

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К. Д. Ушинського»

І.В. Мельничук, Н.В. Каргіна

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОТЕРАПІЯ

Навчальний посібник



Одеса – 2025

УДК 159.923.2:331

ISBN 974-600-7009-85-4

Рецензенти – Асєєва Юлія Олександрівна,

доктор психологічних наук, професор Одеського національного економічного університету, завідувач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Котляр Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Одеського національного морського університету

Основи психологічного здоров'я та психотерапія / І.В. Мельничук, Н.В. Каргіна

У навчальному посібнику психологічне здоров'я сприймається як складний, багатовимірний соціокультурний феномен, який відбиває найбільш значимі біологічні, психологічні, соціальні та духовні аспекти буття людини у світі. Досліджуються стійкі соціокультурні зразки здоров'я, соціальні уявлення про це явище, внутрішньо особистісні регулятори здоров'я. Даний посібник буде корисний здобувачам закладів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» (клінічна та реабілітаційна), аспірантам, викладачам, а також практичним психологам, педагогам, заступникам директора з виховної роботи, медичним працівникам, клінічним психологам та реабілітологам, психотерапевтам, педагогам.

ЗМІСТ

ВІД АВТОРІВ.....	5
ЗАГАЛЬНИЙ ВСТУП У НАВЧАЛЬНУ ПРОБЛЕМАТИКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я (Мельничук І.В.) –	
практичні вправи - Каргіна Н.В.	8
1.1. Психологія здоров'я та психотерапії, об'єкт та предмет вивчення (Мельничук І.В.)	8
Вправи (Каргіна Н.В.)	30
1.2. Основні підходи у психології здоров'я та психотерапії (Мельничук І.В.)	32
Вправи (Каргіна Н.В.)	38
1.3. Стрес і здоров'я (Мельничук І.В.)	42
Вправи (Каргіна Н.В.)	43
Питання для самоконтролю.....	43
РОЗДІЛ II. АДАПТАЦІЙНИЙ ЕТАЛОН: ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДА ДО НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА (Мельничук І.В.)	
– практичні вправи - Каргіна Н.В.	47
2.1. Вплив причин болю на особливості болю (Мельничук І.В.)	47
Вправи (Каргіна Н.В.)	92
2.2. Стиль життя і здоров'я (Мельничук І.В.)	94
Вправи (Каргіна Н.В.)	100
2.3. Біхевіоральне здоров'я (Мельничук І.В.)	101
Вправи (Каргіна Н.В.)	111
2.4. Стиль життя і узалежнення (Мельничук І.В.)	112
Вправи (Каргіна Н.В.)	122
Питання для самоконтролю.....	129
РОЗДІЛ III. ПСИХОГІГІЄНА РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТТІ (Мельничук І.В.)	
– практичні вправи - Каргіна Н.В.	130
3.1. Перехід від пояснення до розуміння. Екзистенціальне ставлення до особистості у сучасній психотерапії (Мельничук І.В.)	130
Вправи (Каргіна Н.В.)	181
3.2. Критерії оцінки психічного здоров'я та психотерапії: властивості особистості, переважаючі психічні стани, адекватність психічного відображення, гармонійність особистості (Мельничук І.В.)	182
Вправи (Каргіна Н.В.)	209
3.3. Методики оцінки та самооцінки стану здоров'я (Мельничук І.В.)	213

Вправи (Каргіна Н.В.)	221
3.4. Теоретичні аспекти тілесно-орієнтованої психотерапії (Мельничук І.В.)	222
Вправи (Каргіна Н.В.)	227
3.5. Основні концепції та напрямки тілесно-орієнтованої психотерапії (Мельничук І.В.)	229
Вправи (Каргіна Н.В.)	241
3.6. Позитивна психотерапія (Мельничук І.В.)	253
Вправи (Каргіна Н.В.)	261
Питання для самоконтролю.....	267

РОЗДІЛ IV. ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ: ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА УКРІПЛЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я (Каргіна Н.В.)	268
4.1. Підстави довіри: спроби екзистенційного аналізу (Каргіна Н.В.)	268
4.2. Через почуття – до екзистенції (Каргіна Н.В.)	270
4.3. Депресія як заклик до кардинальних змін життя (Каргіна Н.В.)	279
4.4. Перспектива майбутнього людини і розвиток екзистенції (Каргіна Н.В.)	287
4.5. Релаксаційні вправи на укріплення психологічного здоров'я особистості (Каргіна Н.В.)	288
4.6. Мобільні додатки: можливості відновлювання психологічного здоров'я (Каргіна Н.В.)	295
4.7. Про сенси, релятивізм та адаптивність (Каргіна Н.В.)	307
4.8. Мішені роботи з тривогою при екзистенційній кризі (Каргіна Н.В.)	320
4.9. Особистий потенціал екзистенційного вакууму (Каргіна Н.В.)	325
4.10. Екзистенційний вакуум і душевна порожнеча (Каргіна Н.В.)	327
4.11. Корекція властивостей особистості – процес підвищення рівня психологічного здоров'я (Каргіна Н.В.)	333
4.12. Проблеми класифікації, психокорекції та екзистенційної психотерапії особистісних розладів (Каргіна Н.В.)	338
4.13. Казкотерапія як особливий метод психотерапевтичної і діагностичної роботи (Каргіна Н.В.)	343
4.14. Віршотерапія як основа казкотерапії (Каргіна Н.В.)	352
ВИСНОВКИ	477
ЛІТЕРАТУРА	480
ДОДАТКИ (ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ)	485

ВІД АВТОРІВ

Однією із важливих проблем в період агресивної війни РФ проти України є підтримка та збереження психологічного здоров'я особистості, адже це має прямий вплив на здійснення її нормального функціонування, задоволення базових життєвих потреб, здатності людини адаптуватися до складних умов війни, визначати нові напрямки власного саморозвитку.

Концепція «здоров'я» характеризується складністю, багатозначністю і неоднорідністю складу. Незважаючи на уявну простоту його повсякденного розуміння, у ньому відбиваються фундаментальні аспекти біологічного, соціального, психічного та духовного буття людини у світі.

Мета даного навчального посібника – проаналізувати найбільш поширені наукові та соціальні уявлення про феномен психологічного здоров'я, що охоплюють все різноманіття його психологічної та соціальної проблематики.

Доводиться визнати, що тривалий час проблема здоров'я залишалася не до кінця вивченою для психологічної науки. Психологія ХХ століття була сфокусована на аномаліях людської природи та досліджувала в основному внутрішньо особистісні конфлікти та кризи; водночас психологічне здоров'я особистості зрідка ставало предметом ґрунтовного дослідження. Лише у другій половині минулого століття, головним чином у рамках гуманістичної та трансперсональної психології, зусилля найбільш відомих вчених (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф та ін.) були консолідовані для вивчення основ повноцінного функціонування психіки, і розпочалася систематизована розробка психологічних концепцій здоров'я. Потім у загальному зведенні психологічних дисциплін виділилася так звана Health psychology (психологія здоров'я) – науково-практичний напрямок, покликаний дослідити соціокультурні та соціально-психологічні проблеми здоров'я та охорони здоров'я. У вітчизняній психологічній науці піднесення дослідницького інтересу у цій галузі посідає останнє десятиліття ХХ століття

– початок ХХІ століття.

Однак і в наш час все ще зустрічається переконання, що для розуміння психологічного здоров'я достатньо повсякденного здорового глузду, а отже, здоров'я – це предмет мало цікавий для психологічного дослідження. Пояснюється така думка тим, що у повсякденному житті ми схильні значно частіше надавати значення різним порушенням та дисонансам, вбачаючи у феномені здоров'я лише *відсутність недуги, свободу* від тих проблем, вирішенням яких поглинена наша свідомість.

На рівні життєвих суджень здоров'я зазвичай сприймається як недосяжний ідеал або як проста сума середньостатистичних норм, яку набагато легше знайти у підручниках, ніж у повсякденному житті. У буденному розумінні свідомість поняття здоров'я все ще не має конкретного психологічного сенсу. Багато хто, як і раніше, перебувають у полоні традиційної медичної моделі, прихильники якої за допомогою класифікацій та описів усіляких відхилень навіяли нам, що патологія та хвороба – явища куди більш реальні та достовірні, аніж психологічне здоров'я.

Очевидно, психологія, яка веде своє походження від філософії, з одного боку, і від клінічної практики, з іншого, далеко ще не відразу змогла остаточно подолати вплив цих двох дисциплін. Тому про здоров'я довгий час міркували або занадто абстрактно, філософськи, або з суто медичних позицій. І лише останнім часом психологами робляться все більш систематичні спроби сформулювати самостійний та зрілий психологічний підхід до проблем психологічного здоров'я та хвороби.

На наш погляд, від сучасної психологічної науки вимагається те, на що свого часу зважилися засновники глибинної психології – показати людині іншу сторону її душевного життя, що ігнорується і недооцінена. Щоб заповнити цю прогалину, необхідно, осмисливши і систематизувавши те, що вже досягнуто великими психологами минулого століття (такими, як К. Г. Юнг, Р. Ассаджолі, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. А. Мей та ін.), зробити предметом ретельного міждисциплінарного та крос-культурного вивчення

феноменологію здоров'я і хвороби у всьому різноманітті її психологічних та соціокультурних аспектів оздоровлення людини, знання яких має велике значення для успішної психологічної та психотерапевтичної практики.

Можливо, запропонована нами модель здорової особистості вважатиме утопією, а концепцію, що викладається нижче, — черговим міфом. Але стан справ такий, що будь-яка психологічна теорія та практика, будь-яка психотерапія якоюсь мірою міфічна, бо йде корінням у стародавній міф про спасіння душі. Наше дослідження полягає в тому, щоб виявити і досягнути ті культурні, соціальні та внутрішньо особистісні механізми, завдяки яким стародавній «міф про зцілення» стає конкретною психологічною реальністю. Ми переконані, що в психіці кожної людини, поряд з патогенно функціонуючими несвідомими комплексами, є ресурси, необхідні для оздоровлення особистості, що кожна людина самою природою від народження має власний потенціал здоров'я, який часто виявляється до кінця незатребуваним і нереалізованим. У в іншому випадку психотерапія була б не співпрацею з клієнтом, але лише виразом магічних здібностей психотерапевта, а клієнта слід розглядати як пасивний матеріал, що підлягає перетворенню.

Такими є основні питання, які розглядатимуться в даному навчальному посібнику. Не обмежуючись філософським баченням проблеми і тими моделями, які закріпилися в медичній, психіатричній та психотерапевтичній практиці, ми спробували оглянути велику феноменологію психологічного здоров'я людини.

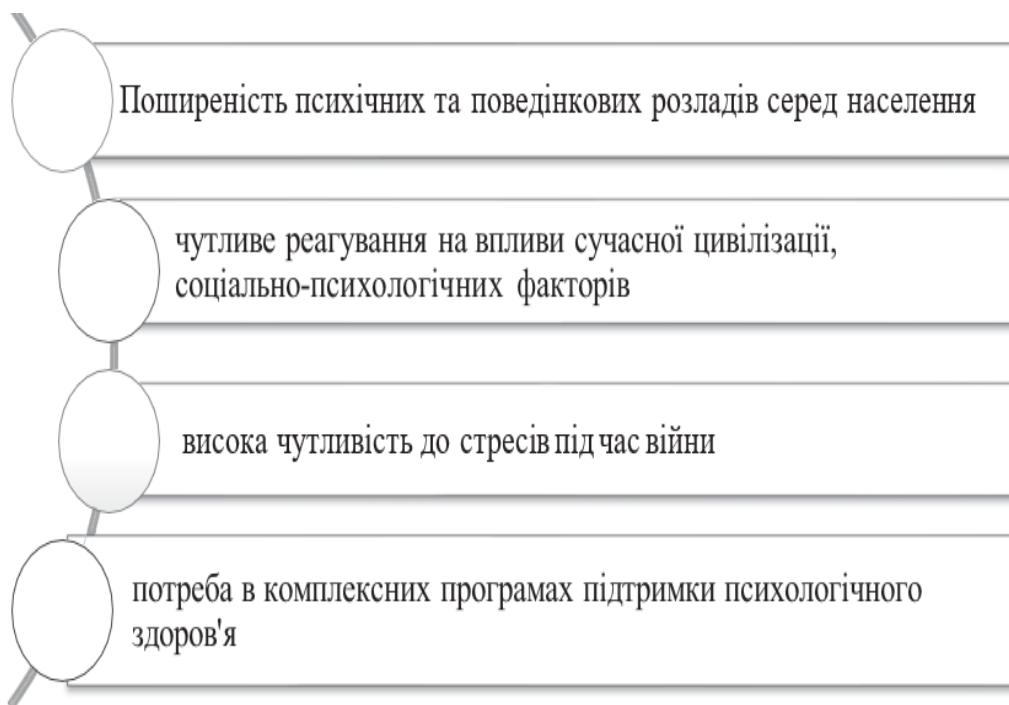
ЗАГАЛЬНИЙ ВСТУП У НАВЧАЛЬНУ ПРОБЛЕМАТИКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

1.1. Психологія здоров'я та психотерапії, об'єкт та предмет вивчення

У будь-якій соціальній практиці, що має пряме чи опосередковане ставлення до здоров'я людини, фахівцю неминуче доводиться зіткнутися з фундаментальними питаннями: що таке здоров'я і яке загальне визначення хвороби?

Чи ми знайдемо остаточну і гранично коректну відповідь на це запитання. Проблема в тому, що будь-які уявлення про здоров'я та хворобу завжди відносні, історичні, як і соціокультурні норми, що їх обумовлюють, і стереотипи. Яким би повним не було пропонуване будь-ким формулювання психологічного здоров'я, воно є продуктом наукового дискурсу (тобто певним чином структурованої "картини світу" або системи інтерпретацій, відображеної у специфічній мові), що головує на даний момент у конкретній науковій чи професійній спільноті. Розмірковуючи про якесь явище, ми неминуче вступаємо в поле того чи іншого дискурсу; при цьому нам зрідка спадає на думку чинити опір впливу звичних уявлень, стереотипів і забобонів.

Намагаючись визначити психологічне здоров'я і хворобу, ми починаємо оперувати поняттями і критеріями оцінки, що вже закріпилися в культурі, або звертаємося до усталених наукоподібних шаблонів; інакше кажучи, при осмисленні такого загальнозначущого феномена, як психологічне здоров'я людини, нам не дано уникнути *соціокультурної детермінації*. Як би ми не прагнули до неупередженості, оцінюючи стан психологічного здоров'я в конкретних випадках, ми хоч-не-хоч спираємося на загальноприйняті нормативи, тому характеристики "здоровий" і "нормальний" сприймаються найчастіше як синоніми.



Мал. 1. Виклики сучасного суспільства у зв'язку з проблемою психологічного здоров'я особистості

Так, у “Тлумачному словнику української мови” ми можемо прочитати загальновідоме, поширене визначення: “Здоров'я – це нормальний стан правильно функціонуючого, неушкодженого організму” чи “правильна, нормальна діяльність організму” [138, с. 187]. Може здатися, що таке визначення гранично точно відображає специфіку предмета, оскільки воно легко узгоджується зі здоровим глуздом і оперує далекими від наукової складності загальновживаними поняттями, у разі від науки потрібно лише гранично чітко визначити ці поняття, тобто прояснити, як слід розуміти "нормальне" та "правильне".

У вітчизняному науковому просторі поняття «психологічне здоров'я» (на відміну від психічного здоров'я) увійшло в обіг у 2000-х роках. У літературі розмежовують поняття психічне і психологічне здоров'я. За І. Дубровіною (2009), психічне здоров'я визначається як нормальне функціонування окремих психічних процесів, а психологічне здоров'я стосується особистості в цілому, прояву людського духу; саме психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою.

На думку Л. Карамушки психологічне здоров'я пов'язано із психічним здоров'ям, адже саме останнє створює основу для здоров'я психологічного. Авторки наводять ідеї О. Селезньова про психологічне здоров'я як комплексний показник, він характеризує психологічні механізми захисту особистості від психосоматичних захворювань, особистісний динамічний потенціал розвитку духовності. При цьому психічне здоров'я, згідно з поглядами О. Селезньова, вказує лише на відсутність психічних захворювань, нормує критерії пізнавальної, емоційної, рухово-вольової сфер психічної діяльності людини (Карамушка, 2021).

Згідно з ідеями Т. Титаренко (2018), психологічно здорова людина є цілісною, самореалізованою та саморегульованою. Їй властиві креативність, збалансованість, адаптивність (на індивідуально-психологічному рівні), вона схильна до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду та здатна отримувати задоволення від життя (ціннісно-смысловий рівень), схильна також до співробітництва, здатна співпереживати та відчуває відповідальність перед соціумом (соціально-психологічний рівень). Авторка виокремлює індикатори психологічного здоров'я особистості, з-поміж яких – особистісна цілісність, потреба в самореалізації, здатність до саморегуляції, творчість (креативність) та інші.

Фактори, пов'язані з низьким психічним здоров'ям та благополуччям, включають бідність, низький соціальний статус, насильство, булінг, не(достатнє) прийняття однолітками та низьку підтримку батьків, конфлікти з педагогами. Повторювані стійкі стреси призводять до емоційного, фізіологічного навантаження, що впливає на появу частих скарг на здоров'я. Підкреслимо, що в зарубіжній науковій літературі і практиці функціонують поняття *mental health* (психічне здоров'я) та *psychological well-being* (дотичне до психологічного здоров'я в розумінні авторів).

Однак виключно *нормоцентрований підхід* у науковому відношенні мало продуктивний та обмежений, оскільки виявляє в якості показників

психологічного здоров'я лише ті риси і властивості особистості, які можуть сприяти виконанню певних соціальних функцій, але й охоплюють весь спектр психічних явищ. Тому ідентичні феномени душевного життя трактуються по-різному у різних соціально-історичних умов. Орієнтація на певну норму має бути наслідком того, що явища, які неминуче потрапляють у розряд "ненормальних" (тобто не вписуються в рамки, встановлені цією нормою), розцінюються як "неповноцінні" та "злоякісні". Подібна оцінка заважає їх поглибленому дослідженню та осмисленню, у них бачать помилку природи, нісенітницю чи зло, яке слід усунути, не вникаючи у його сутність. Така позиція навряд чи конструктивна, бо передбачає страх і агресію щодо відношення до того, що не вкладається в збудовану нами картину світу.

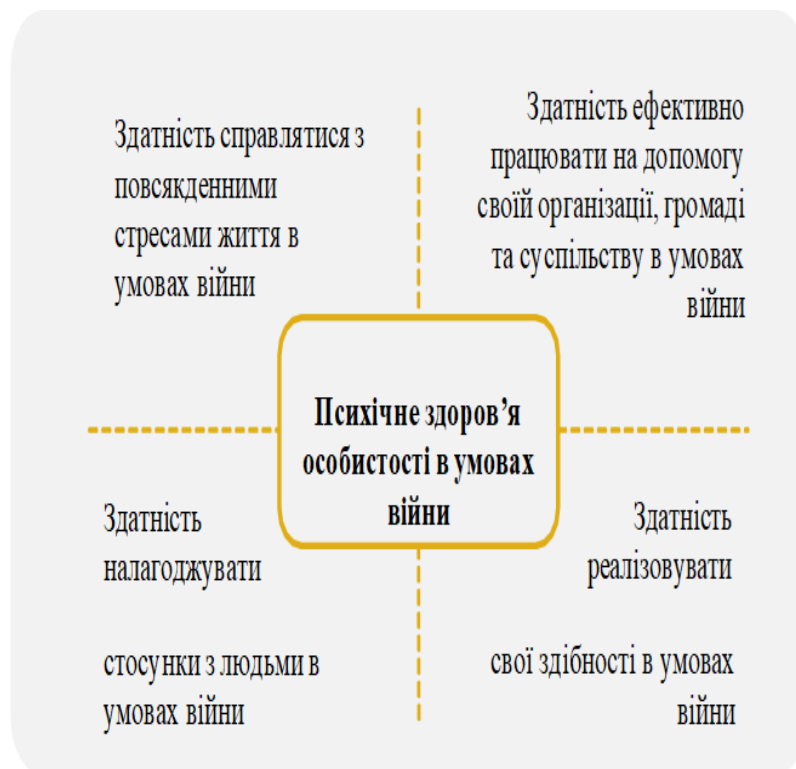


Мал.2. Поради, що допоможуть нам зберегти психічне здоров'я

Спираючись на звичні шаблони, ми перестаємо замислюватися про сенс фундаментальних понять та продовжуємо ігнорувати все, що порушує стереотип, обмежуючись негативною поверхневою оцінкою. Віра в непорушність та абсолютність засвоєних нами норм та догм, безжальне викорінювання тих проявів нашої душевної організації, які ми зараз вважаємо

негативними, “темними” та ненормальними, відводять нас від справжнього розуміння своєї людської природи. Можливо, схильність виявляти у себе різноманітну патологію пояснюється небажанням відповідати шаблону, протестом проти нормування, а ігнорування проблем психологічного здоров'я є наслідком того, що ми схильні постійно ототожнювати психологічне здоров'я з абстрактною середньостатистичною нормою, яка нав'язана нам і не наповнена нами особистісним змістом.

Але психологічне здоров'я не може бути обмежене рамками нормальності вже тому, що все одно звичне і нормальне з часом неминуче вичерпує себе і долається в ході духовного, соціального і особистісного розвитку, тоді як прагнення бути здоровим споконвічно, іманентно властиве людській душі, а тому не може бути подолано як щось віджите. На відміну від жорстко закріпленої та однозначної соціальної норми, психологічне здоров'я не може перешкоджати, воно якраз навпаки – сприяє творчій еволюції людини.



Мал. 3. Структура психологічного здоров'я особистості в умовах війни

На превеликий жаль, війна є найбільш вираженим негативним чинником, який позначається на життєдіяльності людини, адже вона визначає загрозу самому буттю людини та вияви різного насильства

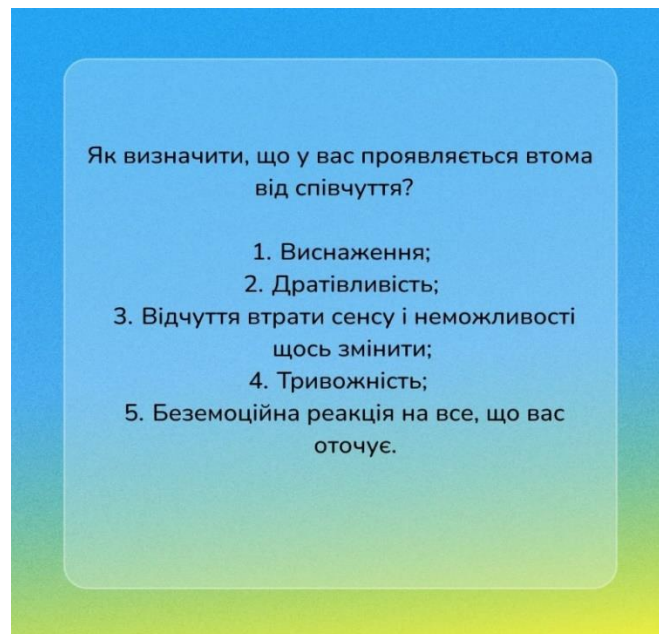
над людьми (політичного, військового, економічного, сексуального тощо), різко знижує психологічне здоров'я людини.

Психологічне здоров'я особистості в умовах війни включає такі основні складові: 1) здатність справлятися з повсякденними стресами життя в умовах війни; 2) здатність налагоджувати стосунки з людьми в умовах війни; 3) здатність ефективно працювати на допомогу своїй організації, громаді та суспільству в умовах війни; 4) здатність реалізувати свої здібності в умовах війни.

ЦИКЛ ЗМІН НАСТРОЮ



Мал.4. Психіка під час війни



Мал.5. Як проявляється втома під час війни

"Здоров'я" і "хвороба" належать до тих діалектичних, взаємодоповнюючих понять, які в принципі не можуть бути однозначно визначені, та їх постійне осмислення, переоцінка призводить до становлення нового знання, до формування більш цілісного погляду на феномен людини.



Мал.6. Як заспокоїти себе під час війни?

У силу тієї обставини, що будь-які уявлення про здоров'я детерміновані певним соціокультурним контекстом, у якому вони формуються, і тому не можуть бути абсолютними, виникає сумнів: чи коректно взагалі робити предметом наукового розгляду таке відносне та невизначене поняття, як здоров'я? У цьому згадується відоме висловлювання Ф. Ніцше: "Здоров'я як такого не існує". За такого підходу проблема Здоров'я у психології аналогічна проблемі Істини у філософії. Однак, хоча жодна з філософських шкіл не дала універсального визначення Істини, Істина залишається найвищою цінністю та еталоном, без якого філософія взагалі не могла б існувати як така. Понад те, неможливість остаточної відповіді виключає методології верифікації істинності суджень, що забезпечує пізнання надійними науковими критеріями

достовірності. Таке саме становище займає фундаментальне поняття “життя” у біології: нині навряд чи знайдеться біолог, здатний дати прийнятне для всіх та остаточне визначення життя (філософ А. Бергсон взагалі стверджував, що розум просто не здатний до кінця досягнути та визначити життя, оскільки сам є її творінням [17]), але це зовсім не перешкоджає дослідженню основних закономірностей виникнення та розвитку живого. Те саме не менш справедливе і по відношенню до здоров'я: неможливість універсально визначити його не виключає перспективності створення наукових моделей здорової особистості, які допоможуть психологу, що практикує, зорієнтуватися в його щоденній роботі.

Отже, здоров'я може бути зведено до “нормальності”, яка сприймається як проста відповідність історично сформованим соціальним нормам; крім того, неправомірно визначати здоров'я за принципом "від неприємного", обравши як систему відліку психопатологію і розраховуючи на те, що прояснення основних її закономірностей дозволить одночасно встановити більш певні межі здорового, повноцінного існування. Різні порушення душевного здоров'я нескінченно варіюються, які класифікації постійно переглядаються в психіатрії, тоді як ми наближаємося до розуміння самої суті дихотомії “здоров'я — хвороба”. Здоров'я – явище самостійне і багатоаспектне, що вимагає глибокого, неупередженого дослідження, тому видається необхідним розробити сучасну концепцію здоров'я та створити гіпотетичну модель здорової особистості, яка стала б орієнтовною основою для вивчення особливостей як здорового (повноцінного), так і патологічного функціонування психіки.

Емпірично обґрунтовані уявлення про природу хвороби та патології потрібно доповнити таким же ґрунтовним знанням про те, що означає *бути здоровим*, — цього вимагає принцип компліментарності, застосування якого в психології дозволяє уникнути надмірно вузького та одностороннього підходу до психічної реальності. За відсутності чітких і систематизованих уявлень про феномен здоров'я та здорової особистості нам не вдасться подолати поверхневі оціночні судження, які відображають швидше наші наукові та культурні

переваги, ніж природу досліджуваних нами явищ душевного життя індивіда. Звільнитися від “сугестивного впливу” упереджених забобонів і скласти повнішу наукову картину можна лише на основі порівняльного аналізу накопиченої феноменології здоров'я.



Мал.7. Сучасне уявлення про здоров'я

Вже Ібн Сіна (Авіценна) наголошував на необхідності не тільки вивчення та лікування хвороб, а й наукового розуміння основ здоров'я, ретельного дослідження “режиму (спосіб життя) здорових людей”. Він виділив у медичній науці дві частини — теоретичну та практичну. Остання, у свою чергу, також включає дві складові. Це, по-перше, “вивчення режиму здорових тіл” — розділ, присвячений питанням збереження здоров'я чи “наука збереження здоров'я”. І, по-друге, “знання режиму хворого тіла” — дисципліна, що вказує “шлях повернення до здорового стану” і позначена як “наука лікування” [1, с. 293]. Так, багато століть тому феноменологія здоров'я набула статусу самостійної та автономної області емпіричного дослідження.

Чим характеризується сучасне розуміння проблематики здоров'я, яке сформувалося внаслідок багатовікового накопичення наукових та практичних знань? Слід виділити кілька характерних рис.

1. **Міждисциплінарний статус проблеми.** Наукове тлумачення

психологічного здоров'я, його складної та багатофакторної природи передбачає *комплексність вивчення*. Зараз психологічне здоров'я сприймається як *складний багатовимірний феномен*, має гетерогенну структуру, який поєднує у собі якісно різні компоненти і відбиває фундаментальні аспекти людського буття. Ця складність та неоднорідність складу, властива самій природі здоров'я, акцентована у формулюванні, запропонованому експертами Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я: “Здоров'я – стан повного *фізичного, психічного та соціального благополуччя*, а не лише відсутність будь-яких хвороб та дефектів”. Аналогічне комплексне визначення представлено в “Тлумачному словнику психологічних та психоаналітичних термінів”: “Щодо стійкого *стану*, в якому особистість *добре адаптована*, зберігає *інтерес до життя* та досягає *самореалізації*”. У свою чергу, західні вчені, які представляють Health Psychology - спеціальну психологічну дисципліну, сфокусовану на проблемах здоров'я (М. Мюррей, В. Еванс та ін.), також визначають це поняття як *благополуччя* у найширшому значенні – well-being. “Well-being – це багатофакторний конструкт, що становить складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних факторів. Цей складний продукт – результат впливу генетичної схильності, середовища та особливостей індивідуального розвитку” [155, с. 8]. З огляду на те, що специфіка здоров'я не може бути обмежена окремими (біологічними, соціальними чи духовними) аспектами буття, здоров'я стає предметом міждисциплінарного дослідження. На принципах комплексного, міждисциплінарного підходу базується зокрема такий сучасний науково-практичний напрям, як валеологія – наука про здоров'я.

2. **Цілісність.** Більшість фахівців сходиться в тому, що здоров'я не може бути зведене до простої суми нормативних показників, але є системною якістю, що характеризує людське буття у його цілісності. Відповідно до цього, представники Health Psychology віднесли *цілісність*, поряд з *компетентністю* та *відповідальністю*, до фундаментальних атрибутів здорового існування та включили цю характеристику до так званого “мета-коду” (або універсальної

формули) здоров'я [там же, с. 10]. Коли поняття здоров'я використовується у психологічному контексті, то мається на увазі певний рівень інтегрованості особистості (К. Г. Юнг, Г. Олпорт, С. Гроф) чи здатність до інтеграції (асиміляції) життєвого досвіду (К. Роджерс). Інтегративні процеси здорової психіки традиційно протиставляються дезінтеграції та розщепленості, характерної для психопатології. Такий підхід базується на тезі: цілісність предмета повинна відповідати цілісності його наукового бачення.

3. Визнання глобальності проблеми. Тривалий час здоров'я трактувалося як проблема індивідуально-особистісного буття, що має значення, головним чином, для виживання та розвитку окремого індивіда. Нині здоров'я у дедалі більшою мірою осмислюється як значний феномен власне соціального буття, як “структуруючий чинник соціальності” [162, с. 3]. Робляться спроби дослідити здоров'я у його об'єктивній загальності, у просторі соціальної еволюції, у відношенні до спільноти як суб'єкта історичної дії на певному етапі становлення [там-таки, с. 4]. Іншими словами, здоров'я набуває значення складного та глобального соціокультурного явища. Тому припустимо говорити не лише про окремі технології оздоровлення, а й про єдину “політику здоров'я”.

4. Фокусування на соціокультурному аспекті проблеми. Комплексне дослідження здоров'я вимагає всебічного аналізу того соціокультурного контексту, в якому проблематика здоров'я набуває специфічного соціально обумовленого значення. “На сучасному етапі здоров'я та хвороба все частіше розглядаються не як “натуральні”, природні феномени (тобто стани організму та психіки), але як досить складні артефакти, зумовлені як сучасними культурними дискурсами (концепціями, картинами світу, знаннями), так, і, не меншою мірою, соціальними інститутами та технологіями” [158, с. 12]. Відповідно до такого підходу проводиться порівняльний аналіз дискурсів, що визначають сучасне розуміння здоров'я та характер оздоровчої практики, наприклад, так званий “медичний” дискурс, технологічний своїй структурі та суті, протиставляється “духовно-екологічному” дискурсу, зверненому до моральних та духовних основ людського буття [158, с. 12-30]. Можливості та

особливості психотерапевтичної практики досліджуються у соціокультурних та семіотичних аспектах. У світлі лінгвістичної парадигми психотерапія розглядається як специфічна соціальна чи дискурсивна практика, як традиція використання спеціалізованої мови для здійснення семантичних чи смислових перетворень у системі уявлень та самосвідомості пацієнта [87, с. 100]. З тих самих теоретичних позицій Дж. Хілман аналізує психотерапевтичні теорії особистості та її клінічні описи як своєрідні оповідальні жанри [117]. Поряд з цим досліджується вплив культурних цінностей та стереотипів на здоров'я та душевне благополуччя представників конкретних культур [113]; визначається роль культурних установок або позицій психотерапевта і пацієнта психотерапевтичний процес. Висловлюються навіть ідеї про тотальну переоцінку культурних цінностей та побудову особливої ідеології, що сприяє оздоровленню цілих спільнот. У цій сфері сходяться інтереси як вітчизняних учених, і представників західної Health Psychology, які прагнуть досліджувати соціокультурні виміри здоров'я, тобто процеси, фактори та детермінанти здоров'я, специфічні для конкретних культур та угруповань.

Узагальнюючи найпоширеніші в наші дні наукові погляди на проблему здоров'я, ми можемо виділити кілька альтернативних підходів до вивчення цього феномена.

1. Нормоцентричний підхід: здоров'я сприймається як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки, у поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда. Це якийсь оптимальний рівень функціонування організму та психіки.

2. Феноменологічний підхід: проблеми здоров'я та хвороби трактуються як фундаментальні аспекти або варіації індивідуального, неповторного “способу буття в світі”, вони включені в суб'єктивну картину світу і можуть бути досягнуті лише в її контексті (Ясперс, Бінсвангер, Ленг). На зміну формалізованим процедурам дослідження в цьому випадку приходять феноменологічний опис, заснований на глибинному розумінні та емпатії.

3. Холістичний підхід: здоров'я сприймається як набута індивідом у його

становлення цілісність, що передбачає особистісну зрілість (Г. Олпорт), інтеграцію життєвого досвіду (К. Роджерс) і примирення, синтез фундаментальних протиріч існування чи інтрапсихічних полярностей (К.Р.Юнг). Природно-наукові засади аналізу доповнюються гуманітарними, що забезпечує цілісне бачення проблеми.

4. Крос-культурний підхід: здоров'я – це соціокультурна змінна; його характеристики відносні та детерміновані специфічними соціальними умовами, культурним контекстом, своєрідністю національного способу життя та образу світу. Проведені у межах цього підходу польові дослідження показали, зокрема, деякі порушення психічного здоров'я, характерні для європейця, цілком зумовлені специфічними особливостями західної цивілізації, властивим їй духом суперництва та індивідуалізму; тому вони практично не зустрічаються, скажімо, у папуасів чи ескімосів.

5. Дискурсивний підхід: будь-яке уявлення про здоров'я може бути досліджено як продукт певного дискурсу, який має власну внутрішню логіку конструювання чи концептуалізації соціальної та психічної реальності. Для ясного розуміння структури конкретного уявлення потрібен поглиблений дискурс-аналіз. Блискучим зразком такого аналізу є історичне дослідження становлення медичного дискурсу, здійснене Мішелем Фуко у роботі Народження клініки [170]. Передбачається також критичне дослідження різних дискурсивних практик, в яких народжуються своєрідні концепції здоров'я і хвороби, з визначенням їх базових принципів, переваг та обмежень.

6. Аксіологічний підхід: здоров'я постає як універсальна людська цінність, співвідноситься з основними ціннісними орієнтаціями особистості і займає певний стан ціннісної ієрархії. Домінування тих чи інших цінностей, так само як і їх переоцінка, криза розглядаються як фактори, що визначають здоров'я індивіда або негативно впливають на нього. Аксіологічний підхід був запропонований ще Платоном, який у своєму діалозі "Закони" помістив здорове стан душі” (поряд з розумінням, справедливістю та мужністю) в ієрархію людських та божественних благ [147, с. 78]. Найбільш великим вченим нашого

століття, що досліджував психічне здоров'я та його порушення в їхньому ціннісному аспекті у взаємозв'язку з найвищими цінностями людини, слід визнати А.А. Маслоу. У своїй «Теорія самоактуалізації» Маслоу розглядав вищі цінності як свого роду детермінанти здорового та повноцінного розвитку індивідуума [121]. У межах психіатрії аналогічний підхід було застосовано А. Кемпінські, який інтерпретував різні форми психопатології як порушення морального порядку чи дисфункції ціннісної системи особистості. В даний час з'являється все більше робіт, присвячених осмисленню здоров'я і як основної цінності культури, і як ціннісної орієнтації, що визначає соціальне та психічне буття конкретної особистості.

7. Інтегративний підхід: будь-які пояснювальні принципи, моделі та концептуальні схеми визнаються адекватними способами вивчення здоров'я на різних рівнях людського буття. Робиться спроба інтегрувати ці моделі та схеми з урахуванням їх обмежень на єдиній концептуальній основі відповідно до базових принципів теорії систем.

Можлива й інша систематизація підходів до здоров'я, що відповідає більш масштабним системам наукового знання, наприклад, виділення еволюціоністського (характерного для біологічної науки), соціально-орієнтованого, гуманістичного, теологічного (у зокрема, християнського) та ін. підходів. Деякі з них будуть детальніше розглянуті нижче.

У цьому роботі спробували намітити теоретично обґрунтований перехід від нормоцентричного підходу до *інтегративного*.

Безумовно, вибір адекватного підходу до дослідження феноменології здоров'я є серйозною теоретико-методологічною проблемою. Яку дослідницьку стратегію слід визнати кращою? Чи виходити з принципів розуміючої та описової психології, обравши в якості пріоритетного наукового стилю *феноменологічний опис*, що передбачає відчуття, поглиблення в суб'єктивну реальність шляхом аналізу розгорнутих самозвітів здорових (на їхню думку та самовідчуття) людей чи інших інтроспективних процедур? Чи зосередитись на *дискурсивному аналізі* та вивчати стійкі типи інтерпретацій здоров'я, породжені

різними дискурсивними практиками? Чи можливе виявлення універсальних критеріїв здоров'я, щодо незалежних від культурної та національної специфіки? Зрештою, чи обґрунтовано моделювання оздоровчого процесу в рамках психотерапевтичної практики не лише на основі розуміння патогенних механізмів та динаміки внутрішньо особистісного конфлікту, а й із використанням систематизованих уявлень про рівні та принципи функціонування здорової психіки?

Ми виділяємо основні категорії соціальних суб'єктів, з якими може взаємодіяти особистість в умовах війни.

До таких соціальних суб'єктів відносяться: сім'я; друзі; колеги; основна організація (де людина працювала до війни і зараз працює, очно чи до таких соціальних суб'єктів відносяться: сім'я; родина; друзі; колеги; основна організація (де людина працювала до війни і зараз працює, очно чи дистанційно); тимчасова організація (в якій людина тимчасово працює, під час війни, зокрема, перебравшись на нове місце роботи або втративши основну роботу); основна громада, в якій людина проживає та з якою постійно взаємодіє; громада (де людина проживаєш або з якою взаємодіє тимчасово, під час війни).



Мал. 8. Основні категорії соціальних суб'єктів, з якими взаємодіє особистість в умовах війни

Взаємодія із кожним із соціальних суб'єктів має свої особливості в умовах війни, що потребує спеціального дослідження. Нами визначено підходи до оптимізації окремих аспектів цієї проблеми, які, на наш погляд, є особливо важливими дистанційно); тимчасова організація (в якій людина тимчасово працює, під час війни, наприклад, переїхавши на нове місце роботи або втративши основну роботу); основна громада, в якій людина проживає та з якою постійно взаємодіє; громада (де людина проживаєш або з якою взаємодіє тимчасово, під час війни).

Взаємодія із кожним із соціальних суб'єктів має свої особливості в умовах війни, що потребує спеціального дослідження. Нами визначено підходи до оптимізації окремих аспектів цієї проблеми, які, на наш погляд, є особливо важливими.

Всі перелічені підходи видаються нам прийнятними та взаємодоповнювальними. Одні й ті ж феномени, що належать до сфери здоров'я людини, можуть бути успішно проаналізовані і як стійкі характеристики особистості, і як закріплені в рамках цієї культури способи її філософського або наукового опису, та як компоненти суб'єктивної Я концепції. Будь-яке переконання чи упередження або підтверджує, або з часом спростовує саме себе: воно закріплюється у певній культурі та в індивідуальній свідомості тільки в тому випадку, якщо сприяє вдалій концептуалізації, проясненню проблематики здоров'я. Той чи інший атрибут здорової особистості одночасно виступає як продукт відповідного дискурсу, як і ефективний засіб самоопису, з допомогою якого конкретний індивід ідентифікує свій актуальний стан психологічного здоров'я. Це пояснюється тим, що традиційні для даної культури способи концептуалізації психічної реальності значною мірою визначають структуру індивідуальної Я-концепції, тому що особистість може ідентифікувати себе та свої статки лише в контексті певної культури, у сфері її формуючого впливу. Іншими словами, соціальні феномени завжди мають стійкі внутрішньо-особистісні кореляції. Так, найбільш значущі аспекти проблематики здоров'я, які акцентуються конкретним дискурсом, відповідають

набори нормативних характеристик; останні можуть використовуватися при описі здорової особи, що функціонує у полі дії дискурсу.

У силу яких причин певні способи концептуалізації здоров'я стають традиційними, а характеристики здорової людини – еталонними та нормативними? Що сприяє їх перетворенню на стереотипи повсякденної свідомості?

Різним соціальним умовам відповідають різні типи дискурсивних практик, що виконують регуляторну функцію в житті конкретних співтовариств і спрямованих на відтворення певного соціального порядку. Повторюваність специфічних соціальних умов призводить до закріплення та домінування відповідних їм дискурсивних моделей. Тоді які виникли у межах цих моделей характеристики особистості набувають статусу нормативних, чи еталонних. Прикладами можуть служити медичний і психіатричний дискурси з їх традиційними способами опису здорової та хворої людини, які породжують у масовій свідомості стійкі стереотипні уявлення (такими наукоподібними шаблонами рясніє звичайна мовна практика: показник здоров'я – температура 36,6°, необхідне умова здоров'я – високий імунітет, "хворий" – "шизофренік" тощо). Породжені панівним дискурсом подання про здоров'я та здоровий особистості з часом стереотипуються, стають змістами повсякденного свідомості і, перетворившись на поширені образи-стереотипи, починають виконувати регуляторну функцію. Таким чином, нормуючі фактори культури, її дискурси, зумовлюючи формування стереотипів повсякденної, масової свідомості, виступають як приховані (глибинні) механізми регуляції оздоровчої практики як окремих індивідів, так і соціальних груп. Ці соціальні регулятори поступово інтеріоризуються – вбудовуються в структуру конкретної особистості у процесі її соціалізацію.

Наприклад, якщо в повсякденній свідомості зміцнилося уявлення про те, що основний показник здоров'я – це температура тіла 36,6°, то в силу дії цього стереотипу догляд за хворим буде включати штучне зниження температури його тіла за допомогою різних жарознижуючих коштів замість забезпечення

його організму можливості активно боротися з недугою.

Відповідно, *нормативні характеристики здорової особистості* можуть репрезентувати і традиційні для даної культури, усталені *способи опису Суб'єкта*, та *соціально-сконструйовані механізми регуляції його поведінки*, зокрема, в рамках оздоровчої практики (наприклад, на консультації у психолога), і, нарешті, сформовані в цій практиці *внутрішньо особистісні конструкти*. феноменів здоров'я може значно збагатити теорію особистості (насамперед, теорію рис) і сприяти побудові комплексної моделі здорової людини, перешкоджаючи в той же час необґрунтованій генералізації теоретичних постулатів поле дії будь-якої дискурсивної моделі обмежується соціальними умовами її застосування.

Отже, приступаючи до розробки гіпотетичної моделі здорової особистості, необхідно виявити та описати такі стійкі характеристики, значення яких для підтримки здоров'я (внаслідок певних соціокультурних передумов) залишалося б константним та відносно незалежним від змінних соціальних умов. Для цього необхідно насамперед досліджувати вже сформовані погляди та ідеї, які регулюють соціальну практику оздоровлення, виступаючи то як наукові кліше, то як поширені стереотипи масової свідомості. Огляд філософської, медичної, психіатричної та психологічної літератури різних історичних епох і виділення в ній найбільш типових дефініцій здоров'я дозволяє, узагальнивши різноманітні підходи, отримати цілком певні уявлення про цей феномен, які витримали випробування часом і стали, якщо не універсальними, то принаймні широко поширеними **еталонами здоров'я**. Виявлення таких еталонів не тільки дозволить нам визначити джерело різних забобонів та односторонніх підходів, що перешкоджають цілісному розумінню проблематики здоров'я, але допоможе також зрозуміти ті філософські та соціокультурні основи, на яких базуються сучасні практики оздоровлення. Саме з критичного осмислення вже існуючих моделей, з усвідомлення закладених у них обмежень та протиріч необхідно розпочати створення сучасної концепції здоров'я та здорової особистості. Без визнання відносності "самоочевидних істин" неможливо досягти бажаної

повноти та глибини знання про такий предмет, як здоров'я людини. Ще Цицерон у своєму знаменитому творі “Тускуланські бесіди”, відзначаючи відносність поглядів на походження і природу різних хвороб, що укорінилися, писав: “Способи лікування туги та інших розладів залежать від укоріненого погляду на них; ми віддаємо перевагу їх, так як вони нам здаються самими правильними. Філософія бере на себе завдання знищити цей злочин як корінь всіх наших бід” [196]. Здійснений у цій роботі теоретичний аналіз спрямований на досягнення тієї ж мети. Ми хочемо у такий спосіб показати, що звичні для нас уявлення про здоров'я та формулювання, які здаються нам вичерпними, зачіпають лише окремі аспекти проблеми, відображаючи його конкретне бачення, що історично склалося, і не забезпечуючи цілісної картини. При цьому нами визнається дієвість існуючих еталонів та моделей, яка доводиться їх поширеністю, стійкістю та застосовністю в умовах конкретної оздоровчої практики. Ми виходимо з того положення, що кожна культурно-історична епоха та відповідне їй соціальне середовище породжує свій специфічний “еталон здоров'я”, на основі якого будуються більш приватні концепції, уявлення та моделі. Такий еталон, наскільки широким не було його застосування, не охоплює феноменологію здоров'я у всій повноті, але покликаний сприяти задовільному вирішенню проблем здоров'я в конкретному соціокультурному контексті. У той самий час ми припускаємо, що *у сучасній західній культурі поруч із еталонами локального і минулого значення існують стійкі, витримали випробування часом і існуючі у соціокультурних умовах "еталони здоров'я"*, які зачіпають першооснови і фундаментальні проблеми існування й тому претендують на універсал. Ретельне дослідження таких зразків допоможе нам зрозуміти, як західне мислення рефлексувало, осмислюючи проблеми здоров'я та хвороби, як результати цієї рефлексії кристалізувалися у конкретних моделях і оздоровчих практиках і як у конкретних продуктах культури відбилася складність та багатогранність розуміння, осмислення та екзистенційного ставлення західної людини до свого здоров'я. Нами виділено *три найбільш поширених “еталона здоров'я”*,

детальний розгляд яких, на нашу думку, дозволяє сформувати більш цілісне уявлення, що охоплює різні виміри чи грані предмета, що досліджується.

Далі ми послідовно розглянемо виділені нами *визначення* і *зразки*, кожен із яких прояснює той чи інший аспект проблеми здоров'я та оздоровлення.

Біль знайомий практично кожному. Виняток становлять люди з рідкісними недугами, при яких нервова система не реагує на болючі імпульси, що виникають при пошкодженні тканин¹. І це дуже небезпечно, тому що ці відчуття – важливі сигнали про проблеми в нашому організмі.

Біль – це комплексна реакція, яку формують біологічна, емоційна, психологічна та соціальна складові.

У цьому часто сила больових відчуттів відповідає тяжкості патологічних змін. Це з індивідуальним сприйняттям болю, яке впливають вік, стать, етнічні та інші особливості.

Види болю розрізняють за механізмами розвитку, тривалості та інших характеристик. Насамперед біль ділять на 4 види:

"Короткочасну" (транзиторну), яка з'являється раптово на короткий проміжок часу, проходить самостійно і зазвичай не вимагає лікування.

Гострую, обумовлену найчастіше пошкодженням тканин. Це нормальна відповідь на надмірну механічну (тиск, стиск, удар), термічну (дуже високу або низьку температуру) або хімічну дію. При цьому виді болю причину можна виявити досить швидко. Основне лікування спрямоване усунення наслідків ушкодження, а знеболювання є додатковим методом.

"Підостру", яку діагностують у тих випадках, коли вона триває від 2 до 6 місяців. У цьому вигляді больовий синдром більшою мірою обумовлений психологічним компонентом.

'Хронічну', що виникає у відповідь на тяжку поразку або при залученні до процесу певних структур нервової системи. Від гострого болю відрізняється не лише тривалістю понад 6 місяців, а й тим, що організм не може самостійно відновити свої функції. До неї відносять невралгії, головні, м'язові, тазові та інші болі. Ступінь вираженості больових відчуттів згодом дедалі менше

залежить від сили ушкоджуючого чинника, встановити органічну причину стає дедалі складніше, і навіть поглиблене обстеження не дає результатів. Виникають додаткові симптоми: порушення сну, апетиту, депресивні переживання, розлади уваги, пам'яті тощо. Пацієнти часто змінюють знеболювальні препарати, які перестають допомагати. А больовий синдром перетворюється на самостійну хворобу, лікування якої залежить від виду болю.

Для видів гострого болю існує окрема класифікація з локалізації (місце походження):

Поверхнева – виникає при пошкодженні шкіри, слизових, зазвичай інтенсивна, колюча, пекуча, пульсуюча.

Глибока - говорить про поразку кістково-м'язового апарату, частіше ниюча, складніше визначається її локалізація.

Вісцеральна – пов'язана з патологічними процесами у внутрішніх органах, часто неясного характеру, тупа, може супроводжуватись такими проявами, як нудота, блювання, падіння артеріального тиску, виражена пітливість тощо.

Відбита – є проекцією больових відчуттів на певні ділянки шкіри, які пов'язані з тими чи іншими органами.

Міжнародна асоціація з вивчення болю виділяє ще один специфічний вид – психогенний біль. Вона може бути пов'язана з емоційною або м'язовою перенапругою, психозами та іншими психічними розладами, а також депресією.

Можливі причини болю

Больовий синдром може супроводжувати величезну кількість захворювань. Тільки серед причин головного болю (цефалгії) називають щонайменше 150 діагнозів.

До лікаря найчастіше приходять, коли болючі відчуття турбують при:
мігрені та інших цефалгіях,
хворобах зубів,

застуди та грипі,
 ревматичних та інших артритів,
 захворюваннях шлунка та кишечника,
 хворобах органів малого тазу,
 вагітності,
 невралгіях, а також при болях у спині та м'язах.



Мал. 9 Види головного болю



Мал.10 Особливості головного болю

Для ефективного лікування болю, особливо гострого, необхідно виявити причину та впливати на неї. Щоб зменшити вираженість різних видів болю, призначають знеболювальні препарати.

При кістково-м'язовому, зубному, післяопераційному болю та при інфекційно-запальних процесах особливо ефективні нестероїдні протизапальні засоби (НПЗЗ). При легкому та помірному ступені їх застосовують самостійно, а у важких випадках комбінують з сильно діючими знеболюючими.

Вправи

Вправа «Візьми серветок»

Вправа допомагає учасникам тренінгу познайомитися, а також створює у групі веселу позитивну атмосферу.

Матеріали: паперові серветки.

Опис: Учасники тренінгу сидять у загальному колі. Тренер передає по колу паперові серветки зі словами: "На випадок, якщо знадобляться, візьміть, будь ласка, трохи серветок" собі, розкажіть про себе стільки фактів, скільки серветок кожен учасник собі узяв.

Обговорення.

Варіант. Можна попросити учасників поділитись фактами не про себе, а інформацією, що так чи інакше пов'язана з темою тренінгу.

Вправа «Ковпак»

Розрядка, сміх, відчуття цілісності групи. Добре проводити під час заключних занять.

Опис: «Ковпак мій трикутний, трикутний мій ковпак.

А якщо не трикутний, то це не мій ковпак.

Усі співають пісню кілька разів, щоразу додають позначення слова жестом. Останнє виконання пісні складається практично із жестів.

Вправа «Будь ласка»

Для підняття настрою

Опис: Варіант 1. Всі учасники гри разом із ведучим стають у коло. Ведучий каже, що він показуватиме різні рухи (фізкультурні, танцювальні, жартівливі), а граючі повинні їх повторювати лише у тому випадку, якщо він до показу додає слово «будь ласка». Хто помилиться, вибуває із гри.

Варіант 2. Гра йде так само, як у першому варіанті, але тільки той, хто помилиться, виходить на середину і виконує якесь завдання, наприклад, посміхнутися, пострибати на одній нозі.

Вправа "Зміна"

Мета: самосвідомість та самореалізація за допомогою метафоричного способу.

Хід вправи: учасники сидять у колі. Психолог пропонує закінчити пропозиції: «Якби я була їжею, то була б...», «Якби я була музикою, то була б...», «Якби я була явищем природи, то була б...», «Якби я була книгою, то була б...», «Якби я була рослиною, то була б...», «Якби я була твариною, то була б ...».

Рефлексія: що ви відчували, коли порівнювали себе з різними предметами?

Вправа «Рольова гімнастика»

Мета: усвідомлення важливості ухвалення свого «Я».

Хід вправи: кожен учасник отримує аркуш паперу із завданням промовити слово «Я», використовуючи різну інтонацію: голосно, тихо, ствердно, з любов'ю, із сумом, зі злістю, з подивом, доброзичливо.

Рефлексія: що ви відчували, виконуючи цю вправу?

Вправа «Чарівна лавка»

Учасники можуть зосередитися на уявленні про себе, про свої особливості та на їх аналіз, обмірковування, щоб їм хотілося змінити. Вправа дозволяє прийти до думки: щоб придбати щось нове нам завжди доводиться

платити. Також учасники можуть задуматися про істотні для них життєві цілі.

Психолог:

Я хочу запропонувати вам вправу, яка дасть вам можливість подивитися на себе. Влаштуйтеся зручніше. Декілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що ви йдете вузькою стежкою через ліс. Уявіть навколишню природу. Огляньтеся навколо. Похмуро чи світло в навколишньому лісі? Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Що ви відчуваєте? Раптом стежка повертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам стає цікаво і ви заходите всередину. Ви бачите полиці, ящики. Скрізь стоять судини, банки, коробки. Це – стара крамниця, причому чарівна. Тепер уявіть, що я продавець цієї крамниці. Ласкаво просимо! Тут ви можете придбати щось, але не речі, а риси характеру, здібності – все, що забажаєте. Але є ще одне правило: за кожную якість, ваше бажання, ви повинні віддати будь-що, іншу якість або від чогось відмовитися. Той, хто забажає скористатися чарівною лавкою, може підійти до мене і сказати, чого хоче. Я запитаю: «А що ти віддаси за це?» він мусить вирішити, що це буде. Обмін відбудеться, якщо хтось із групи захоче придбати цю якість, здатність, уміння, те, що віддається, або якщо мені, господареві крамниці, здасться цей обмін рівноцінним, сподобається ця здатність, уміння. Через деякий час до мене може підійти наступний член групи. На закінчення ми обговоримо, що кожен із нас пережив.

1.2. Основні підходи у психології здоров'я та психотерапії

Згідно з нашою концепцією, різні уявлення про здоров'я та здорову особистість, що фігурують як у науковій літературі, так і в повсякденній свідомості, припускають **стійкий зразок** (своєрідного “*первообраз*”), або “*еталонне підґрунтя*”, тобто найзагальнішу схему, відповідно до якої ці уявлення структуруються. Цілком імовірно, що зазначені "первообрази" мають давнє соціокультурне походження і виступають як поширені **соціокультурні**

стандарти здоров'я.

Можливі два напрями у дослідженні соціокультурних стандартів. Перше дозволяє проникнути в глибинні пласти людської психіки та культури, до найглибших рівнів соціокультурної детермінації здоров'я та розглянути *універсалії* як індивідуального, так і колективного досвіду. оздоровлення. Предметом дослідження в даному випадку стають ті *архетипи*, які визначають споконвічні уявлення людини про власний благополуччя, цілісність і досконалість, а також *універсальні мотиви*, що варіативно проявляються в різних формах оздоровчої практики - від принесення півня в жертву Асклепію до ритуалів сучасної медицини. Образно кажучи, перед дослідником стоїть завдання досягнути загальнолюдську "міфологію здоров'я та хвороби". Прикладом такого аналізу універсальних соціокультурних детермінантів оздоровчої практики є монографія юнгіанського аналітика А. Гутгенбюля-Крейга "Влада архетипу в психотерапії та медицині" [60].

Другий дослідницький напрямок не виявляє "вузлові точки", приховані детермінанти та першоджерела, але скоріше допомагає прояснити *загальний культурний контекст*, встановити смислові взаємозв'язки та оглянути те дискурсивне поле, в якому формуються конкретні погляди та моделі. Досліджуються вже сформовані *типи дискурсивних практик*, найпоширеніші *способи концептуалізації*, *герменевтичні традиції* тощо. У цьому можна згадати зроблену У. М. Розіним спробу розробити диспозитивну дисципліну здоров'я [158]. Автор взяв основою поняття "диспозитиву соціальних явищ", запропоноване М. Фуко. Диспозитив (дослівно — структура) являє собою цілісне, хоч і гетерогенне уявлення про об'єкт або схему опису цього об'єкта, що виявляє його внутрішню структуру та розкриває певні змістовні плани, вимірювання [158, с. 28]. Тобто передбачається дискурсивний аналіз структури домінуючих уявлень та концептуальних схем, які регулюють оздоровчу практику індивідів, груп, культурних угруповань. (Великий інтерес у цьому відношенні представляє також фундаментальну працю К. Ясперса "Загальна психопатологія" [234], в якому не тільки систематизуються

накопичені протягом століть клінічні дані, але крім цього піддаються філософському та культурологічному аналізу різні аспекти медичного та психіатричного дискурсу.)

На наш погляд, феноменологія здоров'я охоплює і архетипічний, і диспозитивний вимір. В аналізі виявляються як універсальні, архетипічні образи, мотив та ідеї, що стосуються проблематики здоров'я, хвороби, зцілення, так і конкретні констеляції – концептуальні конструкти, розуміння яких вимагає прояснення соціального контексту, що їх формує. Ці дві площини аналізу розташовуються як перпендикулярно по відношенню один до одного і є взаємодоповнюють. Важливо враховувати обидва напрями та використовувати у дослідженні обидві стратегії аналізу: "поглиблення", або звернення до соціокультурним універсаліям, та "розширення", або прояснення контексту. Словом, соціокультурний стандарт може бути безпосередньо співвіднесений з такими гіпотетичними конструктами, як архетип і диспозитивам здоров'я.

У цій роботі ми розглядатимемо соціокультурні зразки здоров'я у тому культурно-історичному контексті, переважно як концептуальні схеми чи способи описи, що виникли за умов конкретних соціальних і дискурсивних практик. Досліджуючи соціокультурні зразки, ми прагнемо зрозуміти внутрішню структуру цих утворень, проаналізувати їх специфічні структурні компоненти.

В основі будь-якого усталеного соціокультурного зразка здоров'я можна виявити більш менш чітку *дефініцію*, яка відображає найзагальніше розуміння природи і специфіки цього предмета пізнання. У дефініціях здоров'я лаконічно відображається своєрідність тих систем знання та культурного досвіду, які формують певні концепції та моделі здорового, повноцінного існування. Очевидно, що характер конкретного визначення здоров'я завжди залежить від фундаментальніших уявлень про людину, природу і космос (світопорядок), що склалися в ході розвитку даної культури. Виявлення та аналіз таких визначень та створених на їх основі концепцій дозволяють осмислити *проблему здоров'я як універсальний феномен людської культури*, значення якого залишається

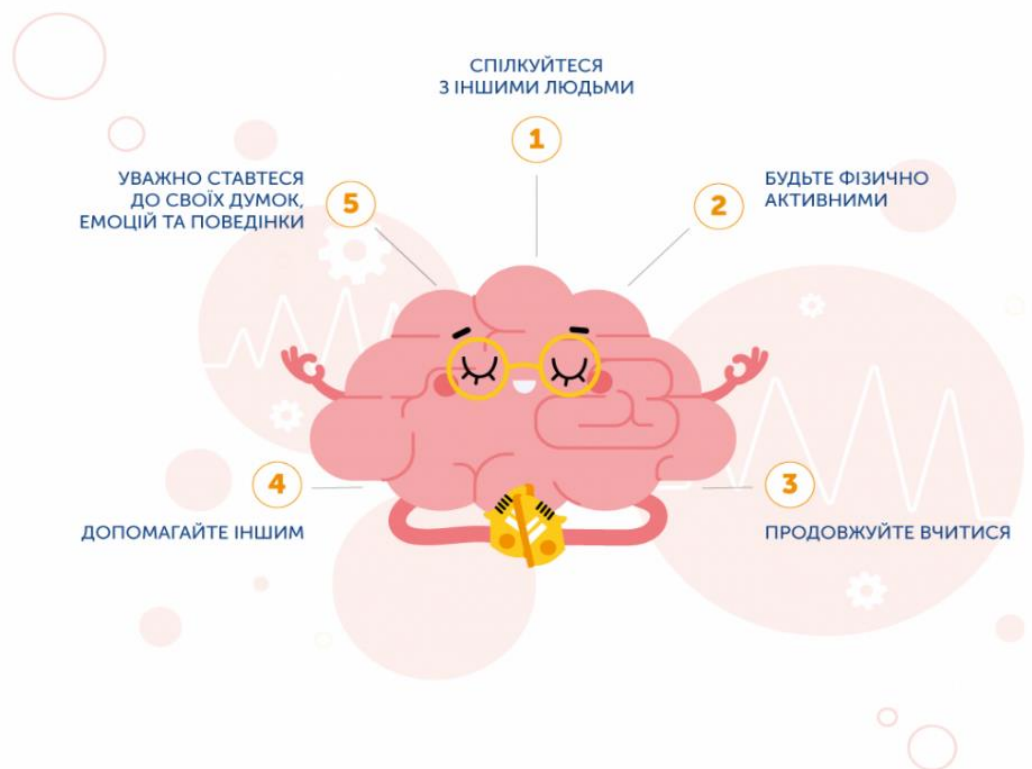
неминучим у будь-яку культурно-історичну епоху.

Уточнимо, що ми маємо на увазі, коли говоримо про **дефініцію, концепцію** та **зразок** здоров'я. Це три рівня узагальнення усталених уявлень про здоров'я, що становлять своєрідну систему інтерпретації цього феномену. **Дефініція** є гранично узагальненим визначення, в якому концентрується найзагальніша ідея і яке, як правило, виявляється у філософській, медичній чи психологічній літературі. **Концепція** розгортає і деталізує вихідне визначення, співвідносячи його з іншими категоріями та реаліями досвіду, більш чітко позначаючи предметну область і впорядковуючи знання, що відносяться до цієї галузі. Концепція здоров'я далеко не завжди науково обґрунтована і часто присутня у тій чи іншій системі інтерпретацій неявно, у вигляді розрізнених постулатів та положень, які можуть бути шляхом змістовного аналізу виведені з різних текстів. Тому можна лише з певною часткою умовності говорити, наприклад, про Античну концепцію здоров'я. Що ж стосується **зразка здоров'я**, то цей складний соціокультурний феномен проявляється подвійно. З одного боку, можна розглядати зразки формально, як щодо стійкі формують матриці, що визначають структуру нашого знання про здоров'я та включають набір константних характеристик. Як сказано вище, це спрощені схеми, відповідно до яких формуються життєві поняття та соціальні уявлення про здоров'я, характерні для цієї культури. З іншого боку, будь-який еталон здоров'я у змістовному плані є той культурний осад, який залишається у масовому (повсякденному) свідомості і є безпосереднім результатом використання конкретної концепції здоров'я у реальній соціальній практиці (чи то освіта чи наука, оздоровлення чи лікування). За своїми формальними ознаками (або структурно) еталон може залишатися незмінним, зумовлюючи характер наукових або звичайних інтерпретацій здоров'я, тоді як його зміст досить варіативний і видозмінюється під впливом різних соціокультурних процесів.

Наприклад, такі формальні характеристики античного еталону здоров'я, як внутрішня узгодженість і пропорційність (оптимальне співвідношення) елементів людської природи, досить константні, проте самі елементи, що

виступають у такому оптимальному співвідношенні, різних античних авторів можуть суттєво відрізнятися: це можуть бути рідини організму, душевні стани чи елементи як фізичної, і духовної природи. Основна соціокультурна та дискурсивна функція еталона здоров'я полягає у структуруванні наукових та соціальних уявлень про здоров'я. Соціальні стереотипи (феномени повсякденного свідомості) і наукові погляди завжди вміщені у певну “культурну рамку”, якою визначається їх структурне своєрідність.

5 КРОКІВ ДО ПОКРАЩЕННЯ СВОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



www.phc.org.ua

Мал. 11. 5 Кроків до покращення свого психічного здоров'я

У структурі соціокультурного зразка здоров'я можуть бути виділено наступні компоненти:

найбільш загальне уявлення про феномен здоров'я (як правило, лаконічно виражене в дефініції);

еталонний образ здорової особистості, що передбачає набір стійких особистісних показників;

усталені уявлення про основні умови та принципи здорового існування; о шляхах або способах оздоровлення особи, відбиваюча культурно - історичний досвід різних співтовариств.

Крім того, будь-якому соціокультурному зразку здоров'я відповідає певний **тип інтерпретації хвороби.**

«Вчені такі ж люди, як і інші, та їх схильність сповідувати традиції та норми своєї спільноти, користуватися одними груповими засобами пізнання, ігноруючи інші, нерідко призводить їх до взаємного нерозуміння, зневаги та конфронтації» [там же]. Подібно до простого обивателя, вчений найчастіше отримує знання не з материнських рук Природи, але із системи колективних уявлень [129, с. 7]. Хоча наукові і звичайні судження прийнято протиставляти одне одному як обґрунтовані, достовірні і упереджені, спотворені, слід зазначити, що з значній різниці у принципах побудови вони підпорядковуються тотожним соціальним закономірностям. Наукові спільноти та соціальні групи, далекі від науки, слідують різним традиціям пізнання та тлумачення реальності; проте і закоріненість стереотипів масової свідомості, і переконаність вченого в коректності, а то й істинності, його наукового підходу відбивають той самий соціокультурний феномен – гіпнотичний вплив еталона, силу панівного дискурсу, влада архетипу. Як звичайні, і наукові уявлення є продуктами дискурсивних практик і атрибутами чи функціями тих груп, які залучені до цих практик.

Між системами наукового та повсякденного знання відбувається постійний взаємообмін, що сприяє поширенню та впровадженню у широку соціальну (оздоровчу) практику певних типів інтерпретації психологічного здоров'я. Так, наприклад, масова вакцинація сприяє закріпленню у повсякденній свідомості уявлення про імунітет, а поширення психоаналітичної терапії призводить до того, що суто наукове поняття комплексу стає поширеним шаблоном (“у нього багато комплексів”, “він закомплексований”). Як правило, наукові поняття у відриві від свого теоретичного контексту значно спотворюються та приймають нові, часто гротескні форми вживання та значення. Це пояснюється

інтерференцією соціальних та культурних впливів.

Згадані соціальні феномени зумовлюють плутанину та еклектизм, які панують у сучасних уявленнях про психологічне здоров'я та хворобу та можуть бути усунені за допомогою аналізу еталонних підстав цих уявлень.

Ми ще повернемося до обговорення цієї проблематики, але спочатку розглянемо конкретні зразки здоров'я, прагнучи зрозуміти їхню специфіку.

Вправи

Вправа «Клубок». Учасники встають у шеренгу і беруть один одного за руки, потім перший починає закручуватися навколо своєї осі і тягне за собою решту, доки не вийде «спіраль». У цьому положенні учасники повинні пройти певну відстань. Можна запропонувати групі в кінці свого руху обережно сісти навпочіпки.

Вправа «Лимон». Мета: управління станом м'язової напруги та розслаблення. Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями догори), плечі та голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати доти, доки не відчуєте, що «вижали» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться у лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся та запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

Вправа «Бурулька» («Морозиво»). Мета: управління станом м'язової напруги та розслаблення. Встаньте, будь ласка, руки піднімайте угору і закрийте очі. Уявіть, що ви бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла: долоні, плечі, шию, корпус, живіт, сідниці, ноги. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть у цій позі, заморозите себе. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Поступово розслабляйте кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг.

Запам'ятайте відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану. Виконаємо вправу ще раз.

Вправа «Перепочинок»

Зазвичай, коли ми буваємо чимось засмучені, ми починаємо стримувати дихання – один із способів розслаблення. Протягом трьох хвилин дихайте повільно, спокійно і глибоко – неприємності вгасають.

«Звукова гімнастика»

Мета: знайомство зі звуковою гімнастикою, зміцнення духу й тіла. Приспівуємо наступні звуки протягом 30 сек.

А – позитивно впливає на весь організм;

Е – впливає на щитовидну залозу;

І – впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

Про – впливає на серце, легені;

У – впливає на органи, розташовані в середини ділянки живота;

Я – впливає на роботу всього організму;

М – впливає на роботу всього організму;

Х – допомагає очищенню організму;

ХА – допомагає підвищити настрій.

Вправа «Колективний рахунок»

Мета: підвищення рівня узгодженості внутрішньо групової взаємодії.

Учасники стоять у колі, опустивши голови вниз, не дивлячись один на одного. Завдання групи – називати по порядку числа натурального ряду, намагаючись дістатися до найбільшого, не зробивши помилок. При цьому повинні виконуватися три умови: по-перше, ніхто не знає, хто почне рахунок і хто назве наступне число (забороняється домовлятися один з одним вербально або невербально); по-друге, не можна одному і тому ж учаснику називати два числа поспіль; по-третє, якщо потрібне число буде названо вголос двома або

більше гравцями, ведучий вимагає знову починати з одиниці. Загальною метою групи стає щоденне збільшення досягнутого числа при зменшенні кількості спроб.

Рефлексія: як ви думаєте, що сприяло успішності виконання завдання? Чому, на ваш погляд, із завданням ви не впоралися?

Вправа «Будинок»

Мета: усвідомлення своєї ролі у групі, стилю поведінки.

Учасники діляться на 2 команди. Ведучий проводить інструктаж: «Кожна команда повинна стати повноцінним будинком! Кожна людина повинна вибрати, ким вона буде в цьому будинку – дверима, стіною, а може шпалерами або предметом меблів, квіткою або телевізором? Вибір за вами! Але не забувайте, що Ви повинні бути повноцінним і функціональним будинком! Побудуйте свій будинок самі! Можна спілкуватися один з одним».

Психологічний зміст вправи: учасники замислюються над тим, яку функцію вони виконують в цьому колективі, усвідомлюють, що всі вони потрібні у своєму «будинку», що сприяє їх згуртуванню.

Рефлексія: як проходило обговорення в командах? Відразу ви змогли визначити свою роль в «будинку»? Чому ви вибрали саме цю роль? Я думаю, ви все зрозуміли, що кожна частина вашого «дому» важлива і потрібна в ньому, кожна несе свою певну функцію, без якої будинок не може бути повноцінним!

Вправа «Гарячий стілець»

Мета: навичка сприйняття думки оточуючих про себе. Провокує виникнення сильних переживань, розвиток групового процесу.

У центрі кола ставиться стілець, на нього запрошують сісти когось з учасників тренінгу. Там повинні побувати всі (за бажанням). Коли перший доброволець знайде це місце, тренер пропонує решті групи висловити свої враження і думки про цю людину, зробити комплімент, висловити подяку, сказати про її позитивні чи негативні якості, або сказати, з ким або чим

асоціюється ця людина.

Рефлексія: перший учасник розповідає про те, як наважився бути першим. Всі інші висловлюються: легко чи важко було йому це зробити. Наскільки важко або легко було висловлюватися про цю людину.

Вправа «Як ми схожі!»

Вправа допомагає учасникам краще пізнати одне одного, а також дозволяє обговорити питання, пов'язані із встановленням контакту із співрозмовником тощо.

Матеріали: папір, олівці, призи.

Опис. Тренер просить групу розбитися на пари та пояснює, як проходитиме вправа. Кожна пара повинна якнайшвидше знайти та записати по 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як "у мене дві ноги". Можна зазначити, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо.

Після того, як 10 характеристик записані, кожен член групи вибирає іншого партнера і повторює те саме з ним. Той, хто найшвидше знайде по 10 якостей, які поєднують його з п'ятьма іншими учасниками, отримує приз.

Обговорення. Є люди, які легко порозуміються з кожним, з ким спілкуються. З будь-якою людиною вони знайдуть те, що їх поєднує, і зможуть побудувати на цьому контакт. До кожного співрозмовника можна знайти свій ключик.

Вправа "Я - людина"

Мета: розвиток позитивного сприйняття себе у Всесвіті.

Хід вправи: намалювати на аркуші паперу свій образ сьогодні - "Я - реальний" і в мріях - "Я - ідеальний". Проаналізуйте малюнки.

Рефлексія: Що легше було малювати: «Я – реального» чи «Я – ідеального»? Чому?

1.3. Стрес і здоров'я

Вагому роль у розумінні природи психологічного здоров'я особистості виступитиме біопсихосоціальна модель.

Згідно з даною моделлю, індивід визначається як певний цілісний організм, у якому поєднуються, як біологічні, так й психологічні, й соціальні чинники, що перебувають у постійному взаємозв'язку. Відповідно до цього уявлення про психологічне здоров'я індивіда, причини його захворювання та надання йому необхідної допомоги залежать від властивостей та стану кожного із вище перелічених чинників.

Отже, зазначимо, що біопсихосоціальна модель була розроблена на протипагу біомедичній моделі, у якій оцінка здоров'я індивіда зводилася лише до тілесних характеристик (його генетики, анатомії та біохімії).



Мал. 12. Чинники психологічного здоров'я згідно з біопсихосоціальною моделлю

Науковці наголошують на тому, що біопсихосоціальна модель визначає визначальні принципи взаємодіяння з людьми з непрацездатністю, обмеженням життєдіяльності чи інвалідністю.

Підкреслимо, що для того щоб застосувати біопсихосоціальний підхід до практичної діяльності, психолог повинен:

- 1) засвідчити, що взаємовідносини є ключовими для надання

психологічної допомоги;

2) використовувати самосвідомість клієнта як психодіагностичний та терапевтичний інструмент;

3) брати до уваги контекст життя в історії клієнта;

4) рішати, які сам аспекти біологічної, психологічної та соціальної сфер є найбільш вагомими для розуміння та зміцнення психологічного здоров'я людини.

Питання для самоконтролю

1. Чому проблема психологічного здоров'я наразі є актуальною?

2. Які зв'язки між психологічним здоров'ям і соціально-психологічним контекстом ви можете простежити?

3. Назвіть характеристики психологічно здорової людини.

4. Які існують підходи до проблеми психологічного здоров'я? Якого підходу схильні дотримуватись ви?

5. Чим відрізняється психологічне та психічне здоров'я людини?

6. Співвіднесіть поняття «рефлексія» і «рефлексивність».

7. Що таке самоставлення? Які його складові?

8. Яким чином можна діагностувати стресостійкість людини?

9. У чому полягає різниця між поняттями «тривога» та «тривожність»?

10. Який зв'язок між здатністю людини ставити власні цілі в житті, отримувати задоволення від життя і її психологічним здоров'ям?

11. Запропонуйте свій варіант ієрархії компонентів психологічного здоров'я, обґрунтуйте його.

Вправи

«ЛИСТ САМОМУ СОБІ»

Ця вправа, яка починає тренінгову роботу, і завершує її.

Відповідно, воно проводиться у два етапи: на початку тренінгової роботи у перший день та на стадії її завершення в останній.

Мета цієї вправи - підвищити мотивацію присутніх до роботи на тренінгу,

стимулювати їхню рефлексію щодо своїх особистих та професійних цілей участі, актуалізувати досвід роботи та роздумів у рамках тематики тренінгу.

Кожен член групи отримує конверт із назвою, символікою та датою проведення тренінгу та аркуш паперу.

Спочатку учасники підписують свої конверти. Бажано, щоб на конверті були позначено як мінімум ім'я та прізвище (якщо учасники приїхали з різних міст, пишеться також назва міста; якщо це бізнес-тренінг і вони представляють різні компанії, пишуться їхні назви). Підписування конвертів необхідно з двох причин.

По-перше, це полегшить розподіл запечатаних конвертів на другому етапі роботи, по-друге, підвищить відповідальність учасників за свої слова. З цієї причини небажано, щоб учасники маркували свої конверти лише якимось шифром, вензелем, малюнком або подібними зображеннями.

Далі на чистому аркуші вони у вільній формі записують очікування від тренінгу: які навички хотіли б освоїти та які теоретичні відомості отримати; які питання тренеру хотіли б поставити; чим хотіли б поділитись з іншими учасниками групи. Крім того, необхідно гранично конкретно сформулювати особисті та професійні цілі участь у тренінгу, наприклад: розширити сферу професійних контактів, підвищити кваліфікацію, вирішити ту чи іншу проблему тощо.

Ведучий перед початком виконання завдання попереджає учасників групи про те, що ніхто, крім них самих, не матиме доступу до їхніх листів, що зміст листа буде відомо лише самому автору і не передбачає обговорення у групі (звісно, якщо сама людина не підніме під час обговорення те чи інше питання).

Після того як листи написані (на цю роботу приділяється 5—10 хвилин), їх потрібно покласти у конверти та ці конверти надійно запечатати (наприклад, смугою скотчу). Конверти здаються ведучому, який у недоторканності зберігає їх до останнього дня тренінгу, коли група переходить до другого етапу виконання цього завдання.

«АНАГРАМИ»

Анаграма – це слово або словосполучення, утворене перестановкою літер іншого слова або словосполучення ("анаграма" – "намамарга"). Для розшифровування краще пропонувати групі 5-7 анаграм різної складності. У цьому контексті це завдання не носить змагального характеру, тому потрібно, щоб у кожного учасника, незалежно від рівня його вербального інтелекту була можливість хоча б частково впоратися з ним.

Терміни, використані тренером для виконання завдання, повинні співвідноситися зі змістом тренінгу (скажімо, «аргумент» та «переконання» — для комунікативного тренінгу або «цілепокладання» та «хронометраж» — для тренінгу управління часом).

Тоді ми зв'яжемо виконання цього завдання із зануренням у проблемне поле тренінгу, та тим самим його використання сприйматиметься учасниками як цілком обґрунтоване.

Група отримує завдання розташуватися в міру зростання/зменшення виразності якоїсь ознаки по колу за годинниковою стрілкою; ліворуч від ведучого повинен виявитися перший у цьому ряду, праворуч – останній.

У більш простому варіанті група вишиковується в шеренгу поза коло зі стільців. Це дозволяє швидше впоратися із завданням, проте в цьому випадку є ризик, що після отримання результату учасники групи повернуться на вже звичні їм місця у колі.

«А НУ УСІМА РАЗОМ!»

Один учасник виходить за двері. Інші вибирають кілька рядків з усім відомого вірша чи пісні та розподіляють між собою слова. Кожному учаснику має дістатись одне слово. Для спрощення гри слова можна розподіляти по колу.

Кожен по порядку вимовляє одне слово з пісні (віршів); якщо комусь не вистачило слів, рядок повторюється ще раз.

Після цього учасник заходить до кімнати. За командою тренера всі хором вимовляють слова, що їм дісталися, а учасник повинен здогадатися, що за

пісню чи вірш вони загадали. Якщо йому не вдається це зробити з першого разу, тренер пропонує всім повторити слова знову і знову, даючи команду.

РОЗДІЛ II. АДАПТАЦІЙНИЙ ЕТАЛОН: ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАСТОСУВАННЯ ІНДИВІДА ДО НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Вплив причин болю на особливості болю

Поряд з античною концепцією здоров'я як внутрішньо особистісної узгодженості широкого поширення та визнання набула альтернативна модель, що виникла на стику соціологічного підходу та біологічних наук, та складова концептуального базису сучасної медицини та психіатрії. Позначимо її як *"адаптаційну модель здорової особистості"*. В даному випадку ми також маємо справу зі стійким соціокультурним еталоном здоров'я, який знаходить вираз як у наукових теоріях (їх можна умовно назвати "адаптаційними теоріями"), так і на рівні масової свідомості, що оперує такими характеристиками, як "добре адаптований", "адекватно або неадекватно реагує", "неприспосований до життя".

Другий (у нашому огляді) "адаптаційний" еталон охоплює систему відносин індивіда з навколишнім світом і передбачає розгляд проблем здоров'я та хвороби у зовнішньому плані життєдіяльності людини. Щоб краще зрозуміти специфіку цього зразка, зупинимось на основні положення "адаптаційної моделі". Зазначимо, що далі, звертаючись до різних наукових концепцій, ми переважно говоритимемо саме про "моделі" (як у науковому відображенні еталона), маючи на увазі при цьому і формуючий її еталон.

Адаптаційна модель здорової особистості сформувалася в межах тих наукових теорій і підходів, які фокусуються на *характері взаємодії індивіда з його оточенням*, як на основному аспекті людського існування: адаптації до довкілля. Головний критерій оцінки оптимального функціонування — характер і ступінь включеності індивіда до зовнішніх біологічних (або екологічних) і соціальних систем, його соціальних відносин та міри відповідності його поведінки основним нормам та вимогам, які пред'являються самим соціумом.

Чи реагує людина на типові життєві ситуації? Чи легко адаптується вона до змінних життєвих умов. Такі й подібні до них питання виникають неминуче, коли ми намагаємося визначити, чи здорова ця людина, в рамках “адаптаційної моделі”.

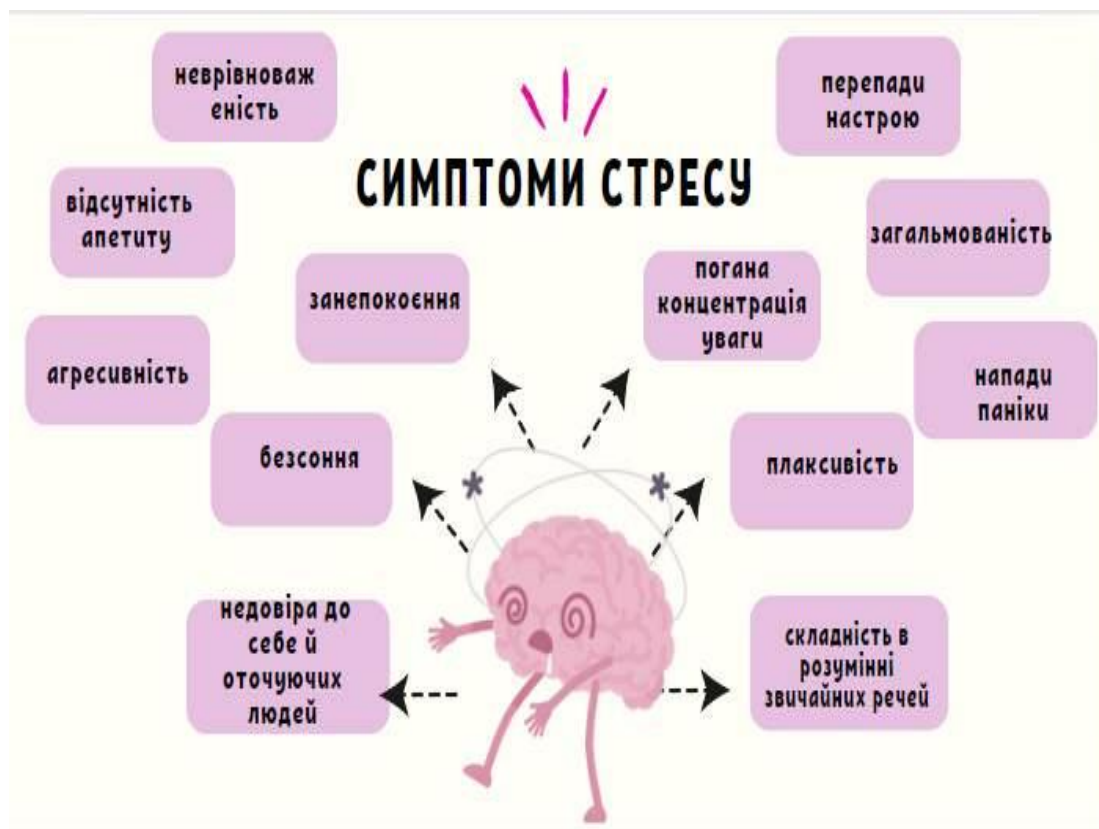


Мал. 13. Здоров'я і здоровий спосіб життя

Таке уявлення про здоров'я є продуктом наукової думки XIX століття. Теоретичні причини цієї моделі ми можемо виявити, по-перше, в еволюційному вченні Ч. Дарвіна, який вважав головною рушійною силою еволюції боротьбу за виживання, що призводить до все більш досконалого пристосування до навколишнього середовища, а по-друге, у соціології О.М.Конта, і, особливо, Е.Дюркгейма, що розглядав будь-який прояв духовного життя людини, раніше лише як функцію його соціальних відносин. Саме з цих двох джерел запозичені два головні параметри, на які так чи інакше орієнтуються сучасна медицина та психіатрія: *пристосованість до навколишнього біосоціального середовища та гармонійна включеність до спільноти людей*. Дані параметри є відповідно двома основними компонентами (або аспектами) загальної

адаптованості людини: біологічний та соціальний.

Розгляд цих двох аспектів допоможе нам знайти найбільш стійкі показники того соціокультурного зразка здоров'я, що лежить в основі "адаптаційної моделі"; іншими словами, допоможе виявити та описати принципово важливі та суттєві показники адаптованості, що служать критеріями оцінки здоров'я та благополуччя індивіда в медичній та психіатричній практиці.



Мал. 14. Симптоми стресу

Ми послідовно піддаємо аналізу найбільш загальні адаптаційні підходи до проблеми здоров'я (умовно позначимо їх як *психофізіологічний, еволюціоністський та соціально-орієнтований*), розглянемо психологічні теорії, що базуються на адаптаційній моделі, а також спробуємо прояснити ціннісні основи таких соціальних та дискурсивних практик, як традиції психіатрії.

Коли йдеться про **біологічну адаптацію особистості**, тобто про пристосованість до навколишнього природного середовища, виділяються два рівні природничо-наукового аналізу проблематики здоров'я: *індивідуальний та*

загальновидовий.

У першому випадку аналізується система інформаційного та енергетичного обміну між індивідом, що представляє психофізичну єдність, і навколишнім середовищем. Виділяються шкідливі, руйнівні впливи середовища, визначається ступінь стійкості організму та психіки по відношенню до цих впливів. Взаємодія індивіда з його оточенням зводиться до схеми "виклик - відповідь": будь-який зовнішній стимул вимагає реакції, характер якої визначається психофізичними особливостями індивіда. При цьому передбачається *оптимум психофізичного реагування на зовнішні стимули*, підтримка якого забезпечує цілісність та стабільність усього організму. Такий підхід має місце у біологічній теорії стресу. Відповідно до концепції Г. Сельє, "стрес є неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу" [165, с. 15]. Фактори, що викликають стрес (стресори), різні, але вони запускають однакову по суті біологічну реакцію. Природне призначення стресу полягає в *актуалізації пристосувальних здібностей організму*, тому некоректно розглядати стрес як реакцію лише на негативні впливи середовища. Повна свобода від стресу означає смерть. У загальному континуумі досвіду стресові реакції пов'язані як із позитивними, так і з негативними переживаннями; все визначається *ступенем стресостійкості організму та психіки, здатністю переносити стрес без незворотних для себе втрат*. Стрес може перерости в дистрес, тобто в страждання та хворобу; водночас сильна, здорова та успішно адаптована людина може знайти у стресі і смак життя" [там ж, с. 58]. На основі цієї теорії Сільє запропонував кодекс здорового та повноцінного існування, дотримання якого дозволяє підтримувати стрес на оптимальному рівні, уникаючи дистресу, і, водночас, живучи насиченим життям [там же, с. 88-95]. Теорія стресу Сельє отримала широке визнання та застосування в біології, психології та психотерапії.

Здоров'я, у світлі біологічних концепцій, співзвучних теорії Сельє, безпосередньо *пов'язане зі збереженням сталості внутрішнього середовища організму*, яке не повинно порушуватися у процесі інтенсивної взаємодії із

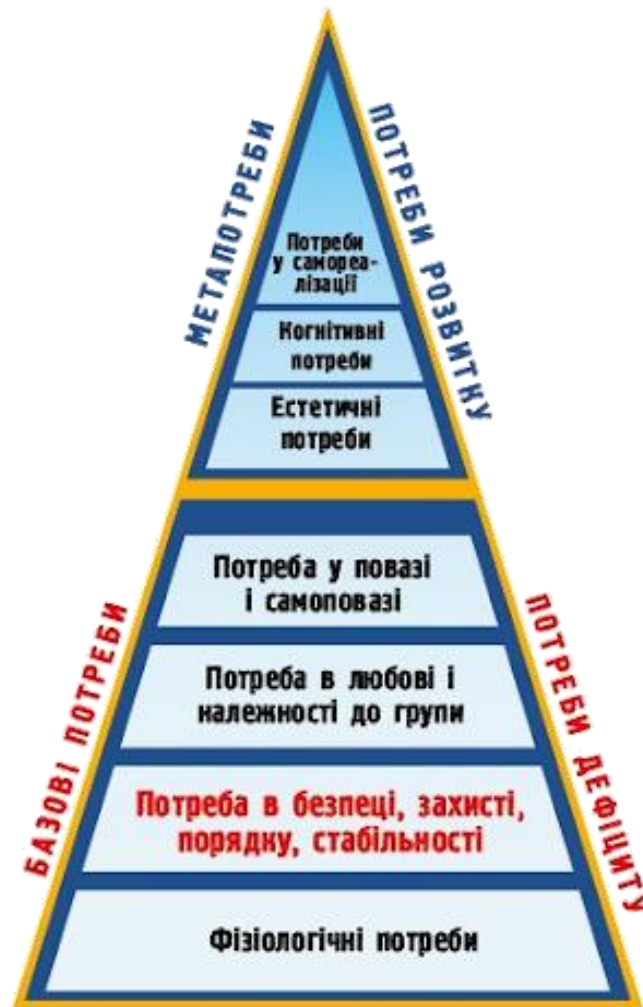
зовнішнім середовищем. Американський фізіолог Уолтер Кеннон співвідносив нормальну життєдіяльність із здатністю організму зберігати стійкість чи з такою *“координованістю фізіологічних процесів, коли він підтримує більшість стійких станів організму”*. Кеннон ввів поняття *“гомеостазис”* (від давньогрецького *homoios* - однаковий і *stasis* – стан), який можна також перекласти як *“сила стійкості”* [там же, с. 21]. Іншими словами, **біологічним заходом здоров'я можна визнати здатність підтримувати стабільність на психофізичному рівні в умовах безпосереднього та активного контакту з навколишнім середовищем.**



Мал. 15. Як боротись зі стресом

З метою підтримки такої стабільності І. Шульцем було розроблено особлива система психофізичного саморегулювання, названа *“аутогенні*

тренування”. Це особливий комплекс заходів, спрямованих у формуванні людини вміння підтримувати оптимальний рівень функціонування організму у вигляді надання нею спеціальних психофізичних впливів. Підхід Шульца базується на ідеї про те, що здорове функціонування організму безпосередньо з здатністю довільно регулювати основні фізіологічні функції.



Мал. 16. Як боротись зі стресом

Один із послідовників Шульца, Ханнес Ліндеман, бачив у хворобі порушення системи психофізичної саморегуляції, обумовлене низкою факторів — від стрімкої урбанізації до невдач та негативних переживань. Водночас час він вважав, що необхідною умовою оздоровлення є установка на підтримку внутрішньої стабільності організму та успішну взаємодію з навколишнім світом. Причому "аутогенне занурення", як стверджує Ліндеман, є ефективним

методом свідомого формування такої установки [108, с. 51-52]. Найбільш повно резерви людського організму та діапазон індивідуальних можливостей саморегуляції розкривається в екстремальних ситуаціях, коли від здатності підтримувати оптимальний рівень функціонування залежить виживання самого індивіда. Ліндемман докладно описує власний експеримент – плавання на надувному човні через Атлантику, показуючи як доведене до досконалості мистецтво довільної саморегуляції дозволяє людині вижити у тяжких та небезпечних для життя умовах, наближених до ситуації аварії корабля [там же, с. 7-12].

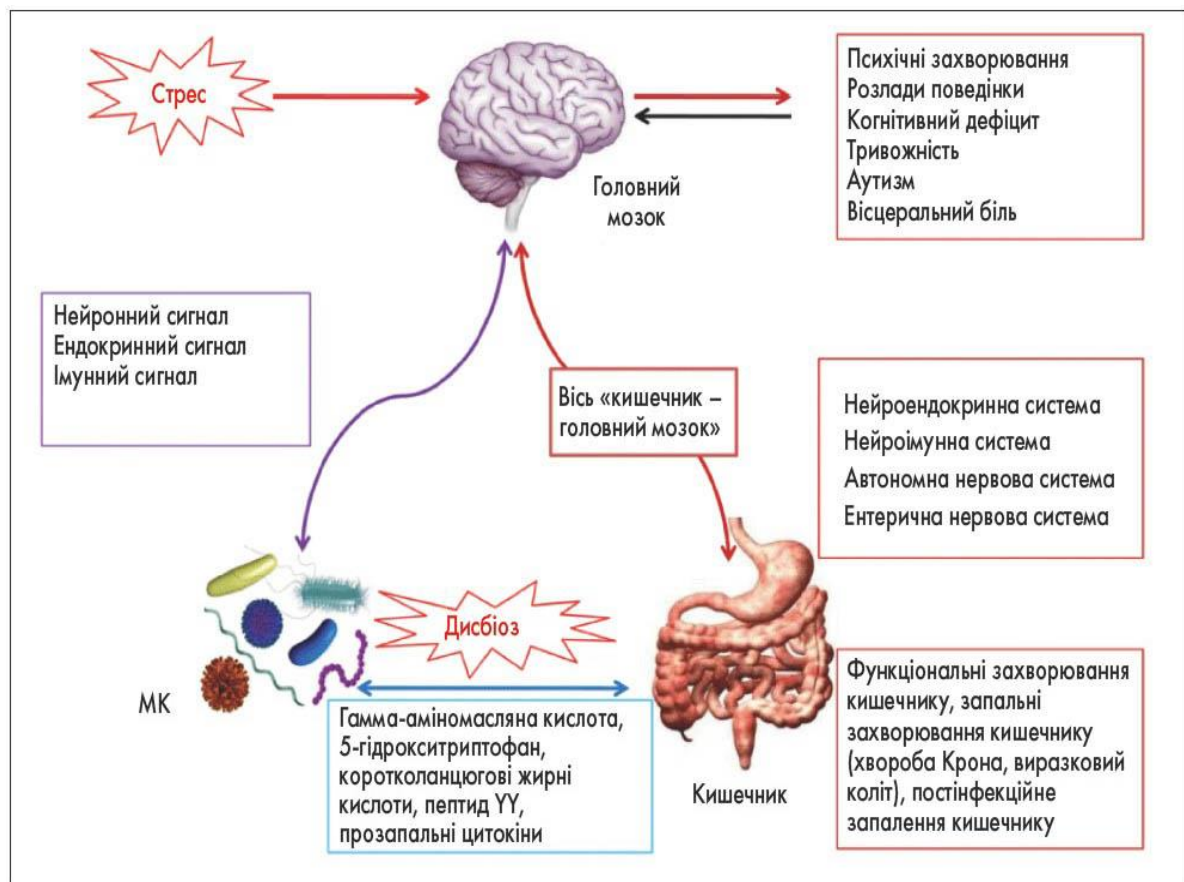


Мал. 17. Як підтримати себе, якщо переживаєте стрес

Отже, на індивідуальному рівні біологічної адаптації здоров'я безпосередньо залежить від здатності індивіда за будь-якої інтенсивності контакту з біосоціальним оточенням регулювати психофізіологічні стани свого організму, забезпечуючи оптимум його функціонування.

У розглянутих вище концепціях здоров'я виступає як *індивідуальна характеристика* і може бути визначено як *функція взаємодії індивіда з його оточенням на психофізіологічному рівні*. Однак та сама проблема нормального

функціонування може вивчатися у світлі теорії *приспосовування людства як виду*. І тут індивідуальний розвиток людини сприймається як невід'ємна складова єдиного біологічного процесу. Будь-які явища душевного життя, будь-які внутрішньо особистісні перетворення оцінюються у широкому контексті *загально видової еволюції*; становлення індивіда набуває біологічного значення у масштабах популяції. Світовий розгляд змінює більш приватний античний "погляд зсередини". Межі дослідження та аналізу значно розсуваються, досягається не окремий індивід у всьому різноманітті його внутрішнього досвіду, але людство як еволюціонуючий вид, невіддільний від органічної єдності життя. Такий масштабний аналіз представлений у монументальній праці Конрада Лоренца "Зворотний бік дзеркала. Досвід природної історії людського пізнання" [111]. Наслідуючи дарвинівське вчення, Лоренц розглядає еволюцію людства як цілеспрямований процес пристосування до змінних умов життя, який регулюється природним відбором.



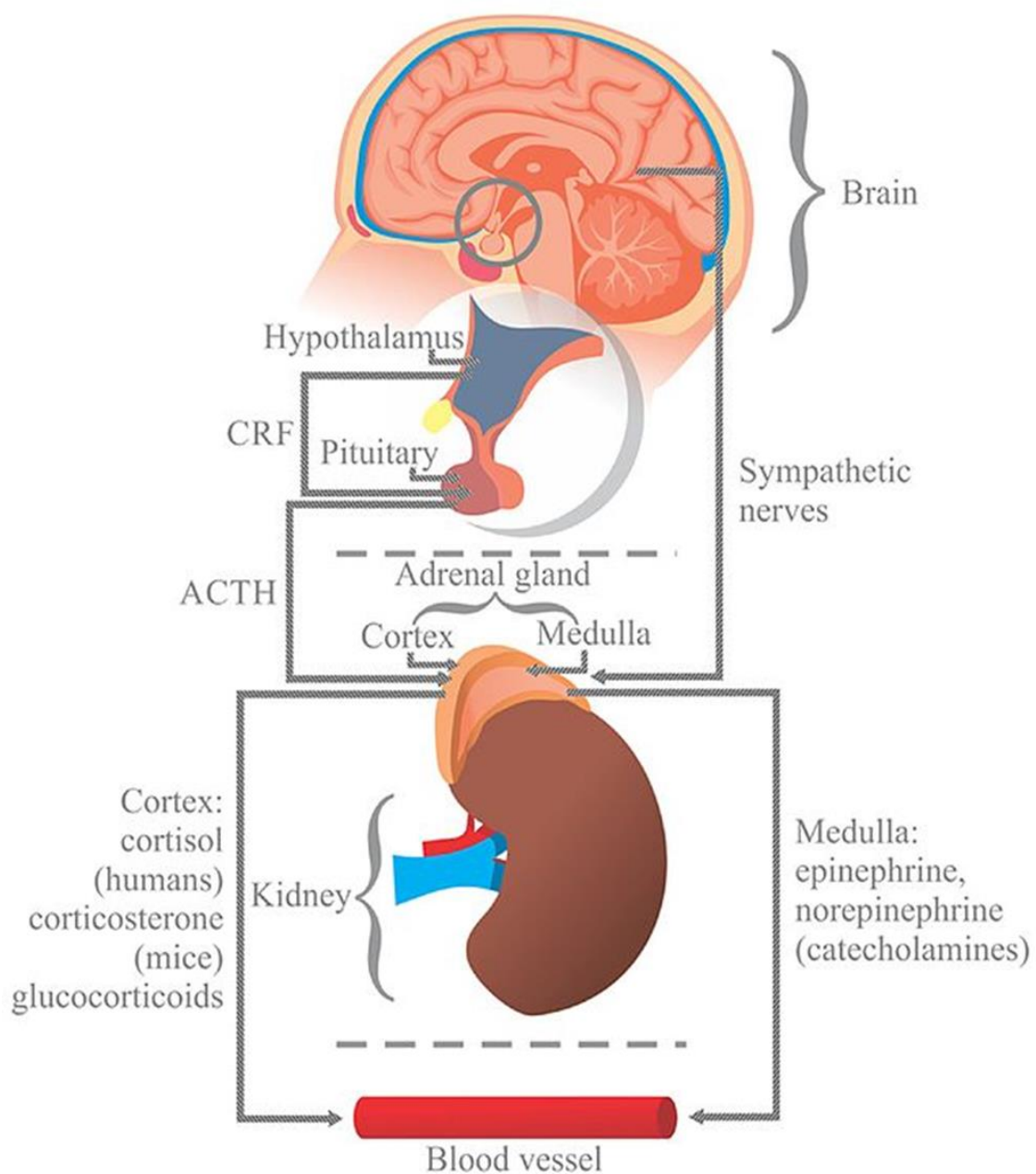
Мал. 18. Як діє стрес на організм людини?

За Лоренцом, "еволюція є процес пізнання, тому що будь-яке

пристосування до певних умов зовнішнього світу означає, що органічна система отримує деяку кількість інформації про ці умови" [111, с. 248]. Людство з усім багатством його культурного досвіду постає як жива макросистема, що у процесі еволюції набуває нових системних властивостей. Інформаційний та енергетичний обмін покликаний забезпечити взаємну пристосованість живих організмів та навколишнього світу, яку можна уподібнити до "встановленої гармонії". Лоренц пропонує природничо-науковий розгляд фундаментальних проблем людського духу та визначає пізнання як видову пристосувальну функцію. Будь-яка патологія є "розладом вроджених форм поведінки", збій у нормальному функціонуванні живої системи, що адаптується. Дослідження таких "розладів" допомагає прояснити глибинні закономірності пристосування та розвитку людства. Так звані хвороби духу, занепад і загибель культури за Лоренцом слід розуміти як порушення основних (специфічних для людства як виду) адаптаційних механізмів. Базові людські особливості та властивості є водночас виразом системних якостей людства як живої макросистеми. Той чи інше прояв людської природи визнається здоровим чи хворим залежно з його доцільності загальновидової адаптації. Здоровим є все, що корисно та доцільно для виживання виду, тоді як "останнє слово" в оцінці тих чи інших адаптивних якостей залишається за *природним відбором* [там же] людини [85]. У ході еволюції живої матерії питома вага, значення та перетворюючий вплив людської свідомості, культури та духу неухильно зростають. "Свідомість людства стає тією силою, тим фактором, який ми повинні взяти до уваги, коли ми вивчаємо всякий природний процес" [41, с. 294]. Внаслідок цього такі проблеми, як здоров'я та благополучний розвиток виду *Homo sapiens*, набувають глобального значення.

Дюркгеймівська думка, що абсолютизує значення Соціуму, захопила владу над умами і визначила соціологічну спрямованість багатьох гуманітарних досліджень нашого часу. Для Дюркгейма суспільство – Бог, для С. Московичі – "машина, що творить богів" (ця метафора послужила назвою його монографії [128]). Вплив соціальних процесів та факторів на становлення особистості та

свідомості може розглядатися або як формуючий та конструктивний, або як деформуючий, спотворюючий; проте, у разі, всевладність і могутність соціуму залишається безперечним. Тому багато соціологічно орієнтованих мислителів бачать у соціології законодавця всіх інших наук про людину. Соціологічний спосіб пояснення проголошується єдино вірним, виключним в інші способи або що включає їх в себе. Соціологія в результаті виступає не тільки як специфічна наука про соціальні факти, але і як свого роду наука наук, покликана оновити та соціологізувати різні галузі знання: філософію, гносеологію, логіку, етику, історію, економіку, психологію та ін. [79, с. 320].



Мал.19 Як стрес впливає на психологічне здоров'я людини

Результатом такої "соціологізації" гуманітарного знання став справжній переворот у західній думці на природу людини. Індивідуальне Я – цей самовладний і самовизначаючий Суб'єкт західної філософії – перетворився на соціокультурний конструкт, ставши продуктом соціальних відносин, культури і мови, що детермінують його.



Мал.20 Плюси та мінуси зняття стресу



Мал.21 Прийоми зняття стресу

Такого підходу дотримувався інший великий соціолог – М. Вебер, сучасник Дюркгейма. Згідно з Вебером, "будучи членами соціальних груп, індивіди є *продуктом соціальної організації*" [18, с. 569]. Ідеї та вчинки індивідів, відповідно до цього, розглядаються як відмінні риси тієї чи іншої соціальної організації; у них виражаються цінності та особливості "спосіб життя" певних соціальних груп, із устремлінь, у яких виникає динаміка суспільства [там-таки]. За такої дослідницької позиції найбільша увага приділяється суто соціальним характеристикам особистості, таким як статус, приналежність до однієї з верств суспільства, залучення до колективних дій та суспільних процесів.

Пізніше в рамках соціології знання була розвинена концепція "соціального конструювання реальності" (П. Бергер, Т. Лукман), у світлі якої будь-яка специфічна форма прояву людської природи постає як продукт соціокультурної детермінації і не існує поза взаємозв'язком із соціальним оточенням [19, с. 82-83]. "Людська природа – соціокультурна змінна", а реальність повсякденного життя має своєю підставою "інтерсуб'єктивність" і структурується крім індивідуальної волі, примусово і відповідно до загального соціального порядку. Вже сам факт підпорядкування індивідуального існування передзаданим і уніфікованим часовим обчисленням, що визначає життєві ритми цілої спільноти (так званий "стандартний час"), вказує на неминучу включеність приватного (особистого) до загального (соціального) [там же, с. 49]. Формування пізнавальних функцій індивіда та розкриття його здібностей значною мірою обумовлюється тим, що вважається "істинним" та "вірним" у тій культурі, до якої належить. Людське буття не може обмежуватись використанням біологічних засобів виживання; воно завжди "вміщено в контекст порядку, управління, стабільності" [там же, с. 87]. Спонтанна активність індивідів спрямовується на постійне відтворення (щоразу у нових формах) споконвічного соціального порядку.

