

УДК 370.182

## SPIRITUAL AND CREATIVE NATURE OF THE HUMAN BEING: INTERDISCIPLINARY ANALYSIS

Voznyuk O. V.

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,  
Professor of the Department of English with Teaching Methods in Preschool and Primary Education,  
Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine  
ORCID: 0000-0002-4458-2386

## ДУХОВНО-КРЕАТИВНА ПРИРОДА ЛЮДИНИ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ АНАЛІЗ

Вознюк О. В.

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри англійської мови з методиками викладання у дошкільній та початковій освіті,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка, м. Житомир, Україна

*The analysis of the spiritual and creative nature of a person in the context of an interdisciplinary approach has made it possible to reach conclusions about the paradigm of the integrity of modern science, which, in the context of the theory of knowledge, is realized in the context of «truth as the unity of opposites». A conclusion is made about creative activity as a process of building the wholistic entities, which is aimed at achieving a state of non-duality in the form of a collision of polar things and bringing them to a common functional «denominator» as a neutral-indeterminate entity. Under such conditions, a creative person is characterized by the ability to paradoxical thinking, openness to uncertainty, paradox, and absurdity. The functional aspect of the hemispheres of the human brain and its interdisciplinary extrapolations are considered, the neuropsychological and spiritual aspects of creativity are analyzed, which enables to clarify the nature of the soul and the spiritual aspects of a person, to draw a conclusion about the godlikeness of a creative person. Psychological-pedagogical and psychotherapeutic methods of human harmonization and the development of the ability to resist manipulation are outlined, among which the methods of paradoxical intention, openness to the world, role-based activity, and controlled madness are analyzed. It is concluded that the spiritual and creative nature of a person reveals a neutral-zero state regarding the integration of the «right» and «left» functions of a person, which at the neuropsychological level is realized in the functions of the right and left hemispheres of the brain. A universal human harmonization algorithm is formulated, which outlines the methods of achieving the specified state on various psychophysiological and spiritual-mental «floors» of a person. In this neutral state, which balances opposite modes, a person is open to opposites, has access to both emotions and the operations of logic, and is in a state of absolute health.*

**Keywords:** creativity; soul and spirituality; thermodynamics; entropy; laws of cybernetics; non-adaptive behavior; pedagogical paradoxology; psychological attitudes; universal human development algorithm.

*Аналіз духовно-креативної природи людини у контексті міждисциплінарного підходу дозволив дійти висновків про парадигму цілісності сучасної науки, яка у контексті теорії пізнання реалізується у якості «істини як єдності протилежностей». Робиться висновок про творчу діяльність як процес побудови цілесностей, яка спрямовується на досягнення стану недualityності у вигляді зіткнення полярних речей і приведення їх до спільного функціонального «знаменника» як нейтрально-невизначеної сутності. За таких умов творча людина характеризується здатністю до парадоксального мислення, відкрита невизначеності, парадоксу, абсурду. Розглядається функціональний аспект півкуль головного мозку людини та його міждисциплінарні екстраполяції, аналізуються нейрпсихологічний та духовний аспекти творчості, що дозволяє з'ясувати природу душевного і духовного, зробити висновок про богоподібність творчої людини. Окреслюються психолого-педагогічні й психотерапевтичні методи гармонізації людини та розвитку здатності протидіяти маніпуляціям, серед яких аналізуються методи парадоксальної інтенції, відкритість світові, ролівої активності, контрольованого божествля. Робиться висновок, що духовно-креативна природа людини виявляє нейтрально-нульовий стан щодо інтеграції «правих» і «лівих» функцій людини, що на нейрпсихологічному рівні реалізується у функціях правої та лівої півкулі головного мозку. Формулюється універсальний алгоритм гармонізації людини, який окреслює методи досягнення зазначеного стану на різних психофізіологічних та духовно-ментальних «поверхнях» людини. У цьому нейтральному стані, що врівноважує протилежні моменти, людина відрита протилежностям, має доступ як до емоцій, так і до операцій логіки і перебуває в стані абсолютного здоров'я.*

**Ключові слова:** творчість, духовність та душевність, термодинаміка, ентропія, закони кібернетики, неадаптивна поведінка, педагогічна парадоксологія, психологічні установки, універсальний алгоритм розвитку людини.

**Вступ.** Одне з найбільш вагомих одкровень сучасної епохи — це цілісність, яка в сучасній науці набуває рис парадигми цілісності. У соціально-політичній сфері цілісність реалізується у вигляді процесів глобалізації (інтеграція — інтернаціоналізація — глобалізація), а також у такій формі організації економічної активності, як транснаціональна корпорація. У природничо-науковій сфері цілісність проявляє себе у вигляді синергетичного феномену емерджентності (або принципу «ціле більше суми своїх частин»), згідно з яким

властивості цілісності (цілого, цілісної системи) перевищують властивості частин/елементів цієї цілісності, коли властивості цілого виникають не мов би з «ніщо» емерджентним чином. Тут також можна говорити про принцип математичної гармонії — закон «золотого перетину», а також про інші достатньо універсальні принципи (закони, постулати), до яких можна віднести і аксіоми логіки. У науці про людину це принцип цілісності людської істоти, яка у релігії розуміється як цілісність тіла людини, її душі та духа, а у філософії —

це принцип єдності світу. У гуманітарних науках ціле проявляється різноманітним чином, зокрема, у педагогіці ціле реалізується як фундаменталізація освіти, універсалізація знань, також як інклюзивна парадигма освіти. У психоемоційній структурі активності людини — це дипластія як фундаментальна здатність людини поєднувати протилежності — несумісні поняття, психічні стани, ціннісні орієнтації, мотиваційні вектори поведінки.

У теорії пізнання ціле виявляється у вигляді істини як парадоксальної «єдності протилежностей» (С. Б. Церетелі). Ця єдність на рівні епістемології «санкціонує» фундаментальний спосіб існування людини і світу — цілісність. Релігійний зміст цього феномену втілений у словах Ісуса Христа: «Де двоє чи троє зібрані в моє ім'я, там Я серед них» (Матв. 18: 20).

Цілісність постає наріжним принципом існування природи. Спостереження етологів, які вивчають поведінку тварин, фіксують феномен «єдиного розуму», «єдиної волі» живих істот, які збираються у великі групи, де виявляється певний «розум», що починає ними керувати. Наведемо спостереження французького вченого Луї Тома, який займався вивченням термітів. Він виявив, що окремо взятий терміт є істотою, задіяною в хаотичному русі. Але якщо ми збільшимо число термітів до певної «критичної маси», то відбудеться певне диво: терміти почнуть створювати робочі бригади і, діючи найвищою мірою узгоджено, зводити грандіозну будову, виявляючи «велике знання» про споруду (термітник). Це ж можна говорити і про всіх «суспільних тварин», коли окремо взята особина сарани не знає напрямку та цілі свого руху під час міграції, а зграя — знає. Ефект «критичної маси» існує і у птахів, риб. Як з'ясувалося, «велике знання», або «велика воля» керує багатьма аспектами існування суспільств живих істот.

Будь-яка цілісність як єдність протилежностей є диво, яке зустрічається всюди, де фіксується поєднання (синтез, злиття) щонайменше двох несумісних речей. Так диво булатної сталі виявляється у поєднанні двох загалом несумісних для металу властивостей — надзвичайної гнучкості та твердості. Слід сказати, що будь-яка творча діяльність прагне досягти стану недуальності у вигляді зіткнення полярних речей і приведення їх до спільного функціонального «знаменника» як нейтрально-невизначеної сутності. За таких умов творча людина відкрита невизначеності, парадоксу, абсурду.

### 1. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ ПІВКУЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ЛЮДИНИ ТА ЙОГО МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЕКСТРАПОЛЯЦІЇ

У специфічному вигляді єдність протилежностей у контексті людської істоти можна розуміти як єдність півкульових стратегій обробки інформації. В. Л. Деглін, вивчаючи півкульові особливості ві-

дображення навколишнього світу і, зокрема, його просторові характеристики, виявив, що кожна півкуля віддзеркалює навколишній простір помилковим чином, проте помилки півкуль мають протилежний характер, коли для лівої півкулі властиве розширення простору, а для правої — наближення окремих елементів до спостерігача. Тобто ліва півкуля прагне візуально дистанціювати людину від елементів навколишнього середовища, а права — інтегрувати людину до нього. Однак функціональна узгодженість півкуль, компроміс між ними призводить до вирівнювання просторової деформації, тобто досягається адекватність сприйняття об'ємного простору на площині сітківки очей, коли об'ємне та площинне, будучи геометричними антагоністами (що демонструється дихотомією геометрій Евкліда та Лобачевського), приводяться до загального сенсорного «знаменника».

