблених і коханих. Після цих подій життя людей цілком змінювалося, якщо вони зберігали це кохання у своєму серці.

Кожна людина хоча б один раз переживала у своєму житті кохання. Вам вирішувати, як ви будете переживати цю подію, яку оцінку, яке визначення надасте їй – відмову і зрадництво чи радість і щастя, – навіть якщо вам не дали те, чого ви просили.

Що ви скажете собі, так ви і будете проживати своє життя!

Ваші почуття потрібні насамперед вам. Дайте їм виявити себе, якщо вони все ще є. Якщо почуття ідуть, відпускайте їх. І будьте вдячні за те, що все це є або було з вами. Життя тоді почне повністю змінюватися.

2. Коли ви почнете уважно досліджувати жорсткий характер, то спочатку побачите маску-твердження (головну складову вашого страху виражати свої почуття), яка на кожну заяву і пропозицію буде повторювати своє: «Так, але…» У такий спосіб жорсткий характер тікає від сутичок із болючими для себе ситуаціями, навіть якщо на вигляд вони здаються безневинними. Починайте щораз фіксувати цю маску у своїх розмовах.

3. Після того, як ви опрацюєте свою маску, на поверхні вашої свідомості з'явиться нижче «Я» або базові емоції, що заявлять: «Я все рівно не буду тебе любити», «Я не здамся».

4. Коли людина з жорстким характером звільниться від страху, що її зрадять і дозволить своїм почуттям хоча б частково проявитися зовні, на поверхню свідомості вийде її вище «Я», яке заявить: «Я віддаю тобі себе. Я люблю», – ці слова вона зможе відкрито сказати близькій людині.

5. Коли вище «Я» виходить назовні, жорсткий характер більше не боїться, що його почуття побачать інші люди.

ПРОЯВ ПРОТИЛЕЖНОСТЕЙ

Допоможе вам проявити своє *вище «Я»* опрацювання наступного ***питання***:

А як би я себе почував, поводився, спілкувався з людьми, із своїм партнером або улюбленою людиною, якби міг відкрито виражати свої почуття і думки?

ВИЩЕ «Я»

Люди з жорстким характером *дуже сильні й упевнені в собі*, вони здатні *здійснювати* неймовірні, на перший погляд, проекти, нездійсненні для інших.

Вони блискучі лідери і керівники, за якими можна сміливо йти до обраної мети. Вони здатні очолити і довести до переможного кінця *будь-яку* справу.

* * *

А тепер підведемо деякі підсумки про типи характерів.

Шизоїдний характер зовні *відривається від землі* (негативна складова), тому що вважає (**!**), що міцно стоїть на землі і занадто зв'язаний із цим життям (позитивна

непроявлена складова). Він заперечує позитивну складову. Тому починає проживати її протилежність.

Отже, шизоїду не треба далеко бігати, щоб знайти єдність із цим світом, йому треба *просто подивитися всередину себе*. Спочатку він побачить страх, за цим страхом і ховається та сама єдність із матеріальним всесвітом, від якого він відгородився.

Оральний характер зовні *застряг у дитинстві і потребі* (негативна складова), тому що знає – він занадто дорослий, міцно стоїть на землі й у нього все є (позитивна непроявлена складова). Він заперечує свою позитивну складову.

«Чорну діру» потреби буквально в усьому ніхто і ніколи не заповнить для орала. Це може зробити тільки *він сам*, якщо почне *регулярно ходити всередину себе*, поки не виявить там свою спроможність забезпечувати себе, відповідати за своє життя і мати абсолютний достаток.

Спочатку, звичайно ж, він зустрінеться зі своїм страхом «бути дорослим», а от коли він його *переживе,* тоді і відкриє для себе стан самодостатності.

Психопатичний характер *не довіряє людям і життю, весь час бреше і намагається зберегти контроль* (негативна складова), тому що його позитивною непроявленою складовою є довіра до процесу життя і віра в людину. Поки що він вважає, що його неодмінно зрадять. І його дійсно зраджують. Зовнішнє дорівнює Внутрішньому, Подібне притягує Подібне.

Ще в цьому характері живе «тупа ослина впертість» у вигляді того, що він *завжди наполягає на своєму,* завжди хоче, щоб вийшло так, як він того бажає. *Поразка викликає в ньому жах*, тому він нікому не довіряє, а диктує свої умови.

Психопата ніхто і ніколи не зможе переконати в протилежному, навіть сам Господь Бог. Тільки коли людина з психопатичними рисами характеру наважиться подивитись у себе, коли побачить там власну недовіру і неправду, побачить свій страх довіряти, коли *переживе ці почуття й емоції*, тільки тоді вона зможе проявити зовні позитивне ставлення до життя і до людей.

Мазохистський характер *нічого не робить, любить все гальмувати* (негативна складова), тому що його позитивною непроявленою складовою, яку він заперечує, є бурхлива, творча і надзвичайно ефективна діяльність.

Мазохіста нікому не зрушити з місця. Він створив свій характер саме для того, щоб навчитися *ефективно нічого не робити і зупиняти всі процеси з самого початку.*

Тільки він сам може допомогти собі. Звичайно, йому доведеться почати переживати і біль приниження, що живе в ньому у величезній кількості, і біль нерозуміння та заперечення – ну а що йому ще робити? Поки людина носить свій «мундир мазохіста», вона буде мати те, що має завжди. Ніхто і ні в чому не винуватий, мазохіст сам створює свою внутрішню і зовнішню реальність.

Коли він почне регулярно дивитися в себе, переживаючи відповідні почуття й емоції, він, поза всяким сумнівом, зможе проявити свої унікальні якості творчого діяча.

Жорсткий характер *закриває свої почуття* (негативна складова), тому що його позитивною непроявленою складовою, яку він заперечує, є пишне буйство і відкритість почуттів, ніжність, непохитна віра в близьку людину, партнера. Ніхто і ніколи не доведе йому, що він закоханий, що може відкрито виявляти свої почуття і вірити, що його ніколи не зрадять. Тільки він сам має доступ до свого страху. І коли він доторкнеться до цього страху, тоді і почне відкриватися віра, любов і єдність із Всесвітом. Це суть його *вищого непроявленого «Я».*

ВІРА, ДУХОВНЕ ЗРОСТАННЯ І КОНТРОЛЬ

Йдучи по життю, ви читаєте всілякі наукові і духовні книги, оволодіваєте заповідями, методами вдосконалення, *а все для чого?* Для того, щоб стати кращим, і щоб не бути гіршим, щоб не зустрітися зі своєю так званою «темною» половиною. Ви весь час намагаєтесь *зберегти контроль.* Більшість людей ходить у церкву тільки заради

того, щоб стати кращим і застерегти себе від прийдешніх прикростей у житті і від самого пекла. С*трах є основою їх віри.*

Виходить, що основою всякого прагнення до духовного вдосконалювання є страх, тобто, по суті, це – прагнення зберегти *більш досконалий контроль* над ситуацією.

Контроль, основу якого складає страх, – це не контроль. Рано чи пізно такий контроль підводить.

Духовне зростання, основу якого складає страх,, – це не зростання. Рано чи пізно така людина опиняється там, звідки так намагалась втекти.

Віра, основу якого складає страх, – це не віра. Тому що страх має дуже мало спільного *з істиною*, відбитком якої є віра. Рано чи пізно така віра заводить у глухий кут, тягнучи за собою віруючого.

Важливо зрозуміти! Оскільки нормальна людина завжди спирається на своє Я, усвідомлює вона це чи ні, будь-яка її віра, особливо релігійна, спирається на страхи й одержання певних винагород від будь-якої своєї діяльності, у тому числі і від духовних спрямувань. А вірніше сказати: особливо від духовних спрямувань – тут дуже легко сховати своє справжнє обличчя.

Цього не треба боятися, це є нормальним. Ненормально, коли земна людина «з плоті і крові» стверджує і доводить, що цього в неї немає. Таку людину варто обходити стороною.

(*Віра – це відбиток істини, яку ми пізнаємо в майбутньому. Наближення до істини зміцнює віру, тому що світло істини стає виразнішим. Коли ми зустрічаємося з істиною, віра зникає, з'являється єдність з істиною і безпосереднє її переживання).*

Будь-яка віра завжди проходить перевірку. А як же інакше? Як ще ми можемо доторкнутися до ІСТИНИ? Причому, зверніть увагу, всі ці перевірки влаштовує ніхто інший, *як ми самі*, тому що Зовнішнє дорівнює Внутрішньому. Приходить момент, і ми починаємо тестувати опору, на якій стоїмо. Якщо опора *несправжня* – ґрунтується на наших *страхах* та *вигодах* – вона, звичайно ж, обрушується.

Коли ваша віра, неважливо яка – у людину, у чоловіка, у жінку, у справедливість, у життя, – руйнується, це прекрасно! Чому? Тому що, нарешті, у цей момент ви зустрічаєтесь зі своєю НЕСПРАВЖНЬОЮ ОПОРОЮ.

Дозвольте собі свідомо впасти вниз, летіть й усвідомлюйте, що відбувається. *Відчувайте* під собою пустоту, самотність, зрадництво і всі інші *почуття,* що супроводжують цей процес. Не боріться! А дозвольте собі (у своєму уявленні) свідомо «падати вниз», переживаючи всі існуючі почуття.

Згадайте закон Перекидання Монади. Тоді, торкнувшись дна, ви осягнете справжньої істини – *очищення*. Ви *вмираєте*, а точніше – вмирає ваше *несправжнє «Я»,* і одночасно ви *воскресаєте*. Інакше в цьому світі не буває.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

Ви часто чи не дуже часто зустрічаєтеся зі своїми однодумцями з духовного розвитку. Довгі бесіди з ними й обговорення питань щодо духовного розвитку особистості допомагають вам відчути себе співпричетними до духовної еволюції людства. Куди приємніше рухатися вперед разом, не так самотньо. Це надає натхнення і впевненості в собі.

Буває, що до вас звертаються за порадою чи розповідають про свої проблеми друзі, родичі і навіть незнайомі люди. Ви радите їм, ділитеся наявними у вас знаннями, що завжди лежать напоготові, навіть думати не треба. Люди, які звернулися до вас, ідуть щасливими, а всередині вас виникає почуття задоволення собою – ваш духовний розвиток не пропав даремно, зусилля принесли плоди.

Книги, зустрічі, лекції, курси, семінари, проповіді, настанови, бесіди – прекрасний сад духовного вдосконалювання. ***А де тут ви?***

Де ваша власна істина?

Щоб відповісти на це запитання, спочатку спробуйте відверто виконати запропонований нижче тест. Ваші відповіді допоможуть глибше зазирнути в себе, поміркувати над тим, що в собі можна змінити, що варто придбати, а чого позбутися.

Відповідь «ТАК» оцінюється *трьома* балами, відповідь «НІ» – *одним*.

Слід пам'ятати, що ці питання призначені не стільки для того, щоб дати кількісну оцінку «зрілості» Вашої особистості, що в принципі неможливо, скільки для того, щоб цей тест став *засобом самоаналізу* на шляху самовдосконалення.

ТЕСТ

1. Ви наважуєтеся взяти на себе відповідальність за власне життя і вчинки і не звинувачуєте інших, коли справи йдуть не так.

2. Ви досить мудрі, щоб не заважати іншим жити своїм життям.

3. Ви самі, без підказок, знаєте, що для Вас – добре, а що – погано.

4. При прийнятті рішення Ви багато в чому довіряєте інтуїції.

5. Ви розумієте, що спочатку потрібно бути задоволеним собою, а потім вже – іншими.

6. Ви дбайливо ставитеся до свого тіла, розвиваєте інтелект і духовні якості для того, щоб знайти цілісність і гармонійність.

7. Ви прагнете досягнути «власної вершини», а не «лізти на чужі».

8. Ви здатні змінити звичні схеми своєї поведінки, шукаючи нові шляхи спілкування зі світом.

9. Ви знаєте, що воля — це внутрішній, не залежний від обставин стан.

10. Ви вмієте створювати обстановку внутрішнього спокою, коли зовні «бушує буря».

11. Ви відчуваєте, що Вас веде Вища Сила, і почуваєте себе Її частиною.

12. Ви бажаєте знайти досконалість, але прощаєте недоліки собі й іншим.

13. У Вас є сили знаходити життя прекрасним і надзвичайним, навіть під час випробувань і позбавлень.

14. Ви розумієте, що в житті неминучі зміни, і їх не треба боятися.

15. Ви здатні бачити за ланцюжком випадкових подій цілісність буття.

16. Ви вмієте любити і робити добрі справи, нічого не вимагаючи натомість.

17. Ви готові шукати істину завжди і скрізь.

18. Ви намагаєтеся чинити так, щоб «заслужити любов ближнього свого».

19. Ви не обурюєтеся, коли вас критикують, а намагаєтеся знайти в критиці корисні для самовдосконалення моменти.

20. Ви вмієте програвати, приймати поразки і розчарування без скарг і злості.

21. Ви здатні залишитися вірним собі і своїй меті, навіть у ситуації відчуження і непопулярності.

22. Ви здатні розширювати до масштабів усієї Землі середовище і культуру, у якій живете.

23. Ви вмієте приймати компліменти гідно, без удаваної скромності.

24. Ви не турбуєтеся передчасно, а також із приводу подій, які не залежать від Вас.

25. Ви постійно і чітко усвідомлюєте розходження між метою і засобами її досягнення.

26. Ви вмієте встановлювати доброзичливі емоційні стосунки з близькими і друзями.

27. Ви не втрачаєте почуття гумору ні при яких обставинах.

28. Ви живете спонтанно, природно і синхронно з життям.

29. Проблеми, на яких Ви сфокусовані, лежать поза Вами.

30. Ви маєте почуття приналежності до всього людства, хоча і бачите його недоліки.

31. Ви достатньо винахідливі у своїй діяльності і не слідуєте стереотипам.

32. Ви знаєте, звідкіля черпати сили і натхнення, і вмієте це робити.

33. Ви приймаєте неминуче, тобто те, чого не можна змінити.

34. Ви не йдете від життя різними способами, а волієте мати справу з дійсністю, якою би вона не була.

35. Ви не критикуєте інших, не розібравшись у суті справи.

36. Ви терплячі, тому що знаєте: «рана гоїться поступово».

37. Ви не виходите з себе і не «б'єтеся головою об стіну» через дрібниці.

38. Мораль для Вас визначається власним досвідом, а не чужою думкою.

39. Ви завжди звертаєтесь за допомогою, коли усвідомлюєте, що вона вам потрібна.

40. Ви складаєте розумний план і реалізуєте проміжні цілі на шляху до головної мети.

Оцінка результатів

Підсумуйте бали. Отримана сума може свідчити про рівень зрілості Вашої особистості.

40-70 балів — початок «зрілості» – попереду важка, але необхідна робота над собою.

71-100 балів — помірна «зрілість» – є ще резерви для вдосконалення.

101-120 балів — впевнена «зрілість» – Вам вдалося вийти на новий рівень людського існування.

Розділ 7. ПСИХОЕКОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ

1. ВСТУП

Оскільки стан здоров'я людини значною мірою залежить від факторів зовнішнього середовища, то розглядаючи питання збереження та зміцнення психічного здоров'я, не можна не торкнутися проблеми психоекології життєвого простору. Люди, які живуть на одній території, знаходяться в єдиному психічному полі, постійно обмінюються між собою емоціями, думками, тобто між ними існує *взаємне наведення* позитивних і негативних психічних станів. Збереження емоційної й інтелектуальної рівноваги вимагає відповідної психоекології життєвого простору.

У психоекології життєвого простору людини зазвичай розглядаються два аспекти.

Перший аспект – психологічна сумісність в ході спілкування людей за темпераментом, інформаційним метаболізмом, інтересами, рівнем розуміння життя і т.д. Питання психологічної сумісності досить повно розроблені в багатьох стародавніх знакових системах, а також в астрології й соціоніці. Соціоніка розробляє принципи інформаційного обміну між людьми, відповідно за якими виділяє типи людей і вивчає їх взаємини.

Другий аспект – етика поведінки, і дотримання законів комунікації (комунікативна компетентність). Зупинимося на деяких моментах комунікації, які безпосереднє стосуються збереження та зміцнення психічного здоров'я.

Серед базових потреб людини головне місце займає потреба біологічної й особистої безпеки. У психічній діяльності це проявляється в потребі поважати інших, авторитеті, забезпеченості певних прав. Тому основним правилом спілкування є визнання права за іншою людиною на самостійну думку, вибір, стиль життя, тобто права на індивідуальне самовираження. Прагнення по-насильницькі (агресивно, з голослівною критикою, через неконструктивну суперечку) керувати поведінкою співрозмовника – руйнує відносини.

У людини існують психічні потреби більш високого рівня. До них відноситься прагнення до співчуття і розуміння. І це завжди враховується майстрами комунікацій. Потреба в симпатії і любові невичерпна так само, як і потреба в однодумцях.

Справжнє спілкування – це спілкування рівних, відкритих, поважаючих, розуміючих і симпатизуючих одне одному людей, які конструктивно вирішують спільні проблеми. Освоєння культури спілкування, вміння індивіда усвідомлено управляти комунікативним процесом – це найвірніший шлях до попередження психоемоційних стресів і збереження здоров'я.

2. УПРАВЛІННЯ КОМУНІКАТИВНИМ ПРОЦЕСОМ

МОВА ТІЛА І ЖЕСТІВ

Існує відомий афоризм, який належить Вольтерові: «Мова має велике значення ще й тому, що за її допомогою ми можемо приховувати свої думки». Схоже висловлювання належить «королю дипломатів» Вільяму Гладстону: «Слова придумані для того, щоб люди могли одне одному брехати».

Практично кожний з нас з раннього дитинства розмовляє двома мовами, одна з яких усвідомлюється і конструюється як звукова мова, у той час як інша (не звукова) цілком належить *позасвідомій сфері* і здатна передавати наші приховані спонукання й мотиви. Спробуємо в концентрованій формі опанувати знанням цієї (другої) мови – мови тіла й жестів – і навчитися ефективно використовувати нове знання.

Спостережливі люди завжди надавали жесту величезне значення, думаючи, що він здатний непомітно чинити дуже помітний вплив. Знання мови тіла і жестів може

допомогти не тільки розшифровувати кожен рух нашого співрозмовника, але і вільно читати «таємні послання», які він може досить старанно від нас приховувати.

За допомогою уміння орієнтуватися у значенні кожного жесту і свідомо використовувати його, ми можемо сигналізувати позасвідомості партнера про свої наміри і тим самим чинити на нього певний конструктивний вплив, що дозволить нам ефективно управляти комунікативним процесом.

Вивчення будь-якої мови неможливе без словника. Тому, щоб збагнути мову тіла і жестів, потрібно опанувати хоча б коротким довідником, за допомогою якого кожен зможе познайомитися з відповідними значеннями.

В основу пропонованого словника покладений відомий принцип, який полягає в тому, що психічне (внутрішнє) відбивається у фізичному (зовнішньому) і навпаки – фізичні рухи спричиняють психічні зміни.

Зовнішнє дорівнює Внутрішньому.

Цей принцип універсальний і є ефективною моделлю, яка дозволяє точно визначати і кваліфікувати найтонші нюанси в поведінці людини.

Для того, щоб сприймання пропонованого вам матеріалу було максимально зручним, приймемо за аксіому наступне положення:

«Внутрішній психічний стан людини – це її жести».