На основі цих положень виник підхід, у якому соціальний детермінізм досягає своєї граничної виразності. Це - *соціальний конструкціонізм*.

Відповідно до цього підходу, будь-які прояви людської природи – суть соціально сконструйовані феномени. Обмеживши в споконвічних правах таку основну категорію західного мислення, як “Природа”, соціальний конструкціонізм завдав “нищівного удару” і головного духовного надбання Заходу та людської суб'єктивності. Кеннет Герген запропонував піддати кардинальному перегляду класичне уявлення про індивідуальне Я як автономний агент, фокус досвіду, ініціатор дій і єдину сутність. Він запропонував досліджувати не “Я – як сутність”, але швидше “соціальні методи конструювання Я” [154]. Згідно з його переконанням, питання не в тому, яка істинна природа Я, але в тому, які дискурси, які формують Я-концепції [там же]. Різні психологічні теорії Я – просто еквівалентні способи осмислення цього конструкту у різних контекстах. Будь-які моделі Я неминуче культурно та історично обумовлені та залежать від певних соціальних практик.

На думку Паркера, “суб'єктивність виробляється дискурсом, як і Я підпорядковується дискурсу” [там]. У свою чергу, Ром Харре висунув такий постулат: “Бути Я не означає бути певного типу істотою, але значить мати певну теорію” [там]. Таке положення передбачає множинність та варіативність Я-конструкцій. “Методи концептуалізації Я мають життєво важливі наслідки для позиціонування Я в суспільстві ... Людина з необхідністю визначає своє Я в термінах своєї позиції в соціальній структурі” [там же].

Застосування соціологічної системи інтерпретацій в аналізі проблем здоров'я, здорової особистості та здорового функціонування психіки призводить до усунення фокусу уваги в інтерсуб'єктивну сферу індивідуального існування — у сферу соціальних та міжособистісних відносин суб'єкта. Соціологічний підхід передбачає розгляд проблеми здоров'я у світлі основних проблем соціалізації та соціальної взаємодії. У цьому разі очевидна повна протилежність античному розумінню здорової особистості, оскільки здоров'я визначається зовнішніми стосовно індивіду, інтерсуб'єктивними чинниками.

Так, згідно з Дюркгеймом, благополуччя суб'єкта значною мірою

визначається ступенем згуртованості суспільства, а різні аномалії душевного життя можуть розглядатися як відображення соціальних аномалій, наслідки порушення основних суспільних і цінностей. Індивід визначається як функціональна одиниця соціуму, актуальний стан якої завжди детермінований станом макросистеми та характером її структурних зв'язків. Замість гармонійного самовідчуття на перший план висувається відповідність індивідуальних проявів особистості усталеній системі соціокультурних норм. **Здоров'я** при цьому **практично ототожнюється з нормальністю**. “У соціальному плані здоров'я розуміється як *нормальний* стан, а хвороба – як *відхилення від норми*” [158, с. 13].

Відповідно до такого (нормоцентристського) підходу, будь-яке порушення психічного здоров'я рівнозначне відхиленню від прийнятої в суспільстві норми і передбачає зниження соціальної ефективності суб'єкта, а тому може розглядатися як певна форма соціальної дезадаптації.

Таким чином, адаптаційна модель покликана позначити **соціальне значення здоров'я**, його роль щоденній практиці соціальної взаємодії індивідів.

Запропонована Дюркгеймом і іншими вченими соціологічна схема застосовувалася при описі та поясненні чи не всіх різновидів психічних захворювань, феноменологія яких не виводилася безпосередньо із соматичних чи органічних порушень. Відповідно до цього, здоров'я і душевне благополуччя людини також розглядалися у світлі її найбільш стійких соціальних відносин.

Такий соціально-орієнтований підхід знайшов відображення, зокрема, у психотерапевтичній системі А.А. Адлера, який писав: “Ми зможемо усвідомити собі роботу людської психіки, не зрозумівши водночас соціальні взаємини... Психіка неспроможна діяти самотійно. Перед нею постійно виникають проблеми, і необхідність вирішувати їх, що, як правило, визначає напрям розвитку психіки. Ці проблеми нерозривно пов'язані з логікою нашого життя; вимоги суспільства впливають на особистість, але рідко дозволяють їй впливати на себе, та й то лише до певної міри” [4, с. 27]. Звідси Адлер робить

висновок, що потрібно прийняти “логіку нашого життя як абсолютну істину”. На його думку, “правила суспільного життя також очевидні, як закони клімату, які змушують нас вживати тих чи інших заходів”. Людину Адлер розглядає (у дусі дарвінівського вчення) як "слабку тварину", здатну вижити тільки завдяки "стадному способу життя", або як неповноцінний організм, який постійно долає свою неповноцінність, винаходячи все більш досконалі способи адаптації [там же]. Найбільш здоровим способом подолання спочатку властивої людині неповноцінності Адлер вважав всебічний розвиток соціального почуття (або інстинкту), прагнення до солідарності та здатності кооперуватися, коїться з іншими людьми. За Адлером, "почуття неповноцінності" і "почуття спільності" виступають як основні джерела психопатології та здоров'я. Порушення психічного здоров'я пояснював автор тим, що “індивідууму іноді буває зручно реагувати на вимоги соціально-економічної системи неправильним чином” [там-таки, с. 28]. (Втім, те, що здається на перший погляд провалом адаптації, часто насправді є “доглядом у хворобу”, що переслідує конкретні адаптивні цілі; це не стільки вираз слабкості людини, скільки своєрідний спосіб компенсації її неповноцінності.)

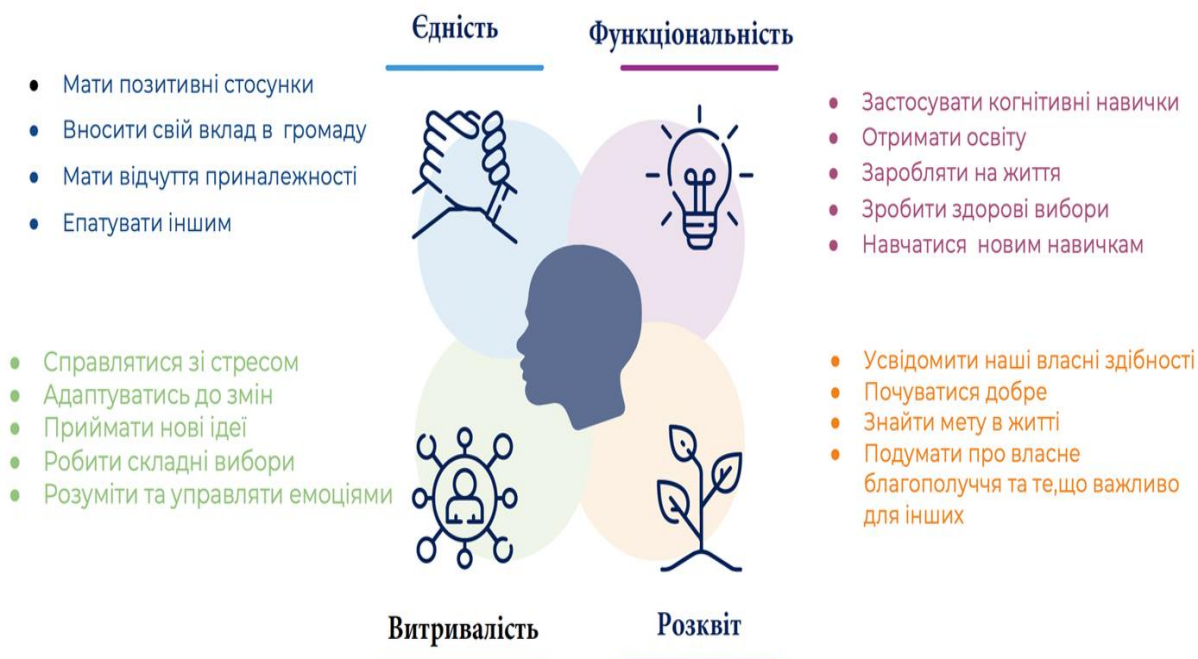
Підхід Адлера є виразом крайнього соціологізму, у якому абсолютизується соціальний аспект адаптованості людини, а суспільство визнається єдиним повноправним арбітром у питаннях здоров'я та хвороби. Після того, як ми позначили крайні погляди на адаптацію людини, що акцентують один із основних її аспектів (або біологічний, еволюційний, або соціологічний), має сенс зробити короткий огляд психологічних теорій, у яких принципи адаптаційної моделі використовуються для опису здорових та патологічних проявів особистості.

Мабуть, найбільш послідовними прихильниками "адаптаційного" підходу до проблем здорового та повноцінного функціонування можуть бути визнані представники біхевіоризму. Біхевіористи, прагнучи надати психології наукову строгість і об'єктивність, властиву точним наукам, перетворили їх у науку про поведінку. В їх теоріях підкреслюється виключно поведінковий аспект

життєдіяльності індивіда, а вся феноменологія душевного життя (як у нормі, так і при патології) зводиться до сукупності поведінкових реакцій, які можуть бути або адекватними стосовно зовнішніх стимулів, що викликали їх (адаптивну поведінку), або неадекватними. Аналіз поведінки, згідно з парадигмою біхевіоризму, повинен мати строго об'єктивний характер і обмежитися, як і в усіх інших природничих науках, що зовні спостерігаються феноменами [162, с. 344].

Основним процесом, під час якого формується психіка людини, визнається навчання. У основі цього процесу лежить принцип "обумовлення" або умовно-рефлекторної детермінації [там-таки, с. 346]. Ортодоксальний біхевіоризм настільки абсолютизує формуючий вплив зовнішнього середовища, що зводить нанівець навіть таку фундаментальну проблему психології, як мотивація людських вчинків, ставлячи місце внутрішніх рушійних сил особистості (мотивів) зовнішні подразники, що зумовлюють стимули. Психіка, свідомість, особистість — лише продукти обумовлення, які мають відбитки незліченних впливів соціального середовища. Вони не розглядаються як такі, оскільки їм відмовлено у самостійному існуванні.

Апофеозом біхевіоризму можна визнати роботу Б. Скіннера "По той бік свободи і гідності", в якій поняття "свобода" по суті скасовується, визнається позбавленим наукового значення [167]. Згідно зі Скіннером, наукове дослідження може виявити в людській природі лише всепоглинаючий, тотальний детермінізм, абсолютну обумовленість поведінки людини минулим досвідом її взаємодії із самим середовищем [там же]. Очевидно, що моральність і відповідальність за такої думки просто знецінюються і розглядаються як фундаментальні питання людського буття. *Проблематика здоров'я при цьому звужується до однієї-єдиної проблеми — відповідності поведінкових реакцій людини вимогам зовнішньої (соціальної) реальності, що її оточує.* В основі порушень психічного здоров'я лежать патогенно функціонуючі умовно-рефлекторні механізми, знову і знову запускають неадекватні поведінкові реакції.



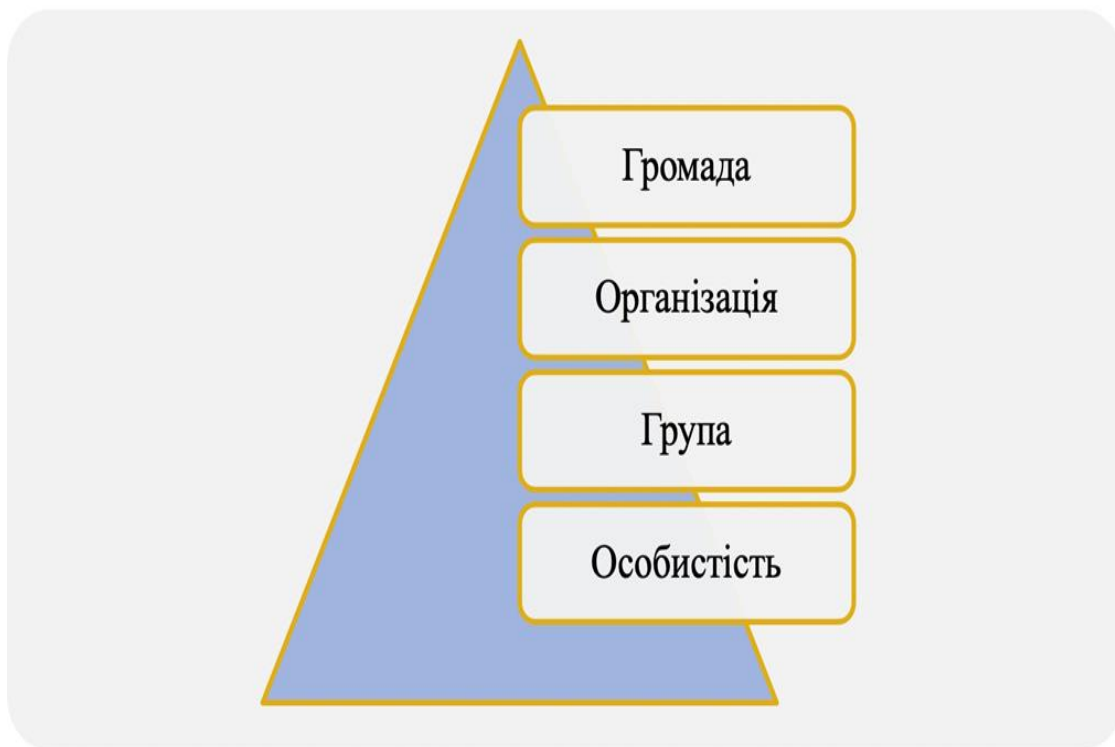
Мал. 22. Нормальне функціонування психіки людини

Поведінкова психотерапія, що виходить з теорії біхевіоризму, будується за принципом погашення таких дезадаптивних реакцій і одночасно виробляє більш ефективні механізми пристосування. Такою, зокрема, є терапевтична система, запропонована Дж. Вольпе [124]. Здорова людина подібна до налагоджено працюючої психофізіологічної машини, а психотерапія покликана налаштовувати цю машину на більш ефективний або оптимальний режим функціонування.

Так, зокрема, DiFabio [213] визначає чотири рівні виконання інтервенцій з проблеми психологічного здоров'я й проведення детального аналізу досліджень в цій сфері, які стосуються індивідуального, групового, організаційного та міжорганізаційного рівнів.

Отже, виходячи з наявних підходів у літературі та аналізі конкретного досвіду надання психологічної допомоги в умовах війни, яка здійснюється психологами та віднайшовши відбиток в соціальних мережах, можна говорити про необхідність допомоги та забезпечення психологічного здоров'я в умовах війни на таких основних рівнях: 1) особистості; 2) групи; 3) організації; 4)

громади.



Мал. 23. Рівні психологічного втручання для збереження та підтримання психологічного здоров'я в умовах війни

Слід все ж зазначити, що в соціально-когнітивній теорії навчання, запропонованої Альбертом Бандурою, була спроба висвітлити індивідуально-особистісний аспект адаптації, який більшою мірою визначається психологічними особливостями та установками суб'єкта, ніж зумовлюють стимули навколишнього середовища. [145, с. 390; 149, с. 122-147].

Відповідно до Бандури, основна мета психотерапії полягає у підвищенні “усвідомленої самоефективності клієнта”, тобто у підведенні клієнта до усвідомлення його здатності самостійно досягати успіху в різних життєвих ситуаціях [203, с. 402]. Втім, підхід Бандури, який дотримувався концепції “взаємного детермінізму” (тобто взаємозалежності особистісних характеристик, поведінкових змінних і зовнішніх детермінант поведінки) є винятком із класичної теорії навчання. В цілому ж очевидно, що в біхевіоризмі та поведінковій психотерапії адаптаційна модель здорової особистості набула гранично гіпертрофованого вигляду.

Особистість і здоров'я, ці складні багатофакторні явища, практично

невизначні в густому павутинні умовно-рефлекторних зв'язків, заснованих на нехитрому принципі "стимул-реакція". Живий людський досвід підмінюється механістичними схемами. Зрештою, роль суб'єкта у процесі оздоровлення вкрай пасивна, оскільки оздоровча практика вичерпується виробленням навичок поведінки.

Таке суто механістичне розуміння адаптації особистості до навколишнього середовища частково переглядається в необіхевіоризмі, як стан гармонії між індивідом та природним чи соціальним середовищем, коли потреби індивіда, з одного боку, і вимоги середовища - з іншого, повністю задовольняються або як процес, за допомогою якого цей гармонійний стан досягається.

Відповідно до Р. Хенкі, соціальна адаптація є процес, з якого індивід чи група досягають стану *соціальної рівноваги*, що означає відсутність переживання конфлікту з середовищем [там-таки, с. 9]. Слід зазначити, що біхевіористи приділяють найбільшу увагу адаптаційним можливостям групи, сутнісно ігноруючи роль самостійної та активної особистості. Соціальна адаптація розуміється біхевіористами як процес фізичних, соціально-економічних чи організаційних змін у груповій поведінці, соціальних відносинах чи культурі. Йдеться переважно про адаптацію груп, а не індивіда. Сам процес адаптації набуває швидше біологічного, еволюційного, а не індивідуально-особистісного сенсу, і пов'язується з перспективами виживання та розвитку цілих груп та спільнот. Творча активність індивіда не висвітлюється у цих концепціях — вона просто розчиняється у потоці пристосувальних реакцій групи.

Дослідницька установка, характерна для біхевіоризму, була подолана в рамках інтеракціоністської концепції адаптації, в якій міститься ідея активності особи, що адаптується, що має творчий і цілеспрямований характер. Причому індивід поміщений тут у систему суспільних функцій і обов'язків, а й у полі соціальних очікувань інших людей, із якими він активно встановлює певні соціальні відносини.

У світлі інтеракціоністської концепції адаптації, яку розвиває Л.А.Філіпс,

адаптованість особистості обумовлена як середовищними, і внутрішньопсихічними чинниками. Вона виражається у двох типах відповідей на вплив середовища: а) ефективна відповідь на ті соціальні очікування, з якими зустрічається кожен в відповідно зі своїм віком і статтю (прикладом можуть служити відвідування школи та укладення шлюбу); б) гнучкість та ефективність у прийнятті рішень при зустрічі з новими та потенційно небезпечними умовами, здатність надавати подіям бажаний для себе напрямок.

Адаптованість першого типу Л.А.Філіпс вважає виразом конформності до тих вимог (норм), які суспільство пред'являє до поведінки особистості, тоді як другий тип адаптивної поведінки пов'язаний з проявом особистої ініціативи та зі здатністю успішно використовувати умови для здійснення своїх цілей, цінностей і прагнень. Крім того, представники інтеракціоністського напрямку соціальної психології чітко розрізняють власне адаптацію (adaptation) та пристосування (adjustment) [там же, с. 12]. Т. Шибутані проводить таке розмежування: "На відміну від поняття "пристосування", яке відноситься до того, як організм пристосовується до вимог специфічних ситуацій, адаптація відноситься до більш стабільних рішень – добре організованим способом справлятися з типовими проблемами, до прийомів, які кристалізуються шляхом послідовного ряду пристроїв" [135, с. 78]. Іншими словами, загальна адаптованість формується за допомогою закріплення ефективних рішень у типових та повторюваних проблемних ситуаціях. Ступінь адаптованості може бути співвіднесена з діапазоном адаптаційних стратегій, що дозволяють особистості успішно вирішувати актуальні завдання, які ставить перед нею соціальне оточення. Далі, згідно з інтеракціоністами, виділяються дві основні ознаки ефективної адаптованості:

1) адаптованість у сфері "неособистісної" соціально-економічної активності, де індивід набуває знання, уміння та навички, домагається компетентності та майстерності;

2) адаптованість у сфері міжособистісних відносин, де встановлюються інтимні, емоційно-насичені зв'язки з іншими людьми та потрібна соціально-

психологічна компетентність, емпатія, здатність до розуміння та співробітництва [133, с. 16].

Іншими словами, особистість, що адаптується, стикається з необхідністю ефективного пристосування не тільки до системи соціальних вимог і норм, що формують культуру конкретного суспільства, але, і, не меншою мірою, до системи міжособистісних відносин, в рамках якої здійснюються соціально-психологічні взаємодії різного ступеня складності та глибини.

Проблеми взаємодії індивіда із соціальним оточенням стали об'єктом дослідження у класичному психоаналізі й у прилеглих щодо нього психологічних школах. З одного боку, слід зазначити, що засновника психоаналізу Зигмунда Фрейда цікавила передусім динаміка протікання внутрішньо особистісних процесів, саме та внутрішня драма, яка починаючи з античної епохи вбачалася у протистоянні розуму і пристрастей (пафосу), а фрейдівської теорії представлена як протистояння свідомого Я (Его) і несвідомих потягів. З іншого боку, Фрейд завжди підкреслював значення первинного оточення дитини на формування особистості. Перекладаючи положення Фрейда на сучасну наукову мову, можна зробити висновок, що цей великий мислитель розглядав первинну комунікативно-інтерактивну сферу дитини як визначальну і моделювальну стосовно майбутнього психічного здоров'я індивіда. Отже, можна констатувати, що у вченні Фрейда були інтегровані елементи як першого (античного), так і другого (адаптаційного) еталонів.

Як зазначав Л. Бінсвангер, в основі психоаналітичної доктрини З.Фрейда виявляється “спроба показати, що варто стикнутися як з механічним детермінізмом з даних особливостей природної організації людини, а також відбувається зіткнення цих особливостей з факторами довкілля” [26, с. 35]. Якщо глянути на фрейдівське вчення крізь призму адаптаційного підходу, то всі описані Фрейдом протиріччя людської природи виявляються наслідками ранніх невдач труднощів у адаптації до світу людей з його культурними обмеженнями та соціальними вимогами. Процес формування особистості та її

захисних механізмів повністю детермінований характером взаємодії індивіда з його соціальним оточенням, яке на ранніх етапах розвитку представлено батьківськими фігурами. Глибинна драма соціалізації, якій присвячені тексти Фрейда, полягає не тільки в придушенні біологічних інстинктів та деформації людського ества, але також і в нездатності побудувати довірчі, відкриті та засновані на любові стосунки з іншими людьми, у невмінні, пристосовувшись до реалій соціального життя, здобути власне стійке становище у світі людей. Тому втрата душевного здоров'я пов'язана як з інтрапсихічним процесом витіснення, а й з порушенням значних відносин, що може однаково важко переносити і дитина, і дорослий невротик. Цей інтерсуб'єктивний аспект проблематики психологічного здоров'я переважно акцентується послідовниками Фрейда, особливо неофрейдистами, які перейшли від аналізу динамічного співвідношення між структурними елементами особистості до вивчення динаміки значимих соціальних відносин, у яких і формується здорова чи хвора (невротична) особистість.

Успішна адаптація у сфері міжособистісних відносин розглядалася як ***необхідна умова душевного здоров'я та благополуччя особистості*** представником неофрейдизму, американським психіатром Гаррі Стек Салліваном. Салліван вважав, що душевне захворювання обумовлюється порушенням міжособистісних відносин і виражається у ньому. Внутрішній розлад є наслідком конфлікту між індивідом та людським оточенням. Це стосується і психозу, і неврозу, оскільки внутрішньо психічні конфлікти спочатку є міжособистісними конфліктами, які поступово перемістилися у внутрішній світ суб'єкта у вигляді інтерналізації [5, с. 520; 269]. За Салліваном, індивідуальна самість розвивається у процесі взаємин із іншими людьми. Адекватне або неадекватне уявлення про саму себе дитина формує на основі так званих "відбитих оцінок", що виходять від значних інших. Якщо дитина не є бажаною, і батьки поведуться з нею жорстоко, піддаючи її приниженням, її самість деформується, сповнюючись агресивністю та жорстокістю по відношенню до світу. Здорова та цілісна Самість може виникнути тільки на

основі кохання, емпатії та поваги. Батьківське ставлення до дитини, і навіть реакцію нього значимих інших визначатимуть самооцінку і самовідчуття суб'єкта протягом усього її дорослого життя. Самість не є “річчю-в-собі”, автономною та замкнутою сутністю, вона будується на основі “я-ти” патернів і відображає всю різноманітність взаємодій індивіда з навколишнім світом людей [27, с. 110-111]. Психічна хвороба є нездатністю встановлювати та підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки, що корениться в ранньому дитячому досвіді знедоленості, самотності, нерозуміння [там же]. *Конструктивні міжособистісні відносини виступають як умови розвитку чи відновлення пристосувальних психічних функцій.* Успішність психотерапії безпосередньо залежить від встановлення та підтримки на належному рівні таких відносин.

Та ж пояснювальна схема виявляється в працях Карен Хорні, яка вбачала причину невротичних тенденцій розвитку особистості існування невирішених внутрішніх конфліктів, які безпосередньо вказують на якийсь "базальний конфлікт" – болюче зіткнення дитини з ворожим чи чужим оточенням, що фруструє його основну вітальну потребу в безпеці [201, с. 24-34]. З фрустрації цієї потреби народжується “базальна тривога”, відчуття самотності і безпорадності перед потенційно небезпечним світом, і до цього патогенному душевному стану, за К. Хорні, може бути зведена вся етимологія неврозів. Дитина важко розплачується за нечутливість та жорстокість батьків: пережита в дитинстві втрата відчуття безпеки змушує її постійно знаходити стратегії компенсації базальної тривоги. Рух до людей, рух проти людей і самоізоляція (тобто рух від людей) – всі ці вибори визначаються первинним (базовим) досвідом взаємодії дитини з безпечним або, навпаки, ворожим світом [там же, с. 34-71]. Таким чином, внутрішній світ людини, як і сфера його спілкування з людьми, що відбиває драму первинних відносин.

Подібні уявлення щодо механізмів формування зрілої Самості та патогенних аспектів первинних відносин можна виявити в працях інших аналітично орієнтованих психотерапевтів, таких як М. Кляйн, Д. Віннікотт,

Х. Кохут [89, 93, 135, 273]. У цих теоріях особливе значення надається спочатку закладеної в індивіді спрямованості на об'єкт та його потреби у сприятливому контакті із зовнішнім світом, який спочатку втілює в собі мати: "хороша" або "погана" мати формує образ "доброго" або "поганого" (не заслуговує довіри) світу.

Майбутнє здоров'я дитини визначається характером її первинних зв'язків (об'єктних відносин) зі значними зовнішніми об'єктами, чи то такий "частковий" об'єкт, як ("погані" чи "хороші") материнські груди, або сама мати, рання сепарація від якої обертається психічними аномаліями. Людина постійно страждатиме від "нарцисичних" проблем (або розладів Самості) і болісно шукати в інших людях "ідеальне дзеркало", здатне відобразити його значимість і унікальність, якщо найближче оточення в перші роки його життя відмовить йому в коханні, турботі та емоційному контакті. Вочевидь, що з переходу від недиференційованого архаїчного стану "Ми", у якому суб'єкт і об'єкт (мати і дитини) не розрізняються, до індивідуального буття (як Я), дитина потребує встановлення особливої системи відносин "Я – Мир", а порушення у системі слід розцінювати як основні психологічні джерела майбутніх захворювань.

Аналогічний підхід, що трактує різноманітні феномени здорового та патологічного функціонування психіки як похідні від соціальних зв'язків індивіда, закладений і на підставі трансакційного аналізу Еріка Берна [22, 23]. За Е. Бернівською теорією, повноцінне існування індивіда не може бути без постійного контакту із соціальним середовищем і є складною соціальною грою, яка може обернутися для "гравця" як успішною адаптацією, і психічним захворюванням, зокрема неврозом. В рамках свого "структурного аналізу" Е.Берн показує, що основні стани Я, що утворюють структуру особистості, "Дитина-Дорослий-Батько" втілюють різні типи сприйняття і реагування на значні події та об'єкти навколишнього середовища; або, інакше, типові патерни відчуття та поведінки у певних ситуаціях, що кристалізувалися в ході онтогенетичного розвитку індивіда [22]. Одиницю соціальної взаємодії чи спілкування Берн називає трансакцією. Торкаючись тих чи інших станів Я,

транзакції актуалізують різні варіанти взаємовідносин, які можуть бути гладкими і гармонійними або спочатку конфліктними, руйнівними для учасників взаємодії. З низки транзакцій складаються "ігри, у яких грають люди" [22]. Серед цих ігор виділяється особлива група - "ігри на все життя" (наприклад, "алкоголік" або "бийте мене") [там же; с. 55-71]. Звикаючи до подібних ігор, особистість поступово "в'язне" у патологічних патернах функціонування. Крім того, доля людини регулюється часто неусвідомленим "життєвим сценарієм", який формується з раннього дитинства під безпосереднім впливом найближчого оточення і складається з характерних для індивіда ігор [там же, с. 224-244]. Пацієнт, що приходить на прийом до психотерапевта, при транзакційному підході, розглядається як жертва батьківського програмування, страждальник, довічно втягнутий у патогенні соціальні ігри. При цьому оздоровлення особистості можливе за умови виходу з конфліктних та деструктивних ігор, усвідомлення нав'язаного батьківського сценарію та його осмисленого "переписування" на свій лад. Тільки терпляча людина, розплутуючи клубок суперечливих взаємовідносин, знаходячи ефективніші стратегії взаємодії з іншими людьми, може поступово наблизитися до душевного здоров'я та благополуччя.

Найбільш цілісна та завершена психологічна концепція адаптації, що враховує її індивідуально-особистісний аспект, на наш погляд, було запропоновано Еге. Е. Еріксоном, автором епігенетичної теорії та розробником концепції ідентичності. Це модель життєвого циклу людини, що ґрунтується на епігенетичному принципі і дозволяє розглядати становлення особистості як поетапне самовизначення у конкретному соціальному контексті. Згідно з Еріксоном, особистість розвивається, проходячи вісім послідовних стадій, на кожній з яких виникають специфічні труднощі адаптації та дилеми здорового чи патологічного розвитку. Причому, кожна з вікових стадій надає можливість посилення адаптаційних можливостей, хоча головні досягнення і даються ціною криз. Кожна людина на будь-якій із цих стадій, переживаючи кризу, робить вибір між двома альтернативними способами вирішення вікових та

ситуативних завдань розвитку (приклади таких дилем: “довіра – недовіра”, “автономія – сором”, “ініціатива – почуття провини”, “інтимність – ізоляція”). Характер вибору позначається на наступному житті в плані його успішності, продуктивності і здоров'я. У світлі цієї теорії, здорова особистість “активно будує своє оточення, характеризується певною єдністю і може адекватно сприймати світ і себе” [218, с. 101].

Цінність теорії Еріксона в тому, що вона показує, як соціокультурні та міжособистісні механізми, що визначають індивідуальний розвиток, на кожному життєвому етапі діють у нерозривному взаємозв'язку і призводять до інтегрального результату – до формування неповторної та унікальної ідентичності, що є образом власного Я у всьому багатстві відносин особи до навколишнього світу.



Мал. 24. Відмінності неврозу від психозу

Сутність неврозу

Неврози відносяться до так званої "малої психіатрії", яка вивчає хвороби позапсихотичного стану. Ці хвороби характеризуються не тільки малою інтенсивністю, але і малою тривалістю. Вони підходять під визначення "прикордонні стани".

Поняття "прикордонні стани" включає донозологические невротичні розлади, що клінічно оформилися неврозоподібні реакції і стани, психопатії, неврозоподібні і психопатоподібні порушення при соматичних захворюваннях і інші, що протікають на невротичному рівні.

На відміну від психопатії, при неврозах страждає лише частина особистості, зберігається критичне ставлення до хвороби і розвивається він в результаті прижиттєвих середовищних впливів.

Таким чином, невроз - це психогенний (як правило, конфліктогенний) нервово-психічний розлад, який виникає в результаті порушення особливо значимих життєвих відносин людини і виявляється в специфічних клінічних феноменах при відсутності психопатологічних явищ.



Мал. 25. Сутність неврозу

Симптоми істерії

Симптоми істерії виявляються в рухових, сенсорних і психічних порушеннях:

- **Рухові симптоми** - гіперкінези (розмашисті рухи різного роду: писальний спазм, особливо у вчителів, здригання, істеричне тремтіння, тики, нав'язливі рухи); функціональні паралічі.
- **Сенсорні симптоми** - зниження даної функції перцепції (відсутність болючої реакції, істерична сліпота і глухота) або її підвищення (гіперстезии, постійним біль, зорова або слухова гіперчутливість). Можлива відсутність дотику, перчаточная або панчішна гіперчутливість, спастическое зажимивание століття, аноргазм, глухота, втрата смаку, головний біль ("болючий цвях"), істерична вагітність, втрата голосу.
- **Психічні симптоми** - стан величезного збудження чи апатії, відмінна пам'ять (гіпермнезия) або її втрата (амнезия). Спостерігаються екстази, несамовитість, припадки, істеричне скам'яніння (ступор), сутінковий стан (нестримне прагнення до втечі, перевтілення в тварину і т.д.).

Слід відрізнити істеричний невроз від істеричної психопатії. Для останньої особистісні відношення більш виражені, приводять до значного "зниженню в соціально-етичному плані". Істеричні риси характеру виявляються з дитинства і часто збільшуються внаслідок неправильного виховання, при цьому виявляються в різних ситуаціях, не маючи чіткого зв'язку з психотравмою.

Мал. 26. Синдроми істерії

Форми і стадії неврастенії

- Клініцисти виділяють **три форми неврастенії**, вони ж, практично, є *послідовними стадіями її перебігу*:
- **Гіперстенічна** - *початкова стадія*, за якої порушене активне гальмування, що виявляється переважно у вигляді дратівливості, збудливості нестриманості, нетерплячості, сльозливості.
- **Дратівлива** - *проміжна стадія*, при якій має місце лабільність збуджувальних процесів з перевагою дратівливої слабості, втоми, неуважності, сонливості
- **Гіпостенічна** - *заклучна стадія*, за якої розвивається охоронне гальмування в НС, переважає виснаженість, слабкість, млявість, апатія, підвищена сонливість, погіршення настрою, зниження фізичної активності, втоми, неуважності.



Мал.27 Неврози та неврозоподібні стани

У світлі нашого аналізу також цікаві міркування Е. Фромма про вплив адаптаційних процесів на формування або трансформацію людського характеру і, зокрема, на закріплення в структурі характеру патологічних рис. У зв'язку з цим Фромм виділяє два різновиди адаптації. “Доцільно розрізняти “статичну” та “динамічну” адаптацію. Статичною ми називаємо таку адаптацію, коли характер людини залишається незмінним і лише з'являються якісь нові звички, наприклад, перехід від китайського способу їжі паличками до європейського – виделкою та ножом. Китаєць, приїхавши до Америки, пристосовується до нового для нього звичаю, але така адаптація сама по собі навряд чи призведе до зміни його особистості – ні нових рис характеру, ні нових прагнень він не набуває.

Прикладом динамічної адаптації може послужити така, коли дитина підкоряється суворому батькові: вона занадто боїться батька, щоб зробити інакше, і стає "слухняною". У той же час, як дитина пристосовується до неминучої ситуації, у неї щось відбувається. Може розвинути інтенсивна

ворожість по відношенню до батька, яку він придушуватиме, бо не тільки проявити, але навіть усвідомити її було б надто небезпечно. Ця пригнічена ворожість — хоч вона аж ніяк не виявляється — стає динамічним чинником її характеру. Вона може посилити страх дитини перед батьком і тим самим привести до ще більшого підпорядкування; може викликати безпредметний бунт — не проти будь-кого конкретно, а проти життя взагалі. Тут, як і в першому випадку, індивід пристосовується до зовнішніх умов, але таке пристосування змінює його: у ньому виникають нові прагнення та нові тривоги. Будь-який невроз — це приклад подібної динамічної адаптації до таких умов, які є для індивіда ірраціональними, особливо в ранньому дитинстві — і, взагалі кажучи, несприятливими для зростання та розвитку дитини. Аналогічно проявляються соціально-психологічні явища, що виявляються у цілих суспільних груп і їх можна порівняти з невротичними, наприклад, наявність явно виражених руйнівних або садистських імпульсів, ілюструють динамічну адаптацію до соціальних умов, ірраціональних і шкідливих для дорослих людей... Ми звертаємо увагу на те, що риси і прагнення людської натури розвиваються як реакція на певні умови життя. Вони досить стійкі; перетворившись в риси характеру, вони зникають або трансформуються в інші спонукання з великими труднощами. Але ці риси характеру є гнучкими тому, що індивіди, особливо у дитинстві, розвивають ту або іншу схильність відповідно з обстановкою, в якій їм доводиться жити. Ні один з таких нахилів не є спочатку властивий людині” [165, с. 192-194].

Таким чином, вдивляючись у найбільш виражені риси характеру конкретного індивіда, ми можемо побачити за ними реальні проблеми та труднощі його адаптації до умов життя. А це означає, що невірно стверджувати, ніби людина спочатку слабка або зла; її плачевний чи негідний стан скоріше відбиває гніт і тяжкість тих життєвих обставин, до яких вона зуміла адаптуватися іншим, нешкідливим способом.

Слід зазначити, що Фромм, який досліджував соціокультурне коріння основних психологічних проблем свого часу і запропонував для їх опису

поняття "соціальний характер", відмовився від жорсткого детермінізму, властивого більшості адаптаційних концепцій. "Людська натура – це не сума вроджених, біологічно закріплених спонукань, але й не млявий зліпок з матриці соціальних умов; це продукт історичної еволюції у синтезі з певними вродженими механізмами та законами" [там же, с. 197]. У цьому положенні Фромма можна побачити відхід від класичної адаптаційної моделі та звернення до гуманістичних ідей, які розглядатимуться пізніше, у світлі наступного (третього) еталона.

Крім розглянутих нами психологічних теорій, слід також згадати дві масштабні системи знань про людину, в яких біологічні і соціальні аспекти адаптації виступають як основні критерії оцінки здоров'я і хвороби. Це відповідно **медицина та психіатрія**. Згідно Бінсвангеру, медицина представляє собою галузь біології людського організму, яка має справу з біологічними цілями, нормами і цінностями. Медицина відрізняється від конкретної наукової біології, оскільки здоров'я і хвороба - це системи цінностей, об'єкти суджень, заснованих на біологічній цілі..." [124, с. 254]. Якщо біологія – це наука про організми, в якій відсутній центр з вміщеним в нього яким-небудь виглядом організму, то медицину можна бути визначити як біологію, в центрі якої знаходиться обрана група організмів або, точніше, біологія з особливим ставленням до людини і її життям [там ж]. "Для підтримки життя в людині та рятування її від (фізичного) страждання медицина редукує її до об'єкту природи, вона шукає те, що приносить їй страждання або загрожує її життю в природних об'єктах і намагається усунути ці причини" [там ж].

На відміну від інших наук, в медицині реакції трансформуються не на факти, але на симптоми, що визначають здоров'я, хворобу або порушення у функціонуванні. Симптоми тому можна назвати біологічними фактами, що відсилають до функціонування специфічного організму (людини). Це означає, що в медицині біологічні факти наділяються телеологічним значенням – заради здоров'я організму [там-таки, с. 254 - 255]. З міркувань Бінсвангера слідує, що

медицина є не лише системою біологічних знань про людину, але й системою ціннісних суджень і еталонних уявлень, відповідних цілям біологічної адаптації. Іншими словами, на сучасному етапі її розвитку медицина є реалізацією в соціальній практиці досліджуваного нами адаптаційного еталона; причому у ній акцентується біологічна сторона адаптації, саме проблема біологічного виживання людини. Так, у світлі розглянутих нами еволюціоністських теорій медицина постає як свого роду "цивілізована" форма боротьби за виживання людини з конкуруючими видами, наприклад, з вірусами та мікроорганізмами.

На відміну від медицини як біологічної науки, психіатрію слід розглядати як соціально-орієнтовану дисципліну. М.Т.Хезлем у роботі "Психіатрія" визначає цю галузь як «область медицини, що вивчає розлади, що впливають на мислення та емоції, а, отже, і поведінки» [145, с. 24]. Причини цих розладів можуть вбачатися в таких суто фізіологічних факторах, як мозкові дисфункції або гормональні порушення, проте самі розлади відносяться до сфери душевного життя, і тому мають оцінюватися як психологічні феномени відповідно до стійких критеріїв. Очевидно, що критерії оцінки тих чи інших проявів душевного життя задаються соціокультурним контекстом: культура формує загальнозначущі норми мислення, переживання, поведінки та відповідні принципи інтерпретації психічного.

При всьому прагненні до наукової об'єктивності психіатрія оцінює душевні аномалії з урахуванням певних соціальних уявлень, що відбивають перипетії культурного життя конкретного суспільства. Психіатр завжди керується соціальними нормативами, які у плані адаптації ставляться вище індивідуальних особливостей, а конкретна особистість розглядається, передусім, у її пристосуванні до суспільства як до абсолютної системи цінностей. "Більшість психіатрів, – зазначав Фромм, – вважають структуру свого суспільства настільки самоочевидною, що людина, погано пристосована до цієї структури, є для них неповноцінною. І, навпаки: добре пристосованого індивіда вони відносять до вищого розряду за шкалою людських цінностей"

[167, с. 290].

Психіатрія найчастіше ігнорує творчу активність, унікальність та самовизначення особистості, надаючи першочергового значення соціальному детермінізму. Внаслідок цього людська психіка постає у психіатричній літературі як пасивний об'єкт чи продукт соціального впливу, результат успішної чи несприятливої взаємодії з довкіллям. Індивідуальність як самостійна цінність майже нівелюється. Так, у рамках вітчизняної клінічної психіатрії здоров'я та хвороба, норма та патологія оцінюються виключно як функції взаємовідносин “індивід-середовище”, в яких активність суб'єкта не відіграє суттєвої ролі, що видно з наступних цитат: “Сукупність психічних якостей людини (характеристика особистості) – це результат взаємодії еволюційно обумовлених структурно-функціональних особливостей головного мозку та організму загалом із соціальними та іншими факторами навколишнього середовища. [92] Психічна патологія – це результат патогенного неблагополуччя взаємовідносин людини (організму та особистості) з навколишнім природним та соціальним середовищем” [92, с. 7]. Якщо в медицині людина виступає як природний об'єкт — організм, то в клінічній психіатрії вона перетворюється на настільки ж безпорадний, пасивно страждаючий об'єкт деформуючих соціальних впливів, які він не в змозі витримувати без шкоди для свого здоров'я. Коли не йдеться про дисфункції головного мозку, спричинені органічними причинами, то психічний розлад пов'язується зі станом дезадаптації, який обумовлюється сімейним неблагополуччям та неадекватною стратегією виховання. Відповідно до цього психотерапія трактується як перевиховання, реадaptaція індивіда, пристосування його психічного апарату до зовнішніх умов та норм суспільного життя.

Усе це призводить до висновку, що класична психіатрія постає як особлива система, покликана захищати соціальні цінності та норми, які можуть значно спотворюватися в індивідуальному досвіді. Мета цієї системи – таке перетворення відносин індивіда з суспільством, при якому індивід буде

піддаватися більш інтенсивній та ефективній соціалізації та, зрештою, так чи інакше, інтегрується в соціум, прийнявши його норми, цінності та вимоги. У ширшому сенсі можна стверджувати, що психіатрія спрямована на забезпечення двосторонньої (взаємної) адаптації людини і суспільства. Індивід за допомогою різних технік впливу привчається зважати на вимоги соціуму, а соціум, у свою чергу, завдяки зростанню наукового знання та проясненню прихованих закономірностей патологічних процесів, поступово "звикає" до різноманітних аномалій людської природи, опосередковано включаючи їх у єдину систему суспільного життя за допомогою такого спеціалізованого соціального інституту як клініка. Пояснювальні схеми та моделі, які розробляють клініцисти, покликані, у свою чергу, встановити владу розуму, раціональності над такою темною областю людського духу, як психопатологія.

Якщо розглядати медицину і психіатрію в сукупності, як єдину соціальну та дискурсивну практику, то позначиться та територія, де відбувається конвергенція обох адаптаційних підходів — біологічного, або еволюціоністського, і нормоцентричного, або, у ширшому розумінні, соціально-орієнтованого. При поєднанні цих двох планів соціальні норми і нормативи постають як природні продукти людської біосоціальної еволюції, в них кристалізуються ті досягнення адаптації, які забезпечили людині виживання в її природному оточенні. Завдяки вкоріненості такої думки психіатрія отримує можливість маскувати свої соціальні (нормуючі) функції, посиляючись на незаперечність біологічних законів, що визначили закріплення саме таких норм функціонування та розвитку людини.

Проведений нами огляд адаптаційних концепцій дозволяє умовно виділити *три основні аспекти адаптаційної проблематики здоров'я*:

1. **Екологічний аспект** - здоров'я як гармонійне співіснування з природним оточенням, згідно з біологічною природою людини; природовідповідність людського буття, порушення якої призводить до хвороби та екологічних лих.

2. **Нормативний аспект** — здоров'я як відповідність станів та поведінки

індивідуума соціальним та культурним нормам, прийнятому в даному співтоваристві; здатність адекватно засвоювати ці норми.

3. **Комунікативно-інтерактивний аспект** – здоров'я як повноцінне спілкування та адекватна взаємодія з людським оточенням; адекватність та продуктивність соціальних відносин особистості.

Далі виділяються чотири основні характеристики, або параметри, здоров'я, які визначають своєрідність досліджуваного нами соціокультурного зразка. Два є найбільш загальними (типовими), тоді як дві інших характеризують конкретну особистість у своєрідності її адаптивних можливостей.

Ці параметри такі:

1. **Пристосованість до природного оточення** – здатність не тільки виживати в біологічному середовищі, а й активно її перетворювати (характеристика радше загально видова та популяційна, ніж індивідуальна).

2. **Нормальність** – відповідність певним нормам, усталеним у межах конкретної культури (також надіндивідуальна, соціокультурна характеристика здоров'я, загальна всім представникам даного культурного співтовариства); водночас нормальність визначає успішність конкретної особистості у засвоєнні та відтворенні соціального досвіду.

3. **Здатність підтримувати функціонування організму та психіки на оптимальному рівні**, зберігаючи сталість внутрішнього середовища, - індивідуальна біологічна характеристика, що визначає стресостійкість та стабільність індивіда в процесі активної взаємодії з навколишнім середовищем.

4. **Гармонійна включеність до спільноти людей** – пристосованість особистості до її соціального оточення, безпосередній результат соціалізації індивіда (індивідуальна соціально-психологічна характеристика здоров'я, що визначає успішність конкретної особистості у встановленні продуктивних соціальних відносин та вирішенні актуальних конфліктів, у прийнятті адекватних соціальних ролей та реалізації соціально-психологічних здібностей).

Виділені нами характеристики людської пристосованості, що забезпечують здорове існування людини в навколишньому біосоціальному середовищі, неоднозначні і можуть суперечити один одному. Це, перш за все, стосується таких параметрів, як *пристосованість до природного оточення* та *гармонійна включеність до спільноти людей*. У наступному розділі ми покажемо, як поляризуються біологічні та соціальні аспекти адаптації, утворюючи дві протилежні ціннісні системи. А тепер зупинимося на такій неоднозначній характеристиці як **нормальність**.

Французький психіатр Кюльєр стверджував, що “у той день, коли більше буде напівнормальних людей, цивілізований світ загине – немає надлишку мудрості, як від надлишку посередності”. А.Ч.Ломброзо зневажливо порівнював нормальну людину зі свійською твариною.

Подібний феномен обговорює Ясперс в “Загальній психопатології”, наводячи висловлювання Вільманса: “Так звана нормальність – є нічим іншим, як легка форма недоумства”. “Логічно - це означає наступне: оголосивши нормою розумову обдарованість, ми повинні будемо визнати, що більшість людей трохи розумні. Але міра здоров'я – це щось статистично середнє, тобто властиве більшості; відповідно, легкий ступінь недоумства – це і є здоров'я. Проте, говорячи про легкий ступінь недоумства, ми щоразу маємо на увазі щось болюче. Отже, щось хворобливе і є норма. Таким чином, "здорове – синонім "хворого". Такий логічний хід думки завершується очевидним розпадом обох понять, незалежно від того, чи ґрунтуємо ми їх на оціночних або середньостатистичних судженнях” [135, с. 936].

Не менш значні труднощі виникають і тоді, коли робляться спроби встановити чіткі критерії нормального функціонування організму. Не тільки складні феномени психічного життя, а й явища біологічного порядку виходять за межі однозначно встановленої норми. "Медицина не змогла визначити, що становить норму, чи це вміст цукру в крові або кров'яний тиск" [43, с. 49].

Таким чином, поняття норми в силу своїй неоднозначності лише ускладнює розуміння сутності дихотомії "здоров'я-хвороба"; і хоча звичайна

свідомість звично ототожнює “здорове” і “загальноприйняте”, суворіший аналіз неминуче виявляє глибинні протиріччя, що перешкоджають задовільному визначенню загальних всіх норм функціонування.

Втім, критикується і адаптаційний підхід; такий, оскільки саме поняття “пристосованість” у низці досліджень визнається невідповідним описам здорового чи нормального існування. Так, польський психолог і клініцист К. Домбровський вважав, що здатність завжди пристосовуватися до нових умов і на будь-якому рівні свідчить про моральну та емоційну нерозвиненість. За цією здатністю ховаються відсутність ієрархії цінностей і така життєва позиція, яка не містить елементів, необхідних для позитивного розвитку особистості та творчості [28, с. 8]. Всі ці аргументи лише підтверджують, що адаптаційна модель здорової особистості є внутрішньо суперечливою і спірною системою уявлень, хоч і легко вкладається у рамки здорового глузду.

Підсумовуючи цей розділ, ми можемо виділити ще один, додатковий параметр здоров'я, який, в силу його специфічності, досить рідко використовується при оцінці адаптивних можливостей конкретної особистості – ***здатність до виживання в екстремальних умовах або прикордонних ситуаціях***. Дана характеристика здоров'я вказує на ресурси організму і психіки, необхідні для збереження життя та своєрідності особистості в умовах, що безпосередньо загрожують особистісній цілісності та стабільності. У західній літературі ми можемо знайти чудовий зразок (еталонний образ) особи, яка виживає в екстремальних умовах. Це - Робінзон Крузо, який зумів не тільки вижити і адаптуватися до непростих умов життя на безлюдному острові, але, крім того, дикий, що зберіг у царстві природи накопичений соціокультурний досвід і остаточно залишався “сином цивілізації”. Причому саме екстремальні умови дозволили персонажу Дефо настільки яскраво реалізувати той біологічний і соціокультурний потенціал, від якого безпосередньо залежить здорове та благополучне існування людини в навколишньому світі. Жан Жак Руссо вважав роман Дефо найбільш повчальною книгою в історії світової літератури та рекомендував використовувати літературний образ Робінзона з

виховною метою як еталон повноцінного та природного розвитку людських можливостей. У трактаті "Еміль, або Про виховання" Руссо писав: "Робінзон Крузо на своєму острові – один, позбавлений допомоги собі подібних і всякого роду знарядь, що забезпечує себе, проте, харчування і самозбереження досягає навіть деякого благополуччя, - ось предмет, цікавий для будь-якого віку... Найвірніший спосіб піднятися над забобонами і розумітися на своїх судженнях з справжніми відносинами речей – це поставити себе на місце людину ізольовану і судити про все так, як повинна судити ця людина, - сама про свою власну користь” [161, с. 212-213].

В екстремальній ситуації, в ситуації реальної загрози, можлива одна з трьох форм реагування:

- а) різке зниження організованості (дезорганізація) поведінки;
- б) різке гальмування активних дій;
- в) підвищення ефективності дій.

- В екстремальній ситуації багаторазово зростають психологічні навантаження, змінюється поведінка, знижується критичність мислення, відбувається порушення координації рухів, знижується сприйняття і увага, змінюються емоційні реакції і багато іншого.

Мал.28 Поведінка людини під час екстремальної ситуації



Мал.29 Вплив екстремальних умов на психологічне здоров'я людини

Втім, екстремальні умови, в яких людині необхідно виявити максимум адаптивних здібностей, не менше "успішно" створює соціальне середовище. Причому часто виживання в суспільстві. Завдання не менш складне, ніж самозбереження в умовах безлюдного острова. Прикладом цього може бути досвід виживання та збереження людської гідності у концентраційному таборі, описаний Віктором Франклом у статті "Психолог у концентраційному таборі" [174, с. 130-157]. Чи підлягає сумніву той факт, що як на безлюдному острові, так і в нелюдських умовах концентраційного табору людині, поряд із біологічними ресурсами його організму, допомагають вижити ті ціннісні орієнтири, які визначають сенс її існування.

Алкоголізм відомий під різними термінами, включаючи зловживання алкоголем та алкогольну залежність. Сьогодні це називається розладом, спричиненим вживанням алкоголю, який має чіткі критерії та наслідки. Про те, що таке синдром залежності від алкоголю, про симптоми та причини алкоголізму-хвороби і про те, як надати допомогу при алкоголізмі розповідаємо у статті.

Алкоголізм — серйозна проблема людства, по суті, це хвороба, розвиток якої зумовлений частим вживанням алкогольних напоїв та патологічним потягом до них. Усе це супроводжується виникненням психологічної, фізичної залежності. Алкоголь негативно впливає на метаболічні процеси в організмі, а токсини, що накопичуються з часом, підвищують ризик розвитку психозу. Когнітивні порушення при прогресуючій алкогольній залежності проявляється у вигляді деменції.

Симптоми алкоголізму

Алкоголізм відомий під різними термінами, включаючи зловживання алкоголем та алкогольну залежність. Сьогодні це називається розладом, спричиненим вживанням алкоголю, який має чіткі критерії та наслідки. Про те, що таке синдром залежності від алкоголю, про симптоми та причини алкоголізму-хвороби і про те, як надати допомогу при алкоголізмі розповідаємо у статті.

Алкоголізм — серйозна проблема людства, по суті, це хвороба, розвиток якої зумовлений частим вживанням алкогольних напоїв та патологічним потягом до них. Усе це супроводжується виникненням психологічної, фізичної залежності. Алкоголь негативно впливає на метаболічні процеси в організмі, а токсини, що накопичуються з часом, підвищують ризик розвитку психозу. Когнітивні порушення при прогресуючій алкогольній залежності проявляється у вигляді деменції.

Причини алкоголізму

Психологічні та соціальні складові є основою причин алкоголізму. Алкогольна залежність – це в першу чергу психологічна проблема. Емоційні конфлікти, життєві потрясіння, стреси можуть привести людину до пияцтва і, згодом, хронічного алкоголізму.

Насправді, великий вплив на потенційного пацієнта має його **оточення** (сім'я, друзі), виховання і традиції.



Мал. 30. Причини алкогложізму

Чому у жінок алкоголізм розвивається швидше?



Мал. 31. Чому у жінок алкоголізм розвивається швидше?

Симптоми алкоголізму

Симптоматично залежність від алкоголю проявляється:

наявністю запоїв;

відсутністю негативної реакції організму на вживання спиртних напоїв у вигляді нудоти, блювання;

похмільним синдромом наступного ранку, який людина “лікує” прийомом наступної порції алкоголю;

зміною зовнішнього вигляду (набряклість обличчя, в'ялість шкіри, худорлявість, жовтизна склер);

агресивністю, дратівливістю;

деградацією особистості (втрата будь-яких інтересів, крім алкоголю);

безуспішністю спроб обмежити кількість алкоголю;

проблемами на роботі чи вдома через багаторазове вживання алкоголю;

вживанням алкоголю в небезпечних ситуаціях, наприклад, при керуванні автомобілем або плаванні.

Прийнято виділяти три стадії алкоголізму.

Перша стадія

Заперечення

Для ранньої стадії алкоголізму характерні такі симптоми та причини алкоголізму:

час від часу випивати для зняття стресу чи інших проблем;

поступове збільшення частоти вживання алкоголю та толерантності до нього (коли людині потрібно більше, ніж решті, щоб п'яніти);

думки стають більш зосередженими і натомість вживання алкоголю;

раціоналізація зловживання алкоголем;

інші не знають проблему з алкоголем.

Однією з основних ранніх запобіжних ознак алкоголізму є вживання алкоголю для подолання життєвих стресорів, таких як фінансові проблеми, проблеми у відносинах, щоденний стрес, смуток чи інші негативні емоції.

Людина може навіть раціоналізувати свої звички, що ростуть, до вживання алкоголю, кажучи собі, що це просто важкі кілька днів.

На ранній стадії алкоголізму друзі, колеги і навіть члени сім'ї можуть не усвідомлювати, що алкогольні звички людини стають все більш небезпечними, а сама людина все ще заперечує, що алкоголь поступово стає контролюючою силою в житті.

Друга стадія

Втрата контролю

Друга стадія алкоголізму характеризується такими симптомами:

бажання випити посилюється;

втрата контролю за алкогольними звичками;

інші зауважують, що у людини проблеми з алкоголем;

починає приховувати випивку з інших;

проблеми у взаєминах та соціальна ізоляція зростають.

Як формується алкогольна залежність? На цьому етапі людина поступово звикає до вживання більшої кількості алкоголю та хоче ще й ще.

Коли інші починають розуміти, що у людини проблеми з алкоголем, вона теж починає усвідомлювати це, хоча все ще підсвідомо заперечує. Людина починає приховувати свої алкогольні звички від друзів та членів сім'ї, наприклад, ховає порожні пляшки або бреше про своє місцезнаходження, коли п'є.

Третя стадія

Емоційне та фізичне погіршення

Остання та найважча стадія алкоголізму у чоловіків чи жінок складається з наступних симптомів:

одержимість випивкою;

алкоголь необхідний функціонування;

втрата інших інтересів;

депресія, занепокоєння, безсоння;

фінансові, юридичні та сімейні проблеми продовжують загострюватися;

виникають серйозні проблеми із здоров'ям.

На цьому етапі людина розвинула повномасштабну алкогольну залежність і, ймовірно, бачить серйозні фізичні та емоційні наслідки, які вона має. Людина повністю одержима алкоголем.

Наркоманія – одна з найактуальніших проблем сучасного світу. На жаль, страждають залежністю люди різного віку та незалежно від соціального стану

та статусу. Захворювання може розвинути у молоді, підлітків, дітей, дорослих, людей похилого віку. Наслідки прийому психоактивних речовин складно передбачити, але на позитивний результат не варто розраховувати. Наркотики руйнують тіло, мозок, особистість. Розібратися у проблемі можна, якщо знайти причини наркозалежності. Їх досить багато, і для кожної людини критичною може стати своя ситуація. Психологія наркоманів – окрема галузь науки. У всьому світі проводяться дослідження та дослідження, що допомагають зрозуміти психологічні причини наркоманії та попередити розвиток захворювання.

Найпоширеніші причини вживання наркотиків

Раніше більша увага фахівцями приділялася самому процесу позбавлення залежності. Психологія наркоманії практично не бралася до уваги, через що не було можливості знайти шляхи попередження розвитку хвороби та знизити рівень залежності у суспільстві. Знайома всім істина "простіше попередити, ніж лікувати" максимально актуальна для позбавлення соціуму наркозалежних, адже якщо зрозуміти, як стають наркоманами, то можна усунути причини наркотичної залежності або мінімізувати їх.

Сьогодні психологія наркозалежних вивчається нарівні із медикаментозними методами лікування. Такий підхід дозволяє спеціалістам своєчасно реагувати на “дзвіночки”, здатні призвести до розвитку проблеми та змінити ситуацію. Психологічні чинники виникнення наркоманії – це чинники, сприяють прийому речовин. Це умови, які спонукають спробувати наркотичні засоби вперше, що призводить до сумних наслідків.

Чому люди стають наркоманами

Одна з найчастіших причин розвитку психологічної залежності від наркотиків – нереалізованість та незадоволеність. І цей чинник може стати вирішальним не лише для представників підліткового віку, для яких проблема самореалізації є найбільш актуальною, але й для дорослої людини. Критичними моментами можуть бути:

відсутність можливостей у розвиток потенціалу;

відсутність шляхів для реалізації у кар'єрі на роботі;
невпевненість у своєму майбутньому;
невдачі у особистому житті.



Мал. 32. Причини вживання наркотиків

Постійна відсутність успіху у різних сферах життя призводить до критичного зниження самооцінки та появи психологічного дискомфорту. Спроби повернути спокій і впевненість у собі спричиняють пошук нових рішень та уникнення проблем і часто мають на увазі вживання алкоголю та наркотиків. Психіка наркомана змінюється, йому всі проблеми відходять другого план і більше викликають дискомфорт.

Ще одна часта причина розвитку залежності - пересиченість життям. Люди, які мають усі, починають шукати способи посилити емоції, спричинити емоційні сплески, знайти нові відчуття. Такі бажання призводять до того, що людина починає шукати те, що раніше у його житті не було. І для багатьох успішних людей цією знахідкою є психотропні речовини.

Інфантильність та емоційна незрілість найчастіше присутні у підлітків,

але й у людей середнього віку спостерігається нерідко. Інфантильний тип особистості змушує тікати від проблем, що не дозволяє шукати вихід зі складних ситуацій. Саме інфантилізм часто стає причиною бажання отримувати задоволення без докладання зусиль. Позбутися необхідності вирішувати проблеми власними силами призводить до "виходу із ситуації" за допомогою наркотиків.

Стреси, потрясіння, соціум – поширені психологічні причини залежності

Душевний біль та страждання – одна з найчастіших причин появи залежності. Катастрофи, війни, втрати близьких викликають відчуття страшного горя, з якого немає виходу. Спроби заглушити біль у будь-який спосіб іноді приводять до кабінету психолога. А іноді – до дилера, який реалізує психотропи.

Бажання піти з незадовольняючої реальності, прагнення до створення власного ідеального світу, гра в кращу особистість – усі ці та багато інших цілей, для досягнення яких не прикладаються зусилля, наводять у порожнечу. Ідеальний світ лопається, як міхур.

Причини вживання наркотиків підлітками

Причини прийому наркотиків у дітей та підлітків часто пов'язані із соціумом. Дитина, виховуючись у неблагополучному середовищі, що постійно відчуває негативне ставлення до себе від сім'ї та оточуючих, не знає, що жити можна інакше. Батьки, які вживають наркотики, рідко захищають своїх дітей від повторення їхньої долі та дають змогу побудувати майбутнє на іншому рівні.

Але залежність розвивається у дітей із неблагополучних сімей. Частину пастку наркотиків потрапляють діти та підлітки з “вищого суспільства”. Їхнє бажання довести, що вони нічим не гірші за своїх більш вільних у виборі ровесників може призвести до проблеми. Спроби влитися в компанію, підвищити думку про себе, набути впливу часто зводяться до того, що в житті цілком благополучної дитини з'являються наркотики.

Вправи

Вправа «Мій улюблений фрукт»

Вправа дозволяє створити робочий настрій у групі, також відбувається розвиток пам'яті, розвиток здатності до тривалої концентрації уваги.

Опис. Учасники групи представляються по колу. Назвавши себе, кожен учасник називає свій улюблений фрукт; другий – ім'я попереднього та його улюблений фрукт, своє ім'я та свій улюблений фрукт; третій – імена двох попередніх та назви їх улюблених фруктів, а потім своє ім'я та свій улюблений фрукт тощо. Останній, таким чином, має назвати імена та назви улюблених фруктів усіх членів групи.

Вправа «Рифми»

Розрядка, сміх, відчуття цілісності групи.

Опис: Ведучий називає слово, наприклад: ракета. Учасники по колу називають слова, які римуються із заданим словом.

Варіанти: газета, планета, цукерка, комета тощо.

Вправа «Коло-трикутник-квадрат-спіраль»

Вправа допомагає учасникам задуматися про заходи щодо покращення діяльності своєї команди.

Опис. Тренер малює на дошці чи фліпчарті коло, квадрат, трикутник та спіраль. Кожен учасник просить вибрати фігуру, яка йому найбільше подобається.

Після цього учасники об'єднуються у міні-групи згідно з тією фігурою, яку вони обрали. Міні-групи отримують наступні завдання:

Люди, улюбленою фігурою яких є коло, зазвичай добре вміють взаємодіяти з оточуючими і будувати відносини. Тому група людей, які вибрали коло, вигадують, що можна зробити для того, щоб емоційна атмосфера завжди була позитивною, а команда згуртованою.

Люди, які вибрали квадрат, зазвичай люблять і вміють підтримувати порядок і структуру, для них важливим є виконання правил. Тому група «квадратів» вигадує норми та правила, за якими має існувати хороша команда, що має бути присутньою для того, щоб у команді завжди були порядок та структура.

Любителі трикутників зазвичай добре знають свої цілі і вміють їх досягати. Тому міні-група з учасників, які вибрали трикутник, вигадує заходи, які допоможуть команді швидше і ефективніше досягати цілей і завданням, що стоять перед нею.

Учасники, які вибрали спіраль, як правило, творчі натури, іноді захоплені відірваними від реальності ідеями, але завжди готові придумати новий проєкт і дуже швидко реагують на щось нове. Тому група, яка складається з цих людей, вигадує, як команді стати максимально творчою та швидко реагувати на зміни у зовнішньому світі.

3-м міні-групам дається 10 хвилин на підготовку. Після цього один учасник від кожної групи виступає та розповідає всім ідеї своєї групи.

Вправа "Активатор 3-2-1".

Мета: дати можливість учасникам групи осмислити та проаналізувати знання та досвід у групі.

Хід вправи: записати на аркуші паперу 3 ідеї, які ви будете використовувати, 2 – нові інформації, 1 – дію, яку виконуватимете негайно.

«Я ДОБРИЙ»

Цю вправу можна проводити в парах або одразу на коло. Якщо часу на роботу досить, то парне проведення краще.

Отже, гурт ділиться на пари. Протягом 60 секунд «солує» один учасник, потім вони змінюються ролями. Завдання «соліста» - розповісти про себе партнерові, повідомивши максимум позитивної інформації, описавши те, що самому подобається. Це можуть бути риси особистості, особливості

зовнішності, подолані труднощі, І досконалі добрі справи, досягнута кваліфікація — все, що завгодно, головне, щоб воно викликало у власника ентузіазм і гордість собою.

Той, хто слухає, повинен вважати вголос перераховані особливості, демонструючи зацікавленість та підтримку, стимулюючи продовжувати перерахування. Потім партнери змінюються ролями.

Після того, як пари обмінялися інформацією, вони повинні розповісти іншим учасникам групи один про одного. Очевидно, що весь обсяг інформації вони відтворити не зможуть — не дозволять механізми пам'яті та стислі часові рамки. Тренеру слід обговорити цей момент, наголосивши, що завдання учасників — перерахувати перші кілька відомостей про свого партнера, які спливуть у них у пам'яті, не намагаючись вибрати з них самі, на їхню думку, значущі («Ми не можемо судити за саму людину, що для неї більш значуще, що не так важливо»). Існує ризик того, що для самих власників цих показників найбільш значущими виявляться зовсім інші, і така оцінка (переоцінка/недооцінка) викличе у них негативні почуття та спровокує опір виконання завдання.

Якщо час на подання обмежений, можна провести цю роботу одразу в колі. Тоді доцільніше ставити учасникам не тимчасові рамки презентації (60 секунд), а кількісні (5-7 показників). Це зробить роботу менш складною.

2.2. Стиль життя і здоров'я

Так ми позначили **два полярні принципи**, на яких ґрунтується здорове та повноцінне існування людини, відповідно до адаптаційної моделі. Якщо античні принципи оздоровлення – поміркованість і турбота себе – доповнювали одне одного й у нерозривному взаємозв'язку включалися в оздоровчу практику, то наразі ми стикаємося з певною дилемою. Повернутися до гармонійного співіснування з Природою або якнайповніше інтегруватися в соціум – такі *два альтернативні шляхи*, вибір одного з яких передбачає відмову від другого. Якщо антична оздоровча система вибудовувалась навколо *єдиної цінності* —

розумної впорядкованості життя, спрямованого до вищого Блага, що виявилось і в сутнісній єдності її оздоровчих принципів, то адаптаційна модель породжує *ціннісний дуалізм*. Насамперед єдиний шлях оздоровлення роздвоюється, і його відгалуження задають два протилежних напрямки. У разі Природа і Соціум — це ціннісні поняття, у співвідношенні із якими може оцінюватися життя конкретного індивіда. Причому варто вибрати одну з цих ціннісних систем, як друга неодмінно виявиться негативною. Коли як така система вибирається Природа, то вплив Соціуму на здоров'я визнається в цілому негативним, оскільки соціальне життя призводить до придушення (або обмеження) в людині всього природного, а досягнення цивілізації обертаються пригніченням та руйнуванням навколишнього природного середовища. Головними причинами хвороби буде визнано урбанізацію, прискорений темп життя, відчужену працю та інші соціальні чинники. Якщо ж здоров'я оцінюється за соціальними критеріями, то з'ясовується, що природа створила людину слабкою і погано пристосованою для існування в навколишньому біологічному світі. І лише суспільний спосіб життя може забезпечити людині цій, спочатку слабкій тварині, як виживання, а й певне благополуччя.

Розглянемо докладніше за схемою "теза – антитеза" ці дві ціннісні системи, виявляючи кожную з них як безперечні становища, і настільки ж переконливі контраргументи.

Природа стає пріоритетною ціннісною системою та вищою інстанцією, з якою слід узгоджувати своє життя, лише у Новий час, починаючи з XVI століття. Характеризуючи “природу” як ціннісне поняття, Р. Гвардіні писав: “Це є обов'язковою для будь-якого пізнання і творчості норма правильного, здорового і досконалого, одним словом, “природне”. Вона стає мірилом усіх проявів людського буття: Природна людина і образ життя”, “природне” суспільство, держава, виховання – ці мірки дієві з XVI по XX століття. Те, що може бути виведено з неї, обґрунтовано остаточно, адже обґрунтовано відповідно до неї, виправдано” [51].

Другу систему ціннісних орієнтирів становлять **розпорядження культури**

та норми соціального життя. У попередньому розділі ми розглянули таке породження цієї ціннісної системи, як соціологізм, абсолютизуючий вплив життя на становлення індивіда. Звеличення суспільства, яке зустрічається в соціологічних працях, за своїм пафосом не поступається Гетевському гімну Природи. У програмному творі Еге Дюркгейма “Соціологія” такого роду пафос досягає свого апогею і обертається справжнім панегіриком суспільству: “Всі сили всесвіту не просто завершуються в суспільстві, але, більше того, вони синтезовані в ньому таким чином, що породжують результат, який за багатством, складністю та потужністю впливу перевершує все, що послужило його основою. Словом, воно й є природа, але досягла найвищої точки свого розвитку, що концентрує всю свою енергію для того, щоб у якомусь сенсі перевершити саму себе” [79, с. 304]. З моменту появи теорій суспільного договору суспільство розцінюється як єдино придатний для людини спосіб існування, при якому тільки можлива наступність поколінь, передача накопиченого ними досвіду, збереження та примноження основних людських цінностей.

Згідно з поглядами Гоббса, лише завдяки суспільному способу життя людство змогло подолати стан "війни всіх проти всіх" і уникло самознищення. Людина за природою егоїстична і зла, і лише суспільство за допомогою законів, норм і санкцій здатне утримати її від злочину, тоді як Природа вимагає від неї сліпого задоволення своїх біологічних потреб, які вона, звільнившись від стримуючого соціального впливу, досягатиме за рахунок потреб, свободи і навіть життя інших людей. Крім того, як показує випадок Амалії і Камалії (дівчаток, знайдених у лісі, у вовчій сім'ї), природа не настільки прихильна до людини, відірваної від суспільства: надана сама собі, вона, на відміну від інших тварин, виявляється нездатною зберегти свою видову своєрідність (розум, мова) і деградує порівняно з іншими індивідами, включеними до соціуму. Отже, соціальний вплив виявляється необхідним фактором становлення індивіда людиною в справжньому значенні цього слова.

Звідси можна вивести основну тезу, що виражає суть соціально-

орієнтованого підходу до здоров'я: *здоровою може бути визнана лише та людина, яка гармонійно включена до свого соціального оточення, адекватно діє і повноцінно реалізується в ній*. Тільки у контексті соціальних цінностей може бути визначено здоров'я особистості (на відміну здоров'я як характеристики біологічного організму). Адаптованість особистості визначається її здатністю орієнтуватися у тому соціокультурному просторі, у якому задані початкові умови соціального буття людини, принципово відмінні від природних (біологічних) умов. Поза певним культурним середовищем неможливо розкриття специфічно людського в кожному конкретному індивіді. Пристосування людини до навколишнього світу потребує всебічної соціалізації особистості та засвоєння нею певного соціального досвіду. Так формується “цивілізована” людина, яка може стати здоровою та повноцінною особистістю лише в наслідок успішної соціальної адаптації.

У той же час очевидно, що цивілізація не тільки забезпечує виживання людини і освоєння їм навколишнього біологічного середовища, роблячи це “слабка і незахищена тварина” володарем Природи, але і значною мірою послаблює, деформує людське єство, відриваючи людину від її природного коріння. Так ми неминуче підходимо до формулювання антитези, яка зводиться до наступного переконливого доводу: *людина успадковує не лише набутий попередніми поколіннями культурний досвід, а й так звані хвороби цивілізації, які не зустрічаються в тваринному світі*. Як писав Ясперс, *цивілізація створює особливі фізичні умови, які у тих правах, як і природні обставини, впливають на здоров'я покупців, безліч з яких можуть призводити до виникнення як фізичних недуг, так і аномальних станів душі* [178, с. 858-859]. До головних причинних чинників, властивих цивілізації, які надають патогенний вплив на особистість, що формується, Ясперс відносить “неухильну технізацію життя”: “Неухильна технізація життя, що відбувалася протягом останніх кількох десятиліть і торкнулася особливо великих міст, призвела до ліквідації природного довкілля людини та заміні її штучною. Психофізичні умови життя змінилися, і наслідки цього досі неможливо

передбачити” [там же, с. 859].

Далі Ясперс наводить висловлювання Йореса про хвороби ендокринної системи сучасної людини: “Веgetативна частина нашої істоти не узгоджується з умовами життя, які за останні час змінилися до невпізнанності. Результатом цього стала сучасна нервова людина, схильна до розладів нейроендокринної регуляції. Тому такі розлади хвороби слід вважати в основному – якщо не виключно – хворобами цивілізації” [там же, с. 860].

Ясперс виділяє ще один різновид захворювань, який може бути включений до переліку "хвороб цивілізації", - це алкоголізм і так звані алкогольні психози, а також наркоманія. Цивілізація відкриває людині доступ до стимулюючих засобів (наркотиків та алкоголю), зловживання якими може призводити до різноманітних порушень поведінки, самосвідомості та розвитку особистості. Ці аномалії є продуктами суспільного способу існування та життєдіяльності людини, являючи собою *патогенні фактори цивілізації*.

У свою чергу, найбільший етолог ХХ століття Конрад Лоренц в есе "Вісім смертних гріхів цивілізованого людства" описав глобальні процеси, що загрожують сучасній цивілізації саморуйнуванням, а людству як виду - загибеллю. Це такі процеси:

1. *Перенаселення Землі*, що змушує кожного з нас захищатися від надлишкових соціальних контактів і збуджує агресивність внаслідок скупченості багатьох індивідів у тісному просторі.

2. *Спустошення природного життєвого простору*, не тільки руйнує зовнішнє природне середовище, в якому ми живемо, але вбиває і в самій людині всяке благоговіння перед красою і величчю відкритого йому творінню.

3. *Загибельний розвиток техніки, що прискорюється*, що робить людей сліпими до всіх справжніх цінностей і не залишає їм часу для справжньої людської діяльності – роздумів.

4. *Зникнення всіх сильних почуттів та афектів* унаслідок зніженості. Розвиток техніки та фармакології породжує зростаючу нетерпимість до всього, що викликає найменше невдоволення. Внаслідок цього зникає здатність

людини переживати ту радість, яка дається лише ціною тяжких зусиль при подоланні цих перешкод.

5. *Генетичне виродження*, пов'язане з неможливістю наслідування соціальних і духовних традицій, що призводить до закріплення асоціальних і “паразитичних” способів існування в нових поколіннях.

6. *Розрив із традицією*, який виявляється у відчуженні та порушенні взаєморозуміння між старшими і молодшими поколіннями.

7. *Зростаюча індоктринованість людства*, суть якої полягає в уніфікації поглядів та переконань, у розчиненні індивідуальності та посиленні навіюваності, що дозволяє маніпулювати великими масами людей за допомогою всіляких доктрин, ідеологічних засобів та технологій впливу на масову свідомість.

8. *Ядерна зброя*, не тільки загрожує глобальною катастрофою, але й утримує людство у стані страху та недовіри [110, с. 58-59].

На наш погляд, цілком коректно визначити перелічені "вісім гріхів" як джерела нездорового (патогенного) розвитку людства, виникнення яких безпосередньо пов'язано з цивілізованим способом існування.

Всі ці дані підводять нас до невтішного висновку, що цивілізація означає аж ніяк не лише прогрес – у ній неважко побачити і хворобу людської природи, невідому представникам тваринного світу, які покладаються на інстинкти. При такому погляді шляхи цивілізації будуть небезпечними та згубними для психологічного здоров'я та цілісності людини. Тому цілком обґрунтовано і правдоподібно звучить пророцтво Ф.Ніцше про те, що "людина пізніх цивілізацій і просвітництва, що хилиється до занепаду, швидше за все, буде немічною особистістю" [128, с. 111-112].

Отже, розглянуті нами адаптаційні принципи оздоровлення, в основі яких закладено природно-біологічні та соціальні ціннісні орієнтири, характеризуються внутрішньою суперечливістю та визначають два протилежні напрями адаптації людини. Протиставлення Природи та Суспільства як двох полярних ціннісних систем, що призводить до неоднозначності у розумінні

адаптації та, в силу цього, до дуалізму, в якому полягає основна проблематика адаптаційного зразка. У наступному розділі ми зупинимося докладніше на підходах і концепціях, що акцентують проблему конфлікту біологічного та соціального у людини та у піддослідних виключно негативний вплив суспільного життя на особистість, що формується.

Вправи

Вправа «Клубочок»

Знайомство. Встановлення контакту.

Матеріали: клубок ниток.

Опис. Учасники сідають у коло. Ведучий, тримаючи в руках клубочок, обмотує нитку навколо пальця, задає будь-яке питання, що цікавить його учасника (Наприклад: як Вас звати, Ваша хороша якість), той ловить клубочок, обмотує нитку навколо пальця, відповідає на запитання, а потім ставить своє наступному гравцю. Таким чином, наприкінці клубочки повертається до ведучого. Усі бачать нитки, що пов'язують учасників гри в одне ціле, визначають, на що фігура схожа, багато чого дізнаються один про одного, згуртовуються.

Вправа «Апельсин»

Вправа для розігріву аудиторії.

Опис: Передаючи апельсин за ланцюжком, сказати сусідньому учаснику «добрий день», не повторюючи інтонацію та манеру всіх попередніх «ланок ланцюжка».

Вправа «Газета, що зменшується»

Вправа тренує навички спільної діяльності команди. Також можна використовувати її наприкінці тренінгу для ефективного та позитивного його завершення.

Матеріали: по 1 газетному аркушу на кожну групу.

Опис. Учасники поділяються на міні-групи розміром від 3 до 6 осіб, і

кожній команді видається газетний лист. Тренер озвучує таку інструкцію: «Вам потрібно всією командою стати на газетний лист і скандувати «Ми – одна команда»!»

Після того, як це буде зроблено, тренер складає газету навпіл і повторює завдання. Після того, як це буде зроблено, тренер ще раз складає газету навпіл і знову повторює завдання. Завдання групи – розміститися на найменшому можливому шматочку паперу на якийсь час, достатній для того, щоб крикнути всім разом «Ми – одна команда!»

2.3. Біхевіоральне здоров'я

Оглядаючи концепції, що становлять так звану "адаптаційну модель здоров'я", слід окремо зупинитися на тих філософських та психологічних навчаннях, які підкреслюють виключно негативний, деформуючий вплив культури та цивілізації на природу людини. Згідно з цим вченням, прогресивний розвиток людського суспільства не лише призводить до досягнення духовних вершин, а й обмежує природні біологічні ресурси окремого індивіда, позбавляючи його тих переваг, якими відрізняється природне існування у повній згоді з природою.

БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРИНЦИПІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Принципи здорового способу життя - вихідні основоположні здоров'язбережувальні твердження. Вони акцентують увагу на біологічних основах здорового способу життя, на тих важливих біологічних процесах, що визначають здоров'я.

Основні принципи здорового способу життя
1. Єдність складових здоров'я
2. Активність
3. Ритмічність
4. Адаптивність
5. Відповідність
6. Самоорганізованість
7. Індивідуальність

Мал. 33. Біологічні основи принципів здорового способу життя



Мал. 34. Як підтримувати здоровий спосіб життя

Найбільш яскравим представником цих ідей в історії західної думки,

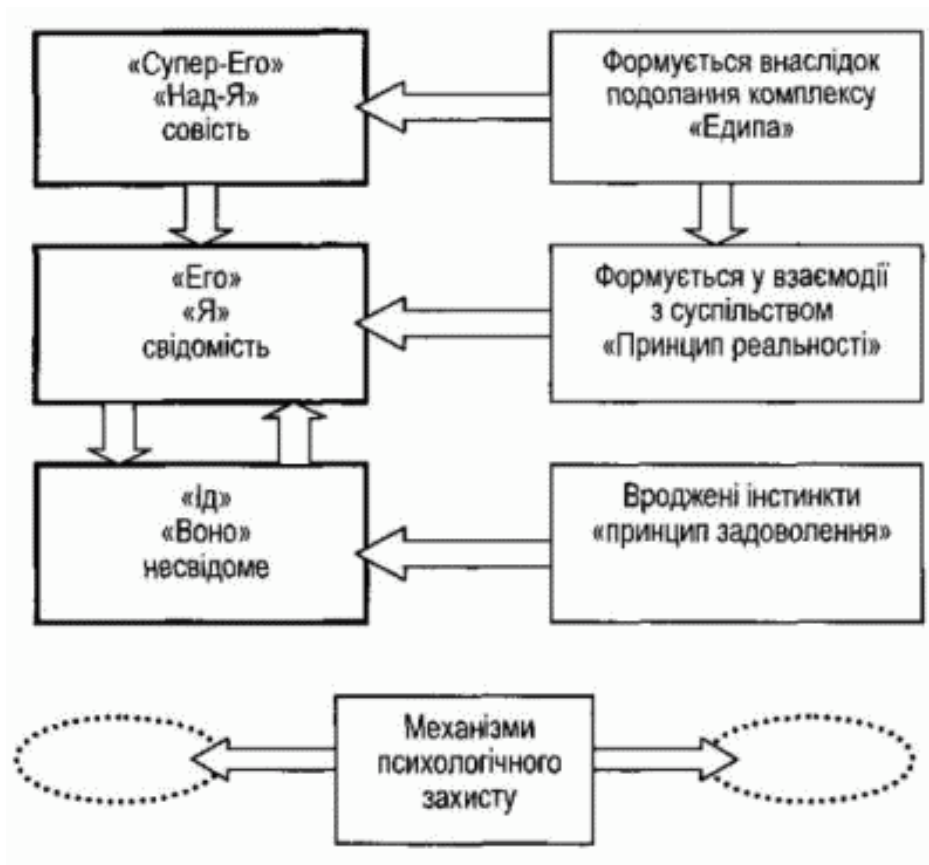
мабуть, слід визнати Жан-Жака Руссо, який присвятив свій знаменитий трактат "Міркування про походження та підстави нерівності між людьми" порівняльному аналізу "природної" і цивілізованої людини. Висновки, зроблені Ж.Ж.Руссо на основі цього зіставлення, дуже плачевні. Людина цивілізована, хоч і має в своєму розпорядженні можливість користуватися досягненнями науки і техніки, в головному поступається дикунові; вона безпорадна і слабка у світі, що постійно змінюється, і виявляється жертвою власних грандіозних домагань. Могутність дістається їй занадто дорогою ціною: розрив із природою перетворює її на хворобливу та ослаблену істоту. Відповідно до Руссо, з розвитком цивілізації "ми винаходимо собі хвороб ще більше, ніж медицина може надати нам ліків" [160, с. 51]. "Крайня нерівність у способі життя, надлишок ледарства в одних і надлишок праці в інших; та легкість, з якою можна збуджувати і задовольняти наші апетити і нашу чуттєвість... безсонні ночі, надмірності всякого роду, непомірні пориви всіх пристрастей, тривоги та виснаження розумових сил, нескінченні прикrostі та турботи, які людина відчуває за будь-якого майнового стану глумляться над його душею, - ось сумні докази того, що більшість хвороб наших – це справа наших власних рук і що ми могли б майже всіх їх уникнути, якби зберегли спосіб життя простий, одноманітний і відокремлений, який був нам приписаний природою" [там же]. Позиція Ж.Ж. Руссо радикальна: "якщо вона (природа) призначала нас до того, щоб ми були здоровими, то я майже наважуюся стверджувати, що стан роздумів - це вже стан майже протиприродний, і, що людина, яка розмірковує - це тварина збочена" [там же].

Ідея Руссо про негативний, деформуючий вплив культурного життя на людську природу і про перевагу "природної людини" над людиною цивілізованою отримала розвиток у психологічних концепціях ХХ століття. Сам устрій суспільства та її інститутів, характер соціального примусу і придушення розглядаються як чинники, які, посилюючи еволюційні можливості людства, одночасно підривають фізичне і душевне здоров'я окремої людини.

Основоположник психоаналізу З. Фрейд безпосередньо пов'язував походження невротичних розладів із необхідністю підпорядковуватися законам і принципам, які у самій підставі будь-якої культури. У роботі “Майбутнє однієї ілюзії” він писав: “Примітно, що як би мало не були здатні люди до ізолюваного існування, вони відчують жертви, вимагаються від них культурою заради можливості спільного життя, як гнітючий вантаж. Культура повинна тому захищати себе від одинаків, та її інститути, установи та заповіді ставлять себе на службу цьому завданню; вони мають на меті не тільки забезпечити відомий розподіл благ, але й постійно підтримувати його, словом, повинні захищати від ворожих спонукань людей все те, що служить підкоренню природи та виробництву благ... Так складається враження, що культура є щось нав'язане меншості, що противиться більшості, яке примудрилося заволодіти засобами влади та насильства” [184, с. 19]. Відповідно до З. Фрейду, “будь-яка культура спочиває примус до праці і відмови від потягів, тому неминуче викликає опір із боку об'єктів своїх імперативів” [там-таки, с. 22]. Усі люди мають місце деструктивні, тобто антигромадські і антикультурні тенденції, які неминуче входять у конфлікт із жорсткими вимогами життя. Посилення цих тенденцій становить реальну загрозу соціальним підвалинам, тому суспільство або придушує, або перетворює їх, спрямовуючи небезпечні асоціальні імпульси в русло суспільно корисної та прийнятної активності. Організація суспільства така, кожен окремий його представник змушений змиритися з неможливістю повного і безболісного задоволення всіх своїх біологічних потреб. Стимування потягів і вирушення відмовитися від негайного задоволення, його відстрочка є необхідними умовами соціалізації індивіда. Більше того, енергія, необхідна для досягнення соціальних цілей (“цілей культури”), може бути відібрана лише у первинних інстинктів за рахунок ослаблення лібідо та збіднення сексуального життя. Цивілізована праця можлива лише за умови приборкання сексуальності. Все це неминуче породжує приховане невдоволення, незадоволеність культурою [185]. Сублімація як нав'язування біологічним потягам чужих їм

культурних цілей може принести лише ілюзію, сурогат щастя, незрівнянний з повнотою задоволення статевої любові. Щастя, за словами Фрейда, не є культурною цінністю. Необхідність відмовлятися від задовольень, підкоряючись вимогам реальності, призводить до наростання внутрішньо психічного напруження, розрядка якого може набувати деструктивних і хворобливих форм. Найбільше надбання, що приноситься в жертву суспільного життя, - це цілісність особистості, яка втрачається в процесі соціалізації, поступаючись місцем розщепленому, внутрішньо суперечливому Я. Структура особистості, яка формується як продукт соціальної детермінації, спочатку передбачає внутрішньо особистісний конфлікт, оскільки включає непримиренно протиборчі інстинктивне, підпорядковане “принципу задоволення” Воно (Ід) і втілює соціальні і вимоги, виконує функції цензури Над-Я (Супер-Его) [186]. Така душевна організація призводить до закріплення патогенного механізму витіснення та придушення: все, що може порушити соціальні норми або суперечить їм, витісняється у несвідоме, що стає резервуаром лібідозної заблокованої енергії. Не знаходячи іншого виходу, енергія лібідо може прориватися у сферу свідомої активності, набуваючи форми різноманітних душевних аномалій та симптомів. Так довічний конфлікт біологічного та соціального в людині обертається втратою душевного здоров'я і благополуччя. Незадоволеність і невроз стають постійними супутниками цивілізації. З цього приводу З.Фрейд писав у статті “Незадоволення культурою”: “Я утримуюсь від забобону, за яким культура є найдорожчим нашим надбанням, а шлях культури обов'язково веде до небачених досконалостей. Я можу без обурення вислуховувати критику культури, вважає, що з у розгляді цілей і засобів культури неминуче слідує висновок: її зусилля не варті витраченої праці, а результатом їх буде лише нестерпний для індивіда стан” [185, с. 133]. Фрейд навіть наважився припустити, що внаслідок зазначених причин цілі культури та культурні епохи (а, можливо, і все людство) стали “невротичними” [там же]. Отже, за Фрейдом, принципи, на яких утверджується цивілізація, спочатку виключають можливість здорового та

повноцінного існування окремої людини.



Мал. 35. Схематичне зображення структури особистості за З. Фрейдом.

Концепція З. Фрейда, у якій центральне становище займає конфлікт між цивілізацією та базовими інстинктами індивіда, а придушення біологічних потягів сприймається як основний принцип соціального життя, набула розвитку у програмному творі лідера франкфуртської соціологічної школи Герберта Маркузе “Ерос і цивілізація”. Маркузе розглядає концептуальні положення Фрейда, переносячи в область соціальної філософії та політики. У його монографії ми знаходимо розгорнуту критику так званої “репресивної” цивілізації, що ґрунтується на жорсткому регулюванні біологічних потреб. Культура визначається їм як “методичне принесення лібідо в жертву, його примусове переключення на соціально корисні форми діяльності та самовираження” [120, с. 22]. Життя в цивілізованому суспільстві означає неможливість повного задоволення, модифікацію інстинктів та придушення (репресію) некерованих біологічних імпульсів. Принцип задоволення перестає панувати і підпадає під обмеження, які є у вигляді соціальних заборон, норм,

табу. Йому на зміну приходить “принцип продуктивності”, який, згідно з Маркузою, є історичною формою принципу реальності. Поряд із загальним придушенням, яке виявляється у модифікації інстинктів, Маркузе постулює наявність “додаткового (додаткового) придушення” [там-таки, с. 27]. Це обмеження, що накладаються соціальною владою. Автор вважає, що “будь-яка форма принципу реальності вимагає значного репресивного контролю над інстинктами, історичні інститути принципу реальності та специфічні інтереси панування вводять додатковий контроль над ними, неминучий у цивілізованій людській спільноті” [там же, 30]. Цей додатковий контроль, необхідність якого впливає із самої специфіки інститутів панування, Маркузе і позначив як “додаткове придушення” [там же, с. 30]. Як приклади додаткового придушення Маркузе наводить “модифікації та відхилення енергії інстинктів, викликані закріпленням моногамно-патріархальної сім’ї, ієрархічним поділом праці чи громадським контролем над приватним існуванням індивіда. Вони додаються до основних (філогенетичних) обмежень інстинктів, якими відзначено розвиток людини від людиноподібної тварини до *animal sapiens*” [там же, с. 31]. Посилення додаткового контролю та придушення, пов’язане з прогресом панування та продуктивних сил, неминуче призводить до “ослаблення Ероса (інстинкту життя)”, до руйнування “живих зв’язків між індивідом та його культурою”, до наростання відчуження. Десексуалізація організму, відчужена праця, що стала джерелом постійної незадоволеності, зростання деструктивності і нігілізму - такі головні “досягнення” репресивної цивілізації [там же, с. 75-106]. Очевидно, що в умовах подібної організації суспільства здоров’я та щастя окремого індивіда стають проблематичними; їхнє місце займає науково-технічний прогрес. Маркузе ставить питання про можливість “нерепресивного принципу реальності” чи “нерепресивної організації інстинктів” як такої. При цьому він звертається до міфологічних образів Нарциса та Орфея, обачачи в них архетипи радості життя, гармонії, єднання з природою та протиставляючи їх архетиповому образу Прометея, що символізує принцип продуктивності. Вільна уява (фантазія) визнається альтернативою

розуму, заснованому на придушенні та пануванні, а естетичне сприйняття природи дозволяє подолати прагнення її поневолення. Для поступового початку цивілізації нерепресивного типу необхідно, щоб важка праця (основа життя) перетворилася на “вільну гру людських здібностей”. Цим ідеям сам Маркузе надавав як філософське, так й політичне значення, проте у його роботі немає конкретних і чітких рекомендацій щодо перебудови суспільства та створення такої соціальної системи, яка дозволила б людині повернути собі насолоду життям у всій повноті. Маркузе обмежився тим, що почав проповідувати Великий Відмові – відчуження від принципів і цінностей репресивний Цивілізації. Згідно його значенню, щастя та благополуччя людини потребують повної реорганізації сучасного суспільства; питання, як це може бути здійснено, залишається відкритим.

Подібні міркування щодо соціальної обумовленості душевних аномалій та розладів виявляються у працях видатного психолога та психотерапевта ХХ століття Вільгельма Райха. У розробленій ним психологічній системі, що отримала назву "Аналіз характеру", виділяються особливі верстви особистості, які виникають в результаті суспільного розвитку та функціонують незалежно один від одного. Найбільш поверховий рівень особистості середньої людини характеризується, за Райхом, такими соціально схвалюваними рисами характеру, як працьовитість, відповідальність, сумлінність, ввічливість, співчуття. “Не було б жодних суспільних трагедій, – писав В.Райх, – якби цей поверхневий пласт особистості людини знаходився у безпосередньому контакті з його глибинною природною основою. На жаль, справа інакша. Поверхневий шар особистості не стикається з глибинною біологічною основою індивідуальності; він спирається на другий, проміжний шар характеру, який складається виключно з імпульсів жорстокості, садизму, сластолюбства, жадібності та заздрості” [156, с. 10]. Другий шар складає сукупність всіх так званих "вторинних потягів"; до нього відноситься все антисоціальне у людині як вторинний результат придушення первинних біологічних імпульсів. Хоча це може здатися парадоксальним, але сама трансформація природних потягів,

здійснювана суспільством, призводить до збочення (соціальної за своєю суттю) людською природою, роблячи її лютим ворогом громадського порядку. “Після проходження другого шару “збочень” та занурення у біологічний субстрат людини завжди виявляється третій, найглибший шар, який ми називаємо біологічною основою. У цій основі, за сприятливих умов, людина, як правило, є щирою, працьовитою, схильною до співпраці, що любить, і, за наявності достатньої мотивації, раціонально ненависна істота. У те ж час видається зовсім неможливим звільнення характерологічної структури сучасної людини шляхом проникнення в цей найглибший і перспективний шар без попереднього видалення помилкового, соціального поверхневого шару. Скиньте маску виховання, і перед вами постане не природна комунікабельність, а лише збочений, садистський шар характеру” [там же].

Згідно з Райхом, така деформація природних потреб і потягів є результатом жорсткого придушення біологічної енергії, без якого не обходиться жодна система виховання. Перекручення вихідних біологічних імпульсів завжди відбувається під впливом певних суспільних умов, а розкол у структурі характеру відтворює класову роз'єднаність, що панує в суспільстві. Таким чином, закладена в людині природна соціальність деформується під тиском нездорового соціального середовища. “Все “природне” і “піднесене” у людині, усе, що поєднувало його з космосом, знаходило справжнє вираження у великих творах мистецтва, особливо у музиці та живопису. Проте воно досі не мало істотного впливу на формування людського суспільства”, — нарікав Райх.

Суть райхіанської концепції в тому, що соціум за допомогою придушення створює не тільки законослухняного обивателя, а й садиста, що ховається під його маскою, “жорстоке чудовисько”, в якому впізнається вигляд репресивної держави, цього гоббсівського “левіафана”. Лише повернення до природної першооснови існування, до первозданної чистоти безпосередніх імпульсів і душевних поривів може врятувати людину від саморуйнування, яку його прирікає патогенна структура суспільного устрою.

У зв'язку з цим згадується також *“соціокультурна теорія неврозів”*

К. Хорні, що дозволяє визначити “внесок патогенних цінностей та установок культури у процес формування невротичної особистості нашого часу» ми живемо, - відзначала К.Хорні у своїй класичній праці “Невротична особистість нашого часу”. — Насправді культурні умови не лише надають вагу та забарвлення індивідуальним переживанням, а й зрештою визначають їхню особливу форму... Коли ми усвідомлюємо величезну важливість впливу культурних умов на неврози, то біологічні та фізіологічні, що розглядаються Фрейдом, які лежать у цій основі, відходять на другий план” [178].

Отже, саме культура формує невротика – хворого і незадоволеного індивіда. Такий основний лейтмотив як класичних, і неортодоксальних психоаналітичних концепцій. Укорінена в людині глибока незадоволеність навколишнім соціальним середовищем з її нормами, обмеженнями, санкціями та заборонами породжує гострий внутрішньо особистісний конфлікт, джерело всіляких відхилень та хвороб. Різні школи психоаналізу розкрили фундаментальне протиріччя природного та соціального у розвитку людини, показавши, як болісно переживаний розрив між глибинними верствами психіки і поляризація різноспрямованих тенденцій призводять до закріплення невротичного типу особистості західної культури.

Можна припустити, що такі висновки – лише наслідок стійкого упередження, яке закріпилося серед представників конкретної наукової спільноти, іншими словами, забобон або ірраціональне переконання, непідкріплене емпірикою. Однак польові, крос-культурні дослідження дозволили зібрати великий матеріал, що підтверджує тезу про існування “патогенних факторів культури” [143, 144, 162]. Прикладом можуть бути дослідження, визначальні впливом геть здоров'я індивіда певних цінностей та установок, заохочуваних у соціумі і культивованих сімейним оточенням. Згідно з отриманими даними, ці культурні установки, стаючи у процесі соціалізації надбанням індивідуальної свідомості, формують схильність до різних емоційних розладів. Так, крос-культурні дослідження депресії показали, що кількість депресивних порушень вища у тих культурах, де особливо значущі

індивідуальні досягнення, успіх та відповідність найвищим зразкам та стандартам [167, с. 63]. При цьому сімейна система виховання, що стимулює подібні порушення здоров'я, орієнтована на жорсткі стандарти та висуває до дитини надмірні підвищені вимоги.

Вправи

Вправа «Наші імена»

Знайомство та підвищення рівня внутрішньої групової працездатності.

Матеріали: папір, ручка.

Опис: Всі учасники тренінгу сидять у колі та після команди тренера, діляться на групи за приналежністю до власного імені (Наприклад: усі учасники з ім'ям Наташа сідають ліворуч від тренера тощо). Якщо повторюваного імені немає, то учасник з рідким ім'ям у групі виконуватиме вправу самостійно. Після того, як усі групи будуть сформовані, тренер дає завдання.

Кожній групі потрібно подати їхнє спільне ім'я. Для цього необхідно згадати будь-яку інформацію, яка пов'язана з їх ім'ям (якого походження і як перекладається ім'я, які його основні характеристики). Якщо такої інформації немає, можна розповісти, чому Вас назвали саме так, і хто придумав для Вас це ім'я. Яке похідне від Вашого імені Вам подобається найбільше.

Вправа «Хто не встиг?»

Баланс механізмів збудження та гальмування.

Опис: Маленький предмет лежить на столі посередині. Двоє кладуть провідні руки з різних боків від предмета на однаковій відстані. Ведучий називає різні числа. Коли називається парне число, слід схопити предмет.

Вправа «Мозаїка»

Успішність групової роботи.

Матеріали: картинка на тему тренінгу (розрізана на пазли).

Опис: Взяти пазл, не показуючи картинки того, що має вийти, розділити навмання елементи між 3-4 учасниками групи і дати завдання на якийсь час – скласти картину, при цьому не можна перемовлятися, користуватися можна тільки своїми шматочками.

«Літаючі імена»

Учасники сидять у колі. У одного з них у руках м'яч.

М'яч, при цьому називає своє ім'я: "Я - Омелян", "Я - Євгенія".

Гра триває доти, доки кожен не представиться принаймні за один раз.

Далі учасники мають називати імена тих, кому перекидають м'яч:
«Увага, Жанно!»

Отриманий м'яч повинен подякувати тому, хто кидав: «Дякую, Зіно!»
Тут теж кожен має взяти участь мінімум один раз.

Після того, як і цей раунд закінчено, в гру вкидається другий м'яч і гра триває з двома м'ячами одразу.

Гру можна проводити не з двома м'ячами, а з одним клубком.

2.4. Стиль життя та узалежнення

Розглянуті нами теорії зачіпають ключові проблеми існування, пов'язані з початковою включеністю індивіда у такі макросистеми, як соціум і культура. У разі передбачається “глобальний” рівень аналізу психологічних проблем, у якому нівелюється індивідуальна специфіка і найбільше значення набувають великомасштабні соціальні процеси, детермінують розвиток особистості.

Дюркгейм діагностував у сучасному суспільстві “приховане нездужання, що потребує ліки” [128, с. 112]. Він виявив це неблагополуччя в “потоках депресії та розчарування, які походять від кожної особистості окремо, а виражають стан розпаду там, де є суспільство. Вони проявляються у послабленні громадських зв'язків, це свого роду колективна астенія, соціальна тривога...” [там же]. І так само, як "у окремої людини зневіра, коли вона

набуває хронічного характеру, може бути свого роду ознакою органічного захворювання", дана соціально детермінована симптоматика позначає недугу цілого суспільства.



Мал.36. Сучасне уявлення про здоров'я

Очевидно, що за такої постановки питання суспільство неминуче перетворюється на якогось “інтегрального” пацієнта.

Через які причини суспільство — ця могутня система нормування — почало розглядатися не як гарант збереження культурних цінностей чи раціональних підстав людського буття, а як джерело психопатології або навіть як соціальний «організм», що патологічно функціонує?

Такий поворот у західній свідомості був зумовлений початковою неоднозначністю та внутрішньої суперечливістю поняття “пристосування”. Це з корінною переоцінкою біологічних, соціальних і духовних цінностей існування. Пріоритет соціальних цінностей перестав бути безперечним і самоочевидним, крім того, вони опинилися у конфлікті з іншими ціннісними орієнтаціями. У якийсь момент стало очевидно, що людина, яка успішно адаптувалася в суспільстві, може виявитися не в ладах зі своєю споконвічною біологічною природою і абсолютно дезадаптована в суто біологічному сенсі. З

іншого боку, індивід, наступний своїм біологічним імпульсам, тобто що реалізує вітальні (біологічні) цінності існування, в очах соціуму нерідко виявляється якщо не злочинцем, то, принаймні, персоною, що засуджується, так що примирення або гармонійне поєднання біологічних і соціальних компонентів загальної пристосованості людини часом представляється просто недосяжним ідеалом. Як зазначалося вище, багато соціологічних теорій, починаючи з ідей Гоббса, виходять із положення про те, що людина за своєю природою егоїстична і зла, так що “приборкання” її єства за допомогою соціокультурних норм, заборон і вимог може лише ушляхетнити і одухотворити його. У той же час, як показано в попередньому розділі, вплив соціуму становлення особистості часом визнається руйнівним і негативним. І якщо суспільство вправі всіляко видозмінювати людську природу задля досягнення соціальних цілей, то так само правомірним слід визнати прагнення перебудувати все громадське життя так, щоб воно більше відповідало біологічним функціям, індивідуальним особливостям та духовним устремлінням окремої людини. Якщо ж суспільство послаблює біологічні та творчі можливості своїх членів, логічно визнати його хворим. Так суперечка про пріоритети біологічного чи соціального відбиває гранично загострюючий конфлікт цих двох початків людського життя. Крім того, з'ясовується, що соціальний та духовний вимір людського буття не збігаються один з одним, так що реалізація вищих духовних цінностей людини нерідко виявляється утрудненою в умовах конкретного суспільства, особливо тоталітарного. Хоча людина і є “соціальною твариною”, соціальні умови можуть деформувати її споконвічну природу та перешкоджати реалізації духовного потенціалу її особистості.

Ці протиріччя адаптаційної моделі найглибше усвідомив і висловив Еріх Фромм, який один із перших позначив проблему соціального здоров'я і змістив акцент у питаннях патології та нормальності, піддавши “клінічному дослідженню” не окремого індивіда, але західне суспільство як таке. Фромм наважився стверджувати, що суспільству загалом може бракувати психічного

здоров'я, і поставив під сумнів основні тези соціологічного релятивізму, за яким норми існування задаються соціумом і можуть змінюватися у різних етапах історичного поступу, з цього є відносними. Фромм був переконаний у існуванні базових людських потреб та незмінних цінностей, ігнорування яких неминуче призводить до деформації як окремої особистості, а й усього суспільства.

Згідно з Фроммом, суспільне життя стає нездоровим, якщо воно не узгоджується з людською природою. У роботі “Здорове суспільство” Фромм так визначає своє завдання: дослідити характер конфліктів між природою людини і суспільством і в той же час виявити “благотворний вплив суспільного життя на людський розвиток”, тобто позитивний соціальний вплив, посилення якого сприятиме оздоровленню окремих індивідів.

Фромм починає свій аналіз проблем соціального здоров'я з твердження, що норми, вироблені людським співтовариством, і навіть ідеї, переконання, вірування, поділені абсолютною більшістю людей, неможливо знайти визнані істинними і абсолютними лише за фактом їх укоріненості у масовій свідомості. “Ніщо так не вводить в оману щодо стану умів у суспільстві, – пише Фромм, – як “однодушне схвалення” прийнятих уявлень. При цьому наївно вважають, що й більшість людей поділяють певні ідеї чи почуття, то цим доводиться обґрунтованість останніх. Немає нічого далекого від істини, ніж це припущення. Одностайне схвалення саме собою ніяк не пов'язане ні з розумом, ні з душевним здоров'ям. Подібно до того, як буває “folie a deux”, існує і “folie a millions”. Адже від того, що мільйони людей схильні до тих самих вад, ці пороки не перетворюються на чесноти; від того, що безліч людей поділяють одні й ті самі помилки, ці помилки не перетворюються на істини, а від того, що мільйони людей страждають від тих самих форм психічної патології, ці люди не одужують” [188, с. 139, 140]. В якості альтернативи адаптаційному підходу та психіатричному нормоцентризму Фромм пропонує “підхід нормативного гуманізму”, який ґрунтується на припущенні, що проблему людського існування, як і будь-яку іншу, можна вирішити правильно і неправильно, задовільно та незадовільно. “Якщо людина досягає у своєму розвитку повної

зрілості відповідно до властивостей і законів людської природи, то вона набуває душевного здоров'я. Невдача такого розвитку призводить до душевного захворювання. З цього посилення слідує, що мірилом психічного здоров'я є не індивідуальна пристосованість до цього соціального ладу, а якийсь загальний критерій, дійсний всім людям, — задовільний щодо вирішення проблеми існування” [там-таки]. Фромм прагне подолати у своїй концепції дихотомію біологічного і соціологічного підходів, з припущення, що “основні пристрасті і спонукання людини походять з цілісного людського існування”, і “жоден суспільний лад не створює ці фундаментальні устремління, але визначає, яким саме з обмеженого набору потенційних пристрастей належить проявитися чи взяв гору” [там же].