Слід зазначити, що ліва півкуля сприймає світ як науково-раціональну сутність і реалізує при цьому скептико-аналітичний однозначний (а тому догматичний) спосіб пізнання світу, властивий науковій свідомості. Як писав Б. Рассел, «науковий стан розуму є або скептичним, або догматичним», що повністю узгоджується з дослідженнями у сфері функціональної асиметрії мозку людини, які засвідчують, що домінування лівої півкулі робить людину догматиком, відірваним від реальності, що сприймає світ через силогізм та аналіз, у той час як домінування правої півкулі наділяє людину здатністю сприймати світ спираючись при цьому на свій досвід. Права півкуля сприяє формуванню в людини наївно-реалістичного, актуально-дійсного, а ліва — абстрактно-теоретичного потенційно-можливого світорозуміння [1; 2].

У результаті функціонально узгодженої роботи півкуль має місце синтез актуального і потенційного, що актуалізує цілісне парадоксальне світосприйняття, в якому фактичне і фіктивне одночасно диференціюються і не диференціюються, коли світ сприймається як єдиний потік життя, де живе і неживе, матеріальне та ідеальне, фізичне та психічне представлені як з одного боку безперечні протилежності, а з іншого — як проєкції деякої єдиної сутності. Тут з одного боку одночасно реалізується ірраціонально-містичне правопівкульове ставлення до світу, в якому частина і ціле здатні переходити один в одне (принцип партиципації примітивних соціумів), а з іншого, — ми зустрічаємося з лівопівкульовою здатністю до тонкого розрізнення найдрібніших відтінків і деталей цілого. Тут, з одного боку, світ сприймається як найбільша ілюзія, де все принципово умовно, а з іншого боку, — світ сприймається з повною довірою, коли до всього ставляться надзвичайно серйозно та буквально-конкретно.

Знаково-символічна абстрактно-вербальна природа лівої півкулі передбачає мислення суворо однозначне у контексті оперування знаками, і одночасно

як дещо відносно, багатозначне у контексті співвідношення знака і конкретної речі, яку цей знак позначає, коли ліва півкуля усвідомлює довільність такого співвідношення. Звідси зовнішній світ сприймається як ілюзія, а внутрішня — знакововербальна реальність — як єдино дійсний світ символічних форм.

Емоційно-образна конкретно-предметна природа правої півкулі передбачає однозначне сприйняття світу у контексті магічної маніпуляції речами, і багатозначне у контексті співвідношення речей у процесі маніпуляції, коли стирається різниця між природним і надприродним, коли, як писав Л. Леві-Брюль, свідомість представників примітивних співтовариств (переважно правопівкульових істот) замість встановлення логічних відносин між предметами підпорядковується закону причетності чи партиципації, що передбачає визнання існування різних форм передачі властивостей від одного предмета до іншого шляхом зіткнення, зараження, магічної емпатії тощо. Звідси зовнішнє середовище сприймається як дійсний світ, проте всі внутрішні індивідуальні прояви людської психіки нівелюються і зводяться до ілюзії.

Якщо права півкуля (як підсвідомий аспект психічної діяльності) орієнтується на високоймовірні (частоповторювальні) події/сигнали (що дозволяє людині формувати життєвий досвід на основі подій, що повторюються), то ліва півкуля (як свідомий аспект психічної діяльності) віддає перевагу малоюмовірним (редким) сигналам середовища, що ускладнює людині формування життєвого досвіду, проте при цьому дозволяє сприймати (генерувати, усвідомлювати) тонкі, невловимі сигнали і життєві події. За таких умов, орієнтація правої півкулі на частоповторювальні, очевидні процеси робить цю півкулю циклотимним («циклічним») утворенням, а орієнтація лівої півкулі на рідкоповторювальні, невловимі процеси (сигнали) робить цю півкулю шизотимним («розщеплюючим») утворенням, оскільки тонкі, невловимі, «дрібні» сигнали не мов би «подрібнюють», розщеплюють предмети і явища нашої реальності.

Така конфігурація реальності, заснована на співвідношенні/дихотомії право- і лівопівкульових функцій мозку людини, пояснює дихотомію душевного і духовного у контексті релігійного освоєння дійсності, відповідно до якого людська істота сприймається як єдність тілесного, душевного і духовного. Душевне співвідноситься з правопівкульовим, енергетичним аспектом людини, що виражає емоційно-інтуїтивне сприйняття дійсності. Духовне ж співвідноситься з лівопівкульовим, інформаційним аспектом людини, який виражає логіко-аналітичне (прогностичне) сприйняття реальності, що фіксує «тонко-невловимий» («невидимий», «ілюзорний») її бік, що виражає релігійну віру, оскільки «віра ж є здійснення очікуваного і впевненість у невидимому» (Євр. 11: 1). При

цьому розвиток людини йде від правопівкульового (у дитини) до лівопівкульового аспекту (у дорослої людини), а від нього — до їх синтезу (у людини похилого віку). Цей процес можна розуміти як рух людини від душевного до духовного, а від нього — до парадоксальної єдності душевного та духовного, яка фіксує сутність Абсолюту як «невичерпного і парадоксального таїнства» (О. Клеман).

Функціональне злиття півкуль передбачає інтеграцію півкульових стратегій пізнання і освоєння дійсності, коли межа між внутрішнім індивідуально-особистісним і зовнішнім соціоприродним нівелюється. Ілюзія і реальність більше не протистоять одна одній. Цей інтегральний модус є дивовижним тим, що він породжує психоемоційний стан толерантності/поблажливості до всіх істот, а людина усвідомлює себе як дещо неповторне, і одночасно сприймає світ у всьому його різноманітті як маніфестацію самої себе. На Сході цей стан називається просвітленістю, коли людина відкриває в собі природу Будди. На Заході християнство також підводить людину до думки про її богообрання. «Бог зробився людиною, щоб людина змогла стати богом», читаємо ми у св. Іриней, у працях святих Афанасія, Григорія Богослова, Григорія Ниського. «Я такий же великий, як Бог, Він настільки ж малий, як я... Я сам є Вічність: звільнений від дії часу, я зливаюся з Богом і Бога зливаю з собою», — читаємо ми в Ангелуса Сілезіуса; «Я сказав: ви — боги, і сини Всевишнього — всі ви» (Пс. 81: 6).

## 2. НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА ДУХОВНИЙ АСПЕКТИ ТВОРЧОСТІ

Цей гармонійний стан півкульового синтезу є також і станом креативності та творчої діяльності.

Творчість — це створення нових смислів, це синтез речей, явищ, понять, категорій, положень, приведення їх у єдність. Тому творчість передбачає інтеграцію активного та пасивного, «відкритого» та «закритого» підходів до освоєння світу. З одного боку творчість є правопівкульовою діяльністю, характерною рисою якої є синтетичне, цілісне сприйняття дійсності. З іншого боку, — для творчості як процесу побудови нових смислів, необхідне множинно-аналітичне, лівопівкульове середовище, що рясніє безліччю понять і концептуальних схем. Творчість якраз і передбачає єдність «правого» і «лівого» принципів життєдіяльності людини, коли єдність і множинність інтегруються, коли сповнена правопівкульовим прагненням до єдності людина здатна оперувати лівопівкульовими атомарними категоріями, поєднуючи їх воедино і творячи нові сенси. Тобто творчість передбачає генерацію синергії (що характеризується властивістю антиентропійності, тобто здатністю породжувати енергії) як у плані гносеології, так і онтології, що передбачає актуалізацію двох полярних аспектів культури — духовної і матеріальної.



