

Ія Гордієнко-Митрофанова
Денис Гоголь

Позитивна психотерапія

Навчальний посібник з
психотерапевтичних практик
розвитку усвідомленої
стресостійкості



Ія Гордієнко-Митрофанова
Денис Гоголь

Позитивна психотерапія

Навчальний посібник
з психотерапевтичних практик
розвитку усвідомленої
стресостійкості

Київ
ГО «МНГ»
2022

УДК 159.9
Г 68

Рекомендовано Вченою радою
Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди
(протокол № 5 від 24.06.2022 року)

Рекомендовано Українським інститутом
Позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту
(протокол №1 від 02.08.2022 року)

Науковий редактор:

Хомуленко Т. Б. доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, завідувач кафедри психології ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Рецензенти:

Кузнєцов М. А. доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Власова О. І. доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології розвитку, завідувач кафедри психології розвитку КНУ імені Тараса Шевченка.

Карікаш В. І. кандидат психологічних наук, психотерапевт національного та міжнародних реєстрів (УСП, EAP, WAPP), голова ради Українського інституту Позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту.

Гордієнко-Митрофанова І.

Г 68

Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості / І. Гордієнко-Митрофанова, Д. Гоголь — Електрон. дан. — Київ : ГО «МНГ», 2022. — 221 с. : рис., табл., портр. — on-line.

ISBN 978-617-95240-7-3 (on-line)

У навчальному посібнику представлено авторську концепцію розвитку усвідомленої стресостійкості за моделлю балансу в рамках інтеграції методів позитивної, тілесно-орієнтованої, еріксонівської терапії і гіпнозу, десенсибілізації та переробки рухом очей, технік повільного контрольованого дихання. Описано широко відомі дихальні практики та популярні психотерапевтичні техніки.

Посібник для студентів психологічних напрямів, психотерапевтів, психологів-консультантів, практикуючих клінічних психологів, а також для бажаючих оволодіти ефективними інструментами розвитку усвідомленої стресостійкості.

УДК 159.9

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. СТРЕС. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ. УСВІДОМЛЕНІСТЬ	8
1.1. Концепція здоров'я / хвороби Н. Пезешкіана	8
Додаток А. Mind-map позитивної психотерапії	19
Додаток Б. Актуальні здібності	21
Контрольні питання	23
Список літератури.....	24
1.2. Історичний екскурс: стрес, дистрес і еустрес	25
Контрольні питання	40
Список літератури.....	41
1.3. Усвідомленість. Усвідомлена стресостійкість	43
Контрольні питання.....	52
Список літератури.....	53
Завдання для самостійної роботи до першого розділу.....	55
 РАЗДЕЛ 2. РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗА МОДЕЛЮ БАЛАНСУ Н. ПЕЗЕШКІАНА: ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ	 57
2.1. Філософія і фізіологія контролюємого дихання	57
Додаток А. Техніки вдиху, видиху і затримки.....	71
Контрольні питання.....	79
Список літератури.....	80
2.2. Сучасні популярні дихальні практики	81
Контрольні питання.....	97
Список літератури.....	98
2.3. Розвиток усвідомленої стресостійкості за моделлю балансу Н. Пезешкіана	99
Додаток А. Енергетичний аутодіагноз.....	119
Додаток Б. Техніка «Основна вправа для заземлення».....	120
Додаток В. Техніка «Обійми метелика».....	121
Додаток Г. Техніка «Прискорене викликання стану релаксації».....	122
Додаток Ґ. Техніка «Негативні когніції».....	124

Додаток Д. Техніка «Мультиплікаційний персонаж».....	126
Додаток Е. Техніка «Безпечне місце».....	127
Додаток Ж. Техніка самогіпнозу американського психолога та психотерапевта Б. Еріксон.....	129
Контрольні питання.....	131
Список літератури.....	132
Завдання для самостійної роботи до другого розділу.....	135
РОЗДІЛ 3. ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.....	136
3.1. Захисні механізми. Способи переробки конфлікту як захисні механізми.....	136
Додаток А. Методика вимірювання психологічного захисту (МВПЗ)...	148
Контрольні питання.....	149
Список літератури.....	150
3.2. Копінг-стратегії. Баланс щирості-ввічливості як копінг стратегія.....	151
Додаток А. Опитувальник «Способи поведінки-подолання».....	167
Контрольні питання.....	168
Список літератури.....	169
Завдання для самостійної роботи до третього розділу.....	172
РОЗДІЛ 4. КЛАСИКА ТА СУЧАСНІСТЬ: ЩО НОВЕНЬКОГО В НАУЦІ?.....	173
4.1. Класичне та нове уявлення про влаштування вегетативної нервової системи.....	173
Контрольні питання.....	182
Список літератури.....	183
4.2. «Критика чистого розуму» або критика триєдиного мозгу.....	184
Контрольні питання.....	204
Список літератури.....	205
Завдання для самостійної роботи до четвертого розділу.....	208
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	209

ВСТУП

Практика розвитку стресостійкості в умовах війни в Україні, одна з найбільш «гарячих» тем, обумовлена соціальним запитом. Аналіз контенту інформаційних інтернет-ресурсів дозволив виявити, які психотерапевтичні моделі та інструменти викликають найбільший інтерес у фахівців, що працюють з емоційною сферою, стресовими і тривожними станами.

Інтерес до вивчення механізмів регуляції стану стресу і способів подолання стресорів визначає також наявність у посібнику опису індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес-фактори і розвитку стресостійкості.

Однією з особливостей цього навчального посібника є представлена авторська концепція розвитку усвідомленої стресостійкості за моделлю балансу в межах інтеграції методів позитивної, тілесно-орієнтованої, еріксонівської терапії та гіпнозу, десенсибілізації та переробки рухом очей, а також технік повільного контрольованого дихання.

Усвідомлена стресостійкість визначається нами як *інтегративна властивість особистості, яка проявляється в здатності до самоуправління в стані стресу, перш за все, у здатності швидко досягати стану релаксації через зняття емоційного і м'язового напруження; основу властивості становлять навички та вміння усвідомленості.*

У навчальному посібнику описані такі сучасні та ефективні дихальні практики, як «Когерентне дихання», «Дихання 4-7-8», «Довгий видих», «Коробкове дихання» та визнані популярні психотерапевтичні техніки: біоенергетичні вправи для заземлення А. Лоуена, вправи Дж. Еверлі для прискореного викликання стану релаксації, техніки Ф. Шапіро і Л. Артїгас, призначені для полегшення дистресу, пов'язаного з травматичними спогадами і такими наслідками травмувальних подій, як депресія, тривога, соматичні розлади.

Друга особливість цього навчального посібника полягає в тому, що всі описані в ньому психотерапевтичні інструменти представлені виключно з посиланнями на оригінальні джерела.

Третя особливість у тому, що для самостійного оволодіння тією чи іншою технікою автори надали інструкції та посилання на електронні інформаційні ресурси у форматі відео.

Як учені, ми вбачаємо мету цього посібника в компетентному висвітленні актуального питання з розвитку усвідомленої стресостійкості на основі теоретико-методологічного дослідження стресу, стресостійкості та усвідомленості, практики психологічного консультування та проведення психологічних тренінгів у межах концепції, яку розвиваємо. Це становить теоретико-емпіричну основу розвитку навичок усвідомленої стресостійкості.

І, нарешті, **четверта особливість** цього навчального посібника полягає в тому, що автори, вирішуючи задачу психологічної освіти, спрямованої на розширення кругозору в галузі психологічного знання, ознайомлюють читача з результатами останніх досліджень у сфері влаштування вегетативної нервової системи та з альтернативними концепціями, що набирають популярності в деяких вітчизняних та західних психологів, які поділяють теорію триєдиного мозку.

Навчальний посібник містить чотири розділи та десять підрозділів. Кожен підрозділ супроводжується контрольними питаннями та списком літератури. Список літератури є одночасно матеріалом для читання, ознайомлення з яким значною мірою допоможе студентам опанувати теми, що викладаються в розділах, а також поглибити розуміння проблем, які вивчаються. Завдання для самостійної роботи наведено наприкінці кожного розділу. Важливо звернути увагу на розташування додатків. Останні розміщуються після кожного підрозділу та винесені до змісту навчального посібника не лише за літерними позначеннями, а й за назвами.

Це зроблено як для зручності орієнтації у змісті та матеріалах навчального посібника, так і зумовлено тим, що контрольні питання стосуються також і матеріалу із додатків.

Навчальний посібник адресований студентам психологічних напрямів, а також психотерапевтам, психологам-консультантам, практикуючим клінічним психологам і всім тим, хто хоче оволодіти ефективними інструментами з розвитку усвідомленої стресостійкості.

РОЗДІЛ 1. СТРЕС. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ. УСВІДОМЛЕНІСТЬ

1.1. КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВ'Я / ХВОРОБИ Н. ПЕЗЕШКІАНА

Особливо важливою видається нам та думка, що пацієнт «приносить» із собою на прийом до психотерапевта не тільки проблеми, а й здатність їх подолати. Завдання психотерапевта – допомогти йому у цьому.

Носсрат Пезешкіан

Уведення в теорію стресу, стресостійкості й усвідомленості ми передуюмо коротким ознайомленням з методом позитивної психотерапії та концепцією здоров'я / хвороби Н. Пезешкіана, через призму якої пропонуємо розглядати названі вище феномени.



**Носсрат Пезешкіан /
Nosrat Peseschkian,**
(1933–2010 рр.) – засновник
методу позитивної
психотерапії, німецький
невролог, психіатр і
психотерапевт іранського
походження.

Позитивна психотерапія:
психодинамічний,
транскультуральний метод
з гуманістичним баченням
природи людини
(WAPP, n.d.).

Н. Пезешкіан визначає **позитивну психотерапію** (від лат. positum – «має місце», «даний», «фактичний») як форму короткострокової терапії, яка розглядається з точки зору міжкультурних і міждисциплінарних аспектів, що базуються на глибоких психологічних знаннях (Пезешкіан, 2005: 98).

Позитум-підхід передбачає **цілісне** сприйняття природи людини і, відповідно, її проблем з урахуванням усіх реальних їх проявів – як позитивних, так і негативних (Пезешкіан, 2004: 10).

Етичний кодекс Всесвітньої асоціації позитивної психотерапії, Європейської федерації центрів позитивної психотерапії та Міжнародної академії позитивної та крос-культуральної психотерапії визначає метод позитивної психотерапії як гуманістичний, транскультуральний, психодинамічний психотерапевтичний. Цей конфлікт-центрований метод, орієнтований на здібності, був розроблений Н. Пезешкіаном у 1968 р.

Метод ґрунтується на 9 тезах, 3 вимірах взаємин і 5 щаблях терапевтичного процесу. Він заснований на позитивному погляді на людину, на тому, що людина хороша за природою та володіє 4-ма типами здібностей: фізичними, розумовими, соціальними і духовними (4 зони конфліктних реакцій і ресурсів). Через використання історій, анекдотів та прикладів з інших культур заохочується активна роль клієнта (пацієнта) у власному терапевтичному процесі (транскультуральний підхід) (WAPP, n.d.).

Загальне уявлення про метод позитивної психотерапії дає також складена нами Mind-map позитивної психотерапії, у якій представлені такі позиції: історія становлення і філософія позитивної психотерапії, її основний і додатковий інструментарій (додаток А) (Antonovsky, 1996; Карикаш, 2007; ОПД-2, 2019).

Концепція здоров'я / хвороби представлено Н. Пезешкіаном у главах його книги «У пошуках смислу» «Смисл здоров'я» і «Смисл хвороби» (Пезешкіан, 2019), а також у роботі «Психосоматика і позитивна психотерапія» (Пезешкіан, 2006), «Як позитивно подолати втому та перенапругу» (Пезешкіан, 2013).

Основні положення концепції здоров'я / хвороби, графічне зображення якої представлено на рис. 1.1, можна звести до таких:

1. Актуалізація смислу симптому / хвороби: позитивне тлумачення симптомів / хвороби. *Симптом / хвороба* інтерпретується як *здатність людини реагувати на певні ситуації та конфлікти* і

виробляти симптоматичну поведінку як сигнал про будь-яке порушення, індикатор дисгармонії життєвої ситуації (Пезешкиан, 2006: 327), див. Додаток Б.

Наприклад:

страх – здатність уникати ситуації та об'єктів, що сприймаються як небезпечні, витрата енергії без постановки мети;

депресія – здатність надзвичайно емоційно реагувати на конфлікти;

бронхіальна астма і гіпервентиляційний синдром – здатність за допомогою симптому (хрипіти, кашляти, хапати повітря, синіти) наполегливо звертати на себе увагу;

грижа міжхребцевого диска – здатність показати, що людина чогось не може більше виносити; здатність переробляти напруження та конфлікти за допомогою руху і статички та пристосовуватися до наявних умов; здатність швидше зламатися, ніж здатися;

ожиріння – здатність тут і тепер зробити для себе щось приємне (Пезешкиан, 2006: 117–439).

Неврози, психози, психосоматичні розлади та неадекватна поведінка можуть являти собою **однобічну диференціацію актуальних і базових здібностей**, тобто їх дефіцит або надлишок (Пезешкиан, 2019: 165). Удаючись до термінології Аристотеля, чеснота (оптимальний розвиток тієї чи іншої актуальної здатності) перебуває між двома крайнощами (Аристотель, 1983: 81), наприклад: *ощадливість* перебуває між *скупістю* (дефіцит) і *марнотратством* (надлишок). Обидві крайності є джерелом порушень і конфліктів (Пезешкиан, 2007).

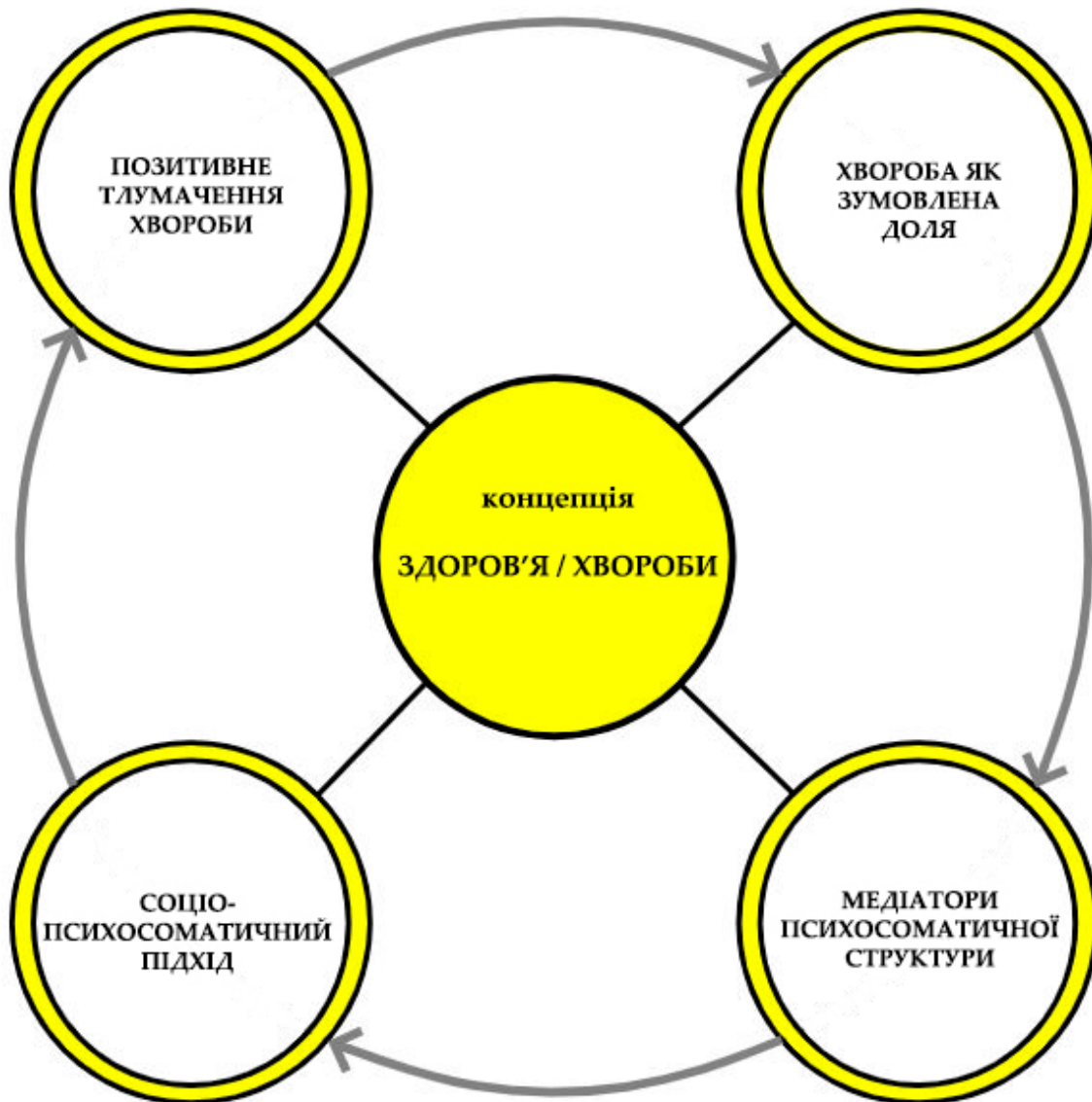


Рис. 1.1. Графічне представлення концепції здоров'я / хвороби Н. Пезешкіана

Отже, позитивне тлумачення симптомів / хвороби передбачає, до певної міри, також знання про страждання й недуги, болі, турботи і печалі при хворобі. Практичний підхід до симптому / захворювання розкривається у фокусі таких аспектів симптому / хвороби, як його / її **функції, смисл** і, разом із цим, його / її **позитивних боків** (Пезешкіан, 2006: 15).

2. Актуалізація душевної рівноваги: медіатори психосоматичної структури. Психосоматика в широкому сенсі доповнюється **трьома сферами переробки конфліктів і переживань**, які певною мірою служать

медіаторами в психосоматичній структурі обставин. До цих сфер належать **досягнення, контакти та фантазія** (Пезешкиан, 2006: 87). Найбільш повно ідея душевної рівноваги, утілена в концепції «чотирьох», описана в другому підрозділу – 2.3.

Тут лише зауважимо, що, згідно з позитивною психотерапією, людина як істота чотирьох сфер (WAPP, n.d.): фізичної (тіло), розумової (досягнення), соціальної (контакти) і духовної (фантазії / смисли) – використовує їх для оброблення конфліктів. «Втеча у хворобу / симптоми» (функціональні порушення і психосоматичні реакції) викликає порушення і в інших трьох сферах.

3. Актуалізація передумовленої долі: хвороба як передумовлена доля. «Ми всі хворіли в минулому і повинні рахуватися з тим, що і в майбутньому на нас чекають хвороби. Зрештою, **люди помирають через хворобу**», – справедливо визначав Н. Пезешкіан (Пезешкіан, 2019: 29–30).

Учений виділяє **зумовлену** та **передумовлену** долю. Основні положення його уявлень про долю можна звести до таких:

Зумовлена доля – це **доля, на яку доросла людина може впливати**.

- Зумовлена доля пропонує тільки шлях людині, який можна обрати, але вона не зобов'язана його вибирати.

- Доля людини значною мірою в її власних руках, а в дитинстві – у руках її батьків.

- Особлива форма зумовленої долі – це доля, зумовлена *минулим*. Події в минулому відбулися, і їх змінити неможливо, але можна впливати на сьгоднішні наслідки цих минулих подій: розглядати минуле як дзеркало майбутнього. Набагато важливіше відповісти на питання: «Чого я можу навчитися у минулого, як підійти до вимог теперішнього часу?» (Пезешкіан, 2007: 216).

Передумовлена доля – це **доля, на яку людина НЕ може впливати**.

- Смерть, як і народження, – це передумовлена доля кожної людини.

- А ставлення до смерті, навпаки, зумовлено вихованням і досвідом, який набувається у зв'язку з цими подіями. Отже, ставлення до зумовленої долі передумовлене (Пезешкиан, 2007: 211–216).

«Навчайся розрізняти смерть, – пише Н. Пезешкіан, – як передумовлену подію і ставлення до смерті» (Пезешкиан, 2007: 228).

4. Актуалізація фундаментальної важливості зв'язку чотирьох сфер: соціопсихосоматичний підхід. Психосоматика у всеосяжному сенсі орієнтується на **чотири сфери**, які з певних позицій відображають чотири галузі переробки конфліктів. До цих сфер належать такі: **транскультуральна, наукова, релігійно-світоглядна і особиста** (Пезешкиан, 2006: 89; Пезешкиан, 2019: 48–51), див. рис. 1.2.

Коротко ці сфери Н. Пезешкіан описує так:

- **транскультуральна** сфера (транскультуральна взаємодія) реалізує **принцип розвитку**, який перешкоджає муміфікації організації суспільства і втраті сенсу його існування;
- **релігійно-світоглядна** сфера (релігійно-світоглядні концепції) втілюється в **інституті, що представляє і організує віру**;
- **наукова** сфера (наукове мислення) шукає сенс, і, нарешті,
- **особиста** сфера (життя окремої людини) дозволяє **активно визначати людині свою долю в межах даних їй можливостей**.

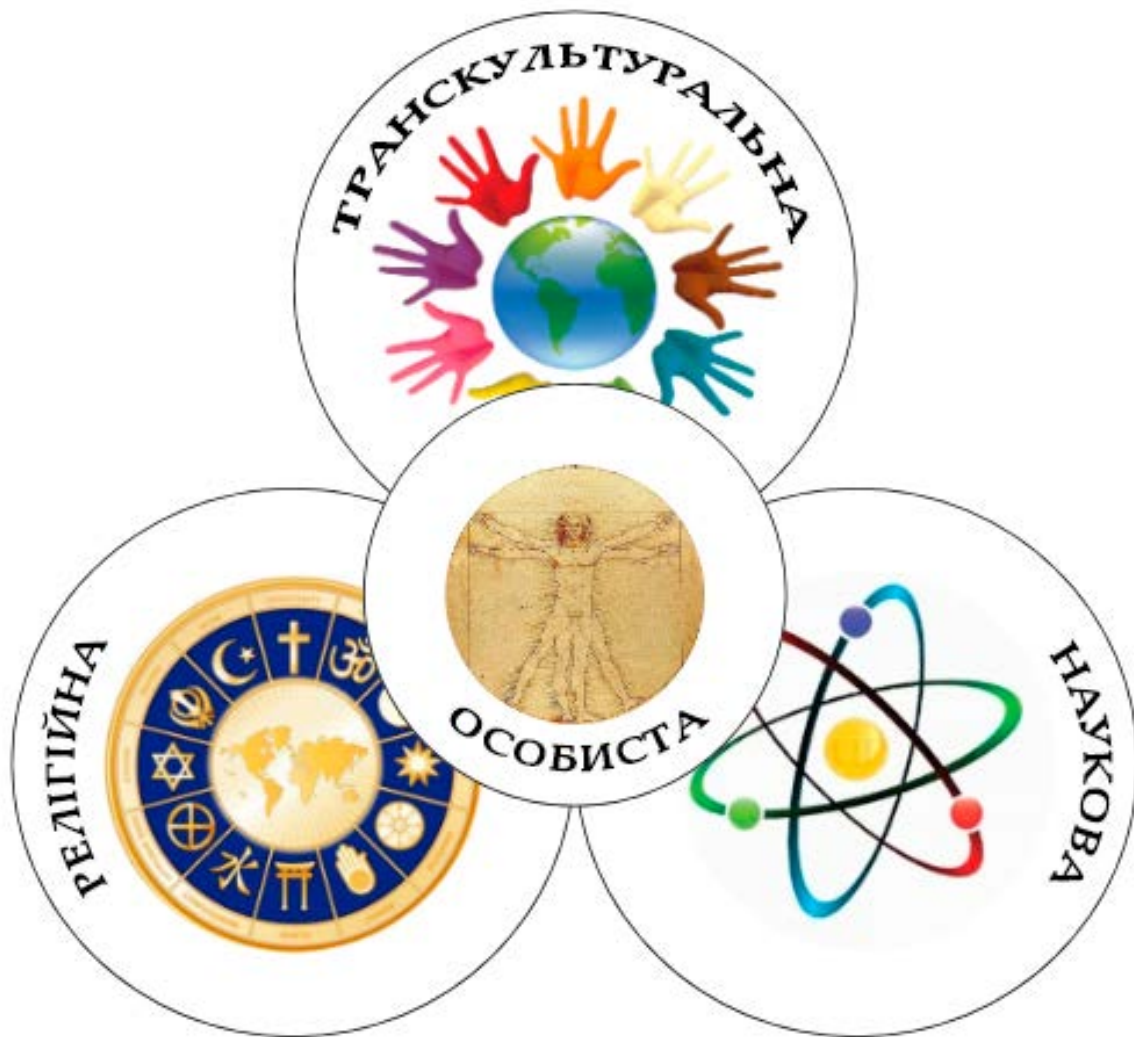


Рис. 1.2. Зв'язок чотирьох сфер – транскультуральної, релігійно-світоглядної, наукової, особистої

Людина перебуває на «перехресному вогні» різних концепцій сенсу життя, пов'язаних з особливостями культури, – світоглядно-релігійних і наукових. Вона може бути роздавлена жорнами конкуруючих одна з одною систем, якщо жодна з концепцій не буде нею сприйнята (Пезешкіан, 2019: 48–51; 124). І через опис цих сфер Н. Пезешкіан розкриває розуміння психосоматики у всеосяжному сенсі.