Спроба з безлічі проявів людської природи (як нормальних, так і патологічних) виявити такі, які становлять її основу, а також зрозуміти іманентні закони та невід'ємні цілі людського існування вимагала докорінного перегляду звичних уявлень про здорову та хвору основу в людині. У своєму дослідженні Фромм проводить різницю між індивідуальними та соціальними психічними захворюваннями, розводячи поняття ущербності та невроз. “Якщо людині не вдається досягти свободи, спонтанності, справжнього самовираження, то її можна вважати глибоко неповноцінною, якщо ми припускаємо, що кожна людська істота об'єктивно прагне досягти свободи і безпосередності вираження почуттів. Якщо ж більшість членів цього товариства не досягають цієї мети, то ми маємо справу із **соціально заданою ущербністю**. І оскільки вона притаманна не одному індивіду, а багатьом, вона не усвідомлює її як неповноцінність, їй не загрожує відчуття власної відмінності від інших, подібної до знедоленості. Для неї можливий програш у багатстві життєвих вражень, у справжньому переживанні щастя, що заповнюється безпекою, яку вона знаходить, пристосовуючись до решти людства, наскільки вона його знає. Не виключено, що сама ця ущербність зведена суспільством, в якому вона живе, у ранг чесноти і тому здатна посилити у неї відчуття впевненості у досягнутому успіху” [там же, с. 140].

Далі Фромм створює портрет “соціально неповноцінної людини”: “У наші дні ми стикаємося з людиною, яка діє і відчуває, як автомат, вона ніколи не відчуває переживань, які справді були б її власними; вона відчувається точно такою, якою, на її думку, її вважають інші; її штучна посмішка прийшла на зміну щирому сміху, а балаканина, що нічого не означає, зайняла місце словесному спілкуванню; вона відчуває похмуре почуття безнадійності замість справжнього болю. Щодо такої людини можна відзначити два моменти. По-перше, вона страждає від нестачі спонтанності та індивідуальності, що може виявитися непоправним. Водночас вона суттєво не відрізняється від мільйонів інших людей, які перебувають у такому самому становищі. Більшість із них суспільство передбачає у моделі поведінки, що дають можливість зберегти здоров'я, попри свою неповноцінність. Виходить, що кожне суспільство як би пропонує власний засіб проти спалаху явних невротичних симптомів, які є наслідком ущербності, що породжується ним” [там же, с. 141].

Внаслідок закріплення такої структури відносин між індивідумом та соціумом формуються особливі соціальні типи характеру людини, які відображають основні дефекти суспільного устрою, – соціальний макрокосм відбивається в індивідуальному мікрокосмі. Західне людство, починаючи з епохи Реформації, поряд з ідеями свободи та автономії суб'єкта поступово формувало новий, вельми своєрідний образ людини, яка відчуває наростаюче почуття самотності, втративши справжню віру і не впевнена у власній безпеці, відмовляється від свободи, творчості, унікальності та підкоряється авторитаризму, накопичує в собі деструктивність і непомітно перетворюється на безликого споживача. Зрештою, поринає в самоізоляцію, переживаючи тотальне відчуження.

Фромм розглядав *відчуження* як одну з фундаментальних характеристик сучасної людини, і сформованого західного суспільства. У явищі відчуження науковець бачив головний результат того впливу, що капіталізм надає на особистість. “Під відчуженням розуміється такий спосіб сприйняття, у якому людина відчувається як щось чуже. Вона стає хіба що відстороненою від себе.

Вона не відчувається центром свого світу, рушієм своїх власних дій, навпаки, вона перебуває під владою своїх вчинків та їхніх наслідків, підкоряється чи навіть поклоняється їм. Відчужена людина втратила зв'язок із собою, як і з іншими людьми. Вона сприймає себе, як і інших, подібно до того, як сприймають речі — при допомозі почуттів та здорового глузду, але водночас без продуктивного зв'язку з самою собою та зовнішнім світом” [там же, с. 235-236]. Фромм зазначає, що слово "відчуження", яке в наші дні визначає найпоширеніше явище соціального життя, у колишні часи вживалося, коли йшлося про душевнохвору людину. Відчуження в поєднанні з такою характеристикою, як "автоматизуючий конформізм", перетворюють людину на бездушний автомат, в Голема, що лякає своєю байдужістю. Е.Фромм створює відчайдушну картину соціального життя: “Відчуження та автоматизація ведуть до зростаючого божевілля. Життя немає сенсу, у ньому немає радості, ні віри, ні реальності. Усі "щасливі", хоча нічого не відчувають, нікого не люблять і не міркують. У XIX столітті проблема полягала в тому, що Бог мертвий, у XX — проблема в тому, що мертва людина. У XIX столітті нелюдяність означала жорстокість, у XX — вона означає шизоїдне самовідчуження. У минулому небезпека полягала у тому, що люди ставали рабами. Небезпека майбутнього полягає в тому, що люди можуть стати роботами. Щоправда, роботи не повстають. Однак якщо їм надати людського характеру, то вони не можуть жити і залишатися здоровими, вони стають “големами”, вони руйнують свій світ і самих себе, тому що більше не можуть виносити безглузду нудьгу” [там же, с. 449-450]. Іншими словами, опинившись заручником відчуженої соціальної системи, людина втрачає почуття самості, вона відчуває себе не активним носієм власних сил і багатства особистості, але позбавленої індивідуальних якостей "річчю", залежною від зовнішніх для неї сил, на які вона перенесла свою життєву субстанцію [там же, с. 239].

Очевидно, що такий соціальний характер унеможливорює душевне здоров'я та повноцінну реалізацію особистості. У розумінні Е.Фромма здоров'я людини несумісне з описаною вище соціально заданою ущербністю, оскільки, на

протизагу відчуженню, “психічне здоров'я характеризується здатністю до любові та творення, звільненням від кровосумісної прихильності до роду та землі, почуттям тотожності, заснованим на переживанні свого Я реалізатора власних здібностей, усвідомленням реальності поза нас і нас самих, тобто розвитком об'єктивності та розуму” [там же, с. 188]. Таке уявлення про психічне здоров'я, на переконання Фромма, значною мірою відповідає заповідям великих духовних вчителів людства.

Вихід із патологічного стану, що охопив усе суспільство як Єдиний організм, Фромм бачив у цілій низці економічних, політичних і культурних перетворень, у зміні всієї системи соціальних цінностей та у підпорядкуванні всієї соціальної практики духу благоговіння перед життям та людської солідарності.

Отже, у світлі розглянутого підходу, ***справжнє оздоровлення людини невіддільне від оздоровлення суспільства***, воно передбачає поступовий перехід до "нерепресивної цивілізації" (Маркузе) або до "здорового суспільства" (Фромм). Відповідно до цього намічається особливий шлях і проголошується глобальна *стратегія оздоровлення*, у громадську перебудову з урахуванням гуманістичних принципів. Оскільки питання реформації суспільства ставляться до сфери соціології, ми, вважаючи за краще залишатися у межах психологічної науки, утримаємося від оцінок і суджень. Зазначимо лише, що постановка проблеми здорового суспільства було здійснено Фроммом у рамках гуманістичної парадигми, з урахуванням якої за часів Т. Мора виникало чимало соціальних утопій — нездійснених мрій про людське благоденство.

Проблематичність адаптаційної моделі

Підсумовуючи, ми можемо виділити одну суттєву характеристику більшості уявлень про здоров'я, що сформувалися у світлі адаптаційного зразка. Позначимо її як *дефіцитарність*. Специфіка адаптаційного зразка у цьому, що здоров'я представлено у ньому дефіцитарно: відповідно до цього еталону, індивіду, включеному у соціальні відносини, задля збереження та підтримки здоров'я виявляється *недостатньо* наявних в нього внутрішніх

ресурсів і компетентності у питаннях здоров'я, тобто він відчуває дефіцит знань та можливостей. Його здоров'я значною мірою залежить від низки зовнішніх умов та факторів, таких як стан довкілля (екологічний фактор), рівень життя суспільства (економічний фактор), якість медичного обслуговування, сімейне оточення (особливо у перші роки життя) тощо. Крім того, основні критерії оцінки його здоров'я задаються ззовні — найвищою інстанцією є система соціальних норм. Дефіцитарність адаптаційної моделі виявляє повну протилежність античної концепції здоров'я, згідно з якою людина спочатку наділена всім необхідним для здорового та щасливого життя.

Розгляд проблематики здоров'я у зовнішньому, інтерсуб'єктивному плані, у сфері соціальної взаємодії та адаптації неминує породжує образ індивіда з обмеженими можливостями здорового функціонування. Оскільки такий критерій, як здорове самовідчуття, поступається місцем, соціальним нормативам, людина, орієнтована на зовнішню систему оцінок, неминує знаходить у собі ті чи інші порушення здоров'я, останнє мислиться як щось абстрактне чи ідеальне. Здоров'я завжди не вистачає, із ним завжди виникають проблеми. А розраховувати доводиться або щедрістю природи, або вдосконаленням медичних технологій, або, нарешті, що дуже утопічно, на консолідацію здорових сил нашого суспільства та тотальне оздоровлення (шлях до “здорового суспільства”, за Фроммом). Власна активність індивіда не відіграє тут вирішальної ролі. Вирваний Соціумом з Лона Природи, людина відчужено сприймає власне здоров'я, підміняючи повноту здорового самовідчуття почуттям пристосованості та безпеки. Перебуваючи між Соціумом та Природою, вона не може повністю інтегруватися в жодну з цих систем без шкоди для своєї особистісної цілісності. Вона відчуває залежність від зовнішнього біосоціального світу, який спочатку дуалістичний та суперечливий.

Логічний наслідок розглянутих нами адаптаційних теорій — розкол навколишнього світу, його розпад на біологічне та соціальне оточення. Об'єкти довкілля несуть у собі принципово різне біологічне та соціальне значення.

Наприклад, людина, з якою встановлюється соціальна взаємодія, може одночасно виступати і як об'єкт біологічного потягу, і як носій соціального статусу, причому одне може погано поєднуватися з іншим. Потреба близькості, в інтимному спілкуванні, що реалізується лише певною соціальною ситуацією, цією самою ситуацією регламентується чи фруструється. Починаючи з раннього дитинства, наші природні імпульси стикаються з соціальними обмеженнями та нормами — спрямований зовні єдиний життєвий порив обмежується структурами соціального досвіду, що вже сформувався.

Згідно з усталеним західним уявленням, у Природи та Цивілізації різні цілі; біологічні та соціальні лінії розвитку перетинаються в людині, прирікаючи його на постійний внутрішній конфлікт. Якщо я поділяю таку точку зору, то змушений відчувати, як у мені сперечаються моя біологічна та соціальна природа, і при цьому мені не знайти третейського суддю для вирішення цієї суперечки. Я не можу ні зробити вибір на користь однієї з конфліктуючих сторін, ні набути бажаного стану золотої середини та гармонії зі світом. Мабуть, цією суперечливістю пояснюється той факт, що адаптаційна модель здатна переконливо пояснити швидше патологічні феномени, засновані на конфлікті біологічного та соціального, ніж феномен здоров'я, який виявляється не так виразно, а то й зовсім розчиняється у неоднозначному понятті "адаптація". Фокусуючись головним чином на хворобі, прибічники адаптаційної моделі знову і знову намагаються звести здоров'я до певної норми існування, що склалася під час еволюційного розвитку людини та суспільства загалом. Коли ж межі норми виявляються занадто вузькими, а її зміст стає плоским, однозначним, абстрактним і тому незадовільним, все ж таки залишається надія, що додаткові дослідження адаптаційних можливостей людини врешті-решт забезпечать учених надійними критеріями здоров'я.

Як би наполегливо не відстоювала людина свою особистісну надзначущість і незалежність від соціуму, вона не зможе зберегти душевне здоров'я, втративши живий зв'язок з людською спільнотою. У цьому полягала трагедія Фрідріха Ніцше, геніальні прозріння якого обернулися важкою

душевною недугою. Ніщше відкрито зневажав сучасне йому суспільство обивателів, а заодно і християнську любов до ближнього, віддаючи перевагу безмежній волі до влади і "любов до далекого" – до майбутньої Надлюдини. У шаленстві свого творчого пориву він зруйнував життєво важливі соціальні зв'язки, ніж зрештою прирік себе на божевілля та загибель. Показово, що у моменти просвітлення він, усвідомлюючи свою духовну ізоляцію і бажаючи зменшити страждання, звертався до найближчих друзів (знамениті листи за підписом "Розп'ятий"), немов прагнучи в цьому "руху до людей" врятувати крихти душевного здоров'я, тоді як у своїй спрямованості до Надлюдини лише наближав власний крах. Найвищий дар виявляється пов'язаний із душевною хворобою, якщо йому супроводжує дедалі більша соціальна дезадаптація.

Ми вважаємо, що придушення людської природи щодо догоди вимогам суспільства, так само як і втеча від соціального життя, перешкоджають досягненню справжньої цілісності; Вищий рівень особистісної інтеграції можна досягти лише за умови синтезу біологічних і соціальних компонентів адаптації, у якому засноване цілісне буття людини у світі. Однак давати універсальні рецепти або пропонувати власні моделі правильного устрою суспільства — отже, на наш погляд, займатися непробачними спекуляціями, що не входить до кола наших завдань. Кожна людина має знайти своє унікальне рішення цієї загальнолюдської проблеми, і, єдине, що може зробити психолог, це всіляко підтримати людину в цьому починанні.

Вправи

Вправа «Сонце світить для тих, хто».

Мета: створення умов для формування почуття згуртованості.

Група стає в тісне коло. Один з учасників прибирає свій стілець, ставить його в стороні, а сам стає на середину кола. Мета – стояти в центрі – знову отримати стілець, на який можна сісти. Людина в центрі кола розповідає що-небудь про саму себе. Якщо сказане справедливо по відношенню до будь-кого з

гравців, то вона (або вони) встають та міняються місцями з тим, хто промовляє.

Мова кожного виступаючого починається однією й тією ж фразою: «Сонце світить для кожного, хто ...». Гра може починатися з опису зовнішніх атрибутів: «Сонце світить для кожного, хто носить блакитні джинси». Згодом гра може персоніфікуватися, і тоді називаються індивідуальні уподобання та антипатії. («Сонце світить для кожного, хто ... любить проводити відпустку на морі ... терпіти не може курців ... харчується, дотримуються вегетаріанського харчування...») Добре, якщо члени групи згадають як про сильні, так і про слабкі сторони людського характеру, пристрасті, недоліки, успіхи та невдачі, професійні інтереси, щастя та розчарування в любові, навіть політичні переконання.

Рефлексія: що стало для мене несподіванкою? Чи відчуваю я, що знайшов досить «споріднених душ»? Чи радує мене, що між нами так багато спільного?

Вправа «Руки, ті, що говорять».

Мета: емоційно-психологічне зближення учасників за рахунок тілесного контакту. Учасники утворюють два кола: внутрішнє та зовнішнє, стоячи обличчям один до одного. Ведучий дає команди, які учасники виконують мовчки в парі, що утворилася. Після цього по команді ведучого зовнішнє коло рухається вправо на крок.

Варіанти інструкцій утворюючим парам

Вітатися за допомогою рук.

Поборотися руками.

Помиритися руками.

Висловити підтримку за допомогою рук.

Висловити радість.

Побажати успіху.

Попрощатися руками.

Рефлексія: що було легко, що складно? Кому було складно мовчки передавати інформацію? Кому легко? Чи звертали Ви увагу на інформацію від

партнера або більше думали, як передати інформацію самим? Як Ви думаєте, на що було спрямовано цю вправу?

Вправа «Люблячий погляд».

Мета: усвідомлення свого невербального емпантійно-експресивного арсеналу.

Один з учасників виходить за двері. Його завдання – визначити, хто з групи буде дивитися на нього «люблячим» поглядом. Ведучий за його відсутності вибирає для цієї мети двох-трьох осіб. Потім вибирається інший, який відгадує. Кількість людей, що споглядають «люблячим» поглядом поступово збільшується.

Рефлексія: які почуття ви відчували, коли на вас дивилися «люблячим» поглядом? Що ви відчували, коли були в ролі наглядача «люблячим» поглядом?

Вправа «Карусель».

Мета: сприяти розвитку емпатії та рефлексії у процесі навчання. Члени групи стають за принципом «каруселі», тобто обличчям один до одного, і утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухливе. Ведучий наводить приклад ситуації. Час на встановлення контакту і проведення бесіди (3-4 хвилини). Потім ведучий дає сигнал, і учасники групи зсуваються до наступного учасника.

Приклади ситуацій.

Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій зустрічі... Перед вами незнайома людина. Зустріньтеся з нею... Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалась. Підійдіть до неї та заспокоїте. Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі. У даній вправі здійснюється серія зустрічей, причому кожного разу з новою людиною.

Завдання учасників – легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися.

Розминка – вправа «Плутанина».

Мета: підвищити тонус групи та згуртувати учасників.

Гравці стають у коло і витягують вперед праві руки. За сигналом ведучого вони з'єднують руки попарно. Другий сигнал – тепер потрібно з'єднати ліві руки, але вже з якоюсь іншою людиною (не з тим гравцем, з ким з'єднані праві руки). Завдання гравців – не відпускаючи рук, постаратися розплутатися та залишитися стояти в колі.

Якщо гравці опинилися в нерозв'язаній ситуації, можна запропонувати одному з гравців взяти на себе відповідальність за всю групу і вказати одну з пар рук, яку можна роз'єднати, щоб розплутати «мертвий вузол».

Вправа «Сліпий та поводитир».

Мета: формування довіри до навколишнього світу.

Учасники гри діляться на пари; одна людина закриває (або їй зав'язують) очі – вона «сліпа», друга людина – її «поводир». Завдання «сліпого» – бродити по кімнаті, куди йому заманеться; задача «поводиря» – забезпечити його безпеку, голосом або дотиками, керуючи діями «сліпого», але не відбираючи у нього ініціативи.

Завдання можна ускладнити, запропонувавши «поводирям» не просто стежити за «сліпими», а й самим активно брати участь у грі: описати навколишню обстановку; познайомити своїх «сліпих» один з одним або з іншими «поводирями»; пограти зі «сліпими» в якусь гру і так далі. Через 5-7 хвилин «сліпі» і «поводирі» міняються ролями.

Рефлексія: як відчували себе «сліпі» та «поводирі», кому в якій ролі було легше? Чи легко було довіряти «поводирю»? Що сприяло, а що заважало довірі?

Вправа «Вітер у вербах».

Мета: створення атмосфери довіри і підтримки у групі.

Сім-вісім чоловік утворюють тісне коло, стискаючи один одного плечима. Ведучий стає в центрі кола, закриває очі і падає вперед або назад, завдання гравців – не просто підхопити людину, а й обережно передавати її з рук в руки по колу.

Рефлексія: напевно більшості учасників було страшно брати участь у цій вправі, хоча б в першого разу. Як саме вами переживається цей страх? Що допомогло вам його подолати?

Вправа «Все одно ти молодець, тому що ...»

Мета: можливість випробувати на собі такий спосіб реагування, при якому самоповага партнера не знижується.

Вправа виконується в парах. Перший учасник пари починає розповідь зі слів: «Мені не подобається в собі...» Другий, вислухавши, повинен відреагувати на сказане, починаючи наступним словами: «Все одно ти молодець, тому що ...» Потім учасники міняються ролями.

Рефлексія: хто не зміг виконати завдання? Чому? Що відчувала людина, до якої була звернена підтримка?

Вправа «Психоенергетична парасолька».

Встати бажано в центрі кімнати, і в процесі пояснення намагатися уявити, що над кімнатою утворюється своєрідна парасолька, що щільно накриває всіх учасників. Мета: впевнено, міцно та стабільно тримати ручку цієї «парасольки» протягом усієї вправи.

Вправа формує здатність контролювати ситуацію у групі.

Вправа "Настрій".

Потрібно взяти кольорові олівці або крейду і чистий аркуш паперу. Спокійно, лівою рукою намалювати абстрактний сюжет – лінії, кольорові плями, фігури. Важливо при цьому повністю поринути у свої переживання, вибрати колір та провести лінії так, як Вам більше хочеться, у повній

відповідності до Вашого настрою. Спробувати уявити, що Ви переносити Ваш сумний настрій на папір, як би матеріалізуєте його. Коли ми закінчуємо малюнок, перевертаємо папір і з іншого боку листа пишемо 5-7 слів, які відбивають Наш настрій. Довго не думаючи, дивимось на свій малюнок, ніби заново проживаючи свій стан, перечитайте слова та із задоволенням, емоційно розриваємо аркуш та його викидаємо. Умовно наш емоційний стан переноситься на малюнок.

Вправа «Гора з плечей»

Виконується стоячи, можна сидячи. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх і опустити.

Вправа «Замок»

Вихідне положення – сидячи, корпус випрямлений, руки на колінах, у положенні «замок». Вдихаючи, одночасно руки піднімаються над головою долонями вперед у замку. Затримка дихання (2-3 секунди), різкий видих через рот, руки падають навколішки.

«Пудінг, це Аліса. Аліса, це пудінг»

У цій вправі учасники розбиваються на пари. Кожна пара має 5—7 хвилин, щоб поспілкуватись один з одним. Кожен з них може у вільній формі розповідати про себе чи відповідати на запитання партнера. Тренер може задати вихідну тематику розмови (наприклад, пов'язану з цілями тренінгу) або надати учасникам самим вибирати русло розмови.

Далі гра може розвиватися за одним із двох сценаріїв.

По-перше, учасники можуть перетворитися на журналістів. Тоді їхнє завдання буде полягати в тому, щоб протягом 3-5 хвилин написати коротку замітку про свій візаві; в цій замітці мають бути перероблені і фактична інформація, подана самою людиною, та враження «журналіста» про нього. Після того як нотатки написані, група збирається у колі та «журналісти» по

черзі зачитують свої репортажі. У того, хто був героєм репортажу, є можливість (за бажання) скоригувати сказане.

По-друге, учасники можуть перетворитися "один на одного". Тоді розповідь вестиметься від першої особи. Однак такий сценарій гри викликає в учасників більший дискомфорт: будь-яка людина відчуває власну унікальність і як мінімум на підсвідомому рівні чинить опір тому, щоб хтось інший — «чужий» — привласнював собі «моє», виступав з його обличчя; особливо якщо врахувати, що інформація в цій грі більш ніж у половині випадків хоча б трохи, але спотворюється. Незважаючи на те, що виступ від чужого імені, у чужій ролі — невід'ємна частина багатьох процедур у психодрамі чи гештальттерапії, у процедурі знайомства її краще уникати.

«Чотири кути - чотири вибори»

Групі необхідно забезпечити вільний доступ до кутів тренінгової кімнати.

У кожному з кутів тренер розміщує аркуш паперу із написаним на ньому «вибором».

Альтернативи можуть стосуватися як нейтральних речей, так і тематики тренінгу:

- Кольори: червоний, жовтий, синій, зелений.
- Геометричні фігури: коло, трикутник, квадрат, трапеція.
- Пори року: зима, весна, літо, осінь.
- Головні якості успішного політика: розум, честь, совість, харизма.
- Яка дитина найважча: уперта, непосидюча, замкнута, агресивна.

Завдання кожного учасника — підійти до обраної ним позиції та розповісти присутнім там, чому його привабила ця альтернатива. Додаткове завдання - запам'ятати, хто опинився з ним в одній групі.

Гра повторюється ще три рази, щоразу ведучий пише на аркушах нові альтернативні варіанти.

Після чотирьох раундів група збирається в колі, і тренер запитує учасників про те, ким вони найчастіше опинялися в одному кутку, з ким

жодного разу не зустрічалися протягом вправи; що нового дізналися про колег по групі; чи здивували їх якісь аргументи з почутих.

Для ускладнення завдання та внесення елемента інтриги можна запропонувати учасникам проміжний етап. Тренер оголошує чотири альтернативи, але учасники на півхвилини залишаються нерухомими, намагаючись передбачити, хто опиниться з ними в одній підгрупі або як загалом розподіляться учасники по підгрупах. Кількість правильних здогадів підраховується наприкінці обговорення; найінтуїтивніший учасник отримує приз.

Приз - у формі маси корисної діагностичної інформації - отримує і наглядний тренер.

Питання для самоконтролю

1. Основні сучасні підходи та моделі здоров'я.
2. Еталони здоров'я та здорової особистості.
3. Модель здорової особистості в гуманістичній психології.
4. Еталони здоров'я та здорової особистості в історичному й сучасному вимірах.
5. Комплексний підхід до вивчення здоров'я людини.
6. Вікові особливості стану здоров'я.
7. Мотиви дотримання здорового способу життя.
8. Переважаючі психічні стани як критерій оцінки психологічного здоров'я людини.
9. Психологічна стійкість особистості.
10. Чинники збереження психологічного здоров'я.

РОЗДІЛ III. ПСИХОГІГІЄНА РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТТІ

3.1. Перехід від пояснення до розуміння. Екзистенційне ставлення до особистості у сучасній психотерапії

Значні зміни в гуманітарних науках ознаменувалися виходом роботи В.Дільтея "Описова психологія", в якій автор запропонував доповнити характерні для природничих наук пояснювальні принципи аналізу *методом, більш відповідним психологічному предмету дослідження, а саме розумінням*, що полягає в *безпосередньому осягненні духовної цілісності* [69]. Розуміння визнавалося специфічно гуманітарним, психологічним способом пізнання. Пояснювальні схеми, що редукують будь-яке явище до його зримих причин або до універсальних першопринципів, в якийсь момент перестали відповідати вимогам оновленого психологічного дискурсу. З'ясувалося, що з психології набагато важливіше зрозуміти, "що" і "як" переживає людина, ніж встановлювати "чому", з яких об'єктивних причин це відбувається. Так виник феноменологічний напрямок, що прагнув охопити психологічні явища і факти в їхній конкретності та своєрідності, уникаючи спекуляцій та наукових упереджень.

Одним з перших застосував феноменологічний підхід у психопатології і в роботі з психіатричними хворими Ясперс, якому сучасна психологія зобов'язана запровадженням поняття "емпатія" – розуміє, співчутливе відчуття у переживанні іншої людини. Ясперс виділяв у психопатології дві групи феноменів: об'єктивні та суб'єктивні симптоми. До першої групи він відносив явища і процеси, доступні чуттєвому сприйняттю, а також психічні функції, що піддаються виміру. До них застосовні методи абстрактного опису та генетичного пояснення з урахуванням законів причинності. Друга група включає такі суб'єктивні феномени, які можуть бути доведені до наочності не за допомогою аналізу, але *в акті співпереживання*. Щоб представляти внутрішню суб'єктивну картину патологічних процесів, психіатру необхідно

відмовитися від пошуку факторів, що зумовлюють, прийняти переживання пацієнта як даність і відчуті їх. Очевидно, що при такому підході долається каузальна схема опису, ніби в психіці людини відкривається така сфера, в якій перестає діяти закон причинності, і суб'єктивність переживання стає законодавцем душевного життя [135, с. 25-41].

Цю традицію продовжив Л. Бінсвангер, який у світлі свого *dasein*-аналізу розглядав переживання пацієнта як “завжди значущі аспекти його цілісного буття у світі”. Виходячи з основних положень філософії Хайдеггера, Бінсвангер намагався досягнути різні форми патології як варіації індивідуального способу існування, стверджуючи, що за психічним відхиленням пацієнта виявляється його унікальний світогляд і цілісне ставлення до світу. Відповідно до цієї точки зору, людину в її цілісності неможливо пізнати методами науки, тому "хороший" психіатр повинен навчитися розуміти людей, які стали його пацієнтами, "в єдності їх універсальних онтологічних можливостей", постійно враховуючи спрямованість людської істоти до трансценденції [25, с. 93].

Ту ж позицію обстоював і лідер антипсихіатричного напрямку Рональд Ленг, який стверджував, що будь-які психічні феномени (зокрема, психопатологічні) слід досягати, “входячи в контекст індивідуального буття у світі”, у світлі “переживання людиною самою себе в зв'язку з іншими в її світі”. Причому слід досягати людину, не концептуалізуючи, але намагаючись зрозуміти те, що відбувається у її душі, вникнути у її систему світогляду та проєкт буття [116, с. 9]. Так як соціальні оцінки завжди відносні, ніщо не заважає психотерапевту побачити в розщепленні особистості шизофреніка як діагноз, а й глибоку екзистенційну проблему, або навіть своєрідний спосіб її дозволу. Причому зрозуміти це страшне чуже страждання - означає не тільки "вникнути", але і "відчутись". Ірвін Ялом стверджував, що досвідчений клініцист, що працює в рамках екзистенційної моделі, "шкірою відчуває корінну проблему свого пацієнта", знаходячи аналоги її у власному екзистенційному досвіді [187, с. 16]. Таке “відчуття” докорінно від гострого і об'єктивного діагностуючого погляду ортодоксального клініциста.

В екзистенційній психотерапії колишні проблеми психопатології (органічні ураження мозку, процеси дегенерації та ін.) змінилися філософськими проблемами свободи, ізоляції, безглуздості та самотності. Віктору Франклу належить чи не найпопулярніше філософське обґрунтування необхідності цього перевороту в психотерапії: є лише один специфічно людський вимір буття, в якому може бути зрозуміла людина – це **“вимір сенсу”**. Людина прагне осмисленості життя навіть тоді, коли її біологічне існування опиняється під загрозою. Самотрансценденція, духовність, свобода та споконвічне властиве прагнення сенсу життя — ось що відрізняє феномен людини від будь-якої іншої форми буття [180, с. 45-70]. Франклівська логотерапія стала духовною опозицією будь-якому оціночному та редуктивному підходу до людини, чи то ортодоксальна психіатрія, чи класичний психоаналіз.

Перетворення охопили і філософію XX століття, що відбилося, з одного боку, в персоналізмі, а з іншого — у побудові діалогічної моделі людського буття, діалогічно і звернено до Іншого, у антропологічній концепції М. Шеллера людина постає не як буття для себе і в собі - вона відкрита світу і реалізує своє призначення в акті самовіддачі [126, с. 191]. Я може існувати та розкривати закладені в ньому онтологічні можливості лише у первісному ставленні до Іншого, тобто щодо "Я - Ти" [35].

Коли суб'єктивність визнається як вища цінність, основними способами розуміння суб'єкта як у його хворобі та стражданні, так і в цілісності здорового існування стають **розуміння та діалог**. У цьому полягає колосальний духовний прорив, який був неможливий у контексті двох попередніх еталонів. **Здоров'я розглядається тепер як одна з характеристик індивідуального буття-в-світі**, яке не вдається підкорити формальним принципам і нормам або виміряти, оскільки воно проникне лише для емпатії, любові та турботи.

1. Гуманістична модель здорової особи. Її характеристики

Аналіз 3-го з виділених нами стандартів вимагає детального розгляду головних ідей гуманістичної психології, у якій проблематика здоров'я знайшла

найповніший відбиток і опинилася у центрі більшості теоретичних побудов. Цей напрям психологічної науки можна було б назвати *"психологією еталонів"*, настільки часто психологи-гуманісти створювали ідеальні і піднесені образи здорової особистості, вільної від нормативних психіатричних оцінок та далекої від деструктивних проявів психопатології. Ми повинні визнати, що саме представники цього напрямку, особливо А. Маслоу, першими приступили до осмислення та дослідження проблеми "еталонної" особистості, що є початковим та універсальним зразком здорового існування.

На відміну від адаптаційних теорій особистості, багато з яких фокусуються на помилках та провалах адаптації, гуманістична психологія (humanistic psychology) - це психологія, "насамперед, сконцентрована на вивченні здорових і творчих людей" [128, с. 524], на досягненні конструктивних, творчих проявів людської природи, у чому полягає її наукова специфіка. В її основі ми виявляємо ставлення до особистості як до абсолютної, безперечної та неперехідної цінності. Таке фундаментальне ставлення стало складатися у західному світогляді задовго до виникнення академічної психології, ще в епоху Відродження. Багато положень, що склали базис гуманістичної парадигми, було сформульовано такими великими мислителями минулого, як Данте, Петрарка, Джордано Бруно, Джамбаттіста Віко, Томас Мор, Мішель де Монтень. Наслідуючи цю традицію, "гуманістична психологія підкреслює унікальність людської особистості, пошук цінностей та сенсу існування, а також свободу, що виражається у самоврядуванні та самовдосконаленні" [128, с. 524].

Перш ніж обговорювати еталонний образ здорової людини, різні варіанти та модифікації якого виявляються в тих чи інших концепціях гуманістичної психології, зазначимо основні принципи цього наукового напрямку.

Основні принципи гуманістичної психології

1. Людина цілісна і повинна вивчатися в її цілісності.
2. Кожна людина унікальна, тому аналіз окремих випадків не менше виправданий, ніж статистичні узагальнення.

3. Людина відкрита світу, переживання людиною світу і себе в світі є головною психологічною реальністю.

4. Людське життя повинно розглядатися як єдиний процес становлення та буття людини.

5. Людина має потенцією до безперервного розвитку і самореалізації, які є частиною її природи.

6. Людина має певний ступень свободи від зовнішньої детермінації завдяки смислам та цінностям, якими вона керується у своєму виборі.

7. Людина є активна, інтенціональна, творча істота.

Вище перелічені принципи становлять свого роду канон гуманістичної психології, прийнятий більшістю представників цієї психологічної школи.

Тепер розглянемо конкретні еталонні уявлення та моделі здорової особистості, які відбилися у працях видатних психологів-гуманістів. Почнемо з окремих ідей і поступово перейдемо до розгорнутих та завершених моделей.

2. Гуманістичні ідеї Е. Еріксона і Е.Фромма

Аналізуючи адаптаційний стандарт здоров'я, ми згадували двох найбільших психологів XX століття, які спробували застосувати гуманістичний підхід у межах теорії адаптації. Це - Е. Еріксон та Е. Фромм. У працях цих учених було намічено цілком певний і теоретично обґрунтований перехід до *гуманістичної моделі особистості*, яка взяла гору, починаючи з другої половини нашого століття.

Е. Еріксон, розглядаючи становлення людини як поетапний процес, що включає певні стадії з характерними для них кризами, наочно показує, що самою логікою людського розвитку особистість періодично підводиться до вибору між зрілістю, здоров'ям і регресом; особистісним зростанням, самовизначенням - і хворобою, неврозом. З точки зору Еге Еріксона, людина, приймаючи виклик у ході кожної психосоціальної кризи, отримує шанс до особистісного зростання та розширення своїх можливостей. Успішно вирішивши одну кризу, вона просувається у своєму розвитку до наступної. Природа людини вимагає особистісного зростання та відповіді на виклики,

властиві кожній стадії розвитку. Благополучне вирішення чергової психосоціальної кризи надає індивіду все більше можливостей для зростання та самореалізації [126]. Це свідчить про те, що теорія Еге Еріксона передбачає **наявність внутрішнього зв'язку між особистісним зростанням і здоров'ям**, а, отже, співзвучна основним принципам гуманістичної психології.

У свою чергу, Еріх Фромм на певному етапі свого наукового шляху перейшов від аналізу умов та передумов соціально заданої ущербності сучасної західної людини до формулювання основних положень так званого **нормативного гуманізму**. Це вчення, покликане виявити мотиваційні та ціннісні підстави індивідуального людського буття, споконвічні та відносно незалежні від соціального устрою. За Фроммом, суспільство визначає лише форму задоволення цих споконвічних потреб, але самі потреби як такі Фромм вважав, що повноцінне задоволення специфічно людських потреб та індивідуальне вирішення фундаментальних проблем людського існування є не менш важливою вимогою здорового життя, ніж пристосування до соціального оточення. Якщо соціальні умови перешкоджають самовизначенню та розкриттю особистісного потенціалу, а соціальна адаптація вимагає придушення глибинних потреб людини та відмовившись від індивідуальної своєрідності, це призводить або до протесту і бунту, або до деформації людської природи. Ця деформація виявляється у особливих характерологічних змінах особистості. Нерідко сучасна західна людина, прагнучи зберегти безпеку у зовнішньому (соціальному) світі, втрачає зв'язок зі своїм внутрішнім світом, занурюючись у темний вир загального відчуження. У той же час, якщо вона насмілиться повернутись обличчям до самої себе і звернутися до своєї початкової природи, то вона зможе виявити в неї вагомі альтернативи "соціально задані ущербності", тобто конструктивні, творчі риси.

Сучасна людина стоїть перед необхідністю самовизначення та вибору фундаментальних життєвих орієнтацій, таких як деструктивність чи творчість (некрофілія чи біофілія), відчуження чи безпосередність і повнота переживань, нарцисизм чи почуття братньої спільності та любові, конформізм чи

унікальність і творчість. Крім того, кожному необхідно зробити вибір на користь одного з двох полярних модусів існування - це "модус володіння" та "модус буття". Такий вибір означає індивідуальну відповідь на основне екзистенційне питання: мати чи бути? Прагнути накопичення всіляких благ і до "уречевлення" природних життєвих процесів чи досягати повноти буття у творчості та самореалізації? [189]. *Наскільки б велика і могутня не була соціальна детермінація особистості, людська природа завжди передбачає можливість вільного самовизначення та вибору - у цьому положенні укладена суть гуманістичних ідей Еге Фромма.*

Отже, гуманістичний підхід формується вже в рамках неофрейдизму, у вченнях Е. Еріксона та Е. Фромма, а потім розростається до самостійного напрямку у психології.

3. Подання про зрілу і здорову особистість в теорії Г. Олпорта

Один із найбільш характерних гуманістичних зразків здорової особистості, наділення зрілістю і досягнення певного рівня розкриття людських можливостей, представлений у працях видатного американського психолога Г.Олпорта. Олпорт — на противагу Фрейд — постулював *якісну різницю між здоровим і патологічним функціонуванням психіки* і вважав, що клінічні спостереження непридатні при побудові наукової моделі здорової особистості, що повноцінно розвивається. Він заперечував поширене переконання в тому, що зрілі (тобто здорові, за Г. Олпортом) та незрілі люди справді мають багато спільного, а спробу зрозуміти закономірності здорового функціонування на основі даних клінічного досвіду, без урахування якісної відмінності здоров'я та патології, вважав методологічною помилкою сучасної психології "Деякі теорії розвитку засновані, головним чином, на поведінці психічно хворих та тривожних людей або ж на вибриках доведених до крайності лабораторних щурів. Дуже небагато теорій сформувалися на основі вивчення здорових людських істот, таких, які намагаються не так зберегти своє життя, як зробити його осмисленим" [127, с. 180].

Яка ж запропонована Г. Олпортом пояснювальна схема, що дозволяє

найповніше описати здорову, повноцінно розвиваючу і зрілу особистість?

Діяльність “Особистість: психологічна інтерпретація”, описуючи і класифікуючи понад 50 різних визначень особистості.

Гордон Олпорт зробив висновок, що адекватний синтез існуючих уявлень може бути виражений у твердженні: "Людина - це об'єктивна реальність" [127, с. 273]. Він додавав також, що це справжня сутність, віднесена до індивідууму. Таке всеосяжне визначення не може бути визнано точним у науковому сенсі, але воно підкреслює дієвість і самостійну значимість особистості, яка розглядається не як гіпотетичний конструкт, але як жива автономна система - повноправна частина об'єктивній реальності. Відповідаючи на питання, яка Природа цієї *реальності*, Г. Олпорт дав більш точне визначення особистості: "Особистість – це динамічна організація тих психофізичних систем всередині індивідуума, які визначають характерні для неї поведінку та мислення" [там же]. Вираз “психофізичні системи” свідчить про те, що у описі особистості слід враховувати як елементи “розуму”, так і елементи “тіла”.

Згідно з Олпортом, для вирішення проблеми пізнання та опису природи особистості необхідні конструкти такого рівня узагальненості, як его або стиль життя, що дозволяють охарактеризувати особистість у її індивідуальній своєрідності [там же, с. 273]. Олпорт вводить *новий* термін - **пропріум**. Це - *властивість людської природи, що прагне до зростання і розвитку*. Йдеться про таку суб'єктивну частину досвіду, яку ми можемо визначити як “моє”. Інакше вона *позначається як самість людського життя* [129] аспектів "самості", що беруть участь у розвитку пропріуму з дитинства до зрілості – так звані пропріотичні *функції*.

1. Відчуття власного тіла як тілесна основа самосвідомості.
2. Відчуття самоідентичності.
3. Почуття самоповаги, засноване на усвідомленні успішності у досягненні різних цілей.
4. Розширення самості за рахунок усвідомлення зовнішніх об'єктів як "моїх" або пов'язаних зі мною”.

5. Образ себе, здатність представляти себе і думати про себе.

6. Раціональне управління самим собою.

7. Пропріативне прагнення, що виражається в постановці та досягненні перспективних цілей та у процесі самовдосконалення [156, с. 283-285].

Саме повноцінне, природне формування цих аспектів самоті забезпечує в особистості здоров'я та зрілість. Отже, поступове розкриття в індивідумі перерахованих пропріотичних функцій може бути визнано основною умовою здорового розвитку. Вони повільно еволюціонують, і в результаті їхньої остаточної консолідації формується Я — як об'єкт суб'єктивного пізнання та самовідчуття. Коли щось перешкоджає розвитку цих функцій, є ризик, що самість почне деформуватися і виникнуть реальні труднощі у здобутті індивідумом психологічної зрілості.

Як уже зазначалося вище, Олпорт бачив якісну різницю між зрілою, здоровою та незрілою, чи невротичною, особистістю. Він вважав, що особистісне зростання — це безперервний процес становлення, що триває все життя. У розумінні Олпорта психологічно зріла людина характеризується шістьма рисами:

1. Зріла людина має широкі кордони Я.
2. Зріла людина здатна до теплих, соціальних відносин.
3. Зріла людина демонструє емоційну стабільність і самоприйняття.
4. Зріла людина демонструє реалістичне сприйняття, досвід і домагання.
5. Зріла людина демонструє здатність до самопізнання і почуття гумору.
6. Зріла людина має цільну філософію.

Питання повноцінному розвитку Суб'єкта вимагає свого осмислення задовільного вирішення дилеми “свобода — детермінізм”. Говорячи про свободу особистості у розмові з Річардом Евансом, Олпорт зауважив: “Я сказав би, що в нас більше свободи, ніж це визнає більшість сучасних психологів. Але я б не став, однак, наполягати на абсолютній, необмеженій свободі, як це роблять деякі екзистенціалісти. Істина лежить десь посередині”. Саме у трактуванні розвитку індивідуума найяскравіше виражено Олпортовське

уявлення про свободу. Він розглядав особистісне зростання як активний процес “становлення”, в якому індивід бере на себе певну *відповідальність* за планування ходу свого життя. Таким чином, під контролем Я перебуває принаймні деяка частина “динамічної організації”, яка так важлива для Олпортівського розуміння особистості. У концепції спрямованості Г.Олпорт зазначав, що спрямованість чи намір — це цемент, скріплюючи воєдино людське життя, тобто для хорошого функціонування людині необхідне визначення мети, якої вона прагне. Формування патерну спрямованості, по Олпорту, визначається наступним чином: “Суть природи людини в тому, що вона прагне відносної уніфікації життя (ніколи не досягаючи її повністю). Таким чином, дані пошуки – вони репрезентують саму сутність людської природи – ми відзначаємо, що поведінка людини у значній мірі *проактивна...*” [там-таки, с. 288]. Іншими словами, свобода, згідно з цією концепцією, виражається у *відповідальному плануванні свого життя, проактивності, визначенні пріоритетних цілей та єдиної спрямованості, спрямованості особистості, що робить її цілісною*. Ці аспекти свободи особистості є визначальними для прогресивного розвитку та особистісного зростання. Говорячи про довгострокові плани та пріоритетні цілі особистісного розвитку, неможливо обминути проблему ціннісних орієнтирів та світоглядних підстав індивідуального буття. У своєму описі зрілої особистості Г.Олпорт наголошував на важливості *об’єднуючої філософії життя* і стверджував, що така філософія заснована на *цінностях*. Зусилля людини знайти лад і сенс у житті визначаються цінностями. Г. Олпорт, розглядаючи цінності як складну складову особистості, намагався пояснити розбіжності у системах цінностей в різних індивідуумів. Ці цінності притаманні різною мірою всім людям і є стрижневими в людському житті. Жодна людина не підпадає виключно під якусь одну із основних життєвих орієнтацій, але в різних людей спостерігаються різні комбінації цінностей. Було виведено *шість основних ціннісних орієнтацій*:

1. **Теоретична.** Людина, додає значення цією цінності, раніше всього

зацікавлена у розкритті *істини*.

2. **Економічна.** "Економічна" людина раніше всього цінує те, що *корисно* і *вигідно*.

3. **Естетична.** Така людина насамперед цінує *форму* і *гармонію*.

4. **Соціальна.** Найвищою цінністю для "соціальної" людини є *кохання* *людей*.

5. **Політична.** Домінуючим інтересом політичного типу є *влада*.

6. **Релігійна.** Люди цього типу головним чином зацікавлені у розумінні світу як *єдиного цілого* [там-таки, с. 300-303].

Отже, у світлі теорії Г. Олпорта, здоров'я тотожно особистісної зрілості, яке в процесі особистісного зростання і передбачає:

1. Сформованість пропріотичних функцій (або інтеграційних аспектів самості).

2. Свободу, виражається у відповідальному самовизначенні.

3. Проактивність або цілеспрямованість.

4. Цілісну філософію життя чи світогляд, заснований на певній системі цінностей. Зазначимо, що при всій досконалості теоретичних конструкцій Олпорта в них важко виявити чітку вказівку реальних шляхів до набуття зрілості, в силу чого дана модель перетворюється в якийсь абстрактний ідеал, що значно поступається, у плані конкретизації, похмурим, але переконливо обґрунтованим поглядам детермініста Фрейда.

5. Показово, що сам Олпорт, прагнучи пояснити аномалії особистості, звертається до схем патогенних механізмів, описаних фрейдистами. Проте, з положень Олпортовської теорії, було б логічним розглядати психопатологію як порушення конкретних механізмів здорового розвитку. Але останні представлені у теорії Олпорта занадто узагальнено, як філософські категорії, наділені найзагальнішим психологічним сенсом. А тому при всій гуманітарній цінності таких понять, як "цілісна філософія життя" або "пропріум", їм все ж таки не вистачає точності та "дотикливості", щоб стати інструментальними поняттями, подібно до усталених термінів психопатології.

4. Повноцінно функціонуюча людина, за К. Роджерсом

Гуманітарне переосмислення проблем здоров'я та патології захопило уми найбільших психологів ХХ століття, які, подібно до Г.А. Олпорта, прагнули сформуванню наукове уявлення про здоровий індивід. Перехід від властивості психіатрії та психопатології жорсткого фіксування “нормальних” та болючих станів до дослідження *процесу становлення особистості, її вільного та щирого саморозкриття* чітко позначились на роботах Д. Роджерса, який запропонував динамічну модель *"повноцінно функціонуючої людини"*. Роджерс також розглядає здоров'я в аспекті природного особистісного розвитку, зростання як атрибут вільно розвиваючий і відкритий досвід особистості.

Він вводить поняття *конгруентності*, відображає здатність особистості реагувати і діяти, щиро, відкрито висловлюючи свої справжні почуття та установки. Часто людина прагне приховати або фальсифікувати їх, бажаючи отримати схвалення та визнання від оточуючих, і така неконгруентність (несправжність) перешкоджає її самореалізації, негативно позначаючись і на душевному здоров'ї. З іншого боку, захищаючись від неприємних та болючих переживань, людина схильна заперечувати негативні сторони життя, позбавляючи себе повноти життєвого досвіду. Роджерс вважав, що *“людина відновлює психічне здоров'я, повертаючи собі частини свого Я, що пригнічувалися і заперечуються”* [164], і, асимілюючи негативні аспекти життєвого досвіду. Іншими словами, конгруентність та відкритість досвіду, що передбачають довіру до власної людської природи та життя в цілому, є основними умовами повноцінного функціонування, за Роджерсом. *“Повноцінно функціонуюча людина постійно перебуває у процесі всебічної самоактуалізації; вона здатна завжди вільно реагувати на ситуацію і вільно переживати свою реакцію”*, що дозволяє їй жити справжнім, по-справжньому *“хорошим”* життям. Відповідно до Роджеріанської моделі, рух до *“хорошого життя”* передбачає *зростання відкритості досвіду, прагнення жити сьогоденням та довіру до свого організму* [157].

Прикладом *динамічного підходу* до проблем здоров'я, притаманного теорії

Роджерса, може бути таке визначення “хорошого життя”:

«Добре життя — це процес, а чи не стан буття. Це - напрямок, а не кінцевий пункт. Причому напрямок, обраний всім організмом за психологічної свободи рухатися куди завгодно. Цей організмом обраний напрямок має певні загальні якості, що виявляються у великій кількості різних і єдиних у своєму роді людей» [там же].

Нижче ми наводимо витяги з роботи К. Роджерса “Погляд у психотерапію. Становлення Людини”, у якій докладно описуються найзагальніші характеристики процесу “хорошого життя”.

5. Характеристики процесу “хорошого життя”, за К. Роджерсом

1. Зростаюча відкритість досвіду

Відкритість діаметрально протилежна захисту. Захисна реакція - це відповідь організму на досвід, який сприймається, або буде сприйнятий як загрозливий для існуючого у індивіда, як уявлення про себе самого або про себе у відносинах зі світом. Оскільки цей досвід у результаті дії захисту або спотворюється при усвідомленні, або заперечується і не допускається до свідомості, то людина не може правильно зрозуміти свої переживання, почуття та реакції, якщо вони суттєво розходяться з її уявленням про себе. Отже, вона володіє частиною свого Я.

Однак якби людина була повністю відкрита своєму досвіду, кожен стимул, що йде від організму або від зовнішнього світу, передавався б вільно через нервову систему, без найменшого спотворення будь-яким захисним механізмом. Не було б необхідності в механізмі "підсвідомості", за допомогою якого організм заздалегідь буває попереджений про будь-який досвід, що загрожує особистості. Навпаки, незалежно від того, чи впливав стимул навколишнього світу на чутливі нерви своїм обрисом, формою, звуком чи кольором, чи це слід пам'яті минулого досвіду, чи — вісцеральне відчуття страху, задоволення чи огиди, — людина “жила” б цим досвідом, який був би повністю доступний усвідомленню. Таким чином, одним із аспектів процесу, який називається “хороше життя”, є рух від полюса захисних реакцій до полюса

відкритості своєму досвіду.

Зростання прагнення жити справжнім життям

Якби людина була повністю відкрита новому досвіду, то вона не мала б захисних реакцій і кожен момент її життя був би новим. У цьому випадку швидше Я і особистість виникають із досвіду, ніж досвід тлумачиться і спотворюється, щоб відповідати представленій заздалегідь структурі Я. Це означає, що людина швидше учасник і спостерігач процесів організмичного досвіду, що протікає, ніж той, хто здійснює над ними контроль. Жити реальним моментом означає відсутність суворої організації, накладання структури досвіду. Натомість є максимум адаптації, виявлення структури в досвіді, текуча, змінювана організація Я і особистості, тоді як більшість людей майже завжди привносять структуру, що сформувалася, і оцінку у свій досвід, і, не помічаючи цього, спотворюють досвід та втискають його в потрібні рамки, щоб він відповідав упередженим ідеям. При цьому людина дратується, що через плинність досвіду прикладання її до дбайливо сконструйованих рамок стає зовсім некерованим.

Зростаюча довіра до свого організму

Людина, повністю відкрита своєму досвіду, має доступ до всіх факторів, наявних в її розпорядженні у цій ситуації: соціальним вимогам, її власним складникам, та, ймовірно, суперечливим потребам; спогадам при подібних ситуаціях у минулому, сприйняттю неповторних якостей даної ситуації, тощо. На основі всього цього вона будує свою поведінку. Звичайно, ці відомості можуть бути дуже складними, але тоді людина дозволяє своєму цілісному організму за участю свідомості розглянути кожен стимул, потребу та вимогу, її відносну напруженість та важливість. З цього вона може вивести ті події, які найбільше задовольняють її потреби у цій ситуації. Звичайно, це поведінка гіпотетичної людини. Більшість людей мають недоліки, які призводять до помилок у цьому процесі. Але гіпотетична людина вважала б свій організм цілком гідним довіри, тому що всі доступні дані були б використані і представлені швидше в правильному, ніж спотвореному вигляді.

Звідси її поведінка, можливо, була б ближчою до того, щоб задовольнити її потреби, збільшити можливості, встановити зв'язок з іншими. Внаслідок відкритості досвіду будь-які можливі помилки, будь-яка незадовільна поведінка була б незабаром виправлена. Її висновки перебували б у процесі коригування, оскільки вони постійно перевірялися в поведінці.

Процес більш повноцінного функціонування

Виходить, що психічно вільна людина все більш досконало виконує своє призначення. Вона стає все більш здатною до повнокровного життя в кожному зі всіх своїх почуттів і реакцій, дедалі більше використовує всі свої органічні механізми, щоб якнайправильніше відчувати конкретну ситуацію всередині та поза нею. Така людина використовує все, що міститься у її свідомості, усю необхідну інформацію, яку може забезпечити їй нервова система, розуміючи у своїй, що її цільний організм може бути – і, часто, є – мудрішим, ніж її свідомість. Вона більше здатна повірити своєму організму в його функціонуванні не тому, що організм безпомилковий, а тому, що повноцінно функціонуючи людина може бути повністю відкритою для наслідків її дій і зможе виправити їх, якщо вони її не задовольняють. Цей гіпотетичний індивід повністю залучений у процес буття і “становлення самим собою” і тому виявляє, що дійсно і реально соціалізується. Вона стає більш повно функціонуючим організмом і цілком функціонуючою людиною, оскільки цілком усвідомлює себе, і це усвідомлення пронизує її переживання від початку остаточно.

Нова перспектива відносини свободи і необхідності

У зв'язку із сказаним вище, виникає стара проблема “свободи волі”. Людина вільна стати самою собою або сховатися за фасадом, рухатися вперед чи назад, поводитися як згубний руйнівник себе та інших або робити себе та інших сильнішими — буквально; вона вільна жити чи померти, в обох випадках - психологічному та фізіологічному - смислах цих слів. З іншого боку, кожне почуття і дію людини детерміновано тим, що передувало. Такої речі, як свобода, не може бути.

Однак, цю дилему можна побачити в новій перспективі, якщо розглянути її в рамках даного визначення людини, яка повноцінно функціонує. Можна сказати, що людина переживає повну і абсолютну свободу, якщо вона бажає і вибирає такий напрямок дій, який є найекономічнішим вектором з відношення до всіх внутрішніх і зовнішніх стимулів, тому що це саме та поведінка, яка найбільш глибоко її задовольнятиме. Це протилежно діям людини із захисними реакціями. Вона хоче або вибирає певний напрямок дій, але виявляє, що не може поводитись відповідно до свого вибору. Вона детермінована факторами конкретної ситуації, але ці фактори включають її захисні реакції, заперечення або спотворення значущих даних. Її поведінка детермінована, але вона не вільна зробити ефективний вибір. З іншого боку, людина, яка повноцінно функціонує, не тільки переживає, а й використовує абсолютну свободу, коли спонтанно, вільно і добровільно обирає і бажає те, що абсолютно детерміновано. Було б наївно припускати, що це повністю вирішує проблему об'єктивного та суб'єктивного, свободи та необхідності. Проте, більше людей живе гарним життям, тим більше вони відчують свободу вибору, тим більше їхні вибори ефективно втілюються у самій поведінці.

1. *Більш повноцінне життя*

Оскільки процес хорошого життя пов'язаний з більш широким діапазоном життя, порівняно з тим “звуженим” існуванням, яке веде звичайна людина, бути частиною цього процесу – значить бути залученим до часто лякаючого чи задовольняючого переживання сприйнятливою іншого життя, що має ширший діапазон і більшу різноманітність. Вирази "щасливий", "задоволений", "блаженство", "що приносить задоволення" не повністю підходять для опису процесу хорошого життя. Найбільш підходящими є “збагачуючий”, “захоплюючий”, “кидаючий виклик”, “значний”! Щоб повністю опуститись у потік життя, потрібна мужність. Більше всього захоплює у людині те, що, будучи вільною, вона вибирає як хороше життя саме *процес становлення* [157, с. 233-251].

Виходячи з вищенаведених положень, К. Роджерс розробив власну

оригінальну систему психотерапії (або оздоровлення) особистості, так звану клієнт-центровану психотерапію. Основне призначення цієї системи полягає у забезпеченні таких оптимальних умов взаємодії терапевта та клієнта, за яких клієнт зможе досягти відкритості, свободи та повноти самовираження, що й допоможе йому знайти свій унікальний спосіб вирішення нагальних життєвих проблем. Роджеріанська психотерапія недирективна, заснована на емпатії і є радше співробітництво з клієнтом, ніж прямий психологічний вплив на нього. "Зцілення" клієнта є тут результатом "спільної творчості", а від терапевта потрібно лише підтримувати ту особливу психологічну атмосферу, яка сприяє продуктивності цього "творчого" процесу та максимальної відкритості у спілкуванні [167].

Підхід Роджерса цілком орієнтований на консультативну практику, в якій тонке мистецтво та багатство життєвого досвіду терапевта переважають над суворою методологією; можливо тому роджерівське уявлення про здорову особистість ближче до вільного белетристичного опису, ніж до чіткої та вивіреної наукової концепції. Зазначимо також, що, висуваючи тезу про початкову "позитивність" людської природи, Роджерс ігнорує чи "скасовує" фундаментальні протиріччя психічного буття. З огляду на це, створений ним образ "повноцінної функціонуючої людини" представляється нам дещо ідеалізованим.

Психічно здоровий індивід, за А. Маслоу

Здоров'я як певний рівень розвитку

Тепер ми переходимо до розгляду, можливо, найбільш повної та структурованої гуманістичної концепції здоров'я.

Визнаний лідер гуманістичної психології Маслоу проголосив основним критерієм здоров'я *"повну актуалізацію можливостей людини"*, або *"самоактуалізацію"*. Відповідно до його точки зору, "найвищі пориви людської душі практично завжди недооцінювалися", а "Людська природа далеко не така погана, як про неї думають" [121, с. 7]. Він був переконаний, що людство зможе відповісти питанням: "Що таке психічна хвороба?", а то й

відповідь питанням: "Що таке психічне здоров'я?". "Трохи спрощуючи, - пише А. Маслоу, - можна сказати, що З. Фрейд представляє нам хвору частину психології, і ми повинні тепер доповнити її здоровою частиною" [179]. З цією метою він пропонував *"дослідити вищі прояви людського духу на прикладі найбільш яскравих та обдарованих представників людського роду"* [121]. Саме ті люди, які досягли вершин самоактуалізації можуть розцінюватися як **живі еталони психічного здоров'я**.

Психічно здоровий індивід, у розумінні А. Маслоу, може бути охарактеризований як **"зрілий, із високим ступенем самоактуалізації"**. "Я уявляю собі самоактуалізовану людину не як звичайну людину, до якої щось додано, а як до звичайної людини, у якої ніщо не відібрано. Середня людина - це якась людська істота, із заглушеними та пригніченими здібностями й обдарованостями" [там же, с. 8].

Здорова людина, згідно з таким підходом, повинна розглядатися у всій сукупності її біологічних, психологічних та духовних проявів, які рівноправно представлені у мотиваційній сфері особистості. Як вважає Маслоу, стратегічний напрямок майбутніх біологічних досліджень має ґрунтуватися на тому факті, що між психічним і фізичним здоров'ям людини існує синергічний взаємозв'язок. "Більшість психіатрів, а також багато психологів і біологів зараз змушені визнати, що практично всі хвороби, а може статися, всі без винятку, можна віднести до розряду психосоматичних, чи організмичних, тобто, якщо серйозно і глибоко зайнятися вивченням "соматичного" захворювання, то неминуче спливуть його інтрапсихічні, інтраперсональні та соціальні детермінанти [там же, с. 34]. Такий самий взаємовплив факторів визначає і здорове функціонування.

Відмінною рисою концепції Маслоу є постійне акцентування взаємозв'язку між здоров'ям особистості, що самоактуалізується, і основними (базовими) потребами і цінностями, споконвічно властивими людській природі. А. Маслоу стверджує, що неможливість задовольнити базові психологічні потреби, такі як потреба у безпеці, любові, повазі, самоповазі, ідентичності та самоактуалізації,

призводить до хвороби та різного роду розладів, які прийнято називати неврозами та психозами. Однак, навіть люди, повною мірою люди, які задовольняють свої базові психологічні потреби, які з повною підставою можна віднести до розряду особистостей, що самоактуалізуються, якими рухає прагнення до істини, добра, краси, справедливості, порядку, законності та інших високих цінностей, — навіть ці люди можуть відчувати депривацію на метамотиваційному рівні. **Метамотивація** стосується поведінки, викликані потреби та цінностями зростання. Ця сфера найвищих цінностей та потреб людини. За Маслоу, такого роду мотивація властива людям, що самоактуалізуються, у яких за визначенням задоволені нижчі потреби. Метамотивація часто набуває форми присвятити себе певним вищим ідеалам чи меті. Незадоволення (фрустрація) вищих метапотреб (таких як потреба в досконалості, справедливості, красі, правді, справжності, тощо) або втрата людиною основних ціннісних орієнтирів призводить до розладів, які Маслоу називає **спільною та приватною метапатологією** за затвердженням самого Маслоу, “ці захворювання продовжують той самий ряд проявів недостатності, як і цинга, пелагра, любовний голод та інші” [там-таки, с. 35].

Маслоу розглядав цінності як *per se*, які залежать від забаганок людини, пізнавані, осяганні, але винахідливі. Вони “транслюдські, трансіндивідуальні та позаісторичні”. “Їх можна зрозуміти як своєрідну досконалість, ідеал. І, водночас, вони конкретні та втілені. Вони не лише властиві, а й притаманні людині. Вони вимагають обожнення, поваги, прославлення, жертвності. Вони заслуговують на те, щоб заради них жити та померти. Розуміння та злиття з ними приносить людині величезне щастя. Безсмертя в цьому контексті також набуває абсолютно певного і зрозумілого сенсу - цінності, стали суттю самої людини, частиною її Я, неминуші, вони продовжують жити після її смерті, тобто у певному, дуже зрозумілому сенсі людське Я трансцендує смерть” [121, с. 353].

Маслоу вважав, що подібний підхід до найвищих цінностей вирішує ті ж проблеми, які раніше брала на себе релігія. Крім цього, саме у сфері

метацінностей знаходить вирішення споконвічна проблема свободи волі, оскільки детермінізм перестає тут виступати як неминучий і непереборний примус. “Людина, яка вийшла на рівень метамотивації, вільно, щасливо та всім серцем приймає детермінізм буття. Вона погоджується з неминучим та бажає призначеного їй не підневільно, не "его-дистонічно", але з любов'ю та ентузіазмом. І чим яскравіше осяяння, що привело її на ці висоти, тим більше “его-синтонічно” злиття вільної волі та детермінізму” [там же, с. 350].

Маслоу зазначає, що “при оцінці здорових людей, які самоактуалізуються, можна помітити поступову, але неухильну заміну чітко нормативних і відверто особистих оцінок на все. Найбільш об'єктивні поняття описового характеру, що зрештою призвело до можливості появи стандартизованого тесту на самоактуалізацію” [там-таки, с. 41]. Прагнучи виділити об'єктивні показники самоактуалізації, А. Маслоу склав уніфікований перелік характеристик людей, що самоактуалізуються, на основі якого можна отримати конкретний і деталізований портрет здорової особистості. Цей великий список включає 15 пунктів.

Характеристики самоактуалізуючих людей:

- 1.Більш ефективно сприйняття реальності.
- 2.Прийняття себе, інших і природи.
- 3.Безпосередність, простота і природність.
- 4.Центрованість на проблемі.
- 5.Незалежність: потреба в усамітненні.
- 6.Автономія: незалежність від культури та оточення.
- 7.Свіжість сприйняття.
- 8."Вершинні" або містичні переживання (“пік-переживання”, екстатичні стани).
- 9.Громадський інтерес.
10. Глибокі міжособистісні відносини.
11. Демократичний характер.
12. Розмежування цілей та коштів.

13. Філософське почуття гумору – перевага філософського, доброзичливого гумору, в силу якого людина, що самоактуалізується, часто здається досить стриманою і серйозною.

14. Креативність, здатність до творчості.

15. Опір окультурення [там ж].

Розкриємо зміст найбільш значущих із наведених характеристик, яким сам Маслоу приділяв найбільшу увагу.

Самоактуалізуючі особистості наділені особливою переконаністю та не схильні піддаватися чужому впливу чи тиску ззовні; вони вірні собі та здатні зберігати автономію навіть по відношенню до найпоширеніших і загальноприйнятих соціальних стереотипів. Це однак не означає відкритої конфронтації з суспільством: особливість людей, що самоактуалізуються в тому, що, будучи сприйнятливими до культурних норм і цінностей, вони не настільки податливі та конформні, як “переважна” більшість, і здатні зберегти та відстояти незалежність поглядів та дій. “Емпірично встановлений факт, що люди з високим ступенем самоактуалізації набагато рідше за основну масу людей сумніваються в собі, менше розмірковують про те, правильно чи неправильно вони чинять. Їх анітрохи не бентежить, що 95% людства чинить інакше... ці люди виявили тенденцію до однакової оцінки фактів, того, що добре, і що погано, якби вони відчували якусь високу реальність, що лежить за межами людської свідомості, а не засновували свої оцінки на життєвому досвіді, який, як відомо, часто страждає на однобокість і упередженість” [там-таки, с. 23].

Іншими словами, ***людина, що самоактуалізується, перебуває в гармонії зі своєю культурою, зберігаючи при цьому певну внутрішню незалежність від неї.***

Маслоу стверджував, що ***самоактуалізуючі люди часто переживають моменти благоговійного трепету, захоплення та екстазу.*** У такі моменти люди настільки поринають у певну діяльність, що втрачають почуття часу та місця. За спостереженнями Маслоу, люди, які зазнали

вершинні (або пікові) переживання, вважають, що сталося щось дуже цінне. Деякі емпіричні дослідження підтвердили концепцію Маслоу про вершинні переживання. Також і *плато-пізнання*. Я називаю так спокійний і умиротворений стан, що викликається зустріччю з вищими цінностями, благоговійну, трепетну та унітивну реакцію на них на відміну від вибуху емоцій та бурхливої роботи вегетативної нервової системи при вищому переживанні” [там же, 362].

Відповідно до Маслоу, вершинні, чи містичні переживання немає божественної чи надприродної природи, хоча у своїй суті вони релігійні. Він виявив, що *в стані вершинного переживання людина відчуває велику гармонію зі світом, втрачає відчуття свого Я або виходить за його межі*.

“Трансценденція належить до найвищих, найінтегративніших, холістичних рівнів людської поведінки та стосунків. Трансценденція у цьому випадку виступає не як засіб, а як результат, що наближає людину до її власної людяності, до її оточення, до людства в цілому, до інших видів, до природи та космосу. (Холізм у сенсі ієрархічної інтеграції можливий так само, як ізоморфізм когнітивного та цілісного)” [там же, с. 291]. Завдяки своїм поглядам на природу вершинних (пікових) переживань і трансценденцію, Маслоу став визначальною, чи не центральною фігурою не тільки в гуманістичній, а й у трансперсональній психології.

Самоактуалізуючі особи за будь-яких обставин відчувають глибоке почуття близькості з усім родом людським. Це тим, що базові потреби людини можуть бути задоволені лише іншими людьми, лише за допомогою інших людей, лише у суспільстві інших людей. Ніким не заперечується той факт, що улюдненість і приналежність до виду притаманні немовляті тільки в потенції, що лише соціум здатний актуалізувати ці потенції. Жодна інтуїція не замінить людині керівника, вчителя, мудреця, терапевта, наставника, старшого помічника, здатного направити її дорогою самоактуалізації та Буття. Тому *люди, що самоактуалізуються, прагнуть до більш глибоких і тісних особистих взаємин, ніж “звичайні” люди.* Важливо відзначити, що

найчастіше ті, з ким вони пов'язані, більш здорові та близькі до самоактуалізації, ніж звичайна середня людина.

Далі Маслоу приписує самоактуалізується "еліті" *демократичний склад характеру*. Будучи елітою, обираючи в друзі теж еліту, такі індивіди поважають інших людей незалежно від того, до якого класу, раси, релігії належать, який їх вік, стать, професія та інші показники статусу. Іншими словами, вони представляють еліту характеру, здібностей та таланту, а не народження, раси, крові, імені, сім'ї, віку, молодості, слави чи влади.

Людам, спрямованим до самоактуалізації, більше подобається робити щось *заради самого процесу* (наприклад, фізичні вправи), а не тому, що це засіб для досягнення будь-якої мети (наприклад, такий, як добрий стан фізичного здоров'я).

Майже всі без виключення ***самоактуалізуючі люди мають виражену здатність до творчості***. Самоактуалізацію Маслоу розуміє як використання талантів, здібностей, можливостей тощо. «Люди з високим ступенем самоактуалізації – найздоровіші у психологічному сенсі люди – мають дуже високі показники розвиненості когнітивних і перцептивних здібностей» [там ж, с. 19].

Маслоу розрізняв *два типи самоактуалізованих людей* або *дві якості самоактуалізації*.

До першого типу належать люди, які мають безперечне психічне здоров'я, які мають невеликий досвід трансцендентних переживань або зовсім не мають такого досвіду.

До другого типу слід віднести людей, у яких трансцендентні переживання займають важливе, і навіть центральне місце. До цієї категорії поряд із психічно здоровими (за визначенням Маслоу) можуть належати *люди, які не підходять під визначення абсолютно здорових*. На основі цих спостережень Маслоу зробив припущення, що "сліди трансперсонального розуміння можна виявити не тільки у самоактуалізованих людей, а й у людей, що відрізняються високою креативністю, у обдарованих людей, високо

освічених, сильних особистостей, могутніх і відповідальних політиків і керівників, у винятково добрих (добродійних) людей і у “героїв”, які подолали заангажованість, не піддалися на хитрощі пропаганди, але змогли черпати з неї силу” [там же, с. 293].

Маслоу попереджає про **небезпеку, яка може підстерігати людину в досвіді трансцендентних переживань**. Одного разу переживши чудовий стан захоплення та екстазу у вищих переживаннях, людина впадає у спокусу цінувати лише їх як єдині чи щонайменше найвищі блага життя. Сконцентрувавши всю свою увагу на чудових переживаннях, вона втрачає зв'язок із реальністю і змушена постійно шукати тригерів вищих переживань, причому будь-яких тригерів. Більше того, можливо, що такій людині щоразу буде потрібний дедалі сильніший тригер. Поступово вище переживання втрачає властивості, покращуючи досвід, стає небезпечним для людини, тому що вимагає від неї все більших зусиль і боротьби. Будь-яка перевірка і підтвердження істинності знання, що відкрилося, відкидається як непотрібна. Імпульс, що йде від здорової частини Я, стає невідмінним від імпульсів, що йдуть від хворої частини Я, і вже неможливо визначити, де спонтанність, а де імпульсивність. Цінним стає сам інсайт, а не терпляче та дисципліноване осмислення його. "Так, наприклад, знецінилися любов і секс: замість того, щоб бути способом розуміння сакрального, вони обростають технологією, вимірюються кількістю сім'явипорскування" [там же, с. 359]. Маслоу називав цей процес **десакралізацією**. “Пошук невідомого, незвичайного, дивовижного, екзотичного набуває форм блукання, пустельництва, “паломництва в країну Сходу”, подорожі в іншу країну чи іншу релігію. Великий урок, викладений нам істинними містиками та дзенськими ченцями, засвоєний гуманістичною та трансперсональною психологією, урок, що полягає в тому, що сакральне міститься в повсякденних речах і проявах, що людина може виявити його в повсякденному житті... — цей урок, на жаль, майже зовсім забутий” [там, с. 360].

Це зауваження Маслоу принципово важливе для нашого наступного

аналізу, тільки за умови, що його зіткнення з мета-реальністю в досвіді пікових переживань не обернеться розривом зв'язків з реальністю повсякденної, соціально-сконструйованої, що простягається по цей бік містичного досвіду, загрожувати особистісній цілісності. Можливо, крах Ніцше пояснюється згубною одержимістю подібних переживань і нездатністю інтегрувати трансперсональний досвід у повсякденному житті.

Повертаючись до двох типів актуалізованих людей, зазначимо, перший тип, що об'єднує людей, у насущній дійсності, “тут і сьогодні”, у світі звичайних людських потреб і буденної людської свідомості. Тобто такі люди живуть у даності, яку їм запропоновано, і реалізують себе в ній. Цей тип об'єднує швидше діяльних людей, ніж споглядальних чи мислителів, це особистості швидше активні та прагматичні, ніж естетичні. Людей і явища вони оцінюють головним чином у конкретному практичному ракурсі, з погляду “тут і зараз”, у прагматичному ключі. Інакше кажучи, це індивідууми більш “заземлені”, завжди відчують “трунт під ногами”.

Другий тип людей, що досягли трансценденції, на відміну вищеописаного, набагато частіше торкається вищої реальності, більш поглинений метареальністю, тобто реальністю вищих ідей та вищих цінностей. Життя таких людей частіше підпорядковане метамотивам, їм властиві більше або менше часті “плато-переживання” і досить добре знайомі “вищі переживання (містичні, сакральні, естетичні), що супроводжуються осяяннями, інсайтами або прозріннями, а їх погляд на світ, їх поведінка, час від часу, або, навіть постійно підкоряються вищим переживанням” [там же, с. 294].

Цікаво, що трансценденцію Маслоу розцінював як явище вищого духовного рівня, ніж просто здоров'я. Причому, за автором, “просто здоров'я” (у розхожому значенні) не тотожно тому рівню особистісної зрілості чи здоров'я, якому відповідає повнота самоактуалізації. ***Відмінності (у мірі) між людьми, які досягли трансценденції, та “просто здоровими” людьми*** Маслоу виклав у 24 пунктах. Ми обмежимося декількома з них (зацікавлені у цьому питанні можуть звернутися до книги А. Маслоу “Далекі межі людської

психіки” [102, с. 299-303].

“Насамперед, “просто здоровим” людям не знайомі вищі переживання і те, що Асрани назвав плато-пізнанням (спокійне споглядальне розуміння буття на відміну екстатичного розуміння), або принаймні вони переживають їх рідше, або з тієї інтенсивністю, або вони означають їм менше, ніж людей, котрі досягли трансценденції”. Звідси випливає низка якостей, які виражені чи виражені слабо в “просто здорових” людей:

1. Для людей, які досягли трансценденції, вищі переживання і плато-пізнання стають найважливішими в їхньому житті, миттю зльоту, найціннішим аспектом та свідченням їхнього земного буття.

2. Вони ясно, просто, природно і несвідомо можуть говорити мовою поетів, містиків, пророків, глибоко релігійних людей, людей, що у світах платонівських ідей, Спінози і вічності. Тому їм краще зрозумілий сенс притч, іноказань, парадоксів, музики, мистецтва, невербальних комунікацій, тощо.

3. Вони сприймають світ унітивно, або сакралью (тобто вміють бачити сакральне в мирському, здатні відчуті “святе” в навколишніх предметах і явищах одномоментно з повсякденним). Ця сакралізація, причастя до вічності відбувається у них свавільно. Вона не скасовує чітке відчуття буденної реальності, але доповнює його (*дзен-буддистське “нічого особливого”*).

4. Вони метамотивовані більш спрямовано і більш свідомо. Тобто найвищі цінності і Буття вони сприймають у цій дійсності і вищому значенні... [там-таки].

А. Маслоу пише: “Мене наполегливо переслідує відчуття, що, досягли трансценденції, менш “щасливі”, як “просто здорові”. Вони можуть бути більш екстатичні і більш захоплені, вони в змозі випробовувати вище “щастя” (мабуть, “щастя” в даному випадку занадто слабе слово) на відміну від простого щастя “просто здорових” людей. Але часом у мене складається враження, що одночасно зі щастям вони відчувають свого роду космічний смуток, вищий смуток... Найчастіше ці переживання здатні затьмарити навіть світле почуття від дотику до вічності... це та плата, яку доводиться платити за

безпосереднє провидіння краси та божественних можливостей людини ” [там же].

Мабуть, виходячи з цих міркувань, Маслоу вважає за доцільне замінити поняття здоров'я більш універсальним, з його точки зору, поняттям *“улюдненості”*. Наприкінці свого творчого шляху він явно віддає перевагу поняттю здоров'я "трансценденцію" і "улюдненість", що ще більше зближує його з представниками трансперсональної психології. При трансперсональному погляді на здоров'я останнє видається чимось на кшталт сходів, що ведуть до вищих рівнів буття: коли духовні вершини досягнуті, у сходах вже немає необхідності, і їх можна відкинути.

Неврози як помилка особистісного розвитку

“Наявні дані (поки що в основному клінічні) дозволяють стверджувати, що практично в кожній людині і напевно в кожній новонародженій дитині закладено активне прагнення до здоров'я, закладено потяг до розвитку, до актуалізації людського потенціалу. Лише невелика частина населення досягає точки самоідентичності, або "самості", точки повної самоактуалізації. Маючи вроджений імпульс до втілення своєї “людяності”, людина, зазвичай, не реалізує його. Аналізуючи цей феномен, Маслоу вказує на те, що прийнятий “підхід до людини, коли за норму видають середньостатистичний, підштовхує до висновку, що ця "нормальність" - найкраще, чого можна чекати від людини, і тому має задовольнятися нею”. Однак Маслоу схильний вважати такого роду "норму" швидше "хворобою, або потворністю, або затримкою людського розвитку, які зустрічаються часто-густо, і які ми не помічаємо” [там же, с. 39].

Маслоу бачить переваги у заміні понять “психічне здоров'я” та “хвороба” на більш прагматичні, доступні, які піддаються кількісному виміру поняття "улюдненість" і "недолюдність". При цьому він зауважує, що недолюдність може бути як оборотною, так і незворотною. Так, наприклад, параноїк вселяє в нас набагато менше оптимізму, ніж, скажімо, милий, чарівний істерик. І, звичайно ж, ця шкода не статична, вона динамічна в дусі фрейдизму” [там же, с. 46]. У своєму первісному варіанті фрейдизм говорив про внутрішню

діалектику між імпульсом та захистом від цього імпульсу. Так само й шкода людяності призводить до певних наслідків і викликає до життя певні процеси. Дуже зрідка все обмежується збитками людяності. У більшості людей подібного роду втрата здібностей не тільки пробуджує всілякі захисні механізми, добре описані Фрейдом і іншими представниками психоаналізу, такі як репресія, заперечення, конфлікт та інше, але вона породжує і прагнення протистояти... Конфлікт сам по собі, безсумнівно, є проявом деякого здоров'я... З цього погляду невроз не може не обнадіювати... Внутрішній конфлікт означає, що людина, яка відчуває страх, не вірить у себе, людина зі зниженою самооцінкою, проте, тягнеться до людської спадщини, до тих зрозумілих радощів життя, на які кожен із людей має право просто через свою приналежність до людського роду. Можна сказати, що конфлікт у цьому випадку — це невпевнене, незграбне прагнення самоактуалізації, до людяності” [там, с. 47].

Структура неврозів

- **Порушення сну.** Зустрічається у 40% хворих, частіше пресомнічеські розлади - порушення засинання, хоча можуть бути і будь-які інші. Характерний неглибокий сон з частими пробудженнями, раннє ранкове пробудження, відчуття неповноцінності сну, сонливість вдень, кошмарні тривожні сновидіння.
- **Головні болі.** Скарги у 58% хворих з неврозами. Характерні головні болі з переважним участю нервово-м'язового апарату: відчуття «обруча» навколо голови, «каска» на голові, відчуття стягування «гумовою шапкою». Головний біль з переважно нервово-судинними механізмами: пульсує, стукає в скронях, голова «зараз лопне», біль пронизує як стріла. Невротична головний біль за типом психалгії: виникає при напрузі, при неприємній ситуації, стресі (іспит, надходження, статевий акт) і ін.
- **Симптоми інших психоневрологічних порушень:** психогенна гіперестезія, невралгія, псевдокорешковий синдром, психогенна дискінезія, гіпоталамічний синдром, синдром «неспокійних ніг».
- **Психогенні реакції шкіри:** нейродерматит, кропив'янка, висипання по типу псоріазу.

Мал. 37. Структура неврозів

Якщо в кожній людині закладено активне прагнення здоров'я та потяг до

самоактуалізації, то чому так мало людей її досягають? У чому причина ухилення від зростання та розвитку? Маслоу відповідає так: "Ми намагаємося уникнути відповідальності, яку поклав на нас (або, вірніше, пропонує нам) наш пристрій, наша доля, а іноді і випадок, так само, як Іона марно намагався уникнути *своєї* місії" [там, с. 48]. "Ми боїмося своїх найкращих здібностей (як і своїх нижчих спонукань)" [там]. Цей механізм, який перешкоджає особистісному зростанню, Маслоу назвав "комплексом Іони" і пояснював його "страхом перед вищим початком", класичний опис якого дав Р. Отто у своїй знаменитій роботі "Священне". "Якщо порівняти наше міркування, - писав Маслоу, - з думками Еліади про сакралізації та десакралізацію, то стає зрозумілою і універсальною причиною цього страху. Це страх простої конфронтації з Богом або богоподібним. У деяких релігіях неминучим наслідком такої конфронтації є смерть. У віруваннях багатьох народів з примітивною культурою є місцевість або предмети, на які накладено табу, оскільки вони в силу своєї сакральності можуть бути *небезпечними* для людини".

В основі сакралізації та ресакралізації "лежать страх, благоговійний жах перед вищим і кращим". Слід наголосити, що це страх необхідний, виправданий, здоровий, природний, на відміну від фобії чи страху "бути вилікуваним" [там же, с. 50]. Це "страх перед всепоглинаючим, позбавляючим розуму, спокою, і, можливо, навіть життя, страх перед екстазом причетності до вищого початку... Страх піддатися йому, страх, який нагадує нам про аналогічні страхи при фригідності... Ухилення від зростання може бути викликано, у тому числі, і ще одним різновидом страху, який називається "страхом перед параноєю". Явище це відомо давно і розказано в легендах про Прометея і Фауста, їх можна знайти практично у будь-якій культурі. Греки, наприклад, називали це страхом *величі*. Християни звикли називати це "гординею" і визнали одним із гріхів, судячи з усього, взаємини людини зі своєю високою самооцінкою від віку були проблематичними" [там же].

Третя причина в опорі особистісному зростанню в тому, що нас лякає

правда тривоги – уникати правди” [там же]. Відомо, щоправда є однією з характеристик світу, що постає погляду в миті вищих переживань і, одночасно, це вища цінність, або вічна істина собі. Складність зазвичай полягає в тому, що людина, задавшись метою дізнатися, чому вона дорівнює, ким вона є насправді. Насправді, підходить до цього питання з точки зору "боргування". Пізнання своєї глибинної сутності - це одночасно і розуміння фактів, і розуміння цінностей, й тими підвищеними вимогами, що вона пред'являє собі.

Подібні невідповідності в інших випадках можуть спричинити тяжкі переживання, нерідко й депресію. Але депресія, яку відчуває людина, яка стала на шлях самоздійснення, не повинна розцінюватися як типова психопатологія. Якщо вона виявляється "на службі самоактуалізації" і сприяє більш глибокому саморозкриттю, в ній слід вбачати швидше хворобливий прояв особистісного зростання, ніж "просто хвороба".

“Психічно здорове суспільство”, за Маслоу

За Маслоу, “повна актуалізація можливостей людини - маючи на увазі суспільство загалом, може мати місце лише за деяких “сприятливих умов”, щоб людина була гарною, їй потрібні хороші умови життя і гарне оточення” [121, с. 21]. Суспільство, яке сприяє найбільш повному розвитку та реалізації людських можливостей, Маслоу, подібно до Фромму, визначає як “психічно здорове суспільство” [там ж, с. 11], або “добре суспільство” [там-таки, с. 21]. Для створення такого суспільства, вважає Маслоу, потрібно виявити "добрих людей як приклад для всіх". “Найздоровіші в психологічному сенсі люди (як і найтворчі, найсильніші, найрозумніші, найправедніші) повинні бути використані як *біологічний матеріал* для дослідження, або, говорячи метафорично, їх можна і потрібно використовувати як піонерів — першопрохідників, покликаних розповісти нам, показати нам і провести нас, менш допитливих, менш чутливих, менш сміливих, в ще не пізнані, неосвоєні території” [там-таки, с. 21-23]. Дотримуючись такого принципу, Маслоу створив утопію "Еупсихея" (Eupsychia) - сучасний гуманістичний міф про суспільство, яке могло б створити тисячу здорових сімей, влаштовуючись на

пустельному острові, де був би встановлений повний синергізм (узгоджена робота разом), а основу управління слід було б закласти філософію анархізму, за якою уряд має обмежувати свободу індивідуума. Основні потреби і метапотреби тут поважаються, а людина має право зробити будь-який вибір (тобто Маслоу описав мрію про суспільство, що характеризується вільним вибором, соціальною гармонією та психічним здоров'ям).

Побудова такої гуманістичної утопії, за духом співзвучної наївному утопічному мисленню XVI—XVII ст., розкриває одну невирішену концептуальну проблему психології Маслоу: його зразки самоактуалізації дієві лише за межами конкретного соціуму, на ідеальному безлюдному (незіпсованій) людині або на піку містичного екстазу. При цьому суворі реалії та протиріччя соціального життя виявляються поза розглядом; здорова людина не просто автономна по відношенню до суспільства — в акті трансценденції вона долає будь-які соціальні обмеження. Понад те, здоров'я стає в Маслоу “елітарною” властивістю особистості — воно характеризує лише певну (незначну) частину суспільства, його творчу “еліту”. Такі якості, як творча непересічність особистості, духовна автономія і схильність до самопізнання, як і демократичний склад характеру, неможливо знайти визнані загальними всіма; у величезній кількості індивідумів вони виражені слабо і практично не виявляються. Відповідно, такі індивіди - "народжені повзати" - в силу своєї обмеженості чи “недолюдності” на здорове існування претендувати, що неспроможні. "Оціночний підхід", запропонований А. Маслоу, призводить до знаменного висновку: здоров'я - це надбання обраних, найталановитіших і неабияких; воно перестає бути універсальною, загальнолюдською характеристикою. Якими б подібними нам не здавалися переживання обдарованих людей, вони надто рідкісні, виняткові і не можуть бути визнані загальними. А значить переважна більшість представників людського роду, які "глухі", несприйнятливі до вищих переживань, не мають навіть відносного здоров'я. Так руйнується стійка асоціація "здорове, тобто загальноприйняте, нормальне" - асоціація, така характерна для адаптаційної моделі здорової

особистості. Здоров'я перестає бути загальною всім нормою існування і перетворюється на високий ідеал, втілити який вдається лише небагатьом — обраним.

Розглянувши найбільші гуманістичні моделі здорової особистості, виділимо загальні характеристики гуманістичної модифікації антропоцентричного зразка.

До стійких характеристик здорової особистості, згідно з гуманістичною моделлю, можуть бути віднесені такі:

1. Самоактуалізація, спрямованість особистості розкриття свого творчого і духовного потенціалу.

2. Повноцінний розвиток, динамізм та особистісне зростання. Тут мається на увазі готовність, до життєвих змін і внутрішньої трансформації, здатність активно долати труднощі і перешкоди на шляху до цілісності, сягаючи більш високі рівні усвідомлення та інтеграції (дані якості прямо протилежні психічній ригідності особистості).

3. Відкритість досвіду та початкова довіра до процесу життя. Ця характеристика вказує на те, що збереження самості та особистісної цілісності не вимагає від суб'єкта відмови від повноти переживання та життєвого досвіду, що особистість здатна асимілювати, прийняти негативні аспекти досвіду замість того, щоб витіснити їх, і, нарешті, що базова довіра до світу зберігається при будь-яких негараздах і випробуваннях.

4. Здатність до справжнього діалогу. Як і попередня характеристика, ця особистісна якість передбачає подолання захисту; проте ця умова необхідна, але недостатня. Встановлення діалогу неможливе без прийняття Іншого як безумовної цінності та унікальної цілісності, без визнання в Ти такого ж справжнього та повноправного Суб'єкта, як і власне Я. Це основа глибинного розуміння, співпереживання та співробітництва.

5. Свобода у переживанні, самовираженні та самовизначенні, без якої неможлива ні справжня творчість, ні самостійна особистісна позиція і яка безпосередньо пов'язана з такими якостями, як відповідальність, щирість,

конгруентність та самоприйняття.

6. Свідомість існування — пошук життєвого сенсу чи прагнення жити усвідомлюючи сенс буття (“Коли заради чого жити, можна винести будь-яке “як”).

7. Цілісність — це швидше вища мета особистісного розвитку і тенденція до інтеграції, що постійно виявляється, ніж досягнутий і остаточний стан. Здорова людина завжди потенційно цілісна, тобто спрямована у своєму становленні на здобуття цілісності та єдності.

Визнаючи значні досягнення гуманістичної школи, слід пам'ятати про обмеження та недоліки розглянутого підходу. Так, елементи соціальної філософії набувають у гуманістичних концепціях утопічного відтінку: психологи-гуманісти схильні швидше сподіватися на майбутнє гуманізоване суспільство і пропонувати рецепти його гуманізації, ніж досліджувати індивіда в сукупності його "плачевних" соціальних обставин. Фактично, гуманістична психологія цікавиться лише тими гідними представниками людського роду, яким вдалося, всупереч соціальному тиску, що спонукає до конформізму, знайти свій шлях, що веде до справжнього Я. В силу цієї обставини деякі гуманістичні уявлення про природу людини можуть здатися дещо ідеалізованими. За вдалим виразом Дж. Поттера, гуманістична психологія створила "романтичний образ Я" [154]. Втім, все це анітрохи не применшує значення створеної гуманістами моделі здорової особистості, масштабу, пафосу та глибини їхніх наукових прозрінь.

Трансперсональний вимір психологічного здоров'я

Як впливає з теорії Маслоу, гуманістична психологія, осягаючи закономірності самореалізації людини, підходить до меж індивідуального існування, за якими відкривається безмежне поле загальнолюдського “трансперсонального” досвіду. Ця територія належить вже трансперсональній психології, у якій відбувається перехід вивчення конкретної особистості до осягнення глибинної сутності людини.

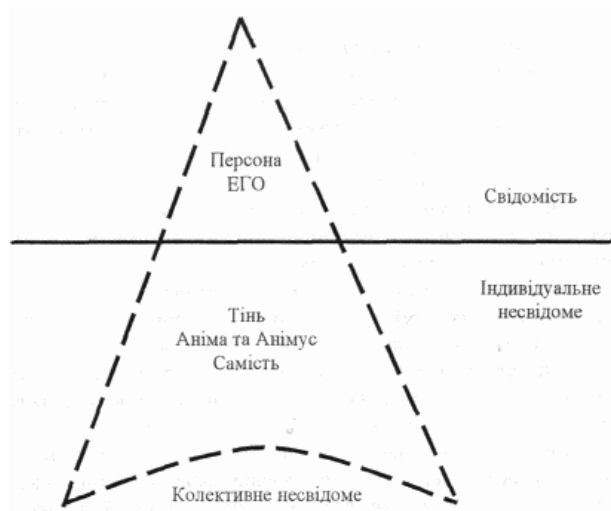
Засновник трансперсональної психології Ентоні Сутіч визначив її як

дослідження граничних здібностей та можливостей людської природи [170]. Трансперсональна психологія виходить за межі людського самовизначення та самоактуалізації. Можна сказати, що трансперсональний вимір особистості охоплює ті аспекти індивідуального буття, які за своєю природою є надособистісними і становлять особливий духовний потенціал, що реалізується у граничних чи прикордонних станах та ситуаціях. Тобто для його реалізації Суб'єкту потрібно вийти за межі повсякденної свідомості і підійти до меж свого індивідуального існування, відкривши досвіду вищого порядку.

Говорячи про трансперсональні психологічні вчення, ми не можемо обійти стороною такого видатного мислителя і психолога ХХ століття, що став предтечою трансперсонального руху, як Карл Густав Юнг, якому вдалося одночасно розширити і поглибити сучасні уявлення про людину, її душу і призначення. Юнг зумів значно розсунути межі наукового знання про людину завдяки відкриттю колективних вимірів психіки, до яких належать конструкти та змісти, що мають універсальне, загальнолюдське значення (теорія колективного несвідомого і архетипів). Ми також зобов'язані Юнгу виявленням тих глибинних підстав і прихованих рушійних сил, які, діючи незримо і невідконтрольно, визначають становлення людини, її психологічну долю, постійно спрямовуючи різноманітні психічні імпульси і прагнення до досягнення інтеграції більш рівні. К. Юнг розглядав основні проблеми здоров'я та патології в аспекті вищої цілісності, до набуття якої (часто несвідомо) прагне людина, і яка нескінченно перевершує обмеженість індивідуальної свідомості.

Слід правильно розуміти юнгіанське уявлення про цілісність і прагнення до неї як про основний шлях до душевного оздоровлення. Передбачається аж ніяк не статична, застигла у своєму розвитку та непроникна цілісність, психічна монолітність, характерна для багатьох патологічних особистостей. Юнг підкреслював динамічні відносини між цілісністю як найбільш глибинним несвідомим еталоном, що формує Я-свідомість і визначає перипетії особистісного розвитку, з одного боку, і обмеженням Его (свідомим Я) індивідуума, - з іншого. Йому вдалося виявити у глибинах колективного

несвідомого універсальну, загальну всім людям, незалежно від расової та національної власності інтегруючу структуру психіки, яку позначив як Самість, центральний архетип цілісності і порядку. Призначення людини полягає у здобутті вищої психічної та духовної цілісності, яка потенційно укладена в архетипі Самості. Набута Самість – це примирення споконвічних внутрішньо особистісних протилежностей, інтеграція свідомого та несвідомого, індивідуального та колективного.



Мал.38. Аналітична теорія особистості К.Г. Юнга

Індивідуальний шлях людини до Самості Юнг визначив як Індивідуацію – безперервний протягом життя процес психологічного та духовного синтезу. Згідно з Юнгом, цей шлях може бути пройдений усвідомлено, і головне призначення терапії полягає у підведенні пацієнта до усвідомлення глибинних закономірностей та вимог цього процесу. Коли Юнг описує процес індивідуації, він розглядає вже не обмежену особистість з її внутрішніми конфліктами та протиріччями, але індивідуальність у її відношенні до Самості. Перехід від невротичної особистості, що страждає, до індивідуальності, що знаходиться в процесі Індивідуації, і становить основу юнгіанської психотерапії. Психічне здоров'я, згідно з юнгіанським підходом, можна визначити як одну з умов осмисленої Індивідуації: психічно здорова людина здатна сприйняти імператив, що виходить від Самості, і спрямувати всі душевні устремління до досягнення головної життєвої мети – набуття вищого змісту і повноти Буття [122, 127, 128, 129].

Іншим видатним вченим, що торкається проблем інтеграції особистості і досліджує трансперсональний рівень здоров'я, слід визнати С. Грофа.

У книзі “За межами мозку” у розділі “Архітектура емоційних розладів” С. Гроф, оспорюючи традиційно прийняте у психіатрії поняття здоров'я та обговорюючи його соціокультурну обумовленість, писав: “Те, що має вважатися здоровим, нормальним або раціональним, залежить вирішальним чином від обставин, від культурного та історичного контексту... Деякі явища, що розглядаються західними психіатрами як ментальні симптоми захворювань, вважалися у давніх і не західних культурах зіцілюючими та трансформуючими, якщо вони відбувалися спонтанно. Глибока повага цих культур до таких форм переживання та поведінки ясно відображена в тому факті, що вони витратили багато часу та зусиль на розвиток майстерної техніки їх досягнень” [58, с. 323 - 324].

Відповідно до С. Грофу, становище у західній психіатрії з визначенням душевного здоров'я та хвороби, клінічного діагнозу, загальної стратегії лікування та оцінки терапевтичних результатів залишає бажати кращого. “Психічне здоров'я та нормальна розумова діяльність визначається в ній як відсутність патології, а позитивного опису нормальної людини досі немає, яку сформулював ще Фройд: “Замінити надмірні муки невротика нормальними стражданнями повсякденного життя”. Сміливіші результати немислимі без впровадження духовності та трансперсональної перспективи в практику психіатрії, психології та психотерапії” [там же, с. 357].

Гроф стверджує, що ефективність сучасної психіатрії значно зростає, якщо вдасться інтегрувати клінічні методи і досвід лікувальних, духовних практик давнини, таких як містерії посвячення. У містеріях потужні ритуальні події, здатні зіцілювати емоційні розлади. Він вірив, що за допомогою вина, збуджуючих засобів (афродизіаків) і музики учасник посвячення відчуває надзвичайно пристрасний підйом з наступним катарсисом, механізм лікування душевних захворювань, головною тезою орфіків, Аристотель постулює, що хаос і божевілля містерій, зрештою, ведуть до порядку” [там-таки, с. 325].

Терапевтичний ефект ритуалів посвячення Гроф пояснює тим, що ці практики забезпечували звільнення та інтеграцію на вищих, трансперсональних рівнях буття, які найчастіше недоступні для ортодоксальної психіатрії. Переворот у психотерапевтичній практиці Гроф пов'язує зі зміною головної наукової парадигми: в наші дні механістичний ньютонівсько-картезіанський погляд на природу і людини поступається місцем цілісному “голографічному” уявленню, в якому інтегруються матеріальні та духовні, механістичні та вітальні, структурні та динамічні цінності. Людина визнається не лише обмеженою у просторі та часі, детермінованою істотою, а й носієм безмежного духовного досвіду, що охоплює Всесвіт. Відповідно до цього змінюється і погляд на душевне здоров'я людини. “Нове визначення здорового функціонування має включати як критичний фактор визнання і культивування двох взаємодоповнюючих сторін природи людини — її існування як окрема матеріальна сутність і як потенційно безмежне поле свідомості”. Ці емпіричні *модуси свідомості* Гроф назвав відповідно *хілотропічний* (на нього орієнтується механістична західна наука) та *холотропічний* (модус цілісності). Їм відповідають обмеженість, фрагментарність та цілісність, інтегрованість людського існування. Кожен із них специфічним чином визначає динаміку психічних станів індивідуума.

“Поняття *“вищого психічного здоров'я”* слід застосовувати до тих осіб, які досягли збалансованої взаємодії обох взаємодоповнюючих модусів свідомості [там же, с. 421].

За Грофом, нове визначення того, що нормально, і що патологічно, має на увазі не зміст або природу переживань як таких, а *якість інтеграції досвіду в особистому житті*. Здоровим слід визнати ту людину, яка здатна витримувати “зіткнення” з трансперсональним, холотропним досвідом, не впадаючи в стан дезадаптації, залишаючись “добре” пристосованою та інтегрованою у повсякденному житті, тобто успішно функціонуючи у хілотропічному модусі свідомості. Здорова людина зберігає цілісність та конструктивність як у механістичному, матеріальному плані існування, в світі жорсткої детермінації

і обмежень, так і безмежному трансперсональному просторі, де все взаємопов'язане і єдине, а духовні можливості людської природи невичерпні. Вона примиряє і об'єднує ці протилежні аспекти психічної реальності. Через свою причетність до вищих трансперсональних (або духовних) рівнів буття така людина може розглядатися як носій “вищого душевного здоров'я”.

Розглянуті нами модифікації третього соціокультурного зразка, подані в аналітичній психології К. Г. Юнга та трансперсональної психології С. Грофа, що співвідносять психічне здоров'я особистості з феноменами надособистісної природи, що відсилають до найбільш глибинних чи трансперсональних вимірів психіки. У зазначених теоріях психічна реальність не обмежується особистістю та сферою її актуальних відносин; “Самість” Юнга і “холотропна свідомість” Грофа - це поняття, введення яких передбачає вихід за межі особистості і так званої біографічної феноменології. Тут простір психологічного дослідження розширюється до загальнолюдських або космічних масштабів, включаючи духовний досвід людства, який успадковується у вигляді універсальних первістків або знаходиться в екстраординарних (психоделічних) станах свідомості. Юнг і Гроф (як і А. Ассаджолі і А. Маслоу) у своїх навчаннях прагнули інтегрувати науковий світогляд сучасної епохи та давні езотеричні, містичні та релігійні традиції людства. Ними була спроба знайти науковий чи психологічний шлях до універсальїй духовного досвіду.

У світлі такого підходу здоров'я набуває сенсу як одна з умов розкриття в людині спочатку закладеного в ньому загальнолюдського духовного потенціалу, тоді як у гуманістичній психології здоров'я насамперед тотожне розкриттю індивідуальних можливостей та творчої самореалізації окремої (унікальної) особистості. Безумовно, “Самість” Юнга передбачає цілісність індивідуального досвіду, проте ця унікальна цілісність має архетипову підставу і включає у собі колективні аспекти психіки, отже, суб'єктивна реальність особистості доповнюється тут об'єктивною реальністю колективного несвідомого. У гуманістів особистість постає як самодостатня сутність, та її своєрідність і творчі здібності займають вершину ціннісної ієрархії. Специфіка

трансперсональної психології в тому, що вона співвідносить окрему людину з людством, яке утворює єдиний простір духовного буття у світі. Самі автори вказували, що такий підхід до природи людини і до проблеми душевного здоров'я має глибоке історичне коріння, що сягає багатьох тисячоліть. Розглянемо алхімію як одне з першоджерел такого підходу.

Одним із значних відкриттів Юнга було виявлення прихованих аналогій між фундаментальними закономірностями колективного несвідомого та внутрішньої логікою алхімічного процесу. Юнг вважав, що несвідоме веде людину шляхом, який відображено в алхімічній символіці і призводить до психологічних результатів, по суті, тотожних результатів алхімічних операцій, тобто між проявами несвідомого (такими, як сни, фантазії, галюцинації) та досвідом, який може розглядатися як той, що належить “трансперсональному” виміру буття (містичний, алхімічний досвід), існує структурна єдність. "Юнг показав, що символіка алхімічних процесів оживає в снах та історіях, розказаних людьми, які не мають уявлення про алхімію" [211, с. 142]. За Юнгом, ті сновидіння і фантазії, чи “сни наяву”, у яких можна знайти алхімічну символіку, супроводжуються процесом психічної інтеграції (чи індивідуації). Отже, такі прояви несвідомого не є ні випадковими, ні архаїчними, але мають певну мету – Індивідуацію, яка, за Юнгом, є ідеалом і сенсом існування для кожної людської істоти.

Це відкриття свого справжнього Я, або здобуття Самості, Юнгу, як психолога, алхімія з її своєрідною символікою та дослідями уявлялася перенесенням, проекцією на Матерію архетипових змістів, тобто найбільш фундаментальних та універсальних проявів колективного несвідомого. *Opus alchimicum* (алхімічне діяння) за своєю суттю є процесом індивідуації, за допомогою якого алхімік прагне досягти вищого стану цілісності. “Будь-який, хто спробує описати процес Індивідуації за допомогою матеріалу з лікарської практики, буде змушений задовольнятися строкатою мозаїкою без початку та кінця... тому алхімія надала мені величезну і безцінну послугу, забезпечивши мене матеріалом, в якому виявилось достатньо місця для мого досвіду,

внаслідок чого у мене з'явилася можливість описати хоча б основні аспекти процесу Індивідуації" [129, с. 604-605]. "Вся алхімічна процедура поєднання протилежностей з таким самим успіхом може представляти процес індивідуації окремого індивіда, хоча з тією істотною різницею, що жоден окремий індивід ніколи не досягне багатства і масштабу алхімічного символізму" [там же]. Алхімічний процес покликаний забезпечити актуалізацію центрального архетипу колективного несвідомого – Самості, що втілює вищий стан примирення або інтеграції інтрапсихічних протилежностей. Як своєрідна філософія або міфологема, алхімія дає вираз цьому архетипу, який також займає центральне становище у світових релігіях і проявляється в них як *imago Dei* - "образ Бога". Як образно висловився Юнг, алхімія піднесено пов'язана із зерном єдності, прихованого в хаосі несвідомого, і відбиває божественне єднання [125, с. 43].

Основний символ алхімії – *Elixir vitae* (еліксир безсмертя), в якому полягає мета та сенс алхімічних перетворень, безпосередньо виражає вищий стан абсолютної єдності, а характерний образ Андрогіна виступає як символ кон'юнкції (*conjunction*), єднання протилежностей. Цей алхімічний синтез знайшов свій відбиток у одному з найменувань Філософського Каміння — *rebis*, чи "подвійна сутність" (буквально — дві речі), що можна перекласти також як "герметичний андрогін". Після публікацій фундаментальних праць К. Юнга з алхімії прояснилося психологічне значення символу андрогіну в *opus alchimicum*. Андрогін алхіміків — не що інше, як еталонний образ досконалої Людини, що втілює ідеальний стан інтеграції протилежних початків людської природи, або один із символів Самості. Юнг зазначав, що "маніфестація Самості, тобто поява певних символів, відповідних Самості, приносить із собою щось від позачасового несвідомого, що у відчутті вічності і безсмертя", тобто безсмертя, як основний ідеал алхімії, є феноменом архетипічної природи [там же].

Таким чином, алхімічні пошуки безсмертя на психологічному рівні відповідають процесу Індивідуації – психічної інтеграції Суб'єкта і набуття ним

справжнього Я (Самості). Тому Юнг використовував образи алхімії як метафори аналітичної психотерапії, також покликані забезпечити пацієнтові оптимальні психологічні умови для індивідуації.