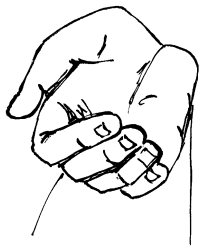
ВІДКРИТІ ЖЕСТИ

Коментарі: відкриті жести свідчать про психологічну відкритість, про прагнення до конструктивного спілкування. Проявляються в несхрещених і незамкнутих позиціях рук і ніг.

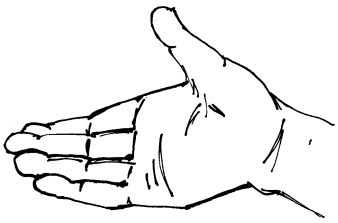
Руки

відкриті долоні (*мал. 1*) – чесність, відвертість; долоня, повернена нагору – прохальний жест (*мал. 2)*. З такою позицією легше домогтися виконання прохання, тому що вона не демонструє тиску з боку того, хто просить;

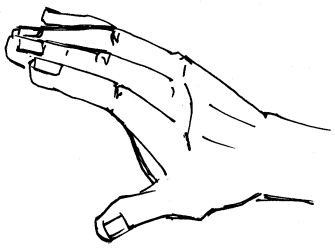
долоня, повернута донизу (*мал. 3*) (дивиться в підлогу) – владність збоку того, хто використовує подібну позицію, відчувається психологічний тиск;



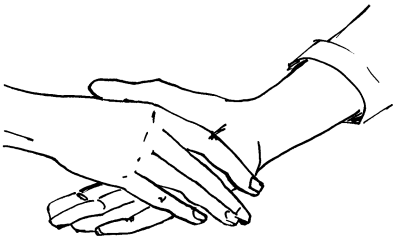
Мал. 1. Відкрита долоня



Мал. 2. Прохальний жест



Мал. 3. Долоня, повернута донизу



Мал. 4. Рукостискання

Мал. 5. Долоня «ребром униз»

Рукостискання

долоня, повернута догори (долоня знизу – під долонею партнера) (*мал. 4*), – готовність підкоритися, позасвідомий сигнал людині, чиє домінування визнається;

долоня, повернута донизу (долоня зверху – на долоні партнера), – прагнення домінувати, спроба взяти під контроль ситуацію;

долоня ребром униз (*мал. 5*) (вертикальне положення) – позиція рівності;

спосіб нейтралізації домінуючої позиції: якщо ваша долоня виявилася внизу, зробіть крок назустріч і наблизьтеся до партнера; коли ви наблизитеся, положення вашої долоні, природно, зміниться й автоматично перейде у вертикальне положення;

рукостискання «рукавичка» (дві долоні обхоплюють одну долоню співрозмовника) – прагнення показати свою щирість, дружелюбність, довірливість.

Ноги

Носок ноги – показник зацікавленості – своїм напрямком показує на того, у кому людина зацікавлена.

Широко розставлені ноги

у позиції стоячи: агресія, у тому числі й сексуальна, впевненість, готовність до дій, активність;

у позиції сидячи: впевненість, внутрішня розслабленість, демонстрація сексуальності.

ЗАКРИТІ ЖЕСТИ

Закриті жести говорять про психологічну закритість, тенденцію відгородитися від ситуації. Виявляються у вигляді схрещених рук і ніг.

Руки

схрещені на грудях руки – спроба сховатися, відгородитися від ситуації, негативна реакція;

схрещені на грудях руки зі стиснутими в кулаки долонями – посилений жест схрещених рук, вороже ставлення, можливість психологічної атаки;

схрещені руки, які пальцями щільно обіймають передпліччя, – негативно-подавлене ставлення до ситуації;

схрещені руки з позицією великих пальців, які вертикально спрямовані нагору, – почуття захисту (схрещені руки), впевненість (демонстрація великих пальців);

руки вільно опущені, але одна начебто стискує іншу – спроба зберегти емоційний спокій; однією рукою людина робить жест, начебто поправляє ґудзик на рукаві іншої руки, браслет годинника, манжету – прихована нервозність;

чоловік двома руками тримає букет квітів, сумочку (жінка), чашку з чаєм і т.п. – спроба приховати внутрішнє напруження, нервозність;

переплетені пальці, зчеплені руки – негативне ставлення;
«піраміда» (долоні спрямовані одне до одної, кінчики пальців стулені) – впевненість, впевнене ставлення до чого-небудь.

Руки за спиною

одна рука охоплює іншу в області долоні – самовпевненість, владність, почуття переваги;
одна рука охоплює зап'ястя іншої – спроба самоконтролю;
одна рука перехоплює верхню зону передпліччя іншої руки – спроба самоконтролю, але виражена сильніше, ніж у попередньому випадку;
роль великого пальця – демонстрація агресивності, сили, почуття переваги;
руки в кишенях, великі пальці зовні – впевненість, зарозумілість, атакуючий жест; у жінки – домінуюча агресія; великі пальці, які стирчать із задніх кишень, – домінуючий характер.

Ноги

перехрещування ніг (жест «нога за ногу») – захист, тенденція до замкнутості;
(У цілому жест інтерпретується залежно від контексту ситуації. Наприклад, під час тривалої лекції слухач у залі може використовувати подібну позицію для зручності).
перехрещені ноги і перехрещені руки – несхвалення, неприйняття, посилений захист;
американська позиція «четвірка» (щиколотка однієї ноги лежить на коліні іншої ноги) – активність, упевненість, самовпевненість;
перехрещені ноги і сплетені пальці на колінах – самозосередження, замкнутість;
перехрещені щиколотки – захист, напруга, негативне ставлення, нервозність, страх.

ДИНАМІЧНІ ЖЕСТИ

Це жести, які не можуть кваліфікуватися як закриті чи відкриті, тому що вони відбивають психічний стан іншого спектру, хоча зовні можуть імітуватись як закриті чи відкриті жести.

Голова

голова тримається прямо або ледве піднята – нейтральна позиція;
голова ледве піднята або куточки очей прищулені, погляд спрямований униз – зарозумілість, зневага, перевага;
голова трохи нахилена убік – прояв інтересу;
голова трохи опущена, погляд спідлоб'я – несхвальне ставлення до ситуації, сторожкість;
руки за голову в поєднанні з позицією ніг у вигляді "четвірки" – прагнення демонструвати володіння ситуацією, самовпевненість, почуття переваги.

Зіниці

розширені – хвилювання, задоволення, прояв інтересу, у тому числі сексуального;
звужені – негативна реакція, неприйняття.

Погляд

спрямований у центр чола і не спускається нижче очей співрозмовника – діловий погляд;
розподіляється між очима і ротом – світський погляд;
сковзає від очей униз по тілу і назад – інтимний погляд.

Погляд скоса

у поєднанні з посмішкою – зацікавленість;

у поєднанні з опущеними бровами – ворожість;
часте моргання – ознака захисту, розгубленість.

Руки й обличчя

почісування підборіддя – міркування й оцінювання;
торкання носа великим і вказівним пальцями трохи нижче перенісся в поєднанні з закритими очима – зосередження;
рука біля щоки або складені в кулак пальці торкаються щоки, а вказівний палець випрямлений у напрямку до скроні – міркування, замисленість;
вказівний палець торкається носа, інші прикривають рот – підозрілість, скритність, недовіра;
торкання чи потирання носа – нещирість з боку того, хто це робить;
вказівний палець торкається щоки, а інші розташовуються нижче підборіддя – критична оцінка.

СЕКСУАЛЬНІ ЖЕСТИ

Сексуальні жести являють собою як прояв сексуального інтересу стосовно когось, так і позасвідому (іноді й усвідомлену) спробу продемонструвати свою зацікавленість до особи протилежної статі.

Чоловічі сексуальні жести

рука поправляє краватку, комірець торкається горла, волосся;
великі пальці руки заховані під ремінь;
носок ноги повернутий убік жінки, яка викликає сексуальний інтерес;
інтимний погляд;
руки на стегнах;
ноги широко розставлені незалежно від того, сидить чоловік чи стоїть.

Жіночі сексуальні жести

підкидання голови;
пригладжування чи торкання волосся (волосся є яскравим сексуальним символом);
оголення зап'ястя;
розтулені ноги (стоячи або сидячи);
злегка відкритий рот і вологі губи;
інтимний погляд;
перехрещені ноги.

Сексуальні жести служать ефективним засобом для привертання до себе уваги й активізації відповідного інтересу. Сексуальна привабливість завжди сприяє підвищенню ефективності комунікації.

КОНГРУЕНТНІСТЬ

Якщо ви хочете ефективно спілкуватися, навчіться бути конгруентними.

Бути конгруентним – значить бути рівним партнеру, співзвучним йому, бути співучасником того таїнства, яке зветься спілкуванням.

Якщо ви конгруентні, вас краще розумітимуть і з вами частіше будуть погоджуватися, навіть якщо у вашому повідомленні є суперечливі моменти. Це пов'язано з тим, що конгруентність викликає симпатію і довіру на рівні позасвідомості співрозмовника.

Формування конгруентної позиції передбачає відповідне приєднання. Приєднання – це пристосування (синхронізація) власного стилю поведінки до стилю поведінки співрозмовника.

Еволюційно синхронізація сформувалася як могутній механізм виживання тварин у процесі природного добору. У тваринному світі більше шансів на успіх під час

шлюбної гри має той самець, поведінка якого «краще» (на відміну від інших самців) синхронізована з поведінковими реакціями самки.

Природним чином механізм приєднання спрацьовує в ситуації палкої взаємної любові. Закохані схильні імітувати рухи, жести, поведінкові реакції один одного. Усе це з'єднує людей у єдине ціле. Часто про таких людей говорять, що вони розуміють одне одного з півслова, а то й зовсім без слів.

ПРИНЦИПИ ПРИЄДНАННЯ

Принцип перший

Віддзеркалювання дрібних рухів рук і міміки вашого партнера.

*Коментар***.** Не слід займатися явним копіюванням, інакше ваш партнер може подумати, що ви його передражнюєте.

Дотримуйтесь загальної тенденції: якщо, наприклад, ваш партнер тримає закриту позицію, займіть також закриту позицію, але дещо інакше. Бачачи, що співрозмовник сидить з перехрещеними на грудях руками, вам не обов'язково робити те ж саме, досить з'єднати лише пальці. Оскільки дрібні рухи є менш усвідомленими, то ваш партнер *не помітить такого «приєднання».*

Принцип другий

Вивчіть ритм його рухів, жестів. Дійте в такому ж ритмі, повторюйте ті ж рухи і жести.

Коментар. Синхронізуючи ритм, не намагайтеся бути тінню. Якщо у вашого партнера зачесався ніс, не варто відразу смикати свій. У даній ситуації достатньо зробити легке і мимовільне торкання пальцем свого обличчя, начебто ви поправляєте волосся.

Принцип третій

Досліджуйте особливості мови свого співрозмовники – інтонацію, темп, гучність голосу. Використовуйте у своїй мові такі ж гучність, темп, інтонацію.

Коментар. Віддзеркалюйте особливості, тонкі нюанси, але не перестарайтеся явним копіюванням.

Перш ніж перейти до знайомства з іншими діючими принципами приєднання, варто зупинитися на такому понятті, як репрезентативна система.

РЕПРЕЗЕНТАТИВНІ СИСТЕМИ

Репрезентативні системи – це системи каналів сприймання і переробки інформації, яка надходить до індивіда з навколишнього світу.

Залежно від домінування того чи іншого каналу сприймання і переробки інформації, виділяються наступні *типи* репрезентативних систем:

Зоровий (візуальний) – домінуючим є сприймання за допомогою зорових образів.

Слуховий (аудіальний) – домінуючим є сприймання за допомогою слухових вражень.

Кінестетичний – домінуючим є сприймання за допомогою рухових відчуттів і відчуттів свого тіла.

У повсякденному житті людина використовує різною мірою усі три канали сприймання інформації. Це означає, що перевага надається якомусь одному з каналів, який називається основним.

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНОГО РЕПРЕЗЕНТАТИВНОГО КАНАЛУ

Для визначення основного репрезентативного каналу необхідно відслідковувати *особливості* мовлення вашого співрозмовника.

Візуалісти (індивіди, у яких переважає зоровий канал сприймання) у розмові з вами найчастіше будуть уживати такі слова і словосполучення, як: *бачити, дивитися, розглядати, з погляду, яскраво, не бачу суті питання, перспективи.*

Аудіалісти (індивіди, у яких переважає слуховий канал сприймання) у розмові з вами найчастіше будуть уживати такі слова і словосполучення, як: *чути, звучати, я вас слухаю, я прислухаюся, гучний, голосно, мелодійно, тихо і т.д.*

Індивіди, у яких переважає кінестетичний канал сприймання, у розмові з вами найчастіше будуть уживати такі слова і словосполучення, як: *почуваю, відчуваю, схоплюю, схоплюю суть проблеми, затиснутий, скований, вільно, зручно, гостро, гостро відчувати і т.д.*

ВИЗНАЧЕННЯ ПРОВІДНОГО РЕПРЕЗЕНТАТИВНОГО КАНАЛУ

Провідний репрезентативний канал відбиває діяльність центральної нервової системи в даний момент, у ситуації «Тут і Зараз». Для його визначення використовують невербальні (несловесні) ключі доступу, що являють собою *спостереження за рухами очей співрозмовника*.

Справа в тому, що в розмові погляд (рух очними яблуками) співрозмовника постійно переміщається і майже ніколи не залишається нерухомим. Такі переміщення одержали назву паттерн (з англ. pattern – сітка). Подібні паттерни (рухи очних яблук) відбивають інформаційні взаємодії, що відбуваються в нейронних ланцюгах.

Залежно від вектора напрямку паттерна можна визначити провідний репрезентативний канал.

Рухи очей	***Провідний репрезентативний канал***
Вертикально нагору	Зоровий (згадування образу)
У лівий верхній кут	Зоровий (згадування образу)
У правий верхній кут	Зоровий (конструювання образу)
Очі дивляться вперед	Зоровий (зосередженість на образі)
По горизонталі вправо і вліво	Слуховий (внутрішнє слухання)
У лівий нижній кут	Слуховий (внутрішнє слухання)
У правий нижній кут	Кінестетичний (фіксація відчуттів)

Щоб потренуватися у визначенні провідного репрезентативного каналу вашого співрозмовника, найкраще поставити йому кілька запитань, звернених у минуле.

Ви можете запитати, наприклад, чи може він пригадати:

ім’я і прізвище своїх однокласників;

найяскравішу подію, пов’язану з першим коханням;

найпримітніші особливості свого випускного вечора і т.д.

Задаючи подібні питання, відслідковуйте рухи очей свого партнера.

Якщо ваш партнер перемістив свій погляд догори, вниз чи вліво, отже, він побачив якийсь внутрішній образ.

Якщо очі вашого партнера рухаються по горизонталі чи в лівий нижній кут, отже, він намагається витягти інформацію за допомогою слухового каналу, тобто намагається внутрішньо «почути» події минулого.

Якщо погляд вашого співрозмовника виявився скошеним вправо і вниз, отже, ваш партнер спробував викликати у своїй пам’яті відчуття, пов’язані з минулими подіями.

Якщо при спілкуванні зі співрозмовником ви не будете враховувати особливостей його репрезентативної системи, то ваша розмова може виявитися непродуктивною, тому що буде порушена конгруентність.

Якщо керівник-візуаліст пропонує підлеглим із кінестетичною орієнтацією «розглянути» проблему, то він тим самим поставить останнього в глухий кут, тому що його співрозмовник віддає перевагу відчуттям. Щоб не постраждала справа і ваш діалог виявився ефективним, краще в даному випадку запитати партнера: «Як ви *підійдете* до рішення цієї проблеми?».

З урахуванням індивідуальних особливостей *репрезентативної системи* вашого партнера, можна внести відповідні доповнення до вищерозглянутих принципів приєднання.

ПРИНЦИПИ ПРИЄДНАННЯ
(доповнення)

Принцип четвертий

Визначить основний репрезентативний канал партнера.

Визначить провідний репрезентативний канал партнера.

Використовуйте мовні засоби, характерні для основного репрезентативного каналу співрозмовника.

Віддзеркалюйте рухи очей вашого партнера.

Звертайте увагу на подих партнера (його ритм, глибину, частоту) і намагайтеся дихати, як він. У цьому випадку приєднання виявиться повним.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРИЄДНАННЯ

Приєднання допоможе вам установити конгруентні взаємини з вашим співрозмовником і підвищити ефективність контакту.

Однак подібна методика спрацьовує за однієї умови – повному приєднанні.

Приєднання відбулося повністю, якщо:

1. Ви змінюєте позу, і ваш партнер, мимоволі віддзеркалює ваші дії, займає таку ж позицію.
2. Ваш партнер починає імітувати ваші жести і мову.

Якщо ці два параметри спрацювали, то співрозмовник почне відчувати до вас внутрішню симпатію, і ви маєте шанс на успіх щодо усвідомленого управління комунікативним процесом.

МЕТОДИКА ДИСОЦІАЦІЇ

Методика дисоціації є ефективним засобом комунікації, яка дозволяє взаємодіяти з глибинними структурами психіки вашого партнера.

Для якісного проведення даної методики варто пам’ятати про множинну будову особистості. Одні субособистості являють собою позасвідомість («Внутрішня вразлива дитина») і готові до тісної взаємодії з вами. Інші субособистості (базові-силові «Я» – «Захисник-контролер», «Внутрішній критик» та ін.) відбивають ті аспекти особистості, які можуть піддавати будь-яку ситуацію сумнівам, аналізу, що певною мірою утруднює спілкування.

Своєю поведінкою дайте зрозуміти партнеру, що ви сприймаєте його в цих двох іпостасях і апелюєте, насамперед, до першої, котра уособлює собою більш творчий і спонтанний бік особистості. Спробуйте зробити так, щоб ваш співрозмовник також усвідомлював у собі домінуючі субособистості. У цьому випадку реалізація методики дисоціації буде відбуватися більш жваво.

Вашій увазі пропонується модель, яку ви можете взяти за основу і яку можете самостійно модифікувати – залежно від ситуації.

Якщо в спілкуванні зі співрозмовником ви відчуваєте опір чи деяку напруженість, можна в такому випадку сказати:

«Ваша свідомість у даний момент напружена і виявляє деякий негативізм в оцінках, але ваша позасвідомість, як найбільш творча частина особистості, розуміє зміст тієї інформації, яку я викладаю, і охоче засвоює її, що сприяє нашому обопільному інтересу і пошуку спільних думок».

Важливо пам'ятати! Застосовуючи дану методику, зовсім не обов'язково акцентувати слова «Ваша свідомість» чи «Ваша позасвідомість». Головним є дотримання принципу – демонструвати своє розуміння двоїстої природи людини і очікування відповідної реакції саме від тієї частини особистості вашого співрозмовника, яка відкрита до творчої взаємодії.

Методичний бік управління комунікативним процесом дуже різноманітний. Деякі з його аспектів ми оглядово розглянули в цьому розділі. Деякі інші аспекти в більш глибокому викладі представлені в роботах Б. Д. Паригіна, Л. О. Петровської, Т. М. Григор'євої, М. І. Козлова й ін.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Чому збереження і зміцнення психічного здоров'я вимагає відповідної психоекології життєвого простору?
2. Які аспекти розглядаються в психоекології життєвого простору?
3. Назвіть найвірніший шлях до попередження психоемоційних стресів.
4. Що являє собою мова тіла і жестів?
5. Як формується конгруентна позиція?
6. Як визначити основний і провідний репрезентативний канал?
7. Що являє собою методика дисоціації?