Слід зазначити, що творчість як процес побудови цілісностей, як функціональна єдність правопівкульового та лівопівкульового аспектів психічної активності індивіда, все ж є переважно інтуїтивно-правопівкульовим образно-емоційним процесом, який, проте, немислимий без наповнення лівопівкульовим змістом. Однак слід знати, що розвиток переважно лівопівкульових раціонально-однозначних схем сприйняття та освоєння дійсності перешкоджає актуалізації творчих актів. При цьому діти як істоти переважно правопівкульові виявляються більш здатними до творчості, ніж дорослі, що підтверджується прагненням дітей до побудови нових смислів як потреби знаходження сенсу явищ навколишнього світу, а не простої їхньої констатації, що властиво дорослому населенню, яке хоч і захоплюється дитячою безпосередністю та «геніальністю», здатністю ставити питання та дивуватися світом, проте сприймає ці якості багато в чому як реалізацію наївно-примітивного, а тому недосконалого підходу до освоєння світу. Тобто людині дорослій, яка обтяжена фактологічною ерудицією, і яка виявляє тенденцію до втрати правопівкульової здатності до генерації смислів, важко творити. Про це засвідчують експериментальні дані: школярі, які брали участь у відповідних експериментах, краще справляються з вирішенням наукових завдань, ніж аспіранти. У цьому плані цікавими є результати дослідження Дж. Гілфорда та Е. Торенса: діти віком до п'яти років дають при тестуванні до 90 % оригінальних відповідей, семирічні — до 20 %, а дорослі — лише 2 % [3; 4; 5]. Це підтверджує японське прислів'я: «У п'ять років дитина геніальна, у дванадцять — талановита, а у 30 — звичайна людина».

За таких умов суть проблеми обдарованості фокусується у факті: не кожна обдарована дитина перетворюється на обдаровану дорослу людину, і не кожен обдарований дорослий був у дитинстві обдарованою дитиною. Е. Торренс, вивчаючи особливості креативного мислення у різних верств населення, показав, що креативність має пік у віці від 3,5 до 4,5 років, а також зростає у перші три роки навчання у школі, зменшується у наступні кілька років і потім може отримувати поштовх до розвитку [5].

Отже, творчість реалізується у площині парадоксального синтезу функцій правої та лівої півкуль, коли творчі особи мають бути парадоксальними істотами. Цей висновок підтверджується дослідженнями феномена творчості. Наголошується, що креативні особистості характеризуються взаємовиключними особливостями:

1) творчі особистості володіють, з одного боку, величезною фізичною енергією, а з іншого — вони часто перебувають у стані спокою та відпочинку;

2) вони одночасно суворі та наївні;

3) у рамках їх особистості сполучаються грайливість, легковажність і жорстка дисципліна, відповідальність або безвідповідальність;

4) у них фантазія і почуття реальності інтегруються;

5) вони проявляють себе одночасно як екстраверти та інтроверти;

6) вони скромні і водночас горді;

7) вони ухиляються від стереотипів у сфері статевих ролей;

8) вони виявляють одночасно бунтарський дух та консерватизм;

9) прагнучи фізичного спокою, вони одночасно демонструють справжню пристрасть до роботи, також вони об'єктивно оцінюють свою працю;

10) відкритість та чутливість креативних людей часто призводить їх до емпатійного переживання страждання та болю, вони, з одного боку, прагнуть комфорту, а з іншого, — здатні пожертвувати їм заради ідеї [6].

З оригінальністю мислення пов'язані ще три характеристики особистості — домінантність, чуйність до емоцій, прояв фемінності у чоловіків, зв'язок між творчими здібностями та такою рисою особистості, як нарцисизм. У цьому творчі особистості часто ідентифікують себе з іншими і легко змінюють соціальні ролі. Інші якості креативних людей такі: самодисципліна у роботі; здатність відтермінувати матеріальні задоволення; резистентність до фрустрацій; незалежність суджень, високий рівень автономності; толерантність, відкритість до невизначеності, парадоксу, абсурду, схильність до ризику, високий рівень самоініціативи та прагнення виконувати завдання якнайкраще. Вони також демонструють здатність до широкої категоризації та ідіосинкразії (підвищеної чутливості до деяких неспецифічних подразників/сигналів), до встановлення неочевидних закономірностей. Зазначається, що креативні люди мають найвищу силу «Я», яка позитивно корелює із середнім невротизмом [7; 8; 9].

Одна з головних особливостей творчих людей пов'язана зі здатністю до парадоксального (багатозначного, нетривіального, оригінального, дивергентного) мислення, з відкритістю до невизначеності, хаосу, парадоксу, абсурду. Якщо прийняти до уваги, що сучасний світ входить у стан ритичної складності — біфуркації, тобто невизначеності, то творчі люди у наш час мають займати лідуючі позиції.

У контексті термодинаміки відкритість творчих людей до невизначеності означає відкритість такої системи, структура якої є надскладною (хаотичною), а міра її різноманітності сягає безкінечності. За таких умов творча людина у розумінні термодинаміки сама є надскладною системою, а у контексті кібернетики вона постає системою, здатною керувати всім, тобто постає богоподібною системою.

Цей висновок пояснюється «кібернетичним» доведенням існування Бога, розробленим О. В. Менем, який розглядав Бога як надскладну та найдовершену систем-

ну Істоту. Якщо Бог є найбільш рідкісним феноменом у Всесвіті (як сказано в Новому Заповіті, «Бога не бачив ніхто ніколи» — Іоан. 1: 18), то з точки зору теорії інформації, Бог вміщує в Собі інформацію, що сягає нескінченності. Інформація ж, згідно з одним з її визначень, відображає структурну різноманітність та міру складності систем. Тому Бог як система є найбільш різноманітною і досконалою/складною сутністю.

Висновок про богоподібність творчої людини впливає також із першого закону кібернетики — закону Вінера-Шеннона-Ешбі: керуюча система для забезпечення не тільки ефективності управління, але і для простого самозбереження має постійно перевершувати керовану систему за різноманітністю, потужністю та складністю. При цьому для стійкого існування системи необхідно, щоб вона мала такий рівень внутрішньої різноманітності, який був би необхідним для блокування будь-яких зовнішніх і внутрішніх збурень [10]. У цьому контексті принагідно навести третій закон кібернетики, який встановлює, що у складній ієрархічній системі різноманітність на верхньому рівні може забезпечуватись обмеженням різноманітності на нижніх рівнях, тобто антиентропія на верхньому рівні може забезпечуватись свідомою «ентропізацією» (хаотизацією, спрощенням) верхами нижніх рівнів. Наслідок цього закону — один із механізмів реалізації «творчого руйнування» Шумпетера: зіткнувшись із надмірною для своїх пізнавальних здібностей невизначеністю (зазвичай «на переломах історії»), керуюча система примітивізує кероване суспільство, знижуючи цим його конкурентоспроможність (а отже, і свою життєздатність) і підвищуючи ймовірність розвалу та оновлення через руйнування.

Богоподібність творчої особистості пояснюється також і тим, що творча людина характеризується неадаптивною, надситуативною поведінкою, оскільки творча активність, у певному розумінні, не стимулюється ні зовнішніми чинниками, ані впливом внутрішніх оцінок (поведінкових чинників), а характеризується виходом за межі заданої мети та високим рівнем креативності [11]. «За таких умов, творчість є виходом у сферу багатозначно-багатомірного розуміння та освоєння соціальної реальності, коли творчість передбачає актуалізацію надситуативності як здатності людини долати однозначні конструкції «зовнішньої доцільності», як синергетична здатність бачити ціле раніше за частини, трансцендувати за межі «безпосередньої даності», що дозволяє оперувати категоріями потенційно-можливого, віртуального, «невидимого» [12].