Щоб зрозуміти психологічний зміст, що містився в алхімічній практиці, необхідно оглянути основні положення давньої езотеричної філософії, яка складала основу цієї духовної традиції. Звернемося до монументального дослідження М.М. Еліаде "Азіатська алхімія" [111], яке ілюструє теоретичні побудови Юнга, доводячи їхнє кроскультурне значення. У цій роботі Еліаде особливо наголошує, що мета алхімічного творіння полягала не тільки в трансмутації металів, а й у духовній трансформації людини, у її звільненні від кайданів причинності, трансценденції за межі простору-часу та набуття безсмертя. "Я неодноразово намагався довести, - писав Еліаді, - що якщо від алхімічних технік в якийсь момент відокремилася нова наукова техніка, що дала початок сучасній хімії, то це не означає, що всі алхімічні техніки були прагматичними" [111, с. 44].

Розглядаючи китайську алхімію як одну з найдавніших і увібравши в себе традиції ще давніші, Еліаді наводить текст про алхімічне золото, в якому описується його чудотворну дію як "еліксиру". Текст наведено у відомому алхімічному творі Вей Бояна "Цзян Тун Чжи", що у перекладі означає приблизно "Єднання порівнянних відповідностей".

"Отже, мета китайського алхіміка ясна, – пише Еліаде. — Золото потрібне йому не для збагачення. Не потрібна йому і велика кількість золота. Він задовольняється крихтами - для приготування "еліксиру", тобто буття, що дає безсмертя". Найбільший синолог XX ст. Бертольд Лауфер повідомляє: "Китайці вірили, що золото, отримане у процесі алхімічної сублімації та трансмутації, має вітальність, і найвищою дієвістю на шляху до порятунку та безсмертя; вони прагнули золота не як металу, але золота з трансцендентними властивостями, яке принесло б духовність тілу" [там же, с. 44].

Китайська алхімія, як зазначає Еліаде, не може бути зрозуміла у відриві від фундаментальних уявлень китайців про мир та душу. Золото алхіміків виступає

як субстанція, у властивостях якої проявляється Вищий та універсальний Космічний Первопринцип – Дао (“істина” чи “шлях”). Трансмутація металів із нижчих і темних — у золото, сяюче і благородне, покликана забезпечити явність цього священного принципу як у матерії, так і в душі, залученій до єдиного процесу трансформації. Таким чином, за допомогою впливу на матеріальну субстанцію досягається найвища духовна мета — причетність до Небесного або Космічного Першопринципу, яка гарантує володіння властивостями вищого порядку: чистотою, здоров'ям, силою, довголіттям і, нарешті, безсмертям.

У практиці алхімії перетворення матерії було невіддільне від духовного самовдосконалення. Пошуки золота передбачали одночасно пошуки духовної сутності. Золото мало царственість: воно знаходилося в “центрі” Землі і мало містичні зв'язки з такими першоелементами, як сірка та жовта ртуть, а також з Майбутнім Життям. Це "досконалий" метал "вільний від нечистоти" і втілює той ідеальний стан, якого, підкоряючись вищим космічним законам, прагне сама матерія.

Давні розглядали Світ як живу єдність і визнавали навіть за інертними речами здатність до народження, зростання, вмирання і потенційного воскресіння. Вони вірили: те, що створено Творцем, природа доводить до досконалості. Всім металам від природи судилося стати золотом, проте процес досягнення ними цього ідеального стану розтягується на багато тисячоліть. Трансмутація металів, що виробляється алхіміком, прискорює темп повільних трансформацій Природи, і тим самим звільняє Природу від її законів. Але оскільки золото є носієм духовної символіки (“золото - це безсмертя” – кажуть індійські тексти), то виникає алхіміко-сотеріологічна ідея про роль алхіміка як брата-рятівника Природи. Він допомагає Природі досягти її кінцевої мети, її "ідеалу", який полягає у доведенні її потомства – мінерального, тваринного, людського – до вищої "зрілості" – безсмертя та абсолютної свободи. У цьому випадку золото виступає також як символ суверенності та незалежності, а, отже, трансмутація металів у золото означає духовне визволення.

Очевидна паралель між описаними найдавнішими практиками та сучасними техніками трансперсональної психотерапії. "Друге народження" (ребефінг), зіткнення з досвідом народження (або повторне проживання досвіду базових перинатальних матриць) в психоделічних сеансах Грофа.

Ці та інші техніки спрямовані на досягнення внутрішньо особистісної інтеграції та зцілення від душевних недуг шляхом повернення до початкового (ембріонального) стану або, іншими словами, зануренням у первинний океан голотропної свідомості, де знімаються будь-які просторово-тимчасові обмеження. Отже, трансперсональна психологія та психотерапія спираються на ті самі базові принципи, що й тисячолітні школи алхімії.

Основний представник даосько-денської алхімії Ге Чанкен, відомий також під ім'ям Ячжуань, визначив три методи езотеричної алхімії: "У першому тіло відіграє роль елемента свинець, серце – елемент ртуті; "медитація" (*dhybna*) постачає необхідну (для алхімічного досвіду) рідину, а іскри розуму - необхідний вогонь. І далі: "Завдяки цьому методу вагітність, яка зазвичай триває дев'ять місяців, може завершитися миттєво". Китайський алхімік вважав, що процес виношування дитини може призвести до отримання Філософського каменю. Аналогія між вагітністю та виготовленням каменю імпліцитно присутня у творах західних алхіміків (говориться, наприклад, що вогонь під судиною повинен горіти безперервно протягом сорока тижнів – час, необхідний дозрівання людського ембріона).

Зазначимо, що гуманістична психологія робить різницю між "подолавши себе і звільненням містом, який досяг трансценденції прагнень і бажань, трансценденції боротьби", з одного боку, і особистістю, що самоактуалізується, з іншого. Як вважають "гуманісти", "подолали" відрізняються від самоактуалізуючих тим, що "останні спонтанні та природні, і їм легше, порівняно з іншими, *залишатися собою*". У цьому основна відмінність гуманістичної традиції від трансперсональної: згідно з гуманістами, для людини головне — стати чи залишатися самою собою, тоді як трансперсональні психологи фокусуються на властивому лише людині

прагненні подолання обмеженості власного Я та досягнення вищих надіндивідуальних рівнів свідомості (духовного буття).

Як ми переконалися, досягнення вищих трансцендентних станів потребує особливих особистісних якостей та специфічних умов. Однак відомі випадки спонтанних переживань такого роду. Як приклад наведемо історію професора Р.М. Бьюка (1837-1902), одного з найвідоміших канадських психіатрів свого часу. Він завідував кафедрою нервових та психічних хвороб Західного університету (Онтаріо) та у 1890 р. був обраний президентом Американської медико-психологічної асоціації. У віці 35 років він пройшов через своєрідне переживання, що повністю змінило його уявлення про життя. Незадовго до смерті він опублікував працю "Космічна свідомість", названа Вільямом Джеймсом "важливим внеском у психологію". Доктор Бьюїк вірив, що деякі люди здатні досягати вищого, порівняно із звичайним, рівня свідомості, яку він назвав "космічною свідомістю". У книзі представлено безліч документальних свідчень переживань трансценденції людьми, які часто далекі від теології та містики та абсолютно необізнаних у цих галузях. Матеріали зібрані особисто професором Бьюїком і ніде більше не опубліковані. Там він описує відмітні ознаки "космічного почуття". Найбільш значущі їх:

1. Суб'єктивне світло.
2. Моральний підйом.
3. Інтелектуальне осяяння.
4. Почуття безсмертя.
5. Втрата почуття страху смерті.
6. Втрата почуття гріха.
7. Раптовість і миттєвість пробудження.
8. Підвищена індивідуальна привабливість особи.
9. Помітне для всіх перетворення всього зовнішнього вигляду людини [97, с. 78].

Досвід "космічної свідомості" аналогічний "вищим", чи "піковим", переживанням, за Маслоу. "Це відчуття супроводжувалося такими емоціями, як

радість, впевненість, переживання тріумфу, почуття, що ти "врятований", і разом з ними – відразу або мить через – приходить інтелектуальне просвітлення, описати яке неможливе. Найкраще порівняти це миттєве осяяння зі спалахом блискавки в нічній темряві, коли раптом перед супутником постає пейзаж, прихований раніше за завісою мороку” [97, с. 368]. Доктор Бьюїк додає, що за все життя йому більше не довелося випробувати нічого подібного. Головний зміст цього досвіду полягає в тому, що ця зустріч з трансцендентним стала для нього тим моментом, з якого *inspirit vita nova* (“починається нове життя”).

Ще один досвід описаний Уорнер Аллен в книзі "Мить поза часом" [1946]; все, що сталося з оповідачем, вмістилося в часовий проміжок між двома послідовними нотами Сьомої симфонії Бетховена, при цьому свідомість не зафіксувала розриву протягом музики. “Я заплющив очі і побачив сріблясте сяйво, яке оформилося у коло, причому центр його виділявся своєю яскравістю. Коло перетворилося на світловий тунель, що протягся від деякого далекого сонця у серцевину Я. Тут я відчув, як мене швидко і плавно втягує в тунель. І поки я рухався крізь нього, світло мінялося від сріблястого до золотого. При цьому було відчуття, що тунель наповнений струмом певної сили, що виходить від нескінченного океану мощі; з іншого боку, я відчув, як душа моя сповнюється миром і спокоєм. Світло ставало яскравішим, але не зліпило, і в ньому не було нічого загрозливого... Я досяг точки, де час і рух завмирали... Я був поглинений Світлом Всесвіту, поглинений Реальністю, що палає як вогонь; володіючи знанням самого себе, я не перестав бути самим собою і сам по собі, а був подібний до краплі ртуті, що злилася з Єдиним, і при цьому зберігав свою окремість від усього - така окрема кожна піщинка в пустелі. Світ і спокій понад розуміння і пульсуюча енергія Творіння були єдиним у центрі, де протилежності досягли примирення” [там же, с. 372]. Цей досвід цікавий насамперед своїм метафізичним характером; парадоксальним чином він пояснює, як можна одночасно існувати в часі та поза ним, свідчить про свого роду *coincidentia oppositorum*. Оповідач каже, що він усвідомлював свою самоідентичність, але водночас відчував розчиненість у єдиному, тобто

зберігаючи особистісне сприйняття, був наділений трансцендентною свідомістю: йому відкрився центр Буття, *Urgrund*, де примиряються всі протилежності і набуває найвищої цілісності.

Ми навели великі описи різних езотеричних практик з метою показати, що вони становили єдину містичну традицію, у якій оздоровлення душі й тіла було невіддільне від глобального процесу духовної трансформації людини. Цей процес був спрямований на визволення людської природи від тотальної обумовленості та забезпечення людині доступу до вищих надособистісних вимірів буття. Сучасні техніки психотерапії, орієнтовані на духовний трансперсональний досвід, мають у своїй основі ідентичні принципи (досить згадати медитативні техніки у психосинтезі, голотропне дихання Грофа тощо.).

Наведені нами приклади спонтанного трансцендентного досвіду є доказом того, що здатність до вищих переживань споконвічно властива людській природі, а подібність цих переживань дозволяє припустити, що в них актуалізується загальнолюдський духовний потенціал, прихований у таємних глибинах індивідуальної психіки.

Здоров'я у трансперсональному розумінні виступає лише як одна з необхідних умов збереження цілісності індивіда при зіткненні з вищим (містичним) досвідом. Тільки здоровий індивід здатний сягати трансперсональним рівням існування, набуваючи нових духовних якостей і зберігаючи у своїй ідентичність. У стародавніх алхімічних текстах стверджувалося, що “звільнення залежить від знання, знання – від вчення, а вчення доступне лише тому, хто має здорове тіло” [там же, с. 63]. Інтенсивність духовних перетворень вимагала “стійкості людського тіла”, а також готовності до них чи зрілості душі. Втім, оскільки описана традиція покликана трансцендувати людину за межі її індивідуально-особистісного існування, в якусь мить створені нею практики виводять людину на такий рівень духовного буття, на якому проблема здоров'я просто втрачає свою актуальність, поступаючись місцем абсолютної цілісності. Отже, в рамках трансперсональної модифікації антропоцентричного зразка, про здоров'я має сенс говорити як про

супутній фактор на етап переходу до нового, вищого духовного стану. У цьому випадку здоров'я виступає лише як необхідна умова переходу — міцний і надійний міст, що веде до Самості, духовної свободи або (як в алхімічних практиках) до безсмертя. Воно може бути також визначено як *сполучна ланка*, яка забезпечує *оптимальне поєднання індивідуальних та трансперсональних складових досвіду*. Творчість: здоров'я або хвороба?

Вище ми розглянули різні психологічні концепції, психотерапевтичні підходи і духовні практики, у яких відбито 3-й соціокультурний стандарт здоров'я (“антропоцентрический” стандарт). У світлі цього зразка здоров'я постає як необхідна умова розкриття закладеного у людині духовного потенціалу (інше питання — як розуміється цей потенціал).

Ми обійшли стороною одне з найскладніших, і водночас принципово важливих питань, що стосуються самої суті антропоцентричного підходу до проблем здоров'я та хвороби. Це питання може бути сформульоване так: чи є здатність до творчості виразом здорового початку людської природи або ж творчість є феноменальне породження страждаючої, хворої душі, вражаюча компенсація психотравм та ран, завданих людині життям? Як розглядати творчий порив, це диво, що виникає з ніщо, з безумовної свободи: як просвітлене творення чи як темну руйнівну стихію, якій тісно у будь-яких рамках, зокрема у межах особистості? Що це, прагнення до безмежного, демонічна сила, яка завжди загрожує життєвому комфорту та душевному благополуччю або строга, чітка та продумана організація всієї життя заради втілення вищого задуму? Про це розмірковував Стефан. Цвейг у своїй роботі "Боротьба з демоном" [194].

У книзі З. Цвейга ми знаходимо два прямо протилежних зразка творчої долі:

творчий шлях, пов'язаний з постійним саморуйнуванням, що призводить до прірви і обривається загибеллю творця (Гельдерлін, Клейст і Ніцше);

творче творення, що передбачає постійне самоприборкання, дисципліну розуму, владу над нестримними пристрастями і поривами творить духу

(Леонардо да Вінчі, Гете).

Ці два типи творчої самореалізації різняться характером ставлення до тієї "демонічної стихії", яка охоплює душу справжнього творця і жене його за межі його обмеженого Я в безмежність. Цю силу, яку Цвейг визначив як "демонічну", ми називаємо "геніальністю". У ній полягає не лише велич духу, а й небезпека, загроза особистісної цілісності. Вона призводить до найбільших творчих здобутків, екстазу і самозабуття у творчому пориві, але в той же час може обернутися божевіллям або самогубством. "Пристрасна самопожертва аж до розчинення у стихії" і "пристрасне самозбереження в ім'я самотворення" - такі, згідно з Цвейгом, "дві форми боротьби з демоном", які обіцяють великі духовні перемоги, але при цьому по-різному співвідносяться із психічним здоров'ям особистості. Якщо життя Гете представляється автору стратегічно обдуманим завоюванням світу і сама є завершеним і відточеним творінням, то трагічні долі Гельдерліна і Ніцше швидше нагадують зухвалу і відчайдушну сутичку з згубною стихією, що обіцяє не лише посмертну велич, а й затьмарення розуму.

У західній культурі таким "антидемонічним" натурам, як Леонардо і Гете ніби протистоять бунтівні гені Мікеланжело, Свіфта, Ван Гога, Стріндберга, Кафки, чії біографії дають багатий матеріал для клінічного дослідження. Порівнюючи ці два типи творчого саморозкриття, важко уникнути спокуси протиставити їх один одному як "нормальний" і "патологічний" типи або як "здорова" і "хвора" творчість. Вочевидь, що у разі має місце та фундаментальна поляризація духовного життя, з якої народжуються "норма і патологія", "творення і деструкція". Проте необхідно утриматися від однозначних (клінічних чи етичних) оцінок, задовольняючись усвідомленням початкової складності предмета. Очевидно лише, що творчість і духовне самовизначення особистості пов'язані з душевним здоров'ям складним неоднозначним зв'язком. Мабуть, творчість виникає там, де проходить ледь відчутна межа між здоров'ям та хворобою, зберегти хитку рівновагу на цій грані — одне з найважчих завдань неординарної творчої особистості.

Підбиваючи підсумки проведеного аналізу, можна зробити висновок, що антропоцентричний зразок базується на уявленні про динамічну, вільно розвивається, відкриту досвіду та орієнтовану на вищі цінності особистості.

Роберто Ассаджіолі:

Психосинтез.

Психосинтез - динамічна концепція психічного життя людини, розроблена італійським психологом Роберто Ассаджіолі. Психосинтез належить до трансперсональної психології.



Мал. 39. Структура психіки Р. Ассаджіолі

Психосинтез використовується як метод психотерапії психосоматичних розладів насамперед тоді, коли їх причиною є глибокий і складний конфлікт між різними групами свідомих і несвідомих сил пацієнта, або коли вони відбуваються в результаті глибинних і болісних криз. В останньому випадку самі пацієнти не завжди усвідомлюють або правильно оцінюють процеси, що відбуваються у них.

Ключовим у психосинтезі є поняття «суспільності».

Робота із субособами складається з наступних етапів.

Усвідомлення та розпізнавання.

Прийняття.

Координація та трансформація.

Інтеграція.

Синтез.

Основними завданнями психосинтезу, за Ассаджіолі, є:

розуміння свого істинного (вищого) Я,

розуміння на підставі цього внутрішньої гармонії та налагодження адекватних відносин із зовнішнім світом, у тому числі і з оточуючими людьми.

Центральна проблема людського життя - несовбода, що здається «роздвоєність» (Я - особистісне, що не усвідомлює і заперечує існування іншого Я - істинного, приховано, не піддається безпосередньому усвідомленню). Насправді, Я - єдина. Досягти внутрішньої гармонійної цілісності, істинної реалізації свого Я та добрих відносин з оточуючими можна через наступні етапи:

Глибоке пізнання своєї особистості - дослідження нижчого несвідомого, потім - середнього та вищого (психоаналіз), відкриття істинних покликань, невідомих можливостей, які були пригнічені раніше.

Вміння управляти різними елементами особистості (метод дезіндентифікації), що полягає в дезінтеграції виявлених шкідливих образів або комплексів (атак несвідомого) та управлінні й використанні енергії, що вивільнилася таким чином. Нами управляє все, з чим ми ототожнюємо себе, і ми можемо управляти всім, з чим ми себе дезіндентифікуємо.

Пізнання свого істинного Я-відкриття або створення об'єднуючого центру, щоб розширити свідомість своєї особистості до усвідомлення свого Я (рухаючись променем світла, простежити його напрямок до самого джерела світла і об'єднати нижчий і вищий Я). З використанням відповідних активних технік чи природному внутрішньому зростанні кожен етап пов'язаний із новою ідентифікацією. Наприклад, людина створює ідеал своєї особистості, що відповідає його масштабам, етапу внутрішнього розвитку та

психологічного типу, і таким чином робить цей ідеал досяжним. («Ідеал - художник, що реалізує себе через створення прекрасного»). Ідеальні моделі торкаються основних відносин із зовнішнім світом та іншими людьми, йде проєкція внутрішнього світу зовні — людина не втрачає себе у зовнішньому об'єкті, але певною мірою звільняється від егоїстичних інтересів та внутрішньої обмеженості; вона реалізує себе через зовнішній ідеал, якусь зовнішню суть. Ця зовнішня суть - не прямий шлях до вищого Я, але справжня точка зіткнення з ним, сполучна ланка між людиною та її вищим Я, яка відображається у зовнішньому об'єкті і є її символом.

Психосинтез - формування чи реконструкція навколо створеного нового центру нової особистості, якій притаманні узгодженість, організованість та єдність.

Процес психосинтезу можна умовно поділити на кілька етапів.

Вибір нової особистості, якої ми прагнемо. Ми повинні уявити собі цю «ідеальну модель», бажано візуалізувати її, подумати про те, щоб вона була для нас реалістичною, а тому досяжною. Все різноманіття «ідеальних моделей» зазвичай можна звести до двох основних груп. До першої групи належать образи, що уособлюють внутрішній гармонійний розвиток, духовну досконалість. Такі моделі є більш актуальними для інтровертів. Друга група образів уособлює досконалість у сфері діяльності (вчений, бізнесмен, політик тощо). Такі «ідеальні образи» частіше вибирають екстраверти. Головне, щоб обрана для подальшого формування «ідеальна модель» була узгоджена з природним перебігом розвитку особистості. В результаті психосинтезу можна стати кращим, досконалішим, але не можна стати своїм антиподом.

Використання всіх енергій, що є в розпорядженні. До них Ассаджіолі відносить передусім сили, що вивільняються у процесі аналізу, зокрема у процесі «вивільнення» несвідомих комплексів, і прагнення гармонії, ідеалу, присутні у різних психологічних рівнях пацієнта і остаточно не усвідомлені. Для того, щоб використовувати енергію несвідомого, її необхідно направити в потрібне русло, перетворити на щось інше, «трансмутувати».

Розвиток відсутніх (чи недостатньо розвинених) на формування «ідеальної моделі» елементів особистості. Формування нових якостей здійснюється двома основними шляхами: за допомогою самонавіювання та за допомогою систематичного тренування недостатньо розвинених психічних функцій, таких, наприклад, як пам'ять, уява, почуття.

Координація та підпорядкування різних елементів психіки, усвідомлення гармонійної цілісної структури особистості. Це можна порівняти з творчим поєднанням (синтезом) окремих звуків, мета якого – гармонійна музика.

Вправи

Вправа «Алітерація імені»

Зняття зайвої емоційної напруги у групі та знайомство її учасників.

Опис: Учасники по черзі називають своє ім'я з прикметником, що починається на першу літеру імені. Наступний по колу має назвати попередніх, потім себе. Таким чином, кожен наступний повинен назвати попередніх, потім себе. Отже, кожен наступний має називати дедалі більше прикметників.

(Наприклад: Василь зарозумілий, Сергій строгий тощо).

Вправа «Карлики та велетні»

Для підняття настрою та фізичного тону.

Опис: Учасники, що утворюють коло, повинні виконувати команди ведучого. Якщо він каже «велетні», то всі встають навшипиньки і піднімають руки вгору; якщо – "карлики", то всі присідають. У ході гри ведучий намагається заплутати учасників, наприклад, присідає, кажучи «велетні».

Вправа «Дерево цілі»

Усвідомлення учасниками власних можливостей, а також динаміки процесу змін.

Матеріали: Контурне зображення дерева на плакаті, маркери

(фломастери).

Опис: Це дерево цілі. Намальоване дерево є символічною шкалою ваших досягнень. Коріння – це точка відліку, мінімальний прояв якостей та умінь, а крона – максимальний рівень прояву реальних чи можливих умінь. Зараз напишіть своє ім'я маркером (фломастером) там, де ви зараз, на вашу думку, перебуваєте на цій шкалі». Процедура повторюється після проведення заняття, причому ведучий просить учасників стрілкою прокреслити напрямок переміщення рівня своїх можливостей.

Ця вправа є своєрідною шкалою зростання. Обговорення символічного значення досягнутого має підтримуючий характер і може бути предметом обговорення у тренінгу неодноразово.

Вправа «Оплески по колу»

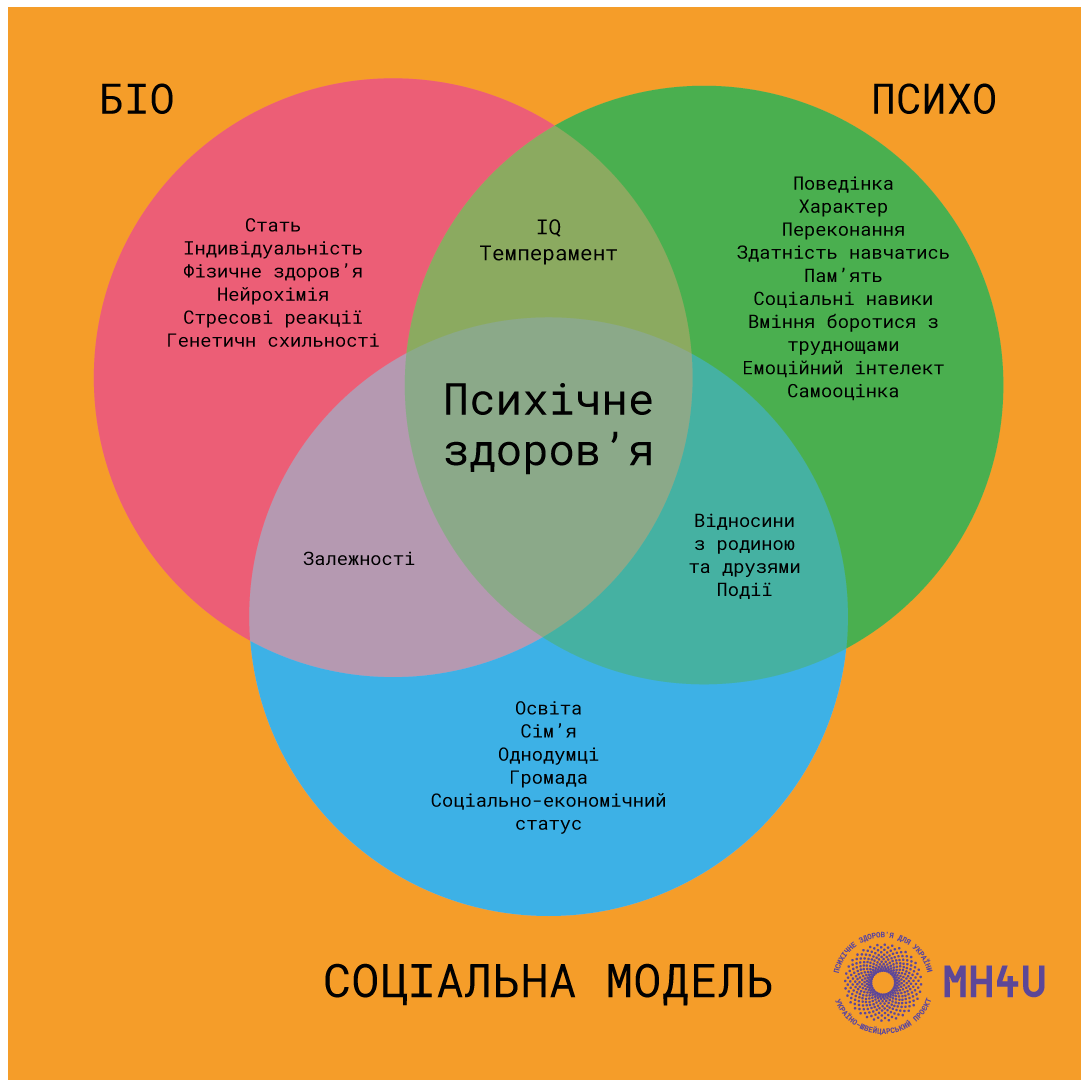
Психолог. Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, під час якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають дедалі сильнішими.

Психолог починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник обирає із групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій обирає четвертого тощо. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

3.2. Модель здорової особистості: її структурні і динамічні характеристики

Коли переходиш від розгляду соціокультурних феноменів до аналізу проблематики здоров'я на індивідуально-особистісному рівні, виникають закономірні питання, без відповіді на які отримані дані залишаться чистими абстракціями. Як співвідносяться структура та зміст описаних вище еталонів здоров'я зі структурою особистості та характером функціонування психіки конкретного індивідуума? Які внутрішньо особистісні формації (освіти) є

основними регуляторами здоров'я особистості, подібно до того як соціокультурні та етнічні зразки регулюють соціальну практику оздоровлення цілих спільнот? Іншими словами, як ці соціокультурні аспекти виявляються у сфері психічного здоров'я окремої особистості та у психологічному просторі її фундаментальних відносин зі світом?



Мал.40 Біопсихосоціальна модель здоров'я

У цьому розділі розглянемо, як співвідноситься здоров'я (багатоаспектний феномен) з цілісною особистісною структурою та динамікою перебігу основних процесів, що визначають функціонування психіки.

До яких попередніх висновків підводить порівняльний аналіз різних концепцій та моделей здорової особистості? Насамперед, слід укласти, що виявлена поліваріантність філософських та наукових інтерпретацій здоров'я потребує врахування якісно різних аспектів проблеми та застосування

комплексного, інтегративного підходу при побудові нової моделі здорової особистості. Такий підхід повністю відповідає принципу єдності та цілісності психіки, якого дотримуються вітчизняні психологи С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко. У другій половині XX століття принципи комплексного вивчення, обґрунтовані у світлі міждисциплінарної теорії систем, були впроваджені у різних галузях знання про людину та утворили нову науково-дослідну парадигму.

Очевидно, що досліджуючи проблему здоров'я на індивідуально-особистісному рівні, некоректно зводити поняття психологічного здоров'я до “нормального функціонування” певних підсистем організму чи психіки, як і обмежуватися розглядом окремих вимірів (рівнів) існування, як зазначав С.Д.Максименко має відношення не до окремих психічних процесів і механізмів, але відноситься до особистості в цілому "[75, с. 8]. Намагаючись визначити феномен здоров'я в рамках сучасної психології особистості, ми опиняємось перед необхідністю синтезу доведених достовірностей, і, (при цьому) нерідко суперечать один одному до підходів та уявлень. Модель, в якій були б враховані і узгоджені основні положення трьох універсальних концепцій здоров'я, біологічних, соціокультурних та інтрапсихічних процесів, що інтегрують особистість, визначаємо **здоров'я** не лише як соціокультурну змінну, або інтегральний семантичний конструкт, але і як *інтегративну* характеристику *особистості*, що **охоплює** найрізноманітніші рівні та вимірювання індивідуального буття, що дозволила б практикуючому психологу зорієнтуватися у питаннях психічного здоров'я та його порушень в умовах особистісно-орієнтованого консультування.

Перш ніж перейти до теоретичних конструкцій, слід вказати основні принципи побудови психологічної моделі здорової особистості.

1. **Холістичність.** — Специфіка предмета вимагає розгляду здоров'я як системної якості, що характеризує особистість її цілісності.

2. **Врахування початкової поліваріантності інтерпретацій.** — Через те, що здоров'я є багатоаспектним феноменом, необхідно враховувати та

інтегрувати на єдиній концептуальній підставі різні трактування цього явища, відповідні різним його аспектам.

3. Структурність та динамізм як взаємодоповнюючі аспекти проблеми. — Необхідно розглядати структурні та динамічні (процесуальні) аспекти здоров'я не окремо, але у їх співвідношенні, тобто осмислювати проблему і аналітично, і процесуально. Саме на цих принципах і базується інтегративний підхід.

Перевага такого підходу в тому, що він дозволяє не тільки розробити не медичну та суто психологічну концепцію здоров'я, а й досягти нового рівня розуміння низки наріжних проблем психології особистості.

Припущення, що дослідження основ психічного здоров'я може бути плідним для всієї психологічної теорії особистості загалом, підтверджується історією психології. Ми вже наголошували у вступі до цього навчального посібника, що проблема цілісної особистості як предмета психологічного дослідження спочатку виникла в рамках психопатології та психіатрії. Вже У.Джеймс, який розглядав особистість лише як із пунктів у низці наукових проблем своєї “Психології”, прагнучи пролити світло на природу особистості, звертався до питань психопатології, досліджуючи феномен “роздвоєння особистості” [68, с. 109-118]. Зайнявши центральне становище в глибинній психології, засновники якої досліджували, перш за все, інтрапсихічні витоки істерії та інших психічних розладів. Творці перших психологічних моделей особистості формулювали основне дослідницьке питання приблизно так: “Що робить особистість аномальною, і чому вона може стати здоровою?” Таким чином, питання про психічне здоров'я, нехай і не чітко сформульоване, дало перший значний імпульс до дослідження природи та структури особистості. Академічну психологію цікавили виключно окремі психічні процеси чи загальні закономірності свідомості та поведінки. Тільки в умовах психотерапевтичної практики, спрямованої на вирішення проблем здоров'я та хвороби, психологи замислилися над тим, як окремі прояви, елементи людської психіки утворюють цілісну особистість, і що перешкоджає цьому. В даний

момент проблема психологічного здоров'я включена як одна з основних у проблемне поле психології особистості.

У загальній теорії особистості виділяють наступні обов'язкові компоненти:

структура особистості - це стабільні характеристики, які, виступаючи в різних комбінаціях, складають єдине, певним чином організоване ціле і можуть бути виявлені як стійкі показники під час тестування або експерименту;

мотивація, що включає процесуальні, динамічні аспекти поведінки;

розвиток особистості - зміна її властивостей та особливостей на різних вікових етапах, від дитинства до старості;

підстави психічного здоров'я особистості, виділені згідно певним критеріям;

зміни особистості за допомогою терапевтичного впливу, на які спрямовані різні психотерапевтичні підходи та техніки [124, с. 105].

Нижче спробуємо показати, як проблема психічного здоров'я співвідноситься з іншими компонентами загальної теорії особистості у рамках розробленої нами моделі.

Подана у цьому розділі модель є лише малюнком чи попереднім ескізом загальної концептуальної схеми, у межах якої можуть вивчатися основні проблеми психічного здоров'я особистості. Ця модель показує, як основні характеристики соціокультурних еталонів здоров'я співвідносяться зі структурою та динамікою особистості, як здійснюється соціокультурна детермінація особистості у сфері здоров'я та хвороби, або як проявляються соціокультурні зразки здоров'я як основні детермінанти індивідуально-особистісного регулювання здоров'я.

При побудові цієї моделі ми прагнули дотримуватися третього із зазначених принципів моделювання, постійно співвідносячи і інтегруючи такі системні якості особистості, як *структурність* і *динамізм*. Щоб краще зрозуміти цей принцип, необхідно чітко розмежувати два фундаментальні підходи до проблем здоров'я та хвороби особистості, на основі яких будуються різні концептуальні схеми, покликані науково тлумачити ці феномени. Це

структурний та динамічний (або процесуальний) підходи. Актуальний стан людської психіки може бути досліджено, або *структурно* (як усталений на даний момент співвідношення структурних компонентів психіки), або *процесуально* (як безпосередній результат взаємовпливу основних процесів, що підтримують єдність особистості та забезпечують її розвиток). Діагностуючи те чи інше порушення психічного здоров'я, ми дотримуємось *структурного* підходу. Патологічним, або тим, хто відхиляється, визнається нами той стан психіки, при якому спостерігається неузгодженість у її структурі, обумовлене тим, що один або кілька структурних елементів починають перешкоджати нормальному функціонуванню всієї системи загалом. Необхідно визначити, який саме елемент, чи група елементів дає збій, на якому рівні відбувається неузгодження, щоб своєчасно та ефективно здійснити корекцію.

Однак не завжди дроблення психіки на окремі компоненти та структурні зв'язки між ними є адекватним способом розуміння феноменології душевного життя. Статична картина, складена з показників тестів та інших діагностичних методик, подібна до фотографії, яка, уловлюючи загальні риси, дає дуже невиразне подання про динаміку зображеного. Тому, поряд з аналізом внутрішньої структури особистості та системи її відносин, необхідне чітке уявлення про ті процеси, завдяки яким особистість зберігає стійкість, і, водночас, реалізує свій творчий потенціал. Це процеси, що підтримують психофізичну єдність особистості, що забезпечують її гармонійну включеність до соціального оточення та всебічного розвитку протягом життя, тобто процеси саморегуляції, соціальної адаптації та самореалізації (як можна бачити, вони відображені відповідно у трьох соціокультурних стандартах здоров'я). Характер протікання та взаємовпливу цих процесів, ступінь їхньої узгодженості в кожен конкретний момент визначатиме остаточний стан психіки як цілісної системи. Підхід, у якому розглядається не співвідношення структурних елементів психіки, але динаміка основних процесів, визначаючи душевне життя індивіда, — такий підхід позначимо як *процесуальний*.

Зазначимо, що спроби інтегрувати структурний та процесуальний підходи

в рамках єдиної теорії чи моделі особистості вже робилися в психології. Достатньо згадати вчення З. Фрейда, який одночасно досліджував структуру особистості і динаміку або "долю" потягів, визначальний характер індивідуального розвитку. Те саме справедливо для гештальтпсихології, "теорії поля" Курта Левіна та інших психологічних концепцій, у яких "топографія" та психодинаміка особистості представлені у нерозривному взаємозв'язку.

Що ж дозволяє інтегрувати структурний та процесуальний підходи до єдиної моделі здорової особистості? У чому виявляється концептуальна єдність цих підходів, стосовно проблем психологічного здоров'я?

Як об'єднувальна, може виступити та сама антична ідея *узгодженості*, щоправда, трохи модернізована і модифікована з урахуванням процесуальних, динамічних аспектів психологічного здоров'я. Узгодженість при цьому поширюється не лише на структурні елементи особистості, припускаючи їхню ієрархію, а й на зазначені основні процеси, що призводять до *узгодження*. Динамічний аспект узгодженості полягає у досягненні *узгодженого перебігу процесів саморегуляції, соціальної адаптації та самореалізації*. Структурна узгодженість та узгодження цих динамічних складових — такі дві взаємодоповнюючі характеристики здорової особистості, які утворюють сутнісну єдність та розмежовуються нами лише для зручності аналізу.

Говорячи про *структурну узгодженість (інтегрованість)*, і про неузгодженість у структурі особистості, необхідно, перш за все, визначити *структурні компоненти*, від характеру взаємодії яких залежать психологічне здоров'я, або хвороба індивідуума. Згідно з нашим уявленням, структурні елементи особистості виступатимуть як певні *рівні функціонування психіки*, взаємодія між якими визначається переліченими вище процесами чи іншими словами, безпосередньо виявляється у них. Як зазначає Т.М. Титаренко, "людина багатомірна, та різні моделі психічного здоров'я звернені до різних рівнів, що регулюють активність суб'єкта" [88, с. 233].

Ми розглядаємо особистість як цілісну та самоорганізовану систему, що включає наступні 7 основних рівнів:

1. Рівень тілесних відчуттів і реакцій.
2. Рівень образів і уявлень.
3. Рівень самосвідомості і рефлексії.
4. Рівень міжособистісних відносин і соціальних ролей.
5. Рівень соціокультурної детермінації особи.
6. Рівень екзистенційних (сутнісних) або трансперсональних переживань.
7. Рівень самоактуалізації (самості).

До першого рівня відносяться всі тілесні стани, що формують фізичне самопочуття, а також всі феномени, що проявляються в поведінці (реагуванні), що зовні спостерігається, такі як потяги, безумовні і умовні рефлексії, динамічні стереотипи. Характер функціонування психіки у цьому (психофізичному) рівні є визначальним, коли йдеться про тілесне чи фізичне здоров'я індивіда. На цьому рівні оздоровлення виявляється у різних фізичних вправах і заходах, що зміцнюють тіло.

Другий рівень включає продукцію двох різноспрямованих психічних процесів: сприйняття зовнішніх подій (і явищ) та формування образів внутрішнього плану в ході уяви чи сновидіння. Позитивні (або ресурсні) образи та уявлення сприяють формуванню здорових установок особистості, тоді як негативні підкріплюють хворобливі стани. Характерним типом неузгодженості на даному рівні буде розрив чи протиріччя між образами зовнішнього та внутрішнього планів (тобто сприйняття та уяви), що може виражатися в галюцинаціях, фантазіях, кошмарах та інших порушеннях. Вочевидь, що оздоровлення нічого очікувати повним без перетворень у системі уявлень суб'єкта. Необхідно визначити, які з наших уявлень про навколишній світ та інших людей підтримують у нас хворобливі стани, послаблюючи волю до здоров'я, і в яких образах акумульована позитивна життєва енергія, яка може стати нашим ресурсом.

На основі цих двох рівнів формуються Образ Я та Его-свідомість, що утворюють **третій рівень** у системі особистості, який включає всі аспекти самоідентифікації, самооцінки та рефлексії. Він виникає як образ серед образів,

що знаходиться у самому центрі індивідуальної системи координат (у точці відліку), і що спирається на патерни тілесного самовідчуття реагування (так зване “тілесна свідомість”). Цілком зрозуміло, що сильне, диференційоване Его, наділене розвиненими Его функціями, і цілісний позитивний Образ Я в значному ступені забезпечують здоров'я особистості, тоді як порушення самосвідомості призводять до психопатології (найяскравіший приклад - деперсоналізація). Багато терапевтичних технік спрямовані саме на зміцнення Его, розвиток його функцій та посилення самосвідомості особистості, оскільки у цьому полягає одна з найважливіших умов оздоровлення.

Четвертий рівень охоплює всю сукупність міжособистісних відносин, від первинних об'єктних відносин дитини до складної структури соціальних зв'язків дорослого індивіда, або "Маска", в термінології К. Г. Юнга). Аналізуючи адаптаційні моделі здорової особистості, ми показали, яке величезне значення для здоров'я індивідуума мають конструктивні взаємини з іншими людьми, і як часто порушення комунікації та всілякі форми соціальної дезадаптації призводять до втрати психологічного здоров'я.

Під соціокультурною детермінацією особистості (**п'ятий рівень**) ми розуміємо засвоєні індивідом колективні уявлення, знання та вірування, норми та цінності, різноманітні аспекти етнічної психології, цілісний спектр культурної (духовної) спадщини особистості, що визначає рівень її індивідуальної культури. Як соціокультурні детермінанти виступають загальнолюдські культурні цінності та установки — наприклад, освіченість чи ціннісні “універсали”, відображені у світових релігіях та духовних навчаннях (конфуціанська повага до батьків та предків, християнська терпимість по відношенню до іншого, тощо); а також національні (або етнічні) еталони, стереотипи та цінності культури (специфічно вітчизняна “інтелігентність”, англійське поняття “джентльмен”, тощо). Саме на рівні соціокультурної детермінації особистість сприймає розглянуті нами зразки здоров'я, орієнтуючись на них у процесі оздоровлення. Зазначимо, що лише розкриття свого особистісного потенціалу та самовизначення у конкретному

соціокультурному контексті, засвоєння фундаментальних культурних цінностей та залучення до певної культури може забезпечити свідомість існування особистості в соціумі та інтеграцію соціальних аспектів здоров'я.

Екзистенційні (сутнісні) або трансперсональні переживання, що відносяться до *шостого рівня*, торкаються самої основи індивідуального буття в світі, пов'язані з проблемами кінцівки і сенсу існування, характерні для так званих "прикордонних" і кризових ситуацій, а також для екстраординарних (наприклад, психостанів свідомості). Згідно до Ясперсу, такі переживання, будучи досвідом "прикордонних ситуацій", пов'язаних з усвідомленням неминучого (смерті, втрати, тощо), призводять суб'єкта до "екзистенційного осяяння" - осягнення глибинних підстав індивідуального існування (екзистенції). Водночас, вони завжди передбачають можливість трансценденції та сходження до вищих духовних вимірів буття. Між екзистенційним та трансперсональним досвідом, безумовно, є відмінність, оскільки у першому випадку акцентовано індивідуальний аспект переживання (зокрема, усвідомлення власної обмеженості та закінчення у часі), а у другому мають місце феномени загальнолюдської (архетипічної) природи та "холотропного" характеру (наприклад, переживання єднання із Всесвітом). Однак ця відмінність тільки в акцентуванні різних аспектів, але не сутнісна. Ми відносимо переживання цих двох типів до одного рівня, оскільки в них відкривається надособистісний вимір буття, і вони мають тотальність як щось вище або глибинне, що виходить від першооснов. Як зазначали Маслоу і Гроф, такі тотальні переживання можуть призвести індивіда до розриву звичних соціальних зв'язків і соціальної дезінтеграції, отже, певною мірою загрожують душевному здоров'ю. Тому здатність інтегрувати екзистенційний чи містичний досвід, зберігши основні навички соціальної адаптації є важливим параметром здоров'я в межах даного рівня.

Сьомий рівень вбирає у собі цілісний потенціал особи, що реалізується протягом усього життя, тобто всю повноту життєвих можливостей конкретної людини. Самість невичерпна, людина може тільки прагнути наблизитися до неї;

подібно до лінії горизонту, вона завжди віддалена від нас. Тому індивідуальне існування — це прагнення до повноти самореалізації. Ми дотримуємося розуміння Самості, викладеного у працях К. Г. Юнга, згідно з яким Самість — це не тільки досягла цілісності Індивідуальність, але і вищий синтез свідомості та несвідомого, індивідуально-особистісних та колективних аспектів досвіду [227, 229]. Тут також коректно було б застосувати введені А. Маслоу поняття "людство". Самість одночасно є глибинною інтегруючою структурою людського несвідомого, архетип архетипів", і духовну вершину, найвищу точку індивідуального розвитку. І, якщо, особистість (як маска, персону) є функцією певної культури, то індивідуальність є функцією Самості. На нашу думку, феноменологія Самості охоплює описані Р. М. Бьюїком та А. Маслоу вищі чи пікові переживання. До рівня Самості слід віднести і закладений у кожній людині потенціал здоров'я, і той "цілющий потенціал" душі, на актуалізацію якого, згідно з юнгіанським підходом, спрямована глибинна психотерапія. Можна зробити висновок, що на рівні особистісної ієрархії всі проблеми здоров'я зводяться до проблем цілісності та інтеграції, тому оздоровлення в його граничному сенсі розуміється як повне "зцілення" — відновлення втраченої цілісності.

Далі відзначимо, що кожному рівню особистості відповідає певна ***підсистема потреб та цінностей***.

Ось їх загальний Список:

1. *Фізіологічні, "вітальні" потреби* (їжа, секс, сон, тілесний комфорт), *матеріальні цінності*.
2. *Пізнавальні, когнітивні потреби* (тобто потреби в сенсорному досвіді, пізнанні, в освоєному і впорядкованому оточенні) — відповідні *цінності сприйняття і пізнання*: особливість образу, структурність і цілісність об'єкта, упорядкованість середовища проживання.
3. *Потреби в самопізнанні та самоповазі* - "*цінності Его*": ідентичність, самовладання, самоприйняття.
4. *Потреби у спілкуванні, визнанні та соціальних зв'язках* - *цінності*

комунікації та відносин: взаєморозуміння, повага, дружба, любов.

5. *Потреби в культурної і етнічного приладдя - цінності культури.*

6. *Метапотреби та буттєві цінності* (в термінології Маслоу), наприклад, потреби в свідомості існування, ідеалах;

7. *Потреби самоактуалізації* — “абсолютні” цінності: істина, повнота, гармонія, самореалізація, тощо.

Ціннісні орієнтації особистості у різних психологічних теоріях зіставляються або з уявленнями, думками та переконаннями, або з соціальними установками, або з потребами та мотивами [105, с. 223-232]. У світлі цієї моделі розглянемо, за А. Маслоу, цінності у нерозривному взаємозв'язку з феноменами мотиваційної сфери особистості.

Цінності та потреби є завжди співвіднесені один з одним структурні та динамічні аспекти особистості, узгодження яких досягається її інтегрованістю та стабільністю. Вони не лише забезпечують функціонування психіки в межах кожного конкретного рівня, а є детермінантами особистості як цілісної системи.

Саме *цінності*, утворюючи складну концепцію у межах особистісної структури, забезпечують таку системну якість особистості, як *ієрархічність*, яка виражається в *підпорядкованості різних її рівнів*, що позначається відповідно до ціннісної шкали, як вищі та нижчі. Цінності значною мірою визначають як структуру, і спрямованість особистості. Ціннісні орієнтири органічно "вбудовані", включені в особистісну структуру і забезпечують відповідність між індивідуальним досвідом та універсалії загальнолюдського культурного досвіду. Водночас, Час важливо враховувати, що в рамках індивідуально-особистісного буття цінності виступають не лише як загальнолюдські універсали, що перебувають у незмінному символічному просторі, а й як динамічні чинники чи детермінанти особистісного становлення. Ціннісна система одночасно трансцендентна особистості, оскільки задається соціокультурним контекстом і є інтегральним продуктом людської культури, і в той же час іманентно властива особистісній структурі, внаслідок чого визначає

вузлові моменти її формування. Цінності безпосередньо детермінують мотиваційну сферу особистості; Потреби можна визначити як динамічні (процесуальні) кореляти цінностей, що виступають як рушійні сили поведінки та розвитку. Ті потреби, які співвідносяться з домінуючими цінностями, можуть бути названі пріоритетними, оскільки вони задовольнятимуться насамперед. Коли домінуючим цінностям відповідають аналогічні задоволені потреби, особистість досягає узгодженості та відносного здоров'я. Комбінація переважаючих цінностей та відповідних їм фрустрованих потреб породжує неузгодженість та внутрішньоособистісний конфлікт, що веде до різних розладів. Отже, цінності покликані забезпечувати як стійкість особистісної структури, і актуалізацію динамічних, мотиваційних її складових.

Слід зазначити, що перераховані вище ціннісні детермінанти особистості безпосередньо співвідносяться з ціннісними компонентами основних соціокультурних стандартів здоров'я, отже, ми можемо за більш детальному розгляді виявити “представництво” кожного зразка в особистісній структурі. Наприклад, тілесне благополуччя і комфорт (цінності 1-го рівня), гармонійне та впорядковане сприйняття навколишнього світу (2-й рівень ціннісної системи) у поєднанні з самовладанням, самоконтролем і “турботою себе” (цінності Его) — усе це у сукупності утворює ціннісну основу античного еталона, що є зразком внутрішньо особистісної гармонії та узгодженості Цінності спілкування та соціальних відносин, такі як: успішність, повага, визнання чи співробітництво) разом із фундаментальними цінностями культури (як національної, так і загальнолюдської) можуть бути згруповані навколо ключової ідеї пристосованості чи гармонійної включеності до навколишнього індивіда світ соціального та культурного досвіду, й рівні, що становлять соціокультурний вимір особистості, включені, як основні та домінуючі в 2-й (адаптаційний) зразок. У той же час буттєві та метацінності, пов'язані з екзистенційними та піковими переживаннями, а також з рівнем Самості (справжнього Я) включені в гуманістичний та трансперсональний зразки, що становлять єдиний 3-й (антропоцентричний) зразок.

Сходження на новий рівень ціннісної ієрархії вимагає досягнення відносної інтеграції на попередніх рівнях, як і задоволення вищих потреб, відповідно до Маслоу, вимагає відносної задоволеності нижчих. Так, егосвідомість повноцінно актуалізується лише за умови цілісності тілесного Я і сформованості уявлень про навколишній світ. Самостійне розбудовування соціальних відносин потребує певної зрілості Его, а соціокультурний досвід може ефективно транслюватися лише за умови сформованості соціальних зв'язків особистості. Прагнення до вищих цінностей вимагає усвідомлення обмеженості свого Я в досвіді екзистенційних чи пікових переживань, а досвід Самості (набуття справжнього Я) передбачає інтеграцію індивідуальних та колективних, холотропних і хілотропних (за С. Грофом) модусів людського буття.

Якщо розглянути ціннісні компоненти еталонів та його кореляти в особистісній структурі процесуально, стане ясно, як соціокультурна детермінація відбивається у мотиваційній динаміці конкретної особистості. Основні вітальні потреби людини, пов'язані з підтримкою внутрішньої стабільності вимагають розвиненої системи саморегуляції, яка містить у основі цінності античного зразка — внутрішню впорядкованість, врівноваженість і самовладання. Античний зразок ніби нагадує, як опанувати процес саморегуляції і що означає бути врівноваженою людиною. Аналогічно, задоволення соціальних та вищих потреб здійснюється відповідно у процесах соціальної адаптації та самореалізації (розкриття творчого та духовного потенціалу особистості), оволодіння якими відбувається під впливом відповідних еталонів. Іншими словами, за допомогою еталонів культура та суспільство формують у нас особливі детермінанти, що визначають вибір цілком певних способів задоволення життєвих потреб відповідно до фундаментальних цінностей. Еталонні образи "майстрів саморегуляції", що народжуються культурою (це можуть бути спортсмени, воїни, "стоїчні особистості", майстри східних єдиноборств, тощо), соціально успішних, адаптованих або творчих і духовно розвинених індивідів, що задають певну

спрямованість у розвитку особистості, допомагаючи їй ефективно опановувати відповідні життєво важливі процеси. Кожен індивід робить свій вибір, і, ідентифікуючись з тим чи іншим соціокультурним зразком, у своєму становленні рухається переважно в одному із трьох заданих напрямків. Один прагне бути витривалим і незворушним, інший соціально успішним і адаптованим, третій – творчим та одухотвореним. Через це в структурі особистості остерігатиметься домінування тих рівнів, які відповідають переважним цінностям та потребам конкретного індивіда.

Кожен із рівнів системи може виступати як домінуючий (провідний) у певних ситуаціях та на певних етапах розвитку особистості. Так, рівень тілесних відчуттів та реакцій виявляється провідним у перші роки життя, а рівень соціальних відносин та ролей (“персони”) — у період визначення соціального статусу особистості, у підлітковому та юнацькому віці. Певною мірою рівні особистості відповідають певним етапам індивідуального розвитку, проте спроба побудувати чітку хронологію, визначаючи для кожної фази домінуючий рівень, була б в даному випадку науково некоректною. Ми можемо стверджувати, наприклад, що з першого вживання займенника Я починається переважне функціонування 3-го рівня структури, а момент професійного самовизначення особистості актуалізується рівень соціокультурної детермінації. Але за такого підходу втрачається холістичність. Тому не слід, аналізуючи проблеми індивідуального розвитку, виокремлювати та ізолювати окремі рівні — важливо зрозуміти принципи їх взаємодії і розглядати всю систему особистості, що розвивається, в її динаміці.

Розузгодження у структурі особистості, здатні призвести до порушень психічного здоров'я, зумовлюються блокуванням психічної активності на певному рівні, внаслідок чого порушується оптимальний режим функціонування всіх інших рівнів та системи в цілому. Прикладами таких блокувань можуть бути:

хронічна м'язова напруженість та фіксовані хворобливі відчуття, характерні для іпохондричного синдрому (1-й рівень);

нав'язливі деструктивні образи і нічні кошмари, що повторюються (2-й рівень);

почуття неповноцінності, занижена самооцінка та невпевненість у собі (3-й рівень);

неадекватні рольові стереотипи, що перешкоджають встановленню продуктивних відносин (4-й рівень);

страх смерті або втрата сенсу життя (6-й рівень).

Подібні блокування обумовлені порушенням оптимального розподілу психічної енергії кожному з рівнів пов'язані з фрустрацією тих чи інших базових потреб особистості. Психічна енергія блокується на тому рівні, на якому спочатку виявилася певна психологічна проблема, і утримується в блокованому стані доти, доки проблема не буде вирішена. Порушення функціонування на одній з ланок системи призводить до появи вторинних дисфункцій на інших рівнях. Різні напрями психотерапії (тілесно-орієнтована, імагінативна, психоаналітична, трансактна, екзистенційна та інші) покликані забезпечити розблокування психічної енергії та досягнення інтеграції на кожному з рівнів. Однак, психокорекція, спрямована на допомогу та підтримку у процесі досягнення психологічного здоров'я, має комбінувати різні методи та застосовувати комплексний підхід, розглядаючи особистість як багаторівневу єдність.

На основі спостережень, зроблених в умовах систематичної консультативної та психокорекційної практики, виділимо *п'ять узагальнених показників внутрішньої особистісної неузгодженості*, що свідчать про порушення душевного добробуту суб'єкта:

1. *Страх або тривога.*
2. *Немотивована агресія та деструктивність* (деструктивна та аутодеструктивна поведінка).
3. *Локалізований біль або розмиті больові відчуття*, при відсутності соматичної причини.
4. *Надмірна вираженість певної орієнтації чи встановлення свідомості*

при придушенні альтернативної їй (наприклад, надмірна інтроверсія при придушенні екстраверсії – аутичність) та навпаки (демонстративно-істероїдна поведінка).

5. *Фіксація свідомості на певних психічних змістах* (фіксовані ідеї, нав'язливо повторювані переживання, тощо).

Такі найбільш загальні, недиференційовані сигнали про певний дисонанс або неузгодження, яке порушує інтрапсихічна рівновага особи. Таке порушення внутрішньої рівноваги не слід, однак, однозначно зводити до хвороби, оскільки воно може означати і перехідний (критичний чи кризовий) стан. Поява та посилення зазначених сигналів свідчить про необхідність перетворень у структурі особистості та в системі її відносин зі світом. Так, гостре переживання страху спонукає суб'єкта до активізації внутрішньо особистісних ресурсів подолання загрозливої ситуації, а деструктивна поведінка свідчить про прагнення усунути, зруйнувати усе, що може блокувати повноцінний розвиток. Сигнальне значення болю очевидне. Надмірна інтроверсія, у свою чергу, передбачає необхідність уникнення тієї чи іншої форми негативного контакту зі світом, а нав'язливий повтор хворобливих переживань знову і знову змушує повертатися до невирішеної проблеми задля її перетворення. З телеологічного погляду, те, що сприймається нами як хворобливе порушення певної норми чи функції, спочатку закладено у нашому психічному апараті, з метою запобігти загрозі особистісної цілісності, попередити про неї свідомість чи спонукати суб'єкта до певної перетворювальної активності.

Структурному аналізу механізмів внутрішньо особистісній узгодженості відповідає їх процесуальний опис. Внутрішня узгодженість складових компонентів структури особистості передбачає таке функціонування на всіх рівнях системи, що забезпечує оптимальний та узгоджений перебіг трьох основних процесів: саморегуляції, соціальної адаптації та самоактуалізації. Це вимагає дотримання принципу ієрархічної підпорядкованості рівнів: нижчі рівні повинні підкорятися вищим та координуватися ними. Так, процес саморегуляції оптимально здійснюється тоді, коли тілесні стани та реакції

координуються образами та уявленнями, а останні, у свою чергу, підпорядковані Его свідомості, яка здатна диференціювати та перетворювати їх. Дестабілізація та неузгодженість матимуть місце в тому випадку, якщо болючі (соматичні) стани, або деструктивні образи почнуть деформувати вплив на самосвідомість особистості. Таке порушення принципу ієрархічності перешкоджатиме ефективній саморегуляції. У свою чергу, соціальна адаптація вимагає, щоб Его-свідомість було включено до системи міжособистісних відносин, а її діяльність прямувала на гармонізацію взаємодій із соціокультурним оточенням. Зрештою, соціальні відносини виявляться непродуктивними, а соціокультурний досвід особистості — незатребуваним, якщо вони не сприятимуть всебічній самореалізації особистості та досягненню цілісності.

Якщо спробуємо зрозуміти приховану динаміку того чи іншого порушення здоров'я, тобто розглянемо їх у процесуальному аспекті, то дійдемо висновку, що є наслідком неузгодженого перебігу зазначених основних процесів, кожен із яких здійснюється за допомогою блокування інших. Розглянемо кілька прикладів. Особистість прагне повноти самореалізації, проте обирає такий спосіб самовизначення, який виявляється неприйнятним її соціального оточення, оскільки порушує прийняті у суспільстві норми і зразки. Це призводить до соціальної дезадаптації особистості. Конфлікт між її цілями та устремліннями, з одного боку, і соціальними нормами, з іншого, породжуватиме хронічну внутрішню психічну напругу, яка може перерости в невроз, якщо індивід не виявиться в більш сприятливих соціальних умовах або не вибере більш адекватної стратегії.

Нерідко суперечності між індивідуальністю та соціумом загострюються настільки, що соціальна адаптація означає для індивіда конформізм, у якому анігілюється та знецінюється його індивідуальність. Така втрата особистісної цінності або індивідуальної значущості за найуспішнішої адаптації до соціуму стає причиною глибокої життєвої кризи, яка раптово обрушується на зовні благополучну і успішну людину. В результаті індивід, який досяг певних висот

у своєму кар'єрному зростанні, переживає болісну переоцінку всіх цінностей і втрату сенсу життя, або, користуючись виразом Віктора Франкла, поринає в “екзистенційний вакуум”, що є симптомом так званого “ноогенного неврозу” [155]. Це означає, що прагнення оптимально пристосуватися до умов соціального життя блокувало творчу активність особистості і досягнення соціального успіху далось ціною нівелювання власної індивідуальності. Домагаючись матеріального достатку і престижу, людина вибирає високо оплачувану, але цікаву їй роботу, відмовляючись від власного покликання, яке, на жаль, не дозволяє “прогодувати сім'ю”. Вихід може виявитися дуже плачевним: людина, яка з погляду оточуючих досягла всього, робить суїцид, розцінюючи своє “успішне життя” як особисту поразку.

Або розглянемо випадок, коли прагнення людини якнайкраще адаптуватися в суспільстві перешкоджає оптимальному перебігу процесів саморегуляції. Людина настільки захоплена побудовою блискучої кар'єри, що перестає дбати про своє фізичне та душевне самопочуття. Надмірна соціальна активність обертається перевтомою та безсонням; в результаті стрімке сходження соціальними сходами завершується виразкою, астмою або інфарктом. Але до такого результату може призвести й інтенсивна творча активність. Захоплена реалізацією свого “життєвого проєкту” та втіленням ідеалу, людина буквально “згоряє”, приносячи душевний добробут у жертву певної надцінної ідеї. Як зазначав ще Ломброзо у своїй роботі “Геніальність і божевілля”, обдарованість дуже часто супроводжується психічними відхиленнями. Образ дезорієнтованого в цьому “суєтному” світі і зовсім не пристосованого до суспільного життя “генія” давно став соціокультурним стереотипом. Досить згадати знамениту новелу Еге. Т. Гофмана “Кавалер Глюк”. Згадується також метафора з вірша Ш. Бодлера “Альбатрос”: той, хто вільний у небесах і не боїться стихії, ніяково і невпевнено ступає землею, твердю. Тяжкі крила, завдяки яким альбатрос досягає такої величі в польоті, роблять його безглуздом і безпорадним. Щойно він сідає на палубу корабля. Те саме можна сказати і про духовне (релігійне або містичне) здійснення: нерідко

воно завершується крахом особистості і станом повної соціальної дезадаптації.

Зазначені приклади свідчать, що здоров'ю людини зовсім недостатньо, щоб кожен із цих процесів окремо розгортався у всій повноті; необхідно, перш за все, щоб вони протікали координовано та співналаштовано, спільно забезпечуючи стабільність та цілісність особистості. Відмінна риса психічно здорової особистості полягає в тому, що в рамках її структури процеси саморегуляції, соціальної адаптації та самоактуалізації нерозривно взаємопов'язані, скоординовані та є складовими єдиного процесу становлення Індивідуальності (Індивідуації, у термінології К. Г. Юнга [178]).

Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що побудова цілісної моделі здорової особистості потребує інтеграції двох дослідницьких підходів: структурного підходу, що укорінився в теоретичній психології особистості, і процесуального підходу, більш характерного для психологічної практики. Тільки розуміння особи як цілісної складно організованої структури та розуміння прихованої логіки її індивідуального розвитку дозволяють отримати більш об'ємне та повне уявлення про психологічне здоров'я. Оптимальне співвідношення структурних компонентів особистості та підтримка ієрархічного підпорядкування рівнів забезпечує збереження основних внутрішньо психічних зв'язків, стійкість та стабільність психіки на даному етапі розвитку (структурний аспект здоров'я). У той же час динаміка взаємодії цих компонентів (рівнів) та ступінь узгодженості основних психічних процесів визначає своєрідний характер становлення індивіда цілісною та унікальною індивідуальністю (динамічний або процесуальний аспект психологічного здоров'я). Здорова особистість характеризується впорядкованістю та супідрядністю складових її елементів, з одного боку, та узгодженістю процесів, що забезпечують її цілісність та гармонійний розвиток, з іншого. При цьому здоров'я постає як показник, що характеризує особистість у її цілісності - як необхідну умову інтеграції всіх складових особистості в єдину Самість.

Таким чином, ми спробували показати, як на єдиній концептуальній основі

через застосування інтегративного підходу можуть бути приведені до синтезу основні положення трьох найбільш поширених еталонів здоров'я і як досліджені нами еталонні характеристики об'єднуються в цілісну модель здорової особистості.

1. Соціальне подання про здоров'я: спроба аналізу

Ми розглянули психологічне здоров'я як інтегративну характеристику особистості (узгодженість її структурних та динамічних складових). Тепер спробуємо осмислити роль, місце та значення здоров'я як соціально-психологічного феномена у системі соціальних уявлень особистості та групи. Оскільки ми вже маємо певне поняття про соціокультурні та етнічні еталони здоров'я, спробуємо виявити їх соціально-психологічні аналоги — еталонні образи та моделі, що визначають інтерпретацію здоров'я представниками конкретних соціальних груп.

Як ми зазначали вище, соціокультурні зразки психологічного здоров'я слід розглядати не як абстрактні теоретичні конструкти, але, насамперед, як своєрідні матриці, що формують і структурують конкретні соціальні уявлення. Необхідно виділити найбільш характерні та типові соціальні уявлення про психологічне здоров'я, що виникають у тих або інших соціальних групах, і які є їхнім представникам “інтерпретаційними стереотипами” чи “шаблонами здорового глузду”. Цілком очевидно, що формування таких уявлень є психологічною необхідністю соціального життя, оскільки саме їх структурою та змістом визначається характер як індивідуальної, так і колективної практики оздоровлення. Іншими словами, уявлення про здоров'я, що склалися в умовах функціонування конкретних соціальних груп, визначають вибір тих способів і засобів, які необхідні представникам даних груп як для оцінки різних станів свого тілесного і психічного здоров'я, так і для його підтримки. Чим ж характеризуються ці уявлення як соціально-психологічні феномени, яка їх роль у процесах соціальної перцепції здоров'я?

Проблема соціальних механізмів сприйняття та пізнання протягом багатьох десятиліть перебуває у фокусі соціально-психологічних досліджень. У

світлі соціального конструкціонізму вирішення цієї проблеми передбачає принциповий перегляд основних положень суб'єкт-об'єктної парадигми та відмова від когнітивної теорії наївного пізнання на користь уявлення про соціально-детерміноване “упереджене мислення”. Основні положення конструкціоністського підходу можуть бути зведені до наступного:

1) будь-які знання про світ і людину є соціально-сконструйованими і відображають специфіку соціальної організації груп, що їх породжують;

2) соціально-сконструйовані знання та інші форми соціального досвіду виконують певні функції та виступають як дієві механізми та фактори соціального життя.

"Форми розуміння світу, що набуваються в ході соціальної комунікації, мають надзвичайно велике значення для соціального життя в цілому, оскільки описи і пояснення світу самі конституують способи соціальної дії" [139].

Соціальна модель пізнання передбачає початкову множинність (поліваріантність) інтерпретацій людського досвіду. Неодноразово зазначалося, що одне й те саме соціальне явище, подія чи повідомлення може набувати значення і сенси, що різняться, заломлюючись у свідомості суб'єктів, які представляють різні соціальні групи чи субкультури. Різні групи людей займають різні соціальні простори і, внаслідок цього, по-різному сприймають і переробляють інформацію (Холл). І хоча процес переробки інформації, як показують семіотичні дослідження, значною мірою опосередковується конвенційними жанрами та загальною мовною системою, конкретний суб'єкт спирається також на специфічні “сміслові структури”, які кореняться у його власних ідеях та досвіді, відбиваючи специфіку соціальної спільності, що охоплює даного суб'єкта. Ця закономірність виявилася щодо принципів кодування-декодування, зокрема, з прикладу декодування медіа-повідомлень [135]. З цих досліджень було зроблено висновок про первинності одержувача (а чи не відправника) повідомлення визначенні сенсу останнього [там-таки]. Ув'язненому у будь-якому повідомленні різноманіттю смислів відповідає існування множини “інтерпретативних” спільнот, які у світлі різних

герменевтичних традицій, використовуючи системи кодів, що розрізняються, по-різному декодують і тлумачать повідомлення, виявляючи в ньому ті чи інші рівні змісту та смислові вимірювання. У. Еко наголошував, що будь-яке повідомлення декодується одержувачем у світлі певної ідеології або у певній “культурній рамці”, якою детерміновано підбір кодів, необхідних для розпізнавання сенсу. Ця “рамка” включає ідеологічні, релігійні, етичні та політичні переконання, соціальні установки, смаки, переваги, цінності, а також пов'язані з ними очікування та припущення [135].

Слід зазначити, що соціальні механізми перцепції зумовлюють як множинність інтерпретацій і смислів, а й стереотипізацію уявлень, упередженість та редуکتивний характер оцінок, логічно невмотивовану генералізацію висновків, тощо. Т. А. Ван Дейк, аналізуючи закономірності соціально-детермінованого “упередженого мислення” з прикладу “когнітивних і мовних стратегій висловлювання етнічних упереджень”, виділяє таку особливість соціального пізнання, як тенденція до *узагальнення*. Ця тенденція виявляється у тому, що будь-які аспекти одиничного досвіду, утворюють “приватну модель”, узагальнюються, з метою посилити їх вагомість і когнітивну корисність, до загальної групової схеми [37, с. 294-300]. Так, наприклад, властивості індивідуальних учасників ситуації приймаються за властивості всіх членів їхньої етнічної групи або всіх етнічно маркованих ситуацій. Інша особливість “упередженого мислення” виражається в операціях *розширення*, або *транспозиції*, при яких негативний характер досвіду, що відноситься до однієї когнітивної області, переноситься досвід з іншої когнітивної області. Наприклад, негативна оцінка культурних звичок представника чужої етнічної групи може поширюватися на такі галузі, як гігієна чи поведінка загалом [там же].

Досліджені Т. Ван-Дейком етнічні упередження та стереотипи становлять лише один із різновидів соціально-детермінованого “упередженого” мислення. Далі ми розглянемо вплив професійних стереотипів та упереджень на “соціальну перцепцію здоров'я”. Згадані ефекти групового сприйняття

зажадали свого тлумачення створення спеціальної теорії, що дозволяє осмислити соціальну природу пізнання.

Плодом такого осмислення і стала категорія соціального уявлення, яка виступає як найбільш популярний пояснювальний конструкт у сучасній західній соціальній психології.

Звернемося до деяких положень теорії соціальних уявлень, розробленої лідером французької соціальної психології С. Московичі. Ця концепція стане основним орієнтиром у вивченні закономірностей “соціальної перцепції здоров'я”.

Автор виходить із положення, що висловлювання, думки та оцінки різноманітних соціальних явищ організовані по-різному у різних класах, культурах і групах, отже, повинні розглядатися як характеристики самих груп, а чи не окремих їх членів. Ці думки та уявлення утворюють системи, що мають особливу мову, структура і логіка якої детермінована умовами соціального життя. Можна сміливо сказати, що кожна спільнота у межах своєї соціальної практики створює власну “теорію”, що охоплює ті чи інші феномени повсякденної свідомості. Тому ми можемо виділити соціальні за своєю природою уявлення (або міркування) про реалії політичного життя та мистецтво, про психоаналіз та права жінок, про людське тіло та міський простір, про актуальний стан суспільства та про харизму конкретного політичного лідера тощо, соціальні уявлення Московичі розцінював як *візитівки соціальних груп*, у яких відбивається ставлення групи до соціально значимого об'єкта. Це ***“способи інтерпретації та осмислення повсякденної реальності, певна форма соціального пізнання, що передбачає когнітивну активність індивідів та груп”***. Інше їх визначення – ***“знання здорового глузду, зміст, функції та відтворення яких соціально обумовлені”*** [72, с. 12 - 14]. Соціальне уявлення завжди виражає ставлення групи до соціально значимого об'єкта, тобто йому завжди відповідає загальна позитивна або негативна установка, що відображає готовність суб'єкта подання висловлювати те чи інше судження [там-таки, с. 15].

Московичі наголошує, що формування соціальних уявлень не слід зводити до процесу безпосереднього відображення навколишньої дійсності, уподібнюючи їх перцептивним процесам окремого індивіда; ці уявлення, передусім, укладають у собі логіку у суспільному розвитку, визначають загальну спрямованість соціального та культурного життя, що породжує їх групи. “Те, що людські спільноти думають про своє власне буття, ті значення, які вони приписують своїм інститутам, ті образи, якими вони наділяють себе, є необхідною частиною їхнього реального існування, а чи не просто його відображенням. Або, як зауважив польський філософ Колаковський, “суспільна реальність залежить частково від того, чим вона є у своєму власному уявленні” [110, с. 6]. Іншими словами, “сама реальність (у тому числа та інформація) структурується на основі уявлень, що виступають критеріями при відповіді на питання "чи реальне, що відбувається?" [129, с. 5].

Уявлення виконують ряд соціальних функцій, таких як функція інструменту пізнання, опосередкування поведінки та адаптація нових ідей та фактів до вже сформованої фігуративної схеми. Така схема складається у процесі об'єктивації соціального уявлення та становить його “образне ядро”. Будь-які поняття, що входять до складу соціального уявлення, піддаються схематичній візуалізації та включаються до так званої “ідентифікаційної матриці”, на основі якої ідентифікуються та впорядковуються нові знання [72].

Московичі виділяє *три виміри соціального уявлення*. Це - **інформація** або сума знань про об'єкт; **поле уявлення**, що містить усе багатство його змісту, всі його образні та смислові властивості, організовані в ієрархізовану єдність, та **певна установка**, що детермінує дії та висловлювання щодо об'єкта уявлення [72, с. 17]. Згідно з нашою концепцією, соціальні уявлення припускають *еталонну основу* — семантичну структуру, що визначає у найзагальніших рисах “фігуративну схему” уявлення. Оскільки предметом нашого розгляду є соціальні уявлення про здоров'я та хворобу, то як стійкі семантичні структури, за нашою гіпотезою, виступатимуть розглянуті нами у попередніх розділах еталонні зразки здоров'я.

ВІЛ інфекція – шляхи зараження, симптоми, лікування та профілактика

ВІЛ інфекція – шляхи зараження, симптоми, лікування та профілактика

ВІЛ – причини та шляхи зараження, перші ознаки, профілактика

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) – інфекційне захворювання, яке вперше було описано у 1981 році. Цей вірус відрізняється повільним розвитком, тому він довгий час може себе не проявляти. Проте в медицині виділяють перші ознаки ВІЛ, про які має знати кожна людина. Своєчасне діагностування вірусного захворювання, що розглядається, дозволяє підібрати ефективну терапію і продовжити життя хворому.

Як передається ВІЛ

Вірус, що розглядається, присутній в будь-якому біологічному матеріалі, але заразитися можна тільки через кров, насіннєву рідину, грудне молоко, лімфу і секрет, що виробляється в піхву. Інфікування може статися при влученні зазначених біологічних матеріалів у кровотік або лімфатичну систему здорової людини. Згідно зі статистикою, інфікування не відбудеться при попаданні зараженого матеріалу на рану, що кровоточить.

Інфікування вірусом імунодефіциту людини часто відбувається при незахищених статевих контактах з хворою людиною та при багаторазовому використанні нестерильних медичних інструментів. Знаючи, як передається ВІЛ, можна заздалегідь попередити цей момент. Наприклад, побутовим шляхом аналізований вірус не передається, а це означає, що можна абсолютно спокійно спілкуватися із заздалегідь хворою людиною (сидіти за одним столом і користуватися спільним посудом). Справа в тому, що ВІЛ дуже слабкий і у відкритому середовищі гине практично за лічені секунди. Він припиняє своє існування за температури 56 градусів і вище.

Імовірність зараження ВІЛ-інфекцією дуже висока у медичних працівників, які виконують ін'єкції. Ним проводиться профілактика як місячної терапії антиретровірусними препаратами.

Симптоми ВІЛ-інфекції

Інкубаційний період ВІЛ становить від 3 тижнів до 3 місяців, але у деяких випадках може розтягнутися до року. Весь цей час він ніяк себе не виявляє. Людина заперечує погіршення стану здоров'я, але вірус активно зростає та розмножується, проникаючи у всі органи та системи організму. У цей час діагностувати інфекційне захворювання можна лише шляхом лабораторного дослідження біологічного матеріалу людини.

Симптоми ВІЛ на ранніх стадіях:

загальна слабкість, постійне нездужання, занепад сил;
періодично з'являються висипання на шкірних покривах і слизових;
збільшення лімфатичних вузлів;
збільшення печінки та селезінки.

У міру прогресування хвороби з'являються часті ангіни та тонзиліти, герпетичні захворювання, пневмонії різного виду. Згодом усі часті захворювання зникають – починається латентний період. Єдиним проявом хвороби, що протікає у латентній стадії, будуть попарно збільшені лімфовузли при ВІЛ-інфекції.

Латентна стадія захворювання може тривати до 20 років, але в середньому термін становить 6-7 років. Потім настає термінальна стадія, для якої характерні незворотні патологічні процеси у всіх органах та системах людини. Навіть грамотно проведена лікарська терапія при ВІЛ у термінальній стадії не дає позитивних результатів.

Як лікують ВІЛ-інфекцію

Лікарських засобів, здатних повністю вилікувати ВІЛ, досі не розроблено. Своєчасна діагностика та правильно підібрана підтримуюча терапія допоможуть збільшити тривалість життя хворого та покращити його якість. Лікування ВІЛ інфікованих дітей вважається найефективнішим, оскільки хвороба діагностується на ранній стадії. Лікарська терапія попереджає поширення вірусу по всьому організму, не допускаючи його впровадження в органи та системи. Діти, у яких діагностовано розглянуте захворювання, змушені все життя перебувати на підтримувальній терапії.

Багатьох цікавить, скільки живуть хворі на ВІЛ. Якщо раніше середня тривалість життя таких людей становила 37 років, то зараз воно збільшилося до 41 року. Звісно, це умовні цифри. Багато залежить від загального стану здоров'я інфікованого, способу життя, рівня наданої допомоги. Дуже важливо уникати інших захворювань та своєчасно проводити профілактичні заходи щодо решти інфекцій. Справа в тому, що вірусне навантаження при ВІЛ може спровокувати агресивний розвиток основного захворювання, а отже, і термінальна стадія настане дуже швидко.

Профілактичні заходи

Лікарі наполягають на тому, щоб кожна людина після незахищеного статевого акту з ненадійним партнером проходила обстеження. У будь-який момент можна здати анонімний аналіз крові на ВІЛ та переконатися в тому, що інфікування не відбулося, або отримати кваліфіковану допомогу у разі підтвердження зараження. Після отримання результатів аналізів лікар проведе бесіду з пацієнтом, дасть рекомендації щодо профілактики та розкаже, які препарати мають входити до складу аптечки анти ВІЛ.

Вправи

Вправа «Асоціація»

Розкутість учасників тренінгу, створення сприятливого емоційного стану, включення учасників у роботу, активізація їхнього творчого потенціалу.

Матеріали: листи ватману для фіксації асоціацій, маркери, невеликий м'яч.

Опис: один із тренерів стоїть у колі учасників. Він передає довільно обраному учаснику м'яч, називаючи асоціацію, пов'язану із поняттям слова (тема тренінгу). Учасник ловить м'яч і, у свою чергу, сам називає першу асоціацію, що приходить в голову, а потім передає м'яч іншому учаснику. Черга передається довільно за бажанням.

Другий тренер за ходом вправи фіксує асоціації, що виникли, на листах ватману, накопичує «банк» уявлень про тренінг.

Обговорення: Результати мозкового штурму узагальнюються. Тренером сформулюються питання для учасників:

Що спільного у перерахованих асоціаціях?

Як їх можна згрупувати?

Наскільки відрізняються сучасні уявлення про (тему тренінгу) від тих, що було 10-15 років тому?

Вправа «Розминка з кульками»

Для підняття настрою та фізичного тону.

Матеріали: дві повітряні кулі.

Опис: Учасники встають у коло. У ведучого в руках дві повітряні кульки. Завдання учасників передавати їх по колу, але не руками, а головою, колінами, ліктями, підборіддями та ін.

Вправа «Кролик та Лис»

Розвиток комунікативних умінь у переконанні, способи протидії психологічному нападу життєвих ситуацій.

Опис: Учасники розміщуються для роботи в парах. Ведучий повідомляє інструкцію: «Зараз ми проведемо гру «Кролик і Лис». Кожна пара домовиться, хто спочатку буде Кроликом, а хто Лисом. Через три хвилини потрібно буде поміняти ролями. Брат Кролик вийшов прогулятися і випадково «нарався» на брата Лиса, якому дуже хочеться «їсти». Лис має намір Кролика «з'їсти» і якнайшвидше. Кролик повинен переконати Лиса, що його їсти не варто, і довести, чому цього не слід робити. Кролик повинен використовувати всі свої вміння, знання та здатність до переконання. Починає гру Лис, який каже Кролику: «Кролик, я тебе з'їм». Якщо Кролик мовчить більше 10 секунд, лисиця його з'їдає. Часу для кожного – 3 хвилини».

За сигналом ведучого учасники протягом трьох хвилин ведуть діалог із ролей, а потім змінюються ролями. Після того, як усі учасники побувають у двох ролях, вони по черзі висловлюються, обговорюючи ті епізоди діалогу, які

стали свідченням успішності у переконанні іншого або, навпаки, сприяли неуспіху у спілкуванні.

Ведучий, підбиваючи підсумки виявленим учасниками вмінням успішного спілкування, може класифікувати їх. Набраний банк конструктивних методів ведучий фіксує на папері. Звертається увага на ті епізоди діалогів, у яких Кролик успішно протистояв спробам Лиса його з'їсти. Після цього ведучий може обговорити способи протидії психологічному нападу реальних життєвих ситуаціях.

Вправа «Бараняча голова»

Психолог: «А тепер представимося один одному. Зробимо це так, щоб одразу й міцно запам'ятати усі ігрові імена. Наше подання буде організовано так: перший учасник називає своє ім'я, другий – ім'я попереднього та своє, третій – імена двох попередніх та своє тощо. Останній, таким чином, має назвати імена всіх членів групи, які сидять перед ним. Записувати імена не можна – лише запам'ятовувати. Ця процедура називається «Бараняча голова». Чому? Якщо ви, називаючи своїх партнерів, забули чиєсь ім'я, то вимовляєте «бараняча голова», звичайно, маючи на увазі себе, а не того, кого забули. Додаткова умова – називаючи ім'я людини, обов'язково подивитися їй у вічі».

Вправа "Посилка"

Учасники сидять у колі, близько один до одного. Руки тримають навколішки сусідів. Один із учасників «відправляє посилку», легко ляснувши по нозі одного із своїх сусідів. Сигнал має бути переданий якнайшвидше і повернутися по колу до свого автора. Можливі варіанти сигналів (різна кількість чи види рухів).

Вправа «Офіціант, у моєму супі муха»

Учасникам групи пропонується взяти участь у конфліктній ситуації, що сталася в одному з найдорожчих ресторанів. Вправа є рольовою грою,

покликана продемонструвати деякі аспекти людського спілкування.

Необхідно двом виконавцям вийти і стати так, щоб усі могли їх бачити і чути, після чого починаємо гру.

Після програвання ситуації слід обговорити враження, думки, переживання, що виникли в учасників сцени, та були спостереження інших членів групи. Якщо дозволить час і знайдуться бажаючі, можна повторити вправу, але з іншими учасниками.

РОЛЬ А

Ви подорожуєте чужою країною. Сьогодні, обідаючи в дуже дорогому ресторані, ви виявили в супі щось схоже на частину комахи. Ви поскаржилися офіціантові, але той запевняв, що це не комаха, а спеції. Ви не погодилися і побажали переговорити з керуючим. І ось керуючий підходить до вашого столика.

РОЛЬ Б

Ви - керуючий дуже хорошим рестораном. Ціни можуть здатися високими, але якість обслуговування найвищою мірою виправдовує їх. Ваш ресторан має гарну репутацію, і він приваблює багатьох іноземців. Сьогодні у ваш ресторан прийшов пообідати іноземець, і один із нових офіціантів подав йому суп. Виникли якісь претензії і офіціант передав вам, що іноземець бажає з вами переговорити. Отже, ви прямуєте до його столика.

Аналіз:

1. Чи скаржився А? Чи скасував він замовлення? Чи відмовився заплатити за суп?
2. Чи зрозумів Б суть проблеми? Чи подолав нерозуміння сторонами одне одного? Чи висловив щирий жаль? Чи приніс ввічливі вибачення?
3. Чи вдалося сторонам дати пояснення, сприйняти їх та вирішити проблему до взаємного задоволення?
4. Чи міг А викласти свою скаргу ясно і виразно?

Рольова гра може бути використана для демонстрації культурної специфіки в людській поведінці: Наприклад: чи однаково виражають чоловіки

й жінки одну й ту саму скаргу?

Завершення:

Ніхто не може вказати «найкращий спосіб» вирішення проблем, якими супроводжується спілкування з іноземцями, однак обговорення цієї рольової гри може допомогти учасникам побачити широкі можливості для цього.

Вправа «Рекламний ролик»

Психолог:

Всім добре відомо, що таке реклама. Щодня ми багато разів бачимо рекламні ролики на екранах телевізорів та маємо уявлення, якими різними можуть бути презентації того чи іншого товару. Оскільки ми всі – споживачі товарів, що рекламуються, то не буде перебільшенням вважати нас фахівцями з реклами. Ось і уявімо, що тут ми зібралися для того, щоб створити свій власний ролик для якогось товару. Наше завдання – представити цей товар публіці так, щоб наголосити на його найкращих сторонах, зацікавити ним. Все, як у звичайній діяльності рекламної служби.

3.3. “Зерно здоров'я”. Первинні валеоустановки як інтегруючі структури психіки

Соціальні уявлення про здоров'я, обговоренню яких було присвячено попередній параграф, можуть розглядатися не лише як репрезентації соціальних груп, а й як мінливі *форми соціально-психологічного регулювання здоров'я* окремої особистості. Вони утворюють ту сферу чи середовище, в якій і народжуються всілякі “зцілювальні вигадки”, терапевтичні міфи та оздоровчі практики. Ці уявлення можуть бути схематичними і бідними або розгорнутими і конкретизованими — все залежить від рівня "культури здоров'я" конкретних груп населення. Але навіть тоді, коли вони недостатньо сформовані та диференційовані, у них проглядається "еталонна основа" (у нашому випадку "адаптаційний еталон").

Однак існує ще одна група феноменів, які забезпечують регулювання

здоров'я, тільки вже на *індивідуально-особистісному рівні*. У цю групу входять особливі інтегруючі структури психіки, призначення яких у тому, щоб підтримувати внутрішню узгодженість особистості, гармонізувати відносини зі світом і забезпечувати умови особистісного зростання. Позначимо ці феномени як *валеоустановки* (від латинського *valeo* - бути здоровим). Це індивідуально-своєрідні пагони того початкового "**зерна здоров'я**", яке поступово, з дитинства, проростає у душі кожної людини.

У кожній людині закладено *потенціал психологічного здоров'я*. Однак подібно до того, як одне і те ж зерно дає різні пагони залежно від того, в який ґрунт воно потрапляє (родючу або виснажену), так і цей потенціал може бути реалізований по-різному під впливом індивідуальних особливостей і тих соціальних умов, в яких формується особистість. Навіть слабка втеча свідчить не тільки про поганий ґрунт, а й про зерно, що дало йому життя. Знаючи, що потрібне зерну для сприятливого розвитку, людина може належним чином обробляти ґрунт.

У психіці конкретного індивіда можуть бути такі компоненти, безпосередньо пов'язані з психічним здоров'ям:

1. **Уявлення про здоров'я і хвороби.**

2. **Емоційне ставлення до проблем здоров'я**, їх суб'єктивна оцінка та переживання, а також емоційний настрій, зумовлений загальним самопочуттям.

3. **Поведінкові стереотипи**, спрямовані на подолання хвороби і підтримка здоров'я.

Виходячи з уявлення про ці три взаємопов'язані складові, виділимо *три основні характеристики* психічних структур, які відповідають за стан здоров'я особистості і отримали назву "*валеоустановок*":

1. **Сформованість уявлень о здоров'я та хвороби.**

2. **Наявність позитивного емоційного настрою**, пов'язаного з усвідомленням свого потенціалу здоров'я, а також з відносинами до собі і до іншим, до життя взагалі.

3. **Стратегії активного поведінки** по зміцненню свого здоров'я та

подолання хвороб.

Перший компонент безпосередньо пов'язаний із певними соціальними уявленнями про здоров'я, що панують у конкретній спільноті. Другий передбачає використання внутрішньо особистісних ресурсів, доступ яких може бути з різних причин утруднений. Третій компонент визначається характером включеності суб'єкта до соціальної практики оздоровлення.

Поєднання зазначених трьох компонентів визначає структуру індивідуальної “установки бути здоровим”.

Ці три аспекти проблеми належать відповідно до **когнітивної, емоційної та поведінкової** сфер особистості. Якщо в емоційному відношенні до власного здоров'я та його ресурсів проявляється індивідуально-особистісна своєрідність, суб'єктивність, то когнітивний та поведінковий компоненти - це значною мірою інтерперсональні феномени, оскільки їх форма та зміст визначається характером поширених соціальних уявлень та вироблених культурою стратегій чи практик оздоровлення. Іншими словами, культура, формуючи еталонні уявлення про здоров'я та оздоровчі техніки, так чи інакше визначає, як слід сприймати стан свого здоров'я і що робити з його зміцнення, тоді як індивід вибирає своє індивідуальне ставлення до цього. Основне завдання дослідження валеоустановок полягає у тому, щоб показати, яке становище займає проблема здоров'я в кожній із зазначених 3-х сфер психічної життя, і визначити, якою мірою здоров'я людини зумовлено особливостями тієї конкретної соціокультурної ситуації, у якій відбувається становлення індивіда.

Насамперед нас цікавить роль сім'ї та внутрішньо сімейних відносин у процесі формування досить стійких структур, які відповідають за стан здоров'я конкретної особистості. Очевидно, що характер внутрішньо сімейних відносин та загальний психологічний клімат у сім'ї визначає, наскільки благополучно (або болісно) здійснюватиметься первинна соціалізація дитини. Відповідно, здоровий, повноцінний розвиток індивіда та розкриття (закладеного в ньому самою природою) потенціалу здоров'я можуть розглядатися як функції соціальної та психологічної структури сім'ї. Згідно з нашою концепцією,

соціальні уявлення, що вкоренилися в сім'ї, емоційно-значущі відносини і поведінкові стереотипи значною мірою детермінують структуру і характер валеоустановки, що формується в психіці дитини.

Як об'єкт дослідження обрано молодших школярів, оскільки вважаємо, що в цьому У віці вже досить чітко проглядається вплив системи відносин, що встановилася в сім'ї на особистість дитини, тоді як здійснювана школою соціалізація ще тільки починає виступати провідним фактором, що детермінує формування психіки. Саме в сім'ї вибудовується первинна структура інтерперсональних зв'язків, закладається основа фундаментальних зв'язків, відносин людини до себе і до навколишнього світу. Мета нашого дослідження – виявлення взаємозв'язків між різними аспектами психічного здоров'я молодшого школяра, з одного боку, та особливостями його внутрішньо сімейних відносин, з іншого. Це потребує вирішення наступних дослідницьких завдань:

1. Дослідження окремих аспектів психічного здоров'я молодших школярів (тобто, тих компонентів, які, згідно з нашою гіпотезою, входять до складу валеоустановки).
2. Виявлення взаємозв'язків між цими аспектами.
3. Прояснення характеру внутрішньо сімейних відносин в кожному конкретному випадку.
4. Зіставлення характеристик психічного здоров'я з особливостями сімейної обстановки.

Зупинимося більше докладно на запропонованому нами малюнковому тесті **“Здоров'я і хвороба”**.

(модифікація “Здорова та хвора людина”).

Мета: визначити ступінь сформованості уявлень о здоров'я і хвороби і характер емоційного ставлення до проблем здоров'я.

Матеріали: чистий лист папери, набір 7-10 кольорових олівців або набір фарб.

Інструкція: “На одному аркуші, розділивши його на дві частини, намалюй

Здоров'я та хворобу, як ти їх собі уявляєш”.

Основні Показники.

1. *Ступінь деталізації зображення* (яка частина малюнка деталізована та промальована більш ретельно). Вказує на рівень диференційованості та складності уявлень про здоров'я та хворобу, а також на ступінь їхньої загальної емоційної значущості для дитини.

2. *Сюжетність та динаміка малюнка* (статичне зображення або розгорнуте зображення будь-яких дій). Виявляє активну чи пасивну позицію щодо здоров'я та хвороби.

3. *Багатство кольорової гами, перевага певних кольорів*. Дозволяє визначити характер емоційного ставлення до проблем здоров'я.

4. *Оригінальність (специфічність) зображення, використання особливої символіки*. Дозволяє виявити ступінь впливу стійких соціальних уявлень про здоров'я на сприйняття дитини, яка може виражатися як у стереотипізації зображення (“червоний хрест”), так і оригінальну символічну творчість (“алегоричні зображення”, наприклад, жіноча фігура з атрибутами цілительства).

Ми виділили годе т и р и т и п и валеоустановок:

Самодостатній (ресурсний) тип валеоустановки - орієнтація на самостійне підтримання здоров'я та дотримання здорового способу життя.

Підтримуючий тип валеоустановки - здоровий спосіб життя базується на принципі підтримки та допомоги одному з членів сім'ї.

Дефіцитарний тип валеоустановки - відчуття недостатності власних ресурсів для забезпечення здорового способу життя, звернення за допомогою до інших людей або звинувачення інших у хворобливих станах.

Маніпулятивний тип валеоустановки - власне самопочуття у разі виступає як інструмент маніпуляції на кшталт: “Я себе погано відчуваю, оскільки ти зі мною погано звертаєшся”, “Я хворий, тому що батьки мене не любили”, “Я захворів, щоб не піти до школи і змусити батьків піклуватися про мене”.

Кожному виділеному нами типу валеоустановок відповідає один з 4 типів

сім'ї та певний набір характеристик.

Самодостатній тип валеоустановки частіше спостерігався нами у молодших школярів з повних гармонійних сімей. відповідає позитивний емоційний настрій, пов'язаний з переживаннями і відчуттями власною активності, сили, творчих ресурсів, з насолодою від спорту, ігор, активного способу життя, причому емоційний стан щодо незалежно від поведінки значимих інших, оскільки обумовлюється не так позитивною стимуляцією ззовні, як внутрішньоособистісними ресурсами дитини. У поведінковому плані діти з розвиненою самодостатньою валеоустановкою відрізняються активністю у подоланні хвороби та підтримці (зміцненні) свого здоров'я. Їх характерними особистісними особливостями є задоволеність собою (своїми вчинками та діями), прагнення активно долати труднощі та перешкоди на шляху до мети. Є підстави припустити, що носії валеоустановки цього спостерігатиметься прагнення створення спільної здорової атмосфери у майбутньої сім'ї з можливістю вільного самовираження кожного члена сім'ї.

Діти з повних дисгармонійних сімей відрізняються сформованістю **валеоустановки маніпулятивного типу**. У таких дітей уявлення про хворобу диференційованіші, ніж уявлення про здоровий спосіб життя, оскільки хвороба використовується як тонка стратегія маніпулятивного впливу на дорослих (наприклад, з метою пропустити заняття в школі). Позитивний емоційний настрій, переважно, залежить від регламентуючих (забороняють чи дозволяють) дій інших значних осіб (батьків, близьких родичів, вчителів тощо.), і навіть має місце пасивна позиція стосовно здоров'я та хвороби. Можна припустити, що і в майбутньому хвороба буде використовуватися власниками такої установки як засіб маніпулятивних впливів на інших (поведінкова стратегія хвороба"). Характерні особистісні особливості в даному випадку, як правило, такі: наявність захисних реакцій і агресивних тенденцій, демонстративно-істероїдна манера поведінки.

При **дефіцитарному типі валеоустановки**, характерному для дітей з неповних дисгармонійних сімей, поряд з несформованістю уявлень про

здоровий спосіб життя спостерігається залежність емоційного компонента від позитивної стимуляції з боку інших (подарунки, свята, приємні сюрпризи), загальна пасивність по відношенню до здоров'я та хвороби (на поведінковому рівні), а також наявність страхів, підвищена тривожність, невпевненість у собі.

Основна відмінність *підтримуючої валеоустановки*, що спостерігається в неповних гармонійних сім'ях, від дефіцитарної та маніпулятивної полягає в тому, що при її сформованості позитивний емоційний настрій залежить від позитивного емоційного стану значущого “іншого” (по відношенню до якого дитина відчуває емоційну від позитивного підкріплення або відсутності негативних дій із боку інших. Як і в двох попередніх випадках, спостерігається *пасивність по відношенню до свого здоров'я та несформованість уявлень про здоровий спосіб життя*, що підтверджується під час розпитування. Можна припустити, що необхідність піклуватися про інше стає в цьому випадку основною умовою активізації ресурсів. Неповний склад батьківської сім'ї проявляється у неповноті реалізації власного потенціалу здоров'я. Наприклад, дочка, яка виросла тільки з матір'ю (неповна сім'я), створивши свою сім'ю, на основі первинної валеоустановки буде з тривогою і занепокоєнням піклуватися про здоров'я іншого члена сім'ї (дитини), опікуватися його, ігноруючи власне самопочуття або її самопочуття залежатиме від стану здоров'я дитини за схемою “Захворювання дитини - Неминуча тривога і неспокійна поведінка матері” (Тип тривожної матері). Така установка фрагментарна, фіксована іншому і перешкоджає створенню загальної здорової атмосфери у ній. Такі припущення наводять дані з практики сімейного консультування за допомогою методу “Генограма сім'ї”.

Отже, наше дослідження дозволило виявити особливу інтрапсихічну освіту, яку ми назвали валеоустановкою. Валеоустановка може бути визначена як структура психіки, що інтегрує, що відповідає за стан здоров'я. Нами було виділено та досліджено чотири типи валеоустановок, та виявлено кореляційну залежність між ними та чотирма типами сім'ї.

Ми можемо констатувати наступні різновиди валеоустановок:

встановлення на активізацію внутрішньоособистісних ресурсів;
встановлення на компенсацію дефіциту ресурсів; встановлення на маніпуляцію
з метою забезпечення зовнішнього підкріплення;

установка на надання підтримки значимому іншому з часткової чи
тотальної ідентифікації з ним.

Нам вдалося показати специфічний вплив особливостей
внутрішньосімейних відносин на всю систему уявлень, переживань та
поведінкових стереотипів, пов'язаних із проблемами здоров'я у дітей
моłodшого шкільного віку

Внутрішньосімейна атмосфера є найбільш значущим фактором в
формуванні первинної валеоустановки.

Наше дослідження виявило у більшості дітей:

несформованість (нерозвиненість) уявлень про здоровий образ життя;
переважання негативних (пов'язаних із хворобою) аспектів валеоустановки;

загальну пасивність по відношенню до проблем здоров'я та хвороби, що
виявляється на поведінковому рівні;

залежність позитивного емоційного настрою від зовнішніх, ситуативних
чинників, передусім поведінки значимих інших.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що більшість досліджуваних
валеоустановок виявилася деформована під впливом сімейного неблагополуччя
(важко не згадати класичну схему психоаналізу!) Неповний склад сім'ї та її
конфліктний характер призводять до такого феномену, як дефіцитарність у
сприйнятті свого здоров'я факторів, недостатність власних
внутрішньоособистісних ресурсів). Очевидно, уявлення про дефіцит здоров'я
пов'язане з дефіцитом позитивних (“ресурсних”) переживань та емоційно-
значимих відносин у перші роки життя. Тільки наявність позитивної
самодостатньої валеоустановки дозволяє говорити про повноцінну реалізацію
споконвічно закладеного потенціалу здоров'я.

Якщо ми порівняємо когнітивні компоненти валеоустановок дітей з
характеристиками соціальних уявлень про здоров'я, що сформувалися у світі

дорослих, то виявимо певну схожість. І настановний компонент уявлення, виділений Московичі, і когнітивний компонент валеоустановки — це феномени одного ряду, які хоч і по-різному регулюють такі різні сфери, як соціальні практики цілих груп, і душевне життя окремих індивідів. Деформовані установки безпосередньо пов'язані з ригідними та недиференційованими уявленнями, оскільки і ті, і інші виконують аналогічні функції. Так, недиференційовані та шаблонні уявлення дорослих зумовлюють формування дефіцитарних та маніпулятивних валеоустановок у дітей. Безперервне породження негативних уявлень та установок нагадує порочне коло.

І все ж таки досить згадати практики даоських алхіміків, які розвивали в собі "зародок справжнього і вищого Я", щоб такий безрадісний соціальний детермінізм втратив свою гіпнотичну владу. Людині не дано обирати сім'ю, в якій він народжується, та суспільство, яке детермінує його свідомість, проте, усвідомлюючи і перетворюючи свою первинну валеоустановку, може стати здоровішим, зрілим і творчим істотою. Тільки звернувшись до себе, з усією відповідальністю та турботою, людина здатна осмислено творити своє здоров'я, що і відповідає описаній нами вище самодостатній валеоустановці.

Вправи

Вправа «Розминка з кульками»

Для підняття настрою та фізичного тону.

Матеріали: дві повітряні кулі.

Опис: Учасники встають у коло. У ведучого в руках дві повітряні кульки. Завдання учасників передавати їх по колу, але не руками, а головою, колінами, ліктями, підборіддями тощо.

Гра «Шлях довіри»

Вона зміцнює довіру всередині групи, а також розвиває допитливість та тактильне сприйняття.

Матеріали: Маленький дзвіночок та для кожного другого учасника – пов'язки для очей.

Опис: Інструкція: Розійдіться по двоє. Я хочу запропонувати вам гру, яка називається «Шлях довіри». Полягає вона в наступному: один із вас двох одягає пов'язку на очі так, щоб нічого не бачити. Другий буде провідним. Коли ти ведучий – ти маєш провести «сліпого» по приміщенню так, щоб він почував себе спокійно та впевнено. Час від часу роби паузу, щоб твій товариш зміг помацати різні речі: великі та маленькі, гладкі та шорсткі. Ти можеш провести його до місця, де предмет видає звук чи запах. Тільки нічого не кажи при цьому. Через п'ять хвилин я зателефоную дзвіночком - тоді ви поміняєтеся ролями. А ще через п'ять хвилин я зателефоную ще раз – і тоді ви повертаєтеся назад у коло, і ми поговоримо про те, що ви пережили під час прогулянки. Перед початком домовтеся з партнером, як він вас вестиме: за руку чи якимось іншим чином.

Аналіз справи:

Як ти почував себе, коли був сліпим?

Чи вів тебе твій «поводир» дбайливо та впевнено?

Чи ти знав увесь час, де ти?

Чи знайшов ти щось цікаве, що цікаво помацати, понюхати чи послухати?

Як ти себе відчував у ролі поводиря?

Чи намагався ти привести свого партнера до тих місць, де йому щось сподобалося б?

Що ти робив, щоб викликати та зміцнити довіру свого партнера?

Коли тобі було краще: коли ти вів чи коли тебе вели?

Теоретичні аспекти тілесно-орієнтованої психотерапії

3.4. Історія виникнення тілесно-орієнтованої психотерапії

Тілесно-орієнтована психотерапія (ТОП) одна із основних напрямів сучасної практичної психології, ще її називають соматичною психологією. В

даний час в Європі та в Америці (у 35 країнах світу) існують понад 50 інститутів та організацій з навчальними та терапевтичними програмами різних шкіл та напрямів ТОП. Основні їх: біосинтез, бодинамічний аналіз, біоенергетичний аналіз, біодинаміка, соматопсихологія, процесуальна психотерапія та інших.

Франц Александер, посилаючись на історичні факти, пише, що священик і лікар не завжди ділили між собою турботу про тілесне та душевне здоров'я людини. Були часи, коли турбота про хворого була зосереджена в тих самих руках.

На думку К.В. Сільце, тіло - це провідник душі у світі речей і предметів, опора в просторі стихій і субстанцій, чудовий інструмент індивідуального духу, без якого людина не може бути присутня на планеті.

Над питанням єдності душі і тіла працювало багато авторів: З.Фрейд, С.Ференці, А.Адлер, Г.Гродек, В.Райх, К.Юнг, А.Лоуен, Ф.Перлз, М.Фельденкрайс та багато інших. Вони пишуть про вплив почуттів на наші тілесні функції та явища зворотного порядку, коли фізіологічні зміни впливають на нашу психологію.

Тіло і душа пов'язані як незбагненно багатообразно, а й завжди суто індивідуальним чином, відповідним неповторності конкретної людини. Таємничі живі взаємозв'язки психіки та тілесного організму сучасним дослідникам все ще важко уявити у всій їхній повноті.

Про співвідношення «тіло – душа» писали численні автори, які звертаються до історії цього питання. Протягом усієї історії розвитку соматичного мислення його спрямованість, характер, осмислення тілесного визначалися насамперед тим, у якій «системі координат» розглядалася людина – у холістичній чи дихотомічній. У холістичній парадигмі тіло людини трактується у єдиній системі як рівноправний коїться з іншими атрибутами людського буття елемент. Дихотомічна парадигма репрезентує зовсім інше ставлення до тіла, стверджує його відокремленість, виділеність, «особливість» і охоплює цілий спектр підходів – від гіпертрофії соматичного початку в людині

до її принизливого протиставлення «справді» людському буттю.

В історії розвитку людської думки можна виділити кілька періодів, для кожного з яких характерна видозміна уявлення про взаємини душі та тіла відповідно до конкретних історичних та філософських традицій даної епохи.

Провідним мотивом культури античності є ідея гармонії тілесного і духовного в людині, їхнього нерозривного єднання. Тілесність у цьому контексті – не частина, яка приєднана до душі, духу, а фрагмент реальної цілісності. Тілесне як протиставлялося вищому, моральному, духовному, але, навпаки, зливалася з нею воедино у найкращих своїх проявах.

Спочатку ТОП виникла в руслі психоаналізу, в 30-х роках. минулого століття – її засновник Вільгельм Райх був одним із учнів З.Фрейда ¹.

Вільгельм Райх був членом психоаналітичного внутрішнього гуртка у Відні і вів навчальний семінар для аналітиків-початківців. У своїй терапевтичній роботі він поступово почав підкреслювати важливість звернення уваги на фізичні аспекти характеру індивідуума, особливо на патерни хронічних м'язових затискачів, які він називав тілесним панциром. Він також говорив про роль суспільства у свідомості заборон, що стосуються інстинктивного – особливо сексуального – життя індивідуума.

Як зазначають Д.Фейдімен та Р.Фрейгер ², у своїй роботі над м'язовим панцирем Райх виявив, що хронічні м'язові затискачі блокують три основні біологічні збудження: тривожність, гнів та сексуальне збудження. Він дійшов висновку, що фізичний (м'язовий) до психологічний панцир - те саме.

фізичні відчуття - почуття тепла або холоду, поколювання, свербіж або емоційний підйом.