Частина 3. ОСНОВНІ НАПРЯМКИ В ПРАКТИЦІ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Метою формування психічного здоров'я є гармонійна, могутня і стійка особистість, яка здатна до соціальної адаптації. В усьому діапазоні валеологічної діяльності процесу формування психіки надається особлива відповідальність, що пояснюється важливістю першого психічного досвіду. Перший психічний досвід – це своєрідна матриця, яка структурує подальше психічне життя індивіда і визначає наступну його поведінку в схожих ситуаціях. При цьому аналогічні психотравмуючі враження накопичуються, підсилюються і можуть створювати «ґрунт» для формування негативної складової того чи іншого типу характеру.

Основні напрямки в практиці формування психічного здоров'я такі:

1. Своєчасна профілактика дитячої нервовості.
2. Усунення факторів ризику для психічного розвитку дитини.
3. Формування цілісного характеру (у межах природних даних) за рахунок максимального розкриття психічного потенціалу дитини.
4. Своєчасна правильна психічна адаптація дитини до соціуму за рахунок здорової психоекології в родині, школі, в інших дитячих середовищах.
5. Гармонізація психосоціального розвитку дитини, особливо в кризові періоди.
6. Підвищення компетентності батьків, вихователів, педагогів щодо формування психічного здоров'я.

Розділ 8. ДИТЯЧА НЕРВОВІСТЬ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА

Любов не вимагає нагороди,
вона сама по собі є джерелом щастя.

Г.Р. ХАГГАРД

1. ВСТУП

Нервові діти – проблема непроста і надзвичайно актуальна для батьків й фахівців. Поняття «нервовість» – досить широке. До нього відносять надмірну збудливість, дратівливість, плаксивість, вразливість, порушення сну; *однак найголовніший негатив нервовості – обтяжливе переживання дитиною почуття власної неспроможності.* Одна дитина народжується нервовою, інша такою стає. Існує і категорія проблемних дітей, тобто дітей з несприятливими рисами характеру, які утруднюють адаптацію дитини до життя. Якщо нервова дитина завжди проблемна, то проблемна – не завжди нервова, хоча нервовість нерідко загрожує і їй.

Які ж причини дитячої нервовості?

2. ПРИЧИНИ ДИТЯЧОЇ НЕРВОВОСТІ

Дитяча нервовість зумовлена як біологічними, так і мікросоціальними причинами, але частіше за все – їх поєднанням.

Біологічні причини – травматичні, інфекційні, токсичні й інші шкідливі впливи на дитячий організм, який формується, при запліднені, в період вагітності, пологів, у перші місяці або роки життя, а також несприятлива спадковість.

До ***мікросоціальних причин*** відносять негативні переживання жінки в період вагітності і в перші місяці після народження дитини, особистісні властивості батьків, негармонійну сім'ю, неправильне виховання й несприятливі умови життя дитини. Часто мікросоціальні причини настільки тісно пов'язані з біологічними, що їх важко розрізнити.

Психічне здоров'я людини великою мірою залежить від порівняно короткого періоду з моменту запліднення до першого галасу новонародженого.

Як відомо, дитячий організм найбільш інтенсивно формується у перші 3-4 міс. внутрішньоутробного розвитку. Так, у період від 3 до 9 тижнів формується серце; від 5 до 9 – верхні й нижні кінцівки; від 8 до 12 – обличчя, очі, вуха, ніс; від 5 до 16 – нирки. У перші 3-4 міс. вагітності активно формується й нервова система. Якщо в цей період жінка хворіла на грип, краснуху, інфекційний гепатит, то з'являється висока ймовірність виникнення *вроджених малих аномалій розвитку*: низьке стояння повік, асиметрія очних щілин, неправильна форма зіниць, порушення форми черепа, сплющення потилиці, деформація грудної клітки, надмірне оволосіння, гемангіоми і т. д. Зовнішні аномалії розвитку можуть свідчити про наявність невиявлених *внутрішніх аномалій*, які обтяжують розвиток інтелекту, емоційності, зору, слуху і т. д. При малих аномаліях розвитку потрібно передбачувати нервовість дитини у майбутньому.

Жінка, яка курить, повинна знати, що куріння завдає реальну небезпеку для здоров'я та інтелекту майбутньої дитини. Навіть епізодичне вживання цигарок вагітною жінкою створює певний ризик виникнення малих аномалій розвитку з усіма наслідками, які випливають із цього.

Якщо вагітність супроводжувалася ускладненнями і дитина народилася слабкою, то можуть виникнути серйозні затримки психосоціального розвитку дитини не тільки в період народжуваності але й надалі.

Слабка дитина завжди неспокійна, у неї поганий апетит, вона повільно набирає вагу. Батьки, природно, приділяють їй *більше уваги*, ніж іншим дітям; вона користується певними поблажками і дуже швидко починає вловлювати особливе до себе ставлення. В результаті, вже з першого року життя у такої дитини формується проблемний характер – малюк, будучи зміцнілим, залишається, як і раніше, не в міру вимогливим, вередливим. Скажімо, він і хоче їсти, але спочатку пожметься, похникає. Кожну дрібницю, він виконує не просто, а з претензією. Батьки стривожені, а дитина досягла бажаного: вона знову в центрі уваги так формується егоїстичність, істеричність.

Сумніви жінки з приводу доцільності народження дитини також негативно відбиваються на розвитку плода і є реальною загрозою виникнення у майбутньому дитячої нервовості.

Наведемо типові ситуації під час вагітності, які можуть спричинити у майбутньому дитячу нервовість.

1. Жінка вагітна, але внутрішньо не готова до материнства, незріла, егоїстична, сама ще грає у сім'ї роль дитини. Природно, малюк внесе в її життя зайві турботи і просто буде їй конкурентом.

2. Жінка вагітна, з радістю повідомила про це чоловіка, а він категорично проти народження дитини. Вирішила: «Буду народжувати». Але вагітність сприйнята конфліктно, і похмура тінь невдоволення вже лягла на дитину. Пізніше батько полюбить дитину, полюбить дитину і свекруха, яка нервувала невістку в період вагітності сварками і докорами. Однак зло здійснилося – у сім'ї росте невропатична, проблемне дитина.

Відомо, що діти, які народилися у гармонійній сім'ї, впевнені в собі й оптимістичні.

Гармонійна сім'я сприяє формуванню у дитини свого роду «психологічного імунітету» до несприятливих впливів середовища. Навіть психічні розлади у дітей, які виховуються у гармонійній сім'ї, скоріше і більш якісно компенсуються.

У *гармонійній сім'ї* дорослі і діти люблять одне одного *безумовно*, їхні сімейні ролі взаємодоповнюються, члени сім'ї не ігнорують своїх обов'язків і кожний виконує свої функції. У гармонійній сім'ї відсутні стійкі підгрупи (наприклад, об'єднання матері з сином проти батька або дочки з батьком проти матері). Гармонійна сім'я не ізолює себе від суспільства і не протиставляє себе йому.

Негармонійна сім'я відрізняється від гармонійної порушенням внутрішніх функціональних відносин й характеризується тим, що один з батьків займає надзвичайне,

домінуюче положення, а інший – дуже залежне. Інтереси одних членів сім'ї задовольняються за рахунок інших, або один з членів сім'ї ігнорує свою роль і покладає свої обов'язки на іншого. Відсутнє справжнє партнерство. ***Негармонійна сім'я є головним чинником неправильного виховання дитини, головною передумовою дитячої нервовості.***

Виникненню дитячої нервовості сприяють такі особистісні властивості батьків як *сенситивність і гіперсоціальність*.

Під ***сенситивністю*** розуміється підвищена емоційна чутливість, вразливість, образливість, схильність до коливань настрою, а під ***гіперсоціальністю*** – загострене почуття відповідальності, обов'язку, трудність компромісів. Контрастне поєднання сенситивності і гіперсоціальності означає наявність внутрішньої суперечності між почуттям і обов'язком, яка сприяє виникненню у дорослої людини морально-етичного конфлікту. *Така людина внутрішньо не вільна, що виявляється у захисному характері поведінки, частіше за все – у відсутності відвертості, безпосередності, невимушеності в спілкуванні.*

Вищеназвані якості характеру батьків – серйозна перешкода в становленні самостійності дитини, що часто призводить до виникнення дитячої нервовості.

3. ТЕМПЕРАМЕНТ ЯК ОСНОВА ХАРАКТЕРУ ЩО ФОРМУЄТЬСЯ

З появою дитини на світ виникає і проблема формування психічного здоров'я цієї дитини.

Провідну роль у психічних проявах людини відіграє темперамент, отже, *першочергове завдання валеогенного виховання* полягає у виявленні особливостей темпераменту. Обізнаність у цьому питанні дозволить батькам:

а) визначити діапазон можливостей малюка;

б) усвідомлено вибрати дозу і форму валеогенної допомоги, тобто відповідний стиль спілкування з дитиною, особливо при зіткненні малюка з труднощами;

в) грамотно формувати цілісний характер (у межах природних даних) за рахунок максимального розкриття психічного потенціалу дитини *(див. додаток, табл. 1).*

У ході еволюції добиралися і генетично закріплювалися найбільш доцільні стилі пристосування людини до природних умов. Людина у своєму еволюційному розвитку випробовувалася екстремальними обставинами і виживала завдяки співтовариству подібних до себе (роду, племені, сім'ї). Виживання всіх було основною умовою щодо виживання кожного. Індивідуальний стиль подолання екстремальних ситуацій складався як необхідний для виживання співтовариства загалом.

Наше уявлення про темпераменти як про генетично закріплені альтруїстичні[1] *стилі поведінки*, що підвищують шанси співтовариства на виживання, підкріплюються і даними етології – біологічної науки, яка вивчає поведінку тварин у природних умовах. Доведено, що в ході еволюції у тварин формувалися і генетично закріплювалися найбільш ефективні форми поведінки, які забезпечували виживання кожного індивіда і всього співтовариства. Встановлена, наприклад, генетична обумовленість поведінки самців, коли для порятунку самок і дитинчат вони вступали в боротьбу з хижаками, хоча б могли врятуватися й втечею.

Якщо говорити про людину, то широку популярність набула концепція В. О. Геодакяна про еволюційно доцільну поведінку чоловічих і жіночих осіб, яка генетично закріплювалася у певній психофізичній організації. *Генетично закріплена «спеціалізація» стилю поведінки в екстремальних ситуаціях і відповідна їй психофізична організація як еволюційна необхідність для популяції, і є темперамент.*

Усі основні властивості людини, які в ході еволюції добиралися і генетично закріплювалися, полярні. Це завжди один з двох крайніх варіантів або середній варіант.

[1] Термін «альтруїзм» був введений французьким філософом Огюстом Контом як протилежний за значенням егоїзму.

Для виживання спільноті людей були рівною мірою необхідні *мужні, безстрашні, цілеспрямовані індивіди*, які, природно, програють у спритності, *спритні індивіди*, які, природно, програють у силі, і *середній* між ними варіант. Співтовариство людей з однаковими властивостями мало б менше шансів для виживання. Ось і народжувалися і продовжують народжуватися на світ наполегливі і поступливі, швидкі і неквапливі, балакуни і мовчуни, а також представники середнього варіанту.

Так у процесі еволюції склалися три індивідуальні, альтруїстично спрямовані стилі пристосування, три типи темпераменту: холеричний, сангвінічний і флегматичний.

У читача може виникнути питання: «А меланхолічний тип?» Але співтовариству людей для пристосування і подолання екстремальних ситуацій не потрібні були якості, які характеризують меланхолійність. Слабкість, загальмованість, апатичність, замкненість у собі, песимістичність позбавлені пристосувального значення, отже, співтовариству людей не потрібні були і носії цих якостей. Тому, на думку автора, недоцільно виділяти меланхолічний темперамент. В цьому контексті слід вести мову про меланхолічний характер.

Як же проявляється своєрідність того чи іншого темпераменту в поведінці людині?

Людина ***холеричного темпераменту*** невтомна. Природа, надавши їй роль борця, що мужньо зустрічає небезпеку і стійко переносить нестатки, наділила її могутнім енергетичним потенціалом. Якщо холерика не «перевиховали» і його характер природно походить із темпераменту, то він завзятий, наполегливий і цілеспрямований. Натиск його нестримний. Якщо він чогось домагається, його не відволікти, оскільки воля його непохитна. Він іде прямо, долаючи всі перешкоди. Холерик досягає своєї вершини за будь-яку ціну. Вузли він не розв'язує, а «розрубує». Якщо він сердиться, то з гнівом, і його важко втихомирити. Це людина однієї пристрасті, однієї ідеї, однієї любові. Холерик вірить у свою силу, і тому він не відає страху. Холерик перемагає силою, натиском і нестримною сміливістю. Таким він одвічно був потрібен своєму роду, племені, таким він і сьогодні потрібен людям. Якщо спробувати охарактеризувати холерика одним образним поняттям, то це – «***людина-танк***». Так, з ним нелегко, але без нього не перемогти в екстремальній ситуації.

Уже в ранньому віці холерик починає проявляти свій темперамент, і батько шанобливо говорить про малюка: «Характер!». Батьки, виховуючи дитину-холерика, повинні враховувати особливості холеричного темпераменту, не подавляти його, а мудро спрямовувати розвиток природжених особливостей у таке русло, щоб малюк усетаки не був «танком», а вчився бути в міру гнучким, компромісним, досить стриманим і, безумовно, доброзичливим.

Представник ***сангвінічного темпераменту*** швидко і миттєво орієнтується в ситуації. Його стихія там, де потрібна швидкість, темп. Сангвінік гнучкий і компромісний. Життєві вузли він розв'язує легко. Перешкоди долає з ентузіазмом. Сангвінік міркує і говорить швидко, він весельчак, який любить життя і любить жити. Його можна охарактеризувати як ***«живчик***». Він товариський і здатен порозумітися з будь-якою людиною, у тому числі з холериком і флегматиком. Природа і призначила йому бути між ними, робити те, чого не можуть вони. З ним полярне стає цілісним і тому – гармонійним. У ході еволюції природа надала йому такі виграшні якості, щоб він грав роль першого, хто помічає небезпеку, хто до прибуття холериків і флегматиків вступає в боротьбу. Сангвінік всюди встигає і миттєво на все реагує. Завдяки швидкості і жвавості він вижив у ході еволюції. Таким: оптимістичним, товариським, спритним, швидким – він був потрібен співтовариству людей у минулому, таким він потрібен людям і сьогодні.

Людина ***флегматичного темпераменту*** повільна в рухах, повільно мислить, мовчазна. У неї є величезна сила, яка розрахована на неспішність. Вона ще більш невтомна, ніж холерик, якщо її не квапити. У флегматика формується наполегливий характер, якщо виховання адекватне. І це – завзятість терплячої людини. Вузли вона

розв'язує довго, але розв'язує обов'язково. У неї сильна воля – воля працелюбної людини, за допомогою якої при невдачах без зайвих слів, емоцій знову і знову діють. Флегматик обов'язково дійде до своєї вершини, але, не надриваючись, неспішно, розраховуючи на свої сили. Це ***«Людина-орач»***. Перешкоди трудяга-флегматик точить, як крапля води точить камінь. Від боротьби, якщо можливо, він іде, поступаючись правом на неї холерикам і сангвінікам. Але, поставлений перед необхідністю битися, він не відступає і здатний вимотати в сутичці не тільки сангвініка, але і холерика. У цьому випадку, як кажуть, «коса находить на камінь». Флегматик за своєю природою миролюбний. Щоб вивести його з рівноваги, потрібне велике зусилля. Але якщо він вибухає, то гнів тихого, незворушного флегматика страшний. Однак така ситуація буває вкрай рідко. Частіше, якщо його допікають, він мовчки і назавжди йде. Свої рішення він ніколи не змінює. Радість або горе флегматик переживає довго, приховано, без зайвих слів. Природа призначила його для осідлого й буденного життя.

Такі три природжені стилі пристосування, три типи темпераменту.

Характери, які походять із темпераменту, наочно виявляють себе в екстремальних ситуаціях, коли їх носії, діючи по-різному, ефективно вирішують спільне завдання. Однак «чисті» темпераменти зустрічаються відносно рідко. У холерика, наприклад, можуть спостерігатися риси сангвінічності або флегматичності і т. д., але основа людини все-таки однозначна.

Темперамент – це вроджена натура людини, яка повинна лягти в основу характеру, що формується. Але часто темперамент пригнічується неправильним вихованням, і характер формується всупереч уродженій основі. Природна гармонійність порушується, внаслідок чого характер виявляється *таким, що протистоїть* темпераменту або якійсь його складовій, наприклад, альтруїстичній, що протиприродно і згубно для розвитку дитини. Наприклад, батьків з якоїсь причини може «не влаштовувати» темперамент дитини, і вони намагаються його змінити, «поліпшити». Це може відбуватися тоді, коли рухливість дитини-сангвініка роздратовує флегматичну матір або, навпаки, коли мати має сангвінічний темперамент, а дитина – флегматик.

Чим більш характер відхиляється від своєї природної основи – темпераменту, тим менш ефективно вирішуються труднощі, які при цьому виникають. В результаті втрачаються такі риси характеру, як самостійність і мужність. Дитина з пригніченим темпераментом закономірно терпить невдачі. Переставши бути мужньою, вона втрачає і впевненість у собі. Невпевнені, тривожні діти завжди недовірливі до себе і до інших. Така дитина побоюється оточення, чекає від нього нападу або насмішок. Вона не справляється з завданнями в грі. І ось вона вже самотня, замкнута, малоактивна або тривожно-активна. Невпевнена, тривожна дитина схильна до надмірної перестраховки. Дитинство – це період життєрадісності, енергійності. А перед нами – боязкий і недовірливий «маленький дідусь» або вічно невдоволений, вередливий, демонстративно-протестний малюк. Так розвивається дитяча нервовість.

4. ТИПИ НЕПРАВИЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

Усі ті погані звички і нахили, які батьки намагаються викорінити у своїх дітях, гніздяться у них самих.

Г. СПЕНСЕР

Темперамент, як природне в людині, пригнічується, передусім, неправильним вихованням.

Практично зустрічаються чотири типи неправильного виховання *(див. додаток, табл. 2).*

Перший тип неправильного виховання – ***неприйняття.*** *Відсутність любові до дитини і є неприйняття.* Не любити своє дитя протиприродно. Таке явище беззастережно засуджується у суспільстві. Тому батьки позасвідомо заперечують цей факт. Відповідно, не усвідомлюються і причини неприйняття.

Неприйняття може бути *первинним*, коли народження дитини було з самого початку небажаним (не планували її появи, хотіли «пожити для себе»; не кохання, а вагітність стала причиною вимушеного шлюбу; в період вагітності жінка розлучилася з чоловіком і дитина від нього з точки зору майбутньої матері – безглуздя і т. д.

Після пологів і в перші місяці життя дитини, якщо вона чимось «розчарувала» батьків, може виникнути *вторинне* неприйняття, що також не усвідомлюється батьками. Наприклад, поява дівчинки замість хлопчика, що очікувався, або поява дитини, разюче несхожої на своїх батьків. Причиною вторинного неприйняття може стати і виявлення деякого фізичного дефекту, все, що викликає у батьків досаду відносно зовнішніх даних дитини.