Особиста сфера вказує на те, що людина усвідомлює свою власну інтегрованість і цілісність. З одного боку, вона, безумовно, має можливість впливати на саму себе, бути активною, бути включеною в те, що відбувається. Із іншого – людина може бути пасивною, схильною до

всіляких впливів і, відповідно, розвиватися з урахуванням цих впливів. Обидві ці здібності скоріше не виключають одна одну, а взаємодоповнюють. Людина не Бог, який може створювати все самостійно, але вона й не аморфна маса, яка має чекати, коли з неї щось створять (Пезешкиан, 2006: 90–91).

Наукова сфера переконливо показує, що не тільки науково-технічний прогрес та індустріальний розвиток «відповідальні» за виникнення психосоматичних захворювань, але й наші власні бажання зручностей, наша готовність до роздумів і осмислення віддаленого майбутнього, заснована на прогресі, наша потреба в досягненнях і готовність до ризиків. Цими факторами опосередковуються процеси, які прямо впливають на наш організм. Техногенні катастрофи піднімають, із одного боку, питання про відповідальність учених, а з іншого – усіх жителів планети, які користуються результатами науково-технічного прогресу. Чим ми готові жертвувати заради благ і досягнень? І це залежить, перш за все, від панівної наукової парадигми і релігійних цінностей. Важливо пам'ятати про те, що і медичне мислення також пов'язане з економіко-технічним розвитком та конкретною історичною ситуацією (Пезешкиан, 2006: 90).

У **релігійно-світоглядній** сфері, – зазначає Н. Пезешкіан, – хворобам відводиться особлива роль. Хвороби – це ключові ситуації людського буття. У різних релігійно-світоглядних системах тлумачення хвороби різне: як гріх або милість; як чиста випадковість або послане Богом випробування; як передумовлена неминуча доля. Виходячи з розуміння хвороби, обумовленого конкретною релігійно-світоглядною системою, ми або приймаємо хворобу, або біжимо від неї, або шукаємо в ній зцілення. Це стосується не тільки хворого, але й лікаря, який, до певної міри, виступає мультиплікатором концепції хвороби. Віра, релігія і світогляд можуть вважатися загальною системою відносин (базові концепції) для установок і

поведінки і, безумовно, впливають на прояв актуальних здібностей людини (Пезешкиан, 2006: 94–95).

Транскультуральна сфера передбачає, що кожен із нас детермінований цілком певними культурними концепціями, нормами, уявленнями про світ, стилями поведінки, інтересами і перспективами. Сюди ж належить і ставлення до власного тіла, сприйняття хвороби, можливості перероблення конфлікту в традиційному розумінні та компроміси, характерні для колективного стилю поведінки.

Інтенсивність розвитку міжкультурної взаємодії зі сталими протиріччями між Сходом і Заходом та одночасно з яскраво вираженою тенденцією до взаєморозуміння ставить перед транскультуральною психотерапією питання про метакомунікації: зберігаючи свою рідну мову, важливо, щоб кожен з нас при цьому навчився говорити такою мовою, яка дозволяла б зрозуміти інших (Пезешкиан, 2006: 92–94).

І нині під час війни в Україні, що викликала найбільшу міграційну кризу в світі, ці слова Н. Пезешкіана особливо актуальні.

Важливо, щоб психолог / психотерапевт, надаючи психологічну допомогу емігрантам, які досить часто реагують захворюваннями на проблеми, пов'язані з перебуванням у чужій країні, говорив мовою пацієнта, ураховуючи установки і звичаї його країни, сімейні обставини, ритм життя, обумовлений релігійними уявленнями, і той біль, який викликаний розставанням з батьківщиною. Безпорадність психолога / психотерапевта обумовлена часто саме незнанням і віддаленням від пацієнта (Пезешкиан, 2006: 93).

Доля симптому як при його виникненні, так і при подальшому його розвитку залежить від того, що зумовило його прояв, яке значення йому приписується, який характер його вимог, і як він впливає на життєву ситуацію. Отже, можна говорити про *соціопсихосоматичний підхід* (Пезешкиан, 2006: 90).

І на завершення опису *соціопсихосоматичного підходу до хвороби* в методі позитивної психотерапії звернемо увагу на те, що актуальність останнього підтверджується також роботами Л. С. Виготського, зокрема лекціями з педології, прочитаними ним ще в 30-х роках минулого століття (Выготский, 2001).



Лев Семенович Виготський, (1896–1934 рр.) – радянський психолог, засновник культурно-історичної школи в психології, на якій базується психологічна теорія діяльності. Відомий у Європі і США як один із засновників і розробників когнітивної психології. Серед його учнів були Олександр Лурія та Харківська школа психології.

Педологія: друга особливість педологічного методу полягає в тому, що він є методом у широкому розумінні цього слова клінічним і вивчає завжди не симптоми самі по собі, а, користуючись вивченням симптомів, намагається прийти до вивчення процесів розвитку, що стоять за цими симптомами (Выготский, 2001: 43–44).

Переходячи до наступного підрозділу (1.2) і безпосередньо до концепції стресу, зауважимо, що Н. Пезешкіан, визначає *стрес*, слідом за Г. Сельє (див. підрозділ 1.2), як гострий стан напруження організму, у якому останній прагне мобілізувати свої захисні сили, щоб подолати загрозливу ситуацію, що схематично представлено так званою «психосоматичною дугою» Н. Пезешкіана (рис. 1.3). Людський організм функціонує, на думку експертів, найкраще, коли він піддається середньому навантаженню (еустрес). Якщо навантаження (стресори) вищі або нижчі, стрес стає дистресом, який призводить до зниження сил організму. Китайці говорять про «Win-chi». «Win» означає «Обережно: небезпека», «chi» – можливість зміни. Німці говорять про «Entwicklungskrise» – кризу розвитку (Пезешкіан, 2006: 152).

З точки зору позитивної психотерапії, будь-яке пристосування організму до нових ситуацій може в цьому сенсі бути стресом. Стрес не для всіх однаковий: для одних це необхідність напруженої діяльності, для інших – зіткнення з неакуратністю, неввічливістю або надмірною пунктуальністю (Пезешкиан, 2006: 152).

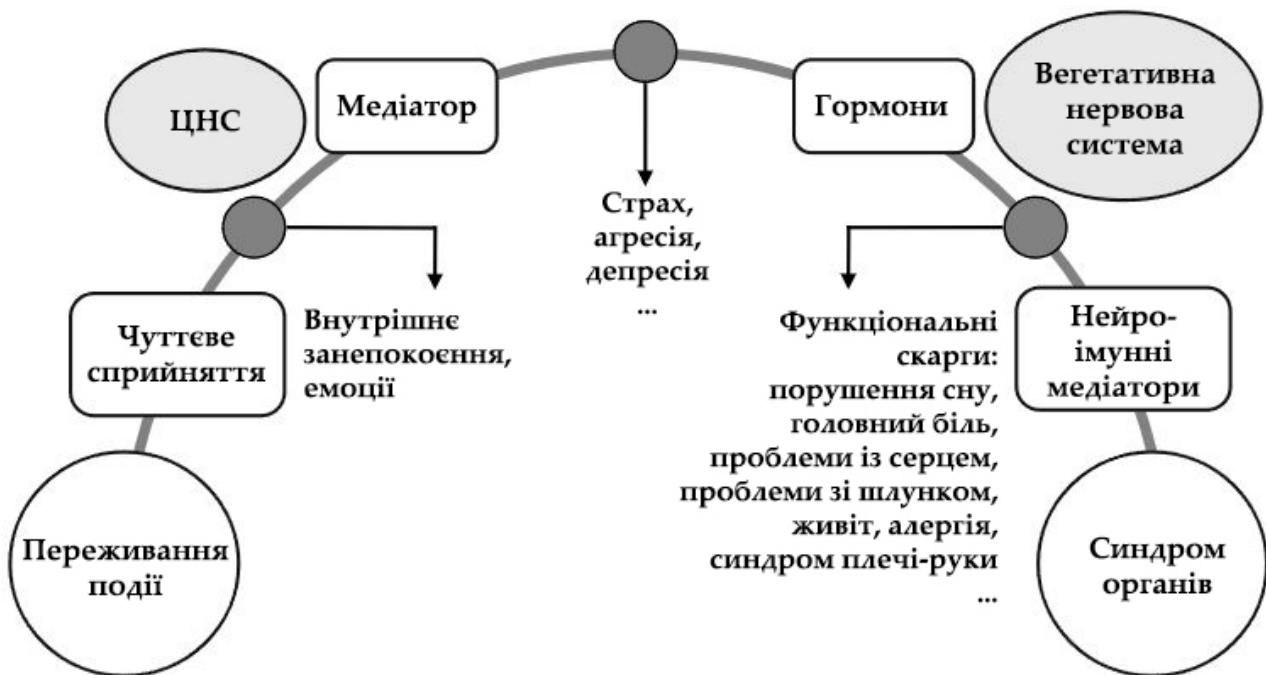


Рис. 1.3. «Психосоматична дуга» Н. Пезешкіана (Пезешкиан, 2013: 22)

ДОДАТОК А.**MIND-MAP ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ**

(упорядники Дереповська М. О., Гоголь Д. М.)

Умовні позначення, що використовуються в mind-map позитивної психотерапії:

ПП – позитивна психотерапія;

ДАО – диференціально-аналітичний опитувальник;

АЗ – актуальні здібності;

АК – актуальний конфлікт;

БК – базовий конфлікт;

ОПД-2 – операціоналізована психодинамічна діагностика; друге, доопрацьоване видання, 2006 р.

ІСТОРІЯ ПП

• Носсрат Пезешкіан (1933–2010 рр.), німецький невролог, психіатр, психотерапевт.

• Вісбаден, Німеччина
• 1968 р.

• 1996 р., Європейською асоціацією психотерапії
• 2008 р., Всесвітньою радою психотерапії

• лат. positum – «фактичний», «дійсний», «той, що є насправді»
• лат. positivus – «позитивний»

• психодинамічний;
• транскультуральний;
• з гуманістичним баченням природи людини;
• конфлікт-центрований;
• ресурс-орієнтований;
• короткостроковий (25 / 50 сесій).

• диференціальний аналіз

3 Віденські школи (ВШ) психотерапії:

• 1-ша ВШ: «класичний» психоаналіз,
3. Фрейд (1856–1939 рр.);
• 2-га ВШ: індивідуальна психологія,
А. Адлер (1870–1937 рр.);
• 3-я ВШ: логотерапія,
В. Франкл (1905–1997 рр.).

ОСНОВНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПП

1. ТОПОГРАФІЧНА МОДЕЛЬ КОНФЛІКТУ В ПП А. РЕММЕРСА



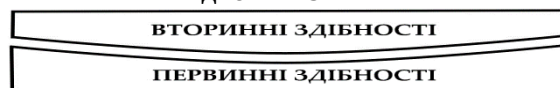
2. МОДЕЛЬ БАЛАНСУ Н. ПЕЗЕШКІАНА



3. 4 МОДЕЛІ ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ Н. ПЕЗЕШКІАНА



4. ДАО Н. ПЕЗЕШКІАНА



5. 3 СТАДІЇ ВЗАЄМОДІЇ + 3 ТИПУ ОСОБИСТОСТІ

• прихильності ⇒ наївно-первинний (депресивна невротична структура);
• диференціації ⇒ вторинний реактивний (нав'язлива невротична структура);
• відділення ⇒ двонаправлений (истерична невротична структура).

6. 5-СТУПІНЧАСТИЙ ПРОЦЕС ЛІКУВАННЯ

1. Спостереження / дистанціювання
2. Інвентаризація
3. Підтримка та заохочення
4. Вербалізація
5. Розширення цілей

7. «МЕТАФОРА»



ФІЛОСОФІЯ ПП

«У кожного без винятку є 2 основні здібності: пізнавати та любити»

«Якщо тобі потрібна рука допомоги, згадай про те, що в тебе вже є дві руки»

• позитивний підхід;
• змістовний аналіз конфлікту;
• 5-ступінчастий процес лікування.

• принцип надії;
• принцип балансу;
• принцип консультування / самопомоги.

• конфлікти описуються за допомогою ДАО з АЗ;
• АЗ розглядаються як можливі джерела конфліктів;
• на АЗ реагують на кшталт:
– профілактики (за допомогою виховання);
– самопомоги;
– перевиховання (звертаючись до психотерапії).

• позитивна реінтерпретація;
• транскультуральний підхід;
• метафора.

• облік позитивних аспектів кожної хвороби;
• теорія мікротравм враховує зміст конфлікту і його динаміку;
• транскультуральне мислення – основа ПП;
• міфологія та східні притчі цілеспрямовано включаються до терапії;
• кожна людина неповторна;
• члени сім'ї та соціальні фактори включаються до терапії;
• доступність понять ПП;
• базова концепція для роботи з будь-якими хворобами та розладами;
• застосування інших терапевтичних методів.

ДОДАТКОВИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ПП

1. КОНЦЕПЦІЯ САЛЮТОГЕНЕЗУ А. АНТОНОВСЬКОГО:

3 компонента почуття зв'язності, як чинника, що зміцнює здоров'я:

- осяжність
- керованість
- усвідомленість

2. ОПД-2 (інструмент ідентифікації ресурсу на 4-х из 5-ти осей)

- Вісь I. Досвід хвороби та передумови до лікування
- Вісь II. Міжособистісні стосунки
- Вісь III. Конфлікти
- Вісь IV. Психічна структура
- Вісь V. Психічні та психосоматичні розлади (МКБ-10, DSM-4)

3. 5 МЕТА-РІВНІВ У ПОЗИТУМ ПІДХОДІ, В. КАРІКАШ

(інструмент пошуку ресурсу на кожному мета-рівні):

- 1 оптимізм
- 2 творчість
- 3 реалізм
- 4 цілісність
- 5 духовність

ДОДАТОК Б.
АКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ

ПЕРВИННІ ЗДІБНОСТІ	ВТОРИННІ ЗДІБНОСТІ
1. любовь	1. акуратність
2. зразок для наслідування	2. охайність
3. терпіння	3. пунктуальність
4. час	4. увічливість (чемність)
5. контакти	5. чесність (щирість)
6. довіра	6. старанність (діяльність)
7. ніжність і сексуальність	7. обов'язковість
8. надія	8. ощадливість
9. сумнів	9. послух (авторитетам)
10. віра	10. точність
11. цілісність	11. справедливість (вимогливість)
12. упевненість у собі (в окейності)	12. вірність
13. упевненість у здібностях (самооцінка)	13. совісність (сумлінність)

Актуальні здібності характеризують найважливіші параметри в становленні характеру людини, змісті та мотивах людської поведінки, міжособистісній взаємодії, конфліктогенезі та психотерапії. Залежно від умов здатності розвиваються нерівномірно і по-різному в різних людей. Якісь із них можуть виявитися розвиненими до віртуозності, а інші перебувати в зародковому стані.

Первинні здібності належать до здатності людини любити і стосуються емоційної сфери. Вони розвиваються з першого дня життя людини завдяки її контакту з близькими людьми. Первинні здібності не є більш важливими, ніж вторинні або навпаки. Вони є базисним фундаментом, на якому надбудовуються вторинні здібності.

Вторинні здібності належать до пізнавальних. Ці здібності відображають норми поведінки соціальної групи, яка стимулює або пригнічує (через задоволення або придушення первинних потреб) ті чи інші дії (Пезешкиан, 2007: 36–38).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Визначте метод позитивної психотерапії.
2. Що означає слово «позитивний» у назві методу «позитивна психотерапія»?
3. Що становить основу концепції позитивної психотерапії?
4. Як звучить девіз позитивної психотерапії?
5. Охарактеризуйте три відмінні риси позитивної психотерапії.
6. Розкрийте зміст трьох основних принципів позитивної психотерапії.
7. Назвіть і коротко охарактеризуйте три принципи диференціального аналізу позитивної психотерапії.
8. Опишіть основні техніки позитум-підходу.
9. Назвіть дев'ять тез позитивної психотерапії.
10. Охарактеризуйте п'ять ступенів позитивної психотерапії.
11. Опишіть модель балансу в позитивній психотерапії.
12. Назвіть основні положення концепції здоров'я / хвороби Н. Пезешкіана.
13. Як ви розумієте позитивну інтерпретацію симптому / хвороби? Наведіть приклад.
14. Назвіть медіатори психосоматичної структури.
15. Сформулюйте основні положення Н. Пезешкіана про долю.
16. Як ви розумієте психосоматику в усеосяжному сенсі з позиції методу позитивної психотерапії?
17. Розкрийте зміст соціопсихосоматичного підходу Н. Пезешкіана.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аристотель. (1983). *Собрания сочинений в 4-ех томах*. М: Мысль.
2. Выготский, Л. С. (2001). *Лекции по педологии*. Ижевск: Удмуртский университет.
3. Карикаш В. И. (2007). Работа психотерапевта на 5 метауровнях в Позитум-подходе. *Позитум Украина*, 1, 18–22.
4. *Операционализованный Психодинамическая Диагностика (ОПД)-2. Руководство по диагностике* (4-ое изд.) (2019). М.: Академический проект.
5. Пезешкиан, Н. (2004). *Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия*. М.: Генезис
6. Пезешкиан, Н. (2005). *Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, что никогда не делал*. М.: Институт позитивной психотерапии.
7. Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия* (2-е изд.). М.: Институт позитивной психотерапии.
8. Пезешкиан, Н. (2007). *Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни* (2-е изд.). М.: Институт позитивной психотерапии.
9. Пезешкиан, Н. (2013). *Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение*. Черкассы: Брама-Украина.
10. Пезешкиан, Н. (2019). *В поисках смысла*. М.: Ростислава Бурлаки.
11. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18. doi:10.1093/heapro/11.1.11
12. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (n.d.) *Этический кодекс Всемирной ассоциации ПП, Европейской федерации центров ПП, и Международной академии позитивной и кросс-культуральной психотерапии*. Получено из <http://positum.org.ua> > wp-content > kodex-wapp

1.2. ІСТОРИЧНИЙ ЕКСКУРС: СТРЕС, ДИСТРЕС І ЕУСТРЕС

Навіть у стані повного розслаблення спляча людина відчуває стрес... Повна свобода від стресу означає смерть.
Ганс Сельє

«РОЗГНІВАНІ ЧОЛОВІКИ СТАЮТЬ СОЛОДШИМИ!». У 1915 р. американський фізіолог Волтер Кеннон у своїй роботі «Тілесні зміни при болю, голоді, страху та люті» (*Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*) вводить термін «реакція «бий або біжи»» (англ. *fight-or-flight response*) (Cannon, 1915).



**Волтер Бредфорд Кеннон /
Walter Bradford Cannon,**
(1871–1945 рр.) – американський
психофізіолог, фізіолог.
Експериментально довів
хибність теорії емоцій Джеймса-
Ланге та запропонував власну
теорію емоцій Кеннона-Барда,
1915 р. Увів терміни: «реакція
«бий або біжи», 1915 р., «стрес»,
1926 р. та «гомеостаз», 1932 р.

Реакція «бий або біжи»:

стан, у якому організм мобілізується для усунення загрози.

Гомеостаз: координовані фізіологічні процеси, що підтримують більшість постійних станів в організмі

На одній зі своїх публічних лекцій, присвячених новим ідеям, В. Кеннон повідомив, що завдяки мобілізаційному ефекту, який чинить адреналін в умовах стресу, у крові збільшується кількість цукру, що надходить таким чином до м'язів. Наступного дня після цього виступу одна нью-йоркська газета описала підвищення рівня цукру в крові під час стресу під заголовком: «Розгнівані чоловіки стають солодшими!» В. Кеннон зробив адреналін широко поширеним словом (Valenstein, 2005).

ФІЗІОЛОГІЯ І МЕХАНІЗМ РЕАКЦІЇ «БИЙ АБО БІЖИ». Реакція «бий або біжи» – це стан, при якому організм мобілізується для усунення загрози.

Фізіологія та механізм цього стану описуються У. Кенноном таким чином: «При вивченні емоційної глікозурії ми віднайшли ключ до пояснення значення підвищеного вмісту цукру в крові в припущенні Мак-Дугола про взаємовідношення «інстинкту втечі» з «емоцією страху» і «інстинкту бійки» з «емоцією люті». Було зазначено, що в природних умовах за емоціями страху й гніву може початися посилена діяльність організму (напр., втеча або бійка), яка потребує тривалого й інтенсивного напруження великої групи м'язів; мобілізація цукру в крові може надати важливу послугу м'язам, які працюють. <...> Те, що м'язова робота виконується за рахунок енергії вуглецевмісних речовин, доводиться значним підвищенням утворенням CO₂ за напруженої м'язової роботи, причому кількість CO₂ під час роботи може у двадцять разів перевищувати нормальну. <...> ... адреналін, який виділяється при болю, страху, люті, може посилити вплив нервової системи на м'язи й сприяє максимальній роботі м'язів; а це разом із великою кількістю багатого на енергію цукру, який надходить до загального кола кровообігу, може створити в організмі найкращі умови м'язової працездатності. <...> У повній відповідності до наведених вище доказів того, що цукор і адреналін, які потрапляють у кров під час емоційного збудження, роблять організм більш здатним до боротьби за існування, зміни кровоносних судин під впливом підвищеного вмісту адреналіну перебувають, імовірно, у тісному зв'язку з симпатичною іннервацією. <...> Отже, одночасно зі значною роботою під впливом артеріального тиску кров викидається серцем у великій кількості, і м'язи отримують можливість більш швидко й потужно скорочуватися. Пришвидшення серцебиття, таким чином, узгоджується з іншими пристосувальними функціями надниркових залоз за критичних обставин (Кеннон, 1927: 117).