Райх розглядав розум і тіло як нерозривну єдність. Як уже було сказано, він постійно переміщався від аналітичної роботи, що спирається виключно словесною мовою, до аналізу як психологічних, так і фізичних аспектів характеру і характерного панцира, і далі до акценту на роботі з м'язовим

¹Лоуен А. Фізична динаміка структури характеру. М., 1996

²Фейдімен Д., Фрейгер Р. Тілесна терапія В. Райха // Особистість та особистісне зростання. - М, 1994. (Перев. М. П. Папуша .) Fadiman J., Frager R. Personality and Personal Growth . - NY-London, 1976.

захисним панциром, спрямованої на забезпечення вільного перебігу біоенергії .

Унікальний внесок Райха в психологію полягає в тому, що він, по --перше, наполегливо і наполегливо підкреслював єдність тіла і розуму, по-друге, у своїй психотерапевтичній дослідженні завжди включав проблеми, пов'язані з людським тілом, і по-третє, розробив концепцію « *панцира характеру*». Райх вважав, що до кожного клієнта слід підходити як до цілісного організму, емоційні проблеми якого можна зрозуміти лише розглядаючи його як цілісну істоту.

На розвиток тілесної терапії вплинули ще два терапевти;

Франц Александер, чиказький аналітик та автор «Психосоматичної медицини», поєднав фізіологічний та психологічний підходи ³. Він був фрейдистом, але не погоджувався з ортодоксальним поглядом на природу сексуальності та надавав більшого значення культурним впливам. Александер ділив людей тих, хто зустрічає критичну ситуацію симпатичною реакцією нервової системи, і тих, хто зустрічає критичну ситуацію парасимпатическою реакцією. Перша реакція веде до високого кров'яного тиску, діабету, ревматичного артрити, захворювань щитовидної залози та головного болю; друга реакція веде до виразок, проносу, запалення товстої кишки та запорів. Він звернув увагу на те, що захворювання серцевих артерій найчастіше виникають у лікарів, адвокатів та працівників виконавчих органів і що деякі люди мають схильність потрапляти в аварії.

Франц Перлз стверджував ⁴, що майже вся психотерапія, і особливо психоаналіз, надто інтелектуальна та ігнорує фізіологічні відчуття особистості. У своїх дослідженнях він використав тілесні реакції, щоб дати зрозуміти клієнту, як він впливає на інших людей. Він фокусувався на позі клієнта, на дрібних рухах, на виразі обличчя та інших помітних фізіологічних реакціях, щоб привести клієнта в сьогодення, в «тут і зараз», і відвести його від

³Александер Ф. Психосоматична медицина. Принципи та практичне застосування. /Пер. з англ. С. Могилевського. - М.: Вид-во ЕКСМО-Прес, 2002. - 352 с. (Серія "Психологія без кордонів").

⁴Перлз Ф. Гештальт -підхід та свідок терапії. М: Лібріс,1996.

ізолюючих розмов про минуле та майбутнє.

Це відкриття дозволило учневі В. Райха А Лоуена, досліджуючи взаємовідносин між психікою та тілом, вибудувати свій напрямок у психотерапії, який він назвав біоенергетикою. Біоенергетику можна також назвати нео-райхіанською терапією.

Як зазначає О.Лоуен ⁵, біоенергетика включає райхіанську теорію дихання, багато хто з райховських технік емоційного розкріпачення (пацієнтам пропонується кричати, плакати, бити кушетку тощо). Він також використовує напружені пози для енергетизації частин тіла, які були заблоковані. У цих позах збільшується напруга в постійно затиснутих частинах тіла, доки стає таким великим, що людина змушений зрештою розслабити м'язи, тобто захисний панцир. Ці пози включають нахили до дотику до підлоги, згинання з кулаками на попереку, нахили назад через м'який стілець.

Автором наступного напряму у тілесно-орієнтованій психотерапії є Іда Рольф ⁶. Цей напрямок має назву структурна інтеграція або «рольфінг» на ім'я його засновниці. «Рольфінг» - це система, що прагне повернути тілу правильне становище і правильні лінії за допомогою глибоких і часто хворобливих витягу м'язових фасцій, що супроводжуються прямим глибоким впливом.

Г.Гроддек⁷- один із засновників традиції тілесно-орієнтованої психотерапії, писав про те, що за проявами хвороби видно глибоко приховані шифри несвідомого, які мають відкритий вихід у соматику. Пізніше вивчення динаміки несвідомого в життєвих процесах показало, що вони виступають складовими динамічного континууму переживань і поведінки людини, (детермінованої несвідомими силами), знаходяться між собою в смисловому взаємозв'язку і можуть бути досліджені та відкориговані в ТОП.

В даний час ТОП далеко пішла від психоаналізу і являє собою самостійний напрямок психології зі своєю теоретичною концепцією та практичними

⁵Лоуен А. Біоенергетика. - СПб., 1998, - с. 5-40

напрацюваннями⁸.

Особливість ТОП – у цілісному підході до людини. Тобто особистість сприймається як єдине ціле:

Тіло + Розум + Душа = Особистість

Тим самим тіло, що часто ігнорується психологією, реабілітується. Тобто цілі та завдання тут ті ж, що й в інших школах психотерапії – йде робота із запитом клієнта, але ми залучаємо тіло клієнта. Не означає, що «гімнастика + психологія = ТОП»: тілесні вправи є самоціллю, а дають доступом до проблеми клієнта та її ресурсам. Адже тіло пам'ятає все: у ньому відображаються всі наші почуття, переживання, важливі події, негативний життєвий досвід, причому з самого моменту появи тіла, коли про свідомість і свідому пам'ять ще не йдеться й мови... Таким чином, через тіло ми можемо працювати з емоціями, сферою відносин, самоприйняттям тощо.

Вправи

Вправа «Міст»

У цій вправі учасники діють спільно, і можна обговорити, що допомагало, а що заважало їм у спільній діяльності.

Матеріали: лава або колода, які імітуватимуть міст.

Опис: Учасники тренінгу стають на «міст» впритул один до одного.

Тренер пояснює правила гри: учасникам необхідно перейти через міст, тобто кожен із них має зійти з «моста» на протилежному боці. При цьому сходити раніше, ніж на протилежному боці, тобто якщо хтось зробить крок ліворуч чи праворуч, то всі учасники повертаються на свої місця і гра починається знову.

Обговорення. Те, наскільки швидко виконане завдання, говорить про групову згуртованість і те, наскільки скоординовано працює ця група. Можна обговорити, що допомагало, а що заважало груповій роботі, хто брав він роль

лідера, чому відбувалися помилки і люди оступались.

Вправа «Повітряні замки»

Вправа тренує навички спільної діяльності. Також воно зазвичай проходить у веселій та дружній атмосфері, що дозволяє використовувати його наприкінці тренінгу для того, щоб ефективно та позитивно його завершувати.

Матеріали: пачка паперу формату А4.

Опис: Учасники поділяються на міні-групи по 3-6 осіб. У центрі кімнати кладеться пачка паперу та озвучується така інструкція: «Кожній команді необхідно за наступні 15 хвилин збудувати з цього паперу вежу. Нічого, крім паперу, використовувати не можна. Башта має бути вищою за один метр у висоту. Перемагає команда, яка збудує найвищу вежу».

Обговорення. Можна обговорити, що допомагало, а що заважало всім працювати у команді.

Вправа «Побудуємося»

Демонстрація можливості адекватного обміну інформацією без слів. Незвичайні умови, в які потрапляють учасники, включає зацікавленість, змушує знаходити способи донести точніше свою думку до іншої людини, контактувати один з одним заради досягнення спільної мети.

Опис: Ведучий пропонує грати в гру, де основна умова полягає в тому, що завдання виконується мовчки. Розмовляти та переписуватися при цьому не можна, можна спілкуватися лише за допомогою міміки та жестів. «Побачимо, чи зможете ви зрозуміти одне одного без слів?» У першій частині вправи дається завдання учасникам вишикуватися за зростанням, у другій частині завдання ускладнюється – потрібно вишикуватися за датою народження. У другому варіанті після закінчення побудови учасники по черзі озвучують свої дні народження, при цьому відбувається перевірка правильності виконання вправи.

3.5. Основні концепції та напрямки тілесно-орієнтованої психотерапії

Особливості психологічного здоров'я у тілесно-орієнтованій психотерапії

Поняття психологічного здоров'я

Як вважає С.Д. Максименко психічне здоров'я постає як власна життєздатність індивіда, забезпечена повноцінним розвитком та функціонуванням психічного апарату. Психічне здоров'я свідчить про наявність душевних сил, необхідні нормальної життєдіяльності: людина ясно мислить, її воля не паралізована, він здатний контролювати свою поведінку, ставити цілі, планувати і організовувати свою діяльність, і є передумовою здоров'я психологічного.

Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує психічне здоров'я, як: «... стан благополуччя, у якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, і навіть робити внесок у життя свого співтовариства. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою добробуту та ефективного функціонування для людини та спільноти. Це основне поняття психічного здоров'я відповідає його широким та різноманітним інтерпретаціям у різних культурах.⁹

Аксіологічний компонент змістовно представлений цінностями «Я» самої людини та «Я» інших людей. Він передбачає усвідомлення людиною своєї цінності та унікальності, а також цінності та унікальності оточуючих, ідентифікацію як з живими, так і з неживими об'єктами, єдності зі світом. Із цього випливає наявність позитивного образу «Я», тобто абсолютного прийняття людиною самого себе за досить повного знання себе, а також прийняття та інших людей незалежно від статі, віку, культурних особливостей та ін. Безумовною передумовою для цього є особистісна цілісність, а також уміння прийняти свій «темний початок» і вступити з ним у діалог. Крім того,

⁹<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ua/index.html>

необхідні якості — вміння розглянути в кожному з оточуючих «світлий початок», навіть якщо воно не відразу помітне, по можливості взаємодіяти саме з цим «світлим початком» і дати право на існування «темного початку» в іншому так само, як і у собі.

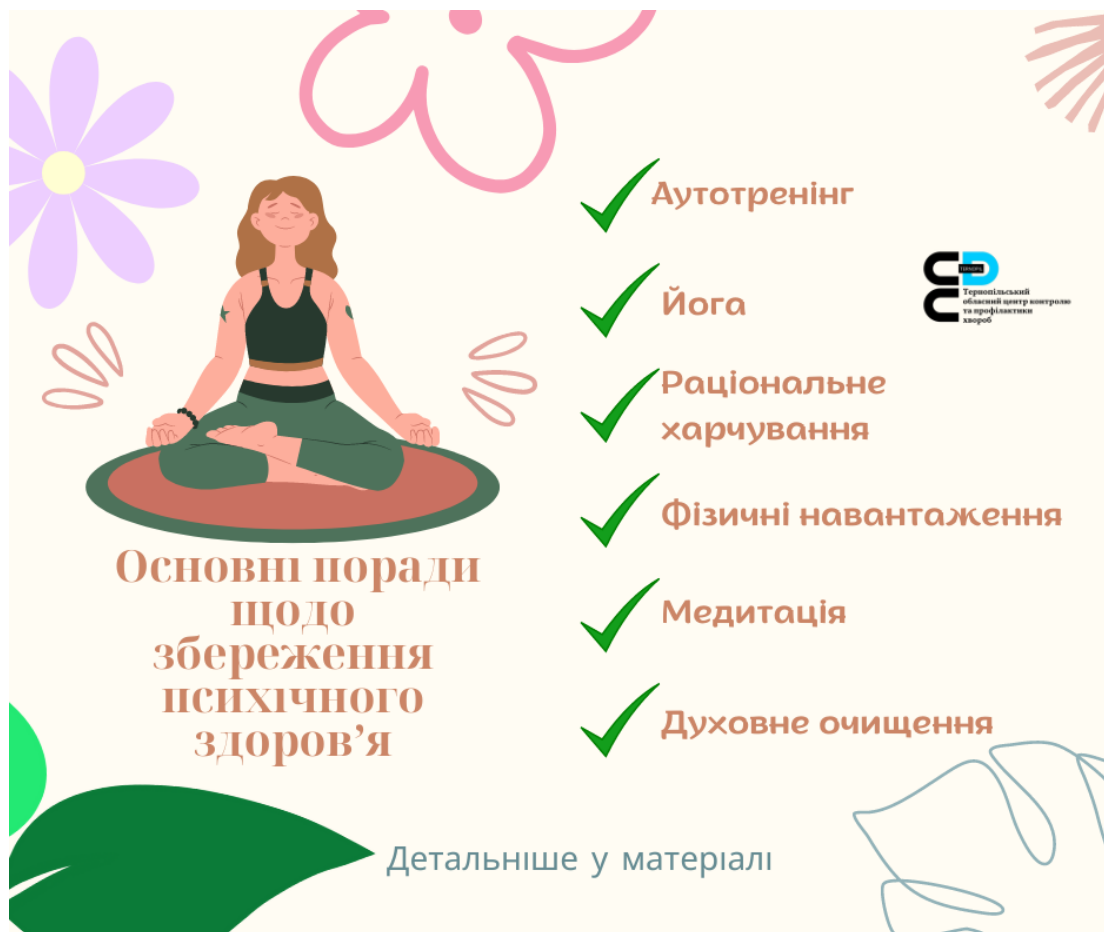
Інструментальний компонент передбачає володіння рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на самому собі, своєму внутрішньому світі та місці у взаєминах з іншими. іншим, усвідомлення причин та наслідків як своєї поведінки, так і поведінки оточуючих.

Розвиваючий компонент передбачає наявність такої динаміки у розумовому, особистісному, соціальному, фізичному розвитку, яка вписується в межі норми, властивої даним історичним та культурним умовам, і не створює передумов для виникнення психосоматичних захворювань.

Соціально культурний компонент визначає можливість людини успішно функціонувати в навколишніх її соціально-культурних умовах. При цьому він передбачає залучення людини до національних духовних цінностей, які, своєю чергою, є частиною загальнолюдських знань. Це означає, що у людини є мультикультурна соціальна компетентність — уміння розуміти людей різних культур і взаємодіяти з ними.

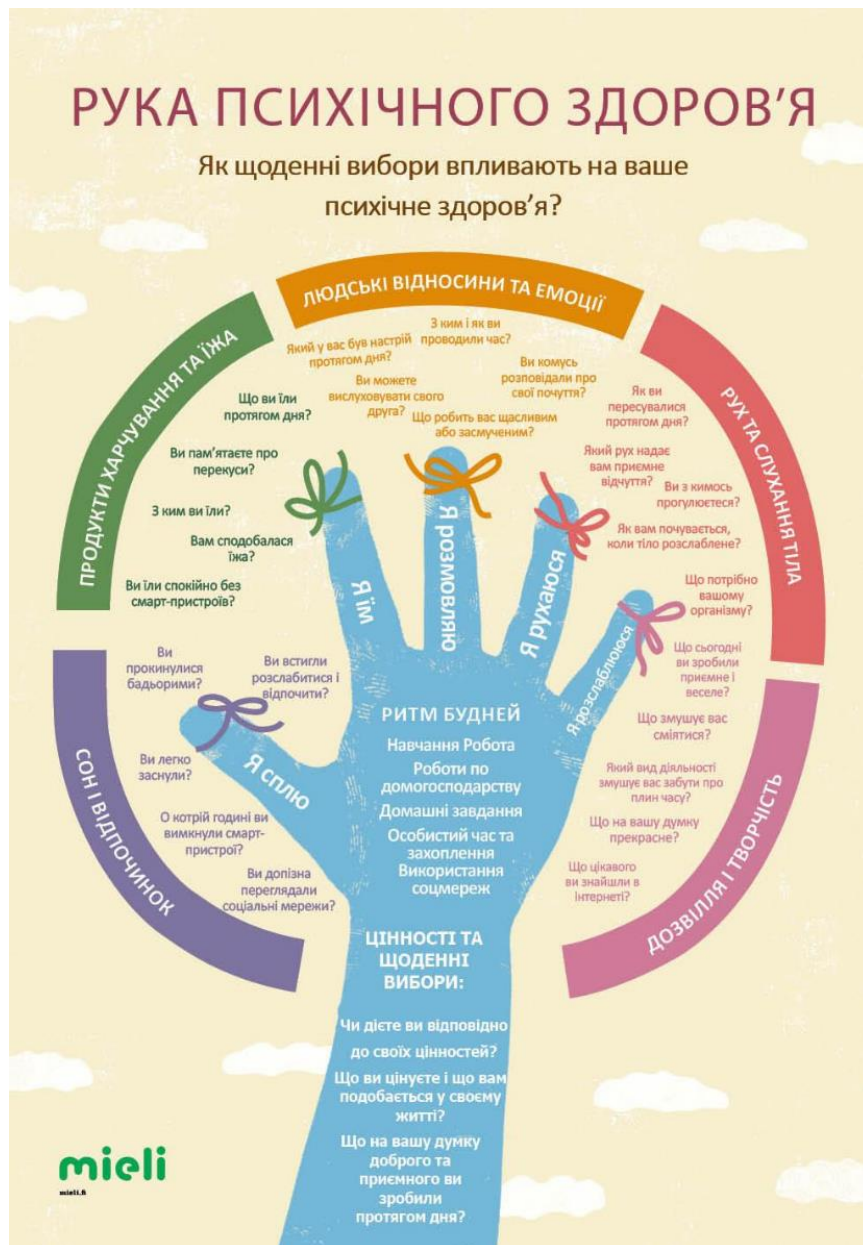
Як критерії психологічного здоров'я можна виділити:

- а) позитивне самовідчуття (позитивне основне емоційне тло настрою); позитивне сприйняття світу;
- б) високий рівень розвитку рефлексії;
- в) прагнення покращувати якість основних видів діяльності;
- г) успішне проходження вікових криз;
- д) адаптованість до соціуму (якщо дитина, то до сім'ї та школи).



Мал. 41. Основні поради збереження психологічного здоров'я

Зрозуміло, що представлений образ «психологічно здорової людини» можна розглядати як еталон, але діти здебільшого мають ті чи інші відхилення від нього. І це нормально. Проте нерідко ми помічаємо суттєві порушення психологічного здоров'я. Ми не можемо тут докладно обговорювати причини, зауважимо лише, що істотний внесок у це роблять сучасні соціально-культурні умови. Тим не менш, коротко навести найбільш поширені порушення психологічного здоров'я тут слід, оскільки пізніше ми будемо використовувати це при обговоренні індивідуального консультування батьків.



Мал .21. Як зберегти психологічне здоров'я

Психологічне здоров'я у тілесно-орієнтованій психотерапії

У різних напрямках ТОП багаторічні теоретичні та практичні дослідження присвячені вивченню мови стресів та травм, їх впливу на стан тіла та душі, розроблено способи їх лікування, спеціальні методики та техніки, теорія та практика психосоматичної корекції особистості. При цьому важливо, що соматичні симптоми психічних травм розуміються як тілесні прояви переживань та поведінки людини. ТОП спрямована не на їх усунення, а на те, зробити їх доступними переживанню та усвідомленню, співвідносячи почуття та поведінку (що стали невротичними чи патологічними), з життєвими

уявленнями, смислами та цінностями людини. Так, один із напрямків ТОП спеціалізується на вивченні зв'язків між емоційними травмами, що переживаються дитиною у дитинстві у взаєминах з батьками (починаючи з внутрішньоутробних) і типами характеру, що ними визначаються.

Будучи психологією людської тілесності та почуттів, тілесно-орієнтована психотерапія заснована на цілісному підході до вирішення труднощів, стресів, криз, з якими ми стикаємося в ході життя ¹⁰. Вона є системою - психологічної допомоги, підтримки, лікування та корекції - великого кола людських проблем.

До них відносяться емоційні травми, пов'язані зі складнощами взаємин у сім'ї та на роботі; деформації процесу розвитку особистості; невротичні розлади, наслідки пережитих стресів та життєвих драм; духовні кризи та пошуки; вміння справлятися з важкими переживаннями, такими як горе, втрата. У результаті терапевтичної роботи стають усвідомлювані і доступні зміни негативні стану та почуття – лють, гнів, агресія, страх, тривога, надконтроль та інших.

Тілесно-орієнтовану психотерапію можна назвати психологічною абеткою здоров'я ¹¹, що дає ключ до усвідомлення сенсу проблеми або захворювання, що переживається, до їх лікування. Разом про те, тілесний досвід - це широка сфера самопізнання, яка дає можливість досліджувати - як почуття, бажання, заборони «кодуються» у тілі; розрядити та реалізувати блоковану емоційну енергію; домогтися повнішого тілесного самовираження та психологічної інтеграції.

Як зазначає Д. Мак-Нілі ¹², тілесна терапія використовує два основні методи, що дозволяють звільнити тіло та розширити можливості руху та усвідомлення. Перший спосіб – рухові вправи, що розкривають блоки, розтягують м'язи і збільшують гнучкість. Другий – дотики, що звільняють спонтанні рухи, які є виразом глибоких почуттів (тобто комплексів). І той, і

¹⁰Взаємозв'язок психіки та здоров'я. Хрестоматія / Упоряд. К.В. Сільченко. - Мн., 1999.

¹¹Фельденкрайц М. Усвідомлення через рух. - СПб., 1998.

¹²Мак-Нілі Д. Дотик: глибинна психологія та тілесна терапія. // М: Інститут Загальногуманітарних Досліджень, 1999. 144с.

інший підхід можна використовувати в тілесній терапії, щоб викликати психічну усвідомленість та довести до свідомості комплекси. З іншого боку, і той, і інший методи можуть звільнити тіло від ригідності та без тілесної терапії; тобто можна звільнити тіло від ригідності, не торкаючись психічного матеріалу, який з'являється при такій зміні. Хоч би яким чином змінювався стан тіла (завдяки вправам, покладенню рук, біоенергетиці тощо), відбуваються і психологічні зміни, але вони можуть бути несвідомими. Якщо психологічні елементи такого зміни не вербалізуються і стають свідомими, тоді це – не тілесна терапія, хоча комплекс змінює форму чи відбувається «зцілюючий перенесення».

У біосинтезі описані три групи якостей, що присутні здоровій людині.

Соматичні аспекти здоров'я:

1. дихання регулярно, ритмічно, супроводжується вільними рухами грудної клітки;
2. перистальтика не спастична, а й не млява, супроводжується відчуттям «внутрішнього благополуччя » ;
3. м'язи готові легко переходити від напруги до розслаблення;
4. кров'яний тиск нормальний, пульсація в кінцівках хороша;
5. шкіра тепла, з добрим кровопостачанням;
6. обличчя рухоме, міміка жива, голос і погляд виразні, «очі контактні»;
7. оргазмічні функції не порушені; оргазм представлений ритмічною мимовільною пульсацією, супроводжується глибоким задоволенням і любов'ю до партнера.

Психічні аспекти здоров'я:

1. здатність пов'язувати зовнішню експресію із внутрішніми потребами; готовність діяти для задоволення основних життєвих потреб та можливість відрізнити їх від «вторинних уподобань»;
2. здатність до контакту з людьми без ідеалізації та проєкцій (або інших психологічних захистів, що спотворюють взаємодію);

3. здатність на власний вибір контейнувати (утримувати), або висловлювати свої почуття, коли цього вимагає або дозволяє ситуація;

4. свобода від тривоги, коли немає небезпеки;

5. здатність діяти, коли є небезпека.

Духовні аспекти здоров'я:

1. контакт із глибинними цінностями;

2. сила духу приймати рішення в період життєвих криз без «впадання» у відчай та безвихідь;

3. свобода від невротичного почуття провини та готовність до реальної відповідальності;

4. повага до власних почуттів та почуттів інших людей.

○ **Методи тілесно-орієнтованої психотерапії**

До методів (систем) тілесно-орієнтованої психотерапії відносяться:

– вегетативна терапія (Вільгельм Райх);

– біоенергетичний психоаналіз (Олександр Лоуен);

– стрижнева енергетика (Джон П'єрракос);

– біосинтез або соматична терапія (Девід Боаделла);

– структурна інтеграція (рольфінг) (Іда Рольф);

– біодинамічна психологія (Г. Бойсен);

– психологія соматичного розвитку (бодинаміка) (Лізбет Марчер);

– чуттєве усвідомлення (Ш. Селвер);

– психотоніка (Ф. Гласер);

– процесуальна терапія (А. Мінделл);

– танатотерапія (Володимир Баскаков);

– розен метод (М. Розен);

– аналіз рухів (Р. Лабан) та різні види танцювальної та рухової терапії

– різноманітні види технік акторської майстерності, тілесно дихальні та звукові психотехніки, а також східні види тілесних практик;

– комплекси рухових вправ (Фредерік Матіас Александер).

Райхіанська терапія полягає в розпусканні панцира в кожному сегменті, починаючи з очей і закінчуючи тазом. Кожен сегмент більш менш незалежний, з ним можна діяти окремо. Три типи засобів використовуються у розпусканні панцира: 1) накопичення в тілі енергії за допомогою глибокого дихання; 2) прямий вплив на хронічні м'язові затискачі (за допомогою тиску, защипування тощо), щоб розслабити їх; 3) підтримка співпраці з пацієнтом у відкритому розгляді опорів та емоційних обмежень, які при цьому виявляються.

При дослідженні м'язового панцира вчений виявив характерні симптоми, що супроводжують звільнення хронічно затиснутих ділянок: відчуття тепла/холоду, поколювання, свербіж, емоційне піднесення. Це дало йому підстави стверджувати, що йдеться про енергетичний процес.

Серед коштів, запропонованих В. Райхом для «розпускання» панцира, були¹³.

- дихальні техніки, що концентрують у тілі біологічну енергію (задовго до виникнення психології як науки вони використовували у східних практиках);
- фізичний вплив на виявлені затискачі (тиск, пощипування, поплескування, активні рухи тощо);
- Спільний з клієнтом розгляд виявлених психологічних гальм та емоційних обмежень.

Діагностика і корекція при цьому передбачала певну послідовність і включала кілька сегментів, опис яких представлено в додатку 1.

Рольфінг¹⁴ працює насамперед із фасціями - сполучною тканиною, яка підтримує і пов'язує м'язи та скелетну систему. Рольф вказувала, що психологічна травма чи навіть незначне фізичне ушкодження може виразитися у невеликих, але постійних змінах тіла. Кістки або м'язова тканина виявляються трохи зміщеними, і нарощування сполучних тканин перешкоджає їх поверненню на місце. Порушення ліній відбувається у місці безпосереднього ушкодження, а й у досить віддалених точках тіла у порядку компенсації.

¹³ Райх Вільгельм. Аналіз особистості. - СПб.: "Ювента", 1999. - 333 с

¹⁴Фейдімен Д., Фрейгер Р. Тілесна терапія В. Райха // Особистість та особистісне зростання. - М, 1994. (Перев . М. П. Папуша .) Fadiman J., Frager R. Personality and Personal Growth . - NY-London, 1976.

Наприклад, якщо людина несвідомо щадить по ушкоджене плече протягом тривалого часу, це може впливати на шию, на інше плече, на стегна.

Всі вправи, які доводиться робити пацієнтові в процесі тілесної психотерапії, покликані заново пережити та звільнити ту напругу, яка викликала утворення м'язової броні.

Працюючи з тілом клієнта стають видно глибинні аспекти несвідомої боку процесу клієнт-психотерапевт, які бувають непомітні під час роботи на вербальному рівні. Відбувається це ще й тому, що не останню роль у процесі тілесно-орієнтованої психотерапії грає дотик, через що зменшується фізична відстань між учасниками процесу. Дотики (тільки з дозволу пацієнта) допомагають краще відчути своє тіло, створивши зону інтенсивності, що підвищує психічну увагу.

Біосинтез ¹⁵- це напрямок тілесно-орієнтованої (або соматичної) психотерапії, яке з початку сімдесятих років нашого століття розвивають Д. Боаделла та його послідовники в Англії, Німеччині, Греції та інших країнах Європи, Північній та Південній Америці, Японії та Австралії.

Термін "біосинтез" означає "інтеграція життя". Йдеться про інтеграцію трьох життєвих енергетичних потоків, які диференціюються в перший тиждень життя ембріона. Інтегративне існування цих потоків дуже істотне для соматичного та психічного здоров'я. Ці енергетичні потоки пов'язані з трьома зародковими листками: ендодермою, мезодермою та ектодермою.

З ендодерми згодом розвиваються органи травлення та дихання, які відповідають за обмін речовин та енергії. Енергетичний потік, пов'язаний з ендодермою – потік, що відповідає за емоції.

З мезодерми розвиваються кістки, м'язи та кровоносна система. З цим зародковим листком пов'язаний руховий енергетичний потік, що відповідає за позу, рухи, дії.

З ектодерми розвиваються шкіра, мозок, нерви та органи почуттів. З нею пов'язаний потік сприйняття думок та образів.

¹⁵Посібник з тілесно-орієнтованої терапії. СПб. «Мова», 2000

Спочатку ці три зародкові листки і відповідні їм три потоки енергії інтегровані і вільно взаємодіють один з одним. Але внаслідок внутрішньоутробного чи родового стресу, травм дитячого віку чи пізнішого періоду ця початкова інтеграція порушується.

У тілі людини ці порушення взаємодії думок, дій та почуттів найбільше сфокусовані:

- між головою і хребтом (між екто- і мезодермами), між думками і діями в задній частині шиї.
- між головою та тулубом (між екто- та ендодермами), між думками та емоціями в горлі;
- між хребтом та внутрішніми органами (між мезо- та ендодермами), між почуттями та діями, між діями та диханням у ділянці діафрагми. Від В. Райха біосинтез успадкував думку, що особистість може бути зрозуміла на трьох рівнях:
 - на поверхні ми бачимо маску: панцир характерних відносин, сформований захисту від загрози цілісності особистості дитинстві чи раніше;
 - коли захисту починають слабшати, проявляється глибший рівень хворобливих почуттів, що включає у собі гнів, тугу, тривогу, розпач, страх, образу, почуття самотності;
 - під рівнем хворобливих почуттів перебуває основний ядерний рівень, чи ядро особистості, у якому зосереджені почуття базисної довіри, благополуччя, радості та любові.

Біосинтез – психотерапія, орієнтована на процес. Терапевт м'яко працює з диханням, допомагає послабити м'язові напруження для того, щоб найбільш точно сприйняти і розкрити внутрішні тенденції руху і зростання людини, її можливості та особливості її пульсації.

Олін з методів тілесно-орієнтованої терапії носить ім'я його творця Моше Фельденкрайза (1904—1984), який зробив істотний внесок у розробку теорії способу дії та особливостей взаємин духовного та тілесного. Метод Фельденкрайза ставить за мету формування кращих тілесних звичок,

відновлення природної грації та свободи рухів, розширення самосвідомості та розвиток можливостей людини ¹⁶.

Бодинаміка (бодинамічний аналіз) або соматична психологія розвитку – сучасний метод тілесної психотерапії, що розвивається, розроблений датською дослідницею Лісбет Марчер і її послідовниками.

Л. Марчер розвинула ці ідеї, досліджуючи специфічно психологічний зміст м'язових реакцій та спостерігаючи, у яких випадках м'язи активуються у розвитку дитини. На базі цих досліджень Марчер розробила теорію структури характеру та унікальний діагностичний інструмент – «Тілесну карту», де відзначаються основні м'язи тіла, протестовані на ступінь гіпо-або гіперреактивності ¹⁷.

Тілесні практики як інструмент пізнання людиною себе і світу беруть свій початок у давнину. Тілесна терапія, спрямована на досягнення та підтримання здоров'я, існувала задовго до наукового чи структурного підходу до неї в таких сферах, як бойові мистецтва, шаманізм, цілительство, танець, сексуальні відносини, релігійні та побутові ритуали. Основоположники систем тілесної психотерапії, які у XX столітті розвиток у країнах західного світу, були практично знайомі з давніми, переважно, східними моделями роботи з тілом і адаптували принципи східних навчань до сучасного світу, створюючи спадкоємність давніх знань.

В даний час тілесно орієнтована психотерапія (ТОП) - один з основних та найбільш популярних напрямів психотерапії.

ТОП - це мистецтво та наука, це спосіб зцілення душі через роботу з тілом, із відбитими в тілі переживаннями та проблемами людини. Все, що відбувається в душі людини, залишає відбиток у його тілі. Наша свідомість і несвідоме у 90% випадків говорять не словами, а сигналами тіла. Важливо навчитися вловлювати ці сигнали, чути своє тіло, бути з ним у контакті.

¹⁶Мак-Нілі Д. Дотик: глибинний аналіз та тілесна терапія. Інститут загальногуманітарних досліджень. Алетея. Москва. 1999.

¹⁷Л. Марчер, Л. Олларс, П. Бернард Травма народження: метод її вирішення / / Московський психотерапевтичний журнал, № 1, 2003

У будь-який момент життя стан тіла людини - це втілена історія пережитих і емоційних і фізичних травм, що переживаються нею, накопиченого життєвого досвіду, поглядів і уявлень, нездужань і захворювань. Наше «Я» виражене як у психіці, і у тілі, і оживити душу можна, впливаючи на тілесні процеси.

ТОП, перш за все, є унікальним і ефективним способом особистісного зростання і цілісного розвитку людини, що допомагає пов'язати воедино його почуття, розум і тілесні відчуття, відновити втрачені і побудувати відсутні взаємозв'язки між ними, створити умови довірчого та повного контакту людини з життям його тіла.

ТОП звернена до тілесного ядра психологічного матеріалу, це робота з тілом на мові свідомості, це використання мови тіла для лікування розуму. А. Лоуен, засновник біоенергетичного аналізу (класичної школи ТОП), писав, що шлях лікування та зростання пролягає через контакти зі своїм тілом і через розуміння його мови. Узагальнюючи багаторічний досвід терапевтичної роботи, він показав, що ТОП закладає фундамент особистісного зростання; запускає в дію сили всередині особистості, які діють як на свідомому, так і на несвідомому рівні, щоб збільшити або розширити всі аспекти себе - самосвідомість, самовираження, самовладання.

На закінчення можна сказати, що тілесно-орієнтована психотерапія - це спосіб набути психологічного здоров'я, скидаючи маски, захисні верстви, якими ми обзаводимося з дитинства.

ТОП має велику кількість технік і механізмів, що використовуються для допомоги при психосоматичних розладах і дозволяє підходити до проблематики здоров'я не локальним, як прийнято в медицині, а багатограним, що враховує всі іпостасі життя, способом. Для роботи з психосоматичними розладами в ТОП застосовують такі напрямки як вегетотерапія Райха, біоенергетика Лоуена, біосинтез, бодинамічний напрямок та ін.

Освойте вправу *імаготерапії* щодо зниження тривожності та підвищення впевненості в собі.

Вправи

Вправа «Вінегрет»

Розкручування учасників тренінгу, створення сприятливого емоційного поля.

Опис: Кожному гравцю присвоюється гордо ім'я – "буряк", "яблуко", "цибуля". "Цибуля" – тільки "цибуля", коли вимовляється слово "вінегрет" – пересідають всі, сам ведучий теж повинен сісти. Хто залишився – той водить.

Вправа «Острів»

Вправа тренує навички спільної діяльності. Також можна використовувати його в кінці тренінгу командоутворення для ефективного та позитивного його завершення.

Матеріали. По аркушу паперу формату А3 на кожную підгрупу із 3-6 осіб.

Опис. Учасники діляться на міні-групи по 3-6 осіб, і кожній команді видається аркуш паперу формату А3. Тренер озвучує інструкцію: Перед вами острів. Потрібно всією командою розміститися на цьому острові, тобто стати таким чином, щоб ніякі ноги, руки та інші частини тіла будь-яких членів команди не торкалися статі, всі повинні бути на острові. Як ви цього досягнете - ваша справа. Не можна використовувати додаткові предмети, такі як столи, стільці та інше.

Вправа «Дерево термінів»

Вправа дає можливість учасникам поєднати все, що було вивчено, в єдине ціле.

Матеріали: листи ватману формату А3.

Опис: Усі учасники поділяються на міні-групи по 3-4 особи. Тренер пояснює, що один із способів об'єднати в єдину систему будь-які нові поняття – це організувати їх через деталі. Наприклад, якщо ми говоримо про столи, то можна згадати про деталі (ніжки, стільниця) або про загальні поняття (меблі, предмети домашнього вжитку). У свою чергу, кожне з цих понять можна далі

розділити на більш приватні (стілниця – це лак, дерево тощо) або об'єднати в більш загальні (меблі – це те, що виробляє промисловість, або те, що робить наше життя легшим).

Тренер пропонує кожній міні-групі побудувати подібне дерево термінів для ключових слів даного тренінгу, стовбуром якого буде центральна тема тренінгу, а відгалуженням – приватні поняття. Малювати ці поняття не потрібно, достатньо зобразити дерево, а терміни надписати словами.

Кожна група отримує лист ватману, на якому за 10 хвилин має намалювати дерево, після чого одна людина від кожної групи презентує всім результат групової роботи.

Варіанти. Подібне завдання можна дати і для кращого засвоєння інших тем, наприклад, можна попросити міні-групи підготувати дерево змін, де центральною темою буде впровадження на робочому місці знань, здобутих на тренінгу, а гілками – конкретні кроки, які будуть для цього зроблені.

Вправа: «Я – маяк».

Сядьте зручно... Закрийте очі, зробіть глибокий вдих і вільний видих, розслабтеся. чітко уявити собі те, що вселяєте:

«Я - маяк.

Я стою на високому скелі над нескінченним водним простором.

Тиша і спокій, мій промінь спокійно йде за горизонт.

Довга місячна доріжка тягнеться мені назустріч.

Але ось збираються хмари... починається вітер... він поступово наростає... море починає хвилюватися...

Вітер все сильніше, хвилі все вище, їх шум наростає...* Човни і кораблі поспішають до бережі...

Я кличу їх під свою захист... І ось починається шторм...

Вітер люто виє, величезні хвилі обрушуються на беріг, прибережні дерева і кущі готові вирватися з землі...

І тільки я непорушно стою на верху найміцнішого скелі і спокійно посилаю свій рівний світло вдалину...

Я випромінюю спокій і впевненість... Ніщо не може похитнути мою впевненість...

І ось вітер починає вщухати, хвилі все менше, ось вже вони ласкаво біжать до підніжжю мого скелі...

Я спокійний і впевнений... ніщо не може похитнути мого душевного рівноваги і рівного сильного світла... Я маяк».

Це лише одне з вправ імаготерапії. Завчивши його напам'ять і закріпивши в «душевною пам'яті» пов'язані з ним відчуття, ви зможете включати цей «якір» (закріплений умовний рефлекс) з метою зниження тривожності та підвищення впевненості.

Інші вправи вирішують інші завдання.

Придумайте самі вправи імаготерапії для зниження тривожності, стурбованості, дратівливості та інших негативних станів .

Потім придумайте вправи для формування позитивних станів впевненості, дружелюбності, любові до конкретних людям і до навколишньому світу в загалом.

Робочий зошит

Одним з простих і важливих повсякденних вправ «психосинтетички» вважають ведення робочої зошити. Це необхідно для того, щоб процес самоаналізу і самовдосконалення був більше чітким і ефективним. багато цікаві самоспостереження і ідеї без записів забуваються.

Записи привчають чіткіше формулювати думки, а значить, і краще аналізувати свій стан. Аналіз записів дозволяє виявити певні закономірності своїх станів та поведінкових реакцій, які без записів можуть бути віднесені до випадкових. Вдумливе ведення записів та їх наступний аналіз допомагають відокремити головне (те, над чим треба сконцентрувати роботу в першу чергу) від другорядного.

Ведення та періодичний аналіз робочого зошита дозволяє краще пізнати

самого себе, стати відвертішими із самим собою, а значить, і швидше виявити справжні причини проблем і намітити більш чіткі шляхи їх рішення.

Додам, що регулярне ведення аналітичних записів вже саме по собі хороша раціональна терапія. Створюється відчуття власної дієвості на шляху вирішення проблем, а розкладання цих проблем на складові частини веде до їх "розмінування".

Можна сказати, що тут метод раціональної психотерапії (прагнення поглянути на ситуацію не емоційно, а раціонально) природно комбінується з біхевіористськими прийомами систематичної десенсибілізації є притуплення психотравмуючих емоцій шляхом їх систематичного (контрольованого) розгляду зі сторони.

Ваші можливості

Це вправа будується на контрасті відчуття позитивних і негативних переживань.

Для цього знайдіть тихе, спокійне місце. Постарайтеся максимально розслабитися та відволіктися від сторонніх думок. Починайте не поспішаючи, по черзі включати уява, намагаючись як можна яскравіше представляти різні прояви сильних негативних емоцій, таких як фізичні і душевні страждання, злоба, гнів, тривога, самотність, безнадійність.

Потім - за контрастом з випробуваними переживаннями - постарайтеся різко переключити свою уяву на таке ж яскраве уособлення таких понять, як радість, любов, щастя, розум, творче натхнення, прагнення до досконалості.

Відчуйте і переконайте себе в тому, що так само, як ваша уява переключилася з негативних емоцій на позитивні, так і ви можете почати послідовно усунутись від ваших страждань, просуватися в бік використання ваших здібностей і можливостей самовдосконалення і досягнення кращою життя.

Аналізуйте ваші емоції, успіхи і тимчасові труднощі в робочому зошиті.

«Хто я?»

Як вже говорилося, основну частина психосинтезу складає постійно удосконалюючий самоаналіз. Він включає уточнення своїх не тільки позитивних, але і негативних рис та особливостей їх прояву.

Суть даної вправи складається в тому, що, обравши спокійне відокремлене місце, людина поспішаючи починає відповідати собі на питання «Хто я?»

Задавши у навколишній тиші та в тиші власної душі це питання, не поспішайте на нього відповісти готовими формулюваннями, а почніть поступово виявляти свій образ з туману ваших суперечливих поглядів на нього.

Допомагайте собі зоровою фантазією, вбачаючи своє обличчя, поставу, одяг, рухи якби зі сторони.

Потім намагайтесь яскравіше висловити якусь свою межу.

«Довіртеся мудрості свого тіла», - казав Ассаджіолі, який вважав, що міміка і жести нерідко краще висловлюють справжню сутність самої людини.

Процес самопізнання досить тривалий і передбачає регулярне ведення та аналіз ваших записів.

Ми доповнюємо цю вправу «Хто я?» переглядом малюнків самого себе або, вірніше, вирази своїх певних рис характеру, фотографій, відеозаписів, прослуховуванням свого голосу.

Для об'єктивізації уявлення себе ми додаємо також вправи «Я очима інших» і «За справам їх судить про них».

Маючи деяку фантазію, цілком доступно уявити себе очима тих, хто вас добре знає, згадати їх позитивні і негативні оцінки вашого характеру і поведінки та постаратися з максимальною об'єктивністю проаналізувати їх. Навіть якщо ви не погоджуєтесь з якимись оцінками, подумайте, чи не дали ви привід для них. Загалом, постарайтесь тимчасово «влізти в шкуру» іншої людини, а свій образ відокремити від себе і почати розглядати його з погляду та правоти цієї людини. Це дуже корисне вправа в сімейний Конфліктології.

Цьому вправі добре допомагає наступне - «За справам їх судить про них».

Оцінюючи своє ставлення до інших та їхнє ставлення до себе,

проаналізуйте, наскільки ваші реальні вчинки підтверджували ваші думки про те, що ви когось любите чи не любите, о тому, що хтось вас любить або не любить.

Проаналізуйте своє ставлення до справ, свою активну чи пасивну життєву позицію відповідно в відповідно з прислів'ям «Хто хоче (робити справа або допомогти іншому), шукає можливості, хто не хоче – шукає причини». Чесна відповідь на це питання та покаже вам ваше справжнє ставлення до справам і до людям (а також їх ставлення до вас).

Розтотоження

Вихідне положення те саме – потрібно знайти тихе відокремлене місце, зручно сісти, розслабитися, постаратися відволіктися від сторонніх почуттів і думок і налаштуватися на дану роботу.

Далі у повній душевній тиші ви чітко вимовляйте про себе:

«У мене є тіло, але я не тіло. Я добре ставлюся до своєму тілу, стежу за його чистотою і здоров'ям, але я -ні тільки тіло».

Тепер закрийте очі і чітко кілька разів підсумуйте ваші міркування однієї короткою фразою:

«У мене є тіло, але я - ні тіло».

Після певною паузи, во час якої ви як б знову звільняєтеся від всіх емоцій і думок, приступаєте до відчуттю наступною фрази:

«У мене є почуття, але я - не почуття.

Я маю різні сильні почуття, вони змінюються від радісних до неприємних, від кохання до ворожнечі, але моє справжнє Я не змінюється разом з ними.

Почуття приходять і йдуть, а моє Я - залишається».

Закрийте очі і резюмуйте підсумок цього етапу, вселяючи собі думка:

«У мене є почуття, але я-ні почуття».

То ж саме зробіть по відношенню сприйняття свого інтелекту, підкреслюючи різними фразами, що ваш інтелект може вдосконалюватися, змінюватись, спрямовуватись на різні об'єкти, тоді як ваша сутність

залишається незмінною.

Резюмуйте побудова фрази самонавіювання:

«Я володію інтелектом, але я-ні інтелект».

При постійному повторенні цієї вправи асоціативні зв'язки закріплюються та їх проміжні ланки зможуть бути опущені, як при аутотренінг.

Ви навчіться досягати потрібного вам ототожнення, вживаючи лише резюмуючі фрази:

«У мене є тіло, але я - не тіло.

У мене є почуття, але я - ні почуття.

У мене є інтелект, але я - не інтелект».

Виходячи з наших практичних спостережень, ми стали застосовувати кілька інший переклад цих завершальних фраз, які рекомендуємо вимовляти (про себе чи вголос) з пафосом:

«Я хазяїн, а не раб свого тіла.

Я господар, а не раб своїх почуттів.

Я господар, а не раб свого інтелекту».

Можливо, ортодокси психосинтезу засудять нас за такий вільний переклад, але ми виходили із демократичного вибору самих клієнтів. Деякі з них тривалий час трималися за класичний переклад, але потім все ж віддали перевагу наші формули. Ми розуміємо, що наш переклад вносить і інший психологічний налаштування, і тому не претендуємо на те, що це та сама вправа, яку Ассаджіолі називав «Хто я?», а наша творча модифікація, що показала свою практичну ефективність.

Суспільності

Виділіть по черзі ваші основні субособистості: Дитину, Батька, Дружину, Друга, Начальника, Підлеглого, Фахівця в своєї області, Власника якогось хобі (філателіста, меломана, туриста).

Не поспішаючи постарайтеся вжитися в образ і стан кожною з цих субособистостей, відчувати її, подивитись її очима на світ, на людей, на себе, на

інші субособистості.

Постарайтеся критично проаналізувати кожну з ваших субособ: чим вона вам допомагає, а чим заважає.

Тут ми радимо клієнту попросити свої інші субособи критично висловитися в адресу цієї субособистості.

Наприклад, дві субособистості, люблячі одночасно і свою мати, і свого чоловіка (які не симпатизують один одному) можуть посперечатися один з одним. При грамотному психотерапевтичному керівництві така суперечка дозволить кожній із субособностей об'єктивній побачити свою і чужу правоту або необ'єктивність і врахувати це. Психотерапевт допоможе вам краще використовувати перевага кожною з субособи і нейтралізувати, бо почати зменшувати її шкідливий вплив на інші субособи. субособистості під керівництвом кращою з них.

Сходження саду

Ці справи мають багато загального. Ви уявляєте субособистість, з якої працюєте або в процесі сходження на гірські вершини серед гарних пейзажів, або коли вона насолоджується красою і ароматом квітів в чудовому саду.

У обох випадку ви намагаєтеся створити для своєї субособистості світлий, естетично високий настрій, що сприяє максимальному розкриттю в ній у відповідь світлих і високих почуттів. Крім того, при сходженні до цього додається (за думці французького психолога Дизоля) «акт підйому на вищий рівень існування», як би протилежний всьому низинному і деградуєчому.

Відчувши свої субособистості в таких піднесених умовах, проаналізуйте їх, запам'ятайте ці високі відчуття, постарайтеся закріпити та постійно вдосконалювати їх в собі.

У цьому вам допоможе ваш постійний самий довірений співрозмовник - робочий зошит.

Я - не роль

Ця вправа, так само, як й більшість попередніх, спрямована на розтотожнення з елементами особистості або дезідентифікацію з субособами.

Терапевтична ідея та сама - дати зрозуміти і відчувати клієнту, що він може відокремитися від заважають йому станів і моделей поведінки, що вони не вросли в нього «намертво» і що він не зобов'язаний тягнути їх як хрест всю життя.

Слід постійно пам'ятати, що не треба лікувати те, що не болить. вичленяти, ототожнювати (у сенсі відокремлювати від себе) потрібно не все, що потрапило, а лише те, що заважає клієнту настільки, що він сам із цим впоратися не може і звертається за допомогою до спеціалісту-психотерапевту.

Терапевт показує клієнту, що незадовільні, травмуючі його взаємини з кимось із значущих йому людей є фатально неминучими та непереборними. Це лише певні ролі, які можна спробувати зіграти та інакше.

Так за допомогою психотерапевта руйнується (або коригується) невдала роль та створюється більше прийнятна. Клієнт починає свідомо грати ту роль (батька, дружина, дитини, співробітника), яка його мучила. Переконається, що це лише роль, яка може бути зіграна і інакше. Відокремлює свою сутність від ролі.

Ми радимо закінчувати це вправа твердженням-самовнесенням:

«Те, що мені зараз у мені не подобається, не є моєю незмінною сутністю. Це лише одна з ролей, яку я можу зіграти по-іншому або відмовитися грати взагалі.

Я господар своїх ролей, а не раб їх».

Тут в якийсь мірі застосовуються біхевіористські прийоми -підбір потрібної і усунення непотрібної ролі методом спроб і помилок (стимул-реакція) з позитивним і негативним підкріпленням.

Ну і, зрозуміло, тут, як і в інших вправах психосинтезу, постійно присутні елементи рольової терапії, імаготерапії та психодрами. Тут не можна сказати, хто з великих психотерапевтів і що запозичив у іншого. Майже все класики психотерапії жили і створювали свої напрямки та школи майже в один і той же

час і під впливом тих самих ідей (важливу роль несвідомого у формуванні неврозів і захисних механізмів, пояснювальних фікцій, субособистостей, ролей).

Тому, незважаючи на видатні, цілком самостійні досягнення кожного з терапевтичних (і в першу чергу - психоаналітичних) напрямків, я глибоко переконаний, що з практичною частиною в них більше загального, чим різного.

Ототожнення з центром Я

При цій вправі переходять тільки після успішного виконання попередніх: ототожнення себе з елементами особистості (тілом, емоціями, інтелектом тощо), з субособами, з ролями.

Усвідомивши таке розтотожнення, клієнт повинен усвідомити сутність свого істинного Я як центру чистого самосвідомості і волі. Повинен повірити в його стабільність і силу.

Він каже (надає) собі: «З цього центру я можу тверезо спостерігати і контролювати моє тіло, емоції, інтелект, спрямовуючи і змінюючи їх активність по моєї волі».

Шляхом постійних підсобних вправ з ототожнення себе з різними елементами процес здобуття чистого Я стає все більше слухняним і швидким, скорочуючи підготовчі стадії.

Ця вправа допомагає швидко ототожнюватися навіть з сильно заважає емоцією, як б усуваючи її від себе, дозволяючи подивитись на її більше холодно, зі сторони.

Формування потрібної якості

Зазвичай ця вправа використовується для формування спокою, проте може застосовуватися і для розвитку інших якостей, потреб, манери поведінки.

Для формування спокою рекомендується сісти комфортно, максимально розслабитися.

Ця вправа швидше і ефективніше виходить у тих, хто опанував аутотренінг

і іншими процедурами психом'язовий саморегуляції Тут включається і процедура заспокійливого дихання, і елементи імаготерапії, то є подання свого максимально спокійного образу в приємною і спокійною обстановці.

Коли ви навчіться достатньо швидко і чітко викликати в своєму уяві образ «спокійного і впевненого себе самого», постарайтеся згадати людини або обставини, вивідні вас з спокійного стану, але на цей раз спробуйте залишитися максимально спокійним. Викликайте у своїй пам'яті ці та інші турбуючі вас об'єкти, тренуючи свою «непробивність», поступове зниження тривожності та інших заважають вам емоцій. Це близько до біхевіористському прийому систематичної десенсибілізації - притуплення чутливості.

Придумайте за аналогією самі кілька вправ на формування інших потрібних якостей.

Всі свої успіхи та труднощі постійно аналізуйте у робочому зошиті та періодично обговорюйте з психотерапевтом.

Формування ідеальної особистості

Повторюйте вже освоєне розтотожнення з різними елементами до виникнення стану чистого Я.

Постарайтеся як можна чіткіше відчувати це стан і як можна довше утримати його.

Створіть в своєму уяві образ того ідеального Я, яким ви мріяли б себе.

Проте пам'ятайте, що цей образ не повинен надто відриватися від вашого реального. зовнішнього та внутрішнього (хоча й кращого) вигляду. Тобто ви повинні уявити не просто. образ ідеального людини, а саме образ свого кращого Я, того, як ви б хотіли виглядати і вести себе; відчувати і мислити.

Як можна глибше відчуйте «себе найкращого».

Опишіть у робочому зошит цей образ як літературного героя, від одягу та зовнішності до внутрішніх думок і почуттів. Постарайтеся намалювати його.

На цьому етапі важливо відчувати, що представлена вами модель одночасно досконала і реалістична (то є в межах ваших ж найкращих можливостей).

Після цього починайте шляхом багаторазових сеансів (які ви можете

проводити самотійно із заплющеними очима) вживатися в образ свого ідеального Я, зливатися з ним, ставати одним цілим. Ассаджіолі рекомендує повторювати це вправа щодня, прямо в ліжку, відразу після того, як ви прокинулися і ще не «заразилися» метушнею повсякденних тривога і турбот. Завершувати кожне таке вправа требарішучим самонавіюванням, що ви будете діяти, мислити і відчувати в відповідно до чином вашого кращого Я незалежно від обставин, що складаються.

Дуже важливо бути заздалегідь готовим до того, що не все відразу виходитиме гладко, тому корисно вести робочий зошит, у якому накопичувати позитивний досвід, та аналізувати причини тимчасових невдач і зривів з «висоти свого кращого Я».

Як ми вже говорили, ця вправа та її модифікації в даний час широко використовуються як самотійний психотерапевтичний метод імаготерапія (від англ. image - Образ).

Аналогічні підходи щодо вживання актора в образ застосовував К.С. Станіславський, з того різницею, що актор вів пошук не в бік свого кращого Я, а в бік найбільш органічного втілення свого Я в роль свого героя (який міг виявитися не тільки позитивним, але і негативним) Однак психофізичний механізм такого втілення тут той же, що і у Ассаджіолі.

«Броунівський рух»

Ця вправа дозволяє учасникам рухатися, що сприяє зняттю м'язової напруги та внутрішньої затисненості. Якщо уважно спостерігати за учасниками час виконання даної вправи, то можна побачити, наскільки вони емоційно залучені до тренінгового процесу чи, навпаки, відсторонені від групи.

Учасникам пропонується під музику активно пересуватися кімнатою. Як тільки музика вимикається, і ведучий називає якусь цифру, учасники повинні, взявшись за руки, об'єднатися в групи, що складаються з такої кількості людей.

Вправу можна ускладнити і зробити її більш цікавою. Ведучий просить об'єднатися в групи не за кількістю людей, а за якоюсь ознакою (наприклад, за

кольором очей, елементам одягу, свійським тваринам). Завдання виконується веселіше, якщо учасникам також забороняється розмовляти.

3.6. Позитивна психотерапія

Цікавим, хоча недостатньо популярним у нас напрямом (попри велику популярність в Європі і особливо в США) є так звана позитивна психотерапія, або терапія, центрована на конфлікт. Це напрямок було розроблено Носсратом Позешкіаном, який заснував у Німеччині Міжнародний центр позитивної психотерапії.

Надалі ця робота була успішно продовжена сином М.Позешкіана Хамідом Позешкіаном, який видав в 1993 р. монографію «Основи позитивної психотерапії».



Мал.42. Позитивна психотерапія Позешкіана

Це напрямок, безумовно, не того рівня, що психоаналіз, біхевіоризм або гештальт, але заслуговує уваги своїм оригінальним підходом і вже відомим практичним ефектом, а також поширенням в Німеччині та Північній Америці.

Основу позитивної психотерапії складають три принципи:

- позитивне ставлення пацієнта до своєї хвороби, а клієнта до своєї проблеми, неврозу.
- змістовна оцінка конфлікту (то є того, що турбує клієнта);
- п'ятиступінчаста терапія самодопомоги (при консультативному керівництві психотерапевта).

З точки зору авторів позитивної психотерапії вважається, що основу будь-якої людини складають дві ведучі здібності і потреби – пізнавати і кохати. Здатність і потреба до пізнання вони відносять до *раціональної, інтелектуальної* сутності людини. Цією сферою, як відомо, «відає» ліва півкуля головного мозку. Здатність і потребу кохати вони відносять до *емоційної, духовної* сутності людини, якою «відає» права півкуля.

Справді, не можна не погодитися, що будь-яка нормальна людина в будь-якому свідомому віці відчуває як ті, так і інші потреби і страждає від їх незадоволення, навіть якщо не зізнається в цьому не тільки іншим, але і самій собі.

Цікавим є спостереження позитивних психотерапевтів, що в Західній Європі та Північній Америці більшість людей більше орієнтовані на раціональне, інтелектуальне пізнання світу, людей та самих себе, тоді як у представників Сходу (Китай, Японія) розвинена здатність до духовному, чуттєвому пізнання. Ці спостереження привели до висновку про важливість *міжкультурного підходу* у психотерапевтичній роботі з клієнтом, з обліком його етнічних і культурно-історичних схильностей.

Наприклад, важливо враховувати, що у різних країнах різне ставлення до алкоголю, подружжю, дітям тощо, що має враховуватися психотерапевтом під час аналізу проблем (якщо вони пов'язані з цими питаннями).

Цей прийом, як відомо, прийнятий і у філософії (особливо в давньогрецькій та давньо східної), де є чимало притч, в яких неприємність та навіть нещастя оберталось в кінцевому результаті благом.

До речі, в позитивній психотерапії дуже широко використовуються подібні

притчі. терапевтичні казки, повчальні історії, в том числі з особистого досвіду психотерапевта.

Цей прийом можна назвати **філософотерапією**. Він у тій чи іншій формі міститься у всіх релігій. Однак перенесення цього прийому до сфери медичної (або психосоматичної) психотерапії дає більше можливостей якщо не для задовільного, то принаймні мірі для раціонально-втішного погляду на те, що в побутовому сенсі прийнято сприймати лише з негативною крапки зору.

Отже, можна привести безліч прикладів, коли позитивна терапія допомагає клієнту поглянути на свою хворобу, невроз чи проблему лише як на симптом, що сигналізує про якомусь прихованому неблагополуччі, без викриття та ліквідації якого всі лікувальні та психотерапевтичні заходи недостатньо ефективні. Фігурально кажучи, щодо багатьом нашим хворобам і проблемам ми приймаємо вершки за коріння і, зрізавши їх, дивуємось, чому вони виростають знову.

Можна сказати, що першим головним завданням позитивної психотерапії є зняття страху пацієнта чи клієнта перед своїм захворюванням, неврозом чи проблемою і навіть виявлення в них позитивного моменту - підказок до пошуку справжніх причин недуги правильному напрямку. Такий позитивний підхід до свого захворювання чи проблеми включає три етапу (що реалізуються як послідовно, так і одночасно):

- облік не тільки індивідуальних, але і міжкультуральних (або субкультурних) особливостей пацієнта або клієнта;
- позитивна інтерпретація захворювання або проблеми;
- розмовна раціональна терапія (повчальні історії, притчі).

Позитивна психотерапія найбільш успішно застосовується як основний і супроводжуючий метод при профілактики і лікуванні неврозів і психосоматичних порушень. Зазвичай вона здійснюється в вигляді так званою *короткочасної конфліктоцентрованої* (то є центрованої саме на конфлікті) *терапії*, що складається з 20-30 занять приблизно по 50 хвилин кожне. Ключовою частиною є позитивною психотерапії є так званий аналіз конфлікту.

Аналіз конфлікту

Позитивна психотерапія бачить чотири сфери, через які клієнт з великим або меншим успіхом дозволяє свої внутрішні конфлікти (Проблеми). Такими сферами є:

- тіло;
- діяльність;
- контакти,
- фантазії.

Деякі люди реагують на трудно розв'язні проблеми соматично (тобто через *сферу тіла*). У цьому випадку так звані невідреаговані емоції викликають різні психосоматичні розлади, вегетативні дисфункції. До них найчастіше ставляться хронічні головні болі, гастрити, інші шлунково-кишкові або серцево-судинні порушення та навіть захворювання. Такий погляд змушує шукати причину цих порушень в центральній нервовій системі. Так, поняття *невроз серця* в принципі неправильно, оскільки невроз є продуктом порушень у центральній нервовій системі, а значить, і усунення його повинно йти іншим шляхом.

Інші індивідууми реагують через *сферу діяльності*, тобто старанно йдуть від проблеми у роботу, або, навпаки, у неробство. Нерідко при цьому одна і та ж людина з головою занурюється в непотрібні чи нетермінові справи, водночас не знаходячи у собі сили волі взятися за справи необхідні і не терплячі зволікання.

Треті – реагують через *сферу контактів*: вступаючи в конфлікти з іншими або, навпаки, ухиляючись від контактів, замикаючись в собі.

Четверті – реагують через *сферу фантазії*, ховаючись від реальності у світ ілюзій за допомогою алкоголю, наркотиків або йдуть в містику, в богошукання, в захоплення езотеричними, окультними науками, астрологією тощо (не треба плутати невротичне) богошукання з традиційної релігійністю, прийнятої як частина даної культури).

Причина цих доглядів (незалежно в яку з чотирьох сфер) одна – невирішеність реальних життєвих проблем та нездатність чи неготовність до їх

реального вирішення. Хоча кожній людині доступні всі чотири сфери реагування, зазвичай якась із них домінує.

Представники позитивної психотерапії посиляються на певний досвід спостережень, згідно з яким у представників Північної Америки та Західної Європи на невирішений конфлікт частіше реагують *сфери тіла і діяльності*, тоді як у представників країн Сходу частіше бувають «задіяні» *сфери контактів і фантазії*.

Усі ми живемо у світі тих чи інших конфліктів, і не всі з них стають для нас патогенними, то є що породжують патологічні реакції в однієї з чотирьох вищезгаданих сфер.

Які ж чинники з погляду позитивної психотерапії роблять звичайний конфлікт патогенним?

Тут є цілий ряд причин, однак головними вважаються:

- конкретна ситуація конфлікту;
- індивідуальна реакція на конфлікт;
- особистісні особливості даного індивіда.

При аналізі *конкретної ситуації* в першу чергу розглядається реальне або потенційне (можливе) вплив даного конфлікту на індивіда:

- на фізичне стан (включаючи здоров'я);
- на його професійні успіхи або невдачі (Статус);
- на майбутнє індивідуума (або хоча б на його плани).

При розгляді *реакції на конфлікт* виявляються стереотипи індивідуальної поведінки в залежності від сформованою системи відносин:

- ставлення до *Я* (до самого собі);
- ставлення до *Ти* (сприйнятий з дитинства тип відносин в батьківській сім'ї);
- відношення до *Ми* і до пра- *Ми*. Один від одного, відображаючи відносини в батьківській сім'ї (*Ми*) до оточуючих людям і суспільству, а також безпосереднє ставлення індивідуума до громадським, релігійним, ідеологічним нормам і цінностям (Пра- *Ми*).

Відхилення щодо *Я* визначаються витратами виховання у дитячому віці, що виражаються в крайностях: або нестачі уваги до дитини (гіпоопіка), або в надмірної «зв'язуючої по рукам і ногам» турботливості (гіперопека).

У першим випадку (при гіпоопіку) у дитини зазвичай складається занижене ставлення до себе, почуття власної незначності та непотрібності. дріб'язковий опіці (гіперопеки) у дитини часто формується егоїзм, не підкріплений самостійністю, який при зіткненні з реальним життям, у якому за нього ніхто не збирається нічого робити, швидко змінюється образою на суспільство і соціальної дезадаптацією.

Ставлення до Ти формується на вбиранні з раннього дитинства атмосфери домашніх сімейних відносин і після дорослішання часто переноситься на відносини у власній сім'ї (До дружини, дружину, до дітей, до батьків), може сприяти формуванню міцною сім'ї або, зіпсувавши, небажання заводити сім'ю.

Відношення до Ми складається за схемою ставлення старших членів сім'ї до суспільства та іншим людям. Якщо дитина бачить розбіжності слова та справи, то вона теж приймає моделі лицемірство, вважаючи, що можна говорити одне, а робити інше.

Ставлення до пра-Ми відображає ставлення до громадської моралі і ідеології. У залежності від інших відносин ставлення до *пра-Ми* може бути щирим, лицемірним або що відкидає.

Зрозуміло, все типи перерахованих відносин поділяються дуже умовно і во багато в чому впливають друг на одного.

Позитивна психотерапія виходить із того, що в природі не існує досконалих людей. З іншого боку, кожна недосконала людина має серед своїх особистісних якостей як негативні, а й позитивні. Тому одна з головних завдань позитивної психотерапії – виявлення індивідуальних позитивних якостей та опора на них в боротьбі з негативними якостями і звичками.

Техніка позитивною психотерапії зазвичай передбачає п'ять рівнів:

- дистанціювання від конфлікту;
- опрацювання конфлікту;

- ситуативне схвалення;
- вербалізація;
- розширення життєвих цілей.

Дистанціювання від конфлікту

На цьому етапі психотерапевт повинен допомогти клієнту відійти у бік від тієї проблеми, яка закрила йому світло у віконці і заважає бачити реально весь навколишній світ. Це нагадує гештальт-терапію, коли якась проблема, невинувато зайнявши місце центральної фігури, закрила собою фон, який насправді куди гідніший бути фігурою.

Тільки *дистанціювавшись* від болюче роздутої проблеми, тобто глянувши на неї як б зі сторони, тверезими очима, клієнт зможе побачити її реальне (не таке вирішальне, як йому здавалося) значення. І лише тоді може продуктивно початися наступна стадія – опрацювання конфлікту.

Опрацювання конфлікту

Після того, як клієнт зможе побачити всю картину конфлікту (до цього закриту від нього окремою перебільшеною деталлю), починається наступний етап позитивною психотерапії – опрацювання конфлікту. Це досить-таки копітка робота.

Психотерапевт спільно з клієнтом намагається визначити ступінь виразності даного конфлікту у кожній із чотирьох вищезгаданих сфер або по принаймні в найголовніших із них. Вони, творчо співпрацюючи, довірливо з'ясовують, який вплив надав даний конфлікт на самого клієнта (його стан, професійні справи), на його сім'ю (або окремих її членів), на побутові і ділові відносини з іншими людьми, соціальний статус і ін.

Одночасно робиться спільний максимально відвертий аналіз того, як і наскільки на цей конфлікт могли вплинути взаємини батьків, вплив інших людей і подій, власні індивідуально-психологічні особливості клієнта.

Після найретельнішої опрацювання цього рівня позитивною психотерапії можна переходити до її наступному етапу.

Ситуативне схвалення

на цьому рівні акцент робиться на позитивні якості і моделях поведінки клієнта. При цьому помилки та негативні якості не ігноруються, але відступають на задній план оголюючи щось найкраще в клієнті, на що можна спертися в подоланні від- негативних явищ психологічних станів та поведінкових моделей.

Ситуативне схвалення можна розуміти і ширше - як прагнення уникати різного роду негативних оцінок і думок навіть про сторонніх людей, оскільки будь-які негативні висловлювання і навіть думки і почуття посилюють патогенну конфліктну ситуацію.

Вербалізація

Тільки освоївши три перших рівня (*дистанціювання від конфлікту, опрацювання конфлікту і ситуативне схвалення*), клієнт з допомогою психотерапевта переходить до четвертому етапу позитивною психотерапії - *вербалізації*.

На цьому рівні терапевт починає привчати клієнта якомога точніше словесно. Описувати стан свого конфлікту, все більш відкрито та вільно обговорювати його. Для цього дуже важливо створити атмосферу доброзичливої довірливості і повної конфіденційності. Клієнт повинен бути переконаний не тільки в тому, що будь-які його одкровення не стануть комусь відомі, але й у тому, що психотерапевт навіть мовчазно не засудить ні одного з отриманих зізнань і висловлювань.

При цьому психотерапевт не займає позицію погодження і в тактовній формі висловлює свої думки та поради, але не нав'язує їх клієнту, а лише допомагає краще оцінити ситуацію.

На цьому рівні дотримується широко застосовуваний у багатьох психотерапевтичних напрямках принцип «тут і тепер», тобто психотерапевт ненав'язливо, але постійно повертає клієнта до обговоренню даної ситуації і теперішньому відчуттю її, повертаючи його думки від минулого і від роздумів про майбутні наслідки її розвитку.

Розширення життєвих цілей

Після того як клієнт, наскільки це можливо, відсторонився від конфлікту (побачив його зі сторони), пропрацював його (розклав по поличках на складові), постарався побачити все, що можливо, в позитивному сенсі, навчився спокійно обговорювати свій конфлікт, він переходить до завершального рівня позитивної психотерапії – розширення життєвих цілей.

Клієнт з допомогою психотерапевта бачить, як багато енергії (у здебільшого негативною) він безуспішно витрачає на подолання конфлікту. Після усвідомлення цього факту можуть бути намічені два виходу. Перший – розширити сфери впливу на конфліктну ситуацію, тобто вирішувати її через одну з вищезгаданих сфер (*тіло, діяльність, контакти та фантазії*), а оптимально задіяти кожну з них – піти на вирішення конфлікту ширшим фронтом і не стихійно, а за наміченою (разом з психотерапевтом) стратегії.

Може бути і другий вихід (за аналогії з фрейдівськй сублімацією лібідозний енергії), коли клієнт відмовляється від досягнення фруструючою його цілі (прямого вирішення конфлікту) і спрямовує енергію, що вивільнилася, на досягнення важливіших життєвих цілей. Звичайно, що такому рішенню може добре допомогти додавання елементів психоаналізу, біхевіористської і інших видів психотерапії при їх кваліфіковане здійснення.

Вправи

Вправа «Маятник»

Мета: дати можливість команді відчувати себе комфортно при виконанні завдання в тісному фізичному контакті.

Опис вправи. Учасники розбиваються на трійки. Двоє людей встають обличчям один до одного на відстані 120-150 см, тримаючи руки долонями вперед на рівні грудей. Третій учасник стає між ними, розслабляється і починає вільно падати вперед або назад на руки одного з двох. Їхнє завдання – м'яко ловити його на руки (з опорою на плечі) і легко відштовхувати від себе, так, щоб він почав падати в іншу сторону. Таким чином, середній учасник вільно і розслаблено розгойдується між двома крайніми. Бажано, щоб у ролі середнього

учасника побував кожен. Ця вправа, як і наступні, залишає досить широкий простір для творчості ведучого: можна міняти відстань між партнерами (якщо хто-небудь боїться виконувати вправу, то спочатку відстань повинна бути мінімальною, потім вона поступово збільшується). Ефективність вправи підвищується, якщо вона проходить під спокійну, розслаблюючу музику, а ведучий доречними фразами створює відповідний настрій.

Вправа стимулює розвиток взаємної довіри учасників. Крім того, вона розвиває вміння розслабитися, зняти напругу, створює можливості для тактильного контакту.

Рефлексія: що ви відчуваєте, коли до вас торкаються руками? Бувають руки м'які і надійні, їх дотик приємний. Якщо ж руки жорсткі, грубі – їх дотик не радує. А які руки у вас? До речі, а чи довіряєте ви власним рукам?

Вправа «Шлюбне оголошення»

Мета: самопрезентація, формування навичок впевненої поведінки, осмислення позитивного «я-образу», розвиток здатності розуміти партнера.

Ваше завдання – скласти текст шлюбного оголошення, в якому потрібно, насамперед, вказати свої основні гідності. Не варто приділяти занадто багато уваги своїм фізичним даним.

Опишіть ваш характер, звички, особливості спілкування з людьми і ставлення до них, ваші улюблені заняття. Чим можете зацікавити іншу людину? Не слід писати про наявність квартири, дачі, машини та гаража. Не забудьте охарактеризувати ваш ідеал. Яким ви його собі уявляєте? Опис ідеалу не повинен займати більше 1/3 оголошення. Після чого учасники групи зачитують свої оголошення.

Рефлексія: що виявилось складнішим – охарактеризувати себе чи ідеал? Чи важко було зачитати оголошення перед усією групою? Якщо так, то чому?

Розминка – вправа «Монстр»

Мета: розвиток уміння встановлювати контакт за допомогою погляду.

Всі ми визнаємо за собою різні недоліки. Але чи такі вже вони, якщо вдуматися, страшні?

Уявімо собі, що в центрі нашого кола стоїть опудало – несимпатичне, схоже на те, що ставлять на городах відлякувати птахів. Воно володіє всіма тими якостями, які ми вважаємо своїми недоліками. Так, якщо хтось визнає за собою деяку слабкість, він говорить: «Опудало таке-то» – і називає цей недолік.

Вправа «Крокодил».

Мета: формування груп.

Ведучий говорить про те, що багато людей бояться здаватися оточуючим смішними, безглуздими, і запитує учасників, кому знайоме це відчуття. Наступна гра пропонується як засіб позбавитися від цього побоювання. Група розбивається на дві команди. Перша команда загадує якесь слово або словосполучення (можна – назви предметів, що часто зустрічаються в побуті), друга – делегує свого учасника (краще, якщо добровільно), якому повідомляється загадане слово. Останній учасник повинен зобразити це слово тільки за допомогою жестів та міміки, а його команда – спробувати зрозуміти, що було загадано.

Команди учасників групи загадують слова по черзі. Після того, як у ролі того, хто зображує, побувало більшість учасників, можна обговорити власні почуття, що виникали, коли доводилося щось зображати.

Візуально-релаксаційна техніка «Золотистий потік»

Мета: зняття психоемоційного напруження та втоми, вирівнювання емоційного тону.

«Сядьте зручніше. Руки просто опустити вниз.

Закрийте очі і послухайте своє дихання.

Тепер уявіть, що над вашою головою ніжно-блакитне чисте небо. І ви бачите, що звідти плавно спускається золотистий, іскристий потік світла. Він, ніби повільно виливається на вас...

Золотистий потік прямує до вас, дуже-дуже м'яко. Дбайливо торкається вашої голови. Він обволікає її та проникає всередину ... Цей золотистий потік, немов чарівний бальзам. Він проникає в кожную клітинку вашого організму і очищає її...

Він лікує там, де болить, і вимиває все зайве, що там накопичилося ...

Тепер золотистий потік спускається по обличчю і потилиці ... Ось він перемістився до шиї і по ній повільно стікає до плечей, залишаючи після себе чистоту, ви відчуваєте, як ваші плечі розслабляються, важчають ... Ось золотистий потік спускається по ваших руках ... Вони важкі ... І ви відчуваєте та бачите, як з кінчиків стікає щось каламутне ... Це щось зайве, що заважає вам добре себе почувати, це щось непотрібне, що накопичилося у вас всередині... Дивіться, як золотистий блискучий потік виштовхує це ... І ось, нарешті, потік з кінчиків ваших пальців, зливаючись з променем, стає чистим, прозорим, золотистим... Закрийте очі.... (Грає розслаблююча музика).

Повільно відкрийте очі... Потягніться ...

Доброго дня!»

Вправа «Візьму з собою»

Зараз я перераховуватиму думки та настрої. Якщо ми якусь думку беремо з собою, Ви плескаєте в долоні, якщо не беремо – Ви тупаєте ногами.

- Я впораюся.
- У мене все вийде.
- Я не зможу.
- Я – добрий.
- Мені дуже сумно.
- Я боятимуся.
- Все буде гаразд.
- Ось такі думки будуть із нами на занятті.

Вправа "Кулачок"

Учасники працюють у парах. По черзі один міцно стискає свій кулачок, інший намагається розкрити долоню партнера, використовую будь-які способи (способи та методи розкриття кулачка заздалегідь не обговорюються).

Після закінчення гри кожен учасник розповідає, який спосіб він вибрав для виконання завдання.

Обговорення:

Які почуття Ви відчували, коли до Вас застосовувалося насильство (силою намагалися розтиснути Ваш кулачок)?

Які почуття відчували, коли Ваш кулачок намагалися розтиснути вмовлянням, ласкою?

Чому Ви обрали цей спосіб виконання завдання?

Який стан людини нагадує стислий кулачок?

Гра «Молочний бар»

Один із прийомів підняття настрою, зняття напруги – є так звані колективні ігри.

З одного боку це переключення уваги на інший вид діяльності, що викликає певні емоції, з другого боку – це можливість конструктивного спілкування з іншими, можливість розділити з іншими свої переживання і емоції від діяльності.

«Метро»

Мета: звернути увагу на свої відчуття.

Всі учасники, закривши очі, стають один за одним в ланцюжок. Одна людина з відкритими очима протягом 5-7 хвилин водить всіх інших по приміщенню. Вправа виконується мовчки. Кожен повинен побути ведучим.

Потім учасники обговорюють свої переживання і думки, які виникли в ході виконання вправи, проводячи якісну оцінку свого самопочуття в ролі ведучого і веденого.

«Спляча красуня»

Назва цієї вправи придумана Наталією Вікторівною Каргіною і підходить для груп, у яких більшість учасників – жінки. Якщо ж у групі більшість чоловіків чи число чоловіків і жінок приблизно однаково, можна назвати його "Зачарований лицар", "Чарівний дотик" або придумати будь-яку іншу назву.

Проводити вправу потрібно після того, як учасники вже трохи познайомилися один з одним, тобто імена всіх були озвучені хоча б один раз. Ведучий пропонує учасникам прийняти «закриту» позу, схрестивши руки на грудях і заплющивши очі, і розбрестись по кімнаті.

Потім він підходить до одного з учасників, торкається нього і називає його ім'я. Якщо ім'я названо правильно, то учасник прокидається. Тепер він має підійти до когось, чиє ім'я він пам'ятає і розбудити його. Так триває доти, доки всі учасники не будуть збуджені. Цю вправу можна виконувати кілька разів, але важливо дотримуватися однієї умови: гравець не може будити одну і ту ж людину двічі. Після закінчення гри можна запропонувати учасникам назвати імена тих, кого вони запам'ятали.

«Кенгуру»

Ця весела розминка дуже добре знімає напругу, дозволяє учасникам відчувати себе більш вільно та відкрито.

Ведучий пропонує одному учаснику, що бажано володіє артистичними здібностями, вийти за двері і там дає йому інструкцію: учасник має перед групою зображати кенгуру до того часу, поки хтось не здогадається, кого він зображує. Групі ж ведучий каже, що зараз учасник показуватиме кенгуру, а їм потрібно протягом п'яти хвилин вдавати, що намагаються відгадати, кого він зображує, але при цьому називати будь-яких тварин, окрім кенгуру.

«Угадай колір»

Один учасник виходить за двері. Всі інші вибирають будь-який колір. Коли учасник повертається, він має вгадати, який колір загаданий. Для цього

він може попросити будь-якого учасника зобразити колір. Але показувати потрібно скоріше своє відчуття кольору, а не самі предмети, що мають подібне фарбування. Якщо учаснику не вдається вгадати колір з першої спроби, він просить наступного гравця зобразити той самий колір.

Вправа "Вершина надій".

Мета: з'ясувати надії учасників групи від заняття.

Хід вправи: учасникам групи дають листочки паперу, психолог просить написати про свої очікування, прочитати та приклеїти на плакаті із зображенням гори.

Питання для самоконтролю

1. Основні сучасні підходи та моделі здоров'я.
2. Еталони здоров'я та здорової особистості.
3. Модель здорової особистості в гуманістичній психології.
4. Потенціал тіла та методи його розвитку.
5. Творчий аспект здоров'я та його розвиток.
6. Потенціал розуму та волі та його вплив на здоров'я людини.
7. Духовний потенціал здоров'я особистості.

РОЗДІЛ IV. ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ.

«ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА УКРІПЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

4.1. Підстави довіри: спроби екзистенційного аналізу

Тема довіри в психології чималою мірою відноситься до «самоочевидних», і, як усі самоочевидні теми, є однією з найскладніших для визначення та передачі словами суб'єктивної реальності, що стоїть за самим терміном. Саме слово «довіра» (дослівно – аж до віри), таке звичне для нас, походить від дієслова «довірити» – «віддати на віру, совість, довірити комусь щось або когось». У свою чергу дієслово «довірити» – походить від «віра». Що таке віра? Віра – це «істина, правда», це «чин», або посада, як сказали б ми зараз, яка передбачає відповідальність за благополуччя довірених людей. Але «віра» має і другий зміст, загублений зараз і знайомий етимологам. «Віра» – це і плата за невиконання зобов'язань чи «діяння проти правди», тобто проти законів та заповідей. На мій погляд, лише з огляду на обидва значення слова «віра» можна простежити, яку роль відіграє довіра у нашому житті.

Перший аспект, який стає явним при зверненні до походження довіри – включення до дієвого контексту людського життя. Поза діяннями, поза поведінкою та взаємодією віра і довіра залишаються лише знаками, і лише у

вчинках вони набувають антропологічної наповненості. Що ж потрібно для того, щоб вчинок став основою, можливістю явища довіри? Зацікавлена увага, вибір та воля.

Увага – основа будь-якої діяльності, внутрішнього життя людини, всіх психічних процесів. Увага вплетена в нас від народження. Поза напрямом уваги, звернення погляду на людину, предмет, явище, вони залишаються за межами нашого сприйняття. Наша увага, концентрація і зосередженість необхідні скоєнню вчинку у тому ступеня, у якій необхідно увага до нашому вчинку, впливаючи на психологічне здоров'я особистості. І тут нам важливіша не наявність спостерігача, а прояв ним зацікавленості, порушеної вчинком. Щира цікавість до мого вчинку, дає мені основу для його пред'явлення, навіть глибше – для пред'явлення мене. Через зацікавлену увагу переживаю значущість себе іншому, отже, і значимість себе собі.

Вибір. Поза вибором можливі операції та дії як окремі поведінкові акти, певною мірою випадкові, певною мірою обумовлені оточенням. У виборі я виявляю себе тут і зараз. У виборі ж закладено свободу та наслідки вибору. Вибираючи той чи інший вчинок, стиль поведінки, життя, я вибираю його наслідки як для себе, так і для Іншого.

Але для реалізації вибору з відстроченими наслідками потрібна воля. Без неї мій прояв залишиться реактивним по суті, певною мірою хибним, що стирає межі мене. Це чітко видно у відносинах: доки вони тривають, немає визначеності їхнього результату, немає незворотних наслідків. Якість стосунків і наше відчуття в цьому процесі залежить не тільки від бажання, а й від волі їх продовжувати, від прагнення зрозуміти іншу людину, прийняти її в її інакшості. Для конструктивного вирішення конфліктів, без яких не обходяться жодні відносини, також потрібна воля.

Увага, вибір і воля допомагають мені зрозуміти закономірності світу, встановити межі, відчувати опору. Так, зокрема, у вчинках формується досвід, що дає можливість довіри до світу.

Другий аспект – нерозривний зв'язок довіри та відповідальності. Довіра

передбачає, що є Інший, якому ми довірили себе, і він відповідає за нашу взаємодію. І довіра передбачає, що є Я, якому довірив себе Інший, і Я відповідаю за нашу взаємодію. І тоді ми обидва відповідаємо за вчинки, в яких висуваємо себе Іншому. За наявності відповідальності – ми стверджуємося у праві пред'явлення себе, за її відсутності – стверджуємося у рішенні «не бути собою».

Третій аспект - інтимність (Л. Ронігер, Ш. Ейзенштадт). Коли я маю позитивний досвід відповідального пред'явлення Іншому у вчинках, я збагачую і збагачуюся, не змінюючи. Я стаю ближче до Іншого та визнаю його цінність для мене. Відповідно, і Інший стає до мене ближчим і визнає мою цінність, тільки приймаючи відповідальність за свої вчинки, засновані на зацікавленій увазі до мене, вибору та волі. У такому разі між нами виникає інтимність як духовний простір, як частина внутрішнього світу кожного з нас, створена і зрозуміла тільки нам. І саме її втрата є одним із найскладніших переживань, що позначаються як зрада. Досвід інтимності з Іншим дає нам переживання цінності Іншого та цінності себе.

Четвертий аспект - перспектива відносин як наповнених змістом і тих, що його породжують. Досвід визнання людини як включеного в життя, вільно пред'являє себе і цінного для Іншого, розкриває перед ним перспективу відносин, в якій вони самі виступають цінністю. Це простір, що влітає дедалі більше взаємодій і взаємозв'язків, розкриває нові можливості, і дає нам прагнення у майбутнє. Що стосується позитивного досвіду відносин – як бажання продовжити відносини, у разі негативного – як сподівання зміни, нові відносини чи повернення до колишніх. На перетині цінних взаємозв'язків, включеності в щось більше, ніж є Я само собою, і можливостей пред'явлення себе формується переживання сенсу, впливаючи на психологічне здоров'я особистості.

4.2. Через почуття – до екзистенції

Почуття, тобто здатність переживати певні емоції, мають велике значення для психологічного консультування та психотерапії. Саме те, чим вдається «достукатися» до переживань клієнта, його емоційних реакцій, допомогти йому висловити, виплеснути, розвинути і служити, по суті, основою психотерапії.

Почуття – це основа і сила для мотивації, тобто початок та закінчення дії. Коли ми прокидаємося вранці, перше, що ми помічаємо, — це те, який у нас сьогодні настрій.

Альфред Ленглі «Емоції та екзистенція»

Люди — єдині істоти, котрим їхнє власне існування є проблемою.

Ірвін Ялом «Вдивляючись у сонце»

Почуття, тобто здатність переживати певні емоції, мають велике значення для психологічного консультування та психотерапії. Саме те, що вдається «достукатися» до переживань клієнта, його емоційних реакцій, допомогти йому висловити, виплеснути, розвинути і служити, по суті, основою психотерапії.

З чим стикаються психологи у своїй роботі? На прийом приходять клієнти та кажуть: «Я не розумію, що зі мною відбувається. Я не знаю, куди мені йти далі. Я не знаю, чого хочу». На запитання: «Що ви відчуваєте або як ви сьогодні почуваетесь?», можуть відповісти: «Добре, погано, нормально».

Один із моїх клієнтів, вчитель за професією, на запитання: «Як ви сьогодні почуваетесь?» без запинки відповів: «Температура нормальна, але головний біль, безсоння, і апетиту немає». Тобто, його відчуття звелось до фізіологічних параметрів.

Якщо замислитися — чи часто ми ставимо собі запитання: Що зі мною відбувається? Чи прислухаємося ми до себе, до своїх потреб, бажань, почуттів?

А якщо я не знаю, що мені подобається, як я можу знати, чого хочу насправді?

Якщо ми розглядаємо екзистенційну психологію та психотерапію, то ключовим поняттям тут є «екзистенція».

Як спеціальний термін *екзистенція* позначає дійсно «повне», «цілісне» життя, що відбулося, тобто, таке життя, наповнене змістом; життя, що

втілюється людиною вільно і відповідально у створюваному ним самим у цьому світі.

Коротко кажучи, екзистенція – це проживання людиною свого духовного виміру.

Тоді *мета* екзистенційної психотерапії полягає в тому, щоб допомогти людям жити та діяти з *почуттям внутрішньої згоди*.

Для того щоб жити з почуттям внутрішньої згоди, знайти себе, на думку Альфріда Ленглі, (нар. 1951, австрійський психотерапевт, професор, доктор медицини, психології, учень В. Франкла, засновник екзистенційного аналізу) потрібні дві передумови.

«Людина повинна:

- почуватися;
- Посісти позицію »[120].

Що означає – почуватися? Це означає серйозно сприймати свої почуття.

Все, з чим ми стикаємося у повсякденному житті, викликає у нас певне ставлення. Одні об'єкти та явища викликають у нас симпатію, інші, навпаки, огиду. Одні викликають інтерес та цікавість, інші – байдужість.

Усі вчинки людини пов'язані з відчуттям самого себе та свого ставлення до навколишнього світу.

Щось "пережити" означає відчувати це.

Для людини цілком природно відчувати різні почуття: радість, тріумфування, подив, сум, злість, незадоволення. Але мало хто з нас отримує можливість вільно використати їхній повний спектр у своєму житті.

Якщо спостерігати за негласними правилами, що у кожної сім'ї, то побачимо, що до прояву почуттів люди ставляться зовсім однаково. Одні батьки не люблять, коли їхні діти сумують, інших дратує бурхливий вияв радості, треті не схвалюють вирази гніву та роздратування. У деяких сім'ях прийнято ігнорувати страх, в інших – гнів.

Коли дитина починає виражати таке «заборонене» почуття, його щоразу смикають і роблять зауваження, а прояв правильних, з погляду батьків,

почуттів, навпаки, заохочується. Згадаймо, що часто кажуть батьки дітям: «Справжні чоловіки ніколи не плачуть», «так роблять тільки труси та скиглики», «що ти скачеш, ми в гостях, поведься пристойно», «не можна злитися на батька», «добрі дівчатка голосно не сміються», «у нашій сім'ї ніхто...» тощо. Список може доповнити.

Джеймс Бьюдженталь (1915-2008), американський психолог і психотерапевт, один із засновників екзистенційно-гуманістичного підходу в психології та психотерапії, у своїй книзі «Наука бути живим» пише:

«Фігурально кажучи, більшість із нас сліпі (або короткозорі) з ранніх років. Ми дуже мало знаємо про почуття свого внутрішнього буття, і найчастіше вчать нас ігнорувати або знецінювати його. («Насправді ти цього не відчуваєш», «Ти ж насправді не хочеш цього, чи не так?», «Не будь таким емоційним», «Не має значення, що ти хочеш; тобі належить мати справу з реальним світом»)»[15].

Еріх Фромм (1900-1980), німецький соціолог, філософ, соціальний психолог, психоаналітик, один із засновників неофрейдизму та фрейдомарксизму, звертає увагу, що «...вже на ранній стадії виховання дитини вчать виявляти почуття, які зовсім не є його почуттями. Його вчать любити людей (обов'язково всіх), бути некритично дружнім, посміхатися тощо. Якщо у процесі виховання у дитинстві людина “обламана” не до кінця, то згодом соціальний тиск, як правило, завершує справу».

Тобто сімейний сценарій, соціальне оточення найчастіше змушує людину виконувати бажання інших людей та ігнорувати власні бажання. Що відбувається? Порушується зв'язок голови і тіла (розуму та почуттів), ми віддаляємося від свого внутрішнього центру, перестаємо *почуватися*.

Коли людина перестає помічати якісь зі своїх почуттів, вони не перестають існувати, вони продовжують впливати на наш стан і поведінку. Ігнорування почуттів руйнівню діє на людину, веде до розколу її особистості.

Який вибір може зробити людина, якщо її почуття ігноруються?

1. Багато людей, незалежно від того, чи є для них почуття чимось другорядним чи ні, вважають почуття своєю особистою справою.

Людина хоче залишатися незворушною і холоднокровною в будь-якій ситуації, а почуття видають її схильності та слабкості. Для таких людей почуття - це «нижня білизна» людини. З'явитися на людях у білизні ніяково, навіть ганебно. Ці речі має бачити лише той, хто їх носить.

Тому така людина про почуття намагається відкрито не говорити і не питати. Вона навчилася не помічати своїх почуттів і поводитися, якби їх не було. В результаті людина "відключається" від своїх емоцій.

Найчастіше цей вибір роблять чоловіки, і тоді оточуючі вважають його черствим та байдужим.

2. Інші люди, навпаки, ставляться до почуттів як до внутрішнього переживання, нав'язаного ззовні. Вони сприймають почуття як стороннє тіло, яке заважає — «камінчик у туфлі», і намагаються їх швидше позбутися. Такі люди вважають, що якщо почуття накопичувати, це призведе до хвороби, тому треба якнайшвидше виштовхнути почуття назовні. Вони відкрито виявляють лють, злість, радість, нічого не тримають у собі.

Вибір цих людей зберігати і виявляти свої почуття, не звертаючи уваги на тих, хто їх ігнорує.

Таких людей зазвичай вважають надмірно емоційними та незрілими. Такий вибір частіше роблять жінки.

3. Можна спробувати жити, одночасно враховуючи свої почуття, і думку тих, хто їх ігнорує. Так легко заплутатися. Людина, яка зробила такий вибір, часто стає розсіяною і тривожною.

Почуття - це щось більше, ніж просто супутнє явище: приємне для нас, коли йдеться про радість, насолоду або заважає, що завдає жалю, коли ми говоримо про злість, ревності, заздрість, страх, впливаючи на психологічне здоров'я самої людини.

Це одна із важливих сфер екзистенції людини.

Наприклад, які реальні факти дозволяють мені залишатися самим собою? У мене є моє тіло, мої почуття, переживання, у мене є духовний початок, і я можу діяти.

Альфред Ленглі стверджує, що все те, з чим ми зустрічаємося в житті, що торкається нас, можна віднести до однієї або кількох з чотирьох категорій: співвіднесення зі світом, співвіднесення з життям, співвіднесення з самістю та співвіднесення з майбутнім.

Ці чотири категорії вважаються в екзистенційному аналізі фундаментальними категоріями екзистенції. Тобто, людина постійно зайнята тим, що постійно враховує ці умови, тому ці 4 категорії одночасно є і чотирма фундаментальними екзистенційними мотиваціями людини:

«- Мотивацію до фізичного виживання і духовного подолання буття (до того, щоб духовно впоратися з буттям), тобто до того, щоб «могти бути», «мати сили бути»;

- Мотивацію до отримання радості від життя та переживання цінностей, тобто до того, щоб «подобалося жити»;

- Мотивацію до персональної автентичності та справедливості, тобто до того, щоб «мати право бути таким, яким я є»;

- Мотивацію до екзистенційного змісту та створення того, що має цінність, тобто до того щоб «діяти належним чином» [122].

Реальні факти	Фундаментальні категорії екзистенції	Фундаментальні мотивації
У мене є тіло	Зовнішній світ, його умови та можливості	Чи можу я бути
У мене є чуттєві переживання	життя, тобто людська природа у всій її вітальності	Чи подобається мені жити
У мене є духовний початок	Власне буття	Чи можу я бути собою

Якщо людина у світі будує простір, де може вона бути, у ньому починає текти життя. Однак недостатньо просто бути у цьому світі, потрібно, щоб це життя, це буття було добрим.

Таким чином, життя ставить нас перед фундаментальним питанням: — Я живу — але чи подобається мені жити? Чи добре це бути тут?

Я «вслухаюся» в себе, і це дає мені можливість прийняти рішення: чи хочу я піти на ризик, щоб пізнати життя повною його мірою чи стоятиму на березі, спостерігаючи, як життя протікає повз?

Саме це дають нам почуття – розуміти свої бажання, відчувати ту чи іншу цінність. І приймати рішення – як нам діяти далі.

Наші емоції, почуття — це індикатор між розумом і бажанням.

Коли ми говоримо про значення почуттів, важливо вловлювати межі їхнього значення.

Почуття не завжди добрі порадики, якщо слідувати їм сліпо.

Наше життя «розіб'ється», якщо ми безоглядно піддаватимемося кожному поганому настрою, кожній люті, кожному розчаруванню, негативно позначаючись на психологічному здоров'ї особистості.

Емоційні стани, такі як страх, смуток, агресивність, почуття самотності мають інше значення: вони вказують і попереджають, повертаючи таким чином до чогось нашу увагу. Необхідно досліджувати їх, знайти їх причини, щоб зрозуміти.

Негативні почуття як ресурс. Якщо людина дуже злиться, значить, вона має дуже багато енергії, треба тільки направити її в інше русло. Амплітуда емоційності значення не має. Наскільки сильною може бути наша радість, настільки ж глибоким буде й страждання.

Складність у тому, що більшість із нас не розуміє, що означає переживати, і тим більше висловлювати свої почуття.

Як розбудити себе, як почати прислухатися до себе?

По-перше, маю тіло. Саме тіло уможливорює моє буття в цьому світі і є сполучною ланкою між світом і моїм Я. Для почуттів тіло - за влучним висловом Ленглі - як віск для полум'я свічки.

Зі ставлення до свого тіла, з прийняття свого тіла виростає та вітальна сила, завдяки якій предмет чи подія може мене торкнутися і викликати емоції.

Емоції та почуття завжди мають зовнішні прояви і виражаються у різноманітних рухах, міміці та пантоміміці, в інтонаціях та тембрі голосу, а також супроводжуються почервонінням, зблідненням, уповільненням або прискоренням ритму серцебиття та дихання.

Кожна емоція по-своєму переживається нашим тілом. Від радості – «розпирає груди, легкість у всьому тілі», від огиди – «живіт вивертає», від сорому нам – хочеться «згоріти» (палає в ділянці діафрагми), від образи – «в грудях все стискається», а від страху – "живіт зводить".

Наше тіло має величезну мудрість: воно завжди знає, що для нас добре, а що погано. Достатньо прислухатися до своїх відчуттів, і ви відразу зрозумієте, що знаходиться в задушливому прокуреному приміщенні неприємно (тобто, шкідливо), а вдихати свіже чисте повітря приємно (його відразу хочеться вдихнути на повні груди), почуття ситості приємне, а переїдання приносить тяжкість та дискомфорт. Тіло добре знає, коли йому хочеться прилягти, а коли рухатися.

Тобто, емоції ми можемо висловити за допомогою тіла, наприклад, можемо протанцювати або заспівати.

Часто неможливо словами висловити певні переживання та стани. Тоді людині можна запропонувати почуття намалювати чи виліпити. Негативні почуття можуть бути виплеснуті у прийнятній формі, пережиті та змінені – в результаті людина відчуває полегшення від важкої життєвої ситуації.

Малювання - один із популярних методів арт-терапії, за допомогою якого можна висловити свої емоції.

"Картина може висловити те, що не висловить і тисяча слів", - говорить східна мудрість.

Малюнок - це відбиток нашого несвідомого Я. Малювання, ліплення та обходить цензуру нашої свідомості, яка зазвичай не пропускає негативні думки, справжні переживання і взагалі все, що стосується глибоких несвідомих процесів — не пропускає слова, але вона безсила перед образами, перед вибором кольорових плям.

Можна просто заплющити очі і довіритися рухам руки, малюючи каракулі. Знайдені у них образи ніколи не будуть випадковими. Ми переносимо свій стан на аркуш паперу, а потім моделюємо його за допомогою зміни малюнку. Про майстерність і талант не йдеться. Навіть просто розмазування фарби або пастелі по аркушу може бути лікувальним.

Головне — отримати величезну насолоду від самого процесу малювання.

Я розумію - зі мною щось відбувається, я ще не усвідомлюю, що саме, але це щось проситися назовні. Я беру фарби, крейди, олівці — і мої почуття набувають кольору, і форми, і образу.

І тоді їх можна побачити. І назвати. І показати іншому. І розповісти про них.

У свідомості багатьох дорослих існує міф про відсутність у них художніх здібностей.

Коли дорослим перестає подобатися малювати? Ймовірно, тоді, коли вони починають вчитися приховувати свої почуття — в дитинстві.

Коли ми були зовсім маленькими, нам усім подобалося возити олівцем по паперу, стіні, меблям, розфарбовувати картинки, шпалери та інші цікаві місця.

І ми несли малюнки батькам. «Чому так неакуратно? — питали дорослі. Штрихи за краї виступають! І де ти бачила синю коня?»

Або, навпаки, маленька дитина із захопленням малює закорючки та каракулі. Вона бачить у них казковий світ, принцес та лицарів, вовків, ведмедів, зайців. Домашні у захваті, дитина оточена увагою.

А потім усі діти приходять до школи.

І там стає вже все одно — підтримували дитину вдома чи ні. Бо в школі чужа тітка починає ставити оцінки. І звідки в тебе руки ростуть?

Ось чому дорослі не люблять малювати — через страх бути оціненими.

Однак варто лише зробити перший крок, дозволити проявитися внутрішній дитині, і безцінний дар творчості — СВОБОДА БУТИ — у вас в руках.

Малюнок, танець чи вірш — це ще один світ, ще один простір.

Як світ зустріне моє творіння, чи маю я право бути?

Давайте прислухаємось до своїх почуттів, розуміючи їх, довіряючи їм. Ділитись ними та приймати. Давайте розфарбуємо наше життя у різні кольори. Щоб воно стала яскравим та цікавим.

І тоді ми будемо живими. І будемо проживати своє життя, а не нудитися в очікуванні того, хто прийде і зробить наше життя яскравішим.

«Якщо людина щось може, якщо це їй подобається, якщо вона також бачить, що має на це право, і відчуває, що повинна це зробити», [127] це означає, людина дійсно повно проживає своє життя.

«Я найбільше відчуваю себе живим, коли відкритий усьому різноманіттю мого внутрішнього життя — бажанням, емоціям, потоку думок, тілесним відчуттям, взаєминам, розуму, передбаченню, турботі про інших, цінності та все інше всередині мене. Я найбільше живий, коли можу дозволити собі пережити, дійсно реалізувати все це різноманіття і навіть по-справжньому відчутти і виразити свою цілісність».

4.3. Депресія, як заклик до кардинальних змін життя

«Депресія — це жінка в чорному, яка стукає до вас у двері. Якщо ви проженете її, вона стоятиме біля порога вашого будинку вічно. Якщо ж запросить увійти, посадить за стіл, нагодуйте, а потім розпитайте про мету її візиту, у вас є шанс попрощатися з нею».

К.Г. Юнг

Депресія в наш час стала популярним і поширеним словом. Досить часто доводиться чути «мені погано, мабуть, депресія», «я впав у депресію» і все частіше зустрічати людей, які перебувають у цьому стані: депресія подібно до серцево-судинних захворювань стає найбільш поширеною недугою нашого часу.

Ця недуга була відома ще з часів античності. Давньогрецький лікар Гіппократ називав його «меланхолією» і рекомендував лікувати настоянкою опіуму, очисними процедурами, підбадьорювати та веселити хворого.

Депресію прийнято трактувати як психічний розлад, що характеризується «депресивною тріадою»: зниженням настрою та втратою здатності переживати радість, порушеннями мислення (негативні судження, песимістичний погляд на те, що відбувається тощо), руховою загальмованістю. При депресії знижено самооцінку, спостерігається втрата інтересу до життя та звичної діяльності.



Мал.43. Ознаки депресії та її вплив на психологічне здоров'я особистості

У МКЛ-10 і DSM-IV містяться симптоми депресії, за наявності яких ставиться діагноз і призначається лікування, часто пов'язане з фармакотерапією, а саме прийняттям антидепресантів. Але як застерігає експерт у галузі розладів психіки з Кардіффського університету професор

доктор Пол Кідвелл, антидепресанти безсилі у боротьбі з депресією, якщо людина не відмовляється від способу життя, що її викликає. Ліки лікують симптом, а не саму причину недуги, що виникає. А, як відомо, багато хвороб спочатку виникають на тонкому психічному рівні і лише потім відображаються в самому тілі.

Що ж є причинами виникнення депресії і чим вона є по суті?

Однозначної відповіді немає. У різних напрямків своя думка з цього приводу.

Так, наприклад, причини депресії трактуються на трьох контекстах:

Біологічний контекст депресій

До біологічних факторів депресій відносять, перш за все, специфічні порушення нейрохімічних процесів (обміну нейромедіаторів, таких як серотонін, норадреналін, ацетилхолін та ін.). Ці порушення, своєю чергою, може бути спадково обумовлені.

Психологічний контекст депресій

Наукові дослідження виявили такі психологічні чинники депресій:

- особливий стиль мислення;
- специфічний стиль спілкування у сім'ї з підвищеним рівнем критики, підвищеною конфліктністю;
- підвищена кількість стресогенних життєвих подій у особистому житті (розлуки, розлучення, алкоголізація близьких, смерть близьких);
- соціальна ізоляція з малою кількістю теплих, довірчих контактів, які б служили джерелом емоційної підтримки.
- Зростання депресій у сучасній цивілізації пов'язують із високим темпом життя, підвищеним рівнем її стресогенності: високою конкурентністю сучасного суспільства, соціальною нестабільністю — високим рівнем міграції, важкими економічними умовами, невпевненістю у завтрашньому дні. У суспільстві культивується низка цінностей, прирікають людину на постійне невдоволення собою — культ фізичного і особистісної досконалості, культ сили, переваги з інших людей і особистого благополуччя та психологічного

здоров'я. Це змушує людей важко переживати та приховувати свої проблеми та невдачі, позбавляє їхньої емоційної підтримки та прирікає на самоту.



Мал. 44. Симптоми депресії та її вплив на психологічне здоров'я особистості

Соціальний контекст депресій

Когнітивні теорії виникнення депресії стверджують, що людина, яка страждає на депресію, розвиває негативні думки на трьох рівнях. Ця негативна тріада стійких уявлень депресивних хворих включає, по-перше, бачення себе позбавленими будь-яких самоповаги і ні на що не придатними людьми, по-друге, бачення навколишнього світу як жорстокого і викликає огиду і, нарешті, по-третє, безнадійність щодо майбутнього.

У психоаналітичних теоріях депресія виникає у разі втрати значущого «іншого», який при цьому стає одночасно об'єктом любові та ненависті (вірніше, гніву через те, що його втратили).

Крім усього іншого, найрізноманітніші проблеми в міжособистісних відносинах (невдалий вибір партнера, розставання, брак любові і турботи у відносинах і визнання на професійній ниві, а також багато іншого) можуть сприяти розвитку зниженої самооцінки та депресивного епізоду у людей, що легко навіюються.

Депресія ж в екзистенційному аспекті виступає симптомом того, що людина зазнала невдачі в такому фундаментальному вимірі екзистенції, як переживання цінності життя та у пов'язаних із цим виміром відносинах із життям. Коротко кажучи, депресія — це складні стосунки з життям.

Вона виникає у зв'язку з відхиленням індивіда у житті від його сутнісної орієнтації, що вона через конформізм, страх та інших обставин не реалізує своє справжнє призначення, «змінює» себе.