При неприйнятті у матері, яка годує, спостерігається «безпричинне» зникнення молока, її погляд байдужий, руки неласкаві, в її голосі звучить постійне роздратування.

Немовля вловлює відсутність материнської любові, яка означає для малюка *надпотрібність, безпеку*. Тому *неприйняття породжує у дитини страх*. Вона збудлива або частіше – пригнічена, багато хворіє.

При неприйнятті батькам не подобається у дитини практично все. Малюк і «їсть не так», і «плаче забагато», і «вимогливий», і «вередливий». На дитину постійно гніваються, її весь час лають, їй не прощається жодна провина. Батьки щиро вважають, що їм «не пощастило» з дитиною: «У людей діти як діти, а у нас …».

При неприйнятті батькам постійно не вистачає часу, щоб зайнятися вихованням дитини. Її передовіряють бабусі під різними приводами, завжди «об'єктивними», з щирою переконаністю, що це робиться «для її ж користі». Дитину, яка не приймається, часто влаштовують у лікарню, «щоб добре вилікувати», хоча лікувати можна було б і вдома. Її кожного року відправляють у санаторій, «щоб вона зміцніла». Але дитина сприймає таке ставлення до себе однозначно: тато і мама нею незадоволені і поступово приходить до розуміння, що дорослі таким чином хочуть від неї позбутися.

Неприйняття – це найдраматичніший тип неправильного виховання. Діти рано чи пізно усвідомлюють, що батьки їх не люблять. Зробивши таке приголомшуюче відкриття, дитина, як і її батьки, придушує усвідомлення цього факту, тим більше, що прямо про нелюбов їй не кажуть. Але обманюючи себе, батьки одурюють і дитину, стверджуючи, що люблять її.

Проте реальність рано чи пізно відкриває дітям очі на те, що відбувається. А батьки? Невже вони залишаються сліпими до кінця? У більшості випадків саме так і відбувається – не прозрівають. Чим сильніше неприйняття, тим складніше для матері і батька визнати цей факт.

Автор твердо переконаний у тому, *що усвідомити неприйняття можливо.* Тоді з'являється шанс запобігти його несприятливим наслідкам.

Якщо мова йде про власну дитину, то батькам не треба потурати різним примхам, намагаючись таким примітивним способом спокутувати свою провину перед малюком. При такому ставленні неприйняття доповнюється егоцентричним типом неправильного виховання.

У*свідомивши, що дитина не прийнята серцем, батьки, контролюючи свою поведінку розумом, повинні ставитися до неї справедливо, проявляти терпіння, такт, приділяти їй якомога більше уваги. Таке ставлення пом'якшить неприйняття, компенсує його прояви, виключить можливість несприятливих наслідків.*

У чому ж виражаються несприятливі наслідки неприйняття?

В одному випадку дитину суворо контролюють, жорстко карають, і вона живе в умовах надмірно суворого режиму; в іншому – до неї ставляться причепливо, і вона росте в атмосфері нескінченних претензій; у третьому, найбільш частому, дорослі взагалі не звертають на дитину уваги, відсторонюються від її виховання.

У першому випадку темперамент пригнічується повністю. Природна поведінка дитини роздратовує батьків, і вони починають «переробляти» її характер на такий, який, в їх розумінні, він повинен бути.

У другому випадку пригнічуються альтруїстичні риси темпераменту і, відповідно, загострюються інші – егоцентричні, агресивні. В результаті, завзятість холерика перероджується у згубну *впертість*, жвавість сангвініка – в не менш згубну *нестійкість*, цілеспрямована неспішність флегматика – в *пасивність*.

У третьому випадку темперамент нібито не пригнічується. На дитину не звертають уваги, і вона, здавалося б, живе і розвивається відповідно до природи. Однак це не так. *Відсутність виховання – також виховання.* Бездоглядність також виховує. Позбавлена батьківської уваги, дитина стає байдужою або істеричною, протестною. І тоді вона шукає компенсацію – віддушину, втіху поза сім'єю. Підростаючи, вона знаходить компанію таких само кинутих і недоглянутих дітей. Тут до неї виявляють увагу, зустрічають її з радістю. У такому середовищі їй весело, і вона дуже скоро забуває про свої прикрощі. На цьому шляху дитина марнує час, нехтує навчанням, стає проблемною. У характері формуються риси егоїзму, необ'язковості, нестійкості, негативізму (особливо відносно дорослих, які для неї вже не авторитетні), відсутні серйозні прив'язаності, коли другом є той, хто з дитиною сьогодні.

Другий тип неправильного виховання – ***гіперсоціальний***. У гіперсоціальних сім'ях народження дітей очікується не тому, що в них є глибока душевна потреба, а тому, що діти «повинні бути у всіх». Дитина народжується і завойовує серця дорослих, її люблять. *Але зло присутнє в орієнтаціях батьків*. Це – «правильні» люди. Діти у них тому, що «так повинно бути», і, відповідно, виховання вибудовується по типу – «як повинно бути». Вивчаються і пунктуально до формалізму виконуються рекомендації з «ідеального» виховання. Наприклад, дитину не беруть на руки, навіть якщо вона заходиться в плачу, тому що «це не педагогічно»; її годують у певний час, коли вона не хоче їсти. Дитину укладають спати, коли їй хочеться грати, і тому заснути вона не може. Її настирливо примушують вітатись навіть з тими людьми, які їй з якихось причин неприємні.

З нею займаються, незважаючи на її повне небажання займатися саме цим і саме в даний час. Усе її життя *суворо регламентоване,* розділене тільки на біле і тільки на чорне, на добре і погане, на дозволене і недозволене. Культивується педантизм і надмірна пунктуальність.

Похвала вихователя в дитячому садку розцінюється батьками як вище досягнення дитини, а незначний осуд – як катастрофа. Якщо до наступного дня дитина отримала від вчителя завдання: принести паперових журавликів – її примушують вирізати їх і клеїти, навіть якщо вона хвора. Поняття «треба» гіпертрофовано до абсурду. Оцінки в школі – самоціль. Оцінка «задовільно» – трагедія для батьків. Гіперсоціальна дитина живе як робот, не здібний до справжньої творчості і життєлюбства. Емоційно вона стримана, тому що емоції у неї пригнічувались змалечку, оскільки емоційна стриманість вважалася для її батьків ознакою інтелігентності, а вияв емоцій – чимось ганебним. Коли така дитина стане дорослою, то вищу радість у неї будуть викликати тільки успіхи на роботі і похвала оточуючих.

Гіперсоціальне виховання пригнічує темперамент, особливо сангвінічний; у холеричному і флегматичному темпераментах загострюються елементи завзятості, досягнення мети. В результаті, у таких дітей формується тривожний, гіперсоціальний характер, який відкриває шлях до нервовості.

Третій тип неправильного виховання – ***тривожно-недовірливий*** – спостерігається в тих випадках, коли з народженням дитини у батьків виникає *надмірна* тривога за її здоров'я і благополуччя. При такому типі виховання дитину люблять, але несамовито, і тому – не в радість їй і собі.

Виховання по типу тривожної недовірливості часто спостерігається у сім'ях з єдиною або пізньою дитиною і характеризується наступними ознаками. Звичайні захворювання або незначні травми дитини викликають у дорослих невиправдану паніку; апетит дитини стає надзвичайною турботою всієї сім'ї; уночі батьки встають декілька разів, щоб поправити ковдру і послухати дихання дитини, поторкати голівку – чи не-

має жару і т.д. При тривожно-недовірливому вихованні дитині не дозволяють виходити із квартири у двір, оскільки «бувають різні випадки» і на вулиці «злі хлопчиська». Її проводжають у школу і зустрічають, щоб перевести через дорогу, по якій не ходить транспорт, просто «на всяк випадок». Їй з хвилюванням заглядають в очі і по декілька разів на день задають тривожні питання, які стосуються її здоров'я. Природно, що така дитина залякана і дуже рано сама стає тривожною. Тепер вже вона ставить питання дорослим: «Я не захворію?», «Це не страшне?», а з 5 років: «А я не помру?», «А ви не помрете?»

Дитину рано навчають іноземній мові, музиці, з тривогою стежать за навчанням, щоб «застерегти» її від «небезпечного» майбутнього, дати їй «перевагу» у боротьбі за виживання. В результаті, вона тривожно сприймає природні труднощі, взаємини з однолітками. Дитина в такому випадку несамостійна, нерішуча, боязка, ранима, образлива і хворобливо невпевнена в собі. Постійна батьківська заборона, обмеження активності, а пізніше і надмірний самоконтроль, самообмеження призводять до придушення всіх типів темпераментів, загострює тенденцію до надмірної обережності. Шлях таких дітей – у тривожність і недовірливість на все життя.

Четвертий тип неправильного виховання – ***егоцентричний*** **–** спостерігається у сім'ях з безвідповідальною позицією батьків до своєї дитини, нерідко єдиної, довгоочікуваної, яку переконують у тому, що вона «кумир», «суть життя», «єдина радість», «молодшенька» і т.д.

При такому типі виховання інтереси оточуючих ігноруються. Найменші її примхи задовольняються негайно, бажання передбачуються, відсутні будь-які обмеження. Її не вчать враховувати інтереси інших людей, чекати своєї черги. Тому вона не переносить найменших обмежень, агресивно сприймає будь-які перешкоди. Така дитина розгальмована, нестійка. І в результаті, *у холерика* загострюється агресивність, завзятість трансформується в упертість, цілеспрямованість – у настирливу вимогливість і т.д. *У сангвініка* швидкість трансформується в розгальмованість, дотепність – у балакучість, рухливість – у метушливість, емоційність – в істеричність, упевненість – у самовпевненість. *У флегматика* повільність перероджується в пасивність, завзятість – в упертість, а цілеспрямованість – у настирливу вимогливість, як і у холерика. *Головне полягає в тому, що у всіх дітей при егоцентричному вихованні пригнічується соціальна сутність темпераменту, її альтруїстичні риси.*

Перша зустріч з однолітками закінчується у дитини з егоцентричним вихованням невдало. Життя негайно розставляє все по своїм місцям. Її претензії викликають в інших дітей сміх і отримують жорстку відсіч. Егоїста не терплять, і він закономірно приречений на крах і самотність.

* * *

Існує поширена думка про те, що єдина дитина в сім'ї, як правило, більш, ніж інші діти, розпещена батьківською турботою і увагою. Проте це суперечить науковим даним.

У таких дітей багато спільного з первістками – більш розвинений інтелект, почуття незалежності, високий рівень життєвих домагань. Єдині діти відрізняються від інших дітей своєю товариськістю і самостійністю. Можливо, причиною цього є те, що їх «не скидали з престолу», як це часто буває після народження другої дитини; і те, що їм самостійно доводиться завойовувати авторитет серед однолітків, налагоджуючи з ними стосунки.

І все ж, більше половини дітей з неврозами – єдині діти в сім'ї. У такому випадку потрібно дотримуватись наступних ***валео-педагогічних рекомендацій:***

1. Дорослі повинні раз і назавжди встановити, що дитина – рівноправний член сім'ї і не більш.

2. Дитину не треба зніжувати.

3. Якщо в сім'ї є хворі або немолоді люди, то більше уваги потрібно приділяти саме їм, а не єдиній дитині, яку доцільно залучати до цих турбот.

4. Її своєчасно заохочують до гри з однолітками.

5. Батьки повинні жити не *для неї*, а ***разом** з нею*, радощами і турботами сім'ї.

6. Хоча б один з батьків повинен бути відповідальним і любити дитину *вимогливо*.

Вимоглива любов – це любов за досягнуте, її необхідно заслужити; вона спонукає дитину бути кращою, поступати гідно; така любов виховує і готує малюка до життя.

Безумовна любов – це «свята» любов, коли люблять таким, який є.

Валеоцентричним показником батьківської зрілості, ймовірно, є поєднання вимогливої любові з безумовною любов'ю до дитини.

Важливо пам'ятати! Самостійна дитина протиставляє батькам якісну сторону своєї особистості – свій життєвий досвід. Доводячи свою правоту, вона наводить обґрунтовані докази.

Вередлива дитина протиставляє батькам лише примху свого сьогочасного бажання. Їй нема чого доводити.

5. ДИТЯЧІ СТРАХИ

Дитяча нервовість породжує страхи і «живиться» ними. Сильний страх, який переживає дитина, так само згубний для неї, як і надмірне горе. І ні в якому іншому випадку нерозуміння батьками переживань дитини не є таким ганебним, як при дитячих страхах. Дорослі дуже часто не усвідомлюють серйозності тих болісних переживань, які відчуває залякана дитина. У сутінках, у темряві фантазія малюка перетворює штори на привиди, які рухаються, наділяє предмети надприродними можливостями, оживлює їх. Страх темряви – страх давній, вічний. Для дитини темрява – істота жива, з ротом і очима. На малюнках діти у віці від 5 до 9 років завжди виділяють у чудовиськах і хижих тварин рот і очі. Очі стежать, а рот загрожує «з'їсти малюка». Дитина не критична до страху. Тому страх, який виник, стрімко наростає, і малюк або завмирає, пасивно страждаючи, або впадає в «рушійну бурю».

Походження дитячих страхів – досить складна проблема. У їх виникненні велика роль належить інстинкту самозбереження, який спонукає стерегтися незнайомого. Тому і лякається дитина гучних звуків, боїться невідомих предметів, чужих людей і навіть власних батьків, коли їх зовнішній вигляд змінюється, наприклад, новою шубою, великою волохатою шапкою і т.д. Страхи породжуються і болем, коли дитина падає. Звідси страх перед висотою, сходинками. Уродженим є страх відсутності матері.

Однак *основна причина* страхів у дітей – *неправильне виховання* і, як наслідок, – тривожність, невпевненість дитини у собі. Рівень розумового розвитку також визначає характер дитячих страхів. *Чого дитина не розуміє, того вона і боїться.*

Психовалеологічний підхід до дитячих страхів передбачає три важливих моменти.

По-перше, дітей ніколи не треба лякати заради слухняності – ні дядьком, ні вовком, ні лісом. *Лякати чим-небудь – це лякати смертю*! У призначений час дітей знайомлять з реальними небезпеками, але ніколи не залякують уявними колізіями. Виховування страхом – найбільш часта і згубна педагогічна помилка. *Коли дитина страхом стримується від забороненого і страхом спонукається до необхідного, вона стає не тільки нервовою, тривожною, але, що ще гірше – аморальною, безвідповідальною.*

По-друге, батьки ніколи не повинні соромити дитину за її страх. Насмішки над боязливістю – також жорстокість. Сором і страх взаємопов'язані. Під впливом насмішок сором'язлива дитина починає приховувати страх, який не тільки не зникає, але ще більш посилюється. І маленька людина залишається наодинці зі своїми переживаннями. Якщо дорослі не допоможуть малюку позбутися страху, він поневолить дитячу

психіку і посилить почуття самотності і беззахисності. Прагнучи звільнитися від своїх обтяжливих відчуттів, така дитина вдається до дій, які закріплюються як шкідливі звички, наприклад, почне смоктати палець, висмикувати волосся, гризти нігті тощо.

По-третє, дитину ніколи не треба залишати одну в незнайомій обстановці, в ситуації, коли може з'явитись щось несподіване для неї. У цьому випадку поява страхів стає неминучою. Дорослі повинні передбачувати подібні ситуації і попереджувати їх.

Мудрі батьки захищають дітей від страхів розумною передбачливістю і добротою. Наприклад, дитина нерідко відчуває страх при засинанні, тому що стикається одночасно і з темрявою, і з самотністю. У цьому випадку найбільш прийнятним є наступний шлях вирішення проблеми: уклавши малюка спати, дорослі віддаляються, але на його поклик тут же повертаються, спокійно і переконливо обіцяючи дитині обов'язково повернутися і побути поруч з нею, як тільки закінчать всі свої справи. Батьки виконують обіцяне і негайно з'являються на поклик дитини. При такому підході питання засинання вирішується благополучно.

Оскільки за всіма дитячими страхами стоїть страх смерті, то *головним чинником* у *валеоцентричній профілактиці* страхів є виховання самостійної, впевненої в собі дитини, обізнаної (в межах свого віку) і адекватної щодо небезпек і загроз.

Малюка потрібно захистити від непосильних для нього переживань – несприятливого виходу хвороб близьких людей, важких випадків, присутності на похоронах і т.д.

Діти залучаються до творчості, яка допомагає звільнитися від обтяжливих переживань, що породжені страхами. Якщо страх уже мучить дитину, його існування може припинитися, коли дитина починає малювати, або інсценувати відповідні персонажі за допомогою ігор. Дітлахи малюють чудовиськ, Бабу-Ягу, лісовика, але малюють їх смішними, або поруч із ними зображають себе – озброєними, сміливими, непереможними. І об'єкти страху втрачають свою загрозливу суть. Вогонь на малюнку гасне під натиском води, якою дитина в ролі пожежника заливає полум'я. Зображений на малюнку казковий ліс населяється добрими тваринами і людьми: в ньому стежина, на якій мама і тато – і ліс малюку вже не страшний. *Знищення страхітливих персонажів на малюнках допомагає дітям звільнитися від страху і в житті.*

Кращий засіб звільнення від страхів – сюжетно-рольова гра. Граючи, можна побігати з рушницею за вовком (один з гравців надіває маску вовка). І тепер вже вовк боїться малюка і просить вибачення за свої витівки. У грі дитина може і сама побути вовком, Бабою-Ягою, «полякати» тата, маму, бабусю і посміятися над їх страхом. *Страх знищується сміхом.* Таким чином, у дитячій грі, як і в сивій давнині в обрядах, страх зникає за допомогою символічних дій, коли перетворюється у щось знайоме, повсякденне. У грі страхітлива ситуація повторюється стільки разів, скільки потрібно для того, щоб дитина змогла її осмислити й адекватно вирішити.

Оптимістичне ігрове опрацювання сюжетів, які містять страхи, збагачує дітей новим досвідом, наповнює їх серця довірою, добротою і мужністю.

Природно, якщо переживання дитини насторожують дорослих своєю надмірністю, незвичністю, психологічною неадекватністю, відволікають дитину від реального життя, то у такому випадку потрібно негайно звернутися до дитячого психіатра.

6. ПРОФІЛАКТИКА ДИТЯЧОЇ НЕРВОВОСТІ
(валео-педагогічні аспекти)

Перед тим, як перейти до розгляду питань стосовно профілактики дитячої нервовості, потрібно більш спрямовано визначитися з такими термінами, як валеологічний, психологічний, педагогічний, валео-педагогічний вплив, валеологічна педагогіка.

Валелогічний вплив – це заходи, які спрямовано на формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Педагогічний вплив – це виховання і навчання.

Психологічний вплив – проводиться з урахуванням індивідуальних особливостей особистості того, кого виховують або навчають.

Валео-педагогічний вплив – поєднує три попередні підходи, тому педагогічний процес при цьому буде найбільш індивідуалізованим.

Валеологічна підготовка – використання педагогічних принципів у валеології з метою соціальної реадаптації і реабілітації дитини, яка знаходиться у всьому діапазоні індивідуального здоров'я.