Ми дозволили собі досить велику цитату з книги В. Кеннона «Фізіологія емоцій. Тілесні зміни при болю, голоді, страху та люті» 1927 р. видання, сподіваючись викликати інтерес у читачів до першоджерела.

Через деякий час ця реакція набула свого поширення в ширшому наборі: «**бий, біжи, замри**» (fight-or-flight-or-freeze) або «**бий-біжи-непритомність-або-замри**» (fight-flight-faint-or-freeze) (Donahue, 2020). Однак учені використовують більш нейтральну та зручну термінологію для опису такого широкого набору реакцій, як завмирання, непритомність, втеча або переживання переляку: *підвищене збудження* або *гостра стресова реакція* (Bracha, 2004).

У 1926 р. В. Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «бий або біжи» вперше вводить у фізіологію та психологію термін «**стрес**».

ГОМЕОСТАЗ. Цього ж 1926 р., на думку самого В. Кеннона, він уперше виклав основні уявлення про гомеостазис у роботі «Деякі загальні характеристики ендокринного впливу на метаболізм» (Some general features of endocrine influence on metabolism) (Cannon, 1926). В. Кеннон підкреслював, що організм – це відкрита система: «У відкритій системі, якою є наше тіло, складене з нестійкого матеріалу і схильне до безперервного впливу умов, які вимивають у ньому порушення, його постійність сама собою говорить про дії чи готовність до дії агентів, що підтримують цю сталість. <...> Постійні умови, що підтримуються в тілі, можуть бути позначені терміном рівновага. Це слово, однак, має досить точне значення, якщо його застосовувати щодо простих фізико-хімічних систем, де відомі сили врівноважені. Координовані фізіологічні процеси, які підтримують більшість постійних станів у організмі, настільки складні та своєрідні в живих істот (ці процеси вмикають спільну дію мозку та нервів, серця, легень, нирок та селезінки), що я запропонував для таких станів спеціальне позначення – *гомеостазис* (Cannon, 1932: 281).

СТРЕС. В. Кеннон створив одну з найважливіших передумов концепції стресу, увівши термін «гомеостаз» і з'ясувавши роль адреналіну та симпатичної нервової системи (Cannon, 1932). Так високо оцінив внесок В. Кеннона у розвиток теорії стресу не менш знаменитий дослідник стресу,

канадський патолог та ендокринолог Ганс Сельє. У 1936 р. Г. Сельє опублікував свою першу роботу із загального адаптаційного синдрому (Selye, 1936: 32). Однак термін «стрес» тривалий час не використовував через його позначення виключно для опису «нервово-психічного» напруження (реакція «бий або біжи»). Уперше Г. Сельє використовував термін «стрес» лише 1946 р. (Selye, 1946: 119).

ГІПОТЕЗА ЗАГАЛЬНОГО АДАПТАЦІЙНОГО СИНДРОМУ. Працюючи в університетській клініці інфекційних хвороб у Празі, Г. Сельє звернув увагу на те, що перші прояви різноманітних інфекцій однакові, тобто початкові симптоми (слабкість, температура, зниження апетиту) у всіх випадках ті самі; відмінності ж виникають через кілька днів.



Ганс Гуго Бруно Сельє / Hans Hugo Bruno Selye, (1907–1982 рр.) – канадський патолог та ендокринолог австро-угорського походження. Лікар за освітою, біолог зі світовим ім'ям, директор інституту експериментальної медицини у Монреалі. Протягом майже п'ятдесяти років розробляв проблеми загального адаптаційного синдрому та стресу.

Стрес: неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу.

Дистрес: шкідливий чи неприємний стрес.

Еустрес: корисний стрес.

Стресори: чинники, що спричиняють стрес.

Стресори різні, але вони пускають у хід однакову біологічну реакцію стресу.

Це спостереження стало підґрунтям гіпотези **загального адаптаційного синдрому**, згідно з якою хвороботвірний фактор (у разі інфекційного захворювання – це мікроб) має своєрідну «пускову» дію, вмикає вироблені в процесі еволюції механізми, які є найважливішою складовою розгортання картини захворювання. Зайнявшись дослідженням цих механізмів, Г. Сельє дійшов більш універсальної концепції стресу. При вивченні механізмів стресу ним було виявлено факти фундаментального

значення, зокрема з'ясовано роль гормонів у стресових реакціях і тим самим встановлено їх участь у неендокринних захворюваннях.

«КОЖНА ПРЕД'ЯВЛЕНА ОРГАНІЗМУ ВИМОГА В ЯКОМУСЬ СЕНСІ СВОЄРІДНА, АБО СПЕЦИФІЧНА». Г. Сельє визначає *стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу* (Сельє, 1979: 27). «Щоб зрозуміти це визначення, потрібно спершу пояснити, що ми маємо на увазі під словом неспецифічний, – пише Г. Сельє». І далі він продовжує: «Кожна пред'явлена організму вимога в якомусь сенсі своєрідна, або специфічна. На морозі ми тремтимо, щоб виділити більше тепла, а кровоносні судини шкіри звужуються, зменшуючи втрату тепла з поверхні тіла. На сонці ми пітніємо, і випаровування поту охолоджує нас. Якщо ми з'їли занадто багато цукру і вміст його в крові піднявся вище за норму, ми виділяємо частину і спалюємо інше, так що рівень цукру в крові нормалізується. М'язове зусилля, наприклад, біг вгору сходами з максимальною швидкістю, пред'являє підвищені вимоги до мускулатури та серцево-судинної системи. М'язи потребують додаткового джерела енергії для такої незвичайної роботи, тому серцебиття стає частішим і сильнішим, підвищений кров'яний тиск розширює судини і покращується кровопостачання м'язів» (Сельє, 1979: 27). Цей уривок не потребує додаткових коментарів.

Неспецифічна вимога проявляється в адаптації до виниклої проблеми, якою б вона не була. Неспецифічні вимоги, що пред'являються впливом як таким, – це і є сутність стресу. З погляду стресової реакції немає значення, приємна чи неприємна ситуація, з якою ми зіштовхнулися. *Має значення лише інтенсивність потреби у перебудові чи адаптації* (Сельє, 1979: 27–28). Г. Сельє показав, що стрес пов'язаний із приємними та неприємними переживаннями. Отже, стрес може бути корисним та шкідливим. Стрес – це не завжди результат ушкодження.

Отже, *стрес* – це неспецифічна адаптаційна (нормальна) реакція організму на вплив різних несприятливих чинників-стресорів (фізичних чи психологічних), які порушують його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому).

СТРЕСОРИ. ДИСТРЕС. ЕУСТРЕС. Чинники, що викликають стрес, називаються *стресорами*. Стресори різні, але вони пускають у хід однакову біологічну реакцію стресу. Стресорний ефект стресора залежить лише від інтенсивності вимог до пристосувальної здатності організму. Будь-яка нормальна діяльність – гра в шахи і навіть пристрасні обійми – може викликати значний стрес, не завдавши жодної шкоди. *Шкідливий чи неприємний стрес називають дистрес* (Сельє, 1979: 29). Отже, запроваджується ще один новий термін – «дистрес».

«Усупереч поширеній думці, ми не повинні – та й не в змозі – уникати стресу, – стверджує Г. Сельє. – Але ми можемо використовувати його і насолоджуватися ним, якщо краще дізнаємося про його механізми і виробимо відповідну філософію життя» (Сельє, 1979: 31).

«У повсякденному житті, – наполягав Г. Сельє, – слід розрізняти два види стресових впливів, а саме *еустрес* (від грецького *eu* тобто добрий...) та *дистрес* (від лат. *dis* тобто поганий...). Залежно від умов стрес пов'язаний із бажаними чи небажаними ефектами. Зважаючи на ці умови, також цілком очевидно, що не може бути різних типів стресу, хоча вплив стресорів майже завжди різний» (Selye, 1976: 15). І в межах загальної концепції стресу, підкреслював Г. Сельє, важливо розрізняти неприємний або шкідливий різновид, який називається дистресом, і приємний, який називається еустресом. Під час еустресу і дистресу тіло відчуває практично ті ж самі неспецифічні реакції на різні позитивні чи негативні стимули, що впливають на нього. «Однак той факт, – писав Г. Сельє, – що еустрес завдає набагато меншої шкоди, ніж дистрес, наочно демонструє, що саме «те, як Ви це

сприймаєте», зрештою визначає, чи зможе людина успішно адаптуватися до змін» (Selye, 1978: 75).

Отже, важливо відрізнити «дистрес, який завжди неприємний, від загального уявлення про стрес, що містить у собі також і приємні переживання радості, досягнення, самовираження» (Сельє, 1979: 32). *Дистрес – це шкідливий чи неприємний стрес. Еустрес – це корисний стрес.*

Г. Сельє представив теоретичну модель взаємовідносин між стресом та життєвим досвідом (див. рис. 1.4). Згідно з цією моделлю, рівень фізіологічного стресу найнижчий у хвилини байдужості, але ніколи не дорівнює нулю (це означало б смерть). Приємне і неприємне емоційне збудження супроводжується зростанням фізіологічного стресу, проте не обов'язково дистресу (Сельє, 1979: 30–31).

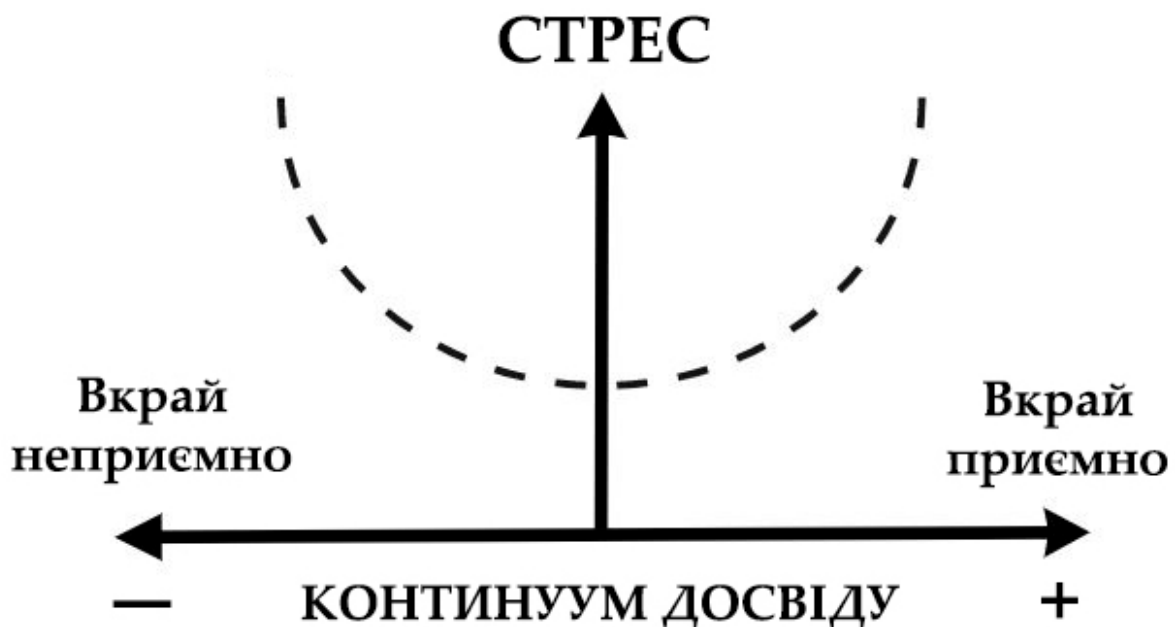


Рис. 1.4. Теоретична модель взаємовідносин між стресом та життєвим досвідом
(Сельє, 1979: 31)

У своїй книзі «Стрес без дистресу» Г. Сельє справедливо зауважує, що західний світ мучать ненаситні вимоги «менше працювати – більше

отримувати». Але цього явно замало. Стрес пов'язаний із будь-яким видом роботи, а дистрес – не з будь-яким.

Для теперішнього часу все ще залишаються актуальними такі слова Г. Сельє: «Термін «стрес» часто вживають дуже вільно, з'явилося безліч плутаних і суперечливих визначень та формулювань. Тому корисно буде сказати, чим не є стрес» (Сельє, 1979: 28). Стрес – це не просто нервово напруження, хоча нервово напруження – це також стрес. На цьому факті слід особливо наголосити. Багато нефахівців і навіть окремі вчені схильні ототожнювати біологічний стрес з нервовим навантаженням або сильним емоційним збудженням.

ТРИФАЗНА ПРИРОДА БІОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ. Загальний адаптаційний синдром (ЗАС), або синдром біологічного стресу, має трифазну природу: 1) **реакція тривоги**; 2) **фаза опору** та 3) **фаза виснаження**. Трифазна природа ЗАС показує, що здатність організму до пристосування, або адаптаційна енергія, не безмежна.

А. Реакція тривоги. Організм змінює свої характеристики, коли підданий стресу, як показано на рис. 1.5. Але опір його недостатній, і, якщо сильний стресор (важкі опіки, край високі та край низькі температури), може настанути смерть.

Б. Фаза опору. Якщо дія стресора сумісна з можливостями адаптації, організм чинить опір йому. Ознаки реакції тривоги практично зникають, рівень опору піднімається значно вище за звичайний.

В. Фаза виснаження. Після тривалої дії стресора, до якого організм пристосувався, поступово виснажуються запаси адаптаційної енергії. Знову з'являються ознаки реакції тривоги, але тепер вони незворотні, і індивід гине (Сельє, 1979: 35).

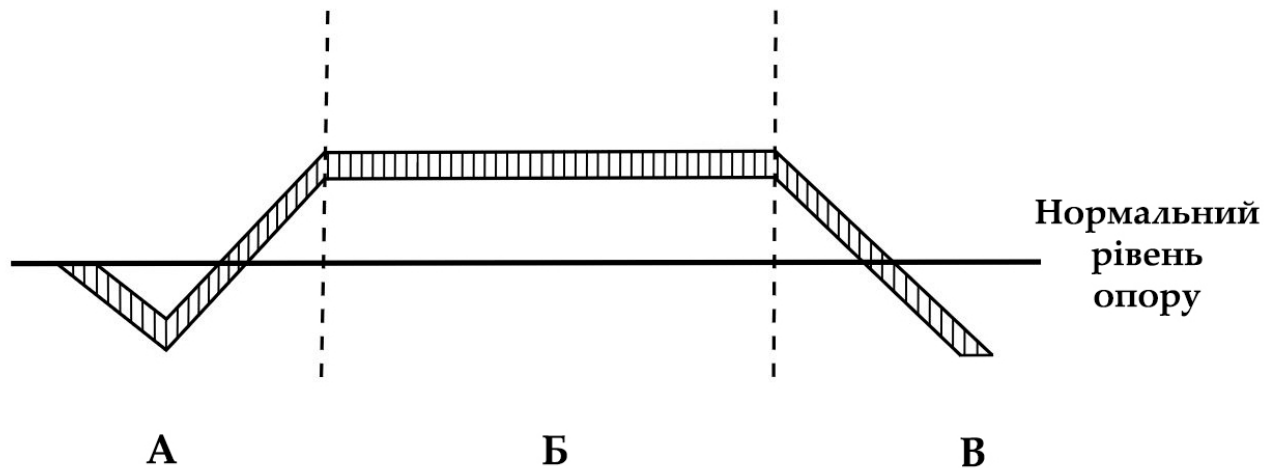


Рис. 1.5. Три фази загального адаптаційного синдрому (ZAC) (Сельє, 1979: 35)

Ці три фази Г. Сельє порівнює зі стадіями людського життя: дитинство (із властивою цьому віку низькою опірністю та надмірними реакціями на подразники), зрілість (коли відбувається адаптація до найчастіших впливів і збільшується опірність) і старість (з незворотною втратою пристосовності та поступовим старінням), що закінчується смертю (Сельє, 1979: 36).

ЗАГАЛЬНИЙ ЗНАМЕННИК УСІХ СТРЕСОРІВ. Г. Сельє, відповідаючи на питання «Чим є стрес, а чим не є?», посилається на Дж. Мейсона, колишнього президента Американського психосоматичного суспільства та одного з найвідоміших на той час дослідників психологічних та психопатологічних аспектів біологічного стресу. Дж. Мейсон вважає загальним знаменником усіх стресорів активацію фізіологічного апарату, відповідального за емоційне збудження, що виникає в разі загрозливих чи неприємних чинників у життєвій ситуації, узятій у цілому (Mason, 1971).

«ТРИАДА СЕЛЬЄ». В експерименті на тваринах Г. Сельє показав, що, незалежно від виду стресорного агента (підшкірне введення щурам формаліну, дзвінковий шок, іммобілізація тварин), у їхньому організмі виявлялися такі однотипні зміни:

- 1) гіпертрофія надниркових залоз;
- 2) інволюція тимусу та лімфовузлів з лімфопенією;
- 3) гострі виразки в шлунково-кишковому тракті.

Ці характерні прояви стресу відомі нині як *«тріада Сельє»*.

Існує стереотипна фізична модель відповіді на стрес незалежно від його причини. Результат взаємодії з середовищем залежить як від природи самого стресора, так і від наших реакцій на стресор. Важливо зробити розумний вибір: прийняти кинутий виклик і чинити опір або поступитися й підкоритися.

Ми розглянули так докладно стрес як загальну біологічну фізіологічну реакцію живого організму, властиву не тільки людині, оскільки *психологічний стрес, або інакше емоційний, пов'язаний з вищою нервовою діяльністю людини, регулюється*, на думку Г. Сельє, *«дивовижно схожим механізмом»*. Мимовільні біохімічні реакції організму на стрес керуються тими самими законами, які регулюють довільну міжособистісну поведінку (Сельє, 1979: 60–61).

4 ФАЗИ РЕАКЦІЇ НАПРУЖЕННЯ. У книзі «Цивілізація та серце» Г. І. Косицький описав 4 фази реакції напруження (РН) (Косицький, 1977). Емоції виникають у тому випадку, коли реакція напруження досягає певної величини або фази.

1-ша фаза РН – стан уваги, мобілізації, активності, що характеризується підвищенням працездатності, посиленням функції органів та систем, які забезпечують вирішення цього завдання. 1-ша фаза виникає щоразу, коли завдання, що постало перед організмом, не шаблонне й вимагає концентрації уваги, мобілізації інтелектуальних і фізичних ресурсів. Подібний стан не тільки корисний, але й необхідний. Він тренує організм, збільшує працездатність.

2-га фаза РН – виникає тоді, коли мобілізації сил, викликані 1-ю фазою, виявляється недостатньо. РН зростає, що призводить до появи стічної негативної емоції. Це знайомий кожному стан люті (гніву, обурення), що супроводжується різким (граничним) підвищенням активності всіх органів та систем, які забезпечують взаємодію організму з

довкіллям. Гігантською мірою зростає працездатність скелетних м'язів, концентрується увага, різко зростає робота серця, кров'яний тиск, посилюються дихання, окислювальні та енергетичні процеси. Одночасно з'являється спазм судин черевних нутрощів і кров посилено приливає до м'язів, мозку, легень, серця. Мета подібної реакції – максимально збільшити ресурси організму і тим домогтися вирішення завдання.

3-тя фаза РН – виникає тоді, коли завдання вимагає ще більших ресурсів, які набагато перевищують ті, які може мати організм навіть за максимальної їх мобілізації, що спостерігаються у 2-ій фазі РН.

3-тя фаза РН – це стан страху. Зміни функцій організму при 3-ій фазі зазвичай прямо протилежні тим, які відзначаються при 2-ій фазі. Нерідко настає різке пригнічення інтелектуальних та енергетичних ресурсів організму. Від страху опускаються руки, підкошуються ноги, паралізуються розумові здібності. «Вегетативна буря», що вирує при 2-ій фазі РН, може перейти в «хаос». Саме 3-тя фаза РН вкрай шкідлива для організму. Але навіть 3-тя фаза РН є своєрідною захисною реакцією.

У тому випадку, якщо максимальної мобілізації ресурсів, характерної для стінічної негативної емоції, недостатньо, організм відмовляється від досягнення мети. Але якщо при цьому значимість мети зберігається, то зменшення ресурсів організму, викликане появою 3-ї фази РН, різко знижує можливість досягнення мети і цим ставить організм, по суті, у безвихідь. При цьому може настати **4-та фаза РН** – невроз, що являє собою вже захворювання, «поломку» низки регуляторних механізмів.

Г. І. Косицький навів лише критерії для класифікації фаз РН. Будь-яка з них може виникнути безпосередньо «з місця», без попередніх фаз. Нервова система оцінює важливість завдання, його складність, необхідні ресурси та ресурси, які має організм, миттєво (навіть на рівні підсвідомості). Тому за будь-якої ситуації, що виникає, необхідна фаза РН вмикається відразу (Косицький, 1977: 66–67).

СФЕРИ СТРЕСУ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ. Отже, з викладеного вище стає зрозуміло, що стрес – це динамічна й багатовимірна конструкція, яка являє собою серйозну проблему для психологів (Wong, 1990). Від початку стрес – це інженерна концепція, що має відношення до величини зовнішнього тиску, такого як вага або сила, яка діє на певний конструкційний матеріал. У євро-американському дискурсі психології стрес визначається як «зовнішні та / або внутрішні вимоги, які оцінюються, як обтяжливі або такі, що перевищують людські ресурси» (Lazarus & Folkman, 1984: 52).

Тут ми підходимо до питання об'єктивних і суб'єктивних показників стресу. Для нас особливо цінним є ознайомлення читачів зі статтею канадського клінічного психолога, професора Трентського університету (Trent University) П. Вонга «Effective management of life stress: The resource congruence model», оскільки вона співвідноситься з теоретичними конструктами, принципами та ідеями позитивної психотерапії.

Більш повний опис стресу, викликаного життєвими обставинами, представлено Полом Т. П. Вонгом на схемі нижче (рис. 1.6).

Низка кіл являють собою різні сфери повсякденного життя, які викликають стрес. Коло в самій середині – це внутрішнє ядро нашої сутності, яке можна назвати силою его, психічною стійкістю, психічною енергією або внутрішніми ресурсами. Саме на нього ми спираємося, долаючи стрес, викликаний життєвими обставинами. Стресостійкість залежить від наявності величезного внутрішнього резерву, як показано на рис. 1.6. Коли внутрішні ресурси виснажуються до крихітної точки, людина стає дуже вразливою до різних стресових розладів, таких як реактивна депресія та тривога.