Як сутність, що поєднує протилежності, творчі люди, відповідно до деяких досліджень, у цілому більш психопатологічні, психотичні [7], а творчість можна вважати компенсаторним механізмом психотичності, що постає чинником гармонізації люди-

ни. В. П. Ефроїмсон, який досліджував біологічні чинники розумової активності, виявив, що гіпоманіакально-депресивний психоз у провідних науковців та історичних постатей зустрічається у десять разів частіше, ніж у звичайних людей. Як зазначає Р. А. Браже, боротьба за пріоритет у відкритті першого закону термодинаміки привела його першовідкривача Ю. Р. Майєра до тяжкого нервового розладу, і він закінчив свої дні в психіатричній лікарні. Один із авторів другого закону термодинаміки Л. Больцман покінчив життя самогубством, страждаючи на манію переслідування. Негативні відгуки великих математиків на роботи Я. Больяї з неевклідової геометрії важко позначилися на його психіці. Через страх перед нападами епілепсії пострілом з револьвера завдав собі смертельну рану В. Ван Гог, який раніше відрізав собі мочку вуха. У стані нервового розладу та глибокої духовної депресії Н. В. Гоголь спалив рукопис другого тому «Мертвих душ», душевна хвороба зацьмувала останні роки його життя.

### **3. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ Й ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ МЕТОДИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЛЮДИНИ ТА РОЗВИТОК ЗДАТНОСТІ ПРОТИДІЯТИ МАНІПУЛЯЦІЯМ**

У зв'язку з цим розглянемо деякі ефективні методи позитивної поведінки людини та розвитку парадоксального мислення й парадоксального світогляду, що знаходить своє втілення у педагогічній парадоксології — новітньому освітньому напрямі, що нами розвивається [13; 14].

Парадокс як форма невідповідності формально-логічного та предметно-конкретного аспектів реальності має безліч проєкцій. Він може бути реалізований у вигляді формально-логічного протиріччя (апорії), у вигляді парадоксальності самого логічного руху думки, оскільки логіка як доказова сутність спирається на аксіоми логіки, які мають «логічний імунітет». Саме тому, як показав К. Гедель, повне логічне обґрунтування всіх без винятку положень будь-якої теорії неможливе у межах цієї теорії, коли в досить багатій формалізованій мові трапляються істинні твердження, довести які принципово неможливо за допомогою засобів, формалізованих в даній мові. За таких умов теза матеріалістичної теорії про об'єктивне існування зовнішнього світу приймається нею як очевидна, а не логічно доведена істина, коли питання про реальність нашого світу не є прерогативою чистої теорії (Р. Карнап).

Найбільш наочно парадокс виявляється там, де він може бути проілюстрований конкретним прикладом. Наприклад, суперечність між єдиним та множинним може бути представлена як парадоксальна сутність за допомогою засобів аналітичної геометрії. Так В. Франкл у книзі «Людина у пошуках сенсу» наводить парадокс проєктивної геометрії: якщо склянку спроектувати з тривимірного простору на двовимір-

ні площини, що відповідають їй поперечному та поздовжньому перерізу, то в одному випадку ми отримуємо коло, а в іншому — прямокутник. Виходить, що єдине — склянка, і множинне — її проєкції, не збігаються, коли множино різні сутності виявляються проявами єдиної сутності і є тотожними формами, проте, ця тотожність спостерігається у вищій онтологічній площині (Д. Бом), яка як парадоксальна сутність може бути сприйнята творчою особистістю, що відкрита невизначеності і парадоксу.

Парадоксальне мислення і світогляд корелюють з парадоксальними психологічними установками. Цей висновок у сфері педагогіки виявляє такий виховний імператив: у дитини слід формувати нейтрально-парадоксальні установки, які дають їй простір для розвитку і не психоментально закріпачують, не програмують, не зомбують її.

Наведемо приклад існування таких парадоксальних, нейтральних установок у статевій сфері. Як пише З. Фрейд, у свідомості хлопчика-підлітка чуттєво-еротичне прагнення і потреба в психологічній близькості і теплі спочатку роз'єднані, коли грубі, позбавлені будь-якої духовності, еротичні фантазії нерідко співіснують з мрією про ніжну і піднесену любов, в якій немає нічого сексуального. В. Вересаєв в автобіографічній повісті пише про свою закоханість у трьох сестер одночасно: «Вражає мене, — пише він, — у цьому коханні ось що. Кохання було чисте і цнотливе, з ніжним сором'язливим запахом, який буває від лугових квітів у тихій лощинці, що обросла навколо ліщиною. Ці троє дівчат були для мене світлим, безтілесними образами рідкісної краси, якими можна було лише милуватися». Однак з іншого боку, автор пише, що «він був розбещений у душі, з пожадливістю дивився на красивих жінок, яких зустрічав на вулицях, із завмиранням серця думав, — яка б це була невимовна насолода обіймати їх, жадібно і безсоромно пестити. Але весь цей каламутний потік мчав повз образи трьох улюблених дівчат, і жодна бризка не потрапляла на них із цього потоку. І чим бруднішим я почував себе в душі, тим чистішим і піднесеним було моє почуття до них...».

Таким чином, розколотість людини на чуттєвий (правопівкульовий) і надчуттєвий (лівопівкульовий) психічні компоненти передбачає її прагнення щодо досягнення цілісності і гармонізації своїх протилежних начал. Ця ж гармонія виявляється як парадоксальна сутність.

За таких умов методики досягнення гармонійного стану мають працювати за принципом парадоксу.

Цей підхід допомагає усвідомити основний принцип протистояння негативним / маніпулятивним впливам довкілля. Тут можна говорити про два основні види культурних та психологічних впливів: вплив, що спрямований на свідомість — на рівні іде-

ології та світогляду (негативний зворотний зв'язок), і вплив, спрямований на підсвідомість — на рівні сфери психологічних установок (позитивний зворотний зв'язок). При цьому існують дані, що вершиною розвитку людини є надсвідомість, яка поєднує підсвідомість та свідомість (П.В.Симонов), тобто право- та лівопівкульові аспекти психічної діяльності людини.

Вплив лише на рівні свідомості передбачає використання основного методу — переконання. Протидія негативному впливу тут залежить від ступеня розвитку людського «Я», масштабу людської особистості. Цей масштаб безпосередньо пов'язаний з рольовим початком людини. Можна сказати, що «Я» людини як у певному розумінні здатність до рефлексії та вміння подивитися на себе збоку має рефлексивно-рольову природу. Тому в цьому контексті актуальним є процес розвитку та вдосконалення рольового початку людини.

Вплив лише на рівні підсвідомості передбачає використання широкого арсеналу впливів, які ефективні у двох випадках: коли вони не фіксуються свідомістю, тобто сприймаються людиною минаючи сферу свідомості; і коли вони діють при відключеній свідомості (наприклад, уві сні, у стані гіпнотичного трансу, у деяких змінених станах свідомості). І в першому, і в другому випадку актуальним є вироблення антиманіпуляторних, корегуючо-гармонізуючих психологічних установок, здатних протидіяти будь-якому негативному впливу на рівні підсвідомості.

Отже, центральним моментом протидії негативному впливу середовища є робота людини над удосконаленням своєї свідомості, свого «Я» як синтезу свідомості і підсвідомості. Слід розуміти, що переконання це акт усвідомлення ситуації і її аналізу (довільна активність психіки), а психологічні установки реалізують мимодовільну активність психіки. (Д. М. Узнадзе). При цьому у своєму розвитку людина зрештою приходиться до злиття своєї свідомості та підсвідомості (концепція «взаємопотенційного синтезу свідомості та несвідомого»), чоловічого та жіночого початків свого організму. Тобто людська свідомість як лівопівкульова аналітико-оцінювальна, абстрактно-логічна рефлексивна сутність, що відокремлює внутрішнє від зовнішнього, частину від цілого, просте від складного, така, що розщеплює світ на частини, що зупиняє рушійне і омертвляє живе, в кінцевому підсумку свого розвитку уподібнюється підсвідомій (правопівкульовій) установці щодо сприйняття світу в єдності та цілісності, коли частина і ціле, внутрішнє та зовнішнє, «Я» і не-«Я» не диференціюються, а Всесвіт починає осягатися як Ціле, де все пов'язано з усім органічним чином. Прийняття світу як Цілого передбачає розмивання психоемоційного, поведінкового кордону між «Я» і не-«Я», людиною і навколишнім середовищем. Тут реальність багато в чому починає розумітися люди-



ною як її власна маніфестація. Звідси народжується фундаментальний оптимізм, тотальна відкритість світу, глобальне сприйняття та повна довіра до всього, що відбувається.