Шлях людини до мудрості і цілісності починається з дитинства і лежить через розкриття творчого потенціалу, через уміння бути самим собою, через розвиток здатності самостійно і відповідально діяти, покладаючись, насамперед, на власні сили.

Допомогти дитині в цьому повинні батьки, не забуваючи про найважливіший принцип формування психічного здоров'я – *своєчасності* валео-педагогічних заходів. Це означає, що не можна упустити виховання з моменту народження малюка до шестирічного віку, тому що:

порушення формування характеру до шести років *легко піддаються корекції*. Однак після шести років корекційні впливи стають малоефективними, а іноді і зовсім не ефективними;

до шести років *фундамент* особистості вже закладений. Якщо прийняти за 100% рівень розумового розвитку 20-річної людини, то 20% від цього рівня має дитина в 1 рік, 50% – чотирьохрічна, 60% – шестирічна.

Для того щоб виховати малюка життєздатним і уберегти його від нервовості, батьки повинні, щонайменше, орієнтуватися в питаннях вікової психології, вікової фізіології, педагогічної валеології тощо. Життєва позиція дорослих, яка націлена на духовне самовдосконалення, підвищення компетентності у питаннях педагогічної валеології грають вирішальне значення в профілактиці дитячої нервовості.

Про духовне самовдосконалення багато сказано в попередніх розділах цього посібника, тому в цій главі ми зупинимося на валео-педагогічних аспектах профілактики дитячої нервовості.

Основу валео-педагогічної профілактики дитячої нервовості складають такі моменти, як *співпраця і взаєморозуміння* (взаєморозуміння – це прагнення зрозуміти почуття, цілі, наміри один одного).

Взаєморозуміння між батьками і дітьми – це головна передумова розвитку самостійності дитини, яка гарантує їй життєздатність і звільнює її від нервовості.

Взаєморозуміння досягається легше, коли батьки приділяють достатньо *уваги і часу* дружньому спілкуванню з дітьми і дотримуються певних валео-педагогічних принципів, які сприяють розвитку самостійності дитини.

Що ж це за принципи?

Принцип перший. У всіх скрутних ситуаціях потрібно підбадьорювати дитину і підтримувати її природну потребу до активності і творчості.

Важливо пам'ятати! Щодо реалізації цього принципу, дорослим слід дотримуватися наступних правил.

1. Батьки без потреби не повинні обмежувати основне право малюка бути шумним, веселим, діяльним, тобто його право – бути *природним*. Надаючи дитині можливість бігати і шуміти (у розумних межах) батьки, тим самим, створюють їй умови для нормального розвитку.

2. Замість категоричних слів «не можна», «не смій» – краще говорити: «безрозсудно», «соромно», «неприємно іншому», «боляче», «образливо».

3. Дитину підтягують у навчанні, якщо вона відстає, її вчать плавати, їздити на велосипеді, добре володіти своїм тілом, грати в рухливі ігри і т.д. Її вчать життєлюбству, рівноправному і доброму відношенню з однолітками. Підготувавши, укріпивши, навчивши дитину, дорослі поступово вводять її у життя однолітків, щоб вона на власному досвіді пересвідчилася, що її приймають, з нею рахуються. Батьки, підбадьорю-

ючи дитину, допомагають їй усунути основне в нервовості – *почуття неспроможності.*

Побільше щирих і теплих інтонацій!

Принцип другий. Потрібно всіляко заохочувати дитину до працьовитості. Наприклад, навесні дитина щось посіяла на городі. Улітку доглядала за грядкою, полола, поливала, а восени зібрала врожай і разом з усіма з'їла вирощене. Ось тепер вона міцно засвоїть: щоб щось отримати, треба немало попрацювати. Так закладається повага до праці, спочатку власної, а потім і до праці інших людей.

З працьовитості і терпіння витікають такі складові розуму, як допитливість і спостережливість.

Принцип третій. Ставимо дитині завдання, що містять труднощі. (Легкі завдання не стимулюють розвиток самостійності).

Принцип четвертий. Поставлені завдання повинні бути зрозумілими і близькими досвіду дитини.

Принцип п'ятий. Недопустимо відмовляти малюку в допомозі, яка

а) повинна бути природною і доброзичливою;

б) повинна бути конструктивною.

Наприклад, якщо дитині не вдається споруда з маленьких нестійких кубиків, то корисно запитати: «А чи може бути фундамент з маленьких кубиків стійким?».

Цінність такого підходу полягає в тому, що малюк не позбавляється допомоги, а навпаки, у нього з'являється новий стимул продовжувати самостійний пошук.

Мудрі батьки, допомагаючи дитині, ніколи не роблять за неї те, що вона може зробити Сама!

Принцип шостий. Стимулювання самостійності дитини.

Мета стимулювання: 1) спонукати малюка прикласти *власні зусилля* для виконання завдання; 2) викликати у нього *бажання* подолати труднощі.

Форма стимулювання: 1) «Ти зможеш! Трохи подумаєш, і у тебе обов'язково вийде. Ось ми зрадіємо твоєму успіху»; 2) «Сьогодні у тебе виходить краще, ніж учора».

Головний принцип стимулювання полягає в тому, щоб ставити акцент на позитивній складовій самостійної діяльності дитини і не карати її за можливі помилки.

Привчаючи дитину до позитивного (валеогенного) мислення, дорослі допомагають їй бути впевненою у своїх силах.

Кожна дитина прагне виправдати довіру батьків і чекає на похвалу. Але похвала повинна бути *заслуженою*, тобто, позитивна оцінка дається тільки тій роботі, яка виконана **і** самостійно, **і** старанно, **і** завжди на оптимумі власних можливостей.

Мудрі батьки не прив'язуються до дрібниць (це не ефективно!) Твердість корисно проявляти в одному – в наданні дитині права на пошук і творчість.

Принцип сьомий. Сприяємо «включенню» у поведінку дитини самостимуляції, яка виявляється в умінні ставити вимоги до самої себе. *Самостимуляція – це показник, який свідчить про те, що самостійна діяльність стала менш залежною від настрою дитини, отже, стала більш надійною.*

Для виховання самостимуляції батьки, пояснюючи дитині виконання якогонебудь завдання, підкреслюють ті правила, які не можна порушувати. Тоді, завершивши роботу, дитина побачить, яких правил вона дотрималась, а які – порушила, і тим самим наблизиться до об'єктивної оцінки своєї праці.

Цінність самостимуляції полягає в тому, що дитина прагне виконати завдання самостійно і старанно не тільки заради батьківської похвали, але і для задоволення почуття власної гідності.

При дотриманні цих принципів почуття неспроможності – ядро нервовості – слабшає. Успіхи в спілкуванні, грі і навчанні допоможуть дитині звільнитися від нерішучості. Подолання невдач і труднощів приведе до зникнення страху перед ними.

Дитина тільки в тому випадку навчиться самостійності та відповідальності, якщо її будуть виховувати авторитетні батьки.

7. ВАЛЕОЛОГЕННЕ ЗНАЧЕННЯ БАТЬКІВСЬКОГО АВТОРИТЕТУ

Важливим чинником профілактики дитячої нервовості є авторитет батьків. У авторитетних батьків, як правило, ініціативні, товариські і добрі діти. Авторитетні ті батьки, які люблять і розуміють дітей, вважаючи за краще не карати, а пояснювати, що добре, а що погано, не побоюючись зайвий раз похвалити дитину. Вони вимагають від дітей осмисленої поведінки і прагнуть допомагати їм. Разом з тим такі батьки, звичайно, виявляють твердість, стикаючись з дитячими примхами, а тим більше – з немотивованими спалахами гніву.

Діти таких батьків зазвичай допитливі, стараються обґрунтувати, а не нав'язувати свою точку зору, вони відповідально ставляться до своїх обов'язків. Їм легше дається засвоєння соціально прийнятних форм поведінки. Вони більш енергійні і впевнені в собі, у них краще розвинені почуття власної гідності і самоконтроль, їм легше вдається налагодити нормальні стосунки з однолітками .

У наші дні зростає розуміння того факту, що валео-педагогічний стиль формується не тільки батьками. На цей процес чималий вплив чинять і самі діти – особливостями свого темпераменту, характеру, властивостями психіки і т.д. Ось чому батьки повинні використовувати свій авторитет дуже обережно, відповідно до загального розвитку дитини.

* * *

Дитину, яку правильно виховували з самого раннього віку, карати, як правило, не доводиться. Проте, виходячи з життєвих реалій, батькам корисно орієнтуватися і в цьому питанні.

ВАЛЕО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ, ЯКИМИ ПОВИННІ КОРИСТУВАТИСЯ БАТЬКИ ЩОДО ПОКАРАННЯ ДИТИНИ ЗА НЕДОСТОЙНУ ПОВЕДІНКУ

Покарання ніколи не повинно принижувати, ображати і залякувати дитину.

Дітей ніколи не можна бити! Дієвим принципом взаємодії повинно залишатися слово!

Мета валеоцентричного покарання – пробудити у дитини почуття сорому до власного негативного вчинку.

Ця мета досягається наступним чином:

а) батьки повинні позбавити дитину того, чого вона більше усього хоче, що цінує;

б) батьки повинні змінити ставлення до дитини: відвернутися від неї, звертатися сухо, поки вона не заслужить повернення до неї довіри і колишньої доброзичливості;

в) батьки повинні демонструвати презирство не до дитини, а до її вчинку.

Запам'ятайте! Покарання – це свідчення згаяного у вихованні.

Про велику роль матері у вихованні дитини сказано багато, і ця роль очевидна. Однак для повноцінного формування особистості дитині необхідний і батько. Роль батька, чоловіка в сім'ї, складалася віками і полягає, щонайменше, в наступному:

батько – опора, захисник, справедливий суддя;

бере на себе відповідальність в екстремальних ситуаціях;

учить дітей безумовному виконанню свого обов'язку перед суспільством;

разом з матір'ю прищеплює дітям працьовитість;

учить дітей знаходити причини різноманітних явищ, вчить мислити більш широко, вчить йти до мети без зайвих слів, вчить самостійності;

батько вчить дітей керувати і підкорятися;

прищеплює дітям милосердя до старості, великодушність до слабшого.

Валеоцентричний вплив батька величезний. Але ефективність батьківського впливу на дітей буде залежати від гідної поведінки його самого і від гідного відношення до нього дружини.

Якщо батько покидає сім'ю, то це означає для дитини катастрофу, зраду, приниження. Діти відчувають себе винними в тому, що трапилось і впевнені, що батько пішов саме від них, а не від матері. Дитина страждає від подвійності ситуації, вона одночасно засуджує батька і сумує за ним.

Щоб максимально пом'якшити сумні наслідки розлучення, дорослим ні в якому разі не варто настроювати дитину (підлітка) проти батька чи матері, принижуючи при цьому себе в її очах. Знецінивши безвідповідальною поведінкою свій авторитет, дорослі позбавляють дитину і матері, і батька одночасно. Вона починає відчувати себе сиротою подвійно. Це неприпустимо при живих батьках!

8. ВИСНОВОК

Валеологічні завдання кожному з вас доведеться вирішувати самим. *Готових рецептів тут немає і не може бути!*

Якщо хочете бачити свою (майбутню) дитину здоровою, самостійною і щасливою – будьте здорові, самостійні і щасливі самі! Довіряйте собі і своїм дітям, щоб у будь-який момент вони могли розраховувати на ваше розуміння, допомогу і підтримку. Дитина повинна твердо знати, що може довірити батькам свої самі таємні почуття, що *ви для неї – самий надійний друг!*

9. ДОДАТОК

Таблиця 1

Тип темпераменту	**Якості характеру, що природно випливають із темпераменту (розкриваємо і закріплюємо позитивне)**	**Якості характеру, яких не вистачає для цілісності дитини як особистості (формуємо в процесі виховання)**
Холеричний («дитина-танк»)	1. При зіткненні з труднощами проявляється схильність йти напролом, без компромісів. 2. Безстрашність. 3. Цілеспрямованість. 4. Наполегливість. *5. Схильність до нестриманості.*	1. Витримка. 2. Розсудливість. 3. Гнучкість. *Рекомендація.* При формуванні врівноважуючих якостей потрібно дотримуватися принципу *поступовості*, інакше виявиться негативна якість (передумова нервовості) – ***нестриманість.***
Сангвінічний («дитина-живчик»)	1. При зіткненні з труднощами проявляється схильність проявляти гнучкість, шукати компроміси. 2. Хуткість. 3. Спритність. 4. Жвавість. 5. Дотепність. *6. Схильність до відволікання.*	1. Зосередженість. 2. Посидючість. 3. Цілеспрямованість. *Рекомендація.* При формуванні врівноважуючих якостей потрібно дотримуватися принципу *різноманітності* занять, інакше виявиться негативна якість (передумова нервовості) – ***відволікання.***

Тип темпераменту	Якості характеру, що природно випливають із темпераменту (розкриваємо і закріплюємо позитивне)	Якості характеру, яких не вистачає для цілісності дитини як особистості (формуємо в процесі виховання)
Флегматичний («дитина-орач»)	1. При зіткненні з труднощами, якщо є можливість, проявляється схильність відходити в бік, якщо нема такої можливості – проявляється схильність до боротьби, хоча за своєю природою флегматик є миролюбною людиною. 2. Цілеспрямованість. 3. Наполегливість. 4. Повільність. *5. Схильність до загальмованості і замкнутості.*	1. Активність. 2. Гнучкість. *Рекомендація.* При формуванні врівноважуючих якостей потрібно дотримуватися принципу – *не дорікати за повільність*, інакше виявляться негативні якості (передумови нервовості) – ***загальмованість і замкненість***.

ТИПИ НЕПРАВИЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

I тип.
НЕПРИЙНЯТТЯ

Неприйняття кваліфікується як неправильне виховання, коли дитина **сама** відчуває, що її не люблять.

Суть: відсутність батьківської (материнської) любові.

Батьківська (материнська) любов означає для малюка:

а) надпотрібність;

б) головну умову психічного і фізичного розвитку;

в) головну умову безпеки і стабільності.

Стрижневе прагнення батьків (примітивних, егоїстичних) – відсторонитися від дитини, яку не люблять.

Методи виховання:

а) жорсткий контроль;

б) нескінченні «чіпляння»;

в) байдужа бездоглядність.

Характерні переживання дитини:

а) фіксація на своїх уявних і реальних невдачах, глибоке незадоволення собою;

б) *страх* стати «мішенню» для обр**а**з і насмішок з боку однолітків.

Особливості поведінки:

а) несамостійність, нерішучість, пасивність або

б) самовпевненість, розгальмованість, нестійкість, балакучість, упертість, агресивність, підвищена переконливість, істеричність і т.д.

II тип.
ГІПЕРСОЦІАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

Суть: трансформація батьківської любові в безпідставну тривогу як за репутацію дитини, так і за свою власну репутацію.

Стрижневе прагнення батьків: (гіперсоціальних, сензитивних) – примусити дитину за будь-яку ціну домогтися успіху і за будь-яку ціну відповідати суспільним очікуванням на противагу власної ідентичності.

Методи виховання:

а) надмірно-завищений обсяг вимог;

б) роздратовано-нетерплячий спосіб пред’явлення вимог.

Характерні переживання дитини:

а) хворобливо загострене почуття обов’язку;

б) *страх щодо* громадської думки.

Особливості поведінки:

надмірний педантизм, надмірна старанність, гіперсоціальна тривожність.

Запам'ятайте! При такому типі неправильного виховання дитина може прив'язуватися до негативних думок, що (на фоні підвищених гіперсоціальних установок) загрожує виникненню суїцидної[1] поведінки.

III тип.
ТРИВОЖНО-НЕДОВІРЛИВЕ ВИХОВАННЯ

Часто зустрічається в сім'ях із хворобливою, пізньою або єдиною дитиною.

Суть: трансформація батьківської любові в постійний панічний *страх* за здоров'я і благополуччя дитини.

Стрижневе прагнення батьків (тривожних, недовірливих) – за *будь-яку ціну* огородити дитину від «усіх хвороб», а її життя – від «зловісної» долі.

Методи виховання:

а) «прив'язування» дитини до себе («на всяк випадок»);

б) рання інтенсивно-інтелектуальна підготовка дитини до «небезпечного» майбутнього.

Характерні переживання дитини:

а) болісна невпевненість у своїх силах;

б) *страх* за своє здоров'я і здоров'я близьких, *страх* щодо будь-яких змін.

Особливості поведінки:

замкненість, тривожність, труднощі в спілкуванні з однолітками.

IV тип.
ЕГОЦЕНТРИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Часто зустрічається в сім'ях з єдиною дитиною

Суть: трансформація батьківської любові у нескінченні потурання й особливе ставлення до своєї дитини.

Стрижневе прагнення батьків (безвідповідальних, незрілих) – за *будь-яку ціну негайно* задовольняти найменші примхи дитини.

Методи виховання:

а) постійне огороджування дитини від подолання труднощів;

б) потурання примхам.

Характерні переживання дитини:

а) загострений егоїзм (така дитина не вміє любити);

б) *страх* щодо позбавлення привілеїв, потурання, «оплесків» і т.п.

Особливості поведінки

самовпевненість, нестійкість, образливість, розгальмованість, балакучість, несамостійність, упертість, агресивність, підвищена переконливість, істеричність і т. д.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Назвіть мету формування психічного здоров'я.
2. Назвіть основні напрямки і принципи формування психічного здоров'я.
3. Назвіть причини дитячої нервовості.
4. У чому полягає основна небезпека неправильного виховання дитини?
5. Назвіть валео-педагогічні принципи профілактики дитячих страхів?
6. Що означає принцип «своєчасності» валео-педагогічних заходів?
7. Що є вирішальним моментом у профілактиці дитячої нервовості?

[1] Суїцидний – (*від лат. suicidium*) – самогубство.

Розділ 9. **ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ**

Усі ми родом із дитинства.
Антуан де СЕНТ-ЕКЗЮПЕРІ

1. ВСТУП

Розуміння закономірностей психосоціального становлення дитини може допомогти тим дорослим, хто, виховуючи дітей, прагне створити оптимальні умови для їх успішного розвитку. Знаючи ці закономірності, легше виявити і можливі відхилення у психосоціальному розвитку дітей. Якщо відставання значне, то це має націлити дорослих на серйозне вирішення цієї проблеми..

Кожен вік має свої особливості. Розглядаючи ці особливості, ми приділятимемо увагу змісту вікових «надбань», які свідчать про розвиток розумової, емоційної і соціальної складової психіки. При цьому важливо пам'ятати, що дитина еволюціонує як єдине ціле, і жоден аспект її розвитку не можна збагнути у відриві від інших аспектів.

Іноді знання «норми» може принести чимало непорозуміння як батькам, так і професіоналам. У дорослих іноді складається враження, начебто ті або інші «надбання» повинні формуватися у дітей «за певним розкладом». Деякі батьки починають панікувати, як тільки в розвитку їхньої дитини виявляються якісь невідповідності до встановлених норм і показників. Інші ж, навпаки, переживають велике захоплення, дізнавшись, що показники розвитку дитини відповідають верхній межі якої-небудь шкали. Звичайно ж, ні паніка, ні захоплення не мають під собою ніяких підстав. Кожна дитина набуває певних навичок й умінь не «за розкладом», не відповідно строгому дотриманню норм, а за своїми унікальними «біологічними годинниками».