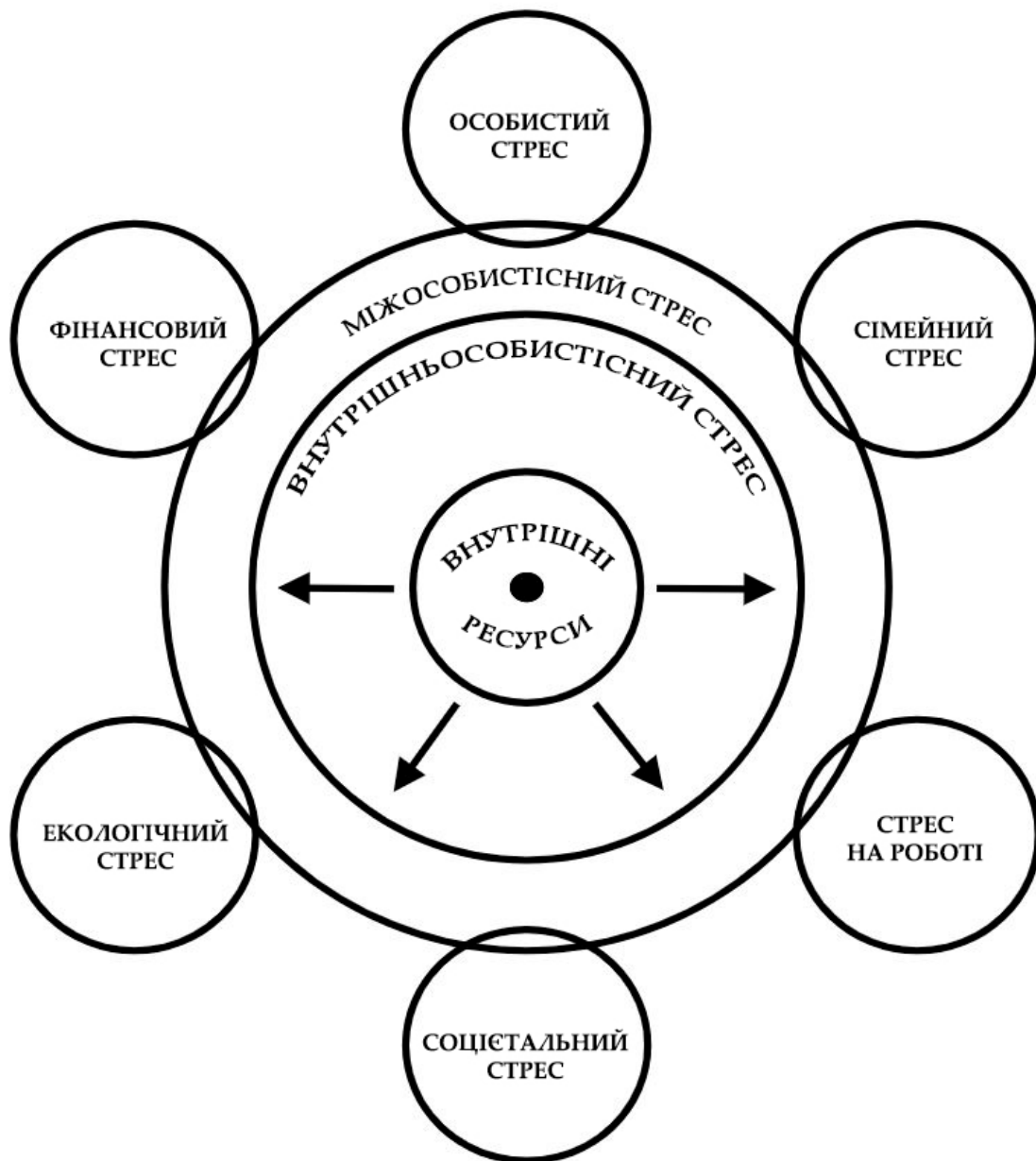


Рис. 1.6. Области стресу в повсякденному житті (Wong, 1993: 52)

Далі зверніть увагу на велике внутрішнє коло, що уособлює внутрішньоособистісний стрес: більшість наших проблем і вимог виходить зсередини. Це коло є відцентровою силою, яка впливає на всі сфери нашого життя. Якщо ми не перебуваємо в мирі з собою, наша внутрішня криза може виплеснутися назовні, приводячи до саморуйнівних дій та отруюючи міжособистісні стосунки.

Коло міжособистісного стресу взаємодіє з певними сферами життя. Оскільки в більшості своїх дій ми змушені взаємодіяти з соціумом, наша

взаємодія з іншими людьми й наша оцінка міжособистісних стосунків мають величезний вплив на наше самопочуття. Більшість проблем – це проблеми з людьми. Одна думка про те, як уникнути конфлікту з різкими й агресивними людьми, уже виснажує нашу психічну енергію. Яке прекрасне було б життя, якби всі були розумними, розуміючими й добрими, а ми ставилися б один до одного з гідністю і повагою. На жаль, реальність полягає в тому, що нам часто доводиться спілкуватися з токсичними людьми та конфліктними співробітниками. Конфлікти та недовіра підживлюються конкуренцією. Егоїзм і безжальне ставлення стали умовами виживання. Багато енергії йде на боротьбу за сфери впливу і самооборону (Wong, 1993: 52–53).

І далі П. Вонг описує сфери повсякденного життя, які викликають стрес, позначені на рис. 1.6 у вигляді невеликих зовнішніх кіл.

ОСОБИСТИЙ СТРЕС. Особистий стрес має відношення до того, що ми робимо і що з нами відбувається, з нами особисто, коли ми не виконуємо певні, чітко визначені соціальні ролі, такі як батько, чоловік або працівник. Стрес містить у собі такі повсякденні неприємності, як погане здоров'я, шкідливі звички, сексуальні проблеми, нудьга й відсутність можливостей для відпочинку. Сюди ж належать такі перехідні етапи в житті, як менопауза, вихід на пенсію і старіння. Когнітивні / емоційні проблеми та труднощі у стосунках тут не враховуються, оскільки вони самі по собі розглядаються в межах внутрішньоособистісного та міжособистісного стресу відповідно.

СІМЕЙНИЙ СТРЕС. Сімейний стрес містить у собі всі труднощі, пов'язані зі збереженням сім'ї. Домашні обов'язки, подружні проблеми, суперництво братів і сестер, конфлікти між поколіннями, труднощі спілкування з підлітками, хвороби і смерть в сім'ї є прикладами поширених проблем. Алкоголізм, сімейне насильство, сексуальне насильство та розлучення в останні роки набули характеру епідемії.

СТРЕС НА РОБОТІ. Стрес на роботі зазвичай містить у собі велике робоче навантаження, відсутність управління, неоднозначність ролі і рольовий конфлікт. В умовах економічного спаду основними джерелами стресу для працівників стають відсутність гарантій зайнятості, оцінювання результатів роботи, офісна політика, розукрупнення підприємств і безжальні скорочення штатів, а також некомпетентне і несправедливе керівництво.

СОЦІТАЛЬНИЙ СТРЕС. Соціетальний стрес належить до проблем, що переживаються великими сегментами суспільства або спільнотою, таких як економічна депресія, бідність, зловживання наркотиками, расова напруженість і дискримінація. Як правило, ці події є результатом розвитку історичних передумов.

ЕКОЛОГІЧНИЙ СТРЕС. Екологічний стрес містить у собі як умови життя, так і природне середовище. Забруднення повітря і води, погана погода, криміногенні райони, скупченість людей і високий рівень шуму – усе це приклади екологічного стресу.

ФІНАНСОВИЙ СТРЕС. І, нарешті, фінансовий стрес, який не вимагає пояснень. Коли ваше боргове навантаження перевищує ваші активи або коли ви не можете оплатити свої рахунки, значить, у вас фінансові проблеми. Однак, коли ви не можете отримати те, що вам винні інші, – це може бути не меншим стресом (Wong, 1993: 53–54).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Назвіть фізіолога, який у 1915 р. увів до наукового обігу термін «реакція «бий або біжи»». У чому він бачив зв'язок між виникненням емоцій і їх соматичними проявами?»
2. Опишіть фізіологічний механізм реакції «бий або біжи».
3. Визначте термін «гомеостаз».
4. Які найважливіші передумови концепції стресу В. Кеннона виділив Г. Сельє?
5. Розкрийте зміст поняття «загальний адаптаційний синдром».
6. Визначте термін «стрес» у концепції Г. Сельє.
7. Що мав на увазі Г. Сельє під «неспецифічною» вимогою? Наведіть приклади.
8. Визначте термін «стресор».
9. Розкрийте зміст понять «дистрес» і «еустрес».
10. Дайте характеристику теоретичної моделі взаємовідносин між стресом і життєвим досвідом Г. Сельє. Наведіть приклад.
11. Опишіть трифазну природу синдрому біологічного стресу в концепції Г. Сельє.
12. Що, на думку Дж. Мейсона, є спільним знаменником всіх стресорів?
13. Назвіть характерні прояви стресу.
14. Визначте термін «психологічний стрес».
15. Охарактеризуйте чотири фази реакції напруження.
16. Опишіть схему стресової реакції.
17. Назвіть і опишіть сфери стресу в повсякденному житті в концепції Пола Вонга.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Кеннон, В. (1927). *Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости*. Л.: Прибой.
2. Косицкий, Г. И. (1977). *Цивилизация и сердце*. М.: Наука.
3. Селье, Г. (1979). *Стресс без дистресса*. М.: Прогресс.
4. Bracha, H. S. (2004). Freeze, flight, fight, fright, faint: adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *CNS spectrums*, 9(9), 679–685. <https://doi.org/10.1017/s1092852900001954>
5. Cannon, W. B. (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: Appleton & Company.
6. Cannon, W. B. (1926). Some general features of endocrine influence on metabolism. *Am. J. Med. Sci*, 171, 1–20.
7. Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: W. W. Norton & Company.
8. Donahue, J. J. (2020). Fight-Flight-Freeze System. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. K. (eds). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_751
9. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
10. Mason, J. W. (1971). A re-evaluation of the concept of «non-specificity» in stress theory. *Journal of psychiatric research*, 8(3), 323–333. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(71\)90028-8](https://doi.org/10.1016/0022-3956(71)90028-8)
11. Selye, H. (1936) A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138, 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>
12. Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 6, 117–230. <https://doi.org/10.1210/jcem-6-2-117>
13. Selye, H. (1976) *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworths.

14. Selye, H. (1978). *The Stress of Life* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Education.

15. Wong, P. T. P. (1990). Measuring life stress. *Stress Medicine*, 6, 69–70.

16. Wong, P. T. P. (1993). Effective management of life stress: The resource congruence model. *Stress Medicine*, 9(1), 51–60.
<https://doi.org/10.1002/smi.2460090110>

17. Valenstein, S. E. (2005). *The War of the Soups and the Sparks: The Discovery of Neurotransmitters and the Dispute over How Nerves Communicate*. New York: Columbia University Press.

1.3. УСВІДОМЛЕНІСТЬ. УСВІДОМЛЕНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

Або ви починаєте з усвідомленості, і тоді ви виявляєте, що розслабляєтеся... адже в чому суть напруження? – це ваше ототожнення з різними думками, страхами, смертю, банкрутством, долар падає...! Усі страхи тут. Звідси ваші напруження. Вони також позначаються на тілі. Тіло стає напруженим, тому що тіло і розум не окремі одиниці. Тіло-розум являють собою одну систему, тому, коли розум напружується, тіло теж напружується.

Ошо

Проблема розвитку стресостійкості завжди привертала увагу психологів різних напрямів. У класичних дослідженнях Г. Сельє та Р. Лазаруса було показано, що тривалий вплив стресу призводить до таких несприятливих наслідків, як зниження загальної психічної стійкості організму, поява почуття незадоволеності результатами своєї діяльності та тенденції до відмови від виконання завдань у ситуаціях підвищених вимог, невдач та поразок (Лазарус, 1970; Selye, 1976).

НАЯВНІСТЬ АБО ВІДСУТНІСТЬ ДИСТРЕСУ В ЛЮДСЬКИХ СТОСУНКАХ.

Привернення та подяка, а також їх антиподи – ненависть і жага помсти – найбільше усіх інших почуттів відповідальні за наявність або відсутність шкідливого стресу (дистресу) в людських стосунках (Сельє, 1979: 59).

Г. Сельє був переконаний, що більшості людей однаковою мірою не подобається і відсутність стресу, і його надлишок. Тож завдання кожної людини – ретельно вивчити саму себе і знайти той рівень стресу, за якого вона відчувається найбільш «комфортно», хоч би яке заняття вона не обрала. Хто не спроможний вивчити себе, страждатиме від дистресу, викликаного відсутністю вартої справи або постійним надмірним навантаженням.

У міжособистісних стосунках, згідно з «кодексом поведінки» / «кодексом моральності» Г. Сельє, виграш полягає у збудженні почуття дружби, вдячності,

доброзичливості та любові, програш же – у тому, що в інших людей виникають ненависть, фрустрація та жага помсти.

Позитивне, негативне і байдуже ставлення «вбудовані» в саму речовину живої матерії. Вони регулюють гомеостатичну адаптацію на всіх рівнях взаємодії між клітинами, між людьми, між народами.

Багато поширених хвороб: виразки травного тракту, високий кров'яний тиск та нервові виснаження – не завжди викликаються такими очевидними причинами, як неправильне харчування, генетичні дефекти або професійні шкідливості. Вони можуть бути результатом того, що людина звалила на себе непосильну ношу. Замість медичного лікування або хірургічних втручань, можна допомогти самому собі більш дієвим шляхом: з'ясувати, що саме є вирішальним фактором: напружені стосунки з членом сім'ї, начальником або просто надмірне бажання завжди бути правим.

Тварини, які піддавалися в експериментах тривалому стресу, неминуче проходять крізь три фази загального адаптаційного синдрому. Очевидно, **приспосовність** або **адаптаційна енергія** – це обмежений запас життєздатності, відпущений нам при народженні. Він подібний до успадкованого капіталу: можна все життя брати зі свого рахунку, але додати до нього нічого не можна. У термінах адаптаційної енергії секрет успіху не в ухилянні від стресу і похмурому животінні, бо в цьому випадку успадковане багатство не принесе ніякої радості, а в мудрому витрачанні капіталу, отриманні максимального задоволення за найнижчу плату. Нерідко задоволення однієї потреби пов'язане з відмовою від іншої. Дуже важливо навчитися не марнувати свій стан на непотріб та дрібниці (Сельє, 1979: 105–106).

Вважається, що в умовах впливу на людину психічної травми виникає альтернатива: або у зв'язку зі стресостійкістю та під впливом методів психологічного захисту людина залишається психічно та соматично здоровою, або вона занедужує на невроз або психосоматичне захворювання. На думку деяких учених, альтернатива існує і всередині патогенного шляху,

і «психосоматичні захворювання виникають у тих, хто через особливості особистості не може дозволити собі невротичний тип реагування, демонстрацію тривоги або страху, фіксацію на своїх відчуттях» (Менделевич & Соловьева, 2002: 9–10).

ПОШУКОВА ПОВЕДІНКА. В. С. Ротенберг, В. В. Аршавський ще в середині 80-х років дійшли висновку, що стресостійкість значною мірою забезпечується ступенем схильності людини проявляти *пошукову активність*, яка спрямовується на зміну неприйнятної ситуації або на зміну свого ставлення до неї (Ротенберг & Аршавський, 1984).

Пошукова поведінка – це активна поведінка в умовах невизначеності, коли людина не має можливості зі стовідсотковою впевненістю прогнозувати результати своєї активності (будуть вони успішними або ні). Однак вона здатна адекватно оцінювати кожен проміжний результат на шляху до кінцевої мети та відповідно коригувати свою поведінку. Цим пошукова поведінка відрізняється від панічної, яка теж здійснюється в умовах невизначеності, але людина не може винести уроків зі своїх помилок або випадкових удач. Невпевненість в остаточному результаті саме й надає поведінці рис пошукової, тоді як повна впевненість у підсумку робить поведінку автоматичною і стереотипною. Цікаво, що паніка також на певному етапі набуває рис стереотипності, а завершується, як правило, капітуляцією або депресією – тобто поведінкою, прямо протилежною пошуковій. Депресія, пригніченість, апатія, безініціативність або невпорядкована тривога, викликана витісненням зі свідомості неприйнятного мотиву – все це прояви відмови від пошуку. Відмова від пошуку знижує опірність організму, навіть якщо сама ця відмова не супроводжується негативними емоціями (як при хворобах досягнення) (Ротенберг, 2000: 9).

Наявність індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес та формуванні стресостійкості визначає наростаючий інтерес до вивчення

механізмів регуляції цього стану, а також обґрунтування шляхів та способів його подолання.

Р. Лазарус ототожнює стресостійкість з емоційною стійкістю та здатністю контролю емоцій; здатністю переносити великі навантаження та успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях; здатністю долати стан емоційного збудження під час виконання складної діяльності (Лазарус, 1970).

П. Б. Зільберман визначає **стресостійкість** як «інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складних емотивних обставинах» (Зильберман, 1974).

І в цьому контексті також важливо пам'ятати, що психологічні ресурси та дефіцити, як справедливо зазначає Пол Т. П. Вонг, не є протилежними полюсами одного й того ж континууму, коли збільшення позитивних ресурсів означає автоматичне зменшення негативних (Wong, 1993: 58). Пол Т. П. Вонг посилається на емпіричні дані, попередні докази того, що ресурси і дефіцити часто співіснують у стані динамічного напруження, зображеного у вигляді китайського символу інь-ян на рис. 1.7.

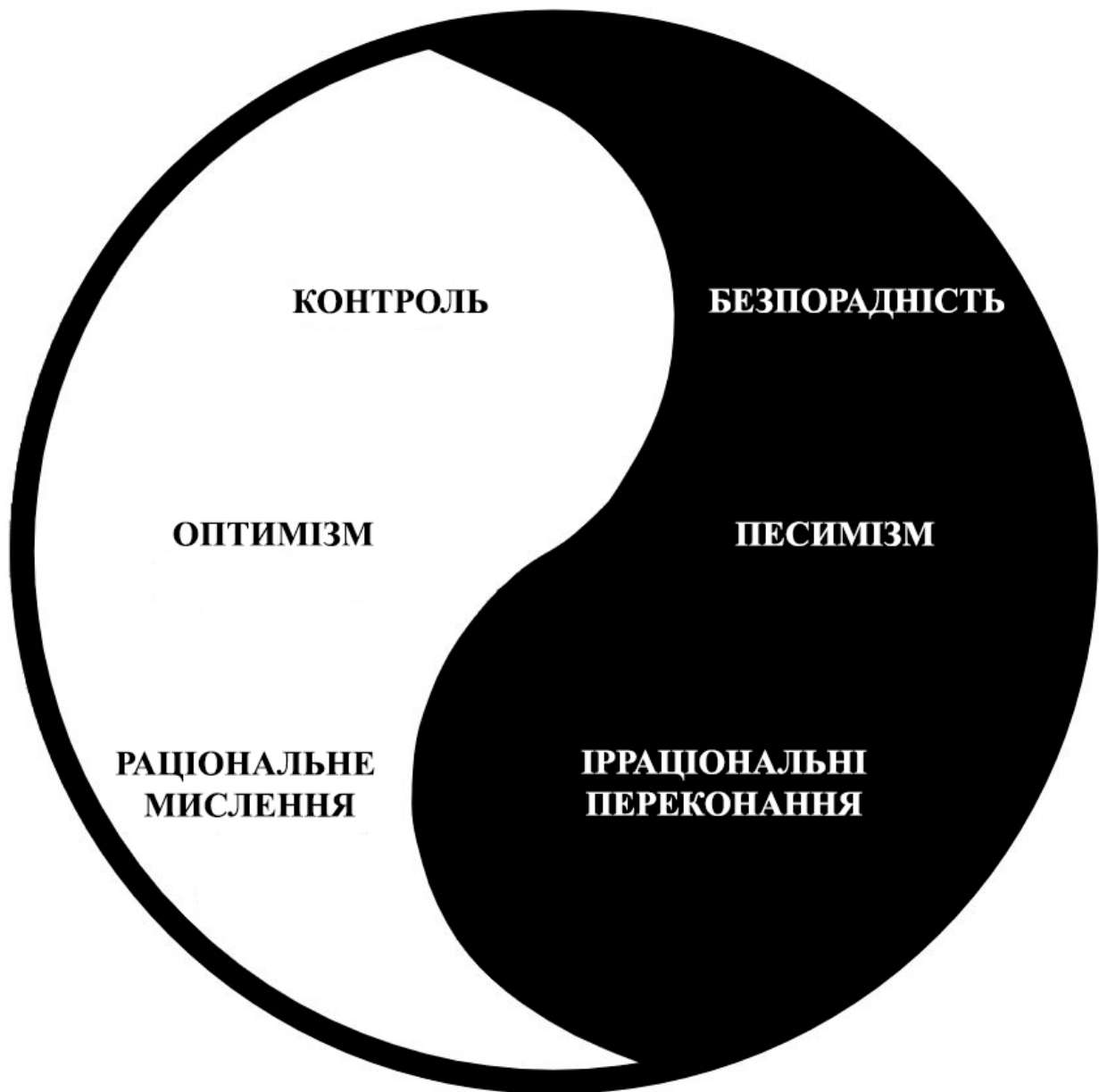


Рис. 1.7. Символічне уявлення психологічних ресурсів та дефіцитів (Wong, 1993: 59)

Темний бік містить у собі все негативне – почуття безпорадності й безглуздості, песимістичні погляди, самознищення, перфекціоністські переконання, болісні спогади та руйнівні імпульси. Усі ці дефіцити забирають у нас енергію, змушують нас почуватися погано та знижують нашу ефективність у подоланні стресу. Дефіцити являють собою паралельну когнітивно-емоційну систему, яка конкурує з психологічними ресурсами. Таким чином, оптимізм і невпевненість у собі можуть вести постійне перетягування каната, у той час коли відчуття контролю відчайдушно намагається боротися з почуттям безсилля. Загальні

психологічні ресурси, доступні людині, залежать не від фактичної кількості ресурсів, а від балансу між ресурсами і дефіцитами (Wong, 1993: 58–59).

УСВІДОМЛЕНІСТЬ. Усвідомленість (mindfulness) визначається в західному науковому дискурсі як складнокомпонентна характеристика організації психічної діяльності, яка інваріантно передбачає довільне зосередження уваги на подіях, що відбуваються зараз, неосудним або приймаючим способом (Kabat-Zinn, 1990).

Колектив авторів з університету Ла Саль (LeeAnn Cardaciotto) та Дрексельського університету (James D. Herbert, Evan M. Forman, Ethan Moitra, Victoria Farrow) зробили спробу операціоналізації поняття «усвідомленість», беручи до уваги те, що останнім часом помітно зріс інтерес до конструкту усвідомленості в клінічній психології та суміжних галузях, особливо в розробці та вивченні психологічних втручань, що вміщують усвідомленість як центральний компонент. На основі аналізу теоретичних та емпіричних досліджень, присвячених проблемі усвідомленості, вчені дійшли висновку, що усвідомленість визначається по-різному: іноді як техніка, іноді як більш загальний метод або набір технік, іноді як психологічний процес, який може призвести до результату, а іноді як результат сам по собі, часто «спосіб буття» (way of being) (Cardaciotto et al., 2008). Деякі вчені, наприклад К. Браун і Р. Раян, визначають усвідомленість як установку на те, щоб бути уважним і обізнаним про те, що відбувається в теперішній момент (Brown & Ryan, 2003; Brown & Ryan, 2004).

ДВОФАКТОРНА МОДЕЛЬ УСВІДОМЛЕНОСТІ. С. Бішоп та співавтори запропонували двофакторну модель усвідомленості. Перший компонент – це *саморегуляція уваги*, що забезпечує зосередження на подіях поточного моменту (ongoing awareness). Другий компонент – *ставлення до отриманого досвіду* – ґрунтується на цікавості та прийнятті (acceptance).

Більшість визначень усвідомленості вміщують саме ці два ключові чинники (Bishop, et al., 2004).

Перший компонент характеризується як продовження спостереження за зовнішніми та внутрішніми подіями з фокусуванням на поточному досвіді без «відходу» в події минулого чи майбутнього.