В екзистенційній концепції депресія є порушенням другої, з чотирьох фундаментальних мотивацій, в які включені різні форми духовних активностей, а саме фундаментальної мотивації: співвіднесення з життям як основа для переживання ціннісних підстав. Людині замало просто бути тут і відчувати безпеку буття. Має значення також якість буття. Ця потреба пов'язана з тією обставиною, що людина живе, а не просто фізично присутня як неживий предмет. Людське буття є життям. Це означає, що буття протікає не механічно, воно переживається, «перетерпляється», воно сприймається як приємне та неприємне, пов'язане зі щастям та радістю, нещастям та горем, з цінним та нецінним.

Будь-якій депресії сприяє дефіцит суб'єктивно переживаних цінностей. У повноті зв'язку зі світом, у живому обміні з усім прекрасним, добрим, що приносить задоволення, що є в житті, депресія виникнути не може. Специфікою депресії є те, що співвідношення з реальностями світу і з самим собою залишається практично непорушеним. Зміни відбуваються на персональному рівні. Людина втрачає здатність сприймати цінність всього того, що раніше наповнювало життя радістю і надавало їй сенсу. Те, що зазвичай тішило людину, що переживалося нею як приємне, що викликає інтерес, втратило свої фарби. Інакше кажучи, відбувається збіднення «духовної їжі» і втрачається здатність переживати цінності, завдяки яким наше життя набуває повноти, викликаючи відчуття її виконаності. Цінності наповнені певними змістами і ці змісти роблять для нас привабливими наші відносини, породжуючи бажання зберігати їх якнайдовше. Цінності надають оживляючу, зміцнюючу та

живильну дію на людину. Завдяки переживанню цінності встановлюються відносини із глибокою структурою екзистенції — із самим життям. Можна сміливо сказати, що з депресії втрачається здатність відчувати і переживати її.

Людина в депресії великою мірою живе власним минулим. У неї мало актуальних відносин, що дозволяють встановити близькість до життя, всі її відносини переважно дистантні. Судити про те, що таке життя, вона може лише спостерігаючи інших людей, а не на основі власного досвіду. Така дистанція стосовно життя порушує її формування у конкретних умовах повсякденності.

Депресія має певну цінність, сенс якої в тому, щоб не дати людині жити далі так, як вона жила досі. У цьому сенсі хвороба може бути очищенням, сигналом, кризою, що закликає змінити установки, знайти сили для любові до життя. Сум і депресія – це універсальні форми переживання, є природними реакціями на складні обставини життя. Сум на відміну від депресії, є активним переживанням. Сум допомагає зрушити депресію з «мертвої точки» і подолати її.

Аналізуючи інформацію, причини, емоційні стани, було зроблено висновок, що депресія виникає, коли втрачається сенс, зв'язок зі своїм Я, воля та цінність життя, внаслідок сплетення різних факторів.

Втрата інтересу до життя та діяльності — це втрата їхнього сенсу та цінності. Втрата здатності переживати радість, негативні судження, песимістичний погляд на себе і світ – це відсутність гармонії, зв'язку зі своїм Я, розуміння якого я чого хочу. Все це говорить про внутрішню кризу.

Отже, депресія відчувається як глибокий смуток, відсутність бажання чогось, пригніченість, порожнеча. Також відчувається почуття тривоги, розпачу. Людина, яка страждає на депресію, відчуває постійну втому. Вона перестає цікавитися тим, що раніше приносило їй радість, стає байдужою до оточуючих. Ядро депресії становить смуток, особливо у поєднанні з зневірою, соромом і ворожістю.

І вихід із цього стану може стати перетворенням життя, зміною його та виходом на інший рівень існування. Усвідомлюючи те, що відбувається з нами,

ми шукаємо рішення і переосмислюємо життя. Тут і спадає на думку відома фраза Ф. Ніцше «Все, що не вбиває мене, робить мене сильнішим».

Вирішення будь-якої проблеми потребує комплексного підходу. Немає єдиного правильного шляху, оскільки всі люди дуже різні. Але є багато способів, з яких людина обирає відповідні саме їй. І при лікуванні депресії результат у 80% випадках позитивний.

Дуже важливо, щоб лікування проходило комплексно та всебічно, щоб це був довірчий двосторонній процес взаємодії клієнта та того, хто надає допомогу. Не варто забувати і про те, що вибратися зі стану депресії людина може самостійно.



Мал.45. Складові депресії

Насамкінець хотілося б дати кілька простих рекомендацій, які посилять успіх на шляху до одужання.

Працювати з тілом

Тіло завжди при нас і на нього можна вплинути. З тілом, затискачами та вирівнювання постави. Під час ходьби і занять спортом наш організм виділяє ендорфіни. Під час усвідомлених прогулянок наш організм насичується киснем, ми вирощуємо в собі волю та здатність до дії, зв'язок із нашим тілом.

Зробити крок і зустрітися з собою та миром

Записуючи свої думки, почуття та переживання, ми починаємо розуміти себе, розуміти, чому відбувається це з нами, розуміти чого ми хочемо і що для нас важливо. Ця робота допомагає людині дійти необхідного переосмислення, зміни звичного способу життя, пошуку нових смислів, відповідей, розширення власного кругозору. Заняття медитацією, спрямованість на пізнання світу і себе допомагає відновити втрачений зв'язок, знову навчитися слухати і розуміти себе. І це дозволить відчинити двері, запросити жінку в чорному, посадити її за стіл і поговорити з нею, а потім вона неодмінно піде.

4.4. Перспектива майбутнього людини і розвиток екзистенції

Розглядаючи тему перспективи майбутнього людини та розвитку екзистенції, варто наголосити на особливому відношенні в екзистенційній психології до сенсу життя та його зв'язку з плином часу, а саме перспективою майбутньої людини, розвитком екзистенції.

Отже, кожен великий теоретик виділив і прояснив окремі аспекти людської особистості, кожен з них, по суті, має рацію в тій галузі, яку він розглядає найбільш уважно. Можливо, їх загальною помилкою було припущення, що вони мають єдину правильну і всеосяжну відповідь.

Особливий вплив на розвиток екзистенційної ідеї зробив постулат Гегеля про те, що обставини та потяги керують людиною рівно настільки, наскільки вона їм дозволяє це робити, впливаючи на її психологічне здоров'я.

Також Р. Мей говорив про феномен страху і тривоги, який важливо розуміти, говорячи про перспективу майбутнього. Він виділив тривожність нормальну, яка тримає людину у стані пильності та відповідальності, і невротичну, що викликає страх особистої відповідальності та бажання уникнути неї, отже, і свободи вибору.

Таким чином, можемо сказати, що екзистенція – це динамічний процес існування людини, що постійно змінюється, який нерозривно пов'язаний з

перспективою майбутнього.

Представники цього напрямку критикують Фрейда, Юнга, Адлера за те, що у них людина залежна від потягів, а Вотсона, Торндайка – за залежність від довкілля та несвободу. В рамках екзистенційного напрямку, навпаки, особистість має свободу вибору, а кожна ситуація відкриває для людини можливість знайти своє найкраще застосування, і це є для людини змістом, її психологічним здоров'ям. Основним постулатом екзистенційної теорії стали слова Гете: «Приймаючи людину якою вона є, ми робимо її гіршою; приймаючи її такою, яким вона має бути, ми допомагаємо їй стати такою, якою вона може бути.

Екзистенціалісти розуміють природу «буття» таким чином, що буття включає «буття в майбутньому». Ми не замикаємо людину в теперішньому, а даємо їй можливість зміни та динаміки. Усі властивості людської особистості розуміються екзистенціалістами як процеси, а чи не як «стану» чи «риси».

Таким чином, якщо людина спирається тільки на минуле, тільки на сучасне і тільки на майбутнє, втрачаючи миті життя, вона втрачає саме життя, що негативно позначається на її психологічному здоров'ї. Екзистенціальний підхід найповніше розкриває тимчасову опору людини, інтегруючи у собі всі ці поняття, маючи толерантність до невизначеності і беручи відповідальність перед собою, – людина здатна знайти духовну опору у собі, у власному ресурсі.

4.5. Релаксаційні вправи на укріплення психологічного здоров'я особистості

Ось деякі приклади релаксаційних вправ:

1. Лежіть спокійно приблизно 2-3 хвилини, очі закриті, залиште собі приміщення, в якому перебуваєте, всю кімнату (вздовж стін), а потім пройдіть шлях по всьому тілу від п'ят до голови і назад.

2. Уважно стежте за своїм диханням, пасивно усвідомлюючи, що дихайте через ніс, подумки відзначте, що вдихається повітря кілька холодніше.

Зосередьтеся на своєму диханні в перебіг однієї-двох хвилин. Намагайтеся не думати ні про що інше.

3. Зробіть не глибокий вдих і на мить затримайте подих. Одночасно саме різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчутти напругу у всьому тілі. При видиху розслабтеся. Повторіть 3 рази, потім полежіть спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчуженості тяжкості свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям. Тепер виконуйте цю вправу для окремих частин тіла. Вправа для м'язів ніг. Напружте відразу всі м'язи ніг – від п'ят до стегон, в перебіг кількох секунд фіксуйте напруження стегон, а потім розслабте м'язи. Повторіть три рази, потім полежіть спокійно протягом декількох хвилин, повністю розслабившись і відчуваючи тяжкість своїх ніг.

Всі звуки навколишнього середовища реєструйте у свідомості, але не сприймайте. Те саме стосується думок, не намагайтеся їх подолати. На закінчення подумки «пробігайте» по всіх м'язах тіла, розслаблення має бути повним, дихання рівним без затримок. Після виконання цих вправ ви повинні відчутти себе відпочившим, повним сил та енергії.

Тепер відкрийте очі, потім замружте кілька раз, знову відкрийте і потяніться, дуже повільно, без ривків, плавно сядьте. Потім так само повільно, без різких рухів, устаньте.

Іноді корисно подумки проаналізувати стан всіх м'язових груп, представляючи кожен окремо, згадуючи відчуття, що виникали при виконанні перерахованих вище вправ. Починати доцільно з чола і закінчувати кінчиками пальців ніг. Після чого залишитися в розслабленому стані на 2-3 хвилини.

Релаксаційну гімнастику можна проводити під час ходьби, чергуючи

напругу окремих груп м'язів при максимальному розслабленні інших, що не беруть участь у русі. Наприклад, напружити праву ногу при розслабленій лівій нозі, а потім поступово переносити напругу з однієї частини тіла на іншу, можна спочатку на ліву ногу, потім на праву, потім знову на ліву, на груди, живіт, обличчя, шию. Під час цієї вправи рухайте розслабленою кінцівкою при напруженій іншій, поворухніть розслабленими руками при напруженій ший.

Тренування можна проводити. Такою «грою напруга-розслаблення» можна легко навчитися знімати «м'язові спазми» під час і після стресових ситуацій.

1) *Вправи для концентрації.*

Невміння зосередитися – фактор, тісно пов'язаний зі стресом. Концентраційні вправи просто не замінні, їх можна виконувати де і коли завгодно в перебіг дня. Для початку бажано займатися вдома. Зразковий комплекс концентраційних вправ:

1. Сядьте на табурет (не м'який) зручніше, щоб ви могли перебувати на ньому нерухомо протягом певного часу.

2. Руки вільно покладіть на коліна, очі закрийте (щоб увага не відхоплювався).

3. Дихайте через ніс спокійно, не напружено лише на тому, що повітря, що вдихається холодніше видихається.

4. Концентрація на рахунку. Подумки повільно рахуйте від 1 до 10 і зосереджуйтесь на рахунку. Якщо в якийсь момент думки почнуть розсіюватися, і ви будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку. Повторюйте рахунок протягом кількох хвилин.

5. Концентрація на слові. Виберіть якесь коротке (краще всього дво-складне) слово, яке викликає у вас позитивні емоції або ж з котрим пов'язані приємні спогади. Подумки вимовляйте перший склад на вдиху, другий на видиху. Саме така концентрація наводить до бажаного результату – релаксації всією мозковою діяльністю.

6. Виконуйте ці вправи в перебіг кількох хвилин.

7. Закінчивши вправу, проведіть долонями по віках, не поспішаючи відкрийте очі і потягніться. Ще кілька миттєвостей й посидіть спокійно.

2) *Регуляція дихання.*

Людина має можливість, свідомо керуючи диханням, використовувати його для заспокоєння, для зняття напруги – як м'язового, так і психічного, таким чином, ауторегуляція дихання може стати дієвою боротьбою зі стресом, поряд з релаксацією і концентрацією.

Протистресові дихальні вправи можна виконувати в будь-якому порядку. Обов'язково лише одна умова: хребет повинен перебувати в строго вертикальному чи горизонтальному положенні. Це дає дихати не вимушено, вільно, без напруги, повністю розтягувати грудні м'язи клітини і живота. Дуже важливо так само правильно розташувати голову: вона повинна сидіти на шії прямо та вільно. Якщо все гаразд і м'язи розслаблені, то можна вправлятися у вільному диханні, постійно контролюючи його.

За допомогою глибокого і спокійного ауторегульованого дихання можна регулювати перепади настрою.

При сміху, зітханні, кашлі, розмові, співу або декламації відбуваються певні зміни ритму дихання в порівнянні з так званим нормальним автоматичним диханням. З цього випливає, що спосіб і ритм дихання можна цілеспрямовано регулювати за допомогою свідомого уповільнення і поглиблення.

Збільшення тривалості видиху сприяє заспокоєнню та повній релаксації.

Дихання спокійної та врівноваженої людини суттєво відрізняється від дихання людини в стані стресу. Таким чином, за ритмом дихання можна визначити психічний стан людини.

Ритмічне дихання знімає нервову напругу; із них фаз дихання не має Значення – важливий ритм.

Від правильного дихання значною мірою залежить здоров'я людини, а отже, і тривалість життя. І якщо дихання є вродженим безумовним рефлексом, те, отже його можна свідомо регулювати.

Чим повільніше і глибше, спокійніше і ритмічніше ми дихаємо, ніж швидше ми звикнемо до цього способу дихання, тим швидше воно стане складовою нашого життя.

3) Біг проти стресу.

Якщо не бігаєш, поки здоровий, доведеться побігати, коли захворієш.

Світило світовий величини, лікар Кеннет Купер, більше відомий як автор, сталої вже класичної «Аеробіки для гарного самопочуття», розповідав про

людину, який страждала від частих серцевих нападів. Лікарі, попри

на численні обстеження, не могли знайти фізичних причин для захворювання. Але, так чи інакше, серцеві напади, що траплялися з незavidною регулярністю, були самими що ні на є справжніми. У то й же час медицина ще мало знала про так звану масковану депресію, яка легко маскується під якесь соматичне захворювання.

Постійні напади, продовжуються багатьох років, безуспішне лікування у різних лікарів привели цю людину в таку зневіру, що вона ставала усе частіше замислюватися про те, щоб припинити страждання раз і назавжди. І вона наважився на самогубство. Оскільки у цього чоловіка були дружина та діти, то він хотів покінчити з собою так, щоб ніхто не здогадався, що це було явне самогубство. І одного вечора він вийшов надвір і швидко побіг. Він розраховував на те, що його хворе серце не витримає такого інтенсивного навантаження. Він біг досить довго, допоки не впав у повному знемогу. Але, як не дивно, серце витримало, і він не помер. Через деяке час він прийшов в себе і поплентався додому, але думка о самогубстві не покинула його. На наступний день, твердо вирішивши померти, він повторив спробу. Але серце витримало і цього разу.

Оскільки втрачати йому не було чого – він почав бігати щодня. Через деякий час він помітив, що його почуття починають змінюватися. Почуття тяжкості, безвиході, зневіри, що стали вже звичними, почали поступово зникати. Він перестав думати про смерть – йому знову захотілося жити. Через декілька місяців, він пробігав досить великі відстані, а серце його дедалі менше турбувало. Сам того не усвідомлюючи, ця людина за допомогою бігу змогла подолати свою хворобу, причиною якої була депресія, викликана стресом.

Біг, як і будь-які фізичні навантаження, збільшує вироблення ендорфінів та серотоніну, що призводить до поліпшення настрою та стабілізації психіки людини. На думку багатьох психіатрів – регулярні пробіжки не менш ефективні, чим психотерапія або антидепресанти. Причому покращення настає не тільки в результаті зміни біохімічних процесів – при регулярних заняттях

поступово змінюється ставлення до себе, зростає впевненість у власних силах.

Нещодавно був проведений експеримент, що досліджує вплив бігу і фізіологічних вправ на стрес і депресію, страждаючі депресіями були розбиті на три великі групи. Перша група приймала антидепресанти, друга – займалася бігом і фізичними вправами протягом півгодини 3 рази на тиждень, третя – поєднувала обидва методи. Через 4 місяці значні покращення були відзначені більш ніж у половини обстежуваних у всіх трьох групах. Але до десятого місяця симптоми депресії знову з'явилися у 30%, приймаючих препарати, у 40% - що, займаються фізичними вправами, і тільки у 10%, що поєднують вищевказане.

Результати іншого дослідження показали, що п'ятнадцяти хвилинна пробіжка знімає нервову напругу ефективніше, ніж 400 мг. транквілізаторів.

Як правильно бігати. Декілька порад новачкам.

У початковий період занять необхідно намагатися бігти за рахунок активних рухів стегон, а гомілку переносити розслабленою. Вільне, маятниковірізний рух гомілки забезпечить розслаблення стопи бігуна перед постановкою її на землю.

Стопа стосується землі п'ятою з перекатом на всю ступню – з п'яти на шкарпетку. Щоб стопа правильно торкалася ґрунту, бігуну рекомендується трохи «косопалити». Довжина кроку – 30-60 см, або 1-2 ступні. У початковий період освоєння бігу – крок короткий, у міру підвищення тренуваності організму поступово збільшується. Організм сам регулює частоту рухів. Ритм бігу (поєднання довжини та частоти кроків) буде налаштовуватися в залежності від самопочуття та фізичної підготовленості бігуна.

У початковий період бігу необхідно бігати «шаркаючим», розслабленим бігом, не піднімаючи високо ноги. Вже надалі, після подолання 10-хвилинного «бар'єра», можна бігати розмашисто, вільно.

Руки опущені, "бовтаються". Не слід намагатися «допомагати» бігу активними рухами рук. Навіть навпаки, трусячи ними, знімати напругу в верхній частини тулубу, щоб не затискати дихання. Руки можна також зігнути у

ліктях, але рух рук має бути вільним. Скутість рухів часто виникає через зайву напругу плечового поясу та рук. Амплітуда рухів рук має бути мінімальною.

Методи роботи зі своїм станом в стресовій ситуації

Буває, що ми знаходимося всередині стресової ситуації і від нашої здатності "тримати себе в руках" і не піддаватися на провокації з боку співбесідника залежить результат ділових переговорів. Психолог Наталія Раннала пропонує наступні техніки роботи зі своїм станом, виконати які нескладно після деякого тренування:

1. за можливості змініть обстановку. Наприклад, якщо попередній етап переговорів закінчився "напалом" емоцій, то доцільно проводити наступні переговори в другому приміщенні або добре продумати дизайн "переговорної" кімнати. При необхідності зверніться до фахівців.

2. У перерві сполосніть руки холодною водою.

3. Слідкуйте за своїм диханням. Якщо ви хочете залишатися холонокровним і емоційно не зачепленим, то тривалості вашого видиху має бути більшим, ніж тривалість вдиху.

4. Зверніть увагу на навколишні вас предмети, назвіть їх подумки на видиху. Тоді вам буде легше донести до вашого візаві зміст своїх думок у максимально коректній формі. Деяким людям з "гарячим" темпераментом психологи рекомендують дорахувати до 100, раніше чим почати заперечувати опоненту.

Можливо, спочатку вам буде нелегко виконувати перераховані техніки роботи зі своїм станом в ситуаціях "передстартової лихоманки" й зі стресу. Однак тут головне – виробити навичку. Якщо вам складно працювати над своїм стресом в поодиночці, то можна звернутися до спеціаліста - психолога чи психотерапевта – за індивідуальною консультацією чи пройти навчання на семінарі з відповідної теми.

Метод раціоналізації майбутнього події.

Для цього слід максимально детально подати ситуацію, яка вас очікує: де відбудеться подія, що хвилює вас, у що ви будете одягнені, що ви

говоритимете, у що буде одягнений співрозмовник, що він говоритиме. У реальності деталі можуть бути не такими, проте це не має значення. В результаті у вас знизиться рівень невизначеності і, як наслідок, знизиться підвищений рівень емоцій, що заважає працювати.

Метод виборчої позитивної ретроспекції (корисний для тих, хто часто сумнівається).

Згадайте ситуацію, в якій ви вирішили свою проблему і можете пишатись собою і своїми діями. Запишіть все компліменти, які можете собі зробити. Тепер подумайте, якщо ви раніше вже успішно вирішили подібне завдання, тобто всі підстави вважати, що і зі справжнім завданням ви справитесь також успішно.

Метод виборчої негативної ретроспекції.

Запишіть все свої провали і проаналізуйте їх причини: нестача ресурсів (якщо так, то яких), недостатнє планування тощо. Постарайтесь врахувати виявлені помилки при плануванні своїх дій у майбутньому.

Метод дзеркала.

У момент хвилювання відзначте, в який позі знаходиться ваше тіло. Надайте йому позу впевненості. Зміна пози виключить зміни на фізіологічному рівні (організм буде виробляти менше адреналіну), і ваші негативні емоції зникнуть або їхній рівень частково знизиться.

Метод детальної візуалізації невдалого результату ситуації (граничне посилення).

Уявіть собі різні варіанти результату подій, аж до самого несприятливого. Подумайте, що ви робитимете, якщо реалізується найгірший для вас варіант розвитку подій. Аналогічним чином сплануйте свої дії при інших наслідках. В результаті ви знизите рівень невизначеності, який і провокує зазвичай зайві емоції у людини.

4.6. Мобільні додатки: можливості відновлення психологічного здоров'я особистості

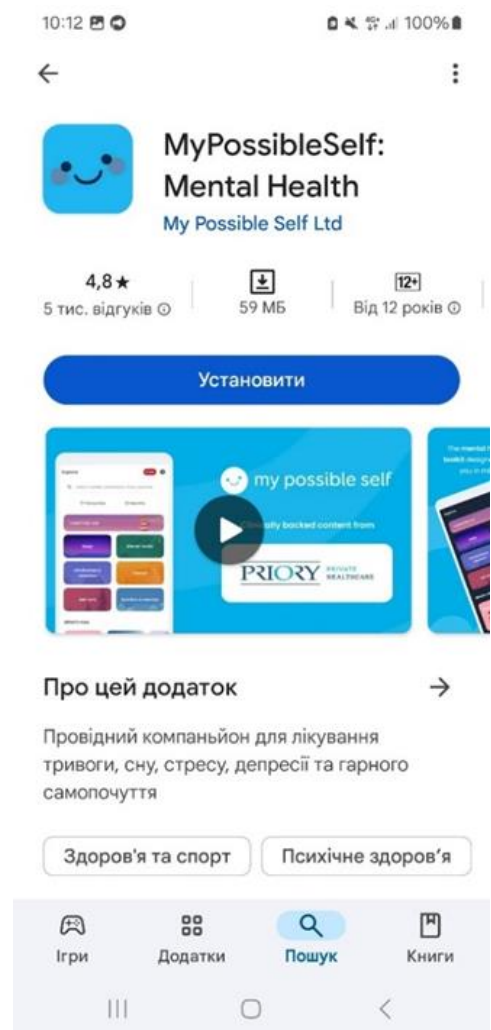
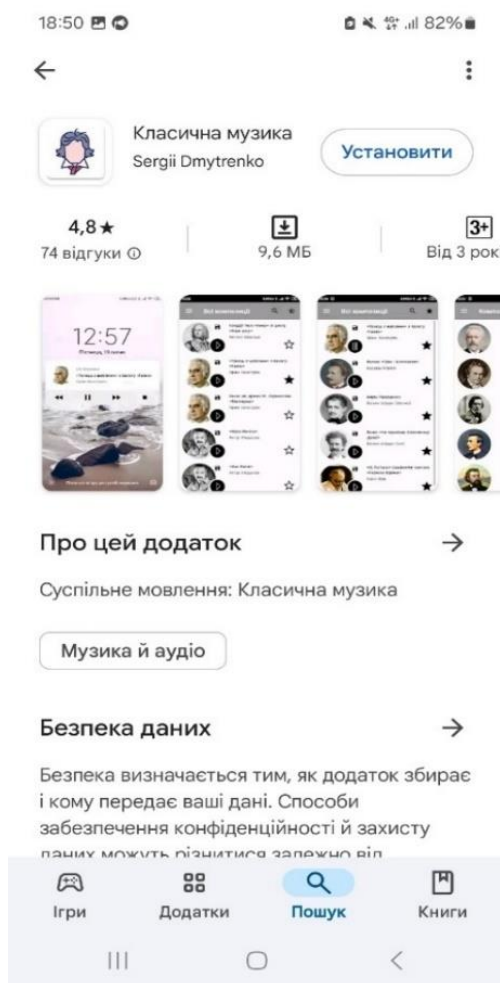
Війна виснажує людей як фізично так й психологічно. Ще й відсутність сонця може сприяти суму та відсутності бадьорості, що негативно позначається на психологічному здоров'ї особистості. Щоб підтримати себе, спробуйте один чи кілька додатків для психологічного здоров'я, які зможуть допомогти контролювати власний настрій, хвилювання та тривожність. Щоправда, у складних ситуаціях, що потребують втручання спеціаліста, мобільні застосунки не придатні для самодопомоги.

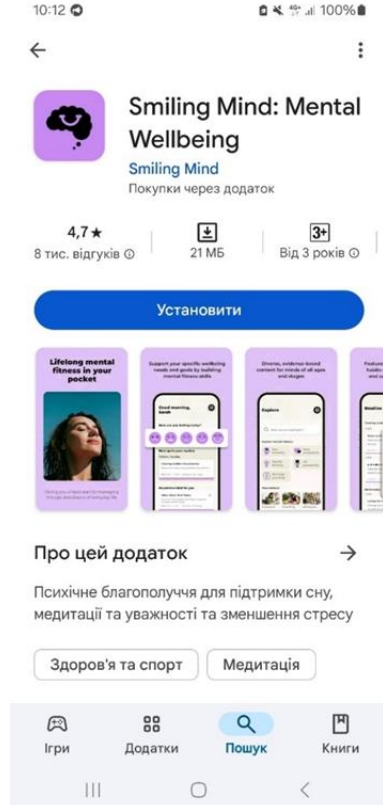
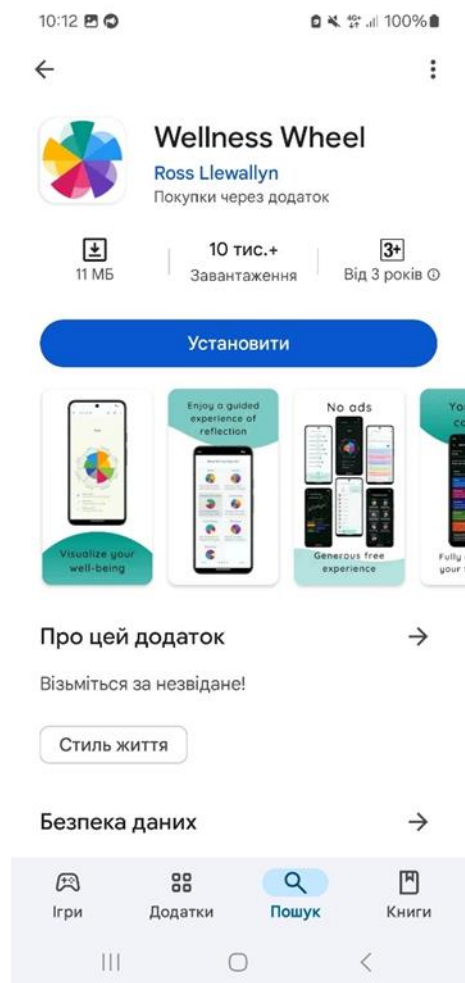
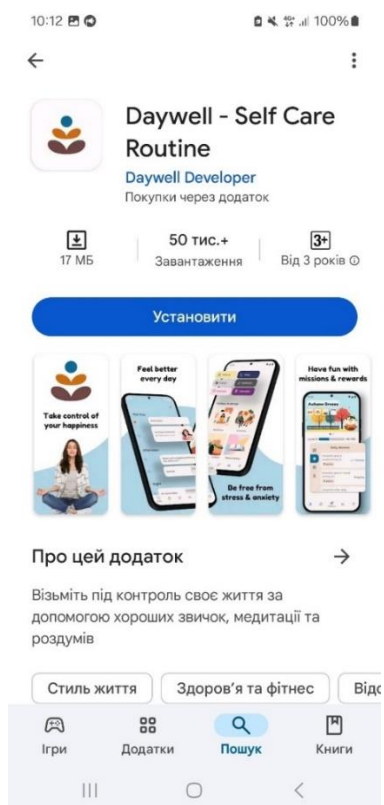
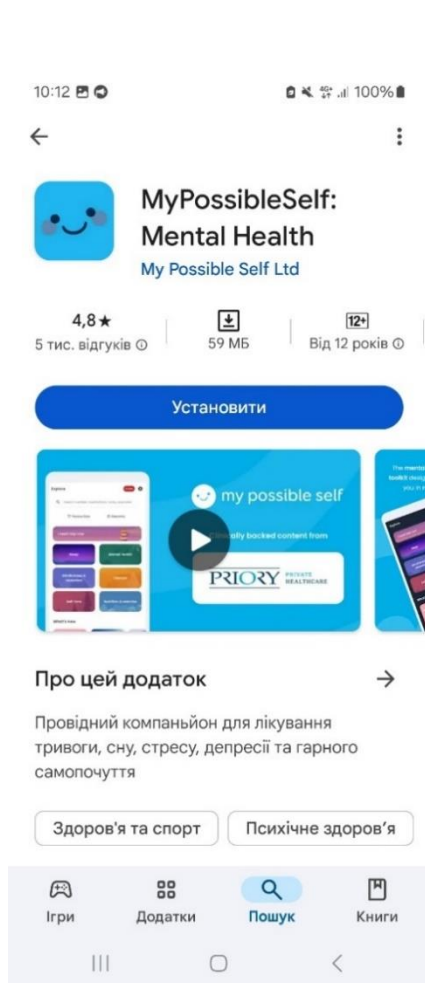
Незважаючи на стрімкість розвитку й неоднозначність впливу на особистість досягнень інформаційного суспільства з його глобалізацією та технологізацією, поза науковою увагою не можуть залишатися ці досягнення як ресурс психологічної допомоги щодо укріплення психологічного здоров'я людини. Отож, зупинимо окрему увагу на інтернет-технологіях та консультуванні, що, безперечно, має вплив на психологічне здоров'я особистості. Дані технології уміють послужити гарну справу психологу у повсякденній своїй роботі з особами з низьким рівнем психологічного здоров'я, адже вони є додатковим допоміжним інструментарієм. У сучасному світі мобільні телефони посідають велике місце в житті кожної людини. Смартфони та інші електронні засоби сьогодні допомагають успішно кожній людині стежити за власним психологічним здоров'ям. Мобільний додаток надає нам можливість відкривати нові методи моніторингу та допомоги людині під час роботи з негативним емоційним станом і стресом. Безперечно, додатки не можуть замінити кваліфіковану допомогу фахівця, втім вони допомагають контролювати стан людини та передбачити момент, коли необхідно звернутися їй за допомогою, щоб заводити подальшим проблемам у власному здоров'ї. Крім того, мобільні додатки є хорошим інструментом, що доповнює роботу психолога й є варіантом самостійної роботи клієнта з проблемою тривожності, різноманітних депресивних станів та стресу, що заважають людині бути по-справжньому психологічно здоровою. Ще однією перевагою мобільних додатків ми можемо впевнено назвати й є те, що ті люди, які досить важко ідуть на контакт зі спеціалістами, можуть самостійно вивчати методи релаксу та

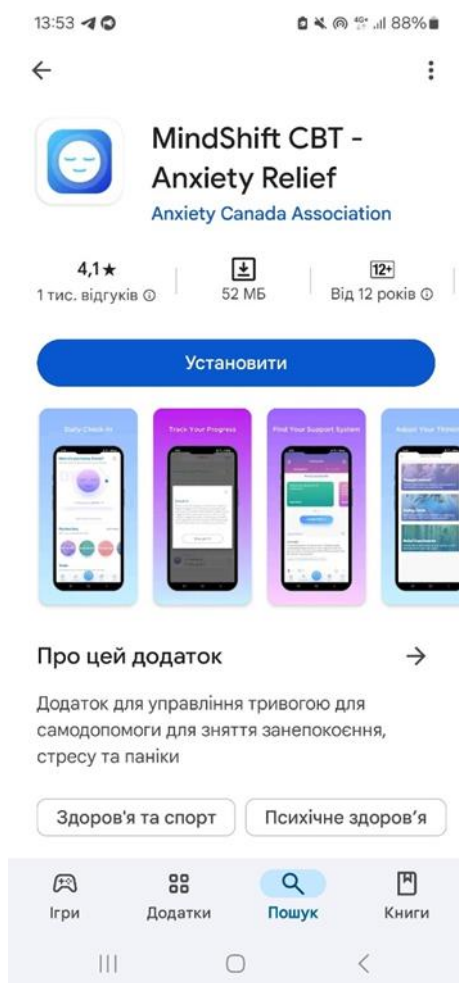
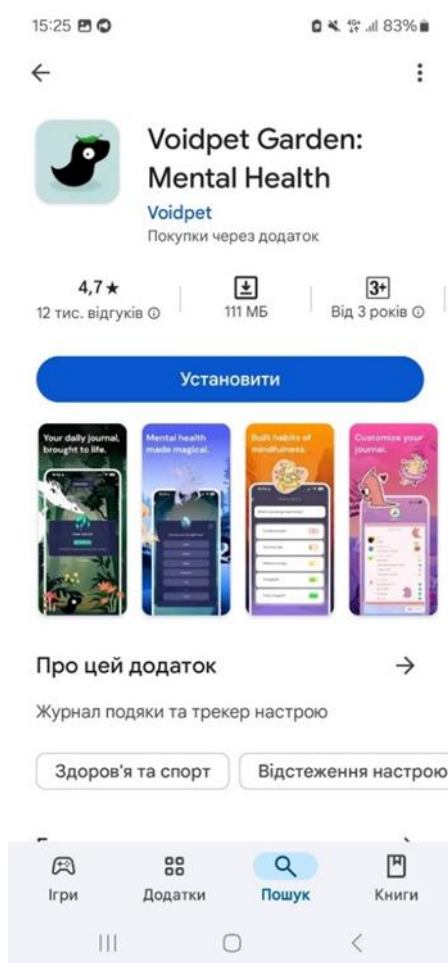
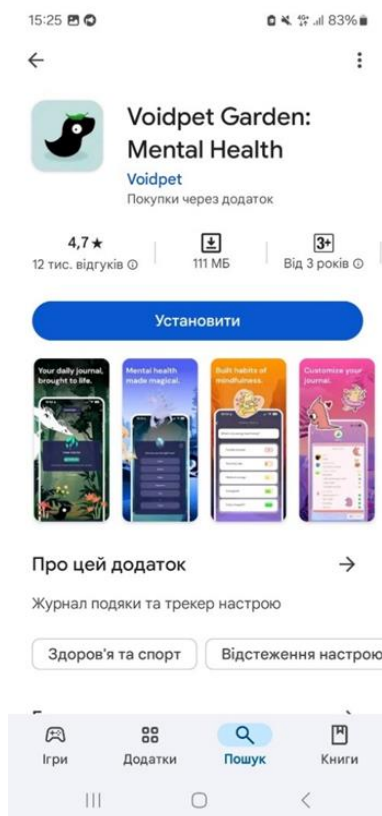
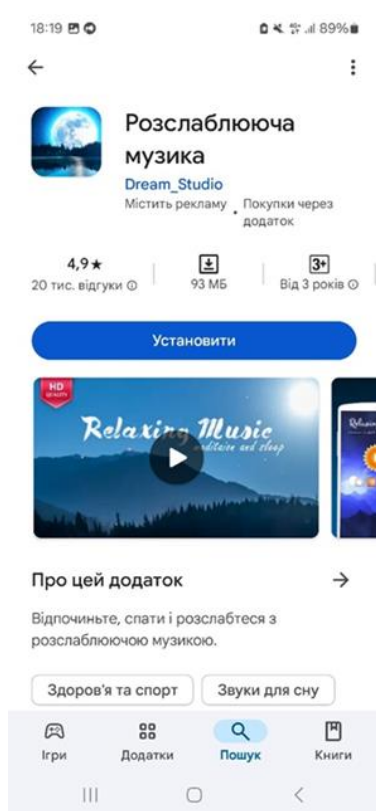
заспокоєння за допомогою власних смартфонів та інших гаджетів. Пропонуємо ці додатки. Вони є на системі Android, а також Ios для Iphone.

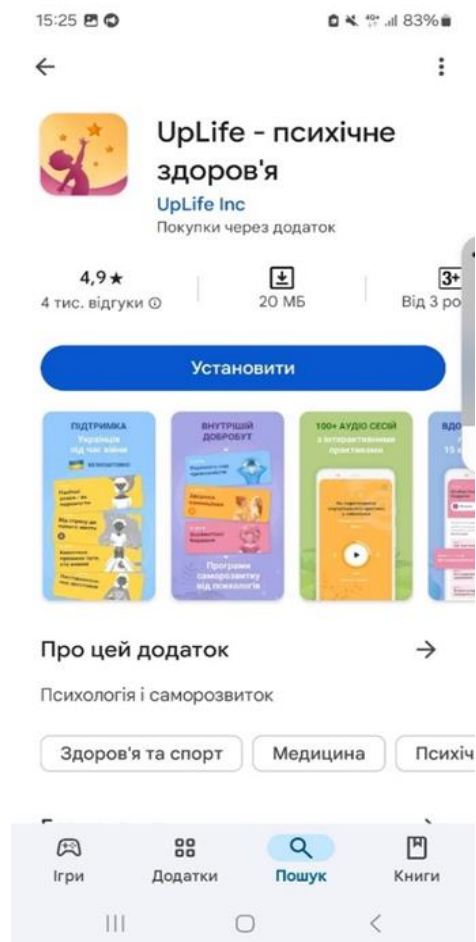
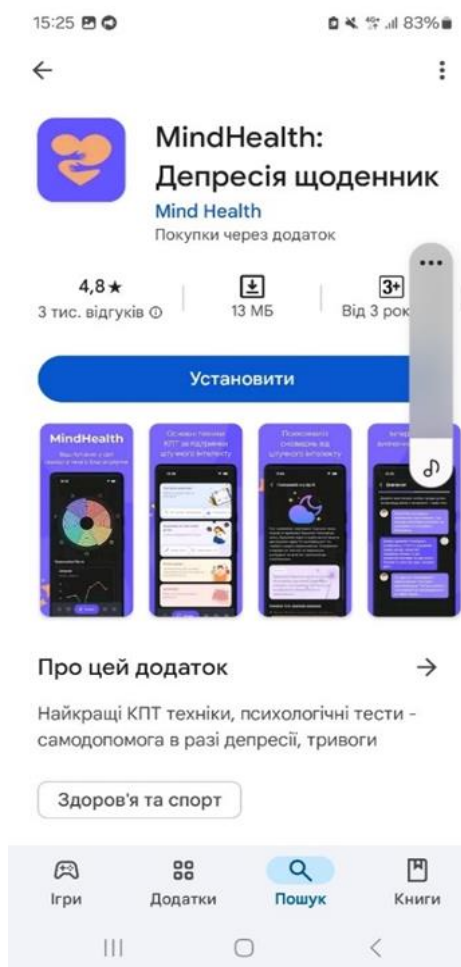
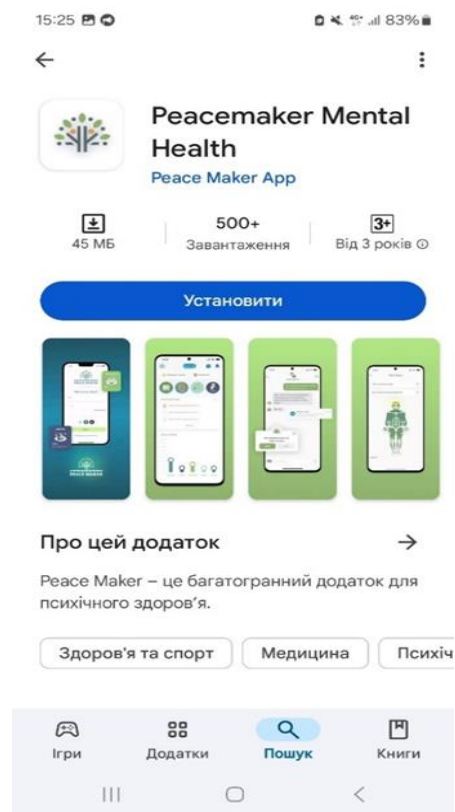
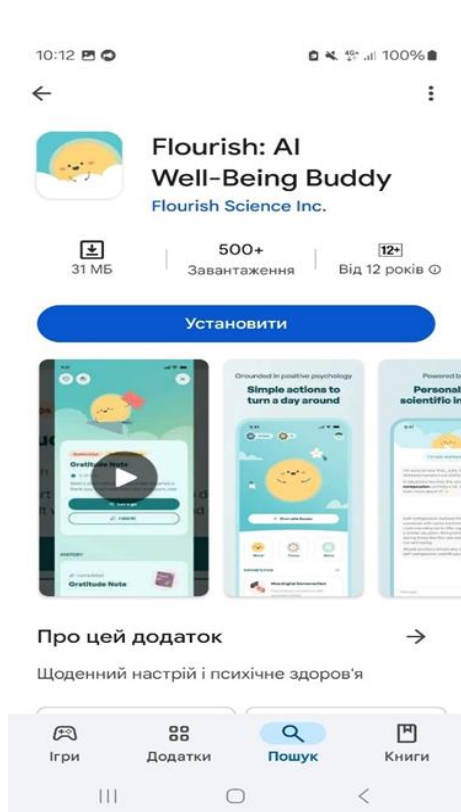
Таким чином, на наш погляд, саме комбінація методик різних психокорекційних напрямлень дозволить дотриматися принципу індивідуального підходу до кожного клієнта, а також створити необхідні умови для повноцінного особистісного розвитку та діагностики психологічного здоров'я людини.

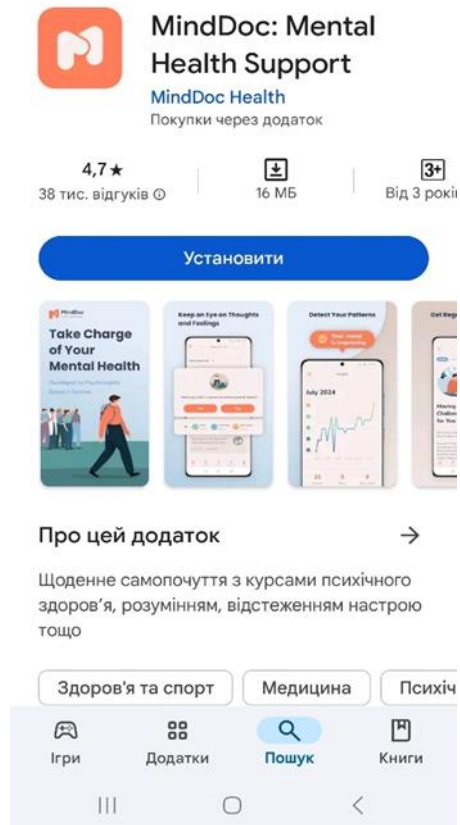
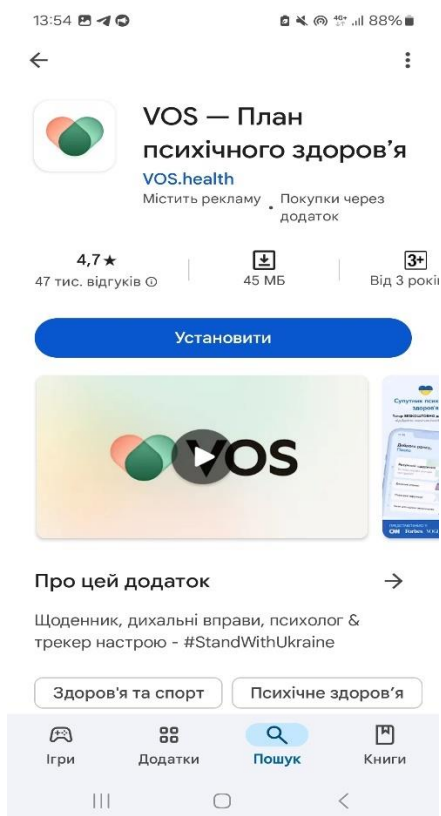
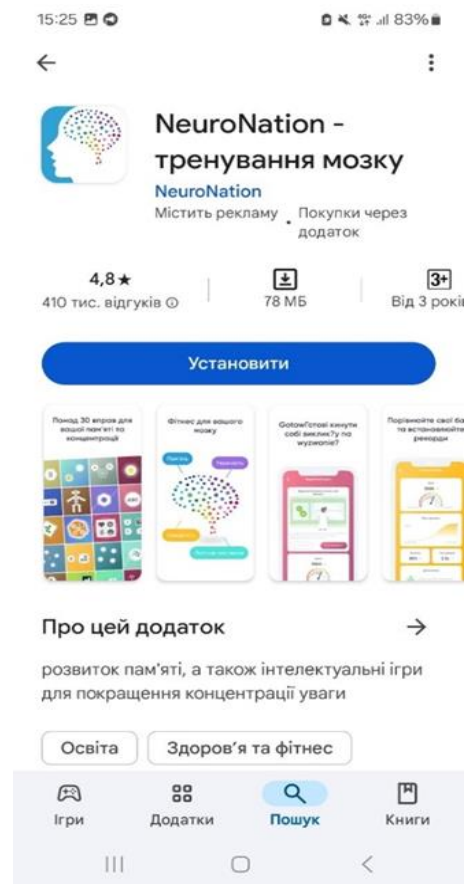
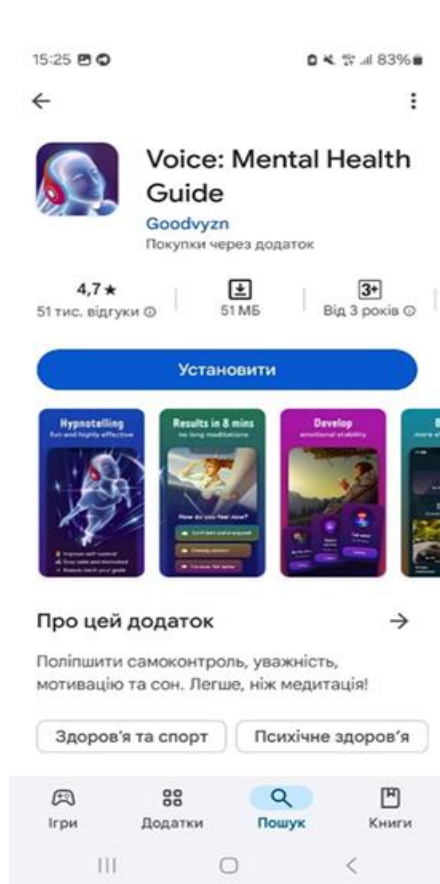
Наводимо мобільні додатки. Працюють на Ios (Iphone, Ipad), Android.

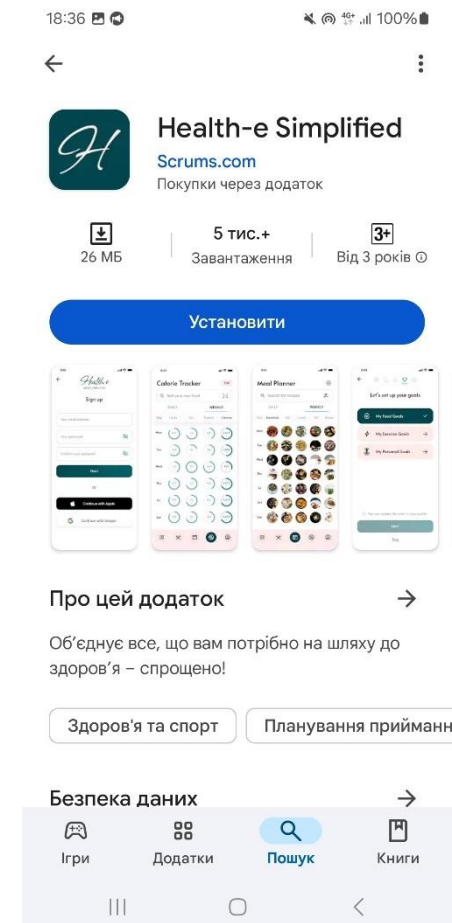
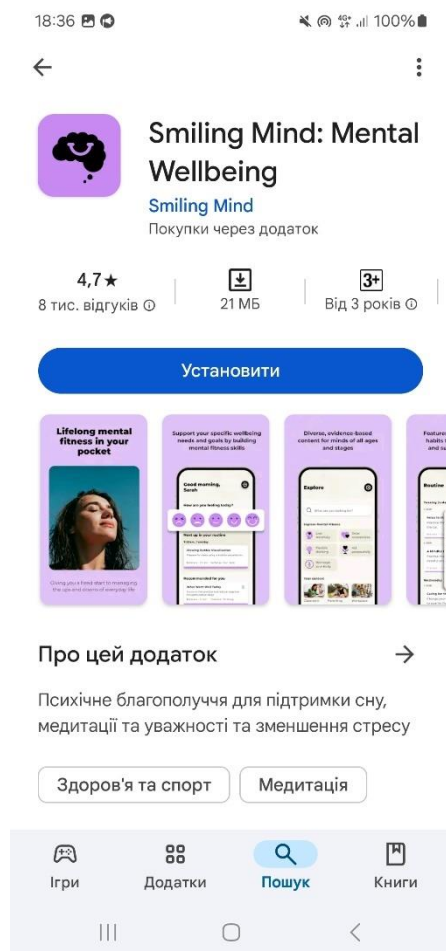
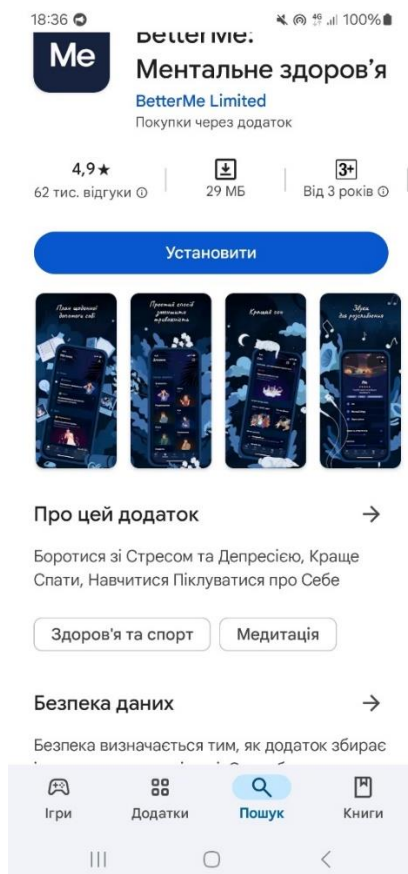
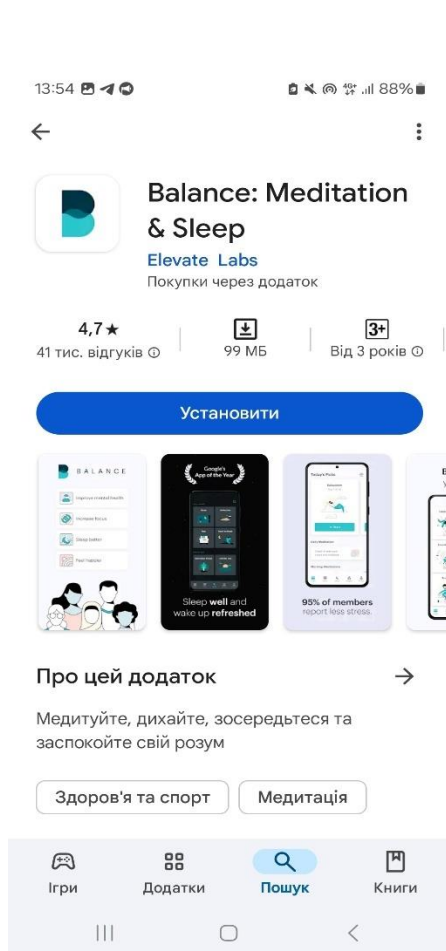


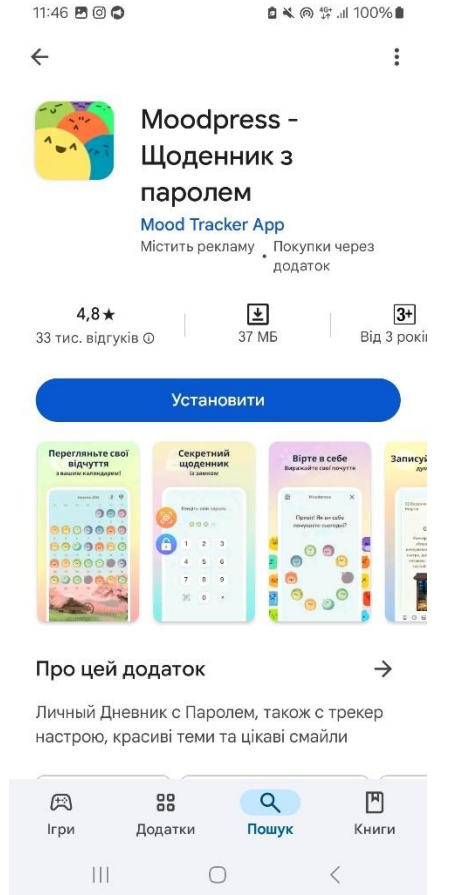
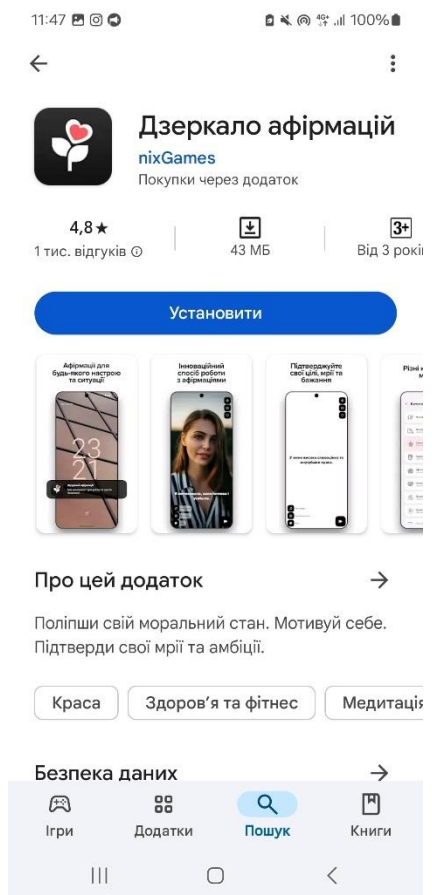
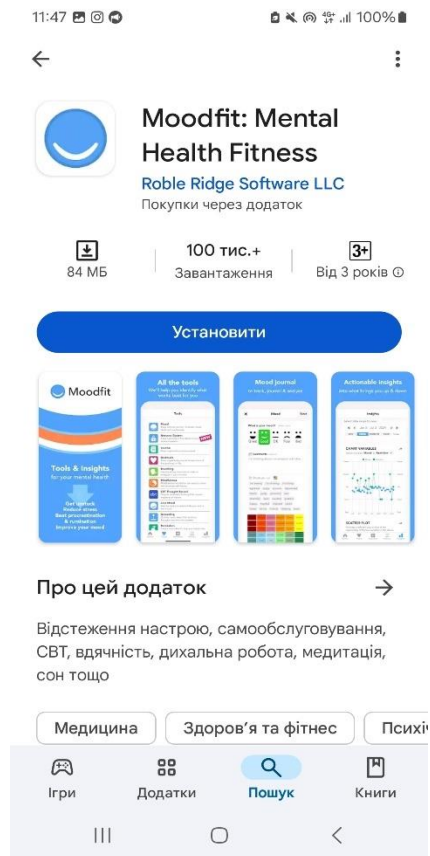
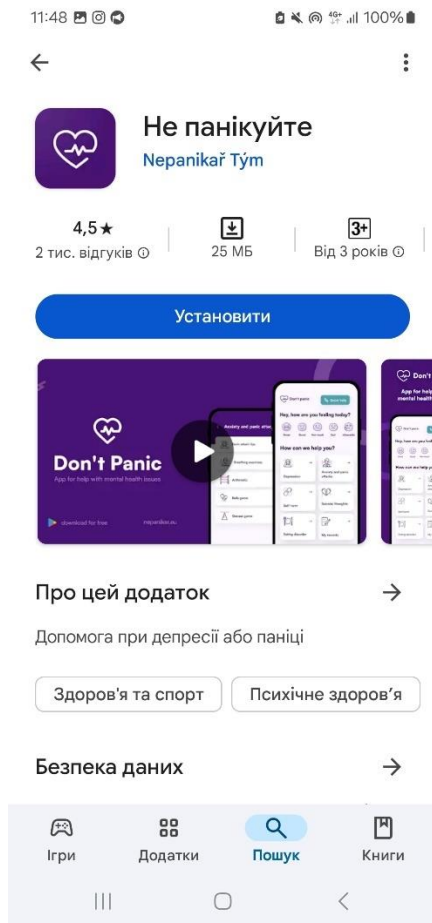


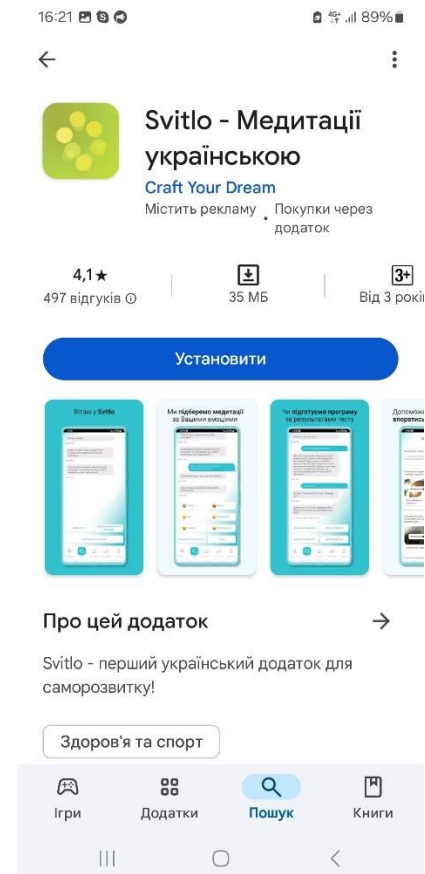
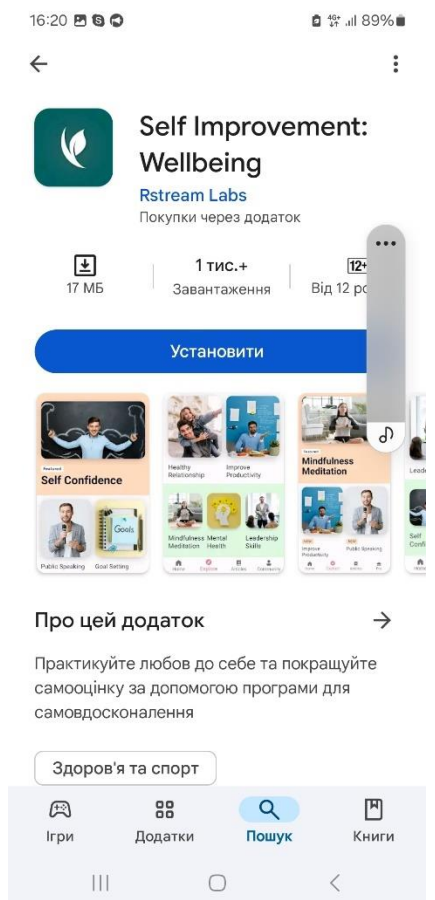
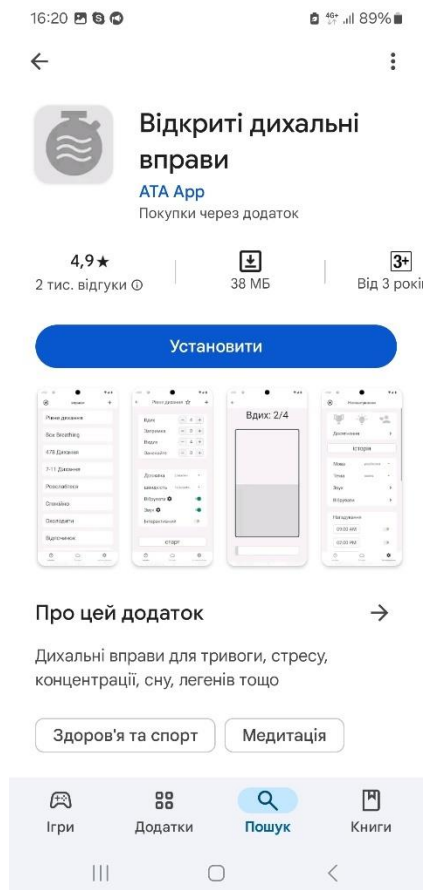
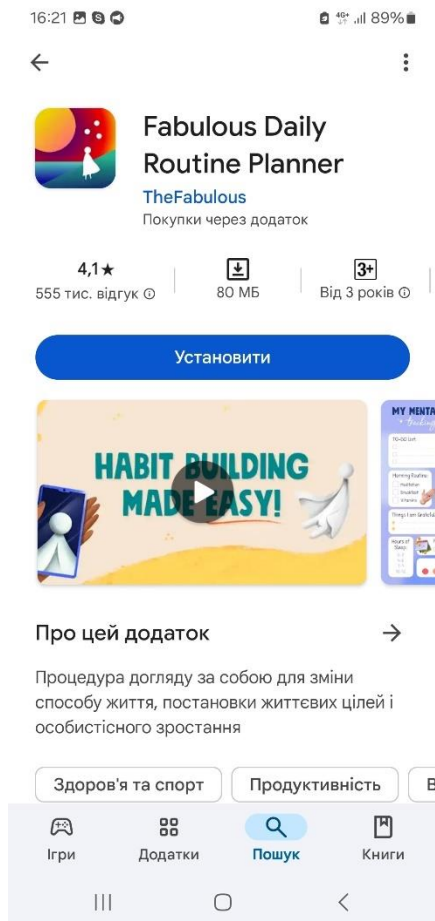


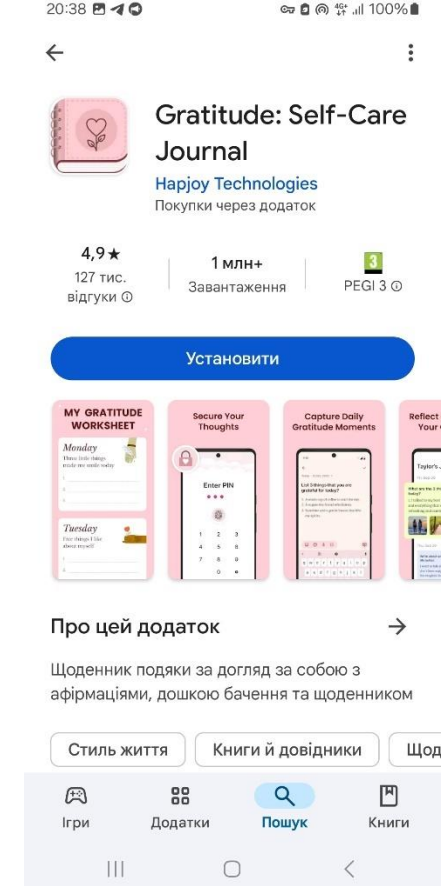
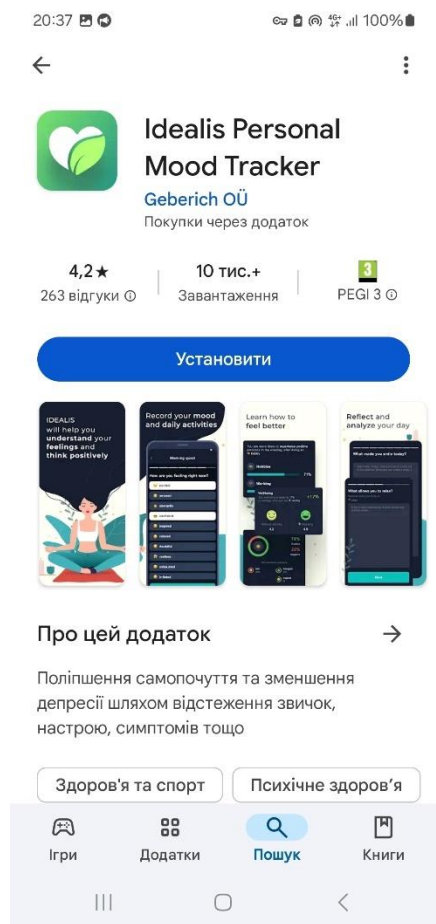
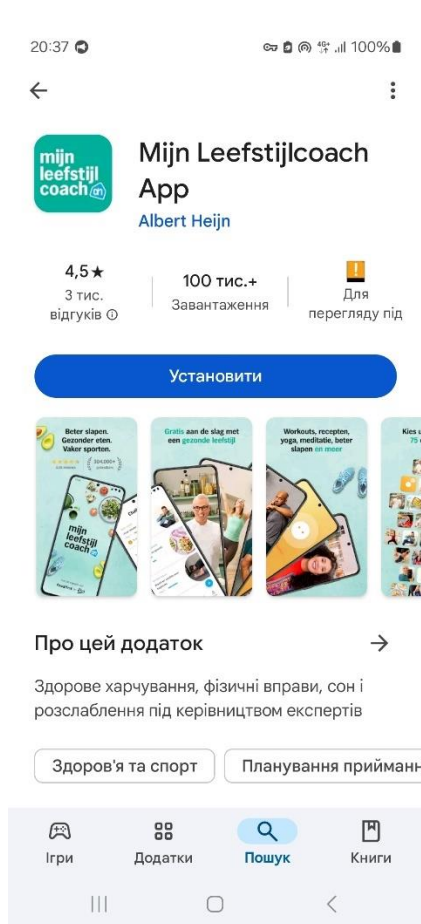


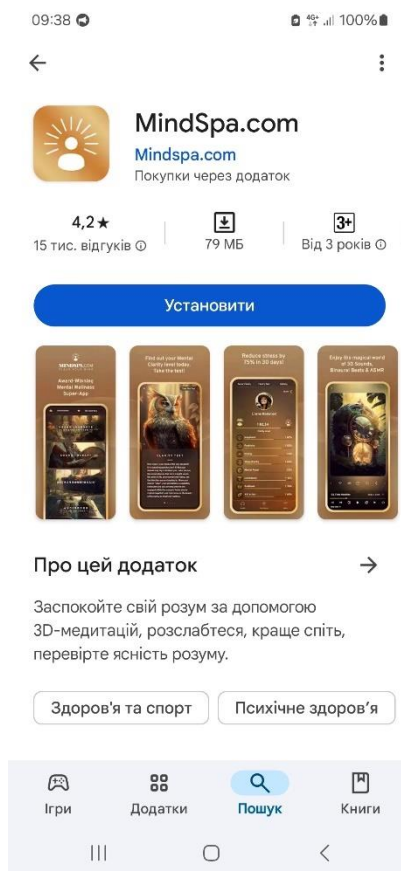
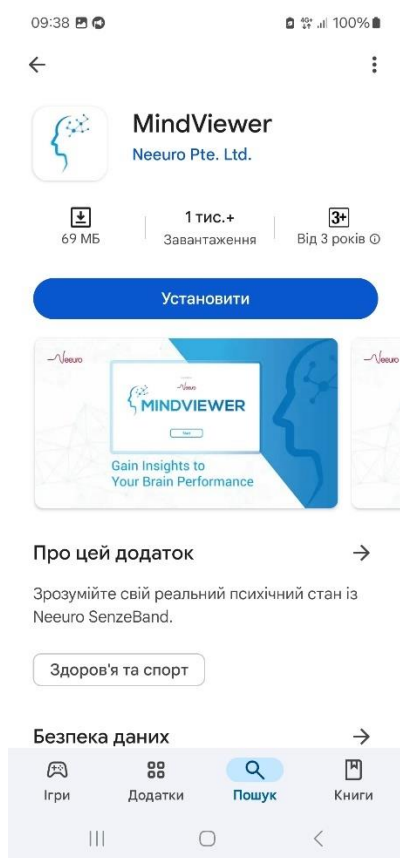
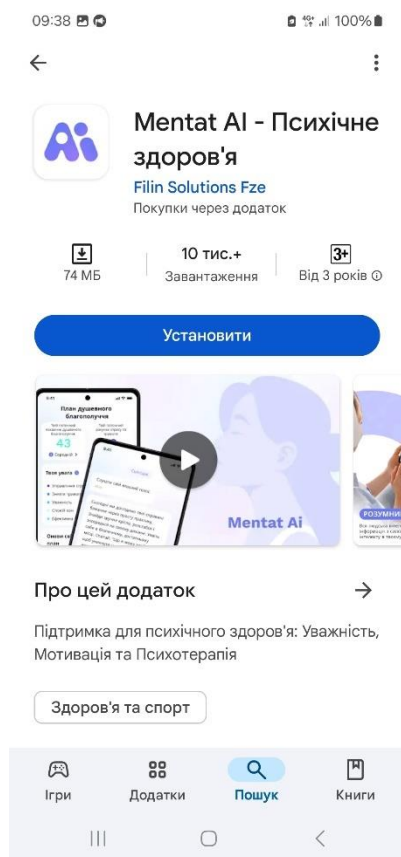
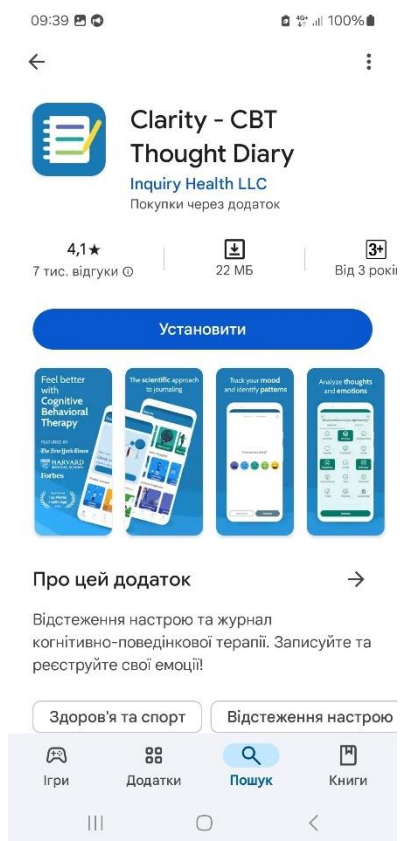


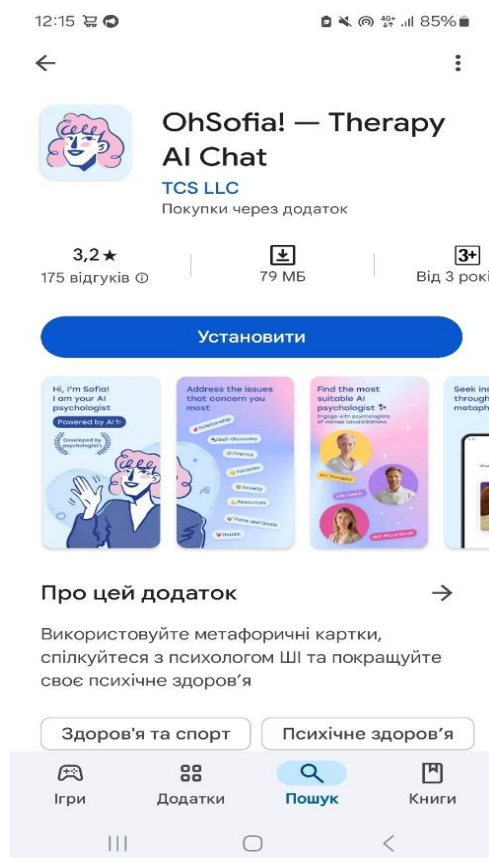
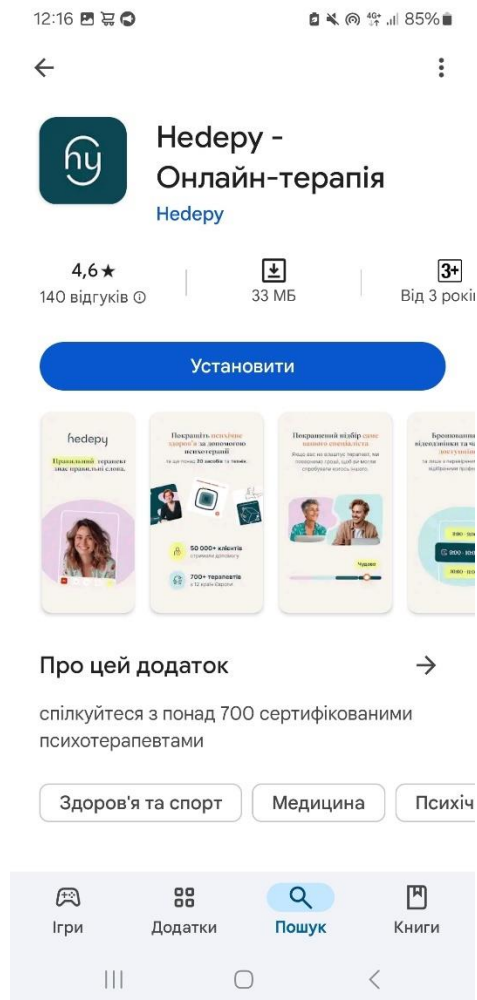
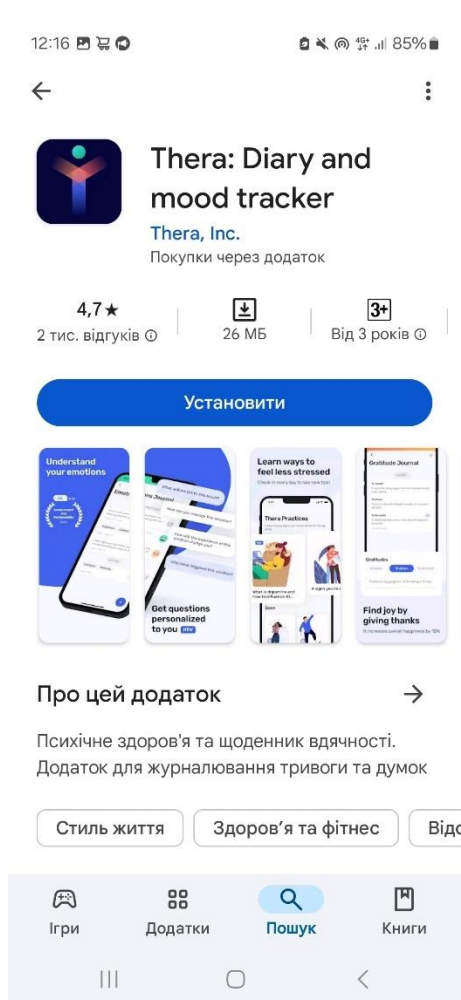












4.7. Про сенси, релятивізм та адаптивність

Сучасним поколінням людства випало існувати у досить турбулентний час: геополітично змінюються межі держав, соціально-психологічно змінюються і самі концепції держав як національних чи федеральних утворень. На сьогодні вже доречно говорити не про держави та взаємне протистояння їхніх інтересів, як це було раніше, а про співвідношення сил та антагонізмів між групами, сформованими або за корпоративно-орденською ознакою, або за ознакою доступу до певних ресурсів. Так, сьогодні не національна або етнічна приналежність може бути визначальною рисою особистісної соціальної ідентичності, а приналежність до того чи іншого прошарку або соціальної групи, що має географічну мобільність (можливість проживати в будь-якій точці світу) і способами забезпечення доходу, постіндустріальними за своїм характером, побудованими за принципом тиражування копій, у багатьох випадках лише віртуальних (цифрових). Такі категорії як нетократія, постіндустріальний виробник/постіндустріальний капіталіст, корпоратократія та кіберпанк набувають все більш реального наповнення та релевантності у дискурсі соціально-значущих процесів. Відповідне переформатування співвідношень і зв'язків суспільних класів і самого поняття клас, а також відповідна соціальна ре-стратифікація і разом з нею зміщення колишніх акцентів у (співвідношенні (нових) еліт та електоральних груп стають все більш помітними і все більш далекі від традиційного марксу) їх розуміння.

На порядки зросла кількість інформації, споживаної індивідом щодня усвідомлено і неусвідомлювано з різноманітних джерел; вже інституціоналізувалися професії та види бізнесу, пов'язані виключно на мережевих комунікаціях. Все це в сукупності - і описані геополітичні зміни, і все більш відчутна міграція існування в режимі онлайн накладає відбиток на характер актуального сприйняття реальності сучасним індивідом, на

ієрархію, природу його мотивів і ступінь залучення індивіда в ті чи інші соціальні та соціально-політичні процеси, так само як і характер прийнятих індивідуючим рішень та її фактичне поведінка в реальний світ. Це ж визначає і серйозний психологічний виклик, який набув перманентного характеру і ознаменував нашу епоху. Від того, яким чином особа відповідає на подібний виклик, залежить не тільки ступінь її соціальної успішності та її психологічне здоров'я, а й ступінь її безпеки, так само як і у відомих випадках сама ймовірність її фізичного виживання.

Зазначені тут зміни неминуче знаходять своє відображення у трансформації способів управління масами та у трансформуванні характеру класових антагонізмів та класової боротьби. На даний момент суспільства переживають (і багато хто вже повністю пережив) зміну парадигми управління великими соціальними групами. Від парадигми управління до парадигми мотивування так можна коротко позначити це парадигмальне зрушення. Елітам країн, які прийнято називати розвиненими, давно довелося відмовитися від управління масовою свідомістю методами примусу чи тиску; нині масами не управляють, маси мотивують, тобто піддають впливу і модифікують ієрархії мотивів певних цільових груп та його психологічні пріоритети, цим спонукаючи дані групи прийняття тих чи інших рішень і ті чи інші соціально-значущі дії. Тоталітарні та авторитарні методи управління в початковому їх розумінні, що характеризуються грубими примусовими заходами, залишилися в минулому; "Не примушувати, а спонукати" - принцип газування сучасних еліт.

Характерною рисою даних методів мотивування є апелювання через когнітивну сферу до несвідомої сфери, сфери інстинктів та емоцій з метою модифікації актуальних потреб індивідів та реієрархізації потреб, а також з метою створення псевдо-потреб і, відповідно, створення мотиву та прагнення ці потреби задовольняти. Ілюстрацією такого мотивування можуть зокрема служити передвиборчі кампанії, так само як і соціальні заворушення, до яких рано чи пізно виявляються залучені суттєві за кількістю маси громадян.



Мал. 46. Як жити здоровим життям?

Ефект, створюваний подібними методами мотивування, це зниження чи втрата індивідом здатності самостійно виносити оцінки подіям і вчинкам оточуючих, зниження здатності критично мислити і самостійно дефінувати свої особистісні стратегічні і тактичні пріоритети. Власне, і зміст, і мета мотивування - зробити індивіда передбачуваним і керованим, тобто виконавцем волі замовника, захисником інтересів замовника, при цьому не включаючи або якнайменше включаючи свідому (когнітивну) сферу індивіда у формулу відносин еліт (замовника) та електорату (керованого ресурсу).

За своєю суттю ця модель управління великими групами феноменологічно успадковує принципи авторитарної моделі управління, проте відрізняється від неї деяким компонентом "soft power", який є ефектом, що створюється "м'яким" мотивуванням замість традиційного жорсткого авторитарного тиску (примусу) зверху донизу. Таким чином мотивування має значно менший потенціал опору з боку мас і менший потенціал їхньої протестної готовності, а отже, воно і набагато менш затратне для еліт.

Доступ до емоційно-вольової сфери та сфери мотивів людини, як відомо,

забезпечують сенси, що виконують функцію якогось коду або ключа, що запускає певні механізми психіки і, як наслідок, індивідуальні реакції. Людина — єдиний представник загону приматів, що має виявляється і підтверджується потребою у сенсі й у ширшому (мета)значенні: людині властиво віддавати перевагу осмислену (в його сприйнятті) діяльність безглуздою і переживати стан психологічної депривації без такої; людина здатна і схильна задаватися питаннями та пошуками сенсу життя, не задовольняючись лише біологічним існуванням як таким. Сенсиотворні поняття для індивіда можуть набувати таке значення, що їхня цінність для нього може перевищувати цінність самого життя — людина здатна на жертви і часом готова йти на смерть за ідею, яка виконує для неї функцію сенсу життя.

Управління масами через смисли проводиться шляхом відповідної обробки смислів, а саме роботи з модифікації та усунення семантики смислів. Саме семантичні зрушення та підміна смислів вирішують завдання впровадження потрібних замовнику аттитюдів та оціночних думок по відношенню до певних ідей, ідеологем, груп та/або політично-значимих фігур. Таким чином, семантичні зрушення дозволяють реалізувати ті чи інші інтереси замовника та/або створювати нові конфлікти інтересів, боротьба за які можлива лише за умови залучення певної кількості adeptів.

На сьогоднішній день складно підібрати поняття або категорію, яка не піддалася б обробці з модифікації та усунення її (початкового) сенсу. Наведемо, наприклад, такі поняття, як свобода, права людини, вибори, електорат, патріотизм, радикалізм, екстремізм, фашизм, нацизм, лібералізм, стабільність, демократія, духовність, толерантність. Будь-яке з цих понять в силу інтенсивної роботи з модифікації його сенсу сьогодні набуло крайньої неоднозначності або цілого спектра значень, і в різних контекстах і з різних вуст будь-яке з них може трактуватися по-різному, висловлюючись часом і в діаметрально-протилежних тлумаченнях, в яких і реципієнт (слухач, телеглядач) у свою чергу вловлює гіпер-смисли та суб-смисли. Соціальні

ефекти, вироблені даними маніпуляціями зі смислами, широко відомі.

Метафорично представника виду *homo sapiens* можна розглядати як сукупність та ефект взаємодії двох основних складових: hardware (апаратне забезпечення) та software (програмне забезпечення), де апаратним забезпеченням служить тіло (організм), а програмним – сукупність функцій нервової системи, лімбічної та інших систем головного мозку, тобто всього того, що забезпечує індивідуальну психологічну та поведінкову реакцію на стимули, що надходять з зовнішньої соціальної дійсності. Як відомо, функціонування механізмів та автоматів залежить від того, яким чином машина запрограмована. Умовно кажучи, призначення соціалізації особистості слідує схожому принципу: певні соціальні інститути (значущі батьківські постаті, освітні та культурні установи) зайняті модифікуванням «software» індивідів відповідно до поточних інтересів замовника (еліт) і реагували на зовнішні стимули так, як це потрібно замовнику. Подібні заходи соціалізації як моделювання світогляду та ціннісних систем мають місце у будь-якій культурі, у будь-якому суспільстві, і в кожному вони виробляються, коригуються та передаються попередніми поколіннями наступним. М'якими способами такої модифікації можна вважати ті, що передбачають заохочення ідеї особистісного розвитку, ідею прозорого суспільного договору та реалізації прав та свобод людини; жорстокими ж ті, які передбачають неодмінну наявність образу ворога та уявлення про людське життя як про менш цінне, ніж якась ідея/ідеологія чи безпека/життя вождя. Відомо також, що індивід може бути і "перепрограмований" у пізнішому віці - це може стати результатом залучення індивіда до певних груп або сфер діяльності, в яких домінують доктрини та системи цінностей, відмінні від доктрин і систем цінностей, прийнятих у (іншому) суспільстві первинної соціалізації. Тоталітарні секти чи закриті суспільства можуть бути ілюстрацією подібного „перепрограмування“.

Феномен схильності індивіда такого роду програмування та перепрограмування робить гострим питання адаптації особистості до

актуальної соціальної реальності як до середовища, де особистість неминуче підпадає під вплив зацікавлених у її мотивуванні агентів. Сьогодні це і питання адаптації як мети, і питання адаптивності як засобу (тобто здібності) не тільки самозберегтися, а й забезпечити існування та благополуччя собі та своєму потомству. Запорукою та ознакою неуспішної адаптації індивіда до середовища є наявність розбіжності між світом і картиною світу індивіда, відставання в усвідомленні індивідом особливостей реальності, що змінюється.

Інструментом виживання та самозбереження особистості в таких умовах може бути тільки збереження усвідомленості та збереження контакту з поточною реальністю, вироблення свого роду імунітету проти маніпуляцій свідомістю та підсвідомістю за допомогою здатності ясно, критично і самокритично мислити та оцінювати ситуацію, не підпадаючи під вплив тих, чия задача-мінімум - домогтися емоційного залучення об'єкта. Забезпечити і зберігати такий імунітет і очистити свідомість від «сміслового спаму» на сьогоднішній день неможливо без розвиненого вміння розбиратися в поточних соціальних процесах, у тому, що прийнято називати «гуманітарними технологіями», без уміння бачити не завжди явні взаємозв'язки соціальних і політичних процесів та актуального замовлення еліт та відповідної роботи pr-інститутів з модифікації смислів.

Будь-яка культура є передусім деяку систему певних заборон і обмежень. Призначення цих заборон полягає у придушенні владного та сексуального інстинкту індивіда, тобто в обмеженні його особистісних свобод через вбудовування певних конструктів соціальних та культурних норм та етик у його супер-его; і це і становить основний конфлікт індивіда та цивілізації (суспільства), так само як і суть цивілізаційних неврозів, як позначив у своїх роботах ще Зигмунд Фрейд. Звідси можна вивести розуміння людини мислячої як індивіда, зайнятого усвідомленою діяльністю з пошуку і знаходження свого місця у культурі та суспільстві у вигляді усвідомлення і розсування заданих кордонів і лімітів, мініміуючи у своїй

потенціал внутрішніх та зовнішніх конфліктів. Таке можливе лише у разі повного усвідомлення та визнання особистістю того факту, що не декларації свобод і прав забезпечують насправді свободу та права, а наявність та розвиток особистісної внутрішньої свободи та індивідуально та осмислено певного її сенсу та мети. «Вільний від чого? Яка справа до цього Заратустрі! Але твій ясний погляд повинен повідати мені: вільний навіщо?

У психологічному консультуванні та психотерапії найчастіше саме у цій площині лежить запит клієнта (пацієнта), хоча самим клієнтом він, швидше за все, у всій повноті не усвідомлюється. Нереалістичність помножена на невміння жити своє життя — так коротко можна «заголовити» проблематику та причину душевного неблагополуччя, з яким клієнт звертається до психолога/психотерапевта. Нереалістичність як недостатньо розвинена здатність реалізовувати себе і свій інтерес і недостатнє вміння залучати можливі сторони, що співпрацюють, в процес реалізації індивідуальних інтересів на тлі недостатнього (неадекватного) контакту із зовнішньою реальністю. Завдання психолога (психотерапевта) у такому разі — підходити до роботи в рамках ширшого контекстуального розуміння глибинних мотивів та устремлінь клієнта, допомагати клієнту досліджувати та позначати для себе дійсні внутрішні конфлікти та шукати та знаходити шляхи їхнього конструктивного вирішення в культурних та соціальних умовах, особливості яких Насамперед потрібно (навчитися) ясно усвідомлювати. Вочевидь, найважливішою передумовою успішності такий є наявність достатньої внутрішньої свободи в самого психолога/психотерапевта.

Гуманістичні цінності, які з часів Еразма Роттердамського особливе значення для культури та у суспільному розвитку європейських та загалом світових суспільств, об'єднують і несуть у собі ідею людини як усвідомленого істоти, прагне до свободи, самопізнання і творчої самореалізації, тобто ідею людини сенсу. Обскурантизм і дефіцит свободи, властиві патерналістським, авторитарним і тоталітарним моделям товариств та відповідним моделям управління групами, концептуально протилежні

ідеям освіти і гуманізму. У рамках постмодерної філософії та розуміння світу, що прийшли пізніше на зміну епосі Нового Часу, одним із принципів прийнято вважати релятивізм. Релятивізм трактує світ як хаос, як глобальну сукупність відносностей – відносності норм, етик, соціальних та політичних ієрархій та цінностей. Відповідно до релятивістських уявлень немає істини, а є лише інтерпретації; немає єдиної об'єктивної дійсності, є лише індивідуальні її конструкти. Цей релятивістський принцип послужив свого часу потужним механізмом звільнення, каталізатором розвитку філософської думки і уможливив розширення меж свободи і усвідомленості для тих, для кого свобода і усвідомленість представляють гуманітарну цінність. Ідея надлюдини Фрідріха Ніцше концептуально є виразом і продовженням цієї ідеї «зростання над самим собою» через розширення внутрішньої свободи та усвідомлення себе критично-переосмислюючим норми та етики суб'єктом, який тим самим є чимось більшим, ніж сума того, що в нього „вклала“, тобто запрограмувало соціальне середовище. Без усвідомлення світу як хаосу і без розуміння себе в ньому як потенційно автономного суб'єкта, що самовизначається, індивід не може бути спроможним усвідомлено взаємодіяти з соціальною реальністю, оскільки без усвідомлення даних умов і передумов існування індивід автоматично є лише об'єктом впливу середовища: будь-яке переконання і будь-яка віра як орієнтир або зведення етик і норм роблять індивіда невольником та виконавцем волі суб'єкта, що транслює дані переконання у своїх інтересах.

Релятивізм як ментальне середовище передбачає і потребує певного рівня психологічної зрілості в її жителів. Як показав час, релятивізм може бути як інструментом звільнення свідомості, його можна перетворити й на свого роду зброю чи знаряддя управління тими, хто до звільнення свідомості не прагне; і сучасний технічний розвиток медіа відіграє тут особливу роль. Адже немає істини, є лише інтерпретації, немає реальності, є безліч її варіацій та симулякрів, таких як: віртуальна реальність, віртуальна ідентичність і все, що нині технічно можливо копіювати та тиражувати

нескінченно — медіа-месаджі, які емоційно залучають споживачів онлайн-інформації, і безкоштовні «тролі», що активно множать «думки», створюючи ілюзію мейнстріму, та численні інші медіа-ефекти. У подібні пастки, які розставляють умілі медіа-технологи, потрапити дуже легко. Легко особливо тим, для кого усвідомленість і свобода стоять не на перших місцях у ранзі цінностей та потреб. Медіа з їх технічними можливостями дозволяють як множити ефективність перепрограмування або реіндоктринування індивідів, так і значно збільшувати охоплення потенційної аудиторії. З моменту впровадження радіомовлення, а потім і телебачення географічна віддаленість цільових груп перестала служити перешкодою для таких завдань.

Перепрограмування або ре-індоктринування індивіда можливе за допомогою впровадження модифікації смислів в силу природної чутливості людини розумної до такої категорії як сенс. Одним із прикладів може служити тут згадана вище ідея Ніцше про надлюдину, свого часу семантично модифікована і перетворена на ідею уявної (расової) переваги деяких одних представників виду *homo sapiens* над іншими. Ще одним прикладом модифікування та усунення сенсу може бути те, що було зроблено з ідеєю джихаду, споконвічне значення якої багатьом зовсім невідомо.

Застосовуючи релятивістський принцип як зброю, можна змістити з первісних позицій не тільки сенси таких понять, як лібералізм і толерантність, можна спотворити і «збити налаштування» та фундаментальних понять добра і зла, тим самим зробивши індивіда керованим виконавцем чиеїсь волі у боротьбі за якесь «добро» і проти якогось «зла». Індивід, чия свідомість контамінована поняттями зі зміщеними смислами, неминуче втрачає здатність самотійно орієнтуватися в соціальній реальності — з цього моменту, як ведений, він потребує ведення, провідної та спрямовуючої функції ззовні, що здійснюється більш «орієнтованим» суб'єктом. Втративши власні орієнтири, індивід по суті більше не належить самому собі, він є не тільки об'єктом впливу суб'єктів впливу, а й сам стає своєрідною зброєю в їхніх руках, оскільки він відтворює

(копіює та множить) культурні зразки мислення та поведінки, в яких зацікавлений його ведучий; цим сам індивід стає агентом впливу на користь, які завжди збігаються з його власними, якби він їх усвідомив.

Тут доречно згадати та переглянути ідеї Мішеля Фуко, зокрема, його ідею турботи про себе як ідею способу самореалізації, проте, у даному контексті — ще й як ідею успішної особистісної адаптації та індивідуального (а у багатьох випадках і групового) самозбереження. Людина усвідомлена і свідомо прагне зберегти свою усвідомленість, має шанс вціліти в зіткнанні із множинних відносностей соціальної реальності постмодерну. Той, хто не зайнятий подібними питаннями, таких шансів зовсім не має, а приречений на маргіналізацію, на існування утриманського типу за рахунок тих, хто активно визначає соціальний дискурс, так само як приречений і на все більше відчуження від справжньої реальності та від власної самості, так як він змушений — за таких умов це неминуче відведена йому роль і функція — бути споживачем (псевдо-) реальностей, що конструюються кимось.

Не випадково і концепції освіти та освіченості також зазнають своїх помітних змін: і зміст поняття «освіта» видозмінився, і сам загальний рівень освіченості, якщо приймати його за величину, що корелює зі ступенем усвідомленості, значно знизився. Доступ до особливих знань і компетенцій відкритий не всім, найчастіше цей доступ закритий як до ринків, межі яких ретельно захищені від проникнення та розмивання, і дана тенденція «закритості та захисту» ринків компетенцій відсилає до властивої дореформаторської «непрозорості» авторитетів, закритих інститутів влади та їх недоступності для діалогу та звітності перед об'єктами правління/управління. Цей тренд «зауження спеціалізації» сьогодні простежується не тільки в культурах і суспільствах, що переживають важку кризу, але помітний і щодо економічно-стійких західних країн. Термін «професійний ідіотизм», введений ще Карлом Марксом, описує цей феномен: вузька спеціалізованість і «заточеність» на виконання певних професійних функцій у сучасних фахівців часом є сусідами з вкрай мізерно вираженими індивідуальною усвідомленістю та

здатністю критично мислити та оцінювати ситуацію. Отже, і здатністю успішно адаптуватися в ній. Основний виклик і завдання, з якими змушена конфронтувати мисляча особистість у XXI столітті, це протистояння глобальної (жорсткої або менш жорсткої, залежно від характеристик культури та характеру еліт) люмпенізації мас з метою виключення свідомої сфери індивіда з відносин влади.

Ще однією пасткою релятивізму є закладена в самій ідеї відносності відсутність лімітів і меж, що стримують, для переосмислення або переінтерпретування смислів. Так, в умовах знецінення цінностей і пріоритетів гуманістичного штабу поступово втрачають своє значення і найважливіші цінності, наприклад, цінність людського життя. У конфліктах інтересів, таких як хрестові походи або загарбницькі війни, людям завжди відводилася роль недорогого витратного матеріалу, що відтворюється. Однак, можливо, ми переживаємо епоху, в яку суб'єктивно сприйнята цінність людського життя досягла мінімального свого значення, як через перебіг у світі справжніх збройних конфліктів та їх сприймається майже «повсякденність», так і через досвід зіткнення нових поколінь з множинними сконструйованими та копіюваними реальностями та (телевізійними та комп'ютерними) псевдо-реальностями, в яких убити людину нічого не варте і жодних наслідків за собою не тягне. Війни двадцять першого століття відбуваються не на полях битв, вони розв'язуються та ведуться насамперед у лімбічних системах.

Проблема адаптації особистості до цих умов безальтернативна: особистості не залишається нічого, крім як прийняти виклик і самовизначитися — об'єктом соціальних (і політичних) відносин їй бути суб'єктом, тобто бути споживачем (медіа-контенту) або творцем (справжньої реальності). І чим далі ми заглядаємо в майбутнє, тим безальтернативніше виглядає дана перспектива, тому що технічні засоби роблять все більш можливими тотальний контроль і (нежорстке) мотивування та реіндоктринування. До цих технічних засобів відносяться і засоби геолокації,

відеоспостереження і стеження (безпілотники, дрони), засоби стеження, вбудовані в тому числі і в індивідуальні засоби зв'язку, і соціальні мережі як спосіб збору даних, і consumer tracking (обробка та використання клієнтських баз) даних з метою відстеження потреб споживачів та подальшого їх мотивування), і біометричні засоби ідентифікації, та цифрові способи здійснення платежів та багато інших нововведень, більш відомих вузьким фахівцям, ніж широкому загалу. Ці технічні засоби вже перетворилися на засоби реалізації влади, влади, яка сьогодні розширює свої кордони набагато інтенсивніше, ніж сама людина схильна розширювати межі своєї свободи та усвідомленості. У цьому й парадокс, і виклик нашого часу: з одного боку розвиток науки, філософської думки і техніки дає людині фактичні можливості для все більш усвідомленого існування, з іншого боку людина все менш прагне бути усвідомлено-залученим у сфери діяльності, пов'язані з екзистенційними питаннями, зокрема із питаннями влади.

На тлі описаних особливостей сучасності як і на тлі пізніших постмодерністських моделей, скоріше анти-утопічних або песимістичних, рання філософія виглядає тепер ідеалістичною, гіпертрофовано-нереалістичною, певною мірою навіть фантазерською. Начебто й давні греки, і Шопенгауер з його поглядом на людину як на істоту, що володіє ненаситною «волею до життя» і потягом до осмислення світу і себе, прагнули зробити щедрий комплімент хомо сапієнсу. Як робив у своєму роді і Ніцше, апелюючи до волі до влади і свободи... Ідеалістськими і непропорційно оптимістичними на нинішньому фоні здаються і ідеї Еразма Роттердамського та інших мислителів і вчених епохи освіти, які уявляли собі майбутнє не таким, яким воно й рису. яке ми переживаємо вже сьогодні. Техніка, що робить можливим і реальним тотальний контроль, більш відповідала б концепції людини пре-ренесансу, ніж людини епохи освіти, проте саме зараз вона стає все більш значущою частиною нашого життя і ставатиме все більш значущою і незамінною і в майбутньому, а людина все більше від неї залежним... Невипадково й у літературі середини XX століття знайшли своє

відображення і зазвучали особливо актуально анти-утопічні візіонерські ідеї Олдоса Хакслі, Джорджа Оруелла і Станіслава Лема. Виникає навіть ілюзія те, що, що далі ми вдивляємося в історичну ретроспективу, то вище здається рівень домагань мислячих людей щодо таких категорій як особистісна свобода, творча самореалізація і усвідомлене, осмислене існування. Чи, може, це зовсім не ілюзія?

4.8. Мішені роботи з тривогою при екзистенційній кризі

Дослідженням тривоги присвячено значну кількість публікацій, що зачіпають аспекти її прояву, починаючи від причин виникнення та закінчуючи особливостями прояву у різному віці чи ситуаціях. Робота з тривогою досить поширена в психологічній практиці, а особливе значення набуває при роботі з клієнтами в кризових станах, зокрема, при екзистенційній кризі.

Для того щоб визначити специфіку роботи з тривогою при екзистенційній кризі, необхідно звернути увагу на її сутнісні та процесуальні характеристики.

Екзистенційна криза – це стан особистості, у якому сам факт «перебування людиною» ставиться під сумнів. Це призводить до збідненого функціонування системи – життя людини збіднюється як з погляду її якості, і з погляду реалізації її людиною, позначаючись на її психологічному здоров'ї. Людина переживає гостру необхідність прийняти якесь рішення, щоб зберегти себе, але ухвалення рішення, а тим більше швидкого, неможливо, оскільки причини кризи не завжди усвідомлюються, а якщо й усвідомлюються, то, як правило, пов'язані з такими ситуаціями, які людині не під силу.

Навмисно не пов'язуємо екзистенційну кризу зі втратою сенсу. Дослідження, яке проводилося в Інституті психології ім. Г.С. Костюка показало, що екзистенційна криза може бути діагностована і за наявності у

людини сенсу свого життя. А.В. Ляшук та Л.В. Шутова дуже точно описали, що є екзистенційна криза: це «стан переживання втрати буттєвої основи існування», що полягає в фундаментальних екзистенційних даностях: трансценденції, сенсу, самотності, вибору, відповідальності, вини, свободи, страждання та смерті. Екзистенційна криза – не просто криза втрати сенсу. Це переживання граничної актуальності всіх екзистенційних данностей. Це риса, яка поділяє життя на «до» та «після». Але, як художник не відразу пише картину, так і людина, яка опинилася в кризі, не відразу розуміє, що з нею відбувається.



Мал. 47. Психологічне здоров'я: основні поради, як вийти зі стану екзистенційної кризи

Відмінність екзистенційної кризи від інших видів полягає у переживанні втрати (відсутності чи усвідомлення відсутності) самого задуму свого життя як об'єктивації себе у світі, тоді як для життєвої кризи характерне переживання неможливості реалізації існуючого задуму, для сенсо-життєвої – відсутність чи втрата сенсу життя, а для особистісної – переживання втрати автентичності «образу Я», неможливості реалізації "буття собою".

Звертаючись до процесуальних особливостей екзистенційної кризи, можна виділити її три етапи: мобілізаційний (початковий), дезінтеграційний

(власне кризовий) та інтеграційний, що відповідає виходу людини з кризи.

Початковий етап екзистенційної кризи сприяє цілісному сприйняттю життєвого шляху, поведінкової гнучкості, підвищує рівень спонтанності, самоприйняття та самоповаги, активує прагнення до пізнання себе, пошук можливих шляхів виходу із ситуації та сприяє прийняттю відповідальності за ситуації, що відбуваються в житті. Паралельно з мобілізацією описаних ресурсів відбувається блокування особистісного зростання, особистість прагне зміни виключно зовнішніх параметрів кризової ситуації, що перешкоджає її подоланню і формує, зрештою, негативне ставлення до себе і свого життя, недооцінку власних можливостей долати життєві перешкоди, засвоювати нові вміння і навички.

Власне кризовий період зумовлює підвищення інтенсивності кризових переживань, посилює проблемну актуалізацію базових екзистенційних данностей у сьогоденні, знижує рівень свідомості життя. При цьому відбувається знецінення досягнень та смислів минулого, сьогодення, утруднюється цілепокладання та відсутні життєві перспективи, а також знижується рівень прийняття відповідальності за життєві ситуації. З іншого боку, підвищується сензитивність себе, спонтанність, і навіть рівень прийняття агресії. При цьому підвищення чутливості до себе обумовлено збільшеною увагою до негативних переживань і ситуацій, підвищення спонтанності відноситься переважно до відреагування негативних переживань, а підвищення рівня прийняття агресії відбиває готовність виправдати власну дратівливість і неадекватні реакції, тоді як толерантність до таких же проявів оточення знижується. В даний період спостерігається неадекватність оцінки власних реакцій та реакцій інших людей на свою поведінку, зниження критичності щодо себе та завищена критичність щодо оточуючих. Це відбиває особистісну дисгармонічність, чи, інакше кажучи, свідчить про дезінтеграцію особистісної системи, обумовлену «зустрічею» з прикордонним станом і проблемою прийняття екзистенційних цінностей.

Вихід із екзистенційної кризи сприяє зниженню комплексу кризових

переживань. Відбувається стабілізація емоційного стану, деактуалізація екзистенційних категорій, зниження переживання екзистенційної порожнечі, з'являється позитивний прогноз щодо свого майбутнього життя. Для цього етапу характерна свідомо робота людини над собою, детермінація життя особистості внутрішніми ситуаціями, причому джерело життєдіяльності знаходиться у самій людині. На виході із кризи людина схильна взаємодіяти з життям шляхом особистісних змін.

Повертаючись до проблеми роботи з тривогою при екзистенційній кризі, слід виділити її природу та специфічні причини виникнення, що сприятиме визначенню психотерапевтичних мішеней та стратегій, ефективних у психологічній практиці.

Тривога визначається як емоційний (психічний) стан гострого внутрішнього занепокоєння, що пов'язується у свідомості людини з прогнозуванням небезпеки. У період екзистенційної кризи стан тривоги викликається змінами в галузі смислової регуляції та сенсоутворення індивідуального життєвого шляху (розуміння, переживання та реалізації сенсу життя), усвідомленої довільної саморегуляції життєвого шляху, психологічного ставлення до смерті, переживання психологічного часу та психологічного віку, психологічного ставлення до минулого, сьогодення та майбутнє, життєсприйняття та побудови суб'єктивної картини життєвого шляху, переживання загальної задоволеності життям, суб'єктивного контролю за життям та, власне, психологічного здоров'я особистості.

Крім того, наголошується на недостатності здатності підтримувати позитивні відносини з оточуючими, недооцінка власних здібностей долати життєві перешкоди, засвоювати нові вміння та навички, нездатність інтегрувати окремі аспекти життєвого досвіду, недостатньо реалістичне сприйняття різних аспектів життя, а також надмірна конформність.

У період екзистенційної кризи людина сприймає своє майбутнє як абсолютно детерміноване минулим, а сьогодення як підготовку до майбутнього, якому надається сенс «істинного життя». У неї знижено

здатність усвідомлювати свої почуття, а також спостерігається менший ступінь конгруентності. Можна відзначити зниження самоповаги, схильності до цілісного сприйняття навколишнього світу та виразності пізнавальних потреб, є тенденція до негативної оцінки природи людини. Також спостерігається зниження самоприйняття, здатності до встановлення глибоких емоційних контактів та виразності творчої спрямованості особистості, що негативно позначається на її психологічному здоров'ї.

Ці дані дозволяють виділити специфічні патерни переживання тривоги при екзистенційній кризі:

- дискретність сприйняття життєвого шляху;
- Екстернальний локус контролю;
- зниження рівня усвідомленості та саморегуляції;
- Регрес мислення до доопераційної стадії;
- глобальність та алогічність мислення;
- ідеалізація Іншого/ Інших чи формування надзначного відношення (односпрямованої активності);
- дихотомічність мислення;
- нездатність виявляти справжню емпатію;
- Дискретність ідентичності.

Психодинаміка тривоги при екзистенційній кризі виглядає наступним чином. Зниження рівня усвідомленості і саморегуляції приводить до дискретності ідентичності, життєвого шляху і смислової реальності. емоційних відносин, що призводить до дихотомічності мислення (розщепленню сприйманого світу на «хороші» і «погані» об'єкти). Знижена емпатія сприяє збільшенню конфліктних і стресових ситуацій з оточуючими, що призводить до втрати значущого Іншого і переживання безпорадності когнітивної регресії, що тягне у себе прояви аутоагресивних тенденцій, зазвичай «замаскованих».