У цьому зв'язку наведемо спостереження Фландерс Данбар, яка тривалий час проводила дослідження у травматологічному відділенні однієї нью-йоркської лікарні, внаслідок чого підтвердила наявність феномену, на який звернули увагу співробітники страхових компаній: люди, з вини яких колись стався нещасний випадок на дорозі, знову потрапляли в аварію з багато більшою ймовірністю, ніж ті, хто ніколи не переживав автомобільних катастроф. Вона встановила, що більшість «типів, схильних до аварій» необачною їздою вивільняють свою агресивність. Але ще важливіше було її відкриття, що деякі водії підсвідомо прагнули завдати собі болю. Причини цього лежать у неусвідомлюваному, подавленому почутті провини та потреби бути покараним. За таких умов людина сама провокує, визначає безліч поведінкових та причинно-наслідкових відхилень у навколишній дійсності [15].

Відповідно до принципу нелокальності соматичних та психічних феноменів людського організму, людина і світ у контексті здоров'я єдині, коли хвороба виявляється корисною пристосувальною реакцією організму, а свідомість людини — універсальним чинником її соматичного та психічного здоров'я, що ілюструється сентенцією: те, що людина критикує, що ненавидить — тим вона стає; те, чого вона боїться — наздоганяє її.

Досягнення гармонійного стану людини передбачає розширення рольового репертуару людини, яка у рольовому плані може бути практично всім. Тому робота з рольовим початком людини може розумітися як один із основних методів самовдосконалення. Спостереження за повсякденними вчинками здорових людей та дані клінічної психіатрії дозволили стверджувати, що форми поведінки однієї й тієї ж людини у різних ситуаціях, як правило, різні. Людина використовує безліч соціально-психологічних рольових масок, вона відіграє ролі, лабільно перебудовуючи свою психіку залежно від потреб ситуації. Зникнення цієї рольової лабільності, гнучкості ігрового моменту у поведінці людини свідчить про серйозне порушення дії механізмів соціальної поведінки [16, с. 162–163].

Збільшення кількості ролей людини означає її відкритість світові. Стан цієї відкритості постає важливим чинником лікування нервових та психіатричних патологій. Наведемо приклад. Розглянемо метод негативного впливу К. Дулнопа, який висунув парадоксальне положення, згідно з яким від поганої звички можна позбутися, якщо багаторазово усвідомлено повторювати ту звичну дію, від якої хочеш звільни-

тися. Цей метод, очевидно, ґрунтується на принцип відкриття людини негативному моменту її життя. Тут звичка актуалізується усвідомлено, тобто переводиться на рівень аналітичного контролю ситуації

Віктор Франкл у книзі «Людина у пошуках сенсу» розвинув метод негативного впливу, назвавши свій метод «методом парадоксальної інтенції», в основу якого покладено механізм відкритості людини зовнішньому та внутрішньому світам, що реалізує принцип управління: людина може керувати лише тим, чого не боїться і що приймає.

Наведемо приклад використання цього методу.

Одна пацієнтка страждала від тяжкої форми клаустрофобії щонайменше 15 років. Це відбувалося в Південній Африці за тиждень до того, як вона мала летіти на батьківщину до Англії. Ця жінка — оперна співачка, і їй доводилося багато часу літати світом, щоб виконувати свої обов'язки за контрактами. При цьому клаустрофобія фокусувалася на літаках, ресторанах, ліфтах та театрах. До неї було застосовано техніку парадоксальної інтенції. Пацієнтці було наказано знаходити ситуації, що викликають її фобію, і бажати того, чого вона завжди так боялася, зокрема, задихнутися. Вона повинна була говорити собі: «На цьому місці я задихнуся, щоб мені луснути!». Пацієнтка в короткій термін звільнилася від своєї скрути.

Ще один приклад від В. Франкла, який розповідає, як до одного психіатра привели хлопчика, який страждав на енурез. Раніше робилися численні безуспішні спроби позбутися хвороби. Тепер лікар сказав хлопчику, що давно чекав на нього для проведення наукового експерименту: за кожну ніч, коли він намочить ліжко, він отримає по 5 центів. Хлопчик негайно пообіцяв зводити його в кіно та на чашку шоколаду — настільки він був впевненим, що незабаром розбагатіє. До наступної зустрічі він заробив 10 центів. Але потім заробіток закінчився, хлопчик сказав, що робив усе можливе, щоб мочитися в ліжко щоночі, проте, на жаль, у нього нічого не виходило. Незабаром він перестав мочитися в ліжко.

Один сексопатолог застосував метод парадоксальної інтенції щодо пацієнта, який з 16 років страждав на передчасну еякуляцію. Спочатку з цим намагалися впоратися за допомогою поведінкової терапії, проте безуспішно. Потім лікар сказав пацієнтові, що він навряд чи зможе впоратися зі своїм передчасним сім'явипорскуванням, тож йому треба лише намагатися самому отримати задоволення. Після того, як лікар порадив пацієнтові зробити статевий акт якнайкоротше, парадоксальна інтенція призвела до того, що тривалість коїтусу збільшилася в 4 рази. Рецидивів з того часу не виникало. Таким же чином молодій парі, в якій чоловік страждає від імпотенції або слабкої ерекції, можна запропонувати спати разом, але суворо заборонити їм вступати в статевий зв'язок.

Метод парадоксальної інтенції як боротьби з негативними звичками використовується багатьма психотерапевтами. Наведемо приклад. Покажемо, як працював М. Еріксон з дитиною, що смоктала палець.

«Давай з'ясуємо один момент. Великий палець лівої руки — твій палець. Рот теж твій і передні зуби теж твої. Я вважаю, що ти маєш право робити все, що тобі хочеться зі своїм пальцем, своїм ротом та своїми зубами. Коли ти пішов у садок, перше, чого ти там навчився, це дотримуватися черги. Якщо вам доручали в садку якусь завдання, то ви всі, хлопчики та дівчатка, робили це по черзі... Вдома теж дотримуються черги. Мама, наприклад, подає тарілку з їжею спочатку твоєму братику, потім тобі, потім сестричці, а потім уже собі. Ми звикли дотримуватися черги. А ось ти весь час смокчеш великий палець лівої руки, а як же інші пальці, чим вони гірші? Я думаю, що ти чиниш несправедливо, неправильно. Коли настане черга вказівного пальця? Решта теж має побувати в роті... Думаю, ти й сам розумієш, що треба встановити сувору чергу для всіх пальців». ...дуже швидко з'ясується, яка це «непосильна робота» — обсмоктувати по черзі всі десять пальців. В результаті дитина позбавляється хворобливої звички».

Метод парадоксальної інтенції можна вважати одним із основних методів психологічної корекції негативної поведінки школярів. Його можна використовувати в педагогічній практиці тоді, коли, наприклад, необхідно позбавити дитину деякої помилки в мові, яка набула статусу стійкої звички. Перехід від автоматично-мимовільної до довільно-регульованої поведінки дозволяє дитині вольовим чином контролювати свою поведінку.

Метод парадоксальної інтенції демонструє духовно-інтелектуальний розвиток людини у напрямі її психолого-поведінкової інтеграції у соціокультурне оточення. Ця відкритість знаходить реалізацію у сфері рольової активності, яка відіграє велику роль у процесі соціалізації. У разі, негативна звичка виступає елементом рольової гри. Так, наприклад, якщо дитина витирає сопливий ніс рукою, ігноруючи хустку, хоч і розуміє, що цього робити не можна, то можна програти цю дію в рольовій сценці, де вона може виступати як стороннім спостерігачем (набуваючи статусу відстороненої позиції), так і об'єктом виховання, довільним чином здійснюючи дію, що перетворилася на погану звичку.

Важливо, що метод рольового самовираження через погану звичку, який нами розробляється, може отримати інші психолого-педагогічні проєкції. Відомо, що своїх страхів діти можуть позбутися, якщо висловлять їх через малюнок, ліплення тощо.

Відкритість світу реалізується на багатьох рівнях, у тому числі й у сфері емоцій, відчуттів. Особливо важливою є остання — сенсорна відкритість, тобто відкритість людини світу у сфері її відчуттів — усіх

сенсорних каналів (сенсорних модальностей), яких, відповідно до НЛП, три: слуховий, зоровий та кінестетичний. Якщо один із них заблокований/ослаблений, то це призводить до серйозних порушень сприйняття дійсності, що, у свою чергу, рано чи пізно формує органічні та психічні патології. Наведемо приклад.