Другий компонент усвідомленості відображає те, як саме відбувається здобуття досвіду: неупереджено, без засудження, з прийняттям до будь-яких подій зовнішнього та внутрішнього світу як до приємних, так і до найнеприємніших. Прийняття визначають як «сприйняття подій повністю, такими, якими вони є»; під час прийняття людина відкрита для дійсності теперішнього моменту без спроб засудження, інтерпретацій, подальшого розвитку внутрішнього досвіду (емоції та думки), придушення чи уникнення його. Прийняття також не має на увазі пасивності чи смиренності, спроб уникнути неприємних емоцій. Більше того, готовність приймати поточні стресові стимули веде до покращення власного стану та збільшення можливостей діяти (Bishop, et al., 2004).

Взаємодія між цими двома компонентами є важливим моментом, що потенційно розкриває механізми усвідомленості.

Німецькі вчені, вивчаючи конструкт усвідомленості, показали, що стійкість до стресу й опірність – це захисні психологічні властивості, які пов'язані з більшою адаптивною реакцією на стрес. Ці властивості можуть бути посилені за допомогою ЗСВС (зниження стресу під впливом свідомості). Це розширює застосування ЗСВС від полегшення негативних станів до профілактики психопатологій та підтримання психічного здоров'я (Nila et al., 2016).

ШКАЛИ П'ЯТИФАКТОРНОГО ОПИТУВАЛЬНИКА УСВІДОМЛЕНОСТІ.

Уявлення про структуру усвідомленості дають також шкали П'ятифакторного опитувальника усвідомленості (Five Facet Mindfulness

Questionnaire (FFMQ)), розробленого Руф А. Баєр з колегами (Baer et al., 2006):

Спостереження (*Observing*) – уміння помічати, відстежувати та відзначати зовнішній та внутрішній досвід: почуття, емоції, думки, запахи та звуки;

Опис (*Describing*) – навичка словесно позначати внутрішній досвід;

Усвідомленість дій (*Acting with a wareness*) – уміння бути тут і зараз, долучитись до теперішнього моменту, замість автопілота;

Безоцінність (*Nonjudging of inner experience*) – уміння будь-який внутрішній досвід, навіть якщо він болісний, приймати як є, не оцінюючи його як не потрібний, без прагнення позбутися чи придушити;

Нереагування (*Nonreactivity to inner experience*) – здатність не чіплятися за думки й не захоплюватися ними, доки вони приходять та йдуть.

УСВІДОМЛЕНА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ. Спираючись на результати теоретичних та емпіричних досліджень усвідомленості, нами був розроблений курс семінарів, присвячених інтеграції психотерапевтичних методів з фокусом розвитку усвідомленої стресостійкості. Під **усвідомленою стресостійкістю** ми розуміємо *інтегративну властивість особистості, що проявляється у здатності до самоврядування у стані стресу, насамперед, у здатності швидко досягати стану релаксації через зняття емоційного та м'язового напруження; основу властивості становлять навички та вміння усвідомленості.*

Опираючись на коротку характеристику усвідомленості під усвідомленою стресостійкістю ми розумітимемо інтегративну здатність керувати своєю особистістю у стані стресу, перш за все, швидко розслаблятися, знімаючи емоційну та м'язову напругу. Основу цієї здатності становлять навички усвідомленості (Гордиенко-Митрофанова & Гоголь, 2022).

Опираючись на аналіз двофакторної моделі усвідомленості С. Бішопа і шкал усвідомленості очевидно, що одним з ефективних інструментів розвитку усвідомленої стресостійкості є дихання в медитативно-дихальних вправах, оскільки підкоряється контролю свідомості за рухами передньої черевної стінки та діафрагми і таким чином сприяє розвитку усвідомленості.

Американські вчені (LeeAnn Cardaciotto, James D. Herbert, Evan M. Forman, Ethan Moitra & Victoria Farrow) також стверджують, що медитація сприяє формуванню стресостійкості: дозволяє зняти емоційну напругу і сприяє зниженню м'язової напруги. Наполеглива практика медитації веде до того, що людина навчається керувати собою, бути справжнім господарем своїх думок та емоцій, у неї пробуджується здатність бачити та приймати явища, зазвичай недоступні свідомості, сприйняття навколишнього світу стає більш глибоким та ясним (Cardaciotto et al., 2008).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте характеристику «кодексу моральності» Г. Сельє.
2. Розкрийте зміст терміну «адаптаційна енергія» в концепції стресу Г. Сельє.
3. Визначте термін «пошукова поведінка».
4. Як визначається термін «стресостійкість» у сучасних дослідженнях?
5. Розкрийте зміст складових моделі психологічних ресурсів і дефіцитів Пола Т. П. Вонга.
6. Як визначається термін «усвідомленість» у західному науковому дискурсі?
7. Опишіть двофакторну модель усвідомленості С. Бішопа.
8. Опишіть структуру усвідомленості через шкали «П'ятифакторного опитувальника усвідомленості» Руф А. Баєр.
9. Взаємодія яких компонентів розкриває механізми усвідомленості?
10. Чим можна пояснити зростаючий інтерес до вивчення механізмів регуляції стресового стану?
11. Визначте термін «усвідомлена стресостійкість».

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гордиенко-Митрофанова, И. В. & Гоголь, Д. М. (2022). Развитие осознанной стрессоустойчивости по модели баланса: интеграция психотерапевтических методов. *The Global Psychotherapist*, 2(2), 42–55. DOI: 10.52982/lkj170
2. Зильберман, П. Б. (1974). Эмоциональная устойчивость оператора. *Очерки психологии труда оператора* (с. 138–172). М.: Наука.
3. Лазарус, Р. (1970). *Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс*. Л.: Медицина.
4. Менделевич, В. Д. & Соловьева, С. Л. (2002). *Неврология и психосоматическая медицина*. М.: МЕДпресс-информ.
5. Ротенберг, В. С. & Аршавский, В. В. (1984). *Поисковая активность и адаптация*. М.: Наука.
6. Ротенберг, В. С. (2000). *Образ Я и поведение*. Иерусалим: Маханаим.
7. Селье, Г. (1979). *Стресс без дистресса*. М.: Прогресс.
8. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
9. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
10. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
11. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248. doi:10.1093/clipsy.bph078

12. Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>
13. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
14. Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health and Prevention*, 4(1), 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.01.001>
15. Selye, H. (1976) *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworths.
16. Wong, P. T. P. (1993). Effective management of life stress: The resource congruence model. *Stress Medicine*, 9(1), 51–60. <https://doi.org/10.1002/smi.2460090110>

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Завдання №1

Підготуйте конспект трьох наукових статей з психофізіології стресу за останні 5 років.

При виконанні цього й подібних завдань пам'ятайте, що конспект передбачає стислий виклад матеріалу, причому допускається передача сенсу тексту своїми словами.

*При виконанні цього завдання важливо також грамотно скласти й оформити бібліографічний перелік і навести бібліографічні посилання в роботі, оскільки це є вираженням наукової етики й культури наукової праці. Приклад оформлення за найпоширенішим у світі міжнародним стандартом АРА наводимо нижче.

Наступними за популярністю цитування є статті з журналів, особливо іноземні публікації в індексованих джерелах.

Приклади:

1. Tackett, J. L., Brandes, C. M., King, K. M., & Markon, K. E. (2019). Psychology's Replication Crisis and Clinical Psychological Science. *Annual review of clinical psychology, 15*, 579–604. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095710>

2. Cheung F. M. (2012). Mainstreaming culture in psychology. *The American psychologist, 67*(8), 721–730. <https://doi.org/10.1037/a0029876>

3. Lorion R. P. (2021). Community psychology's origin and destination: Alternative pathways to the discipline's future. *Journal of community psychology, 49*(5), 987–993. <https://doi.org/10.1002/jcop.22504>

Більш детальну інформацію можна знайти в таких джерелах:

1. Алиев, Р. Т. (n.d.). *Оформление списка литературы в международном стиле АРА. Получено из <https://galacticamedia.com/files/APA.pdf>*

2. American Psychological Association. (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington D.C.: Author.

3. American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington D.C.: Author.

Завдання № 2

Складіть каталог досліджень з проблеми стресостійкості, проведених за останні 5 років, і представте його за допомогою методу mindmap (інтелект-карти).

Для виконання цього завдання необхідно ознайомитися з

- 1) електронними каталогами наукових бібліотек;
- 2) mindmap як методом структуризації і візуалізації матеріалу з використанням графічного запису в вигляді діаграми.

Завдання № 3

Опишіть структуру конструкту усвідомленості з позиції різних теоретичних концепцій і емпіричних досліджень.

При виконанні цього завдання необхідно ознайомитися зі статтями, наведеними в списку літератури до 1.2, а також виконати вимогу до завдання №1 (*).

РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗА МОДЕЛЛЮ БАЛАНСУ Н. ПЕЗЕШКІАНА: ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ МЕТОДІВ

2.1. ФІЛОСОФІЯ І ФІЗІОЛОГІЯ ДИХАННЯ КОНТРОЛЮЄМОГО ДИХАННЯ

*Дихальна система – це ворота до очищення тіла,
розуму та інтелекту. Ключ до цих воріт – пранаяма.*

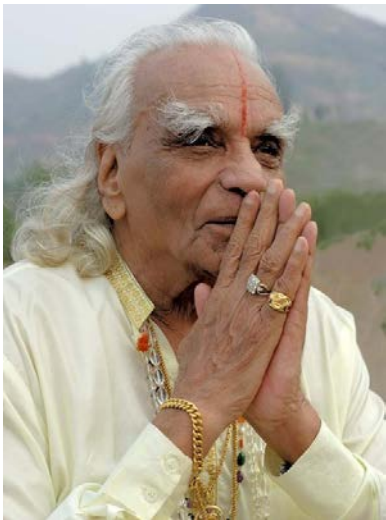
Шрі Б. К. С. Айєнгар

У попередньому розділі цього посібника ми писали про те, що дихання в медитативно-дихальних вправах підпорядковується контролю свідомості рухів передньої черевної стінки та діафрагми і таким чином сприяє розвитку усвідомленості. І, перш ніж перейти до подання широко відомих дихальних практик, ми починаємо другий розділ з витоків мистецтва дихання, звертаючись до праці одного з найвидатніших сучасних майстрів йоги, йогачар'ї Б. К. С. Айєнгара, – «Пранаяма. Мистецтво дихання». Ми звернулися до наукової спадщини саме Б. К. С. Айєнгара, оскільки, залишаючись стійким прихильником філософії давньоіндійських традицій, у своїх працях він відповідає вимогам реалій сучасного наукового знання.

ФІЛОСОФІЯ І МИСТЕЦТВО ДИХАННЯ. «Цією книгою, – зазначає у вступі до «Пранаяма. Мистецтво дихання» Єгуді Мінухін, – пан Айєнгар, мій гуру в йозі, додав новий і важливий вимір в життя людей Заходу, спонукаючи нас долучитися до наших братів усіх кольорів шкіри і всіх віровчень на святі життя з належною шанобливістю і необхідною цілеспрямованістю» (Айєнгар, 1995: 13).

Сам Б. К. С. Айєнгар пише, що багато західних вчених прийняли давнє уявлення про те, що *людина є триєдністю тіла, розуму і духу*. Різні техніки фізичної культури, атлетизму і спорту були винайдені для того, щоб зберегти здоров'я чоловіків і жінок. Вони були розроблені для забезпечення

потреб тіла з його кістками, зв'язками, м'язами, тканинами, клітинами і органами. Індійські вчені називають ці техніки дисциплінами «завоюванням матерії». І тільки нещодавно західні вчені ознайомилися з техніками, розробленими в Стародавній Індії для дослідження дихальної, кровоносної, травної та видільної систем, а також ендокринних залоз і нервів, тонкі форми яких узагальнено відомі як Завоювання Життєвої Сили (Айенгар, 1995: 19).



**Беллур Крішнамачар
Сундарараджа Айенгар**
(1918–2014 рр.) – є
засновником однієї з найбільш
затребуваних у світі шкіл йоги,
яка має назву йоги Айенгара.
Увів нові підходи до навчання
й освоєння технік йоги,
завдяки чому став
найвідомішим і видатним у
сучасному світі майстром йоги.

Йога: систематично навчає людину прагнути до божественного в собі; і робити це слід ретельно й активно. Завдяки їй, вона виводить себе з лабіринту власного тіла до внутрішньої самості. Вона слідує від тіла до нервів, а від нервів до почуттів. Від почуттів – у розум, який контролює емоції. Від розуму вона проникає в інтелект, який є провідником причини. Від інтелекту її шлях лежить до волі й звідти – до свідомості. Остання ступінь – від свідомості до її Самості, до самої її суті (Атма) (Айенгар, 1995: 28).

ПРАНАЯМА. Б. К. С. Айенгар визначає *пранаяму* як *свідоме продовження вдиху, затримки дихання й видиху*. Пранаяма – це мистецтво, яке містить техніки, що змушують респіраторні органи рухатися та розширюватися напружено, ритмічно й інтенсивно. Пранаяма складається з довгого, безперервного, тонкого потоку – *вдиху* (пурака), *видиху* (речака) і *затримки дихання* (кумбхака).

Вдих – це акт отримання первинної енергії у вигляді дихання, він стимулює систему.

Затримка – це процес, коли дихання затримується, щоб скуштувати, відчутти цю енергію; затримання дихання розподіляє енергію по всьому тілу.

Видих спустошує всі думки й емоції; він видаляє відпрацьоване повітря й токсини; у той час, коли легені порожні, *людина підпорядковується індивідуальній енергії*, «я», первинній енергії.

Рухи пранаями передбачають *горизонтальне розширення* (дайрагх'я), *вертикальний підйом* (ароха) і *розширення по колу* (вішалата) *легенів, грудної клітини і ребер* (Айенгар, 1995: 38).

Стародавній індійський філософ Патанджалі у своїй праці «Йога-сутри» описує *пранаяму як контрольоване втягування і видихання повітря в міцно встановленій позі* (Сатьянанда, 2006: 216–221).

Контрольоване дихання, згідно з йогинами, допомагає розуму сконцентруватися та дає можливість досягти міцного здоров'я і довголіття.

ЕТИМОЛОГІЯ ТЕРМІНА «ПРАНАЯМА». Звертаючись до етимології терміна «пранаяма», Б. К. С. Айенгар стверджує, що він складається з двох слів «прана» і «аяма». «Прана» означає повітря, дихання, життя, вітальність, енергію або міць. Використовувана в множині, вона означає певні вітальні подихи або потоки енергії (прана-вайю). «Аяма» означає напруження, подовження, розширення, збільшення, ширину, регуляцію, продовження, приборкання або контроль. Таким чином, *«пранаяма» означає продовження дихання й оволодіння ним* (Айенгар, 1995: 38).

ДИХАЛЬНИЙ ЦИКЛ. Багато видів пранаям, пояснює Б. К. С. Айенгар, були винайдені й розвинені саме для того, щоб пристосувати фізичні, розумові, інтелектуальні та духовні потреби садхаки (того, хто присвятив себе духовній практиці; далі по тексту будемо використовувати термін «практикуючий») до мінливих умов (Айенгар, 1995: 41).

Акт дихання організований таким чином, що в нормі легені наповнюються повітрям 16-18 разів на хвилину. Ритмічне наповнення еластичних, схожих на стільники «ковальських міхів» легень досягається завдяки рухам грудної клітини і діафрагми (Айенгар, 1995: 45).

Дихальний цикл складається з трьох частин: вдих, видих і затримка.

Вдих – це активне розширення грудної клітини, завдяки якому легені наповнюються повітрям, багатим киснем.

Видих – це нормальне і пасивне повернення у вихідний стан еластичних стінок грудної клітини, за допомогою якого відпрацьоване повітря, насичене вуглекислим газом, видаляється з легень.

Затримка – це пауза в кінці кожного вдиху і видиху. Ці три процеси утворюють один дихальний цикл. Дихання впливає на серцевий ритм. Під час тривалого утримання дихання спостерігається уповільнення серцевого ритму, що сприяє меншому навантаженню на серцевий м'яз (Айенгар, 1995: 45).

Ось як метафорично Б. К. С. Айенгар описує дихальний цикл.

Вдих – це поглинання космічної енергії індивідумом для його зростання й прогресу. Це шлях дії. Це – нескінченне, що зливається з кінцевим. Воно вбирається з диханням життя так само обережно й м'яко, як аромат квітки вдихається й поширюється по всьому тілу.

Видих – це вихідний потік індивідуальної енергії для з'єднання її з космічною енергією. Він заспокоює розум і робить мовчазним мозок. Це відмова практикуючого від свого Его й занурення в самість. Видих – це процес, за допомогою якого енергія тіла поступово з'єднується з енергією розуму, зливається з душею практикуючого та розчиняється в космічній енергії. Це – шлях повернення з периферії тіла до джерела свідомості, відомий як шлях самозречення. Вихідне дихання відчувається як тепле та сухе, і практикуючий не відчуває його аромату (Айенгар, 1995: 134).

Кумбхака (затримка дихання) означає глечик, який може бути і повний, і порожній. Кумбхака буває двох видів. Це пауза: а) між вдихом і видихом і б) між видихом і вдихом. Це – мистецтво утримання дихання в стані призупинення. Кумбхака також означає відволікання інтелекту від органів сприйняття і дії, з тим щоб зосередити його на місцеперебуванні Атмана (пуруші) – джерела свідомості. Кумбхака утримує практикуючого його в

стані мовчання на фізичному, моральному, ментальному і духовному рівнях (Айенгар, 1995: 140).

ЧОТИРИ ТИПИ ДИХАННЯ. Дихання, згідно з Б. К. С. Айенгаром, може бути поділено на чотири типи:

а) верхнє, або клавікулярне (ключичне), дихання, при якому відповідні м'язи шиї активізують переважно верхню частину легенів;

б) середнє, або інтеркостальне (міжреберне), дихання, яке активізує тільки центральну частину легень;

в) нижнє, або діафрагмальне, дихання, яке головним чином активізує нижні долі легень, тоді як верхні та центральні долі легень залишаються менш активними;

г) тотальне (повне), або пранаямічне, дихання, при якому легені максимально використовуються (Айенгар, 1995: 46–47).

«МИСТЕЦТВО ПРАНАЯМИ». Праця Б. К. С. Айенгара досить об'ємна і має практичне значення. Вона може бути використана як базовий підручник і початківцями, і обізнаними учнями; і як основа майстрами, які працюють із учнями. І наша мета – у межах цього навчального посібника звернути увагу на ті важливі аспекти, які мають безпосереднє відношення до практики пранаями. Ми будемо рухатися послідовно другим розділом «Мистецтво пранаями» книги «Пранаяма. Мистецтво дихання», виділяючи лише «технічно» важливі моменти, які, на наш погляд, необхідно враховувати, приступаючи до дихальних практик, описаних в наступному підрозділі. А метафоричний виклад основ вчення пранаями ми залишаємо для самостійного ознайомлення читачів. Метафорами Б. К. С. Айенгара не варто нехтувати, оскільки, з одного боку, вони розкривають сенс давньоіндійської культури, а з іншого – адаптують філософію йоги для західних послідовників через властиві їм онтологічні та епістемологічні функції.

Другий розділ «Мистецтво пранаями» містить дев'ять глав, що детально описують покрокове оволодіння пранаямою. Спираючись на десяту та одинадцяту глави, ми склали таблиці (табл. 2.1-2.2), у яких у стислій формі представлені підготовчі рекомендації до освоєння пранаями Б. К. С. Айєнгара.

Таблиця 2.1. Загальні підготовчі рекомендації до освоєння пранаями

ПАРАМЕТРИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
МІСЦЕ ДЛЯ ЗАНЯТЬ	Оберіть усамітнене, чисте місце, яке добре провітрюється.
ЧАС ДОБИ	Практикуйте зрання, бажано перед світанком або після заходу сонця, якщо ранковий час є неприйнятним.
ЧИСТОПЛОТНІСТЬ	Дотримуйтеся правил чистоплотності.
КИШКІВНИК І СЕЧОВИЙ МІХУР	Опорожніть кишківник і сечовий міхур перед початком пранаями.
ПРИЙОМ ЇЖІ	Не практикуйте одразу після їжі чи коли голодні. В останньому випадку можна випити чашку молока або чаю. Між прийомом їжі й пранаямою має минути від 4-х до 6-ти годин, після практики можна їсти через пів години.
РЕГУЛЯРНІСТЬ	У визначений час щодня в тій самій позі. Якщо комплекс пранаями викликає дискомфорт, поміняйте вправу на іншу, більш сприятливу для тіла й розуму.
ТРИВАЛІСТЬ	Йогічні тексти наполягають на виконанні 80-ти циклів пранаями 4 рази на день: зрання, опівдні, увечері та опівночі, – чого не кожен може дотриматися. Однак мінімум 15 хвилин на день є необхідними, хоча цього недостатньо для того, хто присвятив себе йозі.

Таблиця 2.1. (продовження)

ПАРАМЕТРИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
СТАН	Не практикуйте пранаяму в поспіху. Не практикуйте, коли розум і тіло мляві чи пригнічені. За розумової втоми чи занепокоєння виконайте рекомендовані асани, а за фізичного виснаження – позу мерця (шавасану). Потім поновіть практику пранаями.
ОБМЕЖЕННЯ	Не розмовляйте й не ходіть одразу після пранаями, а розслабтеся в шавасані на деякий час, перед тим як почати якусь діяльність.
АСАНИ І ПРАНАЯМА	<p>1. Перш ніж приступити до занять пранаямою, навчіться правильного руху міжреберних м'язів, діафрагми тазового і грудного відділу шляхом практики відповідних асан.</p> <p>2. Не виконуйте асани відразу після пранаям. Пранаяма, виконувана після асан, не завдає шкоди. Однак пранаяма не може бути виконана належним чином після напружених асан. Практикуйте асани і пранаями в різний час. Ідеальний варіант: вранці – пранаяма, увечері – асани. Майстерність в пранаямі – це наступний щабель після освоєння асан. Цей шлях неможливо скоротити.</p>
ХРЕБЕТ	Розташуйте хребет від основи, хребець за хребцем, як ніби ви будете стіну з цегли. Зберігайте праву і ліву сторони хребетного стовпа паралельними, рухаючи їх незалежно одна від одної та ритмічно відповідно до центрального хребетного стовпома. У пранаямі передня частина хребта більш рухлива, ніж задня. Зберігайте висоту хребетного стовпа однаковою протягом усієї практики.
РЕБРА	Одночасно рухайте спинні частини ребер усередину, бокові частини – уперед і передні частини – угору.
НОГИ Й ПЛЕЧІ	Руки мають зберігати пасивність. Не напружуйте їх і не підводьте вгору чи назад.

Таблиця 2.1. (продовження)

ПАРАМЕТРИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
СЛИНА	Слина виділяється на початку пранаями. Ковтайте її після видиху, але не перед вдихом, і ніколи під час затримки. Не напружуйте язика та не давіть ним на зуби й піднебіння, а зберігайте його і горло пасивними.
ШКІРА	Зберігайте шкіру тулуба в активному і динамічному стані, а шкіру черепа, обличчя, ніг і рук м'якою і пасивною. На початку практики виникає піт, але потім він зникає.
МОЗОК	Зберігайте мозок сприйнятливим і спостережливим. Використовуйте його для стимулювання роботи легенів, у той же час не задіюючи його в цій роботі.

Наступна таблиця містить підготовчі рекомендації до освоєння пранаями, які безпосередньо стосуються внутрішнього спостереження, поз і дихання, через що вони вимагають більш детального опису.