Якщо батьки підозрюють, що дитина в чомусь відстає від інших дітей, їм необхідно звернутися за консультацією до фахівця.

А зараз більш детально розглянемо особливості психосоціального розвитку дитини від моменту народження до шести років, оскільки саме в цьому віковому періоді закладається фундамент особистості.

2. ПЕРІОДИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ

ПЕРІОД ФОРМУВАННЯ СТОСУНКІВ У СИСТЕМІ «МАТИ-ДИТИНА»
(І період психосоціального розвитку (0 – 5 міс.))

Результати численних досліджень показують, що відразу ж після пологів для матері наступає період особливих емоційних стосунків з дитиною. М. Клаус і Д. Керелл стверджують, що у немовляти і матері існує природжений механізм формування прив'язаності один до одного. *Перший сенситивний* період, коли мати міцно прив'язується до малюка (і, навпаки, малюк до матері) настає відразу ж після народження. *Ранні контакти дозволяють батькам і дітям краще настроїтися на сигнали один одного, що складає суть цієї стадії відносин між ними.*

У перші тижні життя діти можуть обмінюватися з дорослими тільки мімікою і різноманітними звуками. (А це вже так багато!) Із самого моменту народження немовлята, мабуть, генетично «запрограмовані» на спілкування з тими, хто їх доглядає, чуйно відгукуючись всіма своїми рухами (немов танцюючи) на звуки голосів дорослих.

Хоча перші жести, нехитра міміка і звукові «відповіді» рефлекторні і їх ще не можна назвати спілкуванням у повному розумінні цього слова, вони, проте, дуже важливі для становлення відносин між батьками і дитиною. Деякі вчені називають перші прояви зв'язку між матір'ю і дитиною за допомогою звуків «зрощенням», оскільки звукові сигнали дитини впливають на голос і мову матері, і навпаки, її мова – на звуки малюка. Таке «зрощення», або «синхронна поведінка», формує основу майбутніх стосунків.

В *табл. 1* відображено основні «надбання» немовляти першого періоду психосоціального розвитку.

Таблиця 1

Вік немовляти	**«Надбання» (варіант норми)**
До 10 дня	1. Намагається підняти голову, лежачи на животику. 2. Затримує погляд на очах матері, на яскравому предметі.
В 2 тижні	Розрізнює (рефлекторно) тихі і гучні звуки.
1,5 міс.	1. Утримує голівку. 2. Намагається зосередити увагу на предметі, який знаходиться перед ним. 3. Помітна *реакція здивування:* основа основ будь-якого пізнання **(1-е диво!).** 4. Розрізнює (рефлекторно) інтонацію і міміку дорослих, підбадьорення і осуд. Рекомендації: 1. Протягом усього дитинства для нормального розвитку малюка важливо дотримуватися режиму сну, годування і прогулянок. 2. Надто важливі теплі, лагідні інтонації дорослих.
2–2,5 міс.	1. Висловлює мімікою протест, незадоволення. 2. Намагається стежити за предметом, який рухається. 3. Помітні передумови розвитку мовлення – гуління, воркування.
3 міс.	1. Міцно утримує голівку. 2. Реагує на звуки, шукає їх джерело. 3. Починає наслідувати дорослих, намагається вдарити рукою по брязкальцю. (Наслідування – основа розвитку самостійності дитини). 4. Починає формуватися емоція страху. 5. З'являється капризне пхикання. (Так дитина сигналізує про свої потреби). *Рекомендації:* 1. Потрібно виявити причини пхикання та усунути їх. 2. Не можна допускати «сюсюкання», навіть якщо дитина хвора. *Особливе ставлення* з боку дорослих вмить вловлюється дитиною і позасвідомо зв'язується з потуранням. Будучи здоровим, такий малюк поведе себе, як хворий, вимагаючи від батьків постійної жалості і потурань. Так зароджується *істеричність.* Істерична дитина здатна «поневолити» сім'ю, насамперед, матір.
4 міс.	1. Остаточно виділяє матір із оточення. 2. На присутність матері реагує комплексом «пожвавлення»: радіє їй, посміхається, сплескує ручками, швидко рухає ніжками, воркує, лепече. Дитина вже *емоційна* **(2-е диво!)**. **Важливо пам'ятати!** 1. Емоційність – рушійна сила розумового розвитку дитини в цьому віці. 2. Вирішальною умовою розвитку емоційності дитини є емоційність матері. Чим багатший її внутрішній світ, тим багатший і внутрішній світ її дитини.

ПЕРІОД СТРІМКОГО РОЗВИТКУ РУХОВИХ НАВИЧОК
(II період психосоціального розвитку (5-12 міс.))

Розвиток кори головного мозку у другому віковому періоді проявляється в тому, що діти починають здійснювати довільні рухи – перекочуватися і перевалюватися з боку на бік, сідати, повзати, тобто пересуватися за допомогою великих м'язів рук і ніг. Всі ці рухи відносяться до так званої грубої моторики.

Однак, крім таких рухів, діти можуть взяти щось великим і вказівним пальцями, використовуючи малі м'язи пальців рук і ніг, тобто розвивається тонка моторика.

Оволодіваючи контролем над грубою моторикою, діти переходять до локомоторних рухів – такому переміщенню в просторі, коли задіяні всі частини тіла. Тонкі і складні рухи стають можливими внаслідок розвитку координації рухів очей і рук, але в основному вдосконалення тонкої моторики відбувається значно пізніше.

Уміння і навички, що набуваються малюком з перших місяців життя, включаючи уміння перекочуватися з місця на місце, перекидатися, сидіти за підтримкою дорослого, переповзати і навіть стояти за допомогою сторонніх, перебирати ніжками, як при ходьбі, коли вони торкаються твердої поверхні, – усе це моменти психічного розвитку малюка, що готують його до ходьби. Формування координації «очі – руки» також проходить ряд стадій – від чисто рефлекторного хапання, властивого дітям з моменту народження, до зорового цілеспрямованого в 5 місяців і використання великого і вказівного пальців у 7-9 місяців.

Система чуттєвого сприйняття і досвід взаємодії з різними об'єктами в навколишньому світі, що складаються у малюка в перший рік життя, сприяють тому, що він починає відчувати себе центром цього світу, що у свою чергу допомагає йому отримувати такі здібності, як уміння *зосереджуватися*, освоювати зв'язки типу «предмет – звук», засвоювати таку якість об'єктів, як незмінність, розвивати відчуття глибини (краю). Протягом першого року у дитини стають більш диференційованими і поліпшуються в якісному відношенні відчуття запаху і смаку, а також розвиваються слух, дотик і нюх.

У *табл. 2* відображені основні «надбання» дитини від 5 до 12 місяців.

Таблиця 2.

Вік немовляти	**«Надбання» (варіант норми)**
5-5,5 міс.	1. Маніпулюючи іграшкою, дитина сама її вибирає і не просто дивиться на неї, а зосереджено, з цікавістю і увагою розглядає, тягне її до рота, пробує на смак, що свідчить про здатність малюка *концентрувати увагу:* це вольовий пізнавальний акт, основа інтелекту. (**3-є диво!)** **Запам'ятайте!** Відсутність у малюка стійкого інтересу і бажання займатися іграшками свідчить про початок формування в характері відволікання, несерйозності, тобто про можливу затримку розумового розвитку.
6 міс.	1. Прагне звільнити ручки (так проявляється інстинкт «дослідника»). 2. Починає повзати. (Якщо поповз, то – дозрів не тільки фізично, але й психічно. Коли дитина повзає, вона розвивається, готується до ходьби).
7 міс.	1. Розвивається здатність відрізняти одну людину від іншої, формується уявлення про *незмінність* людей і предметів **(4-е диво!). (**Здатність розрізняти і запам'ятовувати незмінність об'єктів становить основу емоційної прив'язаності дитини до важливих для неї людей і свідчить про те, що у дитини сформувалося *перше соціальне ставлення*. Як наслідок, малюк перестає однаково доброзичливо реагувати на будь-яку людину. Соціальне спілкування і відчуття комфорту більш сприяють формуванню емоційної прив'язаності, ніж своєчасне годування, бо вони надають цьому почуттю суто людський характер. Малюки однаково сильно можуть прив'язуватися і до батьків, і до матерів.) 2. З'являється побоювання незнайомих людей. 3. Прагнення до пізнання підіймає малюка на «карачки». 4. Розуміє звернену до нього мову, і на питання: «Де мама?, «Де тато?» – шукає їх поглядом. 5. Реагує посмішкою на похвалу і образою на осуд. 6. Починає адекватно реагувати на обмеження – «не можна».

Вік немовляти	«Надбання» (варіант норми)
	Рекомендації: 1. Незнайомим людям не треба брати малюка на руки доти, доки він до них не звикне. 2. Дитину не треба мовчки торсати, як ляльку, а необхідно доброзичливо все пояснювати, зміцнюючи важливе розуміння: коли нею задоволені, а коли – ні. **Запам'ятайте!** 7 місяців – це *другий сенситивний період,* коли психіка дитини стає особливо чутливою до зовнішніх впливів, які закарбовуються і можуть серйозним чином впливати на подальшу поведінку дитини. Феномен такого закарбовування називається імпринтингом.
8-9 міс.	1. Руки вже вільні. Бере іграшку, перекладає її з руки в руку. 2. Знає своє ім'я, обертається на оклик. 3. Починає підводитись (тому що хоче бачити результати своїх зусиль). 4. Може виявляти настирливу істеричну вимогливість. *Рекомендації:* 1. Ні в якому разі не треба потурати примхам дитини. Батькам доцільно 1-2 рази витримати нестямний крик, щоб істерика зникла, не отримавши підкріплення. 2. Малюк не буде безглуздо хапати і не розкидати іграшки, а зосереджено буде їх досліджувати, якщо дорослі своєчасно підкладатимуть йому нову іграшку. **Запам'ятайте!** Зосередженість уваги, якщо її заохочувати, забезпечить дитині майбутні успіхи як у навчанні, так і в житті.
10-12 міс.	1. У погляді проявляється допитливий інтерес до оточуючого світу (дитина, яка має затримку розумового розвитку, також дивиться, але в'яло, пасивно). 2. Дитина вже слухняна або неслухняна. 3. Впевнено виконує прохання «Дай». (Знаходить і дає знайомі предмети, це ознака *виконавчої активності – І рівень розвитку самостійності).* 4. Більше прагне до спілкування з іншими дітьми, але це ще гра поруч із кимось, а не один з одним. *Рекомендації:* 1. Батьки повинні стежити за грою дітей, застерігаючи їх від можливих конфліктів, які сприяють формуванню таких рис характеру, як невпевненість або підозрілість, агресивність. 2. Батькам ніколи не треба ображати і принижувати один одного, інакше вони втрачають свій авторитет і негайно «виключаються» дитиною з процесу виховання.

РЕЗЮМЕ ДО ПЕРШОГО РОКУ

1. Стосунки між батьками і дитиною ґрунтуються на принципі взаємної *синхронної* прив'язаності один до одного.
2. Досягнуто *1 рівня* розвитку самостійності – ***виконавчої активності.***
3. Може зосереджено займатися однією справою до 15 хв.
4. Остаточно має засвоїти значення обмеження «не можна».
5. Розуміє мову, використовує декілька окремих слів.
6. *Основне* надбання – ходьба.

*Ходьба – це **1-й Великий момент*** у житті дитини, що дозволяє їй пізнавати світ у більш повному обсязі, чого вона раніше робити не могла. Ходьба відбулася завдяки найважливішій якості, набутою дитиною до року, – *прагненню до активності.*

Запам'ятайте! У кожної дитини свій термін і час набуття досвіду! Тому не треба прагнути до освоєння умінь і навичок подальшого етапу (навіть якщо прийшов час), не освоївши всього, що належить уміти і знати на попередньому етапі.

ПЕРІОД ФОРМУВАННЯ ФРАЗОВОГО МОВЛЕННЯ
(III період психосоціального розвитку (1-2 роки))

Період від року до двох багато хто називає «ходячим» дитинством. У цей час удосконалюються загальні і специфічні рухливі навички (тонка і груба моторика). Діти краще управляють тілом. З'являється домінування при використовуванні правої або лівої руки, удосконалюється координація рухів.

Вслід за фізичними змінами починають змінюватися і форми повсякденної активності дітей, що проявляються в оволодінні навичками охайності, туалету і «самогодування».

Однак самою помітною особливістю цього періоду є формування фразового мовлення.

Коли діти починають вимовляти свої перші слова, вони швидше за все не розмовляють, а бурмотять щось незрозуміле, і це дитяче бурмотіння, цей лепет називають дитячим жаргоном. Спочатку значення цілого речення передається одним словом, потім – двома (так звана «телеграфна мова») і лише після цього діти переходять до повних (поширених) речень. Тепер їх мова вже нагадує мову дорослих.

Багате мовне середовище стимулює у дитини розвиток її мови: розширення словникового запасу формує культуру спілкування. Збіднене мовне середовище стримує ці процеси.

Мова грає важливу роль у розширенні об'єму пам'яті і розвитку здібностей дитини. Знання мови дозволяє дитині задавати хитромудрі питання, заявляти про свої бажання і наміри, приймати або відкидати чиїсь пропозиції, демонструвати свої знання. За допомогою мови діти можуть передавати свої емоції оточуючим їх людям і впливати таким чином на характер соціального спілкування.

Наведемо основні «надбання» дитини цього вікового періоду:

1. Починає *говорити фразами* **(5-е диво!).**
2. Запитує «Хто?, «Що?» – в 1 рік; «Хто це?, «Що це?» – у 2 роки. (Відповідаючи на ці запитання, батьки сприяють первинній орієнтації дитини в навколишньому світі).
3. Засвоює навички охайності і туалету.

Запам'ятайте!

Чим краще розвивається дитина розумово, тим більше у неї запитань.

Щоб запобігти відставанню у розумовому розвитку, треба навчити дитину думати. І починати тут слід з розвитку у малюка здібностей до первинної орієнтації, які розвивають як здатність спочатку *бачити* і *спостерігати*, а потім уже – *розуміти***.**

До 1,5 років страх перед розлукою з матір'ю досягає свого максимуму. Тому не бажано в цей час віддавати дитину в ясла-садок.

РЕЗЮМЕ ДО 2 РОКІВ

1. Стосунки з батьками як і раніше ґрунтуються на фізичній близькості, живому і безпосередньому контакті.
2. Дитина здатна діяти за ***зразком*** - це ознака *II рівня самостійної активності.*
3. Зосереджено займається однією і тією ж справою до 25 хв.
4. Говорить фразами, використовує до 300 слів.
5. Удосконалюються рухові навички: легко нахиляється, щоб підняти предмет, малює, збирає пірамідку з кубиків, старається самостійно одягнути шапку, піднести до рота ложку тощо.

ПЕРІОД ФОРМУВАННЯ ВЗАЄМИН З ОДНОЛІТКАМИ
(IV період психосоціального розвитку (2-3 роки))

У цьому віковому періоді малюки все більше часу проводять без батьків і періоди їх безпосереднього спілкування з дорослими скорочуються, у них з'являється мож-

ливість більш широкого спілкування з однолітками. Наприклад, дворічна дитина скоріше стане гратися з однолітком, ніж з матір'ю, хоча обоє знаходяться поряд.

Контакти, що виникають між дітьми з приводу якихось іграшок або предметів, – це *перша форма* соціального спілкування.

Науковці стверджують, що, хоча перші контакти малюків у процесі гри ще нетривалі, але саме вони служать виявом справжніх соціальних відносин. Вступаючи у соціальні відносини між собою, спілкуючись один з одним на зрозумілій їм мові слів і жестів, діти засвоюють деякі загальні правила поведінки: вони хвалять або лають один одного, діляться іграшкам і щиро співчувають, якщо товариш по грі впаде або вдариться. Діти, які виховуються в гармонійній сім'ї, які не відчувають страху при розлученні з батьками, – кращі партнери у стосунках з однолітками.

У процесі гри часто виникають сварки через іграшки. Діти в цьому віці розглядають іграшки виключно як свою власність. Через властивий їм егоцентризм вони ще не визнають бажання інших дітей грати з цими іграшками. Будь-який конфлікт або невелика сварка можуть викликати раптову емоційну реакцію дитини, оскільки *механізм внутрішнього контролю у неї ще не сформований*. Гнів дітей у віці від року до трьох років – це природна реакція на якісь негативні моменти у спілкуванні з іншими дітьми або дорослими. Щоб перервати спалах дитячого гніву, дитині зовсім не треба потурати. Важливо залишатися твердим і послідовним. І якщо вимагає ситуація – накладати обґрунтовані обмеження на її невмотивовані бажання і потреби.

Взагалі діти за своєю натурою чуйні і здатні до співчуття, особливо якщо їх оточують авторитетні і доброзичливі дорослі.

Коли батьки переконують дитину в необхідності виявляти турботу про тих, хто в ній має потребу, допомагати людині, яка відчуває біль чи горе, можна сміливо стверджувати, що дитина виросте дбайливою і чуйною.

Крім того, батьки, прагнучи виховати дитину, здатною до переживання чужого болю, самі повинні надавати допомогу тим, хто її потребує.

Таке виховання необхідне протягом усього дитинства. Як показують дослідження, діти, які вміють піклуватися про інших у ранньому дитинстві, виявляють цю якість і надалі.

Наведемо основні «надбання» дитини цього вікового періоду:

1. Діти грають один з одним **(6-е диво!).**

Цінність гри:

а) у грі дитина пізнає себе та інших;

б) тренує зосередженість уваги, тямущість, передбачення;

в) учиться орієнтуватися у відносинах з іншими;

г) гра формує адекватну самооцінку, яка визначає позицію дитини до власних можливостей. **(7-е чудо!)** (Самооцінка – це думка про власну значимість. Якщо дитина розвивається правильно, то рівень її домагань («хочу») відповідає рівню очікувань («можу»));

д) учиться ставити мету, планує її досягнення і досягає її;

є) учиться бачити ціле;

е) учиться жити!

2. Ставить питання: «Де?, «Куди?, «Звідки?, «Коли?» (відповідаючи на них, батьки орієнтують дитину в просторі, розширюючи межі пізнання).

3. Вчиться не тільки говорити, але і *слухати* **(8-е диво!)**. Мовчання – велике джерело сили.

4. Малюк знає, що він хлопчик або дівчинка, і яких форм поведінки у зв'язку з цим від нього чекають.

5. Робить важливе для себе відкриття: а) він багато що може, б) може зробити те, що хоче; в) з ним стали рахуватися.

РЕЗЮМЕ ДО 3 РОКІВ

1. Стосунки між батьками і дітьми ґрунтуються на принципі взаємозалежності. (Навіть якщо мати неподалік, дитина періодично повертається до неї, щоб зайвий раз пересвідчитися: чи на місці її «зона безпеки»).

2. Дитина здатна діяти, спираючись на ***запам'ятовування*** *– це ознака III рівня самостійної активності.*

3. Зосереджено займається однією справою до 35 хв.

4. Остаточно набуває основні навички самообслуговування, туалету, охайності.

5. Одне з *головних* надбань дитини у цьому віковому періоді – поява бажання реалізовувати власні можливості. Це початок розвитку *ініціативності* **(9-е диво!)**.