Якось до М. Еріксона привели п'ятикласника Томмі, який не міг читати підручники навіть для першого класу. Для початку Еріксон заявив, що навчити Томмі читати — марна трата часу, а тому чи не краще їм зайнятися чимось цікавішим, наприклад, подивитися карти доріг і вивчити можливі маршрути для майбутніх канікул Томмі. Таким чином, М. Еріксон переключив увагу з негативного досвіду на позитивний і одночасно проник у внутрішній світ хлопчика, ініціювавши стан відкритості. М. Еріксон встановив, що хлопчик має навички читання, але проявити їх йому заважає «психологічна перешкода». Це підтверджується легкістю, з якою Томмі вивчав географічні карти. Можна припустити, що перешкодою в даному випадку була позасвідомо слухова система, що породила негативні внутрішні діалоги і заважала прояву природної здатності читати. Переключивши увагу хлопчика на «пошуки географічних місць», М. Еріксон стимулював його позитивні асоціації (позитивні слухові діалоги) щодо карт.

Наведемо ще приклад. Пацієнтка побоюється літати літаком. З'ясувалося, що вона зовсім невідомо активізує внутрішній діалог про різні страшні катастрофи, якими може закінчитися політ, і її неусвідомлена аудіальна система справно підтримує цей діалог. У відповідь її уява слухняно створює жахливі картини (візуальна система), а ті, у свою чергу, викликають відчуття тривоги та страху (що проявляється на рівні кінестетики — нюху та дотику). Потрібно було знайти спосіб перервати негативне використання її внутрішнього слухового процесу. Проблема полягала в тому, що всі попередні спроби лікування зводилися до перебудови візуального і кінестетичного сприйняття (пацієнтці треба було побачити, як їй добре в літаку). Тому всі намагання уявити себе спокійною і розслабленою на борту літака зводилися нанівець тими ж жахливими картинками, породженими позасвідомим внутрішнім діалогом. Треба було виявити, які слухові відчуття приносять задоволення пацієнтці і пов'язати їх якимось чином із її станом під час польоту. Шляхом розпитувань з'ясувалося, що їй подобалося дивитися бейсбольні матчі, подобався стан збудження та підйому, пов'язаний із криками схвалення чи обурення з боку вболівальників. Психотерапевту слід було використовувати цю позитивну зовнішню звукову активність, щоб заглушити (інтегрувати) негативний внутрішній звуковий фон. Коли пацієнтку увели до гіпнотичного трансю, їй була запропонована пов'язана з бейсболом метафо-



ра, в якій фігурували багато елементів бейсбольного матчу, наприклад, звук м'яча, що ударяється в біту та ін. Потім було здійснено порівняння багатогранного звукового фону польоту в літаку з польотом м'яча. Коли пацієнтка в черговий раз мала легіти літаком, вона несвідомо звернулася до бейсбольної метафори, щоб надати своїм внутрішнім діалогам приємного забарвлення, що, у свою чергу, позитивно впливало на візуальну та кінестетичну системи.

У наведених прикладах, психологічні проблеми людей пов'язані з укоріненням негативних реакцій у сфері якогось сенсорного каналу, який був основним, за допомогою якого люди отримували інформацію про реальність. Тут рекомендується навчити людину активно використовувати інші сенсорні канали, із якими слід пов'язувати позитивні емоційні стани.

Метод відкриття світу (як один із аспектів психотерапевтичного методу парадоксальної інтенції) можна проілюструвати розповідями з книги Д. Карнегі «Як перестати турбуватися і почати жити».

Виходець із бідної родини, Едвард Еванс почав заробляти собі на життя, продаючи газети, потім він працював клерком у бакалійному магазині. Згодом він отримав роботу помічника бібліотекаря. Йому треба було утримувати сімох людей. Хоча його заробітня платня була маленькою, він боявся піти з роботи. Пройшло 8 років, перш ніж він знайшов у собі мужність почати все спочатку. Він відкрив підприємство, в яке було вкладено 55 доларів, взятих у позику, і отримав дохід 24 тисячі доларів на рік. Потім на нього обрушився вбивчий удар. Він узяв у свого друга вексель на велику суму, а друг несподівано розорився. Незабаром був інший удар: банк, в якому знаходилися всі гроші Еванса, збанкрутував. Він не тільки втратив все своє майно до єдиного цента, але й залишився винен 6 тисяч доларів. Його нерви не витримали цього потрясіння. «Я не міг ні спати, ні їсти, — розповідав Еванс. — Я захворів на незрозумілу хворобу. Занепокоєння і лише занепокоєння викликало цю хворобу. Одного разу я йшов вулицею і втратив свідомість. Я більше не міг рухатися. Я був прикутий до ліжка і моє тіло вкрилося фурункулами не тільки зовні, а й усередині. Навіть лежачи в ліжку, я відчував нелюдський біль. З кожним днем я ставав дедалі слабшим. Нарешті лікар сказав, що мені лишилося жити два тижні. Я був вражений. Я склав заповіт, а потім знову ліг у ліжку, чекаючи кінця. Не було сенсу ні боротися, ні турбуватися. Я змирився, розслабився і заснув. Тижнями я спав не більше двох годин поспіль, але тепер, оскільки мої земні проблеми закінчувалися, заснув сном дитини. Поступово проходила втома. У мене з'явився апетит, я почав додавати у вазі. Через шість тижнів я почав працювати. Я почав продавати гальмівні колодки, якими кріпляться колеса автомобілів. Нарешті я зрозумів свій

життєвий досвід. Головне для мене — позбутися занепокоєння, не шкодувати про те, що трапилося в минулому, не відчувати страх перед майбутнім. Я присвятив увесь свій час, сили та енергію оволодінню новою професією. Незабаром я став стрімко просуватися службовими сходами, а через кілька років став президентом компанії...». Еванс вважався одним із найпрогресивніших ділових людей Америки. Отже, як сказав китайський філософ Лін Ютань у своїй книзі «Важливість життя», справжній душевний спокій досягається в результаті примирення з найгіршим, що означає вивільнення енергії.

Інша історія з книги Д. Карнегі, що ілюструє наведені вище принципи життя.

Молодий чоловік із Брок-Боу, штат Небраска, склав заповіт. Його звали Хені. У нього була виразка дванадцятипалої кишки. Три лікарі, включаючи знаменитого фахівця з виразок, заявили, що містер Хені невилкований. Вони рекомендували йому написати заповіт, сісти на дієту і не хвилюватися. Захворювання вже змусило Хені відмовитися від прекрасної та добре оплачуваної роботи. Таким чином, йому було нема чого робити і нема чого чекати, крім смерті, яка повільно насувалася. Тоді він ухвалив оригінальне рішення. «Якщо мені так мало залишилося жити, — подумав він, — треба постаратися за цей короткий час взяти у життя все. Я завжди мріяв здійснити навколосвітню подорож. Якщо мені це потрібно здійснити, то слід це зробити зараз». І він купив квиток на пароплав. Лікарі сприйняли це з жахом. «Ми повинні попередити вас, — сказали вони містеру Хені, — якщо ви здійсните цю подорож, ви будете поховані у морі». «Ні, цього не станеться, — відповів він. — Я домовився зі своїми родичами, що вони поховать мене у сімейному склепі у Брокен-Боу. Тому я збираюся купити труну і взяти її з собою у подорож». Він купив труну, доставив на корабель і домовився з керівництвом пароплавної компанії про те, що робити у разі його смерті: покласти його тіло в холодильне відділення до прибуття лайнера на батьківщину. Під час подорожі він аж ніяк не дотримувався сухого закону. «Я пив віскі з содовою та льодом і курих довгі сигари під час цієї подорожі, — розповідає містер Хені. — Я їв найрізноманітнішу їжу, включаючи екзотичні тубільні страви, які, напевно, мали вбити мене. Я розважався з насолодою, яку не відчував протягом багатьох років! Ми пережили мусони і тайфуни, які мали б укласти мене в труну від одного лише страху, але я лише відчув гострі романтичні відчуття. Перебуваючи на кораблі, я грав у гвинт, співав пісні, придбав друзів, розважався до півночі. Коли ми досягли Китаю та Індії, я зрозумів, що тривоги, викликані справами, турботами, які переслідували мене вдома, були раєм порівняно з бідністю та голодом, які я побачив на Сході. Я перестав мучитися своїми безглуздими переживаннями і відчув себе чудово. Я повернувся до Америки, додавши 90 фунтів ваги.