Таблиця 2.2. Підготовчі рекомендації до освоєння пранаями стосовно пози і дихання

ПАРАМЕТРИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
ОЧІ Й ВУХА	Пранаяму слід виконувати із заплющеними очима , а асани – із розплющеними.
<p>1. Заплющуйте очі м'яко й дивіться всередину вниз на серце, не напружуючи очні яблука. Це внутрішнє спостереження або відчуття дає можливість найбільш ясно усвідомлювати процеси, що відбуваються. Якщо очі розплющені, ви вибухаєте відчуттями, відчуваєте дратівливість і нетерплячість, а розум стає розсіяним. Лише на частку секунди можете розплющити очі, для того щоб перевірити свою позу і виправити якійсь недоліки.</p> <p>2. Вуха настроюйте на вібрації вдиху і видиху і на беззвучний стан затримки.</p>	

Таблиця 2.2. (продовження)

ПАРАМЕТРИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
ГОЛОВА Й ШИЯ	У медитації голову та шию тримають прямо і перпендикулярно до підлоги, тоді як у пранаямі виконується замок підборіддя (джаландхара бандха).
	<p>1. У пранаямі важливо в першу чергу навчитися правильно сидіти з опущеною головою, щоб тіло залишалось прямим і стійким, а також максимально наповнювати легені повітрям.</p> <p>2. За винятком лежачого положення, ніколи не тримайте голову прямо.</p> <p>3. Опустіть голову до тулуба й підніміть внутрішній каркас грудної клітини назустріч підборіддю, яке опускається. Розташуйте підборіддя в западині, що знаходиться під грудиною. Це – замок підборіддя.</p> <p>4. Якщо ви не можете робити це повністю, нахиліть голову наскільки можливо низько, без напруження і продовжуйте практику.</p> <p>5. Тим, у кого негнучка шия, слід тримати голову так низько, наскільки це можливо без надмірного дискомфорту або ж згорнути валиком шматок матерії і розташувати його на верхівці ключиць. Утримуйте валик підняттям грудної клітини, а не натисканням підборіддя. Це знімає напруження в горлі, і дихання стає комфортним.</p> <p>6. Робіть замок підборіддя таким чином, щоб маківка голови не піднімалася, а залишалася в однім і тім же положенні впродовж усієї практики пранаями.</p>
ПОЗА	Найкраще сидяти на підлозі на складеній ковдрі. Поza лотоса (падмасана) – це королева асан у практиці пранаями і медитації. Є інші зручні для занять пози; можна сидіти і в будь-якій іншій позі, у якій спина залишається прямою від основи хребта до шиї і перпендикулярною до підлоги.
	Однак, якщо і через вік, слабкість або відсутність витривалості сидіти на підлозі неможливо, допускається використання стільця або табуретки. При цьому треба ступні повністю тримати на підлозі, стегна паралельно до підлоги й одне одному, а гомілки перпендикулярно до підлоги. Тримайте руки та ноги розслабленими й вільними від усіх напружень.

Таблиця 2.2. (продовження)

ПАРАМЕТРИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
ДИХАННЯ	Дихання в пранаямі завжди здійснюється через ніс за винятком спеціально оговорених випадків.
<p>1. Усі щаблі всіх пранаям починаються з видиху й закінчуються вдихом. Не використовуйте зусилля.</p> <p>2. Усі вдихи виконуються з шиплячим звуком «с-с-с-с», а всі видихи – з придихом – легким «х-х-х-х» (цей звук не передається російським (українським) «х», а скоріше є придихом).</p>	

Описуючи пози, в яких практикують пранаяму, Б. К. С. Айенгар пише: «Практикуючи пранаяму, зазвичай сидять на землі в позах сиддхасана, свастикасана, бхадрасана, вирасана, бадхаконасана або падмасана. У кожній з них хребет і ребра схожі на широку середню частину бананового листа, де хребет подібний до серединної жилки, а рівномірно розташовані ребра нагадують бічні жилки. Куприк схожий на кінчик листа» (Айенгар, 1995: 97).

Тут хотілося б звернути увагу на пояснення Б. К. С. Айенгара, згідно з філософією йоги, чому йогін при виконанні пранаями нахиляє голову низько: «Інтелектуальні люди схильні до зарозумілості. Інтелект, подібно до грошей, хороший слуга, але поганий господар. Практикуючи пранаяму, йогін нахиляє голову низько, регулюючи положення передньої частини черепа по відношенню до задньої, для того щоб досягти упокоєння й позбутися гордості з приводу своїх інтелектуальних досягнень» (Айенгар, 1995: 117).

Далі Б. К. С. Айенгар присвячує цілі глави мистецтву вдиху і видиху та затримці дихання (додатки А-В), переходить до двох методів (вритті¹) пранаями: самавритті та вісамавритті. Викладена нижче інформація буде безпосередньо стосуватися сучасних дихальних практик (когерентне дихання, дихання 4-7-8, довгий видих), описаних у наступному підрозділі.

¹ Вритті означає дію, рух, курс руху або метод (Айенгар, 1995: 155).

Самавритті – це метод пранаями, при якому дотримуються *однакової тривалості всіх 4-х процесів дихання: вдиху, затримки після вдиху або внутрішньої затримки (антара кумбхака), видиху і затримки після видиху або зовнішньої затримки (бах'я кумбхака)* (рис 2.1). Наприклад, якщо тривалість вдиху 5 секунд, то такою ж повинна бути тривалість видиху і затримки після вдиху / видиху. **Вісамавритті** – це метод пранаями, при якому тривалість 4-х процесів дихання змінюється і різна (рис 2.2).



Рис. 2.1. Кругова діаграма самавритті



Рис. 2.2. Кругова діаграма вісамавритті

Техніка освоєння самавритті пранаями (СП):

Етап I. Починайте СП, прагнучи до однакової тривалості та м'якого ритму вдиху і видиху. Тільки після цього переходите до другого етапу. Таким чином, спочатку фокус уваги зосереджений на 2-х процесах дихання: вдиху і видиху.

Етап II. Робіть внутрішню затримку (затримку дихання після вдиху), поступово збільшуючи співвідношення часу між 3-ма процесами дихання в такій пропорції (вдих – внутрішня затримка – видих): $1: \frac{1}{4}: 1 \rightarrow 1: \frac{1}{2}: 1 \rightarrow 1: \frac{3}{4}: 1 \rightarrow 1: 1: 1$. Тепер при виконанні СП зосереджуємося на 3-х процесах дихання: вдиху, видиху і внутрішній затримці. І лише досягнувши стабільності й легкості в пропорції $1: 1: 1$, переходите до другого етапу.

Практикуйте спочатку 1 внутрішню затримку, чергуючи її з 3-4 циклами нормального дихання (проміжними циклами). Повторюйте цикл внутрішньої затримки 5-6 разів. Поступово зменшуйте кількість проміжних циклів і переходите до виконання СП без чергування з проміжними циклами.

Етап III. Робіть зовнішню затримку, поступово збільшуючи співвідношення часу між 4-ма процесами (вдих – внутрішня затримка – видих – зовнішня затримка) у бік зовнішньої затримки, у такій пропорції:
 $1: 1: 1: \frac{1}{4} \rightarrow 1: 1: 1: \frac{2}{4} \rightarrow 1: 1: 1: \frac{3}{4} \rightarrow 1: 1: 1: 1.$

Практикуйте спочатку 1 зовнішню затримку на 3-4 цикли, тобто теж з проміжними циклами, як і у випадку з внутрішньою затримкою.

Поступово зменшуючи кількість проміжних циклів, переходите до наступного етапу.

Етап IV. Виконуйте СП без чергування з циклами нормального дихання: вдих – внутрішня затримка – видих – зовнішня затримка (Айенгар, 1995: 155–156).

Техніка освоєння вісамавритті пранаями (ВП):

Етап I. Починайте із вдиху, внутрішньої затримки й видиху в співвідношенні 1: 2: 1, поступово збільшуючи пропорцію до 1: 3: 1, потім до 1: 4: 1. Після чого досягнете стабільності в співвідношенні $1: 4: 1\frac{1}{4} \rightarrow 1: 4: 1\frac{3}{4} \rightarrow 1: 4: 2$ та переходите до наступного етапу.

Етап II. Переходьте до зовнішньої затримки, поступово збільшуючи частку останньої в таких пропорціях: $1: 4: 2: \frac{1}{4} \rightarrow 1: 4: 2: \frac{1}{2} \rightarrow 1: 4: 2: \frac{3}{4} \rightarrow 1: 4: 2: 1.$ Ідеальна тривалість 4-х процесів дихання буде такою (у секундах): **5: 20: 10: 5.** Досягніть стабільності в цьому співвідношенні та переходите до наступного етапу.

Етап III. Поміняйте тривалість 3-х процесів дихання місцями: **2: 4: 1** (у секундах: 10: 20: 5). Досягнувши стабільності, переходьте до наступного етапу.

Етап IV. Додайте зовнішню затримку в співвідношенні **2: 4: 1: $\frac{1}{4}$** і поступово збільшуйте її тривалість до співвідношення **2: 4: 1: $\frac{1}{2}$** → **2: 4: 1: $\frac{3}{4}$** → **2: 4: 1: 1** (Айенгар, 1995: 156–157).

Тривалість 4-х процесів дихання можна варіювати в різних співвідношеннях. Зміни і комбінації у вісамавритті пранаями численні, й жоден смертний, як стверджує Б. К. С. Айенгар, не може виконати всі можливі комбінації за своє життя. Б. К. С. Айенгар наполегливо рекомендує не практикувати її самостійно, без особистого спостереження досвідченого гуру, нагадуючи слова Сватмарами в його Хат-ха-Йога Прадипіці про те, що прану слід приручати більш поступово, ніж левів, слонів і тигрів; інакше вона вб'є практикуючого (Айенгар, 1995: 157).

ДОДАТОК А.

ТЕХНІКИ ВДИХУ, ВИДИХУ І ЗАТРИМКИ

ТЕХНІКА ВДИХУ

1. Сядьте в будь-яку зручну позу.
2. Випряміть хребет разом із грудною кліткою, плаваючими ребрами й пупком та тримайте його прямо.
3. Опустіть голову наскільки можливо низько. Коли буде досягнута гнучкість задньої частини шиї, виконайте замок підборіддя.
4. Витягніть передню частину тіла вгору і розширте її, не втрачаючи контакту з центром свідомості.
5. Тримайте спину в постійному контакті з емоційним центром. Витягніть передню частину тіла вгору і розширте її, не втрачаючи контакту з центром свідомості.
6. Під час вдиху розширюйте грудну клітку й підніміть її вгору, не нахилиючись при цьому вперед, назад або в боки.
7. Не напружуйте та не смикайте звід діафрагми, а зберігайте його розслабленим. Починайте вдих від основи діафрагми. Ключова точка для початку глибокого вдиху від рівня пупка, під плаваючими ребрами кожного боку.
8. Зберігайте легені пасивними й без опору під час вдиху для того, щоб отримати й увібрати всю енергію, яка надходить. Вдихаючи, наповнюйте легені абсолютно, з повною увагою. Синхронізуйте рухи дихання з внутрішнім розширенням легенів.
9. Заповніть легені до верхівок ключиць і внутрішньої частини пахв. Ретельно досліджуйте ваші можливості, щоб розтягнути нервові волокна легенів.
10. Слідкуйте за тим, щоб кожен вдих досяг самих кінчиків бронхіол.

11. Якщо вдих занадто чітко виражений, на шкірі долонь виникає відчуття твердості. Регулюйте дихання таким чином, щоб шкіра долонь весь час зберігала м'якість.

12. Якщо під час вдиху плечі піднімаються, верхня частина легенів не буде повністю розширюватися і задня частина шиї буде відчувати напруження. Спостерігайте цю тенденцію висхідного руху і негайно опускайте плечі. Щоб зберегти їх опущеними, а грудну клітку піднятою, використовуйте жердину або обтяження.

13. Розслабте горло. Розташуйте язик на нижньому піднебінні вільно, не торкаючись зубів.

14. Зберігайте очі заплющеними й розслабленими, а внутрішнє бачення – активним. Під час вдиху очі прагнуть звертатися вгору – уникайте цього.

15. Слідкуйте за тим, щоб вуха, м'язи обличчя й шкіра чола залишалися розслабленими.

16. Правильний спосіб вдихання усуває млявість, стимулює та надає енергію тілу й розуму (Айенгар, 1995: 135–137).

ТЕХНІКА ВИДИХУ

Дотримуйтесь пунктів 1-4, що стосуються техніки вдиху. При вдиху тіло діє як інструмент для отримання енергії у формі повітря. При видиху воно стає динамічним, діючи як інструмент для повільного вивільнення повітря. Зберігайте стиснення міжреберних м'язів і плаваючих ребер протягом усього акту видиху. Без цього стійкий і плавний видих неможливий (Айенгар, 1995: 139).

ТЕХНІКА ВНУТРІШНЬОЇ ЗАТРИМКИ (ЗАТРИМКА ДИХАННЯ ПІСЛЯ ВДИХУ)

1. Не намагайтеся затримати дихання після вдиху (внутрішня затримка) до тих пір, поки не оволоділи технікою глибоких вдиху і видиху. Не намагайтеся затримувати дихання після видиху (зовнішня затримка), поки не опануєте внутрішню затримку.

2. Оволодіння означає артистичне регулювання шляхом упорядкованого вдосконалення й контролю дихальних рухів. Зрівняйте тривалість вдиху і видиху, перед тим як приступити до практики затримки. Уважно прочитайте главу про *мудрі* і *бандхі*², перед тим як почати практикувати затримку дихання.

3. Вивчайте внутрішню затримку поступово. Починайте з утримування дихання лише на кілька секунд, не втрачаючи стиснення внутрішніх м'язів. Спостерігайте за станом тіла, нервів і розуму. Буде потрібний певний час, перш ніж ви зможете розуміти, відчувати і утримувати належним чином внутрішнє стиснення міжреберних м'язів і діафрагми при затримці дихання.

4. Починаючи вивчати внутрішню затримку, дозволяйте собі трохи відпочити після кожної з них. Це надасть легеням можливість повернутися до нормального природного стану перед виконанням наступної затримки. Наприклад, за одним циклом затримки мають слідувати три або чотири цикли глибокого або нормального дихання, поки не завершите повний цикл.

5. Якщо початківець виконує внутрішню затримку після кожного вдиху, це викличе напруження в легенях і мозку та перевантаження в нервовій системі; прогрес буде винятково повільним.

² Санскритське слово «мудра» означає «печатка» або «замок». Воно позначає пози, які закривають отвори тіла і в яких пальці складені певним чином у поєднанні з особливими жестами рук. «Бандха» означає «залежність, поєднання разом, сковування або захоплення». Цей термін також стосується пози, у якій певні органи або тіла стиснені, скороченні й контрольовані (Айенгар, 1995: 122).

6. У міру вдосконалення укорочуйте інтервали між циклами нормального дихання і внутрішньої затримкою.

7. Збільшуйте тривалість внутрішньої затримки дихання, не перевищуючи своїх можливостей.

8. Якщо ритм вдиху і видиху порушений утримуванням дихання, це вказує на те, що ви перевищили ваші можливості; отже, зменшіть тривалість внутрішньої затримки. Якщо ритм не порушений, це свідчить про правильність виконання.

9. Знання бандх важливе для правильної практики затримки. Вони діють, як запобіжні клапани для поширення, регуляції та абсорбції енергії й запобігають її розсіюванню. Електричний мотор згорає, якщо напруга занадто висока. Аналогічно, коли легені наповнені та енергія в них не контролюється бандхами, вони будуть пошкоджені, нерви – виснажені, і мозок буде породжувати надлишкове напруження. Усього цього не відбувається, якщо практикувати замок підборіддя (джаландхара бандху).

10. Ніколи не робіть внутрішню затримку стоячи, оскільки можете втратити рівновагу і впасти.

11. Якщо ви виконуєте пранаяму лежачи, покладіть під голову подушку, щоб тримати її вище тулуба й не відчувати в ній напруження.

12. Початківцям потрібно звернути увагу на *уддіяна бандху*³ і *мула бандху*⁴, поки вони не володіють ритмом дихання. Рухливі учні повинні робити всі бандхи після оволодіння ними індивідуально, затримуючи дихання.

13. Не піднімайте перенісся під час внутрішньої затримки. Якщо воно підніметься, мозок у цей момент заблокований, він не може спостерігати за тулубом.

³ Уддіяна – одна з бандх (замків або печаток). У ній прану, або енергію, змушують злетіти від нижнього рівня черевної порожнини до голови. Діафрагма піднімається від нижнього рівня черевної порожнини до грудної клітини й тягне за собою органи черевної порожнини назад і вгору до хребетного стовпа (Айенгар, 1995: 128).

⁴ Мула бандха – поза, у якій частина тіла від ануса до пупка скорочується й піднімається до хребта. (Айенгар, 1995: 333).

14. Протягом усієї практики пранаями нахилийте голову й шийний відділ хребта вперед і вниз та тримайте спинний відділ хребта і грудину прямо. Це допомагає мозку й шийному відділу спинного мозку рухатися вперед до грудини та розслабити лоб. Це змушує енергію мозку спускатися до Самості.

15. Упродовж кожної внутрішньої затримки зберігайте міцне стиснення діафрагми й абдомінальних органів. Існує тенденція, мимовільна або навмисна, стискати і розслабляти, аби довше затримати дихання. Уникайте цього, оскільки це розсіює енергію.

16. Якщо в легенях або серці відчувається напруження, видихніть і зробіть кілька нормальних або глибоких дихань. Це освіжить легені перед тим, як знову почати внутрішню затримку. Якщо, відчувши напруження, ви будете продовжувати заняття, ви розладнаєте гармонійну роботу тіла і розуму. Це призводить до розумової невірноваженості.

17. Коли ви зможете утримувати дихання у внутрішній затримці щонайменше 10-15 секунд, можна ввести мула бандху. На початковій стадії виконуйте мула бандху в кінці вдиху і зберігайте її протягом усієї затримки.

18. У внутрішній затримці підтягніть органи черевної порожнини всередину і вгору та одночасно подайте вперед нижню частину хребта. Тримайте тулуб міцно, а голову, руки і ноги розслабленими протягом усієї затримки.

19. Зберігайте хребет піднятим на всій протяжності від крижово-поперекової області та основи печінки і шлунка.

20. Просувайте зовнішню і внутрішню частини хребта вперед і вгору ритмічно й рівномірно. У міру того, як хребет рухається вперед, прагніть підтягнути шкіру на ньому в напрямку торса.

21. Якщо шкіра грудної клітини провисає на ребрах, це вказує на те, що відбувається несвідоме витікання дихання з легенів.

22. Не розтягуйте занадто сильно грудну клітку, але і не дозволяйте їй ставати запалою. Підніміть її рівномірно спереду, ззаду і з обох боків. Зберігайте внутрішній каркас ребер міцним, а зовнішню частину тіла – легкою. Це врівноважить тіло і збільшить тривалість затримки.

23. Слідкуйте за тим, щоб спинні та фронтальні частини міжреберних м'язів, а також внутрішні й зовнішні плоскі м'язи рухалися незалежно та подібно.

24. Відрегулюйте правильне положення шкіри пахв від спинного до переднього боку. Не здавлюйте шкіру навколо пахв на грудях, а підніміть її вгору. Якщо шкіра пахв або плечей рухається вгору, це вказує на наявність напруження. Розслабте й опустіть її.

25. У кінці вдиху й на початку затримки практикуючий йогу відчуває проблиск божественності. Він відчуває єдність тіла, дихання і самості. У цьому стані не існує усвідомлення плинності часу. Садхака відчуває свободу від причини і результату. Йому слід утримувати цей стан протягом усієї затримки.

26. Рідкий вміст добре запечатаної пляшки не вилетіть навіть якщо її трясти. Життєва енергія практикуючого йогу не вислизне, якщо затримка дихання виконується разом з бандхами. Тіло запечатане у своїй основі скороченням ануса і промежини та підняттям їх угору від *муладхари*⁵. Тоді практикуючий йогу стає сповненим могутності й слави.

⁵ Муладхара чакра – це місце перебування елемента землі – притхви татга й нюху. Це – основа аннамайя коша, тіла живлення, пов'язаного з поглинанням їжі й виведенням фекалій. Коли ця чакра активізується, життєвість практикуючого йогу стає міцною, і він готовий сублімувати свою сексуальну енергію; муладхара розташована в області тазу над анусом (Айенгар, 1995: 67).

ТЕХНІКА ЗОВНІШНЬОЇ ЗАТРИМКИ (ЗАТРИМКА ДИХАННЯ ПІСЛЯ ВИДИХУ)

1. Не намагайтеся практикувати внутрішню затримку до тих пір, поки не оволоділи технікою глибоких вдиху і видиху. Не намагайтеся практикувати зовнішню затримку, поки не оволодієте внутрішньою затримкою.

2. Зовнішня затримка буває двох видів: «задумлива» й динамічна. Перша практикується без уддіяни. Вона виконується для того, щоб зберегти спокій практикуючого йогу, і її можна практикувати в будь-який час, навіть після їжі. Динамічна зовнішня затримка виконується з уддіяна бандха, яка масажує абдомінальні органи і серце та запобігає розсіюванню енергії.

3. Починайте з практики циклів «задумливої» зовнішньої затримки. Потім сконцентруйтеся на зовнішній затримці з уддіяна бандхою.

4. Спочатку після кожної динамічної зовнішньої затримки має сплинути деякий час для того, щоб легені й абдомінальні органи прийшли в норму.

5. Зовнішню затримку з уддіяна бандхою ніколи не варто виконувати із зусиллям. Зусилля утруднює дихання, втрачається тонус абдомінальних органів, і відчувається сухість у легенях.

6. Починайте зовнішню затримку з уддіяни дуже поступово й підтримуйте стиснення уддіяни однаково довго в кожному циклі. Робіть по 6-8 циклів в день.

7. Робіть кілька циклів нормального або глибокого дихання й одну зовнішню затримку з уддіяною. Наприклад, за 3-4 циклами нормального дихання може слідувати 1 зовнішня затримка з уддіяною. Повторюйте цю послідовність, зменшуючи кількість циклів нормального дихання відповідно до того, як практикою набувається стабільність.

8. Під час практики зовнішньої затримки дотримуйтеся технік, поданих у пунктах 2, 4-6, 8-9, 13, 16, 19-21, 23, які описують техніку

внутрішньої затримки, замінюючи «внутрішня затримка» на «зовнішня затримка».

9. Як людина використовує пінцет, щоб видалити скалку, і відразу відчуває звільнення від болю; використовуйте розум як пінцет, щоб усунути непотрібні затискання й рухи, які як скалки в практиці.

10. Як повіки діють інстинктивно, щоб запобігти потраплянню чужорідного тіла в око, так і практикуючому його слід бути завжди пильним, щоб запобігти непотрібним затисканням, рухам і звичкам, які потрапляють до його практики пранаями.

11. Затримка дихання, у результаті якої обличчя червоніє, виникає печіння в очах і роздратування, виконується неправильно. Ніколи не робіть затримку з розплющеними очима. Не виконуйте її також, якщо у вас неполадки з серцем чи грудною клітиною або якщо ви погано себе почуваєте.

12. Тіло – це Королівство. Шкіра – межа. Його правитель – Атман, чие всевидюче око бачить кожен нюанс під час пранаями.