ПЕРІОД САМОСТВЕРДЖЕННЯ АБО ПЕРІОД «УПЕРТОСТІ»
(V період психосоціального розвитку (3-6 років))

У дітей віком від 3 до 6 років помітно збільшується сила і швидкість рухів, поліпшується координація – найважливіші компоненти будь-якого виду рухової активності. У ці роки діти вчаться виконувати рухи з більш швидкою реакцією. Успішно освоюється біг, стрибки. Діти вміють підтримувати рівновагу. Але такі (більш складні) види активності, як плавання, катання на лижах, метання кульок, розвиваються у дітей не спонтанно, а завдяки навчанню.

У віці від 3 до 6 років удосконалюється сприйняття деталей і частин об'єктів, причому виявляється ця здатність специфічно. Трирічні діти більше помічають виступаючі частини предмета, швидко досліджують їх, як правило, супроводжуючи цей момент пізнання елементами гри. Діти старшого віку більше зосереджені на інформативних особливостях об'єктів (навіть якщо вони не виділяються), більш чітко утримують в пам'яті умови завдань і розглядають об'єкти не поспішаючи, більш ретельно і систематизовано. *Загальний розумовий розвиток дитини стає успішним в тому випадку, коли дитина швидко опановує вибірковою і систематичною увагою, вмінням не відволікатися на незначну інформацію або ту, що не стосується справи.*

Удосконалення системи сприйняття сприяє розумовому розвитку, підвищує мотивацію пізнавальної діяльності. Поступово збільшується час, протягом якого дитина може утримувати увагу на одному й тому ж об'єкті, але цей час у кожного *індивідуальний.*

У цей період дитина починає засвоювати навички читання, а трохи пізніше – і письма. В основі здібностей до читання і писання лежать пам'ять, навички усного мовлення, вміння слухати і слідкувати очима зліва-направо, впізнавати слова по перших звуках і буквах, розрізняти предмети і не плутати різні букви. Ці вміння і навички формуються в процесі повсякденного спілкування дітей з однолітками і дорослими.

Розумовий розвиток дитини в цьому віці характеризується формуванням образного мислення, яке дозволяє їй міркувати про предмети навіть у випадку, якщо вона не бачить їх.

Ж. Піаже вважав, що мисленню дітей властивий *анімізм*, тобто прагнення приписати неживим предметам або тваринам людські риси. Саме анімізмом пояснюється зачарованість багатьох дітей такими персонажами мультфільмів, як Міккі Маус або Том і Джеррі. Анімізм зникає одночасно з розумовим емоційним розвитком дітей, і можна сказати, що вік від 3 до 6 – перехідний у цьому значенні. У 6-7 річних дітей анімістичні уявлення замінюються на більш реалістичні.

Якщо у трирічному віці малюк ще не здатен засвоїти точку зору, яка відрізняється від його власної, не відчуває потреби перевіряти правильність своїх думок, то у віці 6 років він навчається приймати точку зору іншої людини. Нове усвідомлення приходить, головним чином, завдяки соціальному спілкуванню з однолітками. Егоцентризм дитини, сприйняття себе центром світу, що обертається навколо неї, поступово зникає. Цьому сприяє спільна гра.

У віці 3-х років дитина починає усвідомлювати себе особистістю і намагається домогтися незалежності від дорослих. Однак, продовжуючи освоювати навколишній світ, ініціативність маленького «дослідника», його власне прагнення до незалежності, все більш вступає в суперечність з необхідністю *підкорятися* вимогам дорослих. Так

виникає вікова криза трьох років *(див. нижче)*. І від того, чи зуміють дорослі мудро вирішити діалектичне протиріччя між бажанням дитини *бути самостійною (*дитина завжди хоче більше, ніж може) і полем її діяльності (батьки часто дозволяють їй менше, ніж вона може) буде залежати подальше її благополуччя.

Основні досягнення дитини в цьому віці відображено в *табл. 3*.

Таблиця 3.

Вік немовляти	**«Надбання» (варіант норми)**
3 роки	1. Усвідомлено говорить про себе «Я», начебто народжується вдруге. (Це **2-й Великий момент** у житті дитини, що дозволяє їй дивитися на світ власними очима, не ототожнюючи себе з батьками. З усвідомленої вимови «Я» – починається особистість!) 2. Запитує у дорослих – «Чому?» (відповідаючи на це запитання, батьки вчать дитину міркувати). 3. Розрізняє поняття: «ліве-праве», «мало-багато». 4. З'являється здатність до *образного мислення* – через одну характерну частину впізнає ціле: по вухах – зайця, по бивнях – слона і т.д. **(10-е диво!)** Все частіше виявляє тонкі почуття: любить, засмучується, співчуває, відчуває глузування, сумує, *готовий до справжнього співчуття* **(11-е диво!)** Формується *почуття сорому* **(12-е диво!)**. (Сором допомагає дитині звільнятися від негативних намірів та вчинків).
4 роки	1. До 400-500 разів на день запитує «Чому?, «Навіщо?, «Для чого?» (Критерієм розвитку розуму є глибина питань). 2. Зосереджено займається однією справою до 40-50 хв. 3. У грі все більш проявляє *творчість* **(13-е диво!)** (Творчість свідчить про здатність дитини вирішувати проблеми новим і оригінальним способом). 4. Здатна творчо діяти, спираючись на ***уяву*** – це ознака *IV рівня самостійної активності.*
5-6 років	1. Починає замислюватися над значенням подій і явищ. Її цікавить не просто «добре» і «погане», а чому це – «добре» або «погане»? 2. Ставить питання, яке остаточно завершує первинну орієнтацію: «Що буде?» 3. Намагається шукати причини невдач, сперечається, доводить правоту. 4. Орієнтується в просторі, часі, у стосунках між людьми. 5. Зосереджено займається однією справою 60-90 хв. (це один із важливих критеріїв готовності дитини до школи). 6. Вміє робити прості узагальнення, осмислено закінчувати речення – це ознака *логічного мислення* **(14-е диво!)**. 7. Відбувається, певною мірою, віддалення дітей від батьків. Дитина все більше прагне товаришувати з однолітками тієї ж статі. *Рекомендації:* 1. Якщо дитина відстає в постановці запитань, то батькам потрібно стимулювати інтерес, і самим ставити запитання. Чим яскравіше, образніше, глибше відповіді дорослих, особливо на запитання – «Чому?», тим глибше буде розуміння у дитини. 2. Батьки вчать дитину бачити *деталі* (коника, що причаївся; людину «веселу», «сумну» і т.д.). 3. Орієнтуючи дитину у стосунках між людьми, її вчать, що справедливо, гідно, а що ні. 4. Не треба до шестирічного віку прискорювати розумовий розвиток дітей і перевантажувати їх непотрібною інформацією. Надмірна кількість інформації *пригнічує* образне мислення, дитячу безпосередність, жвавий інтерес до реального життя і природи. У цьому випадку постраждають уява, творчість, і дитина буде сприймати світ тільки як споживач, не готовий до справжнього співчуття.

3. ВІКОВІ КРИЗИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Народившись, діти потрапляють у світ, повний очікувань, норм, установок, вірувань, традицій, соціально закріплених способів дій з речами. Відбувається те, що в наукових колах називають *соціалізацією.*

Соціалізація триває все життя, допомагаючи людині знайти душевний комфорт і відчувати себе повноцінним членом суспільства у своєму культурному середовищі. Раніше вчені вважали, що поведінка дітей цілком визначається тим, як поводяться дорослі. Вважалося, наприклад, що спочатку діти пасивно ідентифікують себе з певними значущими в їхньому житті людьми, а потім наслідують їх поведінку. Більш пізні дослідження показали, що відбувається *взаємний* вплив дітей і батьків на поведінку одне одного.

У дитинстві закладаються різноманітні стереотипи поведінки, які можуть зберігатися все життя. Соціалізація сприяє створенню ядра цінностей, навичок, очікувань, сукупність яких і формує особистість. Розвиток особистості за своїм змістом багато в чому визначається тим, чого суспільство чекає від людини, які цінності й ідеали їй пропонує, які завдання ставить перед нею на різних вікових етапах.

У своїй соціалізації дитина проходить декілька етапів, на кожному з яких набувається певна якість (особистісне утворення), яка фіксується в структурі особистості і зберігається в подальші періоди життя.

Автору ближче усього позиція Еріка Еріксона, який вважав, що до 17-20 років відбувається поступове становлення ядерного утворення особистості дитини – ідентичності. *Ідентичність* – психосоціальна тотожність, що дозволяє особистості приймати у всьому багатстві свої стосунки з навколишнім світом і визначає її систему цінностей, ідеали, життєві плани, потреби, соціальні ролі. *Ідентичність – стрижнева умова психічного й духовного здоров'я: якщо вона не складеться, людина не зможе знайти себе, свого місця в суспільстві, буде відчувати себе «загубленою».*

Ідентичність починає формуватися в юнацькому віці. Це характеристика досить зрілої особистості. До цього часу дитина повинна пройти через ряд ідентифікацій – ототожнення себе з батьками; хлопчиками або дівчатками (статева ідентичність) і т.д. Цей процес визначається вихованням дитини, оскільки з самого її народження батьки, а потім і більш широке соціальне оточення, залучають дитину до своєї соціальної групи, передаючи властиве цій групі світосприйняття й світорозуміння.

Ще один важливий момент у психосоціальному розвиткові особистості, підкреслений Еріксоном, – його кризовість *(див. табл. 4). Причина* вікової кризи – невідповідність між новими потребами дитини і реальними умовами їх задоволення.

Таблиця 4.

КОНФЛІКТИ НА РІЗНИХ СТАДІЯХ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ
(за Еріксоном)

Суть конфлікту	**Приблизний вік (специфіка розвитку)**
1. Конфлікт між довір'ям і недовір'ям до навколишнього світу.	Народження – 1 рік
2. Конфлікт між почуттям незалежності і відчуттям сорому і сумнівами.	1-3 роки
3. Конфлікт між ініціативністю і почуттям провини.	3-6 років
4. Конфлікт між працьовитістю і почуттям неповноцінності.	6-11 років
5. Конфлікт між розумінням приналежності до певної статі і нерозумінням форм поведінки, що відповідають даної статі.	11-18 років

Суть конфлікту	Приблизний вік (специфіка розвитку)
6. Конфлікт між прагненням до інтимних відносин і відчуттям ізольованості від оточення.	Раннє дозрівання (18-25 років)
7. Конфлікт між життєвою активністю і зосередженістю на собі, своїх вікових проблемах.	Нормальне дозрівання (40 років)
8. Конфлікт між відчуттям повноти життя і відчаєм.	Пізнє дозрівання

Оскільки фундамент особистості закладається до шести років, ми зупинимося тільки на I, II і III вікових кризах.

На першому році життя діти переживають свою ***першу вікову кризу,*** суть якої складає конфлікт: *початкова довіра проти початкової недовіри* до навколишнього світу. Ця криза пов'язана з тим, задовольняються чи ні основні потреби дитини, як фізіологічні, так і соціальні. Соціальні потреби на цьому етапі проявляються в потребах теплих, лагідних інтонацій з боку дорослих, а також в любові. *Розвиток довіри знаменує собою перший рівень психосоціального розвитку. Якщо малюка годують, чуйно реагують на його плач, своєчасно допомагають йому позбутися незручностей, люблять його, ласкаво розмовляють і грають з ним, – він починає розуміти, що світ – це безпечне місце, де можна довіряти тим, хто знаходиться поруч.* Якщо ж потреби малюка не задовольняються, особливо потреба в спілкуванні, то у дитини починає формуватися ***шизоїдний або оральний характер*** з вираженою негативною складовою. Підростаючи, такі діти відчувають недовіру до навколишнього світу або розвивають таку модель поведінки, щоб вічно чіплятися, триматися за кого-небудь.

Важливо пам'ятати!

1. Якщо конфлікти вирішуються успішно, то криза не приймає гострих форм і закінчується утворенням певних особистісних якостей, що сприяють соціалізації дитини.

2. Невдале розв'язання кризи на одній із стадій приводить до того, що, переходячи на нову стадію, дитина переносить із собою необхідність вирішувати протиріччя, властиві не тільки цій, але й попередній стадії розвитку, що дається набагато важче.

З початком «ходячого» дитинства виникає ***друга вікова криза,*** суть якої складає конфлікт між *почуттям незалежності і відчуттям сорому й сумнівами*. Маргарет Малер (1975) помітила незвичайну амбівалентність у півторарічних дітей, які «розривалися» між бажанням знаходитися біля своїх матерів і потребою в незалежності. Наприклад, дитина могла потягнути матір за руку, прагнучи взяти той предмет, який їй хотілося б узяти самій.

Оскільки дитина на цьому етапі опановує навичками охайності й туалету, то розв'язання кризи визначається ставленням батьків до цієї проблеми. *Якщо батьки постійно обмежують своїх дітей, контролюють кожний крок, насильно годують, насильно саджають на горщик, вимагаючи від дитини постійної поступливості, то вони породжують у неї величезний страх щодо самостійної діяльності. У* таких дітей блокується творчий імпульс і пригнічується назріваюче почуття самоконтролю. Так формується ***мазохистський характер.***

Самостійність – це форма незалежності, за допомогою якої діти розвивають позитивне (валеогенне) мислення і власну волю. Не випадково прагнення до самостійності сприяє позитивним змінам у фізичному й розумовому розвитку дітей. *Незалежність дитини зумовлюється її прагненням кожний раз самостійно робити вибір і ухвалювати рішення.* Діти рішуче і безкомпромісно відкидають ту допомогу і ті вимоги дорослих, які їм не подобаються. Через це виникають неминучі конфлікти з різних причин – через їжу, садіння на горщик, укладання у ліжечко і т.п.

Головним моментом у розв'язанні другої кризи є підтримка і величезне терпіння з боку люблячих дорослих. Фахівці встановили таку залежність: якщо батьки заохочують прагнення дитини до самостійності і надають їй можливість вільного вибору, вона швидше починає поводити себе більш відповідально. Ближче до 2-3 років дитина сама здатна вирішити, чи потрібна їй додаткова порція каші, чи сходить вона в туалет у цю хвилину або зробить це пізніше, чи буде вона гратись з кубиками чи малювати. Однак певні обмеження все-таки необхідні, оскільки ще недостатньо розвинений самоконтроль дитини не вбереже її від невірних кроків і не дозволить правильно усвідомити своє місце в навколишньому світі.

Позитивне самопочуття розвивається у дитини в тому випадку, коли дорослі, з одного боку, заохочують її до самостійності, а з іншого – встановлюють узгоджені, чіткі, розумні обмеження, з любов'ю відносячись до маленького «експериментатора», «дослідника».

* * *

У дитини, яка зуміла подолати першу і другу вікову кризу, формується й розвивається позитивне сприйняття себе як особистості. Нова якість – незалежність – в поєднанні з більш розвиненими фізичними і розумовими здібностями, мовними навичками, вмінням у певній мірі контролювати свої емоції, досвідом соціального спілкування, що помітно збагатився – усе це створює відчуття влади над собою і над ситуацією. Продовжуючи освоювати навколишній світ, діти стають все більш ініціативними, енергійними і загалом оптимістично настроєними.

У цей же час їм доводиться *підкорятися* соціальним нормам і правилам, згідно з якими живуть оточуючі їх люди. Наприклад, якщо раніше батьки багато чого робили за дитину, то тепер у неї є певні обов'язки: самостійно вмиватися, одягатися, піклуватися за квітами і домашніми тваринами, підтримувати в порядку свій дитячий куточок, допомагати дорослим у роботі по дому тощо.

Діти у віці 4-5 років переносять свою дослідницьку активність за межі свого власного тіла. Вони дізнаються, як улаштований цей світ і як можна на нього впливати. Світ для них складається як із реальних, так і з уявних людей і речей. Якщо їх дослідницька діяльність в цілому ефективна, вони навчаються поводитись з людьми й речами конструктивним способом і набувають сильного почуття ініціативності. Однак, якщо їх постійно і суворо критикують чи карають, діти звикають почувати себе винуватими за свої вчинки. Дуже часто вони *самі не знають*, як слід учинити, які форми поведінки вибрати, тобто виявляються не в змозі *контролювати себе*. Так виникає ***третя вікова криза,*** суть якої складає конфлікт між ініціативністю і почуттям провини.

Л.С. Виготський описав симптоматику цієї кризи.

Першим симптомом, який явно свідчить про настання третьої вікової кризи, є *негативізм* дитини, тобто відмова від виконання будь-яких вимог з боку дорослого, причому – це реакція не на зміст, а саме на прохання. Головний мотив дії – зробити «навпаки».

Другий симптом кризи – *впертість*, коли дитина наполягає на чомусь не тому, що вона цього хоче, а, тому що вона цього вимагає.

Наступним симптомом є *норовистість.* На відміну від впертості норовистість має більш генералізований характер і направлена проти певних норм виховання, а не проти конкретного дорослого і викликана бажанням наполягти на своєму. «Нехай!» – сама поширена реакція в таких випадках.

Четвертий симптом Л.С. Виготський назвав *свавіллям*, яке виявляється в тому, що дитина наполягає на самостійному прийнятті рішення, хоч воно і неадекватно її можливостям.

Наступні три симптоми Л.С. Виготський назвав другорядними, що розвиваються в конкретному соціальному середовищі, в якому зростає дитина. Це такі симптоми: *протест-бунт*, коли поведінка дитини починає набувати рис начебто постійного кон-

флікту; симптом *знецінення*, коли дитина починає вживати непристойні слова, ламати улюблені іграшки; симптом *деспотизму,* який (у сім'ях переважно з однією дитиною) виражається в диктаті своєї влади.

Як уже зазначалося, межі власних фізичних і розумових здібностей не завжди усвідомлюються дітьми. Дитині неймовірно важко стримати пориви буйної фантазії і гру фізичних сил, що може приводити до серйозних наслідків. Діти відчувають провину за скоєне, за нестриманість у вияві емоцій, і цілком ймовірно, їх турбує страх перед можливим покаранням. Дитина боїться навіть уявних покарань, особливо фізичних. Діти, для яких постійні тілесні покарання стали звичними, часто відчувають страх і почуття провини навіть тоді, коли вони ще тільки розмірковують – зробити щось чи ні.

Почуття провини – серйозна передумова формування ***мазохистського характеру.*** Це почуття може з'явитися у дитини і в тому випадку, коли їй здається, що вона своєю поведінкою, успіхами не виправдовує батьківських очікувань і надій.

Діти, які можуть самостійно або за допомогою дорослих швидко і безболісно подолати всі ці труднощі, стають більш відповідальними, вони легше і з великим задоволенням переходять на наступний рівень пізнання навколишнього світу. Вони вчаться задовольняти свої фізичні і духовні потреби способами, прийнятними для них самих і для тих, із ким вони спілкуються. Дітям, що виховуються в умовах уседозволеності, важко навчитися контролювати свою поведінку, підкорятися правилам, встановленим у суспільстві. У таких дітей часом не вдається виховати поняття совісті, обов'язку, що дуже часто призводить до формування у дитини ***психопатичного характеру.***

Подолання цієї складної кризи – завдання батьків, вихователів, педагогів, які повинні заохочувати дитячу допитливість, спонукати дитину до вивчення навколишнього світу, прищеплювати гідні форми поведінки і спілкування. Тим самим у дитини розширяється коло уявлень про те, що суспільство приймає, а що відкидає, які норми в ньому визнаються виправданими, а які – ні. Чим ширше знання дітей про навколишній світ, тим більш вільно вони відчуватимуть себе в ньому, тим успішнішими вони будуть у житті.