Розуміння природи, специфіки та психодинаміки переживання тривоги при екзистенційній кризі дозволяють виділити основні цілі психотерапії:

- Актуалізація та відреагування прихованих ворожих почуттів, які дозволені з психотерапевтом (на відміну від значних інших чи світу).

- Підтримка піклування про себе, проявів здорового егоїзму, суперництва, а іноді й опозиції, інтерпретуючи їх як перемогу над страхом втрати «хорошого об'єкта».

- Визнання своїх терапевтичних помилок, уникнення «святості та непогрішності», згоду зі здоровою критикою на свою адресу, щоб допомогти перейти клієнту з позиції «знизу» до «на рівних».

- Підтримка та розвиток готовності клієнтів до самокритики для роботи з інтроектами.

- Робота зі страхом екзистенційної самотності, який пов'язаний у таких клієнтів із переживанням незворотної сепарації чи втрати (страхом смерті).

- Робота з уявленнями про себе, негативним сприйняттям світу в минулому та сьогодення, негативним сприйняттям майбутнього.

- Робота з гіперузагальненнями (генералізацією), персоналізацією, селективною увагою, дихотомічним мисленням, діадою: зменшення можливостей – перебільшення небезпеки.

- Робота з песимістичним когнітивним стилем.

- Робота з підвищеним чи зниженим контролем ситуації.

- Робота з надмірною чи недостатньою відповідальністю.

- Робота з надмірно абстрактним або надмірно конкретним мисленням.

- Робота з перфекціонізмом.

4.9. Особистий потенціал екзистенційного вакууму

Екзистенційний вакуум зазвичай описується так, що стає зрозумілим: у нього немає і не може бути особистісного потенціалу. Адже екзистенційний вакуум – це відсутність сенсу, стан порожнечі, коли людина не може самодетермінуватися, коли втрачені критерії, коли вона «зависла між небом і землею», не знаючи, за що схопитися і не маючи жодних точок опори. А

особистісний потенціал пов'язаний із змістом, проявляється та втілюється в ньому. Але чи справді це все так?

Особистісний потенціал - потужне явище, скрутність якого лише в тому, що він за визначенням прихований, і повною мірою говорити, в чому полягає, дуже важко. Зазвичай говорять про потенціал, коли його вже реалізовано, але відкритими залишаються питання: чи все реалізувалося? Як це відобразилось на психологічному здоров'ї? Якщо ні, то яка частина реалізувалася? У більшості випадків люди проживають життя і, на жаль, свій потенціал повністю не розкривають. Отже, результати не відповідають їхнім внутрішнім можливостям та очікуванням.

Якщо людина протягом життя усвідомлює, що «все йде не так» і є ймовірність, що перед смертю доведеться визнати, що «прожила не своє життя», ймовірно настання кризи, як часу переосмислення, для того, щоб внести поправки і повернутися на "Свій шлях". І цей процес цілком імовірно, супроводжуватиметься екзистенційним вакуумом, що може трактуватися, як відмова від хибних смислів – швидше за переживання дискомфорту та страшної порожнечі, ніж інтроектних емоцій.

Найнеприємніше, що питання, які при цьому актуалізуються, у кожному випадку – індивідуальні. Це означає, що немає жодних «домашніх заготовок» відповідей; немає рецептів виходу із скрути; нічий досвід не допоможе і в результаті, людина залишається в глибокій відчайдушній самотності перед обличчям непереборних, як їй здається, проте критично важливих питань.

Зазвичай люди намагаються не допустити ситуацій самотності, відсутності діяльності, нудьги, спустошеності, в яких це відчуття може наринутися і «накрити з головою». Втікаючи від небажаних переживань, люди завантажують себе роботою, створюють масу всілякої суєти, віддаючи перевагу цьому, спорадичному і безглуздому існуванню, тому, щоб подивитися в обличчя питанням, які неминуче встануть, якщо відсунути убік всю напускну зайнятість.

Ми вважаємо, що стан екзистенційного вакууму показує, що настав час

зустрічі із самим собою та шанс знайти самого себе, що потребує зосередженості та усамітнення, що вплине на психологічне здоров'я особистості.

4.10 Екзистенційний вакуум і душевна порожня

Термін «екзистенційний вакуум» є досить поширеним явищем у двадцять першому столітті.

Екзистенційний вакуум визначає стан, у якому людина відчуває внутрішню порожнечу. Внутрішній світ, зовнішній світ втрачають будь-який сенс. Людина відчуває марність та безглуздість свого буття.

Цей термін також можна розуміти, як почуття внутрішньої порожнечі, що формується у людини внаслідок різних чинників. Здебільшого, це втеча чи відмова від життєвих цілей, своїх власних цінностей, втрата сенсу життя, можна сказати деяке «переживання безодні» чи «чорної дірки» у собі. Основними проявами екзистенційного вакууму є нудьга та апатія. Відповідно до Віктора Еміля Франкла (творця логотерапії – методу екзистенційного психоаналізу), нудьга – це нездатність виявити інтерес, а апатія – це нездатність проявити ініціативу. Питання залежить від появи цього стану та способів боротьби з ним.

В. Франкл виділяє три причини виникнення екзистенційного вакууму.

Перша причина полягає у відсутності у людини запрограмованості прагненнями та інстинктами, яка є у тварин і повністю визначає їхню поведінку та дії.

Друга причина – традиції, установки, стандарти та цінності суспільства не підказують людям, що вони мають робити. Іноді люди не знають, що вони хочуть робити, і відступають у конформізм: роблячи те, що роблять інші, або тоталітаризм: роблячи те, чого від них хочуть інші. Третя причина – це схильність людей до «редукціонізму». При цьому люди розглядаються як сукупність потягів та інстинктів. Редукціонізм з його тенденцією знеособити,

спростити та опредметити людину та її особистість, грає на руку екзистенційному вакууму.

Душевна порожнеча – це екзистенційна даність буття людини. Згідно Жан-Поль Сартру, «Людина живе своїм життям, вона створює свій вигляд, а поза цим виглядом нічого немає... Таким чином, насамперед екзистенціалізм віддає кожній людині у володіння її буття та покладає на неї повну відповідальність за існування». Усвідомлення чи навіть передчуття цієї порожнечі та вантажу цієї відповідальності за своє існування викликає почуття тривоги, занедбаності та розпачу. Тривога по Ж.П.Сартру – це, передусім, страх людини перед цією відповідальністю, що покладається на нього, а також, сумнів у правильності прийнятих рішень. Почуття занедбаності виникає при усвідомленні відсутності Бога. Якщо Бога немає, то «... Людина покинута, їй нема на що спертися ні в собі, ні назовні. Насамперед, у неї немає виправдань». Тобто немає детермінованих цінностей (опори), немає надії на прощення вищих сил і відкуплення своїх гріхів у подальшому житті. Все треба робити тут і зараз, а відповідати не перед Богом, а перед власною совістю та обличчям всього людства. Відчай виникає у відповідь на відсутність упевненості в майбутньому, упевненості в тому, що вона буде саме такою, якою ми її уявляємо собі або якою хочемо її зробити. Відчай також може виникнути від відчуття того, що той, ким ми хочемо стати, і той, хто ми є в реальному часі, – це часто дві різні людини, а часу все менше і менше. Говорячи про витоки розпачу, Ж.П.Сартр пише наступне: «Ми повинні брати до уваги лише те, що залежить від нашої волі, або ту суму ймовірностей, які уможливлюють нашу дію». Інакше висловлюючись, розпач – це відсутність надії та віри як наслідок втрати здатності бачити можливості чи його початкового відсутності.

Між поняттями Душевної порожнечі та Екзистенційного вакууму є певні відмінності, які прояснюють погляд на розуміння цих термінів. Перше що варто розглянути - це безпосередня відмінність у підходах. Оскільки, за Ж.П.Сартром, порожнеча є базова і єдина реальність людини, то пов'язані з

нею відчуття розпачу, тривоги та страху, також є екзистенційними данностями, з якими нам треба змиритися і жити, борючись із цими вродженими данностями, що, безперечно, позначається на нашому психологічному здоров'ї. Переживання ж екзистенційного вакууму виникають у безпосередньому процесі життя, внаслідок втрати сенсу у досягненні цілей та знаходження себе у цьому світі. Таким чином, по Ж.П.Сартру, порожнеча і пов'язані з нею переживання, вроджені і неминучі абсолютно у всіх людей, тоді як, переживання екзистенційного вакууму, ситуативні і з'являються лише при певних умовах і відносинах конкретної людини. Отже, у першому випадку ми приречені на довічну боротьбу з самим собою і своєю природою, а в другому – видно перспективи сприятливого вирішення проблем, що виникають.

По-друге, є відмінність у залученні людини у безпосередню боротьбу зі своєю порожнечею. Відповідно до Ж.П.Сартру, ми вільні вибирати лише методи і засоби заповнення вже наявної від народження внутрішньої порожнечі. Ми є порожнеча – це єдине незмінне, що є у нашому житті. Коли В.Франкл говорить про екзистенційний вакуум, він неодноразово підкреслює, що остаточний вибір завжди залишається за людиною: уникати або не уникати своєї мети, відмовлятися або не відмовлятися від здобуття нових смислів, опинитися в екзистенційному вакуумі або благополучно його уникнути - все в кінцевому підсумку результаті залежить тільки від самої людини. Тобто людина абсолютно вільна насамперед у своєму ставленні до будь-якої життєвої ситуації.

І, нарешті, по-третє, відповідно до Ж.П.Сартру, саме собою людське життя, немає ніякої цінності. Наділити її якимось змістом може лише сама людина, вчиняючи чи не вчиняючи ті чи інші дії. У той час як В.Франкл утверджує цінність життя, наділяє його безумовним змістом, діяльність людини лише зміцнює його та привносить у життя додаткові сенси. Те саме ми знаходимо й в Е. Фромма: «Єдиний сенс життя укладений у самому житті».

Людина з самого дитинства ставить питання «Хто Я?» і «Для чого Я тут?». Питання про сенс життя і своє покликання мучить нас все життя. До того ж людина вільна вибирати, але вибір – відмова від чогось. Усвідомлення власної нереалізованості чи загальної безглуздості свого життя може вбити будь-який смак до життя. Як уже було сказано, екзистенційний вакуум проявляється, перш за все, у стані апатії та нудьги.

Тривога людей, навіть їхній відчай, обумовлені марними пошуками сенсу життя, і страхом перед смертю, перед кроком у небуття, якого не можна уникнути, від якого не можна втекти і сховатися. Розпач, в основі якого лежить відчуття безглуздості життя та власної безпорадності, може бути ознакою інтелектуальної щирості та чесності із самим собою. Але це почуття, так званого внутрішнього вакууму, може поширюватися і прогресувати, загрожуючи людині різними невротами та психічними розладами. Першу частину життя, намагаючись знайти себе і досягнути неосяжне, часто можемо помилятися при виборі нашої справи і наших цілей. Ставлячи на п'єдестал «сенс життя» не те, що бажаємо, а те, що вигідно для суспільства або відповідає стандартам, людина прирікає себе на подальше усвідомлення марності вчиненого; на почуття втраченого часу і неможливості щось змінити. Розпач, який приходить услід почуттю безпорадності, може різноманітно позначитися на психіці людини та на її психологічному здоров'ї. Хтось вирішує прийняти це як є, як даність, а хтось намагається уникнути реальності, створюючи тим самим собі ще більше ілюзій, впадаючи в самообман і втрачаючи при цьому дорогоцінний час. Часто людина боїться самотності, тому що в ній вона віч-на-віч залишається зі всіма своїми страхами, наодинці зі своєю порожнечою, яка в цей момент стає яскравою і гранично видимою.

Наприклад, «недільний неврот» – це вид депресії, яким страждають люди, які усвідомлюють відсутність змісту в їхньому житті, коли тиск робочого тижня припиняється і стає явною своя внутрішня порожнеча. Чимало випадків суїциду можна пояснити подібним екзистенційним

вакуумом. Такі поширені явища, як алкоголізм і наркоманія, не можна зрозуміти, якщо не враховувати екзистенційний вакуум, що лежить в їх основі, точніше бажання людини уникнути свого світу внутрішньої порожнечі, у світ ілюзій у світ «тимчасового щастя» і безтурботності. Це справедливо також і щодо психологічних криз пенсіонерів і людей похилого віку, які страждають через втрату сенсу життя, оскільки почуваються непотрібними і, якщо можна так висловитися, «аутсайдерами» життєвої гри, під натиском усвідомлення, що більшість життя вже пройдено, і час закінчується.

З погляду В.Франкла, сенс не є щось суто суб'єктивне, – людина не вигадує його, а знаходить у навколишньому світі. За В.Франклом, існує три шляхи, йдучи якими, людина може зробити своє життя осмисленим:

- творення;
- отримання нового досвіду або зустріч із кимось на життєвому шляху;
- знаходження сенсу у стражданнях.

При цьому В.Франкл наголошує, що третій шлях – шлях знаходження сенсу в стражданнях, потрібно використовувати тільки тоді, коли недоступні перші два.

Кожна людина – це окремий всесвіт, але до певної міри, люди мають деякі схожі базові риси. Людина – земля» є набір таких рис характеру, як системність, чіткість, строга ієрархія, матеріалізм, точність, педантичність, пунктуальність. «Людина - повітря»: творчість, хаос, ідеалізм, духовність, інтуїція; здатність бачити будь-яку ситуацію відразу з двох сторін.

З наведеного вище випливає, що для кожного типу людей, властива своя мета і свій сенс життя. Так, представники першого типу не особливо схильні до дармоїдства, легко визначають цілі та піклуються в основному лише про матеріальні блага. Можна припустити, що схильні відчувати екзистенційний вакуум два наступних типи, вони більш схильні до роздумів та філософії.

Зокрема, третій тип, який перебуває у постійному виборі, оскільки за такої особистісної полярності та щоденного пошуку так званої внутрішньої

серединою, немає можливості визначити себе до чогось чітко одного, може зростати часта зміна пріоритетностей цілей, або повна їх перестановка, і при цьому десь втрата, що позначається на психологічному здоров'ї людини. Третій тип може носити ім'я «людина-пошук»; візьму на себе відповідальність припустити, що для такого типу людей, екзистенційний вакуум, може зіграти і позитивну роль, оскільки ця внутрішня порожнеча, можна сказати, внутрішнє затишшя, у постійній боротьбі пріоритетів, і набуті до цього смисли та цілі більше не актуальні, то чи не можна це вважати деякою свободою, від старих стереотипів і можливим переходом, до чогось якісно нового, становлення на якийсь інший рівень.

Якщо докладніше, то стан цього переживання «внутрішньої безодні» – це також сповненість, але іншими почуттями: нудьга, розпач, страх – це досить сильні емоції, які можуть позитивно вплинути, навіть на розвиток особистості. Отже, схильні вважати, що почуття внутрішнього вакууму не виникає просто так, один з можливих його проявів, можливо, як так званий «дзвіночок» зсередини, що говорить, що ми починаємо втрачати, що маски, які ми носимо, «вростають», це свого роду нагадування, хто ми таки є. Ці почуття породжують внутрішній діалог із собою, отже, породжують мислення, коли людина мислить і розмірковує – вона розвивається, зміцнюється її психологічне здоров'я.

Якщо говорити про надмірно тривалий занепад і тривале знаходження в стані екзистенційного вакууму (хоч це поняття і можна розглянути), то, звичайно, продуктивність, якщо можна так говорити, цього терміну схильна прагнути до нуля. Щоб уникнути душевної порожнечі та втрати сенсу у житті, потрібно постійно рухатися. Рух є життя! В даному випадку йдеться не про фізичний рух, хоча і про нього не варто забувати. Більшою мірою мають на увазі, що не можна допускати внутрішнього застою, треба збагачувати внутрішній світ новими враженнями, людьми, знаннями та досвідом. У постійній зв'язці з новими враженнями, має йти творення чогось, як реалізація себе: людина, розвиваючись, повинна щось створювати, тим

самим, реалізуючи себе і залишаючи після себе внесок. Найбільший страх людини – це страх перед смертю, звідси й бажання знайти сенс, причому якнайшвидше, тому що можна і не встигнути. Осягаючи щось нове, ми розвиваємося, створюючи – вносимо внесок у вічність.

При цьому людина постійно внутрішньо бореться зі своїми страхами, що часто викликає біль, апатію та порожнечу, адже боротьба спустошує та забирає сили. То, може, щоб виграти цю війну, потрібно програти бій? Прийняти цю думку, а не відкидати її протягом усього життя. Адже, якщо програти бій і прийняти це як це, ми виграємо собі щасливе життя без постійного страху перед неминучим.

Роблячи висновок зі всього мною вищесказаного, можна зрозуміти, що терміни «екзистенційний вакуум» і «душевна порожнеча» можна розглядати з різних боків. Головне прислухатися до свого внутрішнього «Я», намагатися не втрачати себе серед безлічі людей, і перш за все не втрачати себе у власному внутрішньому світі. Не боятися «діалогу із собою» і не тікати у світ власних ілюзій, посилюючи цим своє становище. Не варто забувати, що крах чогось старого, це все ж таки початок чогось нового!

4.11. Корекція властивостей особистості - процес підвищення рівня психологічного здоров'я особистості

Сучасна людина досить часто виявляється в обставинах, коли її потенціал особистісних якостей не задовольняє її, оскільки те, що вона знає про свою поведінку або те, що констатують її оточуючі, є або недостатнім, або надлишковим у контексті ситуаційної дійсності. У деяких випадках той, хто переживає такого виду незадоволеності, навіть усвідомлює, чого саме йому «забрало» у поведінці: стриманості чи наполегливості, активності чи здатності перейти на іншу стилістику взаємодії тощо. З цього випливає, що сучасній людині, стурбованій підвищенням рівня своєї ефективності, необхідне знання про способи корекції, а іноді й самокорекції властивостей

особистості. Корекційний процес може здійснюватися у різних концептуальних парадигмах.

Запропонована для обговорення інформація містить основні принципи та методологію організації такого процесу. Цілі корекції – допомога особистості у виявленні неусвідомлюваних причин тяжких переживань та неадекватних дій.

Психолог повинен усвідомлювати власні проблеми, контролювати свої реакції та передбачати їх вплив на клієнта.

Позиція клієнта. До клієнта також висувається низка вимог.

По-перше, від нього очікується прийняття самої концепції допомоги.

По-друге, клієнт має прагнути відвертості і бути готовим пережити кризу самоусвідомлення.

По-третє, для ефективної роботи клієнт сам повинен мати досить розвинений інтелект.

Процес психокорекції. Перша стадія – пошук «осередку» (його згадка) формування якості особистості, виділеного як «мета» корекційної роботи. На цій стадії використовуються методи асоціацій, нагляд за поведінкою людини. Стадія закінчується виявленням цього осередку.

Друга стадія – вербалізація суб'єктивного сприйняття та ставлення до «мішені корекції». Клієнт промовляє або проєктивно матеріалізує в об'єктах творчості свої переживання, пов'язані з досліджуваною властивістю особистості та джерела цих переживань. Це дуже болючий процес, тому що людина заново переживає і страждає, при цьому часто формується негативне та агресивне ставлення до психолога. Стадія вважається закінченою після того, як людина все розповіла і почала поступово заспокоюватися.

Третя стадія – переоцінка важливості обставин, у яких покупець констатував неадекватний прояв якості особистості. У цьому змінюється система термінів, «понятійний ряд» клієнта. Так, наприклад, «суб'єктивно сприймається властивість як проблемна, й відкидається» далі визначається як «досліджувана».

На цій стадії особливе значення має уважне та дбайливе ставлення психолога до клієнта, допомога клієнту у зміні його системи установок щодо своєї особистості.

Четверта стадія – емоційне забарвлення «нової системи установок» на властивість особистості, позитивна і спокійна форма прояву цієї властивості «символічної ситуації».

П'ята стадія – ліквідація «осередку напруги» у структурі якостей особистості.

Конфронтація використовується у тому, щоб показати клієнту, що він чогось боїться, уникає, виділення того психічного феномена, що має стати предметом самого аналізу. Прояснення полягає у чіткому фокусуванні значних деталей. Інтерпретація передбачає перетворення неусвідомлюваних деталей та їх в усвідомлені.

Опрацювання включає комплекс процедур та процесів, які необхідно здійснювати після інсайту. Це найбільш трудомістка частина психокорекційної роботи, оскільки вимагає подолання опору перетворення особистості.

Вправа 1. «Оповідання у картинках» допомагає розглянути будь-яку проблему у поступовій динаміці, відтворити послідовність обставин, вчинків і ставлення до них. Клієнт у символічному просторі малюнка може змінити те, що становить його проблему. Дана техніка має особливу цінність у роботі з тими, хто не може у вербалізації подій та почуттів.

Завдання. Намалюйте та розкажіть:

1. Через які якості вашої особистості, як ви вважаєте, у вас виникають проблеми?
2. Коли ви це помітили і що, у зв'язку з цим, сталося?
3. Намалюйте ваші уявлення про ситуацію, в якій виразно проявилися ці якості.
4. Намалюйте, що буде, якщо ваші якості зміняться у необхідному напрямку та обсязі.

5. Намалюйте себе у майбутньому, коли ваші якості будуть вас задовольняти.

Арт-діяльність може стимулювати нарцисизм і відхід у себе, а чи не призводити до встановлення контактів. Заняття можуть бути структурованими та неструктурованими. Для перших характерна заданість теми та/або образотворчих засобів. Однак зміст творчої діяльності, форма втілення задуманого, темп роботи визначаються тим, від кого є запит у корекції.

На заняттях використовують музику, співи, рухи, поезію, танець. Такі форми, коли одночасно поєднуються різні способи творчого самовираження, називають мультимедійними. У структурі кожного заняття можна назвати дві основні частини: 1) невербальна, творча; 2) вербальна, передбачає інтерпретацію намальованих об'єктів і асоціацій, що виникли.

Техніки. Мета: досягнення катарсису.

1. **«Дзеркало».** Двоє людей стають один проти одного. Один у вигляді мімічної експресії висловлює свої почуття, інший із нею ідентифікується і повторює їх. Триває робота 2-3 хвилини. Далі обговорюється рівень адекватності ідентифікації.

2. **«Малювання у повітрі».** Розгонистими рухами виражаються переживання, реакції.

3. **«Можу дозволити поводитися як дитина... Рольова гра.** У проблемній ситуації, де властивості дорослої особи можуть блокуватися, можна «регресувати» до дитячого стану та спонтанно реагувати.

4. **"Сліпий і поводитир".** Завдання "сліпого" - закрити очі і знайти в групі "поводиря". «Сліпий, що супроводжується «поводирем», не вербально висловлює свої «проблемні» якості особистості. Потім партнери змінюються ролями і, колишній поводитир у ролі сліпого, не вербально демонструє якості свого партнера.

1. **«Малювання з партнером».** Двоє людей спонтанно починають малювати на одному великому аркуші паперу. Тривалість малювання – «-3

хвилини. Після завершення обміняйтеся з партнером враженнями про те, що відбувалося під час вправи. Подивіться, чи не можете провести паралелі між тим, як ви малюєте, і тим, як ви взаємодієте з партнером у реальному житті.

2. **"Створення групової скульптурної композиції"**. Один з учасників групової корекції намагається з інших членів групи як режисер і скульптор сформувати композицію, в якій були б відображені його проблемні властивості особистості, в той же час була представлена реакція його оточення на них.

3. **"Заборонений плід"**. Якийсь предмет символічно відбиває заборонений плід. Кожен із учасників групи невербально демонструє те, як він діятиме в ситуації, коли у нього виникне високий рівень бажання отримати цей заборонений плід. Процес можна організувати з допомогою інших учасників групи корекції. Однак завдання посередників можуть бути позначені лише невербально.

Мета: Виділення найбільш значущих фактів професійного досвіду. Відповідайте на запитання якомога невимушеніше і повніше, оскільки ця вправа має конфіденційний характер. Які події з вашого професійного досвіду приносять чи приносили вам найбільшу радість? Які події з вашого професійного досвіду завдають чи завдали вам найбільших прикростей? Яка професійна дія приваблює вас найбільше? Яка професійна дія для вас найменш приємна? 2. Виявлення несвідомих захисних механізмів. а) Згадайте двох чоловіків і двох жінок, які вам подобаються або яких ви любите найбільше у вашому житті, за винятком батьків. Опишіть позитивні та негативні сторони кожного з них. Зверніть увагу на наявні подібності та відмінності у ваших списках, поміркуйте над ними. Чи існують деякі риси, спільні у тих людях, яких ви згадали. б) Складіть список своїх позитивних та негативних рис. в) Порівняйте і зіставте список ваших характерних рис з характеристиками людей, які мають для вас велике значення. 3. Вивчення того, чи здатні ви співпрацювати у професійній практиці. Щоб краще усвідомити, наскільки у вас розвинене прагнення співпраці та інтерес

надання допомоги колегам, спробуйте протягом одного тижня приділяти цьому стільки часу, скільки ви зможете. Ведіть запис своєї поведінки та своїх відчуттів. Прийміть рішення не відмовлятися від допомоги колегам у вирішенні їхніх професійних труднощів, навіть якщо доведеться витратити частину цінного для вас часу, свої знання та енергію. Не просто чекайте, поки вас попросять, але активно шукайте можливість запропонувати свою допомогу іншим. Наприкінці тижня перевірте свої враження. Як інші люди реагували на ваші події? Що ви відчували, допомагаючи іншим? Що ви дізналися, виконуючи цю вправу?

4.12. Проблеми класифікації, психокорекції та екзистенційної психотерапії особистісних розладів

Нині відсутні єдині погляди вчених на проблему трактування, класифікації та корекції особистісних розладів. І в принципі, виникає питання, чи потребують самі особистісні розлади лікування та корекції.

Зігмунд Фрейд вважав, що особистісні особливості є результатом фіксації на одному з психосоціальних етапів розвитку та взаємодії імпульсів та людей у навколишній сфері (відомому як вибір об'єктів). Він використав термін «характер» для опису організації особистості та виділив деякі характерні типи:

1. Оральний характер; особистості з цим типом пасивні та залежні, дуже багато їдять і споживають різні речовини.
2. Анальний характер; особистості - пунктуальні, точні, економні та вперті.
3. Характери з нав'язливістю, які є ригідними і над якими домінує жорстке супер-его.
4. Нарцисичні характери, агресивні і думають лише про себе.

Вільгельм Райх застосував термін "броня характеру" для опису механізмів, які захищають людей від внутрішніх імпульсів.

Карл Густав Юнг скористався терміном «інтроверт», щоб описати відокремлений інтроспективний тип особистостей, та «екстраверт», щоб описати спрямований зовні, що шукає тип.

Ерік Еріксон вважав, що до розвитку параноїдних розладів та до нездатності стати незалежним привертає відсутність довіри до інших.

Поняття особистісного розладу з'явилося у класифікації замість поняття «психопатія» 1999 року. Психопатії розглядалися як аномалії розвитку емоційно-вольової та мотиваційної сфери особистості.

Т.Міллон розглядав прояви розладів особистості в емоційно-вольовій та розумовій сферах. Він називав особистісні розлади аномаліями особистості / Personal Disorders /, патохарактерологічними рисами. Отже, особистісний розлад впливає формування характеру.

Отто Кернберг – відомий сучасний психіатр-психоаналітик – один із найбільших фахівців у галузі розладів особистості, сформулював структурні особливості пацієнтів з важкими особистісними розладами, що лежать за видимим різноманіттям їх симптомів:

1. Дифузна (або розмита) особистісна ідентичність – наявність кількох (або майже ніяк) не пов'язаних часткових, суперечливих образів себе;
2. Переважне використання примітивних захисних механізмів (захисних механізмів низького рівня) – розщеплення, проєктивної ідентифікації, примітивної ідеалізації та знецінення, заперечення, тощо.;
3. Збережена перевірка дійсності, тобто здатність відрізняти внутрішню реальність (думки, почуття, бажання) від зовнішньої та реалістично оцінювати мотивацію поведінки, як власну, так і інших людей.

Перші два критерії поєднують пограничну організацію особистості, за Кернбергом, з більш важкими психотичними розладами. Третій – з легшими невротичними розладами та нормою. Їм також розроблено сучасну психоаналітичну теорію особистості, яка коротко полягає в тому, що «Я» людини складається з різних репрезентацій (образів, проявів) себе і

своїх об'єктів (насамперед близьких людей) і афективних станів, що їх пов'язують.

В остаточній версії DSM-5 було залишено лише сім особистісних типів розладу (антисоціальний, прикордонний, шизотипічний, уникаючий, знесивно-компульсивний, нарцисичний, змішаний). Діагностика кожного з них базується на чітких операційних умовах. Поняття «розлад особистості» в DSM-5 включатиме не лише визначення особистісного типу (категоріальний діагноз) та рівня зниження функціонування, але, якщо це буде необхідно, виділення особистісних сфер (доменів), у яких переважно проявляється дезадаптація (дименсіональний діагноз).

У проєкті МКБ-11 передбачається інший принцип діагностики розладів особистості. Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) пропонують прибрати з класифікації окремі особистісні типи як такі (тобто категоріальний діагноз), а в рамках превалюючого дименсійного підходу запровадити двоетапний діагноз. Спочатку (1 етап) рекомендується оцінити ступінь тяжкості міжособистісної дисфункції, включаючи підпорогові стани (особистісні реакції у розумінні вітчизняних психіатрів). Було запропоновано 5 ступенів тяжкості: (1) немає особистісних порушень; (2) особистісні проблеми важко кваліфікувати як розлад; (3) особистісний розлад; (4) помірно тяжкий ступінь виразності розладу; у принципі лікар у своїй роботі може обмежитися цим етапом, констатує лише факт дисфункції та ступінь її зниження.

Виходячи з нашого досвіду, при використанні такого підходу психокорекції та психотерапії однозначно підлягають перші три ступені тяжкості. У класифікації чітко простежується небажання використовувати феноменологічні підходи в оцінці психічного стану людини і жорстка природнича спрямованість.

Але можна піти далі (2 етап) і спробувати оцінити п'ять особистісних стилів (доменів): асоціальний/шизоїдний, дисоціальний/антисоціальний, obsesivний/ананкастний, тривожний/залежний та емоційно нестійкий. На

відміну від DSM-5, де кожен домен містить кілька зовнішніх ознак (facets), МКБ-11 він включатиме лише один основний симптом. У той самий час, в багатьох дослідників існують побоювання, що обмежуючи функціонування лише сферою міжособистісних відносин, цей підхід може загальмувати розвиток подальших наукових досліджень, і матиме негативні наслідки всієї служби психічного здоров'я.

Однак, як нам бачиться, обмежуючись лише функцією міжособистісних відносин і не зважаючи на внутрішньоособистісні сфери функціонування особистості, ми уникаємо розуміння значущості суб'єктивної реальності. проблема суїцидів.

Насправді недолік особистісної сфери та сфери суб'єктивного особистісного благополуччя обмежує можливість надання адекватної психотерапевтичної допомоги особам, які страждають від проблем на тлі наявного особистісного розладу.

В цілому слід зазначити, що в обох класифікаціях основний акцент у діагностиці розладів особистості робиться на оцінці ступеня вираженості особистісної дисфункції (дезадаптації), причому, якщо в DSM-5 приймаються як сфера міжособистісних відносин, так і суб'єктивного досвіду (self), то МКБ -11 підлягають оцінці лише специфіка взаємовідносин коїться з іншими.

З особистісними розладами, на жаль, виникла така ж ситуація, що й із медичною психологією загалом. Представники психіатрії наполягають і зараз на тому, що ця дисципліна має відношення лише до них, хоча загальновідомим є те, що проблеми психіатрії займають лише 12% у структурі медичної психології. Але це ми говоримо про медичну сферу, а те, що стосується клінічної психології, як психологічної дисципліни, на жаль, боїться навіть наблизитися до опису та практичних рекомендацій у роботі в полі особистісних розладів як консультативної, так і поширюваної швидкими темпами в Європі немедичної психотерапії. На сьогоднішній день у Європі фахівці, які займаються психотерапією немедичного

профілю, становлять 60% від усіх психотерапевтів. І тенденція розвитку цього виду має досить швидку динаміку. Складність полягає в тому, що є нечіткість меж між нормальними варіантами характеру та психічними захворюваннями.

Для особистісного розладу характерна тенденція створювати порочне коло, в якому вже неміцні міжособистісні зв'язки стають ще гіршими через форму адаптації, властивою цим особам. Порушення при особистісних розладах є алопластичними, тобто що дають можливість при пристрої змінювати навколишню дійсність (прийнятними для Его). Люди, які страждають на особистісні розлади, не відчують тривоги з приводу своєї дезадаптивної поведінки. У зв'язку з цим люди з особистісними розладами схильні до відмови від психотерапевтичної допомоги і заперечення порушень, що спостерігаються у них. Оскільки особи з розладами особистості, як правило, не відчують болю з приводу того, що суспільство сприймає їх як осіб із серйозними порушеннями, часто вважається, що вони не мають мотивації до лікування і їх не можна вилікувати. Такі особливості не можуть сприяти тому, щоб фахівці з психічного здоров'я зайнялися цими хворими, і багато лікарів відмовляються працювати з ними.

В даний час пропонується розглядати поняття «соціально-психологічні розлади», психологічні розлади як відхилення у розвитку особистості, що виникають у процесі комунікації у соціумі і призводять до порушення поведінкових, комунікативних, адаптивних умов життєдіяльності.

Модель порушеної поведінки відзначається негнучкістю реагування на соціальні ситуації, нездатністю формування гармонійних взаємин з оточуючими людьми, нездатністю формування узгодженої цілісності, іноді неможливістю подолання життєвих труднощів у соціально-поведінковій системі.

До індивідуально-особистісних ми можемо віднести такі чинники, що впливають формування особистісних розладів: несформована ціннісна

система, низька самооцінка; відсутність цілей у житті; страхи та фобії, що блокують життя; "слабка" "Я" концепція особистості; боягузливість; дурість чи інфантильність мислення; підозрілість, недовірливість; розмита реальність; постійні сумніви та коливання; егоїзм, підвищена самооцінка; недостатність моральних почуттів; лабільність емоцій та імпульсивність; акцентуації особи у дорослих; відсутність самоповаги; переживання гострої чи хронічної психічної травми; рання алкоголізація та вживання інших наркотичних речовин.

Перелічені фактори впливають насамперед на самовизначення, формування «Я» концепції особистості, емоційно-вольову сферу та інфантильність, у тому числі й інтелектуальну.

До соціально-психологічних чинників формування особистісних розладів можна віднести: виховання в дитинстві в деформованих та неповних сім'ях, слабкі комунікативні здібності, швидкі темпи розвитку науково-технічного прогресу, відсутність базових понять, відсутність змістовних мотивів у соціально-поведінковій системі, неефективні провідні копінг-стратегії та копінг стилі особистості. Також можна віднести фактори, що впливають на розвиток особистості, адаптацію людини до соціуму, успішність функціонування у сімейній системі та відсутність загальноприйнятих норм поведінки.

4.13. Казкотерапія - як особливий метод психотерапевтичної і діагностичної роботи

Казкотерапія – це термін, що складається з двох слів: казка та терапія.

Щодо казок можна сказати наступне. Основною є форма збереження дуже важливих життєвих знань: покоління, культури що змінюються, а також знання про світ та його закономірності, відносини людей один з одним, адже вони залишаються завдяки тому, що вони були зашифровані спочатку в казках, міфах, легендах, казках.

Форма зберігання життєво-важливої інформації: долею, зі своєю цивілізацією, казки все одно збережуть найважливіше для наступних поколінь.

Друге слово, яке міститься в цьому слові, це терапія. Значення цього слова, є лікування: самовідчуття, характер, здатність приймати рішення, здатність моделювати позитивний образ майбутнього,

Казкотерапевт береться за їх лікування, але це ще й область для виховання та самовиховання. Казкотерапія – це інструмент у розвитку емоційного інтелекту, культури, наших почуттів, культури взаєморозуміння між людьми та зміцнення якості відносин. Казкотерапія – це форма, засоби та метод для зміцнення якості життя. Казкотерапія – це спосіб покращити взаємовідносини з собою, навколишнім світом та змінити гідним чином якість життя та психологічне здоров'я людини.

Образи казкових героїв і сюжети чарівних історій пов'язують індивідуальне свідомість дитини з тій сферою нашої життя, яку К.Г. Юнг назвав колективним несвідомим. У цієї сфері зосереджений історичний і культурний досвід людства, загальний всім народів. Він представлений в архетипах, що мають міфологічне коріння та аналоги несвідомого і в символи (знаки, семантичне поле яких перевершує їх початкове і безпосереднє значення).

Колективне несвідоме – це свого роду «пам'ять поколінь», то психологічна наслідство, з яким дитина народжується. Зміст колективного несвідомого в мінімальній ступеня формується особистістю і в своєю сутності взагалі не є індивідуальним придбанням. Це несвідоме – як повітря, яким дихають усі і яке не належить нікому. Юнг розглядав несвідоме як живого посередника добра і зла одночасно.

Частиною цього колективного несвідомого є міфи і казки. Саме їх символічна мова здатна передати психологічні стани, які переживає людина, вибираючи той або інший казковий сюжет або героя. Юнг називав це зміст колективного несвідомого «архетипом» - формою, організуючою і

каналізуючою психологічний досвід індивіда. Будь-які персонажі чарівних казок або метафор – добрі феї, злі чарівники, відьми, дракони - є архетиповими образами, представленими на глибинних рівнях психічного. Образи міфів та казок впливають на людину незалежно від того, усвідомлюємо ми їх чи ні, так як вони є психологічними реальностями колективного несвідомого. Міфи, метафори і казки відбивають не якусь абстракцію, але поточну життєву психічну реальність. К.Г. Юнг описував психічний феномен міфу та казки через архетип, який він називав «Самістю». Юнгівські архетипи - це стійкі механізми і форми, в яких існує і реалізується колективне несвідоме. Самість, з погляду Юнга, представляє центральний архетип всієї особистості, і вона поєднує свідому та несвідому сферу людини так, що вони взаємно доповнюють друг друга.

Самість в процесі розвитку особистості знаходить все велику цілісність.

Згідно з Юнгом, «у міфах і казках, як і в сновидіннях, душа висловлюється про себе саму, і архетипи стають відвертим в їх природною грі друг з другом як «творіння, втілення, вічного духу вічне розвага».

У сюжетах улюблених дитячих казок ми можемо побачити певний життєвий сценарій, який обирає людина. Він несвідомо пов'язує себе з героями казки і тим сюжетом, котрій у ній розгортається. Саме через цей несвідомий зв'язок колективне несвідоме починає вплинути на індивідуальне свідомість.

Багато що увага успадкування колективного несвідомого приділив Е. Берн в роботі «Люди, які грають у ігри». Але це успадкування дещо інше, хоча здебільшого безсвідоме від значимих предків. Берн розглядає життєві сценарії людей і бачить їх витоки серед батьків і більше віддалених предків тих сімей, у яких в письмовому вигляді зберіглася їх історія, на кшталт того, як це робилось у королів. Зазирнувши в глибина часів, можна подивитися, яким чином предки сімей впливають життя своїх онуків. Свідомому (хоча він так його не називає) теж припускає успадкування окремим обличчям досвіду людства, в том числі і міфологічного.

Е. Берн бачить зв'язок між давніми міфами і життєвими сценаріями людини.

У життєвих сценаріях відтворюється колективне несвідоме. Воно створює певні рамки та наповнює конкретним змістом життєвий сценарій людини. Ці сценарії, говорячи юнгівській термінологією, стають архетиповими. Так, сценарій «ніколи», по думці Берна, представлений долею міфологічного героя Тантала, приреченого на вічні муки, страждає від голоду і спраги, хоча вода і гілка з плодами знаходяться поруч, але весь час оминули його губи. Власникам подібних сценаріїв батьки заборонили робити те, що їм хотілося, тому їх життя сповнена спокус і «танталових мук». Вони ніби живуть під знаком прокляття та бояться того, чого сильніше всього бажають, в зв'язку з чим мучать себе.

Так чи інакше, метафори та казки своєю символічною мовою впливають на індивідуальна свідомість людини. У свою черга, цей особливий мова може бути активно використаний у процесі психотерапевтичної роботи. Дж. Толкієн виділяє у чарівній казці три важливі психотерапевтичні функції, які реалізуються через «відновлення» - це знову здобуття ясності погляду на речі; «позбавлення» - казка дає звільнення від глибинних страхів, ідучи корінням у давнину; «втіха» — хоч би як складалося у слухача, завжди є надія на несподіваний поворот подій, який приведе до щасливого кінцю.

Казкотерапія є клієнтоорієнтованим нестандартизованим методом, який представляється дуже ефективним в процесі проведення психотерапевтичної роботи.

Вважається, що метафори у психотерапевтичній роботі зі своїми пацієнтами вперше розпочали використовувати Ерік Еріксон, хоча в культурі метафори як вид символічної мови, що існувало для навчання, існували ще в давні часи. Еріксон зафіксував той факт, що запропонована клієнту метафора швидше досягає мети, ніж звичайна терапевтична розмова або обговорення проблеми безпосередньо. Особливо діти з більшою готовністю відгукуються на такий підхід. Для більшості з них метафора — це знайома реальність, адже

наше дитинство складається з казок. та казкових героїв. Саме вони мають найбільший вплив на внутрішній світ дитини. Послідовники Е. Еріксона - Дж. Мілс, Р. Кроулі, Ф. Баркер - написали ряд робіт, в яких досить докладно розглянули структуру метафори, способи її побудови і можливості.

Психотерапевтичні можливості метафори визначаються раніше всього тим, що вона є мовою правої півкулі, яка більшою мірою, ніж ліва, відповідає за образну і емоційний бік мислення і, отже, за появу психосоматики. Тому через метафору можна безпосередньо спілкуватися з правим півкулею, що забезпечує її швидкодія проти іншими методами терапії. Крім того, метафора безпосередньо працює з підсвідомим, викликає в ньому необхідні асоціації та зміни.

Метод казкотерапії значно покращує та полегшує процес проведення психотерапевтичної роботи. Метафори або казки є не прямою формою психологічного впливу та не викликають з боку клієнта опору до прийняття нових ідей, що характерно для методів прямих, спрямованих впливів. Вони сприймаються м'якше і прийнятніше, а не як протиставлення чи вимога змінити себе. З одного боку, метафора — це історія чи чарівна казка, яка потребує негайного реагування з боку клієнта, але з іншого боку, вона стимулює мислення, відчуття та ідеї для дозволу психологічні проблеми.

Казкотерапія - це процес пошуку сенсу, розшифрування знань про світ і систему взаємовідносин у ньому. Казкові історії містять інформацію про динаміку життєвих процесів. У них можна знайти повний перелік людських проблем та способи їх вирішення. Слухаючи казки в дитинстві, людина накопичує в несвідомому символічний «банк життєвих ситуацій». У процесі психологічного консультування ми звертаємось як до життєвого досвіду пацієнта, так і до його казковому «банку життєвих ситуацій». Це дозволяє знайти потрібне рішення.

У то ж час пацієнт може сам по прохання психолога, який дає йому певний посыл для вигадування казки, придумати свою казкову історію. І тут метафора вже стає для нас проєктивним вербальним методом діагностики

психологічних проблем клієнта, оскільки містить у собі основні властивості проєктивних методів: слабку структурованість матеріалу (забезпечувану присутністю не цілої казки, а лише її посилання) і високу творчу активність респондентів. Власна казка пацієнта наповнюється метафоричними образами, які сигналізують психологу о наявності конкретних психологічних проблем. Таким чином, діагностична казка допомагає психологу увійти во внутрішній світ клієнта.

У методі казкотерапії немає статичності чи структурної непорушності. Звідси виникають складності у валідизації цього методу психологічної терапії. Валідність чи обґрунтованість всякої процедури вимірювання полягає у стійкості отриманих результатів щодо вимірюваних властивостей об'єктів, тобто щодо предмета виміру. За якими параметрами ми можемо порівнювати результати виконаною роботи і визначати ефективність казкотерапії? Що у терапевтичній метафорі може показати, наскільки її структура та зміст будуть адекватні досліджуваній проблемі? Ось низка питань, які необхідно розглядати при використанні цього методу в практиці психологічної допомоги.

У цьому випадку нас цікавить діагностична можливість казкотерапії, а саме з яких образам і по яким параметрам ми можемо класифікувати ті або інші психологічні проблеми, о яких метафоричним мовою каже нам пацієнт, щоб згодом надати йому адекватну психологічну допомога і правильно побудувати корекційну роботу. Професійно виказувати психологічну інформацію при здійсненні психологічної корекції необхідно, спираючись на можливості самого клієнта та на його внутрішній світ. Як показує практика, казки дітей і дорослих мають яскраві індивідуальні відмінності, і це не тільки розширює діагностичні можливості, а й ставить маємо низку труднощів. У психофізиці фізичні стимули однозначно детермінують вимірювані властивості відчуттів, а ось у процесі психодіагностики зв'язок може бути складніше, особливо якщо це пов'язано з терапевтичної метафорою.

Нам б хотілося продемонструвати на конкретних прикладах той

яскравий психологічний сенс, який існує в казках, розказаних дітьми дошкільного віку. та. Ці казки запозичені з архівів психологічної консультації «Інститут дитинства». Ми використовували казковий зачин «Пташеня» з набору казок, складеного Б. Шелбі.

«В одному темному лісу росло велике-велике дерево, на вершині якого прилаштовувалося невелике гніздечко, там жили пташки: дві дорослих і один зовсім маленький пташеня. І ось одного разу раптом налетіла сильна буря, дерево захиталося, нахилилося, і маленьке пташеня випав з гнізда... Як ти думаєш, що з ним сталося далі?» [127].

Казка ця моделює архетипічну ситуацію катастрофи, яку переживає у своїй життя кожна дитина (вона може відповідати подіям, що реально переживаються: ситуації розлучення батьків, сепарації, самотності, госпіталізації тощо), причому дитина, як правило, ідентифікує себе з персонажем-пташеням, дерево являє собою модель будинку, сім'ї, птахів. Це - природно, батьків героя. Аналізуючи казкову продукцію клієнтів, ми прагнули виділяти в оповіданнях таку структуру: оптимістичний чи песимістичний фінал, якість пригод і переживань героя (пташеня), героя, що вирішив важку ситуацію, а також роль батьків або значних інших в порятунок героя і загальний добробут сімейної обстановки.

Розглянемо *випадок 1*. Спочатку наведемо короткий психологічний портрет, складений психологом на основі бесіди з дитиною і батьком. «Шестирічна Катя зухвало веде себе на уроках, постійно шумить, звертає на себе увагу, не може стриматись. Проте на прийомі - стримана і дружелюбна. Пологи були важкі, у Каті була гематома мозку. З слів батька стає зрозумілим, що Катя пережила кілька потужних стресів: після розлучення батьків вона та сестра залишалися з матір'ю, яка мала друга. Рік тому, після чого батько взяв дівчаток до себе, з'явилася нещодавно друга дружина, яку він дуже любить, за його словами, вона дуже тепло відноситься до дівчаток. Батько – людина жорстка, каже з дочкою командним тоном, в будинку також встановлені тверді побутові правила. Емоційний клімат, мабуть, не самий сприятливий».

А тепер розглянемо продовження казки «Пташеня», яке написала Катя. «...потім він упав, мама з татом довго шукали його і не знайшли. Потім змія з'їла пташеня. І все начебто».

Психолог: А що думали тато та мама? Катя: Думали, що він впав.

Психолог: А що відчували? Катя: Сум.

Психолог: А що робили?

Катя: Шукали, але не знайшли. Він теж шукав і далеко пішов.

Психолог: Як склалася життя мами і тата після його смерті?

Катя: Думали, що він виріс. І що живе десь на дереві.

Аналізуючи метафоричний сенс Катиної казки, ми можемо сказати про те, що у дівчинки відсутні життєві перспективи (життєвий ресурс), а також і те, що вона не отримує психологічної підтримки зі сторони значимих дорослих.

Про цьому каже песимістичний фінал, де пташеня з'їдає змія, а його батьки так і не приходять до нього на допомогу. Емоційний стан у Каті дуже знижений. Можливо, що у дівчинки депресія. Дитина сильно відділена від батьків. Сепарація в відносинах зі значущими дорослими простежується в наступному метафоричному образі казки: «Батьки пташеня думали, що вона виросла і мешкає десь на дереві». Катя відчуває самотність і втраченість у світі. Дитина потребує підтримки з боку дорослих та допомоги у знаходженні життєвого ресурсу. Саме по цьому напрямку і необхідно будувати подальшу корекційну роботу.

Випадок 2. Коротка психологічна характеристика дитини, дана психологом у процесі консультації. «Іра, 5 років. Вона живе у сім'ї зі складною структурою: це другий шлюб для кожного з її батьків, причому після розлучення батька з ним залишилося двоє синів-підлітків. Батько – бізнесмен з Польщі, що мешкає в Одесі. Мати Іри — молода доброзичлива жінка, схильна до всіх. У переживанні почуття провини та перфекціонізму, дуже вимоглива до себе самої та до Іри. Несвідомо намагаючись компенсувати нестачу любові до своїх пасинок (якими вона дуже багато

займається і з якими підтримує гарні відносини), вона буває надмірно суворою з Ірою. Скарга мами — свавілля Іри, її примхливість та агресивність стосовно братів. Іра — серйозна, інтелектуальна дівчинка, з якою легко домовитись, але при цьому доводиться підлаштовуватись до її бажань: жодного разу не вдалося спонукати її виконати завдання, яке їй не подобалося».

Продовження казки. Ірина продовжує, не дослухавши до кінця казковий зачин: «...Пташеня образився, пішов далі і загубився. Його виштовхнули інші пташенята. Тому що дерево захиталося. Вони часто сварилися — перший починав пташеня невеликий. Він пішов від вдома і почав сумувати. Раптом йому назустріч потрапив страшний собака. І сказав їй пташеня: «Пропусти мене в магазин купити дещо собі!» Собака загавкав і пропустив. Він купив хліб, поїв і закричав: «Мамо, підними мене до себе!» Мама підняла його, і вони полетіли в інше гніздо. А звідти вилізла миша. Пташеня з'їв її і полетів. (А пташенята інші тим часом сумували без тата, без мами.) Але ось з даху вилетів один птах, ворона, і спитала: «Куди це ти, пташеня, з мамою?» Пташенята полетіли до неї в гості. А інші пташенята вдома тим часом так кричали, що навіть юшки захворіли: «Мамо, візьми нас в інше гніздо!», «Я хочу черв'ячка!» Мама дала їм черв'ячка, покарала і полетіла далі».

Аналізуючи зміст казки Ірини, ми можемо виділити ряд психологічних труднощів, про які за допомогою метафоричних образів розповіла нам дівчинка. Ймовірно, що Іра відчуває почуття самотності та нерозуміння з боку батьків. Ця проблема проглядається в самому початку її казки: «...Пташеня образився, пішов далі і загубився». У спілкуванні зі своїми братами у Ірини існують певні складнощі; часті сварки та конфлікти. Ось що вона говорить у своїй казці: «Його виштовхнули інші пташенята. Тому що дерево захиталося. Вони часто сварилися — перший починав пташеня маленький». Іра досить важко переживає ці зіткнення, відчуває сильну образу і почуття самотності у своїй сім'ї. Це яскраво виявляється у цьому метафоричному сенсі: «Він пішов від вдома і почав сумувати». У своїй

казковій історії Ірина використовує образи «злого» і «страшного» собаки, який гавкав. Якою мірою агресивності Іри. Своєю поведінкою Іра може демонструвати бажання нападати першою і виявляти в ньому жорстокість: «З іншого гнізда вилізла миша. Пташеня з'їв її і полетів». Очевидно, що вдома Ірині не вистачає материнської уваги і вона дуже намагається її отримати, при цьому вона сильно ревнує маму до братів. Це видно по наступному фрагменту казки «Пташеня»: «А інші пташенята вдома тим часом так кричали, що навіть юшки захворіли: «Мамо, візьми нас в інше гніздо!», «Я хочу черв'ячка!» Мама дала їм черв'ячка, покарала і полетіла далі».

На прикладі цих двох випадків ми можемо побачити, наскільки яскраво і різноманітний прояв є в казках, вигаданих дітьми, їх психологічні проблеми, з якими і необхідно працювати у психолога. Один і той ж казковий зачин сприяє створенню у дитини його власного сюжету, наповненого глибоким метафоричним змістом.

4.14. Віршотерапія – як основа казкотерапії

Предметом дослідження є розгляд віршотерапії – напрями самопізнання та психотерапії за допомогою читання та створення поетичних текстів – та аргументація її включення до методологічного інструментарію глибинної психології з метою зміцнення психологічного здоров'я особистості. Оскільки в українському науковому дискурсі аналіз методу практично відсутній, можна говорити про новизну та актуальність даного питання.

Віршотерапія - одне із молодих напрямлень арттерапії. Віршотерапія – це метод роботи з психологічними травмами за допомогою слова та поезії. Даний інструмент прекрасно підходить для самопізнання та самоцілення, а працюючи у парі з психологом дає ще більш гарний ефект.

Унікальність даного методу у тому, що він настроює на особистісний ресурс сили, дозволяє вийти з життєвої кризи, завдяки творчому переосмисленню дійсності.

По-перше, якщо ми говоримо про поезію, то маємо на увазі, що вона включає роботу з усіма видами поетичних творів, що виділяють три види поетичного мистецтва – це епос, лірика та драма. Кожен з них ділиться на жанри, наприклад, лірична поезія – ода, елегія, епіграма, епітафія, сатира, пастораль, мадригал, сонет, пісня, гімн, послання, романс, станси тощо; епічна – роман, повість, епопея, байка, оповідання, билина, казка, міф, легенда, притча, нарис, есе; драматична – комедія, драма, мелодрама, трагедія, фарс, трагікомедія, водевіль.

Поезію можна розглядати як спосіб передачі почуттів і думок через художні образи. А процес створення поезії як скарбниці художніх образів можна назвати мистецтвом. Чи всі вірші рахувати поезією? Зарифмувати можна фактично будь-який текст – газетну чи журнальну новину, рекламу, розмову людей, цифри і навіть лайки. Однак поезія – це те, що підносить, духовно, розвиває, відводить від буденності у світ образів, вуалює побутові речі витонченою словесністю. Тому визначником поетичної майстерності будуть стиль, образність, метафоричність, особливі прийоми та знахідки мови з привнесенням до неї додаткових особливостей, що відрізняють від звичайної мови. Вірші ж – це частіше римовані слова, які можуть стати чи не стати засобом вираження поезії, її духовної сутності. Значить, поняття «поезіотерапія» у цьому сенсі ширше, ніж поняття «віршотерапія» чи «рифмотерапія». По-друге, терапія поезією передбачає застосування всіх, наявних на сьогоднішній момент, видів самої поезіотерапії – активної, пасивної, змішаної, які мають на увазі роботу як із класичними і визнаними творами поезії, шедеврами поетичного слова, так і з простим римуванням слів, створенням власних римованих чи неримованих форм. Поняття «віршотерапія» у цьому контексті може застосовуватися умовно, хоч і звужує поле діяльності поезіотерапевта та можливості поезіотерапії. А ось поняття «рифмотерапія» у цьому контексті є не зовсім вірним, оскільки не всі поетичні твори мають риму: безрифмовий вірш, білий вірш, верлібр, вірші у прозі, хайку (хокку, хаї-каї), танка (міїка-ута) і менш відомі японські форми

ката-ута, ута сендока, буссоку-секітаї, ханка, нага-ута та нетверда (нескінченна) форма іма-іо-ута, європейські вірші. Сюди можна віднести напіврими і арифмію (поєднання неримованих і римованих рядків). Римовані вірші властиві слов'янській мовній традиції. Античні, давньогрецькі та сучасні європейські вірші часто також не мають рими. Тому можна було б вважати, що обидва терміни допустимо застосувати лише до певного виду поезійної терапії, її частини.

Звичайно, таку ситуацію з термінами можна спробувати пояснити інакше. Поезіотерапевтичні заняття, або тренінги, не передбачають створення шедеврів та досконалих форм – це важливий процес. І в цьому контексті терміни «рифмотерапія» або «віршотерапія» можуть використовуватися для позначення простої гри у римування слів. У цьому випадку ми применшуємо саму поезіотерапію та обмежуємо поле її діяльності. Для психотерапевтичного процесу часто ефективним є перемикання на незвичну нам неримовану поезію – японську, китайську, або звернення до складної, інтелектуальної поезії, до поетичної класики. Поезіотерапія надає нам простір для більш ефективної та різноманітної роботи та експериментування.

Практична орієнтованість теми дає можливість співвідносити ресурси віршотерапії з контекстом психодинамічних напрямів у полі дослідження та терапевтичного застосування. На відміну від З. Фрейда, який вважав творчість актом сублімації, К. Г. Юнг пов'язував художній хист зі здатністю контакту з глибинами колективної психіки [178, с. 114-130]. У юнгіанстві особлива роль у взаємодії з несвідомим відводиться символу, що властиво сфери мистецтва загалом і поезії зокрема.

Саме з виявленням запиту у клієнта, як і у психолога, найчастіше бувають складності при консультуванні. На пошуки запиту, зміна його, уточнення та знаходження справжнього запиту, тієї самої глибинної проблеми може знадобитися не одна сесія. Пов'язано це з тим, що посил клієнта у вигляді «я хочу, щоб...», як правило, не відповідає справжньому

запиту, з яким потрібно працювати для виправлення ситуації або життєвої проблеми. Буває й таке, що людина не знає, чого вона взагалі хоче. Їй просто погано, і вона прийшла по допомогу.

Інструментарій для активної та комбінованої форм поезіотерапії (підходи, методики, техніки).

Наслідування класиків. Це можуть бути спроби пародійного жанру (написати щось кумедне), просте копіювання рим та/або ритму або обігравання ідеї. Це цікаво, розслаблює, відволікає, захоплює, ритмізує думки та гармонізує внутрішній стан. Це також хороша практика, під час якої людина перевіряє своє власне почуття ритму. Якщо їй легко даються такі вправи, вона швидко може навчитися вловлювати чи інтуїтивно відчувати малюнок вірша, ритміку, поетику, мелодійність, а не просто римувати слова, що для початківців теж важливо. Навчитися підбирати слова у риму не всім дається легко. Ну а тим, кому легко, це допоможе зрозуміти, що вміння римувати слова недостатньо для того, щоб стати добрим поетом. Не всі слова, що римуються, звучать красиво, хоча начебто мають максимальне співзвуччя.

Рифмовка деяких частин мови вважається в поезії поганим тоном. Занадто правильні рими та розміри іноді викликають зворотний психологічний ефект. Часто ті, хто береться римувати вірші, не відчують і не замислюються про ритмічний малюнок вірша. Все це у деяких відточується роками. Але навіть через роки не всі розуміють прості правила і не відчують тонкощів. Тому можна поглиблювати та розширювати завдання від заняття до заняття. Істотним є також вміння завуалювати зміст метафору. Тому вправлятися можна ще й у цьому. Підбір віршів залежить від контингенту, з яким працює психолог, від рівня інтелектуального, естетичного та емоційного розвитку. Для більшості можна використовувати відомі зразки масової культури, для окремого контингенту слід вибирати складнішу інтелектуальну поезію. Існує багато нюансів для вибудовування роботи та широке поле діяльності для психолога-поезіотерапевта, а також

можливості для розвитку емоційно-особистісних особливостей, індивідуально-психологічних якостей, художніх компетентностей клієнта.

У наслідуванні можна використовувати різні техніки та підходи. Наприклад, а) зачитуєш першу відому фразу класика, яка на слуху у всіх, а далі просиш додати твір на свій лад, зберігаючи риму і розмір або б) читаєш всі чотиривірші і просиш продовжити вірш по-своєму, в) використовуєш тільки ритм, розмір та риму вірша, але повністю замінюєш його зміст.

Терапевтична цінність поезії пов'язана з тим, що вона може давати емоційне відреагування, актуалізувати ігровий компонент, сприяти емпатії, об'єктивувати страждання, виступати в ролі внутрішньої трансформуючої сили, гармонізувати за допомогою ритмічної структури, ставати джерелом енергії та самопізнання, стимулювати розвиток художньої компетентності, активізувати внутрішній діалог [139].

Напрями поезіотерапії. Попередньо ми можемо виділити такі напрями поезіотерапії, однак така класифікація умовна, узагальнена і вимагає подальшого докладнішого доопрацювання:

- експериментальне – дослідження впливу на психіку та поведінку людини різних поетичних форм, видів та жанрів у їх пасивному, активному та комбінованому використанні;

- інтегративне – поєднання поезійної терапії з іншими видами арт-терапії – танцювально-рухової, психодрамою, ізотерапією. Ми можемо, наприклад, малювати вірші чи точніше своє відчуття, яке виникає, передавати через колір чи малюнок. У результаті такий підхід призводить і до інтеграції різних сторін особи;

- тематичне – засноване на тематичній лінії, сюжеті, напрямі;

- фонове – якщо поезія звучить тлом до руху та супроводжує його. Такий напрямок може переслідувати деякі інші цілі, як психотерапевтичні;

- клінічне – використання поезії безпосередньо у профілактичних та терапевтичних цілях.

Метод може реалізовуватись у кількох варіантах, які ми класифікуємо за

ступенем творчої участі клієнта:

1. «Пасивна» віршотерапія має на увазі роботу з вже готовими текстами з метою емоційного впливу та для знайомства з глибинами психіки через проєктивний літературний матеріал. Оскільки різні теми та настрої припускають різний ефект, у цьому випадку йдеться про створення «терапевтичного каталогу» тематичної поезії.

2. «Активна» віршотерапія проявляється як можливість створення клієнтом авторського вірша. Результатом є не ідеальний з філологічної точки зору вірш, а щирий, насичений образами текст з певною ритмічною структурою [157, с. 18].

З глибинно-психологічним дискурсом такий підхід ріднять два аспекти:

1) використання асоціацій до теми, які залучають до єдиного центру феномени з внутрішньої реальності та вербалізують їх,

2) активну уяву, яка допомагає занурюватися в несвідоме, одночасно зберігаючи контакт із Его центром.

Віршотерапія – інноваційний метод, який успішно застосовується у тих глибинах психології і має великі перспективи, тобто містить образно-символічні ряди, асоціативні ланцюжки та ліричний сюжет, які дають ключі до несвідомих клієнтів. Метод може виявлятися як у роботі з готовими поетичними творами, і у форматі створення авторських текстів. Він пропонує варіанти фіксації несвідомих процесів, їх розуміння та зміни, а отже, і нові можливості інтеграції на шляху до цілісності, що позитивно впливає на психологічне здоров'я людини. Для психолога цей інструмент виступає, зокрема, як і діагностичний: можна припустити гаданий "діагноз", чи "корінь проблеми". Тут важливий кут погляду на сам твір.

Пропонуємо Вашій увазі авторські вірші, авторка – Каргіна Наталья Вікторівна.

Лапа. Хвіст. Друга лапа.

Милий друже, добрий мій.

Мій гарний, милий песик,
Я сиджу під яскравою лампою-
ти завжди сидиш зі мною.
У дворі – великі калюжі.
Твоя радість дитяча.
І весна грає яскраво,
Ти мене вважаєш за краще,
чим насправді я.
Ніс мій, ніс, моя нагорода.
Як же я сьогодні рада
засипати біля його білих лап.
Плачуть дахи, плачуть вишні.
Плачуть грози біля ганку.
Ми історію напишемо
від початку до кінця.
Ми сплелися з тобою, як нитки,
у кожному метушні дні.
Милий, милий мій хранитель
найкращого в мені...
Мій чарівний пес...

За вікном, грудневий пейзаж.
Їде червона машина темною вулицею,
Йдемо на двадцять п'ятий поверх пішки,
На стіні написали діти: «Крим вже наш»!
На вулиці грудневий та холодний туман,
всі сидять по домівках,
Діти грають у своїх смартфонах,
І раптом у когось виникло питання?
А хто виграє у цієї гри?

Хто переможець?

А виграє той, у кого є гарний план.

Хтось стратег, а хтось тактик у цій грі.

Каже пошепки маленький хлопчик.

Хочете потрапити до дитячої таємничої казки?

«Що треба», - питаєте Ви?

Треба одягати чи знімати маску?

Кожен сам намалює собі цю зимову казку,

Головне не забути й все-таки зняти свою маску.

Грудневе небо

Небо сірими, зимовими хмарами заволочено.

Зорі холодні, грудень за вікном,

Небо плаче грудневим дощем,

ранковими одеськими туманами,

Небо плакало у впівголоса,

наче боялося, що не спиниться.

Понад містом зимовим,

Небо стало світлішим.

Але дощ ще гамселив за вікном рясний-рясний,

Зранку прокинемось, вже побачимо сонце,

Завтра буде новий день...

Сповений надіями та світлими думками.

Пташка

В небі зимовім, у білім тумані,

У промінчиках світла бавиться пташка,

Оглядаючи землі свої.

Пташка кружляє все вище і вище:

Пташка шукає світло, чекає весну.

Сонце сьогодні як мед золотавий із ягідним соком.
Бавить нас світлом та своєю красою.
Небо застигло, ніч, яскраві зорі,
Люди сплять, завтра новий світлий день...

Добрий Гном

Коли за вікном темніє, у цей казковий дім,
Приходить найдобріший і щасливий гном.
Він у дерев'яних черевиках,
У шапці, у зеленому піджаку,
у нього старовинний годинник і з тростиною.
Він тут завжди бажаний гість.
Сідає до дітей на ліжко.
На ніс насунуті великі та круглі окуляри.
- Тобі ж рівно в шість вставати, чи в п'ять, не пам'ятаю...
Зовсім не спиться, діти вам. Хочете говорити з Гномом?
Знімає Гном зелений свій піджак і теплий шарф,
Зітхнув він трохи, а потім – дістає
Чарівну Кулю, що світиться, іскриться.
Таку – маємо ми одні, маленькі діти,
- Поговоримо? Спитав тихенько Гном.
- Поговоримо. Про що?
Запитала дівчинка дуже розгублено.
Наш Гном знає все на світі.
Він знає все: від А до Я.
- Давай, давай, поговоримо.
Він знає всі мої мрії,
Він знає мої дитячі таємниці.
Дитина зрозуміла Гнома з напівслів.
- Давай розкладемо все в думках,

З тобою тихенько, не поспішаючи.
І запалюється у темряві ночі
Його велика, Чарівна Куля.
Мій особистий Найдобріший Гном.
- Заснула – це добре.
День зараз не з простих.
Адже треба розуміти всі дитячі, чарівні мрії.
Мій Наймиліший, Добрий Гном,
Дитина спить, а він – погасить бра,
Візьме свій зелений піджак та тростину.
Години чотири лише до ранку,
А вранці він вже й зник.

Сірий птах дитячого щастя

Коли пролунає весняний грім,
У небі нічному високо –
У мій прилітає будинок,
Маленький, сірий птах.
Гавкає маленький і білий пес.
Що ж ти мені приніс,
Маленький, сірий янголе?
Мій сірий, казковий птах...
Слово – олівця?
Літери в моєму шкільному зошиті?
Бачиш: сиджу, пишу,
Але не виходить все гладко.
Двійку вчора отримав.
Уроки виконати не встиг.
Вчителька лаяла вчора.
З друзями посварився у школі.

Був дуже неуважним.
Образив однокласницю словом,
Штовхнув хлопця у класі.
Бачиш, перо ловлю –
Але летить воно у кут кімнати.
Сплять за вікном мої квіти.
Виє мій пес свою пісню.
Як добре, що ти, сірий пташе,
Цієї з'явився ночі.

Весна

Світ змінився – здається сьогодні вам.
Щось втратило колишні фарби.
Тільки весна – подивіться, мадам!
Може, її ми відзначимо шампанським?
Здається, все змінилося за годину,
ніби на айсберг натрапив Титанік.
Тільки ридає, нудьгуючи за вас,
тонка спідниця із бузкової тканини.
Тільки весна – подивіться, мадам!
Адже ви її не помітили навіть.
Місто, неймовірно галасливе, мовчить.
Рідкісні, старі їдуть трамваї.
Є у всього мільйони причин,
Тільки весна такої буває.

Зима

Кружляє тихо ранковий сніг, він сповідає дитячі сни.
Не знає він ані ненависті і заздроців.
Ані прикроців, ані людської брехні.

Кружляє сніг, немов недільна молитва,
Доріг немає – їх вже невидно; хурделиця скрізь.
Злітає в небо стрімко, милуючи своїми візерунками...
Зима лютує тихо в танці сніговім,
Зима підкаже нам, що деколи буваємо ми,
Сіримий байдужими, непривітними та згустілими.
Для наших слів, для пам'яті, для книг.
Для теплого, людського і для Всевишнього,
Кружляє тихо-тихо білий, м'який січневий сніг
І сповідає сновидіння кожного.

Хочеш, я зірву зірочку з неба,
заспіваю птахою пісні...
Білий ведмедик, в дитячих руках,
Хочеш, стану буйною річечкою,
що плекає хвилі голубі та глибокі?
Хочеш, я не знатиму без тебе спокою -
А ти подаруєш мені свій.
І нехай наміється, наснитися
тихий сон, солодший за червоне вино.
Хочеш, я відкрию таємницю,
що була прихована давно?..
У дитячих книжках, в народних казках,
У полоні темряви і липневої ночі,
у тіні чи світлі ліхтарів бульварних –
я усе, що ти сьогодні хочеш,
шепотіти буду до зорі весняним вітром...
а ти мені у відповідь – травневими грозами...

Не буди мене ранками млосними,

де зітхають холодні дощі.
Забери мою душу у осені,
бо мені вже болить без душі.
Мов земля під ногами розколота,
і вітри стугоняють в голові.
Обміняй мою душу на золото,
на мої черевички нові...
На слова, поцілунки і подиви,
водограй неспокійного сну,
на тепло під великою ковдрою,
на кімнату мою затісну.
Обміняй на валізи із сукнями,
на тремтіння зчорнілих дерев.
Хай приходить, сідає, і в сутінках
що захоче собі забере.
Не буди. Я блукаю долинами,
і стежина сичить, як змія.
Проливається зілля полинове
на усе, що намріяла я.
Обміняй! На світанок із росами,
на рояль, мелодійно старий.
Забери мою душу у осені.
Я благаю тебе, забери.

Під зоряним небом, під шепіт Гори,
У співах вітрів і зозуль невеселих,
Весна цілувалась із Дубом старим.
І бачили це і долини, і села.
Усі сполошилися, усім не до сну.
Плітки розповзлися стежками в долині.

А руки дубові гойдали Весну,
Неначе принцесу, неначе царівну.
Кричали Сороки: «Яка ж дивина!
Тобі б цілуватись із соколом, люба!»
"А кращого в світі не буде й нема!"
Казала Весна, обіймаючи Дуба...
За обрієм сонце, неначе вогонь,
Засяяла в ньому роса кришталева.
Весна присягала, що любить його,
Весна танцювала, немов королева...
Від ніжності тихо сади зацвіли,
Аби завітчати закохану пару.
І тільки тумани, і сірі примари,
Сумні, мовчазні, непривітні були.
Їх цвітом, як снігом, за ніч замело:
Ховаючи шепіт, обійми і губи...
Усі пліткували про сивого Дуба.
...Та заздрило потайки ціле село.

Одеса – місто надії!

Рідна Одеса – це місто моєї справжньої сили,
Це рідне місто мого дитинства.
Десь там на небосхилі я бачу твої імлісті та чарівні тіні.
Одеса – це місто рідне, де осінній спокій...
Де взимку йдуть дощі, тумани...
Й інколи буває сніг ранковий,
такий чарівний та приємний.
Весною квітують каштани...
Одеса – у тебе гарні діти,
Восени йдуть вони до школи,

Одеса – у тебе гарні педагоги,
Які завжди на варті знань.
Життя продовжується...
Серце, твоє, Одесе – рідне й велике.
В Одесі живуть особливі люди.
З Вами вітаються «Добридень», чи то «Лехайм»,
За столом говорять один одному «Будьмо», чи то «Мазаль тов»,
Ми розуміємо один одного навіть із погляду очей.
На столі завжди смачно: одеські страви...
добрі господині... одеські звичаї та традиції...
форшмак, цимес, фарширована риба...
Домашній борщ, смачні вареники з вишнею.
Одеса – місто надій та гарних людей.
Очі твої красиві, рідно моє місто!
Одеса – це берег нашого дитинства.

В ріднім краю, де колись колихалися
літні квіти: ромашки, лаванда, троянда та мальви,
Де жили чарівні лелеки і сови казкові,
Як привід ходило розстріляне літо,
У кожного з нас свої певні думки...
І спало це літо у підвалі, у сховищах...
Ховаючи від нас свої теплі слова...
Швидко кружляють хвилини,
Обертається наша планета,
Кружляють ракети над степом і світом,
над містом та морем.
І чути нам було, як ревуть кулемети,
У тому краю, де ходило розстріляне літо...
Де діти читали казки.

Як хочеться усім нам прокинутися вранці,
коли не лунають сирени,
А літо буде по-дитячому красивим.
Із солодкою ватою, морозивом та Спрайтом,
У дорослих у руках келих шампанського,
чарка з горілкою, прохолодний віскі...
Літо, коли буде мир в Україні.
Наше перше повоєнне літо.
А зараз ми бачимо розстріляні гільзи.
І гризли каміння вітри-суховії.
І літо несло у маленькій валізі,
Розстріляні нерви, і душі, і мрії.
І гмикало небо тихесенько носиком,
і хмурило брові...
І чуло, як брязкає небо залізне,
Нічне та тривожне небо.
Коли намагалось відмити від крові
Маленьку, червону валізу.
Хиталося чорне, розстріляне жито.
Куди ж я подінусь? – Питалося наше літо.
І всі кулемети гарчали так близько,
І літо швиденько ховалось від залпів гармати.
Наше розстріляне літо...

Ти пам'ятаєш, білі, дитячі банти,
У той час, коли окупанти, стріляли десь у далеких лісах.
Ти пам'ятаєш шкільні зошити у школі,
24 лютого 2022 року написано у шкільному зошиті учнів 5-В класу.
Ти пам'ятаєш, все це... наче уві сні...
Пригати події цих днів...

Колишні друзі, тепер подають патрони...
Час пройде, історія розставить крапки,
Там, де зараз лише коми...
Й діти знову будуть у школі,
Писати у зошитах слова та цифри.
Третій урок – математика, 217 кабінет...
А четвертий урок – історія...
Де твої контурні карти?
На майбутнє – підручник з історії усім нам,
Мальована люття – тихі будні,
Все неодмінно буде...
У дівчат – білі банти,
Підручники, зошити, пенали та олівці,
Й контурні карти, де «Крим-наш»,
У дитячих долонях фарби та альбоми,
Немає крові, тільки світлі ранки та сонячні дні...
Наші одеські діти мають потужні батарейки.
Особливі батарейки.
Ті, що їм дають можливість
Бути розумніше всіх на світі.
Невгамовну їх натуру
Знають парки та алейки.
Знають сквери та бульвари.
Вольова грайливість
У незламних тих дітей.
Світ тримається на тому,
Що щодня його штовхають
Ніг дитячих мегакроки –
От і крутиться Земля,
А Одеса сяє сонцем.

В моїй чашці чаю плавають білі хмаринки.
І квіти у чаю – не просто вдалий
кадр з кіно, що робить наш ранок іншим.
Кожен день – це нова надія.
Питаючи, де ми беремо крила,
Згадаємо про тих, хто це знає,
Хто кидає хмарки до смачного чаю.
Купайся у своєму тихому, теплому ранку.
Нехай по венах течуть кольорові світанки,
які для тебе щодня зберігають яскраві кадри.
У цих кадрах завжди світло та сонце,
Блакитне небо та чай.
Світлі світанки.
Маккаруни та імбирне печиво.
Чай із хмаринками у твоїх долонях.

Дощ

Дощ стукає так обережно та тихо по даху,
Ритмом нагадує симфонію Баха,
Але мені більше подобається «Симфонія №5» Бетховена.
Я за вікном обіймаю подушку м'яку,
Наче маленьку іграшку «Ведмедик Тедді».
Дивимося в екрани наших смартфонів.
Сучасні українські пісні лунають у наших навушниках.
Мить... Лише за маленьку мить...
Ллється дощем доріжка звукова.
За вікном – дощ. Осінь. Вітер.
Нехай у душі буде прохолодно та меланхолічно,
Як зараз за нашим вікном.

Дитина відвертається
щоб допускати
різноманітні тлумачення
її маленькі пальці
як морські хвилі
і слова не потрібні
в уяві дитячі казки
про загадкових монстрів
а може ці монстри й не монстри зовсім?
іноді просто бракує сенсу
а слова все-ж такі потрібні

Раптова впала яскрава осінь на наші двори
І яблука стиглі мов прикраси
На цих теренах світло яскраве
Приходить казковий вечір
Такий тихий та смиренний
І в цьому світлі буденному кожна мить свята
І кожна мить наразі не даремна
Красива осінь поміж міст та сіл
Карпатські гори видихають спекотне літо
Красиві слова, й ллється янтарне світло...

Калейдоскоп подій

Іноді, в швидкій та бурхливій каруселі безглузних розлук,
ми забуваємо про все важливе навколо —
у тремтінні ніжних рук чарівної зими —
ми йдемо у цю дивну зиму...
Що шукаємо ми?

Світло, щастя, здоров'я, добро,
Мудрість, знання, здоров'я, наснагу,
Хочеться скоріше за все знайти Мир.

Ось чартерний рейс,
Перетинає екватор, дивний корабель,
Трюм повний звірів.
Скільки на палубі ляльок – не знає і Гугл.
На краю досі плоскої Землі,
Їм притулок від негараздів люди знайшли.
Острів зламаних іграшок,
Дім зневаги кохання.
Острів зламаних іграшок.
Все, що ми хочемо забути.
Нехай шалений шторм.
Вітер ридає і стогне, пластмаса не тоне.
Під радісний грім,
Трохи відсирілих хлопавок виходять на сушу,
На краю досі плоскої Землі.
Де притулок від негараздів ляльки знайшли.
Острів зламаних іграшок,
Дім зневаги кохання.
Острів зламаних іграшок.
Все, що ми хочемо забути.
На краю досі плоскої Землі.
Де притулок від негараздів ляльки знайшли.

Біжимо в темряві, з лісу вийти не всі зможуть.
У руках смарагд, чарівне каміння точно нас знайдуть.
Стежка біля річки, на дні немає зірок, береги високі.

Спокій зберігаючи, йде течія проти мене.
Ти пробач, я це роблю,
Щоб із частинок склалося ціле!
Чебрець, шавлія, нічні трави пахнуть гострішим.
Нарви їх жменю, доки Земля не промерзла наскрізь.
Тікаємо навмання.
Назад не можна. І отже – кожен сам за себе!
Ти пробач, я це роблю,
Щоб із частинок склалося ціле!
Життя – казковий сон, кольорові вітражі.
Збудував будинок над прірвою у житі.
Вночі та вдень не гасне у вікнах світло,
Але ж через ліс іншої дороги немає!

Міріади зірок. Небосхили руді.
Я зізнаюсь тобі, я признаюсь тобі,
що із сонячних днів, з обігрітих осонь,
ти приходиш у мій матіоловий сон.
А навколо - туман, наче вранішній сніг.
Оksamитова ніч. Матіолові сні.
Воскрешає тепло різнотрав'я слабе.
Міріади зірок... Міріади тебе...
Відчуваю твій крок. Відчуваю твій сміх.
Ти заходиш в мої матіолові сні
і тримаєш в руці білосніжний бузок -
ти неначе Король із забутих казок.
Ти - неначе туман. Ти - неначе мара.
І мені розказати, напевно, пора,
що чекаю тебе, як зело навесні
у рожевім своїм матіоловім сні.

Міріади зірок. Міріади надій.
Я тобі присягну, я зізнаюсь тобі,
що по шкірі - мороз і болять, і шкребе,
коли чую тебе, коли бачу тебе.
Ти - як море, яке цілували дощі,
Ти - метелики всі в животі і душі.
Оксамитова ніч. Цвіркуни голосні.
Ти і я. І мої матіюлові сни...

Гра в слова, гра з вогнем
За роком рік і день за днем
І вночі також.
Щоб зрештою сказати:
Навіщо ти можеш знати?
Ну, що ти можеш?
І все, повільний, як сніг,
Як ніхто інший.
І все, вітер не для всіх
За моєю спиною.
Напівпідвальні моря,
Там, де кидають якорі
У телефонів.
Мабуть, так має бути
І просто починаєш жити
Забутий вдома.
І все, повільний, як сніг,
Як ніхто інший.
І все, вітер не для всіх
За моєю спиною.
Як заблукав уві сні,

Котрий рік обличчям до стіни
У ліжку з тінню.
І те, що є, не дасть мені встати,
Але з цим можна зачекати
До неділі.
І все, повільний, як сніг,
Як ніхто інший.
І все, вітер не для всіх
За моєю спиною.

Намальовано мною наяву і уві сні,
За моєю спиною темрява на стіні,
За стіною – зима білим снігом за вікнами,
Ось вона.
Від вікна до прямої забуті особи
Намальовані мною на останній сторінці
І розмиті в німій темряві контури
Давні. Отвор вікна малює темнотою
Все те, що ти бачиш одна
І коли ми станемо снігом –
Полетимо з тобою на небо.
Намальовано мною непомітним для очей
У темряві, за стіною, біля вікна двоє нас
Між нами рукою на уламки
Розбите ти та я.
За стіною зима, снігом білі дні,
У темряві біля вікна ми з тобою одні
І малюється мені те, що нема кому пам'ятатися
Ось і все.
Отвор вікна малює темнотою

Все те, що ти бачиш одна
І коли ми станемо снігом
Полетимо з тобою на небо.

Свято було вчора, розібрано нагороди.
Раптом згас екран. Прощавай, Олімпіадо.
У небі нічному дзвенить нудьга у початковій стадії,
Для одиноких птахів у парку грає радіо.
Часу замало,
Щоб шукати причини.
Те, що доля зламала –
Тільки кохання полагодить.
Загубився слід, зітхнула погоня;
Падає світанок у розкриті долоні.
Світло підкорює темряву, серце рятує голову.
Це кінець усьому чи початок нового.
Часу замало,
Щоб шукати причини.
Те, що доля зламала –
Тільки кохання полагодить.
Вари, мій горщику, вари долю.
Мені вари, і крім мене – нікому.
Не знаю, горщику, нічого більше
Про те, що хочуть люди їсти.
Вари, мій горщику, мені волю.
А я тим часом маститиму зброю,
Яка з любові, віри та надії.
Вари мені, мій горщику. Я – сила.
Я не буду мити підлогу.
Я помию яскравий зорепад,

Щоб висвітлював довгу та чисту дорогу
До мене назад.
Я не буду мити підлогу.
Я помию всі хмари земні,
Щоб дощі весняні несли допомогу,
Туди, де ми.

А по Світу йде Гроза.
Але Світ її не хоче.
Закриває Світ свої "очі".
Світу рівно. Світ собі живе.
Раптом впала та Гроза.
Розкидала руки, ноги.
Долі навпіл розірва,
В небо відпустивши стогін.
На дорозі півсела –
Всі знайомі, рідні, друзі.
Й чекала всіх Гроза,
Під калиною у лузі...

Їжачок

Йшов лісом сумний їжачок:
Очі, ніс, дві пари ніжок,
Шубка дивна на ньому –
Голки гострі навколо.
Життя його було не солодким –
Голки не лягали гладко,
А стирчали, як шипи –
Гострі, грубі та страшні...
Вовк з тхором його дражнив,

Замість ялинки вбрання
Фантиками від цукерок,
Втратили вигляд і колір.
Плакав гіркими сльозами
Їжачок з гострими шипами.
-От у зайця шубка - пух,
У м'яких пір'їнках півень...
Навіть білка, вовк, лисиця
У м'яких шубках, а не в спицях.
Не хочу колючим бути -
Треба голки затупити!
Але голки не здавались -
Не тупилися, не ламалися...
Як він далі житиме?
Хто захоче з ним дружити?
Адже колючий він жахливо,
А дружити з таким небезпечно.
І не важливо, що душа
Всіх добріше у їжака.
Він попрямував до селища,
(Згадав модницю собачку Болонку)
Зрозумів – ножиці потрібні –
Зрізати гострі шпильки!
Тільки зустрів дорогою
Диво-дівчинку... У тривозі
Серце завмерло в грудях -
Як її мені оминути? -
Він боявся, що вколе –
Від колючок стільки болю.
Але вона взяла їжака,

Стала гладити не поспішаючи.
-Ну, не бійся, мій добрий!
До чого ж ти гарний,
Славний маленький малюк!
Так смішно ти посміхаєшся!
Їжачок стиснувся від переляку -
Адже поранить диво-друга,
Але помітив, що шипи
Стали м'які та ніжні –
Під рукою лягли покірно,
Як живі – ніжно, рівно!
Всі образи їжак забув,
А малу покохав.
...Добротою, теплом і ласкою,
Ніжним словом, мудрою казкою
Можна зробити з «їжаків»
Найвідданіших друзів!

Вірш про сову

Красуня-сова
Присіла на паркан.
Велика голова,
Серйозний розумний погляд.
Застигла статуя,
Німа і гордовита,
Прекрасним створінням,
Шедевром у цьому світі.
На наші всі турботи
Дивилася байдуже.
Небесні висоти

Шептали їй про щастя.
І сидячи так над нами,
На нас вона дивилася.
І раптом, змахнувши крилами,
Гарно вилетіла!

У їжаків та альпак
У гардеробі все негаразд.
Їжак з голками народиться
І для стрижки годиться.
А альпака носить вовну -
І стрижеється на рік разів шість.

Білочка пухнаста –
Сприйнята і швидка.
Влітку скрізь скаче:
І запаси ховає:
Жолуди, горішки,
Шишки - упереміш.
А коли прийде зима,
Шукає, де ж засіки.

Давай наповнимо казку буттям,
Де будемо тільки я та ти.
У синьої ластівки на крилах
Перенесемося у світ мрії.
Той світ зав'ялений і засніжений,
Як місто у нескінченних снах.
У ньому проживають Білосніжка
І Кіт у величезних чоботях.

Крокуємо в реальність ілюстрацій,
До чудових вигадок Перро.
Як буде казка називатись –
Повір, чи нам не все одно?

Всім чари на Світлі потрібні,
Всі люди вірять у дива,
А Білосніжка темної ночі,
У мережі малює міста.
І хочеться так сильно вірити,
Що в казці знову, чарівною ми,
Нехай, у житті бурі та хуртовини,
Ми всі бажаємо доброти.
У казці багато пригод,
Дуже радісних хвилювань,
Перемагає в ній добро,
Адже воно сильніше, ніж зло.
Той, хто поважає казки,
Неодмінно зростає,
Перетворюючись на мудреця,
Вірить дуже у дива.
І приходить диво в гості,
Не оминає стороною,
Головне, в нього повірити,
І воно вже з тобою.
Казка - чудова скарбничка,
Що накопичиш, то візьмеш,
А без казки у цьому житті -
Обов'язково пропадеш.

Небо Землю кохає. Та час від часу,
коли у коханої дах остаточно зриває,
дарує їй з кришталевих крапель прикраси
та ланцюгами дощу міцно тримає...
Земля по-жіночому Небу довіряє.
Тиснеться до нього тілом та мокрим волоссям.
Очима прозорими хмари відображає.
Грому відповідає багатоголоссям.
Небо стискає шалену Землю в обіймах.
Крутить її в космічному танго-ритмі.
Дражнить різноманіттям в любовних іграх.
Просить за неї в кожній своїй молитві.
Просить, щоб не зірвалася в чорну безодню
синє-зелено-медова повітряна куля.
Щоб навесні оргазмами повноводними
перемагала зимову мерзлу неволю.
Щоби незмінно ніч дозволяла світанку
світлом червоним освітлювати небокраї.
Щоб не зупиняла Земля палке своє танго,
поки несамовито Небо кохає.
Віднеси мене в казку чарівну,
Де за вікнами кружляє весна,
Де очі твої добрі – ніжні,
Нескінченно пестять мене.
Де квіти ароматні, яскраві,
Де печалі та гіркоти немає,
Твої губи до дурниці спекотні,
На щоках залишають свій слід.
Де місяць відображається в озері,
Сріблом, проходячи по вікну,

Де можливе та неможливе,
Де з тобою я хочу залишитися.
Там, де голуби кружляють щасливі,
Усі задоволені і всім добре,
Хмари розбігаються чудові,
У небі синьому, повітряно легко.

А вітер фіранку несе від вікна та ще вище.
А бражник гуде свій сигнал. Ну послухай! Тихіше!
Під небом повітря крилами стрижуть чорнохвості.
І хмари ліниво розчісуть біле волосся.
Прозора, як сльози, ранкова вода зустрічає.
Приручена хвиля оновлене тіло тримає.
Душа між коханням та біллю обрала світанки
У домі, де вітер несе від віконця фіранку.

Слухаючи ельфійськими вухами,
як засинає дихання твоє,
хочу вкривати м'якими рухами
теплий серпанок снів над тобою.
Думаючи про майбутні радощі,
хочу зуміти вимкнути страхи.
Згадуючи про бомбосховища,
Хочу кохати тебе під дахом.
Мріючи тихо про дерево наше,
що навесні ми посадимо разом,
хочу, щоб нас жовтороте пташе
з нього будило ранковим джазом.
Знаючи більше, ніж можу нести,
хочу підтримувати твою спину.

Душу нарешті хочу розплести
та відпустити. Нехай відпочине.

Ми йдемо тихо в листопад...
коротші дні і довші стали ночі...
не повернути час назад нам...
Дощами плачуть неба очі...
Ми йдемо тихо в листопад...
зникає Осінь десь під жовтим листям,
яскравим, бо вже час...
Калина вбралася в своє намисто...
Ми йдемо тихо в листопад...
Туди, де вітер з буревієм,
Де є безлистий осінній сад...
Сумує за яскравим літом.
Ми йдемо тихо в листопад...

Що забути, а що – не варто.
З ким прощатись, кого чекати.
Крок за кроком лічу, як мантру
Перемоги мої і втрати.
Просівається через сито
Все важливе і неважливе.
... Лиш тебе у цьому світі
Не любити неможливо.

Де прощати, а де не варто.
Що покинути примусово.
Плани, наче у Бонапарта,
Корегує ночами совість.

Прокладає дороги квітені
і сміливі, і несміливі.
Лиш тебе у цьому світі
Не любити неможливо.
Хмарочоси і магістралі,
Перехожі широких вулиць.
Хто сьогодні на п'єдесталі?
А про кого усі забули?..
Все минає, неначе вітер,
Все минає, неначе злива.
Лиш тебе у цьому світі
Не любити - неможливо.

ЗНОВУ

Ранковий ковток неба.
Сніданок Сонцем.
Я знову там, де треба
моїм зіркам.
Я знову дишу рівно,
синхронно з серцем
та відповідно пройденим
вже рокам.
Ти знову мені пишеш
про "добрий ранок".
Для тебе достатньо знати,
що я "ок".
Ти знову не забуваєш,
що я - "кохана".
Підтримуючи вугілля
наших ночей.

Ми знову граємо соло
різних мелодій
Які складаємо з відстаней
та годин.
Ми знову в різних сезонах
Та епізодах,
хоч знаємо, що сценарій
на двох один.
Я знову чекаю. Ти знову
рахуєш милі.
І за телефони хапаємося
водночас.
І зносимо дах. І п'ємо
кохання зілля.
І знову несамовито,
віримо в нас.

«назови мене іменем вітру
що зривається з висоти
я навчуся в собі носити
все що зможу в собі нести
незабутність морських світанків
неминучість колючих війн
невід'ємність квітучих ганків
від великих дитячих мрій
я навчуся в собі тримати
серпантини нічних доріг
неможливо болючі втрати
які жоден нести не зміг
назови мене іменем вітру

що зривається з висоти
я навчуся тебе любити
як ніхто іще не любив»

серед слів
обирати
свободу
з-поміж рис
колихати
гідність
темінь буде
тривати
до сходу
і залишиться
після
тінню

Літо, прочитай мені казки – я досі вірю в них:
у щастя будь-якої розв'язки, у сенси будь-якої втрати;
в Омут спогадів, і солов'їв наспіви.
Вірю, що правлять нами Добрі Королеви.
Що Білосніжці-крихті тисячу років не спиться –
дивиться у своє віконце і чекає на принца,
і дорогою зимовою, до будинку, де тулиться щастя,
їде за нею коханий, коні лихі мчать.
Вірю, що сніг розтане після хуртовини.
Герда знайде Кая. Знову посадить троянди.
І розквітне пролісок у далечині десь.
І Королеві снігової хтось подарує літо.
Вірю, що темної ночі – там, де дурман шавлії,

у будиночках сплять квіткових міцно малютки-феї:
роси блищать, як брошки, на волоссі кучерявому,
їм укривають ніжки трави, як ковдри.
Море вирує гордовито, вітер спокій порушить.
Це не просто піна – це Русалок душі.
Груди каміння безмовно таємниці від поглядів приховують:
там, у бездонній глибині, Царство стоїть морське.
Вірю, що в цьому царстві диво живе в глибинах,
і наповнює світлом перли вдома з тину.
Вірю - Рибалка відважний, з білою, як сніг, посмішкою,
все ж зловив одного разу ту золоту Рибку.
Сонце цілує місячне світло на заході сонця.
Думає похмуро думи Дуб-велетень сторічний.
А на ланцюгу, біля зрубу – щурит Кошеня вічка.
Сяду біля дуба. Нехай мені розкаже казки.
Опівночі прийде нечутно, волосся розпустить мідний.
І хоровод під вишнею у селах заводять відьми.
Оле Лукойє дратує Дрему за старими дверима.
Літо, прочитай мені казки. Я досі вірю в них.

Знаєш, коли ти смієшся,
Світ завмирає – і бачу:
Як спалахує сонце
Десь над сонним Парижем.
Небо ширяє над Монмартром,
Чується тиха пісня.
Я повторюю, як мантру:
Смійся, будь ласка, смійся.
Знаєш, коли ти смієшся,
Море стає глибшим.

Цьому тлінному світу
Сміх твій несамовито потрібний.
Щоб не залишили сили
І не вибухнув Везувій –
Смійся, будь ласка, любий,
Смійся над світом божевільним.
Губи, будь ласка, ширші.
Зробіть гучну луну.
У дивному та трепетному світі
Мало гарного сміху.
Ну, з розумом і на совість -
Особам, від гніву бузковим.
Я б написала повість:
"Смійся" - заголовне слово.
Знаю, коли ти смієшся,
У світі стає тихіше.
І босоноге сонце
Тут же сідає на дах.
Привід несамовито точний.
Світ зі свіченням червоним.
Смійся, будь ласка, голосніше,
Приводів буде чимало.
Губи. Гарячі губи.
Господи, сміху – на здачу!
Там де відчайдушно грубо
Люди гидливо плутають.
І в кінці бою,
І в достатку версій,
Що б не сталося з тобою:
Смійся, будь ласка, смійся.

Немов ніч у пустелі, я малюю синій
Зіркою на небі слід
Казки більше поряд немає
Немов ніч у пустелі, я малюю синій
Зіркою на небі слід
Під осіннім небом місто під забороною
Білосніжки більше поряд немає
Феї також більше поряд нема.
У цьому місті казок під забороною
Вже не залишилося для нас відповідей
Земля вкрилася товстою зимовою кригою
Закритий їхній старий ляльковий будинок.
Так? Та ні, все не так:
Ми стали далекі.
На вальса невагомий такт,
На листи від руки.
На відчуття сорому
І полум'я свічки.
На гордість справжніх дам
І мужність чоловіків.
На тихий гомін бібліотек.
На академконцерт.
На жіночий, тонкий силует
І маску на обличчі.
На статус, або ж на пиху.
На холод сірої імли.
Ми стали далі – на хворобу.
На вістря голки.
На політичний колапс
І примарну мету.

На сукупність деяких фраз
Зі смайликом в кінці,
На нудний повсякденний грим,
Вірші ледь дихаючи.
Один, а може, не один
Необхідний крок.

У напівдрімоті затишної квартири
У тиші, як у густому тумані,
Ти – моя панацея від світу,
У якого дах знесло.
Від заміни понять та цілей.
Від турбот, що занурюють у побут.
Ти – від смутку моя панацея.
І від дурниці. І від образ.
У напівтемряві заплуталися тіні
Чи губ, чи рук, чи облич.
Мільйони моїх сновидінь
Від твоїх долонь – не справдилися.
Від біди згасання смислів,
Неможливість щось вирішувати:
Ти – моя панацея від думок,
Наче я не зовсім гарна.
Наче я ні до чого не готова.
Наче час я в ступі толку.
Ти – моя панацея від слова,
Що не може злетіти до стелі.
Ні зізнань тобі, ні кумирів -
Подяки ніжної тома.
Ти – моя панацея від світу,

Що, на мою думку, божеволіє.

Розкидало. Роздуло. Розвіяло.

Розвело далеко-далеко.

І змахнуло поламаним віялом,

і спало біля розбитих вікон.

Розкидало, як пил, розпорошило.

І снігами вкрило в темряві.

І розбилося скляне минуле

на обідньому нашому столі.

Розмітало, розбило, оплавило.

Не залишило навіть сліду.

І немислимо було за правилами

вмирати від кохання та сорому.

Недоказано було, не зрозуміло,

не виміряно щось добром.

Нас кидало з тобою по кімнаті,

і боліло під кожним рубом.

У ковдру закутавшись сіра,

непривітний вечір мовчить.

Нас із тобою крізь сито просіяли,

щоб борошно від зерна відрізнити.

По дорогах, обсипаних конюшиною,

по вечірньому плачу алеї

нас з тобою роздуло, розвіяло,

немов пух міських тополь...



Осінній ніжний ритм.
Містом править туга та любов.
Я не твоя Аліса з казки у Країні чудес.
Я лише вчора танцювала з тобою.
Шила безглузду сукню.
Біла, тонка сукня до п'ят.
І казала недоречно
те, що закохані всі кажуть.
Пара келихів розбита.
І недочитаний на полиці роман.
Я не твоя Аліса з казки у Країні чудес.
Просто любила Кролика з казки,
Вітра холодної пісні
ніби кличе заклинанням дощ.
Я не пишу, не сподівайся,
листи, які ти не прочитаєш.
Не порушую закони

нашої короткої та солодкої глави.
І від телефонних дзвінків
я не заплачу, як раніше, на жаль.
Осінь – покірний глядач
дивиться, як у сукні заплуталася я.
Я не твоя Аліса з казки у Країні чудес.
Ну чому я, скажи, не твоя?

Зливи кудись бредуть.
І закричала, що я фея
Сірий птах у саду:
Мовляв, чаклувала без угаву
І, раз у раз сміючись,
У ніч неділі придумала,
Світ зачарований я.
Десь де іній срібний,
Вранці торкнувся волосся,
Каркали ворони.
Солодка вода лилася.
Нитки працювали в'язальні.
Небо горіло вогнем.
І розпускалися азалії
У маленькому світі моєму.
О першій годині по обіді
Хтось комусь сказав,
Наче схожі на фею.
Губи мої та очі.
І під змерзлими вишнями,
Що закрутили карнавал,
Сірий птах почув

Усіх заклинання слова!
Ні, ви не знали. Не згадайте,
Як у негоду і сніг,
У світі, як у маленькій кімнаті,
Я йшла уві сні
у осінь красиву, мідну,
в листя багряних таючись.
Птах кричав, що я фея.
Сірий птах. Мій...



Засміявся лукаво Оле-Луколе.
Заграла його труба.
Осінь – головна з наречених,
Тих, хто відвідує цей бал.
Героїня сумних книг.
То не волосся, а пожежа.
Осінь – головна, ти зрозумій.
Осінь – її Оле-Луколе стереже.
Мені знайоме його обличчя.
Я вдихаю світанок.
Осінь – колесо та пісок,

Від якого врятую нема.
Що не висушить - те спалить,
Щоб холод зрадів.
Хочеш – волосся стриже.
Хочеш – вистрілить наповал.
Карнавалів осінніх блиск
Покохав цей світ хмільний.
Осінь – головна з наречених,
Відвідують місто моє.
Мені знайоме її обличчя.
Мені відомо про неї сповна.
Для поетів та для дурнів:
І коханка, і дружина.
Осінь скеляться - недарма.
І цілується дотемна,
Як ніхто цілувати не став,
Як уміє одна вона.
З шавлії та з вільхи
Зілля зварене повним чаном.
Тільки сумні усі вірші.
Не чаклується ночами.
Обіймала грозою Ліс.
До втечі з темряви
Але вдарив у долоні Оле-Луколе,
І обсипались усі квіти.
І на цей осінній бал
Усі дерева зійшлися, тремтячи.
Вітер північний не збрехав:
Осінь Оле-Луколе стереже.

ЗОРЕПАД...

Неможливо вже відкласти.

Зорепад...

один за одним у живу чергу...

Зорепад знизу вгору.

у нескінченний безсмертний маршрут.

Безперервність простору стрічки
повертайтеся, до залишених тут.

Листя над містом. Листя у вогні.

Темне небо туманне сивина.

У вікнах сьогодні здається мені
ніжна, тонка, тендітна осінь.

Менше світанку та яскравіше захід сонця.

Щось зів'яне, а щось воскресне.

Я засинаю у твоїх хмарах
і чекаю гарних повідомлень.

Дощ заблукав тиждень тому
у хмарах, на небі шалено синім.

Листя над містом. Листя у душі.

Щось похмуро, а щось безцінне.

Осінь, а може, родимось із тобою:
я бездоганна у спектаклях та іграх.

Стелиться серпанком туман блакитний,
душу мою цієї осені вибравши...

Куди йде музикант?

Куди квапиться його трамвай.

Хто чекає його біля зоряної брами,
впускаючи у музичний рай.

Про що співає тоді місяць,
і від чого кидає в тремтіння.
Про що сумує його дружина
і дивиться на холодний дощ?
Куди йде музикант,
коли закінчиться сюжет?
Можливо, в полум'яний захід сонця,
де хтось чекає на нього вже.
Про щось клавiші мовчать,
і боляче, мабуть, у грудях.
І будують янголи причал:
не бійся, кажуть, йди.
І він йде зі свічкою
у холодній ранковій росі.
Скрипковим, маленьким ключем
він відчиняє двері всі.
І в цих неземних краях,
не сперечаючись зі своєю долею,
він знову сяде за рояль,
який забере із собою...
Чуєш, росте очерет.
Бачиш, яка імла.
Краплі зірвалися з дахів.
Кішка біля ніг лягла.
Ти прочитав роки,
ніби сторінки книг.
Що ти поспішаєш? Куди?
Зупинися на мить.
Чуєш, вікно скрипить —
знати мову вікна.

Як же полин у степу
любить години грози.
Дихає у темряві земля.
Птахи над нею кричать.
Чуєш політ джмеля
у твого плеча?
Тихіше і тихіше крок.
До рук повзе туман.
Ти не побачив, як
у небі зійшов місяць.
Краплі впали з дахів.
Ти чув їх, скажи?
Тихо росте очерет...

Це було схоже на грім
посеред надиханого піднебіння.
Ти скажи мені, скажи про одне:
чи був ти, чи все-таки не був.
Не кричу, не кличу, не біжу:
забираюся з ногами на стільці,
і сиджу по коліна в снігу
тополь на світанку липня.
Це було схоже на сон.
Міражі або бліді тіні.
Акварелі картин Пікассо.
Недоліки моїх сновидінь.
Я йду – а всюди туман.
Нічого. Ні втрат, ні перемог.
Це Ти, або нас чатував
безладна, полум'яна маячня

у знемагаючому, спекотному липні...

Весь смуток потоне в морі,
якщо море за вікном.
Якщо ви з собою у сварці,
і спокою немає давно,
якщо на щастя шлях неблизький,
а сумніви близькі,
йдіть англійською
від смутку та туги.
Одягає море оксамит,
шторм біснується з ранку.
На піску грають Баха
обережні вітри.
Море плаче або стогне,
чайки білі вдалині.
І холодні долоні
обіймають кораблі.
Хмари впали низько
на будинки та міста.
Навчіться по-англійськи
йти хоч іноді.
У негоду і тумани
від втрат і від поневірянь:
море – головне з самих
обов'язкових ліків.
Коли насниться море – ти поклич.
Коли захочеш хвилі попід небом,
коли без мене неможлива ніч –
поклич мене, і я прийду до тебе.

Я буду наче тіні і туман,
розлитий аквареллю над водою.
Ми будемо з тобою віч-на-віч.
Я буду тиха, як вода прозора.
Коли наснитись море – ти поклич.
Бо я і є твоє глибоке море...

Вечір та чайки
на березі
день, що минає
малює знаки
у дивному одязі
у захід сонця йдуть:
людина
та його собака.

Бережи мене,
Збережи мене.
Я під хмарами
і під зливами.
Якщо хочеться,
Бережи мене.
Троянду травневу,
жито озиме.

Все дуже просто.
Ми – це острів.
Десь на Півдні
нашої землі.
Тиха гавань

з птахом строкатим.
З білим човном,
там, на мілині.
Бродять всюди
дивні звірі,
м'якою лапою
гладять уві сні.
Мені божевільне
хочеться вірити,
що не торкнеться
островів холодний сніг.
Падають у воду
сині зведи.
Два океани -
ніби один.
Острів вдихає
запах мімози:
він живе,
він нелюдимий.
Тиха хаща
ховає крилатих.
Найкраще місце
дивних молитов.
І невідомі
координати
маленького човна
тут, на мілині.
Ми не боїмося
зливи та бурі.
Дивні звірі,

око заплющивши,
сплять біля порога,
сплять по кутах...
Острів вдихає
літні запахи.
Солодкого меду
та орхідей.
Приховані надійно
наші світанки -
я обіцяю це тобі.
Маленький острів,
створений нами.
Десь на Півдні
круглі землі.
Якщо не поряд -
незабаром цунамі.
Якщо сумую -
грози липневі вдалині...