13. Гірські потоки зміщують скелі й вимивають каньйони, однак там, де енергія падаючої води заспокоєна і врівноважена енергією скель, кожна з них втрачає свою окремість. У результаті виникає озеро, що відображає спокійну красу навколишніх гір. Емоції – це потоки, а стійкий, спокійний розум утворює скелю. Під час затримки дихання емоції й розум врівноважені й душа відображена в своєму первозданному чистому стані.

14. Свідомість коливається разом із диханням, тоді як затримка дихання заспокоює її та звільняє від бажань. Хмари розходяться – і самість сяє подібно до сонця.

15. Після практики пранаями і затримки дихання розслабтеся в позі мерця (шавасана) (Айенгар, 1995: 145–147).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Чим відомий Б. К. С. Айєнгар у західному науковому світі?
2. Як визначає пранаяму Б. К. С. Айєнгар?
3. Розкрийте етимологію слова «пранаяма», спираючись на роботи Б. К. С. Айєнгара.
4. Із яких частин складається дихальний цикл?
5. Розкрийте філософію дихання в давньоіндійській традиції через метафоричний опис основних процесів дихання.
6. Опишіть чотири типи дихання за Б. К. С. Айєнгаром.
7. Охарактеризуйте загальні підготовчі рекомендації до освоєння пранаями через їх параметри та характеристику.
8. Охарактеризуйте основні підготовчі рекомендації до освоєння пранаями щодо пози та дихання.
9. Назвіть та коротко охарактеризуйте два методи пранаями.
10. Опишіть основні етапи освоєння самавритті пранаями.
11. Опишіть основні етапи освоєння вісамавритті пранаями.
12. Коротко опишіть техніку вдиху.
13. Коротко опишіть техніку видиху.
14. Коротко опишіть техніку внутрішньої затримки дихання.
15. Коротко опишіть техніку зовнішньої затримки дихання.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айенгар, Б. К. С. (1995). *Пранаяма. Искусство дыхания*. К.: София
2. Сатьянанда, С. С. (2006). *Йога-Сутра Патанджали. Комментарии*. Минск.: Ведантамала.

2.2. СУЧАСНІ ПОПУЛЯРНІ ДИХАЛЬНІ ПРАКТИКИ

Розум – це господар органів чуття, так само як дихання – господар розуму. Звук дихання – його господар, і коли цей звук зберігається рівномірним, нервова система заспокоюється. Тоді дихання тече плавно, готуючи садхаку до медитації.

Шрі Б. К. С. Айенгар

Після ознайомлення із практикою пранаями ми переходимо до опису сучасних дихальних технік.

КОГЕРЕНТНЕ ДИХАННЯ. Стівен Елліот (англ. Stephen Elliott), (1952 р.) – американський письменник, інженер, винахідник і біолог. Він є автором і видавцем періодичних видань «Лебідь і камінь» і «Когерентне дихання». С. Еліота вважають творцем методу когерентного дихання, йому також приписують плетизмографічне виявлення і біологічний зворотний зв'язок феномена хвиль респіраторного артеріального тиску (патент США №7922664) (Coherent Breathing, n.d.).

С. Елліот вперше описав когерентне дихання на вебсайті (coherence.com) у травні 2005 р. У кінці 2005 р. ця інформація була включена в перше видання книги «Нова наука про дихання». Пізніше С. Елліот переглянув книгу, щоб випустити друге видання в 2006 р., у якому була представлена теорія хвилі респіраторного артеріального тиску і її зв'язок з феноменом варіабельності серцевого ритму (BCR) (Coherent Breathing, n.d.).

ЩО ТАКЕ КОГЕРЕНТНЕ ДИХАННЯ? С. Елліот визначає когерентне дихання так: «Когерентне дихання містить у собі синхронне дихання з певною частотою. Один дихальний цикл становить приблизно 12 секунд з комфортною глибиною. Когерентне дихання приводить до балансу вегетативної нервової системи, серцево-легеневого резонансу та когерентності ритму вегетативної нервової системи» (Elliott, 2005: 101).

ЩО Ж «КОГЕРУЄТЬСЯ»? Насправді, дихання – це тільки спосіб досягнення когерентності, гармонії між двома відділами вегетативної нервової системи: симпатичним і парасимпатичним.

БАЗОВА ТЕХНІКА. Когерентне дихання – формальний метод навчання. Ця практика містить у собі перенастроювання вегетативної нервової системи. Підійдіть до цього з терпінням. Спочатку практикуйте лише кілька хвилин на день. Якщо в якийсь момент ви відчуєте біль або дискомфорт, негайно припиніть практику. Дихання на 5 дихальних циклів на хвилину стосується дорослих у прямому положенні тіла чи в положенні лежачи або сидячи. Це дихання не застосовується до аеробних вправ.

Крок 1: прийміть зручну вертикальну позу. Нахиліться під кутом не більше 45 градусів. Одяг має бути зручним і вільним.

Крок 2: запустіть компакт-диск RESPIRE 1 на стереосистемі або персональному аудіопристрої та оберіть запис на свій смак. Деяким людям найпростіше почати з треку «Вокальний навчальний цикл».

Крок 3: спробуйте розслабитися й відпустити будь-яке напруження, яке Ви можете відчувати.

Крок 4: уважно прослухайте запис регулятора темпу, звертаючи увагу на регулярність сигналів вдиху і видиху.

Крок 5: протягом перших кількох хвилин практики робіть глибокий вдих через ніс, а потім, синхронізуючи видих з регулятором темпу, видихайте протягом одного 6-секундного інтервалу. Потім відновіть нормальний ритм дихання. Не намагайтеся робити це постійно, просто час від часу. Робіть тільки те, що вам комфортно.

Крок 6: як тільки видих через кожні 6 секунд стане звичним і комфортним, поєднайте видих з глибоким розслабленням. Як і в кроці 5, час від часу обирайте 6-секундний звуковий інтервал і видихайте протягом усього часу, свідомо розслабляючись і відпускаючи будь-який стрес або напруження, які Ви, можливо, відчуваєте. Використовуйте «мости», коли

робіть це. На видиху свідомо зосередьте увагу на розслабленні обличчя, промежини, рук і ніг. Видихніть через рот, розслабивши щелепу і дозволивши їй вільно опускатися. Ви також можете використовувати візуальний образ, щоб посилити процес релаксації – розкручування годинникової пружини, – корисна ідея. Відзначайте будь-які тілесні відчуття, які Ви відчуваєте.

У перервах між видихами повертайтеся до свого звичайного ритму дихання. Зробивши це центром вашої практики, продовжуйте протягом відведеного на практику часу. Упродовж дня робіть видих і розслабляйтеся. Використовуйте запис регулятора ритму дихання, щоб фіксувати час.

Виконуйте кроки 5 і 6, поки не освоїте видих так, щоб Вам було комфортно. Згодом ви помітите виразну реакцію розслаблення, яка виникає одночасно з кожним видихом. (Коли видих збігається з парасимпатичною фазою циклу варіабельності серцевого ритму, природним чином виникає реакція розслаблення. Це відчуття вказує на ефективну дію парасимпатичної системи. Основна причина того, що деякі люди відчувають хронічне напруження, полягає в тому, що ця реакція виникає нечасто. Коли ви дихаєте оптимально, така реакція виникає при кожному видиху!) Коли Ви домоглися цього, переходьте до кроку 7, що містить 6-секундний інтервал вдиху.

Примітка щодо глибини дихання: глибина дихання є важливим фактором у забезпеченні парасимпатичного ефекту й подальшого балансу вегетативної нервової системи. Однак, на відміну від частоти, ідеальну глибину дихання важко визначити. Досить сказати, що ідеальну глибину вибирають за власним відчуттям. І хоча це повинно бути абсолютно комфортно, проте це вимагає невеликого зусилля. Згодом Ви відчуєте легке поколювання при наближенні до повного вдиху і схоже, але відмінне поколювання при наближенні до повного видиху. Це поколювання сигналізує про те, що вдих або видих наближається до завершення. А поки

слід прагнути до відчуття «комфортної глибини», яке може наблизитися до 70-80% ємності.

Крок 7: знову ж таки, слухаючи запис регулятора темпу за вашим вибором, оберіть 6-секундний інтервал і видихайте протягом фіксованого часу. Прислухайтеся до наступного сигналу, що вказує на закінчення видиху і початок вдиху. (Кожен запис містить вказівку на закінчення вдиху / видиху, що дозволяє легко передбачити переходи.) Коли ви почуєте сигнал, почніть обережно вдихати через ніс. Продовжуйте вдихати плавно і рівномірно до наступного сигналу. Ви помітите природне відчуття того, що легені наповнюються, а дихання сповільнюється. Ви також помітите, що вдих протягом цього часу вимагає свідомого зусилля. Значний рух діафрагми вимагає свідомого зусилля, як і приведення в дію будь-якого іншого м'яза тіла. Це є причиною того, чому оптимальне дихання насправді має бути «уважним диханням». Після кожного усвідомленого вдиху розслабтеся й відновіть звичайний ритм дихання. Продовжуйте цю практику протягом усього періоду навчання.

Знову ж таки, упродовж дня використовуйте запис регулятора ритму дихання, щоб закріпити цей новий ритм вдиху. Зробіть кілька вдихів і видихів, а потім розслабтеся й поверніться до свого звичайного ритму дихання. Відзначте будь-які зміни тіла / розуму, які ви відчуваєте до та після декількох циклів дихання в запропонованому ритмі.

Продовжуйте практику, описану в кроці 7, поки не станете почувати себе комфортно й упевнено.

Крок 8: тепер, коли ви освоїли практику 6-секундних вдихів і видихів, почніть з'єднувати інтервали вдихів і видихів разом, спочатку 1 інтервал, потім 2, потім 3 і т. д. Таким чином, ваш один дихальний цикл буде відповідати 12 секундам і, відповідно, 5 повним дихальним циклам на хвилину. Продовжуйте цю практику 5 циклів на хвилину, поки не зможете робити це комфортно протягом 1 хвилини, 2 хвилин, 3 хвилин та ін.

Продовжуйте без напруження стільки часу, скільки вам комфортно, потім розслабтеся і поверніться до свого звичайного ритму дихання.

Протягом дня використовуйте запис регулятора ритму дихання, щоб закріпити цей новий ритм 5 циклів на хвилину.

Крок 9: продовжуйте практикувати Крок 8, поки ви не навчитеся дихати з 12-секундним інтервалом так часто і так довго, як забажаєте. Протягом дня використовуйте запис регулятора ритму дихання, щоб зробити цей ритм чітким.

У положенні лежачи або сидячи поставте перед собою мету постійно дихати в цьому новому ритмі. Іноді ви будете забувати та повертатися до свого звичайного несвідомого ритму дихання. Згодом ви почнете це помічати, і будете відразу ж переорієнтувати своє дихання на новий ритм.

З практикою, дихання в потрібному ритмі приблизно 5 дихальних циклів на одну хвилину стане для вас звичайною справою. Сучасне життя з його швидким темпом і безліччю розваг не сприяє правильному диханню. Як згадувалося раніше, прискорене поверхнєве дихання є одним з перших фізичних проявів стресу. З цієї причини особливо важливо відзначати зміни тіла / розуму, що відбуваються при диханні в цільовому ритмі, у порівнянні з тими, що відбуваються при диханні в нормальному ритмі. Це можуть бути відчуття легкості, розслаблення, зменшення занепокоєння, комфорту та ін. З часом втрата цих відчуттів стане нагадуванням про те, що Ви дихаєте не в оптимальному ритмі (Elliot, 2005: 97-100).

ДИХАННЯ 4-7-8 (АБО РОЗСЛАБЛЮЮЧЕ ДИХАННЯ). The 4-7-8 (or Relaxing Breath). Ендрю Томас Вейл (англ. Andrew Thomas Weil), (1942 р.) – відомий американський лікар і громадський діяч, засновник і директор аризонського центру інтегративної медицини при Аризонському університеті, професор. У 2005 р. журнал «Time» назвав його в топ-100 найвпливовіших людей світу в категорії вчених і мислителів.

БАЗОВА ТЕХНІКА. Дихальна вправа 4-7-8 надзвичайно проста, майже не вимагає часу, не потребує обладнання й може виконуватися, де завгодно. Хоча ви можете робити це в будь-якому положенні, сидіть з прямою спиною під час навчання вправі. Упріться кінчиком язика в піднебіння за верхніми передніми зубами та тримайте його в такому положенні протягом усієї вправи. При видиху через рот потік повітря має обтікати язик; спробуйте злегка піджати губи, якщо це здається незручним.

- Повністю видихніть через рот, вимовляючи свистячий звук.
- Закрийте рот і спокійно вдихніть через ніс, рахуючи мовчки до чотирьох.
- Затримайте дихання, рахуючи до семи.
- Повністю видихніть через рот, видаючи свистячий звук, рахуючи до восьми.
- Це один дихальний цикл. Тепер знову вдихніть і повторіть цикл ще тричі, усього чотири цикли.

Зверніть увагу, що при використанні цієї техніки дихання Ви завжди тихо вдихайте через ніс і гучно видихає через рот. Кінчик язика весь час залишається на місці (за передніми верхніми зубами). Видих займає вдвічі більше часу, ніж вдих. Абсолютний час, який ви витрачаєте на кожну фазу, не має значення. Важливим є співвідношення 4: 7: 8. Якщо вам важко затримувати дихання, прискорте вправу, але зберігайте співвідношення 4: 7: 8 для трьох фаз. З практикою ви можете виконувати її повільніше та звикнете вдихати й видихати все глибше і глибше.

Ця дихальна вправа є природним транквілізатором для нервової системи. На відміну від транквілізаторів, які часто ефективні, коли ви приймаєте їх уперше, але потім втрачають свою силу з плином часу, результат цієї вправи не дуже відчутний, коли ви вперше практикуєте її, але ефект стає більш вираженим з кожним наступним повторенням і практикою. Робіть це принаймні двічі на день. Не можна робити це занадто

часто. Не робіть більше чотирьох дихань за один раз протягом першого місяця практики. Пізніше, якщо хочете, ви можете збільшити їх до восьми вдихів. Якщо ви відчуваєте легке запаморочення, коли вперше дихаєте таким чином, не турбуйтеся, це мине.

Як тільки ви освоїте цю техніку, практикуючи її щодня, вона стане дуже корисним інструментом, який завжди буде з Вами. Використовуйте її щоразу, коли вас щось засмучує, перш ніж відреагувати. Використовуйте її також щоразу, коли ви відчуваєте внутрішнє напруження або переживаєте стрес. Використовуйте її, щоб заснути. Цю вправу важко переоцінити. Кожен може отримати з неї користь (Weil, n.d.).

КОРОБКОВЕ ДИХАННЯ / BOX BREATHING. Марк Дівайн (англ. Mark Divine) (1963 р.) – американський письменник, подкастер і колишній командувач ВМС США. Його військова служба тривала 20 років, де він керував різними місіями по всьому світу, включаючи Азіатсько-Тихоокеанський регіон, Африку, Бахрейн та Ірак. У 2011 р. він вийшов у відставку, маючи звання командувача.

Сам М. Дівайн розповідає, що назвав це дихання коробковим (Box Breathing), коли в 2007 р. представляв цю техніку, тому що схема дихання відповідає співвідношенню 1-1-1-1, яке нагадує пропорції коробки (Divine, 2015).

БАЗОВА ТЕХНІКА.

1. Почніть з того, що видихніть все повітря з легенів.
2. Тепер вдихніть, рахуючи до п'яти, а потім затримайте дихання, також рахуючи до п'яти.
3. Не зупиняйтеся і створіть негативний тиск при затримці дихання, тобто просто припиніть вдихати, але при цьому продовжуйте «м'язами» рух грудної клітини вгору.
4. Після затримки повільно видихніть повітря, рахуючи до п'яти, а потім знову затримайте дихання, рахуючи до п'яти.

5. Для більш глибокого впливу при тренуванні коробкового дихання додавайте до кожної затримки дихання мелодію / мантру, яка заряджає енергією, наприклад: *«ставати все кращим і кращим, сильнішим і розкутішим»*. Ця практика пропонується в аудіоформаті на першому уроці Академії Неперевершеного Розуму.

Досить виконувати цю практику принаймні один раз на день протягом 5-10 хвилин, хоча я віддаю перевагу більш тривалим заняттям по 20 хвилин кілька разів на тиждень.

Техніку можна використовувати у вигляді коротких 1-3-хвилинних «точкових вправ» кілька разів на день або перед важливою зустріччю чи заходом.

Цей підхід є дуже потужним і дозволяє отримати потрібний настрій та надати собі хоробрості при управлінні стресом.

Крім того, ви купуєте два за ціною одного: ця вправа зміцнює ще й Вашу розумову силу.

Одна тільки ця техніка настільки перетворювальна, що при послідовному її виконанні вона докорінно змінить ваше життя, так чому б Вам не зробити 5-хвилинну перерву в читанні й не спробувати прямо зараз, щоб підготуватися до того, що буде далі: емоційна стійкість (Divine, 2015).

ВИРІШУВАТИ ВАМ. Ті, хто готовий самостійно освоювати дихальні практики, можуть скористатися відео, які є у вільному доступі на різноманітних інтернет-ресурсах.

На сьогодні можна також знайти достатню кількість наукових статей, опублікованих в авторитетних виданнях, що підтверджують ефективність наведених вище технік; вони також є у вільному доступі на інтернет-ресурсах.

Огляд описаних вище технік дає підстави стверджувати, що **когерентне дихання** – це перший етап освоєння **самавритті пранаями**, на якому фокус уваги зосереджений на 2-х процесах дихання: вдиху і видиху

(див. підрозділ 2.1); **дихання 4-7-8** – це модифікація освоєння першого етапу **вісамавритті пранаями**; **коробкове дихання** – це третій етап освоєння **вісамавритті пранаями**.

Проте підхід до освоєння цих технік їх творцями не передбачає таких серйозних вимог, які пред'являють майстри йоги. Тому відповідальність за вибір бажаного шляху несе кожен сам: і той, хто навчається самостійно, і фахівець, який використовує конкретні техніки у своїй психотерапевтичній практиці.

Ми залишаємо за собою право рухатися шляхом майстрів йоги. У мене, як одного з авторів цього навчального посібника (І. В. Гордієнко-Митрофанова), є для цього вагомі підстави – освоєння йоги протягом сімнадцяти років спочатку за книгами засновника Міжнародної організації центрів Шивананда Йоги та Веданти Свами Вішнудевананди, (Вишнудевананда, 2010), а потім за книгою старшої дочки Йогачар'ї Б. К. С. Айєнгара Гіти С. Айєнгар (1944–2018 рр.) (Айєнгар, 1992).

Згадані майстри представляли курси освоєння йоги, розташовуючи їх щабель за щаблем для того, щоб практикуючий слідував їм відповідно до своїх можливостей. «І, хоча, – як писав Б. К. С. Айєнгар, – Пранаяму слід вивчати біля ніг гуру» (Айєнгар, 1995: 22), майстри йоги з усією смиренністю намагаються і здатні провести учня, який практикує йогу, до безпечного методу вдосконалення цього мистецтва.

ГІДРАВЛІКА ДИХАННЯ. Наприкінці цього підрозділу хотілося б ознайомити читачів зі статтею П. Інгрема [Paul Ingraham] – наукового журналіста, у минулому «масажиста з насиченою практикою у Ванкувері» (Ingraham, 2021). На прикладі принципу гідравліки П. Інграм пояснює роботу дихання. Принцип роботи гідравліки полягає в тому, що рідини не можна стиснути, тобто насправді їх можна стиснути – просто не дуже сильно, набагато менше, ніж гази. Незалежно від того, яку силу докладаємо, рідина займає майже той самий обсяг. Молекули, які її складають, не можуть

бути притиснуті одна до одної сильніше, ніж є. Вміст черевної порожнини, кишки, дуже водянисті. Якщо натиснути на них діафрагмою, що опускається, вони не стануть меншими – їм потрібно кудись рухатися.

Куди ж вони діваються? Вони виходять назовні! Вміст черевної порожнини витісняється вниз та назовні. Коли вдихаємо діафрагмою, живіт розширюється. Коли діафрагма рухається, живіт має рухатись; якщо він не рухається, то діафрагма просто не використовується.

Діафрагма – це основний дихальний м'яз. Це тонкий та широкий м'язовий лист, який відокремлює грудну клітину від черевної порожнини. Вона має високу банеподібну форму, яка значно сплющується при скороченні; на рис. 2.3 банеподібна форма виділена жирнішою червоною лінією. Коли діафрагма скорочується, ця баня значно сплющується, і, сплющуючись, вона тисне вниз на черевну порожнину, як гідравлічний плунжер, як поршень у циліндрі. Оскільки водянисті нутрощі не можуть бути здавлені, вони мають усунутися з дороги.