Я майже забув, що у мене була виразка шлунка. Ніколи в житті я не почував себе краще. Я негайно продав труну назад трунарю і знову зайнявся справою. З того часу я жодного разу не хворів».

Наведемо приклад принципу позитивного самовпливу, взятий із згаданої книги Д. Карнегі. Принцип позитивного самовпливу реалізується тут як процедура примирення людини із самою собою. Як писав Ральф Емерсон у книзі «Моральна філософія», «в духовному житті кожної людини настає такий момент, коли вона приходить до переконання, що заздрість породжується невіглаством; що наслідкування — це самогубство; що людина, хоче вона того чи ні, повинна примиритися з самою собою, як і з призначеною їй долею; що якими б благами не ряснів Всесвіт, хліба насущного людині не знайти, якщо вона не буде старанно обробляти відведений їй клаптик землі. Сили, закладені у людині, величезні, і лише їй самій дано дізнатися, на що вона здатна, але це не з'ясується, доки людина не випробує себе». Цей висновок ілюструється життєвою історією, що сталася з Едіт Олпред, яка пише таке:

«Коли я була дитиною, я відрізнялася підвищеною чутливістю та сором'язливістю. Я завжди мала зайву вагу, а щоби у мене були такі, що я здавалася навіть товщою, ніж була. Моя мати була жінкою старого загартування і вважала, що одяг не повинен бути красивим. Вона завжди говорила: «Широкий одяг добре носитиметься, а вузькі речі швидко порвуться». Вона одягала мене відповідно до цього принципу. Я ніколи не ходила в гості, не мала розваг. Коли я пішла до школи, я ніколи не брала участі в іграх на свіжому повітрі і навіть не займалася спортом. Я була болісно сором'язлива, почувала себе несхожою на інших і вважала себе абсолютно непривабливою. Ставши дорослою я вийшла заміж за людину трохи старшу за мене. Але я не змінилася. Мої родичі з боку чоловіка були людьми спокійними та впевненими у собі. Вони мали всі якості, якими хотіла б мати і я. Я намагалася щосили бути схожою на них, але в мене нічого не виходило. Усі їхні спроби зробити мене більш товариською призводили до того, що я все більше замикалася у собі. Я стала нервовою та дратівливою. Я уникала всіх своїх друзів. Мій стан настільки погіршився, що я тремтіла від жаху, коли дзвонили у двері. Я почувала себе невдахою і боялася, що чоловік помітить це. Тому коли ми бували серед людей, я намагалася виглядати веселою і нерідко перегравала. Після цього я відчувала себе нещасною протягом кількох днів.

Нарешті я прийшла в такий пригнічений стан, що мені стало здаватися безглуздом жити. Я почала думати про самогубство. Змінило все моє життя випадкове зауваження. Одного разу моя свекруха почала розповідати про те, як вона виховувала своїх дітей і сказала: «Хоч би що траплялося, я завжди вимага-

ла, щоб вони були самими собою». Бути собою? Це зауваження змусило мене по-новому осмислити моє життя. Раптом мене осяяло. Я зрозуміла, що всі мої прикраси були викликані тим, що я намагалася грати роль, яка мені зовсім не пасувала. Я одразу змінила свою поведінку. Я почала бути собою. Я намагалася вивчити власну особистість. Намагалася з'ясувати, що я являю собою. Я вивчила свої переваги, я навчилася вибирати кольори і стиль в одязі, і почала одягати те, що мені личить. Завела нових друзів. Вступила до громадської організації, яка спочатку була невеликою, — і я чепінула від страху, коли мені доручили зробити доповідь. Але з кожним новим виступом я ставала все сміливішою та сміливішою. Мені знадобилося багато часу — але сьогодні я щасливіша, ніж колись мріяла».

Як бачимо, жінка в даному випадку здобула перемогу над собою та обставинами через те, що вона відкрилася самій собі, прийняла себе такою, якою вона була.

Така поведінкова стратегія називається «Я відпускаю себе», коли всі свої думки, почуття та відчуття людина починає сприймати як єдиний потік енергії, як єдиний потік усвідомлення, і людина дозволяє цьому потоку вільно протікати через їхній організм, ніде не фіксуючись і не затримуючись. Це означає, що людина усвідомлює: «я не є мої думки, я не є мої почуття, я не є мої відчуття, я не є мій розум, я не є моє ім'я, я не є моє тіло, я не є моя думка про себе, я не є думка про мене інших, я не є моя історія, я не є моя біографія, я не є моє минуле, я не є моя ситуація, я не є моя особистість... Цей метод можна назвати тактикою деперсоніфікації, яка полягає в тому, щоб людина свого партнера зі спілкування почала сприймати дещо відсторонено, об'єктивно, з дослідницьким інтересом, подібно до того, як працює психіатр з пацієнтами, ніяк не підпадаючи під вплив останніх, які б афекти ті не виявляли. Таке спокійно-спостережливе сприйняття також знеособлює людину, стирає її індивідуальність і тим самим усуває у спостерігача реактивність у цій ситуації.

Рольові тренінги можуть знаходити найнесподіваніші практичні проєкції. Наведемо ефективну техніку боротьби проти насильства, яку ми називаємо, згідно К. Кастанеді, «методом контрольованого божевілля». С. Горін та С. Огурцов у книзі «Зваблення» з цього приводу пишуть наступне:

«Якось одній творчій групі поставили порівняно вузьке завдання в рамках великої теми: «Навчання дітей виживання у великому місті». Цим вузьким завданням було навчити дітей завжди відповідати відмовою на пропозиції незнайомих людей піти кудись разом, покататися в автомобілі та ін. З'ясувалося, що в рольовій грі діти легко засвоюють таку поведінку: у відповідь на грубі домагання, на спроби незнайомця повести дитину з собою — діти починають кри-

чати, кликати перехожих на допомогу, відбиватися; загалом усіма доступними засобами привертають до себе увагу оточуючих. Здавалося б, завдання вирішено. Однак залишилося одне «але»: якщо до дитини зверталися ввічливо, «вчительським» тоном, то дитина слухняно виконувала вказівки незнайомця. Цю частину завдання довго не вдавалося вирішити, доки один із учасників групи не згадав випадок, який був свідком. А випадок був такий. У тамбурі електрички їхав «хипуючого вигляду» молодик і мовчки курив. На зупинці у вагон зайшов поліцейський патруль, причому старшому патрулю «хипуючий» юнак відразу не сподобався. Розташувались у вагоні на лавці, обличчям у бік тамбуру, старший патруля відразу почав коментувати вигляд молодого чоловіка, зробивши низку не позбавлених оригінальності припущень про те, як деякі молоді люди з'являються на світ. Відповіддю було мовчання. Тоді, досить розпалившись від своєї промови, старший патруля пішов у тамбур «з'ясовувати стосунки». Ось тут і сталося найголовніше... Як тільки поліцейський зі словами «Гей, ти послухай!» поплескав хипуючого парубка по плечу, той повільно повернувся до співрозмовника і дуже виразно промовив один тільки звук: «И-и-и!». Після чого знову повернувся до вікна, продовжуючи палити. Старший патруля як загіпнотизований повернувся на своє місце і мовчав до кінця маршруту.

Тепер дітей почали навчати такій поведінці — відповідати «И» — у відповідь на запрошення будь-якого незнайомця, що виявилось набагато ефективнішим. Згодом методика «И» увійшла і до курсу психологічної підготовки жінок, які хотіли б, зокрема, знати, як захистити себе від насильства».

Висновки. Відтак, духовно-креативна природа людини виявляє нейтрально-нульовий стан інтеграції «правих» і «лівих» функцій людини, що на нейропсихологічному рівні реалізується у функціях правої та лівої півкулі головного мозку [17].