Для того, щоб звільнити дитину від почуття провини і страху, особливо якщо це набуває гострих форм, батьки мають спонукати дитину до відвертої розмови, дізнатися, що її непокоїть, як і коли виникло у неї почуття страху (провини). Чим *швидше батьки будуть націлені на конструктивну, партнерську співпрацю з дитиною, тим швидше й ефективніше дитина почне виявляти свою самостійність, тим швидше буде долатися ця криза.*

Ще одним важливим засобом розв'язання третьої вікової кризи є гра. Гра сприяє розвитку у дітей розуміння спільності деяких проблем, а спільне з дорослими їх розв'язання в ході гри допомагає дітям краще засвоювати соціальні норми і ролі. Крім того, дітям необхідно надавати можливість побути на самоті, щоб вони мали можливість помріяти і поміркувати над власними проблемами.

Підсумовуючи вищесказане, можна зробити цілком певний висновок: діти відчутно впливають на свою власну соціалізацію, сигналізуючи дорослим про необхідність адекватного керівництва. Таким чином, діти, у свою чергу, здійснюють контроль за тим, як поводяться стосовно них батьки і вихователі. Розвиток стосунків між батьками і дітьми – це вулиця з двостороннім рухом!

РЕЗЮМЕ

1. Довіра або недовіра. По тому, як за ними піклуються в дитинстві, діти дізнаються, чи заслуговує навколишній світ на довіру, чи ні. Якщо їх потреби задовольняються, якщо до них ставляться з увагою і турботою, у малюків складається загальне враження про світ, як про місце безпечне і гідне на довіру. З іншого боку, якщо навколишній світ суперечливий, заподіює їм біль, викликає страх і загрожує їх безпеці, то

діти починають закриватися від життя, яке, на їх думку, непередбачуване і не заслуговує на довіру. У цьому випадку велика ймовірність формування шизоїдного або орального характеру.

2. Незалежність або сором і сумніви. Починаючи ходити, діти відкривають для себе можливості свого тіла і способи володіння ним. Вони вчаться їсти, одягатися, користуватися туалетом і засвоюють нові способи пересування. Коли дитині вдається зробити що-небудь самостійно, у неї формується самоконтроль і впевненість у собі. Але якщо дитину насильно саджають на горщик, насильно годують або називають неохайною, брудною, нездібною, поганою – вона звикає до переживання сорому і сумнівів у власних силах. У цьому випадку велика ймовірність формування мазохистського характеру.

Ініціатива або почуття провини. Діти у віці 4-5 років переносять свою дослідницьку активність *за* межі власного тіла. Вони дізнаються, про те як улаштований світ і як можна на нього вплинути. Світ для них складається як із реальних, так і з уявних людей і речей. Якщо їх дослідницька діяльність загалом ефективна, вони починають поводитися з людьми і речами конструктивним способом і знаходять сильне почуття ініціативи. Однак, якщо дітей суворо критикують або карають, їм важко навчитися контролювати свою поведінку. У цьому випадку велика ймовірність формування мазохистського характеру. Окрім цього, якщо батьки виховували дитину в умовах уседозволеності, якщо не приймали її всерйоз, спілкуючись з нею заради своїх власних потреб, не беручи до уваги потреби дитини, то в такому випадку велика ймовірність формування психопатичного типу характеру.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. У чому полягає цінність розуміння закономірностей психосоціального розвитку дитини?
2. Як виникає істеричність? У чому полягає її небезпека і як її попередити?
3. Що є рушійною силою розумового розвитку дитини в першому віковому періоді?
4. Що є основою формування інтелекту?
5. Як попередити затримку розумового розвитку дитини? З яких кроків тут варто починати?
6. Назвіть найзгубнішу звичку, що негативно впливає на психічний розвиток дитини.
7. Назвіть основні прояви і валео-педагогічні принципи корекції першої, другої та третьої вікової кризи.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Апанасенко Г. Л.* Автобиографические заметки о здоровье. – Николаев, 2001. – 140
2. *Апанасенко Г. Л., Попова Л. А.* Медицинская валеология. – Киев: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. *А.Ч. Бхактиведанта Свами Прабхупада.* Бхагават-гита как она есть. – М: Можайск – Терра, 2001. – 1056 с.
4. *Бобрицька В.І.* Валеологія в запитаннях, тестах, задачах. Рецепти здорової їжі. Навчально-практичне видання. – Полтава: «Скайтек», 2000. – 44 с.
5. *Бобрицька В.І., Гриньова М.В*. Програми з валеології для вищих навчальних закладів освіти. – Полтава, 1998. – 56 с.
6. *Брехман И.И.* Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.: Наука, 1987. – 125 с.
7. *Вишлма Л.* Без зла в себе. – Переиздание.– Екатеринбург:У-Фактория, 2002. – 240с.
8. *Григорьева Т.Г.* Основы конструктивного общения. Практикум. – Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та; М.: Совершенство, 1997. – 116 с.
9. *Гроф К., Гроф С.* Неистовый поиск себя: Пер. с англ. А. Ригина. – М. Изд. Трансперсонального института, 1996. – 345 с.
10. *Гроф С.* Духовный кризис. Статьи и исследования: Пер. с англ. М.: МТИ, 1995. – 256 с.
11. *Гроф С.* За пределами мозга: Пер. с англ. .- М.:Соцветие, 1992. – 336 с.
12. *Гроф С.* Космическая игра: Пер. с англ. М.: МТИ, 1997. – 256 с.
13. *Жикаренцев В. В.* Возвращение в сердце. Мужчина и женщина. – СПб.: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант», 2000. – 240 с.
14. *Жикаренцев В. В.* Движение любви. Мужчина и женщина. – СПб.: ТОО «Диамант», 2001. – 192 с.
15. *Жикаренцев В. В.* Жизнелюбие. Практическая система возвращения к жизни. – СПб.: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант», 2000. – 240 с.
16. *Жикаренцев В. В.* Жизнь без границ. – СПб: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант», 1998. – 240 с.
17. *Жикаренцев В. В.* Жизнь без границ. Концентрация: Медитация. – СПб: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант», 1999. – 272 с.
18. *Жикаренцев В. В.* Жизнь без границ. Нравственный закон. – СПб.: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант», 1999. – 272с.
19. *Жикаренцев В. В.* Путь к свободе. Кармические причины возникновения проблем или как изменить свою жизнь.– Спб.: АОЗТ «МиМ-Дельта», 1996. – 256 с.
20. *Жикаренцев В. В.* Путь к свободе: Взгляд в себя. – СПб.: ООО «Золотой век», ТОО «Диамант», 1998. – 272 с.
21. *Жикаренцев В. В.* Путь к свободе: добро и зло. Игра в дуальность. – СПб.: АОЗТ «МиМ-Дельта», 1996. – 224 с.
22. *Журавлёв В.Н.* Развитие сознания, подсознания и психики человека. – СПб.: Диля, 2001. – 224 с.
23. *Захаров А. И.* Неврозы у детей и психотерапия. – СПб.: Союз, 1998. – 336 с.
24. *Изаксон Ч.* Основы йоги. – СПб: Питер Паблишинг, 1997. – 224 с.
25. *Исаев Д. Н.* Психосоматическая медицина детского возраста. – СПб.: Специальная литература, 1996. – 454 с.
26. *Каган В. Е.* Практическая психология для психологов и врачей: обучающий тестовый контроль. – М.: Смысл, Академический Проект, 1999. – 807 с.
27. *Каптен Ю.Л.* Основы медитации. СПб.: Андреев и сыновья, 1991. – 134 с.
28. *Каструбин Э. М.* Система и программы психической самозащиты. Куэ Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой – М.: «КСП», 1996. – 304с.
29. *Классическая йога* («Йога-сутры», Патанджали и «Вьяса-бхашья»): Пер. с санскрита / Введение, комментарии и реконструкция системы Е.П. Островской и В.И. Рудого. – М.: Наука. Глав. Ред. вост. л-ры, 1992. – 262 с.

30. *Книга жизни.* Сводный текст четырёх Евангелий Библии, изданный обществом «Лайф Паблишер» в сотрудничестве с христианскими церквями СНГ. – Минск «Лерокс», 1993. – 176 с.
31. *Козлов Н. И.* Истинная правда, или Учебник для психолога по жизни. – М.: Аст-Пресс, 1998. – 480 с.
32. *Козлов Н. И.* Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Аст-Пресс, 1998. – 320 с.
33. *Козлов Н. И.* Философские сказки для обдумывающих житьё, или Весёлая книга о свободе и нравственности. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Аст-Пресс, 1998. – 432 с.
34. *Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників*. – Інформаційний Вісник, Вища освіта. № 6; 2001. С. 34 – 38.
35. *Кудин С. Ф., Гаевая Н.В., Мазур Т. В.* Введение в психовалеологию. Курс лекций. – Чернигов, Черниговский государственный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко, 2001. – 240 с.
36. *Кудин С. Ф., Гаевая Н.В., Мазур Т. В.* Самоисцеление или информационный психотренинг здоровья и успехов. Курс лекций. – Чернигов, ГКПРИО, 2000. – 138 с.
37. *Кудин С. Ф., Гаевая Н.В.* Познай и сотвори себя Сам. Сила внутри нас // Материалы всеукраинской научно-методической конференции «Здоровье и образование: проблемы и перспективы» / Гл. ред. А. Г. Рыбковский – Донецк: Дон. ГУ, 2000. – С. 322-325.
38. *Кудін С. Ф., Гайова Н. В., Мазур Т. В.* Валеологічний психотренінг здоров'я як шлях запобігання невротичних станів студентської молоді // Матеріали міжрегіональної науково-практичної конференції «Проблеми фізичного та валеологічного виховання студентської молоді». – Луганськ: в-во Східноукраїнського національного університету, 2000. – С. 76-77.
39. *Кудін С. Ф., Гайова Н.В., Мазур Т. В.* Психовалеологічний підхід до профілактики нервовості // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Випуск 7. Серія: Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – № 7. – С. 23-25.
40. *Кудін С. Ф., Фещенко Л. Г.* До питання профілактики нервовості // Матеріали третьої всеукраїнської конференції «Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України». – Кіровоград, 1997. – С. 139-141.
41. *Кудін С.Ф. , Фещенко Л.Г.* Методичні рекомендації по попередженню суїцидної поведінки серед підлітків. - Чернігів, Чернігівський державний педагогічний інститут імені Т.Г. Шевченка, 1995. – 36 с.
42. *Кудін С.Ф.* До методики викладання психогігієни // Матеріали другої всеукраїнської науково-методичної конференції «Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України». – Кіровоград, 1996. С. 61-62.
43. *Кудін С. Ф., Гайова Н. В., Мазур Т. В.* Науково-методичне забезпечення процесу формування психовалеологічної культури майбутніх педагогів // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного інституту ім. П. Д. Осипенко (Педагогічні науки). У 2-х частинах / 2002. – №1. Частина 2. – с 34 – 43. – Бердянськ: ДДПІ.
44. *Кудін С. Ф., Мельников С. В., Савонова О. В., Гайова Н. В.* Психовалеологічні засади БЖДЛ // Безпека життя і діяльності людини – освіта, наука, практика: Матеріали другої науково-методичної конференції. – К. – НАУ. 2003. – с. 102-104.
45. *Кудін С. Ф., Савонова О.В., Гайова Н.В., Мельников С.В.* Вивчення спецкурсу з психовалеології у системі вищої педагогічної освіти // Збірник наукових праць Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченко. – Кіровоград, КДПУ, – 2004. – С. 67-71.
46. *Кудін С. Ф., Савонова О.В., Гайова Н.В., Мазур Т.В. та ін.* Формування культури

психічного здоров'я майбутніх педагогів як предмет вищої педагогічної освіти // Збірник наукових праць «Культура здоров'я» IV Міжнародна науково-методична конференція Інститут природознавства Херсонського державного педагогічного університету. – Херсон, ХДУ, – 2004. – С. 145-150.
47. *Лоуэн А.* Психология тела. (Телесноориентированный биоэнергетический психоанализ): Пер. С.В.Коледа. – М.: Изд-во «Независимая ассоциация психологов-практиков», 1997. – 200 с.
48. *Луиза Л. Хей*. Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас. – Каунас, 1996. – 215 с.
49. *Маслоу А.* Психология бытия: Пер. с англ. – М.:Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 304с.
50. *Медико-біологічні основи валеології*. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільский. Кам'янець-Подільский державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – 408 с.
51. *Норбеков М.* Уроки Норбекова. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 192 с.
52. *Освітні технології:* Навч. – метод. посіб./ О. М. Пєхота, А. З. Кіктенко, О. М. Любарська та ін.; За заг. ред. О. М. Пєхоти. – К.: А.С.К., 2002. – 255 с.
53. *Основи валеології*. Навчальні програми дисциплін для студентів всіх спеціальностей педагогічних внз. Інформаційний Вісник, Вища освіта. № 6; 2001. С. 43 – 47.
54. *Парыгин Б.Д.* Анатомия общения: Учебное пособие. – СПб.: Из-во Михайлова В.А., 1999. – 301 с.
55. *Перлз Ф.* Гештальт-подход и Свидетель терапии: Пер. с нем. – М.: Ибрис, 1996. – 240 с.
56. *Петленко В.П.* Общая валеология: конспекты лекций. – СПб.: Балтийская Педагогическая Академия, 2000. – 163 с.
57. *Платания Д.* Юнг для начинающих: Пер. с англ. – Мн.: ООО «Попурри», 1996. – 112 с.
58. *Построение команды*. – Чернигов: Центр гуманистических технологий АХАЛАР, 2000. – 104 с.
59. *Программы счастья и несчастья или как заставить свою жизнь работать*: Пер. с англ. А. Липатов, К. Кравчук. – Мн.: «Вида-Н» 1998. – 320 с.
60. *Пути за пределы «эго»*: Пер. с англ. – М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 1996. – 317 с.
61. *Райх В.* Анализ характера: Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, 2000. – 528 с.
62. *Рой, Юджин Дэвис*. Техника творческого воображения: Пер. с англ. – К., 1996. – 112 с.
63. *Самуэлс Э*. Юнг и постъюнгианцы. Курс юнгианского психоанализа: Пер. с англ. – М.: 1997. – 416 с.
64. *Семенов С.П.* Аутентизм. Основные отличительные понятия и концепции. – С.-Петербург: Фонд Русского искусства. 1998. – 384 с.
65. *Сидорцов С.* (Рыба), Ясочка М. Интегральный тренинг. – К.: Ника – Центр, 2000. – 192 с.
66. *Сила* сопричастности. – Чернигов: Центр гуманистических технологий АХАЛАР, 1997. – 75 с.
67. *Таранов П. С.* 500 шагов к мудрости: В 2-х томах. – Донецк «Сталкер», 1996. – 464 с.
68. *Техники консультирования и психотерапии.* Тексты. / Ред. и сост. У. С. Сахакиан. Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 624 с. (Серия «Мир психологии»).
69. *Уолен С., Ди-Гусепп Р., Уэсслер Р.* Рационально-эмотивная психотерапия: Пер. с англ. – М.: Ин-т Гуманитарных знаний, 1997. – 257 с.

70. *Флейн-Хобсон К., Робинсон Б. Е.* Развитие ребенка и его отношений с окружающими: Пер. с англ. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1993. – 511 с.
71. *Франкл В.* Воля к смыслу: Пер. с англ. М.: Апрель-Пресс, 2000. – 368 с.
72. *Фрейд З.* Психоаналитические этюды / Пер. с нем.; Составление Д. И. Донского и др. – Мн.: ООО «Попури», 2001. – 608 с.
73. *Холл Кэлвин С. Линдсей Гарднер.* Теории личности. – М.: «КСП+», 1997 – 720 с.
74. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
75. *Цветков Э. А.* Великий менеджер или мастер влияния. – СПб: Лань, 1997. – 112 с.
76. *Цветков Э. А.* Досье на человека (документальный роман о душе). – СПб: Лань, 1997. – 128 с.
77. *Цветков Э. А.* Мастер самопознания или погружение в «Я». – СПб: Лань, 1997. – 192 с.
78. *Цветков Э. А.* Психономика или программируемый человек. – СПб: Лань, 2000. – 192 с.
79. *Цветков Э. А.* Тайные пружины человеческой психики или как расширить сферу своего влияния. – СПб: Лань, 1997. – 112 с.
80. *Шакти Гавэйн.* Путь трансформации. Пер. с англ. – К.: «София», ltd., 1999. – 224с.
81. *Юнг К. Г.* Избранное / Пер. с нем. Е.Б. Глушак и др., отв. Ред. С.Л. Удовик., - Мн.: ООО «Попурри», 1998. – 448 с.
82. *Юнг К. Г.* Синхронистичность. Сборник: Пер. с англ. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
83. *Юнг К.Г.* Психология и алхимия. Пер. с англ, лат., – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 597 с.
84. *Ярменчук А. Д., Усенко В. И., Груша А. Н.* Наука и искусство управления жизнью (до рождения, своей, семьи, общества или одухотворение и биологизация социального управления). – Чернигов, 1998. – 444 с.
85. *Ярменчук А. Д., Усенко В. И., Груша А. Н.* Как остановить духовно-генетическое перерождение своего рода и народа. Чернигов, ГКПРИО, 2002. – 470 с.

Сергій Федорович КУДІН

ОСНОВИ ПСИХОВАЛЕОЛОГІЇ

Навчальний посібник

Технічний редактор *О. Савонова*
Коректор *І. Калініна*

Кудін С.Ф.
К88 **Основи психовалеології:** Навчальний посібник. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2005. – 186 с.
ISBN 966-7743-24-1

Навчальний посібник створений відповідно до проекту Концепції валеологічної освіти педагогічних працівників. У посібнику на основі сучасних наукових уявлень про світ і людину розглядаються валеологічні аспекти психічного здоров'я. Особливу увагу приділено як валеопрактичним технологіям, так і валеопедагогічним рекомендаціям, які дозволяють ефективно управляти процесом формування, збереження та зміцнення психічного здоров'я.

Навчальний посібник адресований студентам, магістрам усіх спеціальностей педагогічних вузів різних рівнів акредитації, де вивчаються навчальні дисципліни: «Основи валеології», «Охорона здоров'я дітей і основи медичних знань», «Психологія здоров'я».

Учебное пособие разработано в соответствии с проектом Концепции валеологического образования педагогических работников. В учебном пособии на основе современных научных представлений о мире и человеке рассматриваются валеологические аспекты психического здоровья. Особое внимание уделено валеопрактическим технологиям и валеопедагогическим рекомендациям, способствующим эффективному управлению процессом формирования, сохранения и укрепления психического здоровья.

Учебное пособие адресовано студентам, магистрам всех специальностей педагогических вузов разных уровней аккредитации, где изучаются учебные дисциплины: «Основы валеологии», «Охрана здоровья детей и основы медицинских знаний», «Психология здоровья».

ББК Ю949+Р120.40
УДК 159.98

Підписано до друку 30.08.03 р. Формат 84х108 1/16.
Друк на різографі. Ум. друк. арк. 25
Редакційно-видавничий відділ ЧДПУ ім. Т.Г.Шевченка.
14038, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53, к. 208.

Чернігів 2005

ЧДПУ імені
Т.Г. Шевченка