Хочеться свята – солодкого, смачного;
хочеться дива, такого бажаного:
маленької кухні з кольоровою фіранкою,
тихої розмови та випічки маминою...
Хочеться свята - санки та чоботи,
хліба в годівниці для чорного ворона.
Солодкі щоб були медові пряники,
ті, що поділені кожному порівну.
Сніг у піднебесі пурхає, куражиться,
пісні співає білокрилим птахом.
В'яжуться бабусею рукавиці, в'яжуться,

тонкими, наче чарівними спицями.
Годинники цокають: тепла кімната.
Перші зірки запаляться перлиною.
Тут не буває чужих та незрозумілих.
Тут завжди запрошують повечеряти.
Несміливих сніжинок дихання морозне.
Тепла бесіда ліки від гір.
Яблука солодкі, час вечірній.
Руда кішка муркоче і дражниться.
Піс мій біля ніг засинає довірливо.
Як же несамовито хочеться свята
цього холодного та зимового вечора...

Дідусю, вітайте.
Чи там обіцяний усім затишок?
Бачив ти ластівок над ставком?
Персики на сніданок подають?
Чи ловлять у райському саду коти
неповоротких голубів?
Чи всім ти задоволений сьогодні ти?
Чи все сподобалося там тобі?
У білому, як хмара, гамаку
ти випиваєш на ранок ромашковий чай із хмаринок.
Дідусю, що в тебе в руці?
Та невже мій смуток?
Чи правда, що це майже палац?
І солов'ї біля вікна співають?
Ти постійний тепер мешканець
в будинку біля прірви на краю.
Меблі, начебто, завезли ось-ось.

І натирали всю ніч підлогу.
Стежки, що біжать біля воріт,
приховані надійно від усіх.
Білі простирадла та ліжко.
Річки не скуті під льодом.
Як би я, як би хотіла знати,
хто мешкає у цьому будинку.

Мені дуже личить жовте листя.
Що не на деревах, а в принтах.
Ти ж знаєш, що я давно навмисне
Продовжую літо з тобою.
Це зовсім, не складно, це легко, звісно -
співати, як ранковий птах,
І ягідне тоє моє намисто
Збирати і досі з любов'ю.

Падає листок від вітру,
Під деревом мого життя...
Чорне море соняхів
Чорне море незібраних соняхів
залишених на самоті.
Соняхи пам'яті людської душі.
Їдемо,
по розмитій польовій дорозі
минаємо пожовклі посадки
бруд, який розганяє колеса автівки, що мчить по трасі,
наче атоми в адронному колайдері
врізається мені в обличчя...
Життя вирує...

Десь у стороні...
Тим часом
хтось шепоче на вушко мені:
не сьогодні
не сьогодні...
Життя вирує.
Десь у місті.
Десь у моєму серці.
Хоча там зараз лише біль та смуток.
Життя вирує...
Незабаром вже й весна...

Без чверті вісім,
З січневим морозом,
Похмуро зустрічаючи світанок,
Ішов Санька Петренко
Тихо собі до школи,
В якій навчався сім років.
На гілках дерев
Йому посміхалися
Привітні сороки.
Їх було так багато,
Що Саньку здавалося,
Наче дерева горять.
Він усе розумів
І спізнювався страшенно,
Але йшов все одно не поспішаючи.
Він знав, що сьогодні
Все це не важливо,
Болісно швидко

Бігла дорога,
Але дивно був тихий
Шкільний двір.
Кроки віддавалися
Якоюсь тривогою,
А в думках мчало:
"Що за нісенітниця?!"
І ось він майже вже
Близький до шкільного порога,
Болить голова у Саньки,
Але тут його Дмитрик покликав,
Крикнув Серьога,
Кричав він відразу:
- Ходімо!
— Куди? -
Здивувався розгублений Санька, -
Смієшся ти, Сергію?
- Не буде контрольної,
І школа закрита,
Мороз мінус десять, Санько!
Заспівали янголи десь під шапкою —
Веселого сонця ковток.
Саньок Петренко з гордовитою поставою
Поспішав на дворову ковзанку замість школи.

В краю далекім,
Де зорі падали до ніг людських,
Жили Казкові Білі Лелеки,
Лелеки були білі, наче зимовий та ранковий сніг.
Весна бриніла за моїм віконцем,

Мрійлива, тиха й запашна моя весно!
Лелека білий прилетів до тебе,
Гойдались хвилі морські за обрієм весняним.
Степи зітхали у імлі.
Лелека білий прилетів...
Лелека білий, як ранковий сніг.
Але вже квітень.
Й снігу вже давно нема.

ми приходили до моря
і казали «ніщо не вічне»
ми приходили і казали
«море не має свого обличчя»
у моря обличчя немає
лише шум морських хвиль
обличчя моря сховалось у воду грудневу
ми йшли по піску
і казали «навіщо все це»
ми проходили і дивились
як хвилею світ несеться
«у світу немає
правди"
є істина
є зневіра
що може ховатись у серці людському
а море надасть свою відповідь світу
ми любимо світ
у нього своя душа

В світанки вона одягнута,

Руки до сонця протягує вверх.
Живе вона сподіванками
І розмовляє із зимовим вітром натыками.
З любов'ю покроєна
Від голови і до самого серденька теплого.
Днями й ночами бурхливим йде по вулицях.
І тільки світанки зимові
Дарують їй спокій та затишок.
Бо чітко рахують життя,
Заховавшись у залишку...
Королева дитячих книжок.
Кай та Герда оживають у наших руках.
Замість серця буде крижинка.
У темних обіймах цієї зими.
Ховаючись у лабіринтах нашої пам'яті.
Казкові герої оживають вночі.

ЖИТТЯ

Твоїй душі наполегливо хочеться жити,
і ти стрибаєш на чарівний острів з очерету.
Задачу собі ти ставиш чітку: проплити
крізь темну та бурхливу воду к четвертому куплету.
Все ще шукаючи у болоті смачної води.
Ти маєш лише шістнадцять рівненьких строчок,
Якщо рахунок твій дійсно арифметичний вірний.
Щоб душу не загубити свою,
ховаючи гострі кути та леза свого буття,
до напрямку, в якому маленький острів
з міцного очерету тебе уносить у берег твого дитинства.

Десятки кілометрів роками вдосталь
вимірюють твій вік до відмітки «вже досить».
Несе вода бурхлива, течія, течія...
Рятує очерет твою душу ніжну.
Змінюються твої пейзажі, за вікном – осінь.
Тримаємось. Сонячний день, смачна кава, морозиво у парку.

ЗОРЯНИЙ КИЛИМ

Зоряний килим закриває нам небо.
У його темряві пропадають безвісти.
Зухвалі подвиги, чорні думки.
Радість бажань та минулі життя.
Я вірю, що цей світ є для тих.
Хтось дивиться крізь темні небеса.
Темний світ, де щось шепочуть.
Зоряні голоси.
І в цьому всесвіті, цієї миті.
Зупиниться час.
Не буде суцільних, поворотів та зустрічних.
Ми житимемо вічно.
І більше – нічого не треба, тільки небо поряд.
Тільки до зірок падати нескінченно.
Ми проживемо це життя багаторазово.
Час розколе кожен наш атом.
І збере нас у новому порядку.
Зв'язок не перерветься, все буде гаразд.
Я вірю, що цей світ є для тих.
Хтось дивиться крізь темні небеса.

Темний світ, де щось шепочуть.
Зоряні голоси.
У кожному з нас є чорне та біле.

Я вмію дивитися в сонце,
коли воно дивиться у вікно.
Я вмію співати мелодію,
схожу на шепіт морського прибою.
Так беззвучно хмари співають тобі,
тому їх не чує ніхто.
Це схоже на дихання наші,
коли ми нарешті з тобою,
Я вмію не спати всю ніч
і навчилась дивитися тихо,
Якщо ми з тобою у радості –
що нам боятися лиха?
Ми разом, і ми дуже схожі...
Ми разом – українці, й ми – єдині.



СНІЖНА КОРОЛЕВА

Укрились інієм зимові дерева,
Затихло усе казкове місто, наче спить.

У саях мчитьсѧ гордівливо Сніжна Королева,
Кудись поспішливо вона собі, красуня зимова летить.
Холодний її погляд, наче крига, сірі очі,
Збілілі щоки і такі ж її вуста.
Без почуттів її щоночі загадкові очі,
До себе кличе лише якась суцільна Пустота.
Замерзло серце Снігової Королеви, тихо спить.
Відсутній біль у неї, відсутній жаль.
Воно не плаче й не горить,
Перетворилось серце на кришталь.
Нема нікого в тої гордівливої Королеви,
Завжди вона одна, вона сама.
У володіннях її криштальових
Нема жодного тепла, лише суцільна зима.

Оле-Лукойє

Привіт дівчина зі стрічкою в пшеничній косі!
Я пишу до тебе знову крізь власний сон,
Цей Оле-Лукойє все крутить свою парасольку,
І світанок мій застряг у дощовій смугі.
Як справи в твоєму задзеркаллі,
Де цвітуть усі дерева, а ніч така легка?
Цей милий бешкетник в фіолетових панчохах,
Він розсіяний, але він непоганий листоноша.
Він доставить листа за спасибі, за так –
Адже дорога його - у небесах молоко,
І, в інші простори крокуючи легко,
Він несе мої рядки на тканині парасольки.

Але годі про нього! Через місто весна
Заструменіла, петляючи між сміттєвих куп,
І в кучугурах купається сонячний промінь,
І в срібному повітрі спить тиша.
Там, у вас не буває, звичайно, зими,
Там буває плюс двадцять у тіні у січні.
Але того, хто не мерз, неможливо його зігріти,
А той, хто не бачить сонця, не відає собі темряви.
Так, я знаю. Давно вже зникла коса.
Яскравим шовком, на жаль, не прикрасити каре.
Але, як і раніше, навіть у нічному кабаре,
Вербний вітер грає у твоєму волоссі.
Ти хотіла піти, не спалюючи мостів
Я каністру з бензином запас у гаражі.
І тепер, нам звичайно, не важливо вже,
Хто і з ким посадив нового життя паросток.
Тільки Оле-Лукойє шалених витівок
Не кидає - все крутить і крутить свою парасольку,
Щоб навіщось зв'язати через ранковий сон
Цілком непотрібних один одному людей.

Як Аліса, я раптом провалилася в дірку
І випадково потрапила до іншої країни.
Чудеса відбуваються на кожному кроці,
Тільки сенс їх зрозуміти не завжди можу.
Я сміюся невпопад і не до місця сумую,
Дуже тихо кричу, надто голосно мовчу,
Щось їм, щось п'ю і кудись біжу,

Але згодом розумію, що просто стою.
Життя дало мені ключі від заповітних дверей.
Тільки раптом змінилися мої розміри.
І в той казковий сад не змогла я увійти,
Ах, напевно, я сильно збилася зі шляху...
То одне, те інше відбувається не так,
Для когось серйозно, для когось – дрібниця.

Світ чарівний - задзеркалля -
двері раптово відчинив.
Ой, куди ми потрапили?
У незнайому країну!
Кролик тут і Корольова.
Де тут право, де тут ліво?
Що тут далі, що тут ближче?
Це вище чи нижче?
Далеко чи близько?
І куди раптом кіт зник?
Подорожує Аліса
країною своєї чудес

Математик казку написав
Для Аліси, дівчинки чарівної.
Казку цю цілий світ дізнався,
Казка стала широко відомою.
Математик у серці образ приніс
Маленькою своєю Аліси Лідделл.
Захоплення дівчинкою із мрій

Кожен зрозумів, хто її побачив.
Казка починалася під землею.
Дівчинка шукала розкішний сад.
Був гарний сад її мрією,
Без мрії жити було неможливо.

Білий Кролик

Я при собі ношу годинник,
І віяло, і рукавички!
О, діво неземної краси,
З тобою миті солодкі!
Ходімо зі мною, Мері-Енн!
Ах, чи ти Аліса?
А, втім, мені не має значення, з ким
Я веселитимуся!
Зіграємо ми з тобою в крокет,
Житимемо вдень єдиним!
Що ти відповіси — так чи ні?
Відкинь свою гординю!

Чотири Королі в Країні Чудесної.
Червоний - сильний, Піковий - жорстокий,
Король Бубновий - хитрий і безчесний,
Хрестовому дарований розум глибокий.
І є в Країні Чудес чотири Жінки.
У Червоній — гордість, у Піковій — кокетство,
Бубнова славиться найкрасивішою,
Хрестовий немає розумнішого в королівстві.

Валети - четверо зброєносців.
Червоний – ніжний, Піковий – ліричний,
Бубнового красивіше не знайдеться,
Хрестовий — художник романтичний.
Наскільки карти лицемірні та лукаві!
Бубен, Черв'як, Треф, Пік - всі Королеви
У тронний зал ходять з Королями вправо,
А в пишний сад із Валетами — ліворуч.

Аліса, Аліса, Аліса,
Прокинься!
Це лише частина твоїх фантазій!
Прокинься!
Аліса літає на небесах,
Плаває під водою,
Це все в її казкових снах.
Але їй хочеться додому.
Аліса, Аліса, Аліса,
Прокинься!
Це лише частина твоїх фантазій!
Прокинься!
Щоб Алісі повернутися додому,
Їй треба прокинутися,
Але Країна чудес така красива часом,
Що вона не може повернутися...
Аліса, Аліса, Аліса,
Прокинься!
Це лише частина твоїх фантазій!

Аліса, Аліса, Аліса,
Прокинься!
Це лише частина твоїх уяв!
Прокинься!
Це лише частина твоїх мрій!
Прокинься!
Це лише частина твоїх бажань,
Твоїх снів!
Прокинься!..



Чарівниця нічна імла
Багато про що розповісти змогла:
Про те, як уночі замок спав,
Про те, як дощ лити втомився,
Як зірки в небі засяяли,
Хто спить, тим щастя забажали.
Ніч пролетіла, мов птах,
І як тут не здивуватися:
Вчора був дощ, сьогодні сонце
Нам світить лагідно у віконце.
Лише гостя у залі з'явилася,
Мати - Королева схаменулась:

“Ваш блідий вигляд, Ви спали погано,
У вас безсоння напевно?
“Ні, ця недуга мені не знайома,
Причина криється в іншому.
Приховувати не буду від Вас,
Всю ніч я не стуляла очей.
Здавалося каміння в матрацах,
Тепер все тіло у синцях.”
Тоді всім одразу стало ясно:
Вона – Принцеса. “Я згодна,
Своє благословення дати, “-
Сказала Королева - Мати.
Вмить осідляли сто коней.
Наказ було віддано: “Десять днів
Повинні скакати на всі кінці
Короні вірні гінці,
По гірських кручах і полях,
До царів, султанів, королів...
Нехай звістка про весілля облетить
Всю землю, ” – так закон каже.
На цьому маленьку розповідь
Закінчу, але питання для вас:
Скажіть, як змогла дізнатися
Принцесу Королева-Мати?



Дівчинка — малеча.
Я розповім про неї вам,
Послухайте хвилинку.
Вона повітряна та легка,
Красива, юна та ніжна.
Сьогодні в гості до нас прийшла,
А з'явилась із квітки.
З жаб'ячим сином зустрілася,
І втекла від жука.
Нелегкий шлях її мав,
Там старий кріт її спіймав.
Але все одно, наприкінці шляху,
Їй принца вдалось знайти.
Він живе в країні чарівній,
Де тепло і немає зими.
Ну, а де країна така,
Цього ми не знаємо.
Там у квітах весь день пурхаючи,
Ельфи дружні живуть.
І сумів, бід не знаючи,
Лише танцюють та співають.
У цьому царстві з принцом буде,

Жити Дюймовочка завжди.

У витонченому ніжному оксамитовому вбранні

Дюймовочка прокинулася на квітці

І закружляла в тонкому ароматі,

Як на чарівній казковій ковзанці.

Неслася в потоках сонячного світла

Повітряною пушинкою золотою

Сяяла в рожевих променях світанку

Блискучою срібною зіркою.

Кружилася в легкому граціозному танці

Серед бурштинових оксамитових квітів,

Палали щічки рожевим рум'янцем

Під хор дзвінких пташиних голосів.

Дарувала всім усмішку молоду

Небесної первозданної чистоти,

Блискучу веселку кольорову

Надзвичайної чудової краси.

Пурхала з метеликами в небі чистому,

Купалася в теплих сонячних променях,

З чудовим ніжним золотистим поглядом

Парила балериною в небесах.

Дивилася на Дюймовочку корівка,

З великими цятками на спині,

Піднявши, змахнула крильцями вправно

І злетіла з нею в небесній висоті.

Мила дівчинка Дороті,

що ти робиш у цьому місті?

Треба ж було не загубитися, дійти...
І навіщо це все?
Пальці німіють на холоді.
Жовта цегла перетворюється на крихітку.
Начебто хтось потрібен тобі, але хто ж це?
Один - загартований,
Життя не за книжками знає,
Сильний, наполегливий...
Загалом хороший. Але як залізо - холодний.
Другий - на вигляд грізний, але зізнається
Власної тіні боїться до тремтіння.
Сміливим стає тільки коли нап'ється.
Третій - сорочка-хлопець, добрий, кумедний.
Але очевидних речей не розуміє.
Чи то дурень, чи характер м'який.
Є й інший – той, що з тобою
Він по-собачому відданий, завжди рятує.
Найулюбленіший друг. Але проти всіх правил -
Зустрічатися із друзями.
Дороті знає.
Хто б допоміг розібратися.
Великий чарівник - той самий -
Виявився лише пройдисвітом з балагану.
Злі чаклунки не винні,
Стихійні лиха – просто відмазка.
Дороті стає сумно.
Дороті хоче піти якнайшвидше
Із цієї казки.

От би переграти - щоб все інакше,
Яскравіше та веселіше.
Дороті тримає у долоні уламок скла.
Дивиться у вічі своєму відображенню.
Дівчинко, хто ти? Як ти потрапила сюди?
Зелені іскри танцюють у зіницях, пальці німіють.
Дівчинко, як мені тебе називати?
- Клич мене ... Еллі.



Жила у Канзасі дівчинка Дороті
На фермі з дядьком Генрі, тіткою Ем
У дощатому будиночку серед степу. О, боги!
Як нудно жити в краю тому було всім!
Все було сірим: зорані землі,
І висохлі трави, і їхній дім.
Інше забарвлення в житті не приймаючи,
Безрадісно виглядало все довкола.
Чи не тому це сталося?
"А що трапилося?" - Те, про що я вам розповім.

Не можна ж вічно в сірому жити на світі.
Потрібні і яскраві фарби часом.
Одна була лише радість у Дороті:
Тотошка, песик - він не сумував.
Лише він один і радував усі роки:
Весь день пустував, бігав і грав.
Такий чарівний! Чорний і кудлатий.
Очі блищали. Маленький, але в ньому
Енергія вирувала. До заходу сонця
Грав він і веселив весь будинок.
Якось дядько Генрі, в небо дивлячись,
Сказав: «У підвал спускайтесь! Смерч іде!
Ах, якнайшвидше! Скоріше ж, заради Бога!
Інакше він нас у небо віднесе!
Поки Дороті песика шукала,
Піднявся будинок і швидко полетів.
Вона Тотошку, бідна, притиснула:
«Ой, ми зникли! Все! Помремо тепер!»
Раптом хата на землю бац! і опустилась.
Відчинили двері – чудова країна!
Тотошка одразу знову запустив,
І їй відразу сподобалася вона сама:
Як багато зелені, фруктові дерева!
Струмки та річки! Ось так краса!
Їхні Жевуни вітають: «Що?.. Де ви?..
Ви у країні Оз». – «Прекрасні місця!» -
«Дякую вам – чаклунку нашу злу
Вбили ви – ваш будиночок розчавив.

Срібні туфельки даруємо
Її тобі, Дороті». – «Ах, як милий
Їхній вигляд!» – «Вони чарівні, лише це
Ми лише знаємо. У чому їх чаклунство,
Нам невідомо». - «Ах, як вам за це
Я вдячна! Як мені пощастило!
Скажіть, як до Канзасу нам повернутися?» -
«Чарівник скаже це тільки Оз –
Він у Смарагдовому місті таїться:
Ніхто його не бачив. Ну, то що ж?
Він місто Смарагдовий нам збудував.
Добре його на світі не знайти». -
«Оскільки пройти нам до вашого героя?» -
«Дорогою жовтою цим шляхом».
Ідуть із Тотошкою, бачать – хтось у полі
Про щось просить. - Лякало стоїть!
«Ах, – каже, – яка зла частка
Мене вже пів літа обтяжує! -
На жердину мене поставили. Втомився я,
Солом'яний, висіти тут весь свій вік».
І ось вони всі разом попрямували.
У лісі раптом чують – стогне Дроворуб:
Залізний! Іржавий! З сокирою, бідолаха,
Давно стоїть і просить усіх допомогти:
Він заіржавів, не рухається. Проте,
Йому стояти, піднявши сокиру, несила.
«Сходіть за масляною. Допоможіть!
Швидше змастіть же мене!

І вчотирьох ідуть вони. Дивіться –
Крокують бадьоро серед білого дня.
Раптом Лев напав на милого Тотошку.
«Як смієш ти малу ображати?» -
«Та це я всього лише навмисне:
Боягузливий – боюся, що може покусати».
Ось уп'ятеро вони вже крокують.
У всіх надія: Оз допоможе їм:
Ідуть веселі, про майбутнє мріють
Під чистим, ясным блакитним небом.
Зростає впевненість, що Оз допомогти захоче:
Мізки дасть Пугалові і серце дасть. "Кому?" -
«Залізний Дроворуб про нього давно клопочеться». -
«А Леву що треба?» – «Хоробрість дасть йому».
Ось, нарешті, і Смарагдове місто.
Заходять до зали величезного палацу.
Велика голова постала їм перед очима
І кажуть друзям її уста:
«Вбити другу треба Злу відьму –
Ту, що на Заході, жорстока. Сходи,
Вб'єш її, повернися сюди, нехайно,
І я скажу, як шлях додому знайти».
Пішли друзі на захід всією ватагою,
Зустрічають Відьму, та кричить зі зла:
«Віддай мені чарівні черевички!» Ось скнара!
Плюхнули на неї водою з відра.
Егей стара! Отак диво!
І туфлі з ними, і назад ідуть.

І знову бачать Місто Смарагдове,
І знову Чарівник Оз перед ними тут.
Розповів їм, що зовсім не чарівник:
Працював у цирку і одного разу раптом,
Повітряна куля забрала його на небо
І опустил сюди, що бачиться довкола.
Він не хотів обманювати, але люди,
Які звуться Жевуни,
Вважали його чарівником. Власне,
Ні він у цьому не винний, ні вони.
Тирса всипав Пугалу, дав серце
З червоної тканини Дроворубу та
Дав Леву випити, щоб хоробрим став той, зілля,
І ті повірили – мрії втілені.
А як же бути з Дороті та Тотошкою?
Вирішив побудувати він повітряну кулю.
Але знову втекла ця крихта.
І Оз знову один помчав у далечінь.
Став Пугало правителем відтепер
У тому Смарагдовому Місті з того часу.
Лев став царем звірів і там панує дотепер.
А Дроворуб залишив свою сокиру:
Тепер він цар у Мигунів, де раніше
Чаклунка Заходу царицею була,
Живе в палаці, а не в якомусь ранчо,
«А що з Дороті? Двір свій знайшла?»
Їй підказали, що Чаклунка Півдня
Допоможе їй, і ось друзі прийшли

До чаклунки цієї доброї, і звідти
Дороги їх назавжди розвели.
Чаклунка Півдня дівчинці сказала,
Допоможуть туфлі їй чарівні: так, так!
Вже давно б у Канзас її примчали,
Але пригод не було б тоді.
І ось вона в Канзасі опинилася.
Як тішитися з дядьком! Зрештою,
Вони Дороті милу дочекалися.
І новий будинок сяє, як палац.
Тотошка стрибає і крутиться дзигною.
Все об'їжджав, все оглянув, постріл.
Однак, все-таки, настав час кінчати з грою:
Як багато нагромадилося різних справ!
«Ні, ні! Справи – потім, сьогодні – свято!
Обід! Застілля! Всі за стіл зараз!
Тотошка милий! Ах, який пустун!
Ану, швидко з ковдри злазь!



Лис, я повернувся! Вибач, затримався.
Ну, не гнівайся, ти ж сам розумієш -
У мандрах час минає інакше.

І не завжди ти за ним встигаєш.
Я розповім тобі, це чудово!
Сотні планет, незвіданих, нових.
Кожну я відзначаю на карті,
До кожної тепер маю дорогу.
Багато людей – дивовижних, різних.
Багато кольорів – беззахисних та яскравих.
І про все забуваєш, вдихаючи
Сонячний день чудовий запах!
Я підіймався на скелі і падав з урвища,
Я літав у небесах і тонув у океані.
Я бачив те, що інші не бачать,
І знаю все те, що інші не знають!
І одного разу уві сні я побачив пустелю.
І в знайомий візерунок склалися сузір'я,
І сліди на піску... Я прокинувся і зрозумів:
Лисе, ми ще обов'язково зустрінемося!
Як я радий тебе бачити! Іди, приголублю.
Що ж ти дивишся, ніби забувши?
Блиснули ікла в хижому скелі.
Тих, хто залишив – не забувають.
Біля входу в нору пісок замітає
Кістки всіх тих, хто йдучи, приручив.



Вона з моря вийшла, наче нізвідки.
І волосся струменем падає з плеча,
Щоб полюбити навек достатньо секунди,
Та ось слова кохання в одних очах
звучать.
Прийшла з надією, але зустріла заклання,
І з болем кожен крок доведеться їй пройти.
Заздрісники ж Принцу гавкають.
І на шляху до кохання, стіною стоять дощі.
На жаль, Принц у почуттях був нерівний і розсіяний,
Вони все розліталися, немов горобці
Русалка в'янула, як букет рослин
Її коханий неуважно вбив.
Шукати взаємності вона не перестане.
Та ось інше надано долею,
Любов до іншої вже у Принца проростає.
Її ж морською піною понесе прибій.
Минули роки, століття, і якось через час,
Біля моря Андерсен задумливий гуляв.
Він у шепоті хвилі зумів розчути тему...
Життя Русалочки впізнали старий і малий.
Мій маленький принц із блакитними очима,

Тебе я шукав між зірок і планет,
А хто зустрів тебе, зможе навряд чи
Забути цих очей та волосся цих кольорів.
Планета людей для тебе незатишна,
Але ж ти на ній є! Обов'язково маєш бути!
Тебе знайти дивно важко -
Перешкод на шляху до цієї казки не порахувати.
Чиста як сльоза, недоступна як зірки
Душа ця десь вітає в небесах.
Її знайти напрочуд просто -
Достатньо небо побачити в очах.
Коли я в очах чийхось небо побачу,
Розумію: це буде - "мій маленький принц".
Його приручу, нескінченно наближу,
І щастя наповнить увесь світ без жодних кордонів.

ПО ВУХА У ЗІРКАХ

Якщо злетіти високо-високо
І відлетіти від планети...
Перестати відчувати тяжіння закон,
Загубитись у космосі десь
Де тільки ти, по вуха у зірках
І немає жодних орієнтирів.
Виникне питання неспокійного мозку
"Де напрямки у світу?"
Ось як виявити, де ж там "низ"?
Де ноги, там - низ, за ідеєю
Але, перекид і результат експертиз
Низ уже зверху, швидше
А "ліво" і "право" - історія та ж

"Вперед" і "назад", до речі, теж
У космосі – сам – ніхто не підкаже.
Виявитися істина пізніше
У будь-якому куточку нескінченного Всесвіту
Ти знаєш два напрямки:
"Всередину" та "назовні" миттєво.
Не виникає жодних сумнівів
Впевнений, що висновки зробили ті самі
Там, на задвірках сузір'їв
Хто глибше всередину пірнає потішно,
Той і зовні – корисніше.

Усі ми чули запитання:
"Ким ти будеш, вже вибрав?"
Це недоречне вкидання
Руйнує душі фібри
Хіба можна вибрати те,
Чого ще немає?
Це — як замість пальта,
Одягати звичайний плед
Начебто не мерзнеш навіть,
Але, не можна назвати одягом
Твоє місце, прямо скажемо,
Буде створено надією
Його немає ще, поки що,
Адже ти в цьому світі новий
І крокуючи вглиб, одного разу
Доберешся до своєї основи.

ДЕРЕВА

Дерева люблять себе, адже найкраще беруть.
Копають глибоко, люблячи, вриваються корінням у ґрунт.
Від цієї глибини ростуть такими міцними вони,
І плодоносять красу. Вони немає замисленості, броні.
Змінюються епохи, царства, дерева - дарують кисень,
Спокій їх такий прекрасний. Дерева - щирість рід!
Свою свідомість налаштувавши, ми зможемо подолати бар'єр.
Я вважаю, що нам варто, деколи з дерев брати приклад

Запалюй вогонь та стрибай через вогнище,
волоссям торкаючись шляху чумацького волі.
Сплітай свій вінок і мрії на воду пускай
рікою по власній долі.
Просто знай та чекай.
Весна прийде.
Прилетять пташки.
Просто знай та чекай.

Коли надвечір'я пахке мов медом
Обійми іграшки та квітучі дерева
Невидимий птах опуститься з неба
І пісню красиву тобі принесе
Таку як ти любиш улюблену й легку
Щоб тобі запам'яталася просто лиш миттєво

утопають у повенях теплої осені
зірвані стиглі яблука
наші теплі руки тягнулись до них
але чомусь не торкалися
я тримався за тебе, осінь золотава, як ніби

за знайдене фата-моргано
озиралась ця осінь навкруги
і думали собі пошепки
"ну як так сталося?"

Тут, десь поряд
на березі цього Чорного моря
стрічаю повню
і щоразу рахую морські хвилі
які зникають вночі
кажуть серпень доволі часто
ковтає ранкові та чарівні зорі
і насправду дивлюся в синє небо
а зірок на небі немає
лише світло яскраве
розлите літнє світло
одинокі на березі моря камінці і споруди
Одеське море... Чорне море.

Надвечір тягне холодом з ріки
і шум води немов би наче колискова
для підростаючих зелених ясенів й дубів
які мов варта стали вздовж піщаної дороги
шумить вода морська і хмари з-за гори видніють
несуть у собі різні денні казки
про щось нашіптували їм дерева милі
Й танцювали чайки біля моря

ЧУДЕСА

Чудеса трапляються з чудовими...

З тими, хто любить дивувати.
З тими, кому тісні стіни,
Хто зможе із собою пожартувати
Чи не диво, та кульбаба,
Подолали бетон?
Чим менше всередині у тебе фальші,
Точніше звучить камертон
Ти знаєш, що удивитись,
Коли немає перешкоди в антені
Частоти свої підкрутивши
Твоє "Я" виходить із тіні
Не щоб бігти на успіх,
Але, щоб дивувати люблячи!
Рівняються лише на тих,
Хто дорівнює сам на себе.

ДОВІРЯЙ

У Всесвіту - не існує інших рук,
Окрім твоїх і рук людей довкола.
Якщо, раптом, пригноблюєш себе, друже,
Розширюй свого світу коло.
Чим ширша твоя свідомість, тим і ті речі,
Що були більші — стають менше.
Коли кохання зсередини тебе хвилює,
То світло проривається навіть із тріщини
І світить так яскраво, що видно дорогу,
Тобі, та й тим хто поряд — небагато.
Ніхто не дає таких цінних уроків,
Як ти сам собі, довіряючи своєму потоку.
У довірі до світу — по істині сила.

Я говорю не про життя пасивне,
А лише про те, що простори масиви
Без напруги рухати красиво
Необхідна лише уваги праця.
Дурний той, хто з реальністю грубий!
Але пам'ятай, у світу немає інших рук,
Окрім твоїх і рук людей навколо тебе.

ТЕКСТ

Подібно до літер на папері,
Ми уявляємо себе якимось текстом.
Але без паперу ці знаки
Не знаходять своє місце.
Ось згадай, ти ж білий лист,
Порожнеча, тиша, спокій...
А ці літери зібралися
Лише дорогою тут з тобою
"Ти не дійдеш, не пощастить!"
В тебе печатали рідні,
Адже так само, коли йшли на зліт,
Не повірили в тебе інші
"Ну що за вигляд, ти адекватний?"
— Небагато тексту від знайомих.
Для них бути таким витратно,
Енергія - йде не на користь.
Прокинься! Навіщо тобі слова
Людей, що життя не полюбили?
Навіщо визнання, хвала,
Коли усюди достаток?
Все те, що здається нам марним

Усього наслідок причини
Ми самі створюємо собі страждання
Не чуючи, що всередині кричить
Адже цей крик — не з дієслів,
Немає в цьому крику мови,
Він тихий, він прозорий, голий
Він нескінченна річка
І все, що потрібно - плисти в потоці,
Керувати своєю течією,
Текст - розчиняється в результаті
І проявляється миттєво.

отак
приходить
грудень
під птичий спів
під шепіт
листопада
і місто
сповнене любов'ю
збирає берегом
наші серця
після штормів
і
буревіїв
поміж човнів
і
якорів
шукає їх
неначе скарб

під птичий спів
під грудень
а може
завтра вже й сніг

МІСТО

темними ліхтарями на вулиці
дивиться просто в душу.
Скрипуча дитяча гойдалка,
прихована десь між дворами,
така іржава й непорушна.
Море, не знаючи свого берега,
стриманими ковтками
п'є недопиту сушу.
Крона старого дерева,
випещена вітрами,
тиха і незворушна.
Зима
знаходить дитячі мрії
Йде сніг
Місто, що стало улюбленим,
Завтра буде у завірюсі.



ГИДКЕ КАЧЕННЯ

Каченя було таким жахливим,
Але став він прекрасним лебедем –
Я розповім про це у віршах!
Одного ранку качечка
Знесла каченят двох,
Потім уже троє,
Потім і четверо,
А п'яте яйце – велике,
Велике воно таке.
«Я впевнена, що цей
Чудовий малюк
Буде найкращий на світі,
Дуже стрункий, як очерет!
Прийшла весна, прийшла весна,
Теплом і радістю сповнена.
Дерева розпускають квіти
І птахи пісеньки співають.
Але не візьмися звідки раптом –
Стук-стук, стук-стук,
Тук-тук, тук-тук.
Шкаралупка наша розкривається,
Каченя мале вилуплюється.
Який він бридкий і жахливий,
Він негарний, не прекрасний!
І ні кошеня, ні курчати,
А бідолашному тому каченяті
Інше каченя клюнуло в око.
І відразу наказав усім:
«Гей, ви, каченята, вистачить спати!

Ану, швидко заклевати!
І щоб каченя не бачити,
І щоб не чути і не знати!
Вже це гиденьке каченя
Брудніших, ніж навіть порося!
Дурнішого його на світі немає!
Що скажіть ви мені у відповідь?
«Так, старший братику, так-так-так!
Каченя це - нісенітниця!
Ми заклюємо його зранку» –
Кричали голосно дітлахи.
Каченя що сказати не знало,
Адже він свідомість втратив,
Коли клювала дітвора
Його вже з самого ранку.
Каченя маленьке втомилося,
Від горя мало не втік.
Адже йому навіть від втечі
Ні користі немає, ні успіху.
Каченя сильно голодувало,
Його годувати ніхто не став.
Але він, маленький, заснув,
І хоч трохи відпочив.
Тут уже настав світанок -
Прекрасніше його у світі немає.
На пташиний двір своїх каченят
Виводять мами, як хлопців.
Каченя кралосся слідами,
Каченя маленьке мовчало,
Ні разу не крекнув, не кричав.

Про качку та каченят він знав —
Як небезпечно може бути
Випадково крєкнути чи забути.
Підходять до пташиного двору
І дивляться крізь паркан у дірку.
Там були птахи та звірятка:
Коти та курки, індички,
Там миші в будиночку-норі,
Собака — сторож у будці.
Але найголовніший там півень,
Хоча півень трішки глухий.
«Прийшли сюди ми всі не дарма,
Прийшли ми з раннього світанку.
Скажіть просто «кря-кря-кря» —
Ви півню скажіть це!
Каченя перше крякнуло «кряк»,
І це було так дзвінко!
Потім другий, потім і третій,
А гидкий — найгірше на світі.
І добре, що пташиний двір
Його не чув крізь паркан.
Коли зайшло сімейство наше,
То виглядало воно красивіше
Інших каченят, тільки він гидкий,
А він дивився на всіх крадькома,
Їм ніяк не сподобався.
І стали всі його клювати,
І проганяти, кричати, штовхати,
І найстрашнішим називати.
Каченя дуже не любили,

Каченя ображали, били.
І хто ж знав, і хто ж знав —
Великий півень його прогнав!
Каченя йшло, і йшло, і йшло...
Але ось він хатину знайшов -
Там жили курка та кіт
Давно вже не перший рік.
Вони його до себе впустили
І відразу про все запитали.
«Ти яйця нести вмієш?
Вмієш іскри ти пускати?
Ну а муркотіти ти зумієш?»
Але цього не знати.
«Який ти бридкий, негіднику!
Гей, котик, швидко проганяй
Такого дурного каченя,
Брудніше навіть порося!»
І злий кіт його прогнав.
За що — каченя не знало.
І знову йшов він, йшов і йшов...
Печерку біля річки знайшов.
І став він жити зовсім один —
Непотрібний і від усіх женемо.
Якось прилетіли птахи,
Такі білі сестрички,
А до них ще дві підлетіли —
Вони хлюпалися, пісні співали.
Таких гарних лебедів
Не бачив навіть соловейко!
Вони не знали про каченя,

А він сидів собі тихенько,
Боявся навіть ворушитися,
А то побачать його птахи
Такого гидкого і знову
Проженуть із місця дорогого.
Пройшла вже осінь, холодало,
Зима тихенько наступала.
Під снігом їжі не вистачало,
Печера теж замерзала.
«Ну, що мені робити? Гинути?
І одному тут вмирати?
Нехай краще заклюють мене,
Чим я замерзну серед дня!
І наше каченя вийшло до птахів.
Він дуже здивувався,
Адже лебеді клювати не стали
І прийняли його всі в зграю.
Що за радість, що за чудо!
Наше каченя стало красивим!
Він був для всіх таким жахливим,
А став він прекрасним лебедем!



НОВЕ ВБРАННЯ КОРОЛЯ

а з новою сукнею королю мало не пощастило,
а в новій сукні королю і тисне і там, і сям,
а діва тримає кам'яно звичне весло,
а кулька котить-крутиться по висях та осях.
кравці неприємні сутяжні та шахраї –
вміють маслити поглядами і оцукрити слова,
хвости у них не білизни і щелепи акули.
і слід узяла, зацявкала, зачавкала чутка:
"король-то, чуєш, батюшка, адже навіть без нижнього ..."
дівчина весела, прикривши долонькою рота:
«Зовсім голий!» купця іногороднього
крадькома ліктем чіпає і відчуває - клює!
парад, парад по місту, тромбони, скрипки, коні,
приїжджий цирк біля ратуші та святковий салют.
придворні зворушливі, прикинувшись святошами,
затягнуті: «слава королю».
дівчина весела з купцем вино і пряники,
кравці ділять виручку копійка до мідяка,
і всім начхати, звичайно ж, але тільки хлопчик маленький
додав цій казці фінальний рядок...
а з новою сукнею королю мало не пощастило,
а в новій сукні королю і тисне і там, і сям,
а діва тримає кам'яно звичне весло,
а кулька котить-крутиться по висях та осях.



ПАСТУШКА ТА ТРУБОЧИСТ

У порожньому старовинному будинку,

У остиглому кабінеті

Шафа була різьблена, величезна,

Єдина у світі.

Сива зовсім від пилу,

Але міцна та сувора,

Була центром у цьому світі,

Зберігала усі таємниці будинку.

Була вірна людині -

Власнику кабінету.

Щільною присуне дверцята -

Не видасть вона секрету:

Усередині тримала вона тендітних,

Найвитонченіших створінь.

Власником їх був скульптор

Порцелянових скульптур.

Жила там індіанка

З величезними очима,

Красуня-шотландка

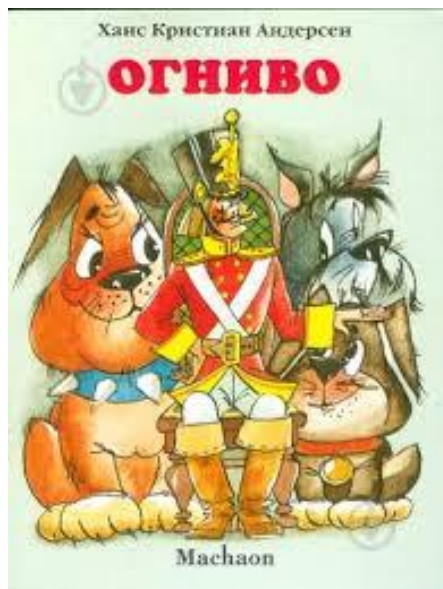
З лляним волоссям;

Принцеса-мавританка

З білою усмішкою,
Гаряча іспанка
Зі смаглявою шкірою ніжною.
Дочка італійка -
Як крила птахів вії
І діва-китаянка
З пучком густим на спицях.
Ряд цей завершувала
Могутня слов'янка.
З плеча її звисала
Коса майже до п'ят.
Все це були дружини
Китайця з верхньої полиці.
Він був як вугілля палене
З козлиною борідкою.
Красуні нудьгували,
Котилися з очей сльозинки.
Усі життя їх зникли,
Розтанули, як крижинки.
Але все ж таки одне місце
У гаремі пустувало.
І лише одна наречена
На полицях не стояла.
Була вона Пастушкою,
Грайлива, весела.
Весела простушка,
Примхлива була.
Любила Трубочиста,
Що поряд стояв.
Він черевички їй чистив

І ручку цілував.
І ось китаєць старий
Їй зробив пропозицію
І вперше потрапив він
У таке приниження.
Пастушка молода
У відповідь лише розсміялася
І назвала руїною,
Премило посміхаючись.
Від гніву вражаючи
Козлиною борідкою,
Послав він самураїв
Насильно взяти красуню.
Тут дуже злякалися
З Пастушкою Трубочист:
"Дарма я над ним сміялася!
Тепер нас розлучить!
"Не бійся, люба,
Один нам вихід є.
Заради тебе готовий я
На дах хоч залізти!
Там зірки близько-близько,
Горить у темряві місяць.
Висять вони так низько
І вся земля видна!
Пастушка погодилася
Втекти з ним у димар.
Китаєць розлютився
І стрибнув у свою чергу.
І цієї ж самої хвилини

Пролунав гучний дзвін.
Пастушка з другом милим
На даху опинилася.
Окинула похмуро,
Що перед нею відкрилося.
І тут же тоном зухвалим,
Не знали заперечень,
Сказала, що тут бридко,
Бажана повернення.
Йому не залишалося,
Як тут же підкоритися
І на рідний комод
З ганьбою повернутися.
Коли вона побачила
Розбитого китаїця,
То з жахом розтиснула
Руки, що тримає пальці.
І, скрикнувши тонким звуком,
Впала та розбилася.
А він не виніс борошна -
За нею одразу впав.
Так і лежать в уламках
Два маленькі серця,
Порцелянових і тонких,
Як лебідь та овечка.



ОГНІВО

Під похмуре хлюпання листя
Щоденну пісню співаю,
Щоб печалі твої, розчинившись,
Полетіли наздогін листопаду.
У природи погана погода,
Може, дасть настрій рядок?
Сміття дозріє і виросте в Оду,
Іль Сонет накреслює рука.
Щодня створюють поети
Свої листи - служитиме Інтернет:
Як вино ллються рядки-куплети,
Проникає у проталини Світло.
Одкровення рятують планету,
І незрілі на вигляд вірші -
Все вважатиметься, якщо будуть оспівані
Благодать...і прозоріння душі.
Я страждав, я мріяв, я молився,
Щоб легкі робити кроки.
Щоб вірш і лікував, і дзюрчав,

Немов скальпель зрізав пухирі.
У слові криється чудова сила,
Казка-брехня, але ж яка гарна!
Всім стане в нагоді солдата ОГНІВО,
Доброту приймає наша душа.



СТАРИЙ ВУЛИЧНИЙ ЛІХТАР

Старий вуличний ліхтар, який прослужив багато років,
Той, що побачив стільки щастя, що освітив стільки бід,
Виявився насамкінець під загрозою переплавлення.
Ліхтарю не милим стало це світло.
Він, звичайно, засумував, заблимав і зачадив.
І до нього прийшли прощатися вітер, зірки та дощі.
Кажуть, що все піде неодмінно на виправлення,
Все ще, мовляв, попереду!
Ось ліхтар заснув зранку, весь на нервах, так утомився,
А прокинувся раптом у комірчині...
Сторож та його дружина
Підібрали, обігріли, їм така річ потрібна.
Наш ліхтар серед друзів! А довкола – майже музей!
Тут камін, картина, вази, чистота панує скрізь!



ПЕРО ТА ЧОРНИЛЬНИЦЯ

"Ти хто?" - Запитало чисте перо,
"Я?! Чорнильниця твоя!
Якщо пір'їнку мокнути,
Можна опус черкнути!
Підписати листівку другові,
Казку написати з переляку!
Розповісти історій багато!
Ось така тобі підмога
Від твоєї чорнильниці,
Не забудь, чорнило тільки налий!



СТІЙКИЙ ОЛОВ'ЯНИЙ СОЛДАТИК

Трагедій багато на землі.

Знайшли шматочка два в золі.
Осередок згашений.
Трагедію послухай, друже...
Чи може папір любити олово?
Не може бути!
Але у казках все буває.
А кожен знає,
Що у житті у тих людей –
Їй-ей!
Розбийся тут хоч у кров,
Буває
Життя не вистачає,
Щоб знайти кохання.
Про нього пишу я казку знову -
І знову у віршах.
Знову про кохання!
Кохання не страшний порох!
Солдат завжди солдат –
Хоча б олов'яний, -
І стійкості йому не позичати.
Закінчив майстер у майстерні
за формами відливати
Солдатиків. Один залишився зовсім дивний -
Лише з однією ногою.
Тут майстер і сказав: Еге!
Ледве не вистачило олова. Але ти, я бачу, жвавий!
І на одній нозі – ти найстійкіший!”
Чоту олов'яну він у коробку поклав
На ринку чоту купити, із коробкою, запропонував.
Так і потрапив наш солдатик - каліка,

Іграшкою олов'яною, до хлопчика –
живої людини.
Господар-хлопчик правил:
Солдатику поставив на підвіконня.
Ось у ніч, що довго триває,
Дивляться іграшкові особи.
А хлопчик спить, не знає,
Що у ніч іграшки оживають.
І повертаються іграшкові особи
І бачать: з одноногим – танцівниця:
Витончена, граціозна - із паперу.
І тут солдатів виявити треба відвагу
Довелося. З річки щур до них пробрався.
І поруч із танцівницею опинився.
Від танцівниці не залишилося б клаптика,
Коли б не вістря солдатського штика.
Солдат-каліка малий був, та удав,
І танцівницю шура не віддав.
І багнет був малий, але щур, як тут не бісився,
Ні з чим у воду повернувся.
Ах, танцівниця як була солдатів вдячна.
І не була вона ні зла, і ні підступна,
Але все ж таки до рятівника залишилася байдужа:
“Добрий солдатик, сміливий, але мені з ним слушно!
Мовчить!” – зітхала танцівниця.
Став просто як би людиною:
Закохався в танцівницю, але соромився -
У коханні жодного разу не зізнався.
А в табакерці замість тютюну жив троль
Підступний, злий, -

любив він доставляти всім біль, -
Вирішив солдата з танцівницею розлучити –
Вирішив згубити.
Солдатик лише трохи подрімує -
Його троль із підвіконня зіштовхує.
Солдат у польоті твердий.
До рушниці сильніше притиснувся,
І шкереберть
Влетів він у каміння бруківки –
і в них застряг багнетом.
Два хлопчики бруківкою пройшли –
Солдатика знайшли.
У кораблик – із газети – посадили
І мандрувати пустили
По річці. А щур там, знайомий нам, злий,
Усі помічали,
Біля корабля погриз дно.
Та й пішов наш солдатик на дно.
Так і пропав би наш солдат, навіки б зник,
Коли б у череві риби раптом не опинився.
Солдата риба проковтнула,
Так доля вирішила:
Та риба на гачок попалася.
Але на столі, на кухні опинилася.
Тут кухар кричить усім: “Сюди біжіть!
На диво подивіться!
Адже наш солдат
З черева риби до нас прийшов назад!”
Так танцівниці мовчазний шанувальник
Повернувся знову на підвіконня.

І танцівниця раптом ніби прокинулася.
Кохання в ній стрепенулося, -
Солдатику вперше посміхнулася.
Але про що тепер я поведу тут мову.
Солдатика вистачає хлопчик – кинув у піч!
З чого ж такий кошмар?
Троль хлопчикові так зробити нашіптав.
А танцівниця вслід солдатику дивилася,
А пекти вогнем гуло.
І плавитися почав уже солдат,
Тут кинулась до нього раптом танцівниця.
в розпечене пекло!
Солдатика знайшли у попелі, ранком, - олова шматочок,
Від танцівниці – брошка горіла – і все...
Кінець всіх рядків.



СКРИНЯ-ЛІТАК

Незвичайна ця скриня,
Вона як вітер уміє літати.
Бажаєш у ній летіти
І керувати польотом?
Зверху на землю дивитись

І над веселкою летіти,
І над річкою летіти.
Летіти туди, куди захоче душа.
У казці любитиме лише вона.



РАВЛИК ТА РОЗА

В одному саду серед інших квітів
Піонів, маків, лілій білих та лимонних
Розквіт небаченої краси Кущ білих троянд.
Ах, скільки чув він на свою адресу зітхання млосних!
А скільки бачив гірких дамських сліз!
І Кущ завжди втішити даму був готовий.
З найбільших пелюсток
Квіткою самої любові та всіх закоханих.
Того ранку сам липень гуляв садом.
І сонце золотило дрібною пудрою
І крила метеликів, і пелюстки, і трави,
І, немов зроблені завірюхою для забави,
Квіти кущі. Ось цього чудового ранку
Повзла Равлик між стебел розсади,
І, ріжками заворушивши з досади,
Побачила, що від неї приховували трави.
Його! Красивіших у світі немає Куста!

Він створений для мене – ми є пара! Пара!
Забилось серце жіноче від пристрасті;
І наша панночка, зайняти бажаючи кращі місця,
І, нарешті, пізнати вже кохання та щастя,
До нього попрямувала ... Заплакала гітара
І звуки музики, народжуючись під чинарою,
Текли по саду від хвіртки до мосту.
Вечірня важка година. І, проводжаючи сонце,
Квіти на тонких стеблах віночками махають,
На крилах газових легко ширяють строкози.
На гілочку куща, хитнувшись, сіла Коноплянка.
Який чарівний Кущ! І я, як іноземка,
Хочу лишитися з ним! Я не бачила кращого!
Хочу тут жити – у цієї снігової троянди!
І Кущ кивнув... На заздрість маку та мімозі.
Равлик, у темряві намацавши стеблинку,
З переможним криком – ось і я, коханий!
До нього пригорнулася. Але доля промчала повз...
У кохані дістався їй пучок
кропу! ...Це неймовірно -
Але до нього з ранку їй був лише крок!



ПАНІ МЕТЕЛИЦЯ

Пані Метелиця

Вічно банітується:

То їй сніг не подобається,

То з льодом не впорається,

Ось і чекає гостей вона,

Щоб працювали сповна.

Пані Метелиця

Не мукає, не телиться,

У замку мешкає,

Гостей чекає:

Якщо гість працює,

Те бажання збудиться,

Нагороджує дівчину

Пані Метелиця

Якщо ж лінивці,

Їм не пощастить,

Виженуть із ганьбою

Їх із замку скоро

Якщо у замку у неї

Ви стираєте білизну.
Білий сніг на землю ляже
І морозом річки зв'яже,
І позйомка вдалину клубочиться
Уздовж вулиць станиці...
Тут вже снігові дні,
Лижі, санки та ковзани
А збиваєте перину-
Снігом гірські вершини
Покриваючись, засяють
І сніжинки людям дарують
Ось і чекає гостей вона,
Щоб працювали сповна.

ДОСТУКАТИСЯ ДО НЕБЕС

Від землі та до небес
Нам із тобою не достукатися.
Як слова на піску,
Усім відома формула щастя.
Співали люди різні
Закривають очі,
Ось уламки від гірких сліз,
Ось уламки веселих свят.
Відстань та простір
Вимірюючи, намагаюся зрозуміти,
Ще рік, ще одна станція,
Там уже нема мене.
Від втрати і до кохання –
Три дзвінки та одна телеграма.
Між піснею, цією і тією –

Ціла комедія та ціла драма.
Ніч, Верона, слова та погляди,
У темряві голоси.
Світла смуга непомітна,
Може, так нам і треба.
Відстань та простір
Вимірюючи, намагаюся зрозуміти,
Ще рік, ще одна станція,
Там уже нема мене.
Відстань та простір
Вимірюючи, намагаючись зрозуміти,
Ще рік, ще одна станція,
Там уже нема мене.

ПОВІЛЬНИЙ, ЯК СНІГ

Гра в слова,
За роком рік і день за днем
І вночі також.
Щоб зрештою сказати:
Навіщо ти можеш знати?
Ну, що ти можеш?
І все, повільний ти, як сніг,
Як ніхто інший.
І все, вітер не для всіх
За моєю спиною.
Напівпідвальні моря,
Там, де кидають якорі
У телефони.
Мабуть, так має бути
І просто починаєш жити

Забутий вдома.
І все, повільний, як сніг,
Як ніхто інший.
І все, вітер не для всіх
За моєю спиною.
Як заблукав уві сні,
Котрий рік обличчям до стіни
У ліжку з тінню.
І те, що є, не дасть мені встати,
Але з цим можна зачекати
До неділі.
І все, повільний, як сніг,
Як ніхто інший.
І все, вітер не для всіх
За моєю спиною.

КОЛИ МИ СТАНЕМО СНІГОМ

Намальовано мною наяву і уві сні,
За моєю спиною темрява на стіні,
За стіною – зима білим снігом за вікнами,
Ось вона.
Від вікна до прямої забуті особи
Намальовані мною на останній сторінці
І розмиті в німій темряві контури
Давні.
Отвір вікна малює темнотою
Все те, що ти бачиш одна
І коли ми станемо снігом –
Полетимо з тобою на небо.
Намальовано мною непомітним для очей

У темряві, за стіною, біля вікна двоє нас
Між нами рукою на уламки
Розбите ти та я.
За стіною зима, снігом білі дні,
У темряві біля вікна ми з тобою одні
І малюється мені те, що нема кому запам'ятати
Ось і все.
Отвори вікна малює темнотою
Все те, що ти бачиш одна
І коли ми станемо снігом
Полетимо з тобою на небо.

Далеко там, де ти, далеко,
Всі твої міста замело,
Заміла зима всі твої будинки,
Далеко там, де ти одна.
Там, де ти, над землею напівтемрява,
За тобою сніг йде просто так,
Просто так пройде білим снігом рік,
За собою залишаючи лід.
Все це так холодно, скоро майже століття,
Життя розділивши порівну, білий йде сніг.
Все це так змішано, білою імлою в далечінь,
Все це так сніжено, все це так шкода.
Не вибираючи місця на нічліг,
Білими згряями падає сніг.
Не зникаючи, у холодний світанок
Падає, падає, падає, падає,
Падає, падає, падає, падає сні.
Далеко там, де ти, далеко,

Усі твої міста замело.
Заміла зима всі твої будинки,
Далеко там, де ти одна.



ЛУСКУНЧИК

Завірюхи заснули на снігових перинах.
У місті знову спалахнули ліхтарі.
Маленький хлопчик застиг біля вітрини,
Дивлячись на ялинку, що сяє всередині.
Там, за склом, ховаючись у хвої колючій,
Серед мішури та срібних зірок
Тихо сумує дерев'яний Лускунчик -
Чи не навмисне! Справді! Всерйоз!
Червоний камзол і, з пером, трикутник,
Шабелька міцно затиснута в руці.
Ось він - тужить на гілочці колкою -
Тієї, що притиснута до стіни, в куточку.
Якось безглуздо, не до речі, недоречно,
У блиску іграшок, у сяйво вогнів
Виглядає маленький цей солдатик:
Казковий символ різдвяних днів.
- Мамо, дивись, там Лускунчик. Він – диво!
- Милий, ходімо, нам і справді пора...

- Я заберу тебе завтра звідси, -
Шепче хлопчисько у вітрину, - з ранку!
- Доброго ранку! Що тобі, хлопче? -
З-за прилавка дивиться продавець.
- Ось, заберіть. І можна без здачі, -
Ставить біля каси скарбничку хлопець.
У банку смішно гримнули монети...
- Тут все, що є в мене.
- Добре.
Що ж ти хочеш, друже, за це?
- Я за Лускунчиком, дядько, прийшов.
Щуплий старий у борозенку сміється:
- Друг мій, дякую за ранній візит,
Але, на жаль, не продається
Те, що на ялинці у вітрині висить.
У дитячих очах з'являються сльози.
- Гей, ну куди ти? Вмирай свою спритність!
Не продаю, – повторює серйозно
Раптом продавець, але можу подарувати.
Зимовий ранок, як казка земна,
Хіба воно не прекрасне, скажи?
Бачиш: іграшку до грудей притискаючи,
Хлопчик кудись підстрибом біжить.
Щастя в грудях, як у скарбничці монети,
Так гуркотить, що не приховаєш!
Навіть Лускунчику чується це –
Те, як, дійсно, щасливий малюк
Щастя увійшло в дерев'яне тіло,
Щастя торкнулося акрилових очей.
Шабелька навіть - і та заблищала

У маленькій ручці. Блищить і зараз.



БІЛОСНІЖКА

З нею товаришували всі звірі та птахи,
Добродушна вона і мила,
Про її красу небилиці
Складали з ранку до темна.
З першим ранковим промінцем сонця
Починала працювати вона.
З відкритого навстіж віконця
Пісень дивовижних звучали слова.
Білосніжка росла-розквітала,
З кожним роком все гарнішою була.
Зла мачуха слугам сказала,
Щоб доньку вивели з двору.
Виконуючи наказ королеви,
Слуги дівчину в ліс завели.
Виконуючи підступну справу,
Її кинули у темній глушині.
До неї на зустріч лісові звірятка
За годину смутку на допомогу прийшли.

Довели до чарівної хатинки,
Там, де жили друзі-малюки.
З майстрами вона потоваришувала
І лишилась у них у домі жити.
У метушні будніх днів життя паморочилося —
Білосніжці немає часу тужити.
Зла Мачуха в злості та гніві
Від того, що впізнала вона,
Що красуня-дочка, Білосніжка,
Найчастіше ліси у Гномів жила.
У шати мандрівки старої
Убралася, щоб злу послужити,
Пішла в хащі стежкою застарілої,
Щоб у довірі доньку занапастити.
Не зрозумівши про наміри чорні,
Злісній Мачухи погляд не визнавши,
Білосніжка, вважаючи світ добрим,
Частування взяла, дар прийнявши.
Отрутою зла та бажанням горя
Був просочений подарований плід.
Знати така їй випала частка
Випробувань пройти й негараздів.
Але підступність і зло знову розбите
Чистим почуттям серця, що горить.
Про печалі та горе забуто
І негараздам приходить усім кінець.
Принц любов'ю серце розвіяв
Чари зла, розбудивши її від сну
Білосніжку, що ніжно плекав,
І вона розцвіла, як справжня весна.

Ніколи зло не буде сильнішим,
Чим запалені почуттям серця.
З Почуттям світ навколо чистіший, світліший.
З Почуттям життя немає жодного кінця.



РАПУНЦЕЛЬ

Є башта висока у темному лісі,
Підступу до башти тієї немає нікому.
Але ходить легенда по світу одна.
Про діву прекрасну, що у цій вежі жила.
Одного разу чаклунка в безмісячну ніч,
Із замку викрала царську дочку.
У вежу без входу дитя посадила,
І як рідну Рапунцель ростила.
Через вікно до неї чаклунка влазила.
Їй довгі коси принцеса спускала.
Час все минав, а Рапунцель росла,
Подібна до світанку, прекрасна була.
Роками красуня у вежі сиділа,
І від туги вишивала та співала.
Стрічки в пшеничні коси вплітала,
На кам'яних стінах квіти малювала.

І ось якось, восени,
Був на полюванні принц молодий.
Втомлений з дороги юнак збився,
У чарівному, дрімучому лісі заблукав.
Раптом у темряві він вогонь побачив,
Пришпоривши коня, на нього поскакав.
І ось, за деревами, башту видно.
Терновим кущем вся навколо обвита.
А поряд з тією вежею чаклунка стоїть,
Голосом хрипким принцесі кричить:
«Рапунцель, Рапунцель! Де твої коси?
І волосся тут же спустилося, як лози.
Не зволікаючи чаклунка за коси схопилася,
По них залізла і у вікні вузькому зникла.
А принц молодий став під деревом чекати.
Коли ж, чаклунка піде в ліс знову.
Вечір настав і відьма спустилася,
Чудовиськом моторошним обернулася,
По лісі пішла, лякаючи звірів,
Мандрівників мирних, та малих дітей.
До вежі Рапунцель принц підбіг,
Дівчину він, як чаклунку покликав:
«Рапунцель, Рапунцель! Де твої коси?
І волосся тут же спустилося, як лози.
Рішучості юнак сміливий набрався,
У вежу до принцеси по косах забрався,
Побачивши його, Рапунцель з переляку,
Притиснула до грудей свої білі руки.
Сказав він принцесі: «Не бійся, дитино!
Воля небес, що я знайшов тебе.

І лише побачивши, люблю всією душею,
Чи готова, люба, поїхати ти зі мною?
Принцеса йому казала у відповідь:
«Не знаю я життя, не бачила й світло,
В вежу чаклунка мене запроторила,
Все своє життя під замком прожила.
Хочу на волю! Пройтися землею,
Побачити, як плескаються рибки у воді.
А якщо з вежі вдасться втекти.
Жорстокої розправи нам не уникнути!
Але юнак чар відьми не боявся,
За пологом він з сокирою причаївся.
Повернулася чаклунка, передчуттів сповнена,
— З ким ти, Рапунцель, розмовляла?
— Нині до мене прилітав соловей,
Не здригнувшись, сказала красуня їй.
Піснею чудовою своєю розважав,
Про країни, що за морем, мені розповів.
— А що ж соловей, приїжджав на коні?
Видно біля вежі сліди на землі.
Тут вийшов принц і сокиру свою заніс,
З плеча він чаклунку голову зніс.
Вивіз принц Раупнцель, одружився з нею.
Прожили багато вони світлих днів.
І до цього дня, як легенда каже,
Башта в лісі самотньо стоїть.



БРЕМЕНСЬКІ МУЗИКАНТИ

Розумний віслук у мірошника був

І господареві вірно служив,

Віз борошно на ринок,

Тільки став дуже старий

І тому не потрапив.

З двору його мірошник прогнав,

Навіть слова йому не сказав,

Лише ворота відчинив

І стусаном почастував –

Шлях-дорогу ослу вказав.

Той вирішив: у місто Бремен піду,

Може, там своє щастя знайду,

На гітарі грати

Буду танцювати,

І забуду свою біду.

Як вирішив, так і зробив осел,

Дорогою він у Бремен пішов.

Тільки старий дивиться:

Перед ним пес лежить

Ось і друга собі знайшов.

Пес сказав: - У мисливця жив,
На полювання з ним разом ходив,
Але постарів я,
І господар мене
За мою службу мало не вбив.
Від нього я встиг втекти,
Тільки де їжу знайти.
- Разом у Бремен підемо,
Якось проживемось,
Будемо мешканцям співати та грати!
Ось уже до Бремена пари йдуть.
На дорозі сидить старий кіт.
- Що з тобою, братику коте?
- Прожив життя без турботи,
Але настав час померти.
Довго жив у господині своєї
І ловив завжди щурів та миш,
Але на старість втомився
І ловити перестав.
Прогнала вона одразу в шию.
Говорять коту віслюк із псом:
- До міста Бремен ми разом підемо,
Співатимемо і гратимемо,
Ти - танцюватимеш,
І своє щастя там ми знайдемо.
Ось утрюх йдуть повз ворота.
Там півень на все горло співає:
- Не впіймати півня
І його тельбуха
Чи не зварити. Номер вам не пройде!

- Що вже тут, півнику, казати!
Із тебе суп не зможуть зварити.
У місто Бремен ідемо,
Там ми знайдемо щастя.
Чи з нами можеш шлях розділити.
Вчотирьох дорогою йдуть,
Усяк по-своєму - голосно співають.
Тільки ніч настає,
І ніхто на них не чекає.
Біля дуба знаходять притулок.
Пес з ослом біля коріння розляглися,
Кіт - на гілці, півень злетів угору,
Вогник побачив,
Гучно всім закричав:
- Вогник! Гей, ніхто не лягай!
І пішли вони на вогник.
Цей шлях був зовсім недалекий.
На галявині стоїть
Будинок. Віконце горить
Вогником, що увагу привернув.
Ось до віконця осел підійшов.
- Що ти бачиш у хатинці, осел? -
Усі запитали його.
- Там панує чаклунство,
І розбійники сіли за стіл.
П'ють вино вони, їдять м'ясо.
Вечеря їх неможливо багата.
Почали думати, гадати,
Як лиходіїв прогнати,
І вигадали – кожен був радий.

Стали голосно у віконце стукати,
І по-своєму кожен кричати,
І ввалилися у вікно,
Відразу стало темно,
А лиходії змогли втекти.
Ось сіли друзі бенкетувати,
Але так за день встигли втомитися,
Хто куди розбрілися,
Швидше розлягалися,
Погасили світло, щоби поспати.
Для осла місце найкраще – двір,
Біля дверей пес вступає в дозор,
На печі лежить кіт,
А півень біля воріт,
Як завжди, скочив на паркан.
Не стуляють розбійники очей,
Бачать, що вогонь у хаті погас,
І вирішують надіслати
Одного, дізнатися,
Що діється в їхньому будинку зараз.
Із друзів уже кожен заснув.
Підійшов до хати той, заглянув,
Бачить два вогники
На печі, і рука
Потяглася, лучинкою він ткнув,
Щоб вогонь від вугілля запалити.
Виявилася шипінням піч.
Гучно пирхає кіт,
Лапою піддає,
І розбійник намагається втекти.

Біля дверей пес за ногу схопив,
На подвір'ї мало осел не вбив,
А півень біля воріт
На все горло репетує.
З усіх ніг лиходій у ліс припустив:
- Велетень ткнув мені в обличчя списом,
А інший у ногу поранив ножем,
Третій палицею огрів,
А четвертий свистів
І репетував: «Всіх лиходіїв вб'ємо!»
Вирішили вони йти,
А друзі залишаються там жити,
На узліссі,
І не знатися з бідною -
Щастя у житті змогли заслужити!



ДИКІ ЛЕБІДИ

Далеко, осторонь вітрів,
там де зиму ластівки зустрічають,
жив король багатий - сорок скринь,
та палац розкішний - так народ складає.
Крім тих переваг, головне багатство -

синів пригожих, нерозлучних братерство,
та донька молодша, звати її Елізою,
перша красуня, всі її примхи
той король виконати щогодини готовий,
для неї посаг сорок скринь.

У день один негожний овдовів король,
у дім прийшла дівиця, мачусі роль
на себе примірявши, тонка як жердина,
зла як зміюка, тверда як твердь.

Не закохала братів, падчерку жене,
а сама як відьма що ніхто не чіпатиме.

Наш король у дурмані від чарівних чар,
слуги всі тремтять і втрачають дар
мови свавільної, все по струнці тільки,
весілля відзвінчало, відгриміло "Гірко",
як ранок відьма викликала синів,
крикнула їм голосно від самих дверей:
-Зверніться воронами, з чорними крилами,
геть летіть убік, добувайте самі
їжа вільна, та не в палаці!

Пролунало прокляття мачусі в обличчя.
Тільки в ту мить, у ту злощасну годину,
збулося те веління, заздрості указ,
але не в чорних воронів, а в прекрасних птахів -
дикі лебідки злетіли з криком у височінь.

Навколо пролетіли тільки над палацом
і пішли на волю-тяжок батьківський дім.
У палаці залишилася з родини лише донька,
мачухи скалка, ось підкралася нічка,
королева таємно вибралася до купальні,

жаб трьох потворних принесла зі спальні:
- Нехай Еліза стане дурною, страшною, злою,
на годину як порине у води з головою.
І кличе Елізу на ранок купатися,
жаби чатують, тут же треба статися,
що не трапилося злого чаклунства -
замість жаб лежало маків три квітки.
Відьма не здається - виймає мазь
волоського горіха, чорну як бруд.
натирає шкіру, сплутує коси,
не впізнав король дочку, почалися розпитування.
Бідолашна Еліза в страху втекла,
з дверей відчинених біля палацового залу,
у ліс за чорною річкою, до дикого струмка,
день той злощасний хилиться до кінця.
Викупалася у водах шкіру відбіливши,
та спустилася до моря під круте урвище.
Раптом звідки не візьмись лебеді.
закружляли над хвилями, мчали знати з полів.
Сонце закотилося, лебеді у ту мить,
у принців звернулися, набули свого вигляду.
Розмови тривали до зорі ранку,
з тою зорею у принців - знову два крила,
так пройшов тиждень, лише вночі,
лебеді до Елізи мчали на постій.
Дівчина сумувала, плакала, молилася,
як же зняти прокляття, що раптом сталося.
Ось одного разу вночі бачиться їй сон,
ніби з'явилася Ельза на уклін
до феї з доброї казки, та їй каже:

- Не сумуй, царівно, горе відлетить,
зшиєш ти з кропиви братикам по сорочці,
все тоді повернеться доброго дня вчорашнього.
Але не смій ні слова ти вимовити,
на могилах можна знайти ту траву.
Ельза вклонилася і прокинулася раптом,
щасливо почув гучний серце стукіт.
В той же час помчала діва на цвинтар,
набрала кропиви і бігом за міст,
за річечку чорну, прямий до своєї печери,
принесла в'язку в сон той віщій вірян.
Поколола пальці, але все шиє і в'яже,
ні слівця тільки з того часу не скаже.
Так тривали довго дні години тижня,
цвинтар, кропива кружляють у каруселі.
Але одного ранку хід змінився,
на полювання з псами юний принц прийшов.
У печери бачить-дівчина краса,
волосся хвилює, сумні очі.
Принц тієї миті закохався і дорогою довгою,
він відвіз Елізу в замок свій старовинний.
Так по цю пору жили поживали,
дівчина в'язала, горя не знали.
Тільки от єпископ злобою виходить,
що Еліза вночі на цвинтар приходить.
Нашептав він принцу - знає вона чаклунку,
відьма, ворожка, знахарка, відання.
За законами царства треба її спалити,
принц у смутку сумний дав їй приречити.
Кинули в темницю дівчину з гаптуванням,

страту він призначає тим самим днем.
Ось зійшла на плаху, а в руках в'язання,
раптом як ні від куди - неба повчання -
лебеді з висоти, як спасіння,
- Та вона невинна, - ахнув тут народ.
Дівчина накинула лебедям їхні тканини,
І повернулися брати з неба вигнання.
Принц побачив диво і обійняв дівчину,
братів та Елізу він повів у світлицю.
Весілля закотили прямо дим стовпом,
а лихі роки згинули як сон.

ВИСНОВКИ

Серед сучасних наслідків цієї війни вплив на психологічне здоров'я особистості є одним із найвагоміших аспектів, який сьогодні набуває все більшого значення для української спільноти.

Дослідження населення у цілому показують певне збільшення захворюваності та поширеності психічних розладів. Питання дослідження психологічного здоров'я людини поступово визнається важливим питанням її саморозвитку. Руїнація є частиною воєнного конфлікту та найвизначнішою його рисою, що, безперечно, має вплив на психологічне здоров'я особистості. Війна вбиває людей, руйнує капітал і завдає шкоди всій планеті.

Отже, ми переконалися, що дослідження феномена здоров'я людини потребує досягнення найбільш загальних соціокультурних, соціально-психологічних та індивідуально-особистісних детермінантів, які становлять рівні єдиної системи регулювання людської активності. Такі культурно-історичні та масоподібні феномени, як зразки здоров'я та соціальні уявлення про нього, переломлюючись у психіці конкретного індивідуума, сприяють формуванню особливої внутрішньо особистісної структури - "установки бути здоровим", яка визначає специфіку сприйняття, переживання та поведінки людини, пов'язаної з фундаментальними здоров'я. Очевидно, що ці питання торкаються самої сутності людського призначення, і в пошуках власної індивідуальної відповіді на них людина визначає свій унікальний спосіб буття у світі.

У процесі дослідження ми підійшли до осмислення соціокультурного досвіду, що стосується різних аспектів ставлення людини до свого здоров'я. Ми розглянули різні галузі знань, у яких робилися спроби звести струнку і закінчену систему поглядів на здоров'я людини. Але навіть найпереконливіші моделі та еталонні зразки виявлялися недостатньо ємними, щоб вмістити в себе всю різноманітність здорових проявів людської природи. Феноменологія здоров'я велика і різноманітна; вона займає прикордонну область на перетині тілесного та духовного, біологічного та соціального, індивідуального та

глобального.

Навряд чи можна знайти вичерпну дефініцію здоров'я. Різні культурно-історичні епохи створюють різні зразки здорової людини і по-різному визначають саму сутність здоров'я. Ми прагнули виділити ті еталонні підстави, які залишаються непорушними протягом століть. На цих підставах і були зведені три найбільш поширені еталони здоров'я, які визначають принципи інтерпретації цього явища та характер соціальної практики оздоровлення.

Розглянуті нами феномени виступають як регулятори здоров'я на соціокультурному, етнічному, соціально-психологічному та індивідуально-особистісному рівнях. Для нас важливо було показати, що психологія здоров'я особистості, з одного боку, завжди включена в систему соціокультурної детермінації, а з іншого, визначається індивідуальною "культурою здоров'я", тобто ціннісними орієнтирами, цілями, установками і стратегіями конкретного індивідуума. Це дозволяє говорити одночасно про макро-детермінацію здоров'я і про ті внутрішньо особистісні механізми його регуляції, які передбачають індивідуальну своєрідність та вільне самовизначення людини.

Нині у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці з'явилося чимало продуктивних ідей та концепцій, співзвучних викладеним тут поглядам. Ряд провідних дослідників (С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко) вказує на необхідність застосування комплексного підходу до вивчення людини та підкреслюють значущість духовних, моральних та ціннісно-сміслових детермінант психічного здоров'я особистості. Можливо, у цих працях вчених формується новий - 4-й стандарт здоров'я, що відповідає сучасній науковій парадигмі і більш цілісному, інтегративному погляду на людську природу. Сподіваємося, що цей посібник також сприятиме формуванню наукового уявлення про феномен здоров'я у світлі інтегративного підходу.

Не претендуючи на новизну, ми прагнули систематизації та інтеграції на єдиній концептуальній основі різних моделей та теоретичних схем.

Перебуваючи у полоні соціальних уявлень, концепцій та міфів, необхідно мати можливість іноді дистанціюватися від них, щоб охопити все доступне погляду багатство культурного досвіду, що визначає наше розуміння здоров'я та оздоровлення.

Мабуть, ніхто ще не висловився точніше, ніж Сократ: "Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – ніщо".

Список використаних джерел

1. Арефнія, С. (2022). Ім'я як важлива складова самоідентичності у контексті адаптації особистості під час війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3–4 (27), 26–36. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.2>
2. Бондарчук, О. І., & Карамушка, Л. М. (2023). Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів: Серія міжнародних вебінарів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2023.5134>
3. Вознюк, А.В. (2022, 27 квітня). Психологічна допомога суб'єктам освітнього процесу в умовах війни: досвід роботи Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. Серія вебінарів «Психологічна підтримка особистості в умовах війни» (Україна-Польща). [Відео]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=qVdEBEFxSK4>
4. Горностай, П.П., & Чорна, Л.Г. (Ред.) (2022). Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми: У Матеріали круглого столу (9 червня 2022 р.). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Талком.
5. Губенко, І.Я., Карнацька, О.С., & Шевченко, О.Т. (2021). Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування (3-є вид.). Медицина.
6. Журавльова, Н.Ю., & Гурлева, Т.С. (2023). Додаткові прояви ПТСР як мішені впливу у контексті психологічної допомоги постраждалому від війни. *Вчені записки ТНУ. Психологія*, 34 (73), 190–196.
7. Карамушка Л.М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів:

Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

8. Карамушка, Л., & Карамушка, Т. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2 (26), 48–59. <https://doi.org/10.31108/2.2022.2.26.6>

9. Карамушка, Л. (2021 а). Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. Psychological Journal, 7(5), 26–37. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.5.3>

10. Карамушка, Л. (2021 b). «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2–3 (23), 40–49. <https://doi.org/10.31108/2.2021.2.23.5>

11. Карамушка, Л.М. (2022 а). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/730974/>

12. Карамушка, Л., Терещенко, К., & Креденцер, О. (2022). Адаптація на укра- їнській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». Організаційна психологія. Економічна психологія, 3–4 (27), 85–94. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

13. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

14. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.

15. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 316 с.

16. Кравчук, С.Л. (2022). Стратегії розвитку та підтримання психологічної пружності особистості, родини, громади. Психологія

російсько-української війни: внутрішній погляд (с. 17–21). Талком.

17. Лазос, Г. (2022). Психологи і війна: зміна парадигми надання психологічної/психотерапевтичної допомоги та резильєнтність фахівця. Організацій- на психологія. Економічна психологія, 3–4 (27), 37–47. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.3>

18. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269–271.

19. Найдьонова, Л. А. (2022). Он-лайн практикуми з ментального здоров'я і психологічні хвилинки всеукраїнського розкладу: медіапсихологічні закони підтримки навчання дітей під час війни. У Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд (с. 26–27). Талком.

20. Практикум із групової психокорекції: підручник. С. Д. Максименко [та ін.]. Мелітополь: вид-во Мелітоп. держ. пед. ун-ту ім. Б. Хмельницького, 2015. 412 с.

21. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.

22. Сайко Э. В. Здоровье как явление социального бытия и основание действенной силы человека в его эволюции. Мир психологии. №1 (21).

23. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. Київ, 2018. 156 с.

24. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Т. М. Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

25. Шпортун О. М., Штифурак В. С. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця: 2019. 331 с.

26. Di Fabio A. Positive Healthy Organizations: Promoting Well-Being,

Meaningfulness, and Sustainability in Organizations. *Frontiers in Psychology*. 2017. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01938>.

27. Di Fabio, A. (2017). Positive Healthy Organizations: Promoting Well-Being, Meaningfulness, and Sustainability in Organizations. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01938>.

28. Dziuba T., Karamushka L., Halushko I., Zvyagolskaya M., Karamushka T., Hamaidi A., Vakulich T. Mental health of teachers in Ukrainian educational organizations/ *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Vol. 74. № 11. URL: <https://wiadlek.pl/11-2021/>.

29. Hammad, J., & Tribe, R. (2021). Adaptive coping during protracted political conflict, war and military blockade in Gaza. *International review of psychiatry*, 33(1–2), P. 56–63. <https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1741257>

30. Frey, B. S. (2012). Well-being and war. *International Review of Economics*, 59, 363–375. <https://doi.org/10.1007/s12232-012-0146-0>

31. Grawitch, M. J., & Ballard, D. W. (2016). The Psychologically Healthy Workplace: Building a Win-Win Environment for Organizations and Employees. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/14731-000>.

32. Kokun, O. (2022). The Ukrainian population's war losses and their psychological and physical health. *Journal of Loss and Trauma*. <https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>

33. Lo Presti, A., Molino, M., Emanuel, F., Landolfi, A., & Ghislieri, C. (2020). Work-family organizational support as a predictor of work-family conflict, enrichment, and balance: crossover and spillover effects in dual-income couples. *Europe's Journal of Psychology*, 16(1), 62–81.

34. Nielsen K., & Taris, T.W. (2019). Leading well: Challenges to researching leadership in occupational health psychology – and some ways forward. *Work & Stress*, 33:2, 107–118.

35. Mushkevych M., Fillipova I. (2018.) Preservation of Children's Health as a Value Factor for Modern Ukrainians. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 27 (3). Canada, P. 136–139.

36. Stawiarska, P., A. Chudzicka-Czupała, A., N. Hapon, N., Żywiołek-Szeja, M., & Karamushka, L. (2023). Psychological determinants of intention to volunteering. Study of Polish and Ukrainian volunteers during the war. *Health Psychology for all: Equity, Inclusiveness and Transformation: 37 Annual Conference of the European Health Psychology Society*. p. 638).
37. Taris, T.W. & Nielsen, K. (2019). Leadership in occupational health psychology, *Work & Stress*, 33(2), P.105–106.
38. Taris, T., Peeters, M., & De Witte, H. (Eds.) (2019). The fun and frustration of modern working life. Contributions from an occupational health psychology perspective. Festschrift for Prof. dr. Wilmar Schaufeli. Kalmthout: Pelckmans.
39. World Health Organization. «Mental health: strengthening our response». URL.: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
40. WHO. (2021). «Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030». <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>
41. WHO. «Mental health» (2022). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

ДОДАТКИ (ПСИХОДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ)

«Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)) (Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai, М. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Інструкція для учасників дослідження

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви					

здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви					
10. Чи задоволені Ви					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у					

Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви відчуваєтеся стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Ключ для обробки даних

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки». Всі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного

благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4-15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1-3, 21-24. Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16-20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Інтервали (у балах)		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12-39	40-47	48-60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7-20	21-25	26-35
Стосунки	5-16	17-20	21-25
Суб'єктивне благополуччя	24-76	77-91	92-120

МЕТОДИКА «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я» (POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE))
(J. LUKAT, J. MARGRAF, R. LUTZ, W.M. VAN DER VELD, E. S. BECKER, АДАПТАЦІЯ Л.М. КАРАМУШКИ, О.В. КРЕДЕНЦЕР, К.В. ТЕРЕЩЕНКО).

Інструкція для учасників дослідження

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я - спокійна і врівноважена людина				

Ключ для обробки даних

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30- 36 балів.

**ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ ЛОКУС КОНТРОЛЮ
ЗДОРОВ'Я (K.A. WALLSTON, B.S. WALLSTON, & R. DeVELLIS)**

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

(Wallston, K. A., Wallston, B. S., & DeVellis, R. (1978). Development of Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales. Health Education Monographs, 6(1). 160-170. DOI: <https://doi.org/10.1177/109019817800600107>)

Загальна характеристика методики:

Опитувальник складається з 18 питань, які поєднані у три шкали: шкала «внутрішнього локусу контролю» (відображає ступінь відчуття респондентами контролю над своїм здоров'ям); шкала «контролю «могутніми» іншими» (показує ступінь впевненості опитуваного в тому, що за його здоров'я несуть відповідальність «могутні інші», наприклад, лікарі, родичі тощо); шкала «контролю випадку» (вимірює, наскільки опитуваний переконаний в тому, що здоров'я залежить від випадку, везіння або долі).

Інструкція для учасників опитування: Оцініть, будь ласка, ступінь своєї згоди з представленими ситуаціями, за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Абсолютно не згоден Не згоден Важко відповісти Погоджуюся Абсолютно згоден
1 2 3 4 5

Текст опитувальника:

А 1 Коли я хворію, тільки мій настрій допомагає мені одужати 1 2 3 4 5

2 Я контролюю свій стан здоров'я 1 2 3 4 5

3 Якщо я хворію, то в цьому винен (а) я сам (а) 1 2 3 4 5

4 Найбільше на моє здоров'я впливають мої вчинки 1 2 3 4 5

5 Якщо я буду піклуватися про себе, то зможу уникнути хвороби 1 2 3 4 5 18

6 Якщо я не буду завдавати шкоди своєму організму, то залишуся здоровим 1

2 3 4 5 Б 1 Регулярно відвідуючи свого лікаря, я зможу уникнути розвитку того чи іншого захворювання

1 2 3 4 5 2 При перших же ознаках нездужання я консультуюся з фахівцем

1 2 3 4 5 3 Про моє здоров'я повинна турбуватися моя сім'я

1 2 3 4 5 4 Лікарі піклуються про моє здоров'я

1 2 3 4 5 5 Якщо я видужую, то це завдяки турботі інших людей (лікарів, медсестер, членів сім'ї та друзів)

1 2 3 4 5 6 Що стосується мого здоров'я, то я роблю тільки те, що

говорить лікар

1 2 3 4 5 В 1 Неважливо, що відбувається, але якщо мені судилося захворіти, то я захворію

1 2 3 4 5 2 Хвороби звальються на мене як сніг на голову

1 2 3 4 5 3 Наскільки швидко я одужаю, зазвичай залежить від випадку

1 2 3 4 5 4 Підтримка хорошого стану здоров'я багато в чому залежить від випадку

1 2 3 4 5 5 Що б я не робив для профілактики захворювань, я все одно можу захворіти

1 2 3 4 5 6 Якщо мені не судилося захворіти, то я не захворію

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник складається з трьох шкал.

1. Шкала «внутрішнього локусу контролю» (Блок А): відображає ступінь відчуття власного контролю над своїм здоров'ям.

2. Шкала «контролю «могутніми іншими» (Блок Б): ця шкала показує ступінь вашої впевненості в тому, що за ваше здоров'я несуть відповідальність «могутні інші» (наприклад, лікарі).

3. Шкала «контролю випадку» (Блок В): ця шкала показує ступінь переконання в тому, що власне здоров'я залежить від випадку, удачі або долі.

Підрахуйте суму балів, набраних в кожній шкалі. Мінімальне значення за шкалою дорівнює 6 балам, а максимальне – 30 балам.

22–30 балів – високий рівень за відповідною шкалою контролю. Наприклад, якщо у вас високий бал за шкалою «контролю

випадку», ви вірите в те, що ваше здоров'я залежить від випадку.

15-21 бали – середній рівень за відповідною шкалою контролю. Наприклад, середній бал за шкалою «контролю «могутніми іншими» означає, що ви частково впевнені в тому, що ваше здоров'я залежить від «могутніх інших».

6-14 балів – низький рівень за відповідною шкалою контролю. Наприклад, якщо

у вас низький бал за шкалою «внутрішнього контролю», то ви не вірите в свої сили щодо запобігання захворюванням і лікування.

**ОПИТУВАЛЬНИК «СТАБІЛЬНІСТЬ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я – КОРОТКА ФОРМА» («THE MENTAL
HEALTH CONTINUUM – SHORT FORM») (К. КІЗ)
(адаптація Е.Л. Носенко, А.Г. Четверик-Бурчак)
(Носенко Е. Л., & Четверик-Бурчак А. Г. (2014).**

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія педагогіка і психологія, 20, 89–97)

Загальна характеристика методики:

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» розроблено американським дослідником К. Кізом з урахуванням тривимірної структури психічного здоров'я, представленої у термінах частотності переживання ознак гедонічного, психологічного та соціального благополуччя. На українській вибірці методика адаптована Е.Л. Носенко та А.Г. Четверик-Бурчак. Опитувальник складається з 14 питань та вимірює «процвітання», «помірний рівень» та «пригнічення». Інструкція для учасників опитування: Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру). Ніколи 1-2 рази Приблизно 1 раз на тиждень Приблизно 2-3 рази на тиждень Майже кожен день Кожен день
0 1 2 3 4 5 Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

1. щастя 0 1 2 3 4 5
2. цікавість до життя 0 1 2 3 4 5
3. задоволення 0 1 2 3 4 5
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства 0 1 2 3 4 5
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання) 0 1 2 3 4 5
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви 0 1 2 3 4 5

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...

7. що люди зазвичай хороші 0 1 2 3 4 5
8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас 0 1 2 3 4 5
9. задоволення собою як особистістю 0 1 2 3 4 5
10. що успішно впораєтесь із повсякденними забор'язаннями 0 1 2 3 4 5
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими 0 1 2 3 4 5
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення 0 1 2 3 4 5
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів 0 1 2 3 4 5

14. що маєте мету та сенс життя 0 1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація результатів:

Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70 (якщо необхідно застосуйте 10 бальну шкалу).

Категоріальна діагностика. Процвітання діагностується, якщо індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 із 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14) «Кожен день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Пригнічення діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1–2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного із трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1–3), 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4–14, серед яких 4–8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9–14 – показниками психологічного благополуччя). В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

**ІНДЕКС ЗАГАЛЬНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ-А
(PGWBIA)
(H.J. Dupeil)**

Тривога (пункт Q8)

Чи були ви загалом напруженими чи відчували напругу протягом останнього місяця?

0 Так, дуже напружений, майже весь час.

1 Так, дуже напружений більшу частину часу.

- 2 Загалом не напружений, але кілька разів почувався досить напруженим.
- 3 Кілька разів я відчував легку напругу.
- 4 Мій загальний рівень напруги був досить низьким.
- 5 Я ніколи не відчував напруги чи будь-якої напруги взагалі.

Депресія (Елемент Q3)

Чи відчували ви депресію протягом останнього місяця?

- 0 Так, до того, що мені захотілося позбавити себе життя.
- 1 Так, до того, що мене ні про що не хвилювало.
- 2 Так, дуже депресивний майже щодня.
- 3 Так, кілька разів був дуже пригніченим.
- 4 Так, час від часу був трохи пригніченим.
- 5 Ні, взагалі ніколи не відчував депресії.

Позитивне самопочуття (пункт Q20)

Протягом останнього місяця я відчував себе бадьорим, легким.

- 0 Жодного разу
- 1 Трохи часу
- 2 Деякий час
- 3 Значну частину часу
- 4 Більшу частину часу
- 5 Весь час

Самоконтроль (Елемент Q4r)

Чи контролювали ви свою поведінку, думки, емоції чи почуття протягом останнього місяця?

- 0 Так, точно так
- 1 Так, здебільшого
- 2 Загалом так
- 3 Не дуже добре
- 4 Ні, я дещо стурбований

5 Ні, і я дуже стурбований

Загальний стан здоров'я (пункт Q10r)

Чи відчували ви себе достатньо здоровими, щоб виконувати те, що вам подобається або довелося робити протягом останнього місяця?

0 Так, точно так

1 Здебільшого

2 Проблеми зі здоров'ям обмежували мене в деяких важливих аспектах.

3 Я був достатньо здоровий, щоб піклуватися про себе.

4 Мені потрібна була допомога в догляді за собою.

5 Мені потрібен був хтось, хто б допоміг мені з більшістю або всіма речами, які я мав зробити.

Життєздатність (Елемент Q6r)

Скільки енергії, бадьорості чи бадьорості ви мали чи відчували протягом останнього місяця?

0 Дуже сповнений енергії, багато бадьорості

1 Досить енергійний більшу частину часу

2 Мій рівень енергії дуже змінювався

3 Загалом мало енергії та бадьорості

4 Дуже мало енергії або бадьорості більшу частину часу

5 Зовсім немає енергії чи бадьорості, я впав виснажений, виснажений

Тривога (пункт Q19r)

Чи відчували ви себе розслабленими, невимушеними або напруженими, скутими чи напруженими протягом останнього місяця?

0 Цілий місяць почувався розслабленим і невимушеним.

1 Більшу частину часу почувався розслабленим і невимушеним.

2 Загалом почувався розслабленим, але часом почувався досить напруженим.

4 Загалом почувався напруженим, але іноді був досить розслабленим.

4 Більшість часу відчував себе високо загостреним, натягнутим або затиснутим.

5 Цілий місяць відчував себе напруженим, напруженим.

Депресія (пункт Q11)

Чи відчували ви себе настільки сумними, знеохоченими, безнадійними чи мали стільки проблем, що задавалися питанням, чи є щось, що варто уваги протягом минулого місяця?

0 Настільки, що я ледь не відмовився

1 Дуже так

2 Зовсім небагато

3 Достатньо, щоб мене турбувати

4 Трохи

5 Зовсім ні

Позитивне самопочуття (пункт Q9r)

Наскільки щасливі, задоволені або задоволені ви були своїм особистим життям протягом останнього місяця?

0 Надзвичайно щасливий, не міг бути більш задоволеним чи не задоволеним.

1 Дуже щасливий більшу частину часу.

2 Загалом задоволений.

3 Іноді досить щасливий, іноді досить нещасливий.

4 Загалом незадоволений або зовсім незадоволений.

5 Дуже незадоволений або нещасливий майже весь час.

Самоконтроль (Елемент Q18)

Протягом останнього місяця я був емоційно стабільним і впевненим у собі.

0 Жодного разу

1 Трохи часу

2 Деякий час

3 Середину

4 Більшу частину часу

5 Весь час

Загальний стан здоров'я (пункт Q13)

Чи хвилювалися ви, хвилювалися чи побоювалися за своє здоров'я протягом останнього місяця?

0 Надзвичайно так

1 Дуже так

2 Зовсім небагато

3 Трохи, але не багато

4 Практично ніколи

5 Зовсім ні

Життєздатність (пункт Q21r)

Я почувався втомленим, виснаженим, виснаженим або виснаженим протягом останнього місяця.

0 Жодного разу

1 Трохи часу

2 Деякий час

3 Гарна частина часу

4 Більшу частину часу

5 Весь час

Примітка. r = зворотній елемент.

БЛАНК ОПИТУВАЛЬНИКА «ШКАЛИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ»

***Інструкція.** Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.*

Тестовий матеріал

- 1 Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 2 Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 3 Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 4 Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден

- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 5 Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 6 Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 7 Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 8 Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
 - 1 Повністю не згоден

- 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 9 Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 1 Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
- 0
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 1 Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
- 1
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 1 Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.
- 2

- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 1 Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 14 Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 15 Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден

- 16 Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 17 Я прагну зосередитися на сьогодні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 18 Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 19 Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден

- 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 20 Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 21 Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 22 Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 23 У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден

- 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 24 Була б можливість, я б багато що в собі змінив.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 25 Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 26 Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 27 Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден

- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 28 Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик
моїй думці про себе і про світ.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 29 Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 30 Мені подобається більша частина моїх якостей.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 31 Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь
поговорити.
- 1 Повністю не згоден

- 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 32 Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 33 Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 34 Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 35 Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
- 1 Повністю не згоден

- 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 36 У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 37 Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 38 Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 39 Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден

- 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 40 З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 41 Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 42 У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден

- 43 Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 44 Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 45 Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 46 З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден

- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 47 Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 48 Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 49 Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 50 Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден

- 6 Повністю згоден
- 51 Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 52 Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 53 Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 54 Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден

- 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 55 У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 56 Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 57 Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 58 Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
- 1 Повністю не згоден

- 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 59 Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 60 Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 61 Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден

- 6 Повністю згоден
- 62 Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 63 Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 64 Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 65 Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден

- 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 66 Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 67 Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 68 Я не відношусь до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден

- 69 Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були
вельми успішними.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 70 Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і
«дорослішають» з
роками.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 71 Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж
розчарування.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 72 У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого
мінати.
- 1 Повністю не згоден

- 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 73 Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 74 Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 75 Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 76 Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.

- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 77 Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 78 Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 79 Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден

- 6 Повністю згоден
- 80 Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 81 Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 82 Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден
- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 83 Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.
- 1 Повністю не згоден
- 2 Здебільшого, не згоден
- 3 Де в чому не згоден
- 4 Де в чому згоден

- 5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
84 У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден

Швидше,

згоден

Повністю

згоден

Класичні ключі. Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81.

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Ціли у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Інтерпретація даних (класичні ключі)

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують» *Високі значення.* Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. *Низькі значення.* Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізолюваності і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія» *Високі значення.* Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. *Низькі значення.* Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем» *Високі значення.* Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям. *Низькі значення.* Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання» *Високі значення.* Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу. *Низькі значення.* Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті» *Високі значення.* Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодення і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю. *Низькі значення.*

Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття». *Високі значення.* Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого. *Низькі значення.* Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ»

(Максименко, С.Д., Карамушка, Л.М., & Зайчикова, Т.В. (Ред.) (2006). *Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти.* (2-е вид.). Міле-

ніум)

Загальна характеристика методики:

Тест «Стійкість до стресу» складається з 18 запитань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

Інструкція для учасників опитування:

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника:

№ з/п	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3

9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу (не вступлю до університету)	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте свій рівень стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43–54	низький
31–42	середній

18–30	високий
-------	---------

Чим менше число (сумарне) балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу, і навпаки, якщо у Вас низький рівень стійкості до стресу, то Вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

(ЕНЕРГІЙНОСТІ) ОСОБИСТОСТІ»

(Карамушка, Л. М. (Ред.). (2008). *Технологія психологічної підготовки персоналу організацій до роботи в умовах соціально-економічних змін (на матеріалі освітніх організацій).* (Науковий світ).

Загальна характеристика методики:

Опитувальник складається з 15 запитань та спрямований на визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості.

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, прочитайте наступні твердження і зазначте в аркуші для відповідей ступінь Вашої згоди / незгоди з ними. Для цього використовуйте наведені на бланку варіанти відповідей. Закресліть цифру, яка відповідає Вашій оцінці.

Текст опитувальника:

ШКАЛА «АО»

1. Я люблю слухати гучну музику.
2. Я думаю, буде важко досягнути моїх цілей.
3. Мені подобаються ситуації з певною часткою невизначеності, коли я не знаю, що буде зі мною далі.
4. Я люблю кидати виклик долі.
5. Доля більш несправедлива до мене, ніж до інших.
6. У мене стільки енергії, що я не можу навіть дві години просидіти без роботи.
7. Я менш щасливий за інших.
8. Мене дратують обережні люди.

9. Нині неможливо вірити у щось хороше.
10. Мені подобається змагатися.
11. Я легко та із задоволенням спілкуюся з особами протилежної статі.
12. Мене лякає моє майбутнє. Я думаю, що в людях більше поганого, ніж хорошого.
13. Мені подобаються гострі відчуття.
14. У мене життєрадісний, піднесений настрій.

Бланк для відповідей

№ з/п	Ні, зовсім не згодний	Іноді це так	Звичайно (часто)	Так, я цілком згодний (завжди)
1.	1	2	3	4
2.	1	2	3	4
3.	1	2	3	4
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	1	2	3	4
7.	1	2	3	4
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	1	2	3	4
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4
13.	1	2	3	4
14.	1	2	3	4

15.	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Обробка та інтерпретація результатів:

Активність (прямі запитання): 1, 3, 4, 6, 8, 10, 11, 14, 15.

Оптимізм (обернені запитання): 2, 5, 7, 9, 12, 13.

Оптимізм у цій методиці розуміють як схильність людини вірити у власні сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя та інших людей. «Оптимісти», як правило, екстравертовані, доброзичливі та відкриті для спілкування. Протилежній категорії людей, «песимістам», притаманні сумніви у власних силах і доброзичливості інших людей, очікування своєї невдачі, прагнення уникати широких контактів, замкненість на своєму внутрішньому світові. Під *активністю* в цьому контексті розуміють енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність та схильність до ризику. Пасивність виявляється у тривожності, страху, невпевненості у собі та небажанні щось робити.

Згідно з «ключем» треба підрахувати суми балів за такими психологічними типами: *Показники психологічних типів (у балах)*

Психологічний тип	Оптимізм	Активність
Реалісти («Р»)	14–20	14–20
Активні оптимісти («АО»)	21–24	22–36
Активні песимісти («АП»)	6–13	22–36
Пасивні песимісти («ПП»)	6–13	9–13
Пасивні оптимісти («ПО»)	21–24	9–13

«Реалісти» («Р») – працівники, які адекватно оцінюють актуальну ситуацію за своїми силами та можливостями і не намагаються стрибнути вище голови, задовольняючись тим, що мають. Як правило, стійкі до психологічного стресу.

«Активні оптимісти» (АО) – працівники, які вірять у власні сили та успіх, позитивно спрямовані до майбутнього, здійснюють активні дії для того, щоб досягти бажаних цілей. Вони жваві, життєрадісні, не впадають в сум чи поганий настрій, легко та швидко відбивають удари долі, якими б вони не були важкими. У складних ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

«Пасивні песимісти» (ПП) – працівники, які протилежні «активним оптимістам», котрі ні у що не вірять і нічого не здійснюють для того, щоб змінити своє життя на краще. Вони характеризуються домінуванням похмурого і пригніченого настрою, пасивністю, невірою у власні сили. У складних ситуаціях обирають стратегію уникання розв'язання проблем.

«Активні песимісти» («АП») – працівники, яким притаманна велика активність, але ця активність часто має деструктивний характер. Такі люди, замість того щоб створювати нове, обирають руйнування старого. У складних ситуаціях часто використовують агресивні стратегії долаючої поведінки.

«Пасивні оптимісти» (ПО) – працівники, девізом яких можна вважати слова: «Все якось владнається...». Такі люди впевнені в тому, що «все буде добре», хоча не докладають до цього жодних зусиль. Вони доброзичливі, веселі і вміють навіть у поганому знаходити щось хороше, однак їх рисою є нестача активності. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, ніж на власні сили, схильні до пасивного очікування чи відкладення прийняття рішень.

**ОПИТУВАЛЬНИК ЕВДЕМОНІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ,
АДАПТАЦІЯ**

Л.М. КАРАМУШКА

Ця анкета містить серію тверджень, які стосуються того, як ви відчуваєте, що відбувалося у вашому житті.

Прочитайте кожне твердження та вирішіть, наскільки ви з ним згодні чи ні.

Спробуйте відповісти на кожне твердження відповідно до ваших власних відчуттів щодо того, як усе відбувається насправді, а не того, як ви б хотіли, щоб воно було б. Будь ласка, використовуйте наступну шкалу, відповідаючи на кожне твердження.

Зовсім не згоден 0 1 2 3 4 Зовсім згоден

1. Я бачу, що я активно залучений до багатьох речей, які роблю щодня.
2. Я вважаю, що дізнався, хто я насправді.
3. Я думаю, що було б ідеально, якби мені в житті все давалося легко.
- (R)4. Моє життя зосереджено навколо набору основних переконань, які надають сенсу моєму життю.
5. Важливіше, щоб я дійсно отримував задоволення від того, що роблю, ніж щоб це справляло на інших людей враження.
6. Я вважаю, що знаю, у чому полягаю мої найкращі здібності, і намагаюся розвивати їх, коли це можливо.
7. Інші люди зазвичай краще знають, що було б добре для мене зробити, ніж я сам. (R)
8. Я почуваюся найкраще, коли роблю щось, у що варто докласти багато зусиль.
9. Я можу сказати, що я знайшов своє призначення в житті.
10. Якби я не вважав те, що роблю, винагородою для себе, я не думаю, що зможу продовжувати це робити.
11. Я ще не зрозумів, що робити зі своїм життям. (R)

12. Я не можу зрозуміти, чому деякі люди хочуть так багато працювати над тим, що вони роблять. (R)
13. Я вважаю, що важливо знати, як те, що я роблю, відповідає цілям, яких варто досягати.
14. Зазвичай я знаю, що мені робити, тому що деякі дії просто здаються мені правильними.
15. Коли я займаюся діяльністю, яка залучає мій найкращий потенціал, я відчуваю себе справді живим.
16. Я не знаю, які мої таланти насправді. (R)
17. Я вважаю, що багато речей, які я роблю, є для мене виразними.
18. Для мене важливо, щоб я відчував задоволення від діяльності, якою я займаюся.
19. Якщо щось дійсно складне, це, ймовірно, не варто робити. (R)
20. Мені важко по-справжньому інвестувати в те, що я роблю. (R)
21. Я вважаю, що я знаю, що мені призначено робити в житті.
- (R) Елемент має зворотну оцінку.

БЛАГОПОЛУЧЧЯ (WEMWBS), АДАПТАЦІЯ Л.М. КАРАМУШКА

Нижче наведено кілька тверджень про ваші почуття та думки.

Будь ласка, поставите хрестик у полі, яке найкраще описує ваші враження за останні 2 тижні.

Зовсім не згоден 0 1 2 3 4 5 Зовсім згоден

Я відчував оптимізм про власне майбутнє 1 2 3 4 5

Я відчував себе корисним 1 2 3 4 5

Я відчував себе спокійно 1 2 3 4 5

Мені було цікаво слухати інших людей 1 2 3 4 5

У мене був запас енергії 1 2 3 4 5

Я мав справу з проблемами, добре справлявся 1 2 3 4 5

Я думав чітко 1 2 3 4 5

Я почуваюся добре 1 2 3 4 5

Я відчував себе близьким з іншими людьми 1 2 3 4 5

Я відчував себе впевнено 1 2 3 4 5

Я відчував себе коханим 1 2 3 4 5

Мене зацікавило все нове 1 2 3 4 5

Я почуваюся бадьорим 1 2 3 4 5

**ОПИТУВАЛЬНИК «СТАБІЛЬНІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я –
КОРОТКА ФОРМА» (MHC-SF-UA)**

Е. Л. НОСЕНКО, А. Г. ЧЕТВЕРИК-БУРЧАК

Інструкція. Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом останнього місяця (двох тижнів). Визначте частоту переживання наведених нижче станів.

Як часто протягом двох тижнів
Ви відчували...

Ніколи
(0 балів)

1 – 2
рази
(1 бал)

Приблизно
1 раз на
тиждень
(2 бали)

Приблизно
2 – 3 рази на
тиждень
(3 бали)

Майже
кожен день
(4 бали)

Кожен

день

(5 балів)

- Щастя

- цікавість до життя

- задоволення

- що можете зробити
важливий внесок для
суспільства

- належність до певної
соціальної групи (за
місцем навчання,
роботи, проживання)

- що наше суспільство
стає кращим для таких
людей, як Ви

**Як часто протягом
двох тижнів Ви
відчували...**

- що люди зазвичай
хороші

- що події, які
відбуваються в
суспільстві, мають
значення для Вас

- задоволення собою як
особистістю

- що успішно впорастесь
із повсякденними
зобов'язаннями

-теплі та довірливі
стосунки з
оточуючими

- що у Вас є досвід,
який спонукає до
самовдосконалення
впевненість у
в и с л о в л ю в а н н і
власних поглядів

- що маєте мету та сенс
життя

Послідовність підрахунку балів. Підсумуйте бали в діапазоні від 0 до 70
(якщо необхідно, застосуйте 10-бальну шкалу).

Категоріальна діагностика. Процвітання (ourishing) діагностується, якщо
індивід відчуває принаймні один із трьох симптомів гедонічного

благополуччя (питання 1 – 3) «Кожен день» або «Майже кожен день» і переживає принаймні 6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 – 14) «Кожен, день» або «Майже кожен день» протягом останнього місяця (двох тижнів). Пригнічення (languishing) діагностується, якщо індивід зазначає, що «Ніколи» або «1 – 2 рази» протягом останнього місяця (двох тижнів) не переживав жодного з трьох симптомів гедонічного благополуччя (питання 1– 3),

6 з 11 симптомів позитивного функціонування (питання 4 – 14, серед яких 4 – 8 твердження є показниками соціального благополуччя, а 9 – 14 – показниками психологічного благополуччя).

В індивідів, які не увійшли до жодної з названих категорій, діагностується «помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.