Розроблена нами практика досягнення зазначеного нейтрально-нульового стану отримала назву «універсальний алгоритм гармонізації людини», який окреслює методи досягнення зазначеного стану на різних психофізіологічних та духовно-ментальних «поверхах» людини, що відповідає: гіпнотичному трансу (де врівноважуються процеси збудження та гальмування та виявляється ригідність членів), зрівняльній фазі психічних процесів (у якій спостерігається врівноважене реагування організму на сильні та слабкі подразники), зміненим станам свідомості (які генеруються через поєднання протилежних психічних модусів), синестезії (мідсенсорному стану, у якому врівноважуються сенсорні модальності), «другому диханню» спортсменів (коли поєднуються нервові процеси збудження та гальмування), дипластії як здатності людини в одному психоментальному контексті оперу-

вати одночасно протилежними станами, поняттями, а також створювати з них цілісні смислові комплекси; творчим актам, у яких врівноважуються протилежні модуси — прекрасне та жахливе, конкретне та абстрактне, порядок та хаос, раціональне та ірраціональне...; станам «суперактивації» (в яких можливі дивовижні паранормальні явища), катарсису, коли зовнішній та внутрішній боки психічної активності людини, пов'язані зі специфічними психологічними проблемами, інтегруються; просвітлінню (кеншо, саторі, нірвана, нірвікальпасамадхи), що дозволяє людині досягти «остаточного звільнення» (від «реінкарнаційного колеса Сансарі»); тонкому йогівському диханню, в якому нівелюється грань між вдихом і видихом; динамічній медитації, у якій м'язові рухи тіла реалізуються на тлі нервових процесів розслаблення, коли певні рухи (наприклад, біг) виконуються у розслабленому стані; йогівським асанам (як єдності станів м'язової напруги та розслаблення на тлі розслаблення (це можна робити не тільки виконуючи асани, але й будь-які рухи в будь-якому положенні тіла); медитації як єдності нервових процесів збудження та гальмування, образно-емоційного та абстрактно-логічного способів осягнення світу, що досягається у «просоночній» фазі життєдіяльності людини між сном і бадьорістю — у моменти, коли людина ще остаточно не прокинулася, а також коли вона ще остаточно не заснула; усвідомленому сновидінню, в якому у фазі швидкого сну (сну зі сновидіннями), що характеризується домінуванням правопівкульових функцій підсвідомої сфери, людина активізує лівопівкульові функції свідомої сфери, поєднуючи такі чином свідомість і підсвідомість (в результаті чого людина усвідомлює себе в сновидіннях); фокусуванню уваги людини на своїх тілесних відчуттях на тлі розслаблення та спостереження себе з боку; вдиху на тлі м'язового напруження, стиснення діафрагми; диханню одночасно діафрагмою та грудьми; концентрації, зосередженню уваги через активізацію того чи іншого сенсорного каналу на певному об'єкті, що передбачає перехід через проміжний «нульовий», «нейтральний» психоемоційний стан; роздуми про Абсолют як пограничну парадоксальну Сутність, відмову людини від себе, настроювання на Абсолют і заклик до Нього «пролитися» у людину і сприймати світ через її тіло; уявлення людиною своїх дій, таких, як, наприклад, віртуальне тренування (У ході дослідження, проведеного вченими в Університеті штату Огайо, вони загорнули зап'ястя 29 добровольців у хірургічні пов'язки. Потім вони попросили половину з них зосередитися на вправі зап'ясток протягом 11 хвилин на день п'ять разів на тиждень; було виявлено, що половина добровольців, які виконували уявну вправу, розвивала м'язи вдвічі сильніше, ніж інша половина, навіть після виконання тієї ж кількості реальних вправ), роботу з внутрішнім екраном; занурення у проблемні,



невизначені ситуації з метою їх вирішення (творчість); поєднанню протилежностей у творчих актах; роздуми про парадоксальний бік реальності; будь-який біфуркаційний (перехідний) нейтральний стан у розвитку систем, будь-який перехідний стан організму (між голодом і насиченням, народженням і смертю, життям та вмиранням тощо) у процесі життєдіяльності та реалізації природних функцій.

У цьому нейтральному стані, що врівноважує протилежні модули, людина відкрита протилежностям, має доступ як до емоцій, так і до операцій логіки і перебуває в стані абсолютного здоров'я, оскільки в цьому проміжному («просоночному», «сутінковому», «сомнамбулічному») стані врівноважуються і гармонізуються протилежні функції організму: нервові процеси збудження та гальмування, активність симпатичної та парасимпатичної гілок нервової системи, робота порожнистих та повних органів організму, організмові процеси анаболізму (асиміляції, побудови організмової симетрії) та катаболізму (дисиміляції), що співвідносяться з ерготропними та трофотропними фізіологічними функціями, емоційні реакції (задоволення та страждання, страх і гнів та ін.), швидка і повільна фази сну, чоловіче та жіноче початку, Ян та Інь процеси тіла, активність янських та іньських меридіанів тіла, стану сну та бадьорості, перша та друга сигнальна системи, абстрактно-логічне однозначне та конкретно-образне багатозначне мислення; людина як представник світу та людини як представник Абсолюту (тварна та божественна природа) та ін.

У цьому зв'язку наведемо терапевтичну роль поєднання протилежних станів. Як пише М. Гогулан у книзі «Попрощайтесь з хворобами», де популяризує ефективну терапевтичну модель японського доктора К. Ніші, вправа «змикання стоп та долонь» полягає в тому, що «Щойно людина замикає ступні і долоні, два антагоністичні, непримиренні, здавалося б, супротивники — конструктивні та деструктивні (тобто творчі та руйнівні сили) ензими, або, точніше, тваринні та рослинні нерви, черепні та м'язові, артерії та вени, кислоти і луги, відпочинок і рух — все, що пов'язано з різними ензимами, починають змагатися один з одним за перевагу, і врешті-решт між ними встановлюється бажана рівновага. Якщо виконувати вправу «змикання стоп і долонь» протягом 40 хв, можна, по-перше, встановити необхідну рівновагу між парасимпатичною та симпатичною нервовою системами і, по-друге, домогтися гармонії загальних вод в організмі, таким чином долаються всі порушення, зумовлені неузгодженістю і дисбалансом між нервами і водами. Ця вправа дуже корисна для координації функцій м'язів, нервів, судин правої і лівої половини тіла і особливо кінцівок. Вона має важливе значення для покращення функції надниркових залоз, статевих органів, товстого кишківника, нирок.

При вагітності вправа допомагає нормальному розвитку дитини в утробі матері, коригує її неправильне становище, полегшує пологи».

#### Список використаних джерел

1. Springer S. P., Deutsch G. Left Brain, Right Brain: Perspectives from Cognitive Neuroscience. New-York: Freeman, 1997. 406 p.
2. Charman D. K. The cerebral hemispheres appear to function differently in artists and scientists, *Cortex*, 1981, 17 (3). P.453-458, DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/S0010-9452\(81\)80035-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0010-9452(81)80035-4)
3. Guilford J. Intellect and the Gifted Gifted. *Child Quarterly*, 1972, 16, P. 175-184. DOI 10.1177/001698627201600301
4. Guilford J. Structure-of-intellect abilities in preliterare children and the mentally retarded. *Monographs of the American Association On Mental Deficiency*, 1973, P. 46-58.
5. Torrance, E. P. (1963). The creative personality and the ideal pupil. *Teachers College Record*, 1963, 65(3), P. 1-9.
6. Csikszentmihalyi M. *Creativity. Flow and the psychology of discover and invention*. N. Y.: Harper Perennial, 1997. 456 p.
7. Eysenck H. J. *Genius. The natural history of creativity*. Cambridge: Camb. Univ. Press, 1995. 478 p.
8. Barron F. *Creative person and creative process*. N. Y.: Holt Rhinehart & Winson, 1969. 256 p.
9. Rogers C. R. *Towards the theory of creativity*. Anderson H. H. (Ed.) *Creativity and its Cultivation*. N. Y.: Harber, 1961. 456 p.
10. Ashby W.R. Requisite variety and its implications for the control of complex systems, *Cybernetica*, 1958, 1:2. P. 83-99.
11. Ryan R.M., & Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 2000, 55(1), 68-78. DOI:10.1037/0003-066X.55.1.68