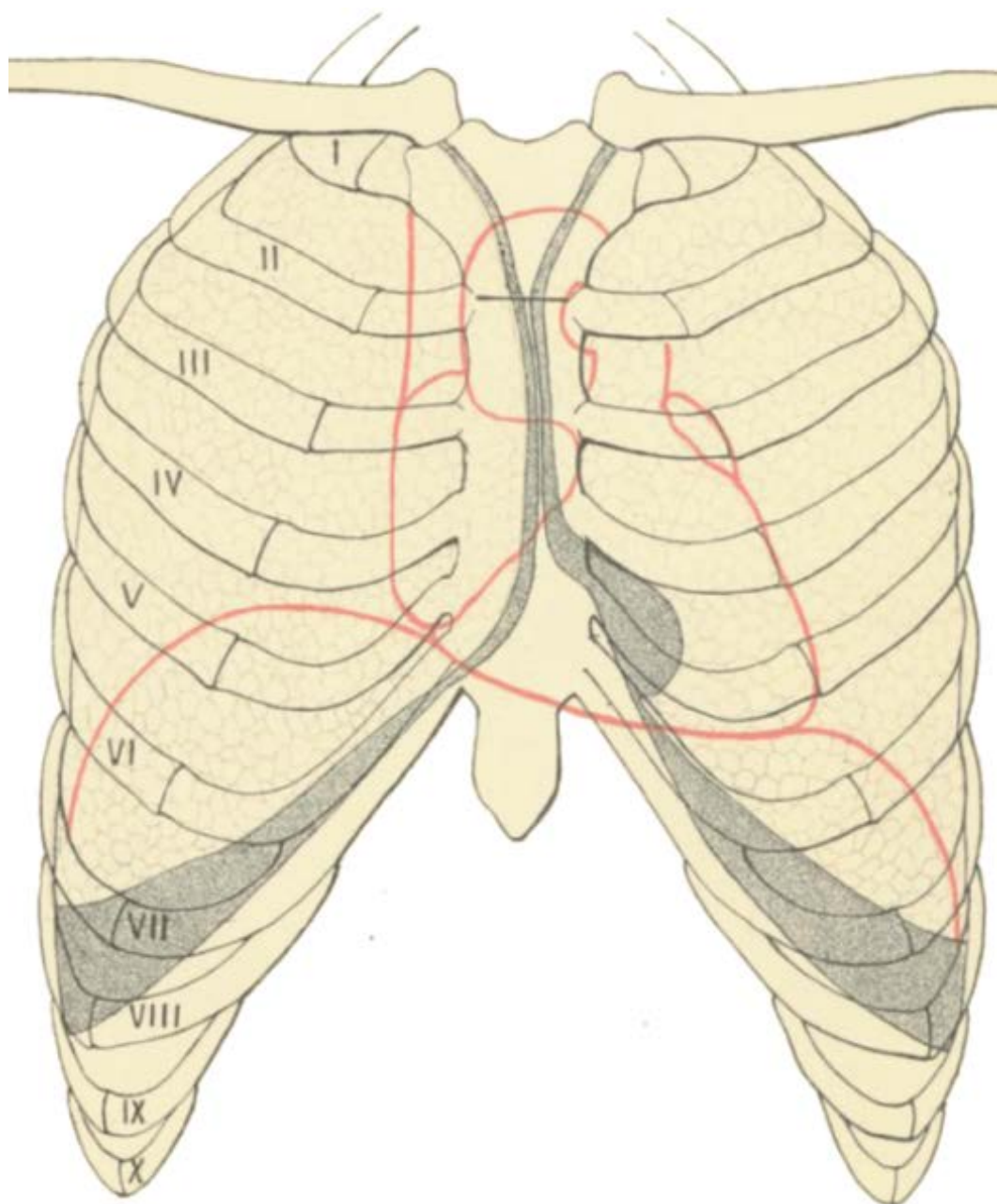
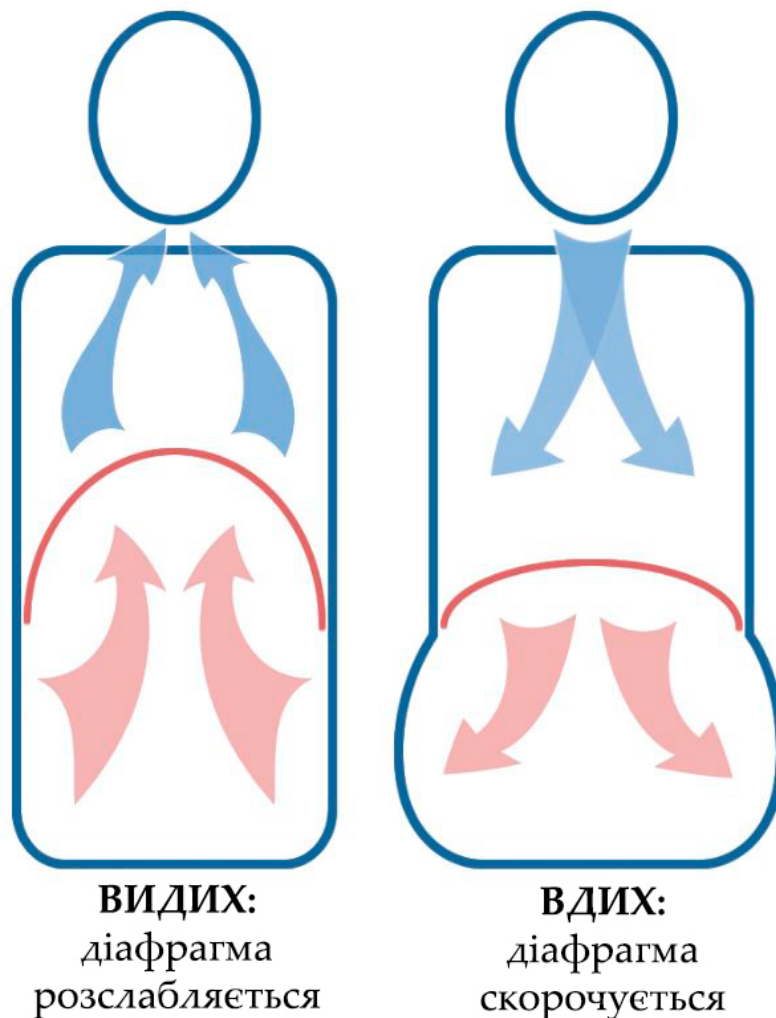


Рис. 2.3. Діаграма діафрагми (Ingraham, 2021)

Насправді можна використовувати діафрагму без розширення черевної порожнини. Якщо центр діафрагми не може опуститися через скорочення м'язів живота, то натомість діафрагма тягне за нижні ребра. У цьому випадку діафрагмальне скорочення викликає невелике піднесення та підйом грудної клітини. Однак це не дуже ефективний спосіб дихання, і він, як правило, передбачає залучення верхніх грудних м'язів для допомоги у піднятті грудної клітки, чого багатьом людям варто уникати.

Тому правильне дихання описується як «дихання животом», «черевне дихання» або «діафрагмальне дихання» (рис. 2.4) (Ingraham, 2021).



ГІДРАВЛІКА ДИХАННЯ
при скороченні діафрагма
спрощується, виштовхуючи
черевні стінки назовні.

Рис. 2.4. Гідравліка дихання (Ingraham, 2021)

П. Інгрем, зазначає, що стаття була написана ним ще на початку 2000-х років, коли він лише починав працювати масажистом, і за кілька років до того, як він всерйоз зайнявся розвитком своїх навичок дослідницької роботи та критичного мислення. І хоча з того часу П. Інгрем оновив і відредагував статтю, він стверджує, що всі його висновки щодо зв'язків між дихальною дисфункцією та цілою низкою хворобливих станів верхньої частини тіла (від

звичайної скутості до тяжких наслідків, таких як травми обертальної манжети, хлистова травма та синдром грудного виходу) є повністю спекулятивними. Усі наукові дані, що підтверджують це, є непрямими.

Теоретично зв'язок між дисфункціональним диханням і болем у верхній частині тіла досить очевидний: якщо діафрагма не справляється зі своєю роботою, то м'язи верхньої частини грудної клітки (грудні м'язи) та горла (грудино-ключично-соскоподібні та драбинчасті м'язи) намагаються допомагати (рис. 2.5-2.6).

На жаль, ці м'язи не призначені для рутинного дихання, вони виснажуються та стають чутливими (докладніше про це нижче). Якщо це станеться, то згодом може спричинити цілий каскад неприємних наслідків.

П. Інгрем використав у своїй статті ілюстрації з атласу анатомії Ф. Неттера (Netter, 2019) (рис. 2.5-2.6).

ГРУДИННО-КЛЮЧИЧНО-СОСКОПОДІБНИЙ М'ЯЗ

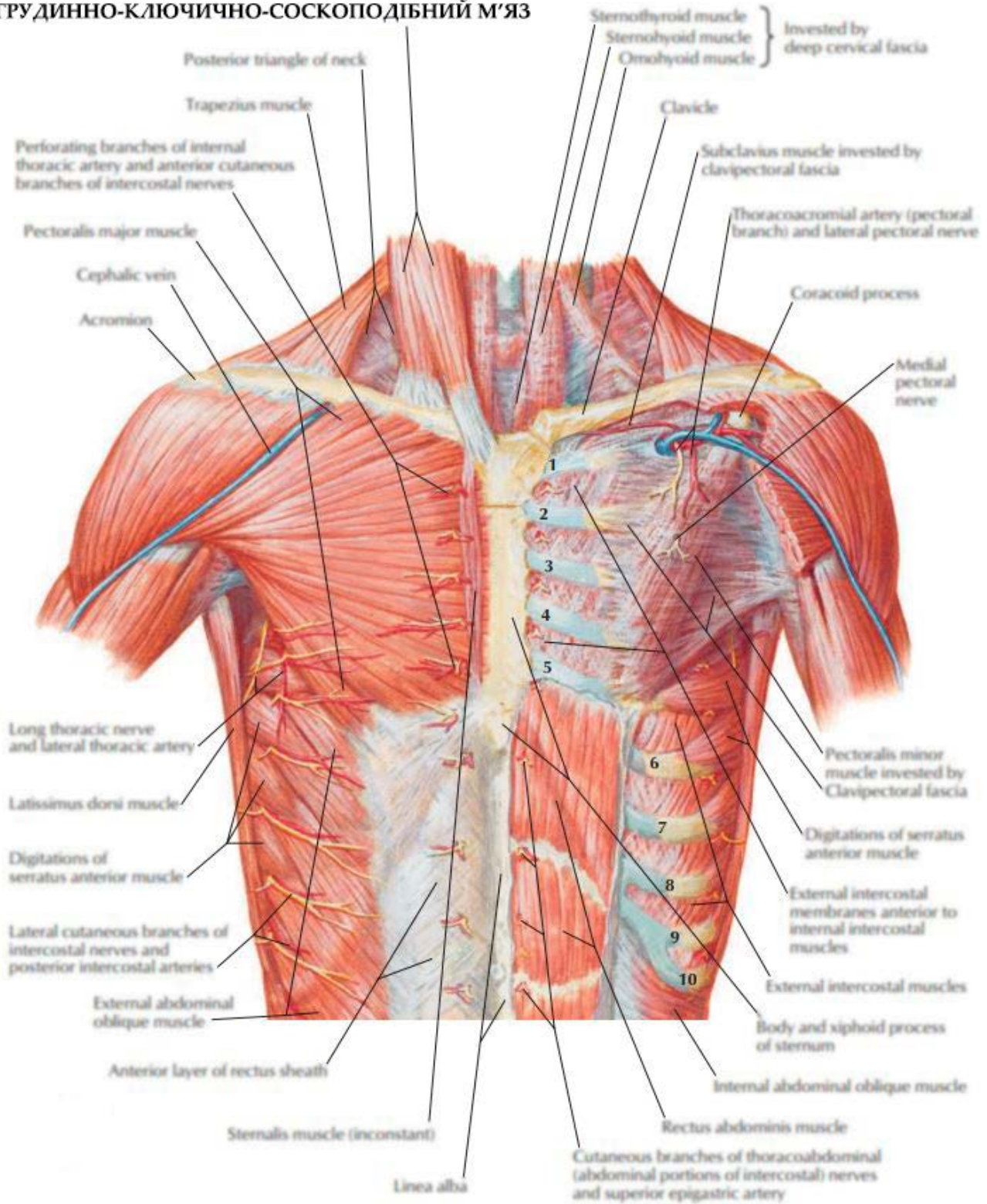


Рис. 2.5. Передня грудна стінка (Netter, 2019: 288)

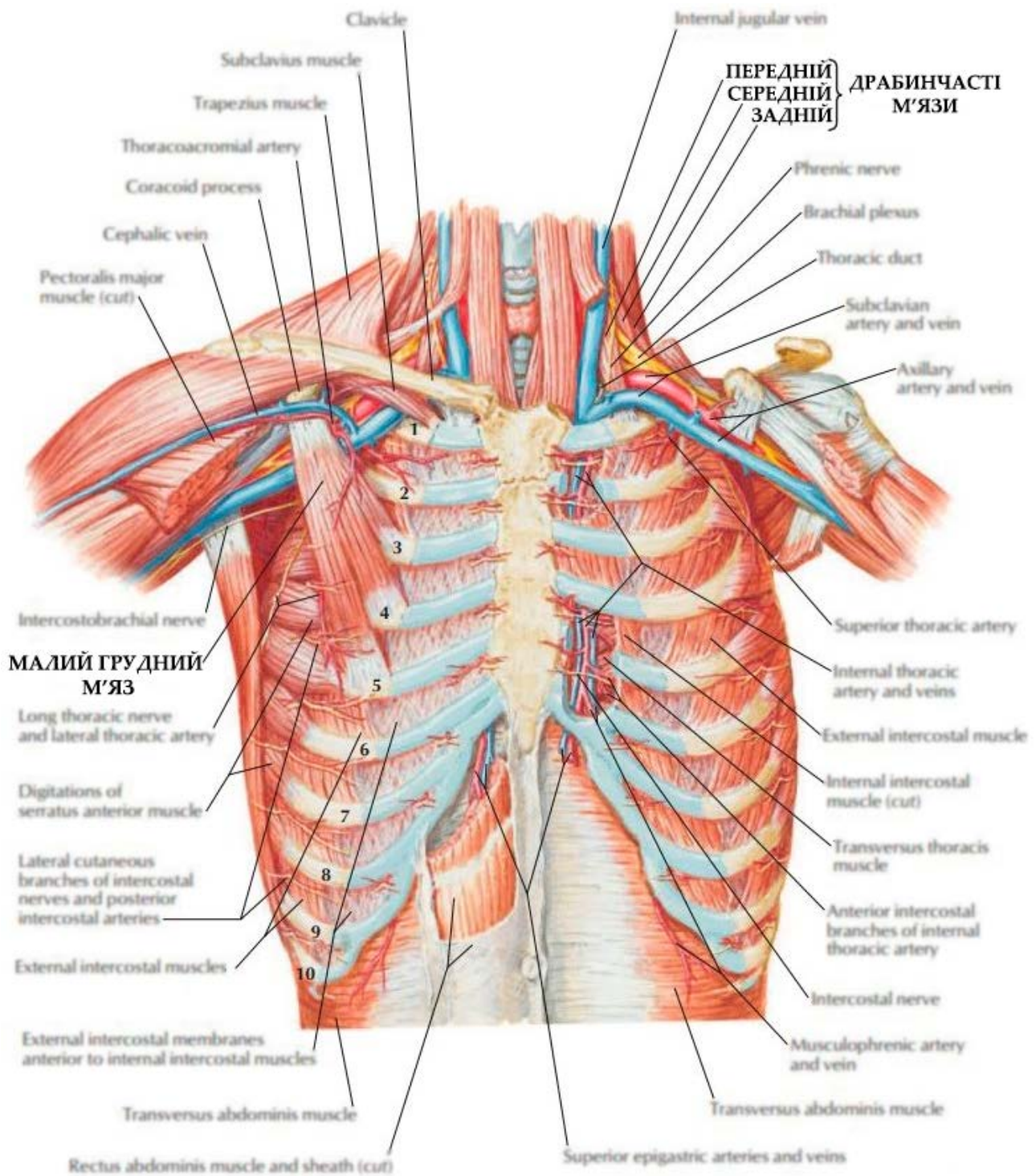


Рис. 2.5. Передня грудна стінка (продовження) (Netter, 2019: 289)

П. Інгрем також дає коротку характеристику м'язам, які беруть участь у диханні, та ролі останніх у здоровому диханні:

Діафрагма – це найважливіший дихальний м'яз, він повинен працювати завжди, навіть при розслабленому диханні.

Міжреберні м'язи – крихітні м'язи між ребрами, які використовуються для легкого форсованого дихання.

Черевні м'язи – тягнуть грудну клітину вниз і штовхають діафрагму вгору, тому вони життєво важливі для потужного видиху.

Квадратний м'яз попереку – це поперековий м'яз, який сильно тягне вниз нижні ребра. Люди іноді рвуть його, коли чхають! Він задіюється лише за найсильніших видихів.

Малий грудний м'яз – це маленький грудний м'яз, який тягне вгору грудну клітку. Грудна клітка важка, тож, безумовно, цей м'яз лише для екстреного дихання.

Грудино-ключично-соскоподібний м'яз – ці видатні м'язи горла утворюють характерну V-подібну форму. Як і малий грудний м'яз, це м'язи, що піднімають грудну клітку, які слід використовувати лише тоді, коли вам абсолютно точно потрібно дістати щось із трахеї.

Драбинчасті – найдивніші (і найважливіші) з усіх дихальних м'язів-помічників (Ingraham, 2004). Вони спускаються з боків шиї і прикріплюються до самих верхніх ребер – а іноді навіть прикріплюються до верхівки легень. Їхнє основне завдання – рухати шиєю, але вони також беруть участь у піднятті грудної клітки, коли в цьому є необхідність (Ingraham, 2021).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Хто є автором когерентного дихання?
2. Опишіть базову техніку когерентного дихання.
3. Що «когерується» у процесі когерентного дихання?
4. Опишіть вплив когерентного дихання на нервову систему.
5. Хто є автором дихання 4-7-8?
6. Опишіть базову техніку дихання 4-7-8.
7. Опишіть вплив на нервову систему дихальної вправи 4-7-8.
8. Хто є автором коробкового дихання?
9. Опишіть базову техніку коробкового дихання.
10. Увідповідніть сучасні популярні техніки дихання із самавритті пранаямою та вісамавритті пранаямою.
11. Визначте термін «діафрагма».
12. Що означає «правильне» дихання і чому воно так називається?
13. Опишіть гідравліку дихання, спираючись на статтю П. Інгрема.
14. Розкрийте зв'язок між дисфункціональним диханням та болем у верхній частині тіла.
15. Дайте коротку характеристику м'язам, які беруть участь у диханні та їх ролі у здоровому диханні.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айенгар, Г. С. (1992). *Йога для женщин*. М.: Наука.
2. Вишнудевананда, С. (2010). *Йога: полное иллюстрированное руководство*. М.: София.
3. Coherent Breathing. (n.d.). *Coherent Breathing*. Получено из <https://coherentbreathing.org>
4. Divine, M. (2015). *Unbeatable mind: Forging mental toughness* (3rd ed.). USA: CreateSpace.
5. Elliot, S. B. (2005). *The New Science of Breath: Coherent breathing for autonomic nervous system balance, health and well-being* (2nd ed.). Allen, TEX: Coherence Press.
6. Ingraham, P. (2004). *Singing, Breathing, and Scalenes. Connections between singing, breathing, neck pain, and a strange group of muscles*. Получено из <https://www.painscience.com/articles/sing-breath-scal.php>
7. Ingraham, P. (2021). *The Respiration Connection. How dysfunctional breathing might be a root cause of a variety of common upper body pain problems and injuries*. Получено из <https://www.painscience.com/articles/respiration-connection.php>
8. Netter, F. H. (2019). *Atlas of human anatomy* (7th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier.
9. Weil, A. (n.d.). *Three Breathing Exercises And Techniques*. Получено из <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/>

2.2. РОЗВИТОК УСВІДОМЛЕНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗА МОДЕЛЛЮ БАЛАНСУ Н. ПЕЗЕШКІАНА

Щастя подібне до метелика. Чим більше ловиш його, тим більше воно вислизає. Але якщо ви спрямуєте свою увагу на інші речі, воно прийде й тихенько сяде вам на плече.

Віктор Франкл

Цей підрозділ ми починаємо з авторської концепції розвитку усвідомленої стресостійкості за моделлю балансу в методі позитивної психотерапії, описаної нами в роботі «Розвиток усвідомленої стресостійкості за моделлю балансу: інтеграція психотерапевтичних методів» (Гордиенко-Митрофанова & Гоголь, 2022).

КОНЦЕПЦІЯ «ЧОТИРЬОХ» Н. ПЕЗЕШКІАНА. В «Етичному кодексі Всесвітньої асоціації позитивної психотерапії» говориться, що «позитивна психотерапія вірить у те, що *людина є істотою чотирьох сфер*: фізичної, розумової, соціальної та духовної, а метою психотерапевтичного процесу є допомога клієнту в розвитку своїх здібностей..., а також у віднаходженні балансу в повсякденному житті (модель балансу)» (WAPP, n.d.).

Концепцію чотирьох сфер життя Н. Пезешкіана ми співвідносимо з психологічною типологією К. Г. Юнга, яка є для дослідника і практичного психолога, перш за все, інструментом упорядкування нескінченно різноманітного психологічного досвіду в якійсь подібі координатного простору, «тригонометричної сітки» (рис. 2.7) (Юнг, 2001: 256).

Отже, у методі позитивної психотерапії зв'язок людини з реаліями життя втілюється в концепції «чотирьох» [сферах моделі балансу] Н. Пезешкіана (рис. 2.8), а будь-який симптом / захворювання, згідно з Н. Пезешкіаном, це не лише об'єктивні його прояви, але і здатність людини

реагувати на складні ситуації та конфлікти, засіб інтеграції особистості (Пезешкиан, 2006: 448).

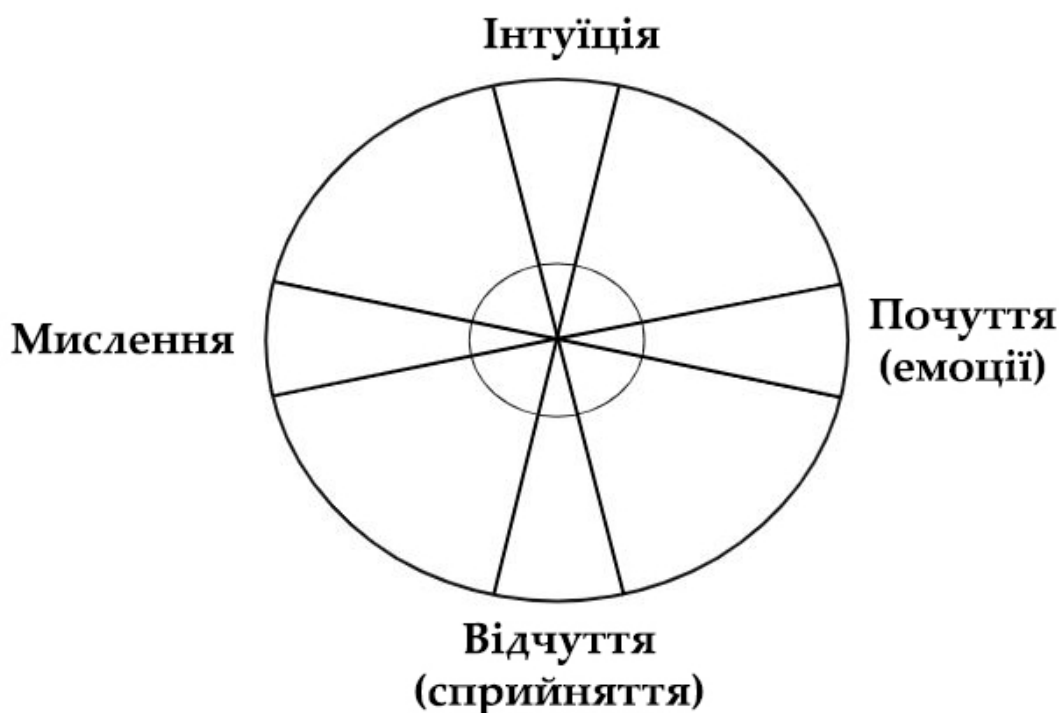


Рис. 2.7. Основні психічні функції за К. Г. Юнгом

«Четвірка» – це 4 способи встановлення контакту з навколишнім світом, 4 форми вирішення конфліктів, 4 якості життя, 4 здібності пізнавати.

Чотири сфери являють собою **вершника**, який рухомих прагненням до **досягнення** (діяльність), хоче досягти **мети** (майбутнє, фантазія). Щоб досягти мети, йому необхідний хороший і доглянутий **кінь** (тіло), але на випадок, коли кінь його якось покине, **помічник**, який допоможе знову сісти в сідло (контакти) (Пезешкиан, 2005: 102).

Основний посил «четвірки»: **«Дотримуйся балансу між чотирма важливими сферами життя»** (Пезешкиан, 2005: 102).

Вважаємо, що саме концепція «чотирьох» досить повно розкриває уявлення про щастя Н. Пезешкіана, або більш точно – **душевну рівновагу**,

витоки якої можна знайти у вченні про чесноти Аристотеля (Аристотель, 1983) та психологічних типах К. Г. Юнга (Юнг, 1996).



Рис. 2.8. Чотири якості життя за Н. Пезешкіаном

Кожна людина на власний розсуд «розрахунок» 4-ма сферами, розподіляючи енергію та час по цих сферах. «Четвірка» порівняна з вагами, що прагнуть до динамічної душевної рівноваги (завжди по 25% гарний орієнтир, але недосяжний ідеал, а динамічна рівновага – більш реальна мета) (рис. 2.9) (Пезешкіан, 2006: 49).

Чотири сфери як чотири форми реагування на конфлікти моделюються в конкретній життєвій ситуації у вигляді типових концепцій актуальних здібностей і входять до **структури свого «Я»**. Вони визначають правила сприйняття людиною себе і навколишнього світу та вирішення проблем. На першому місці знаходиться **відчуття тіла як маніфестація «Я»** (Пезешкіан, 2019: 117).

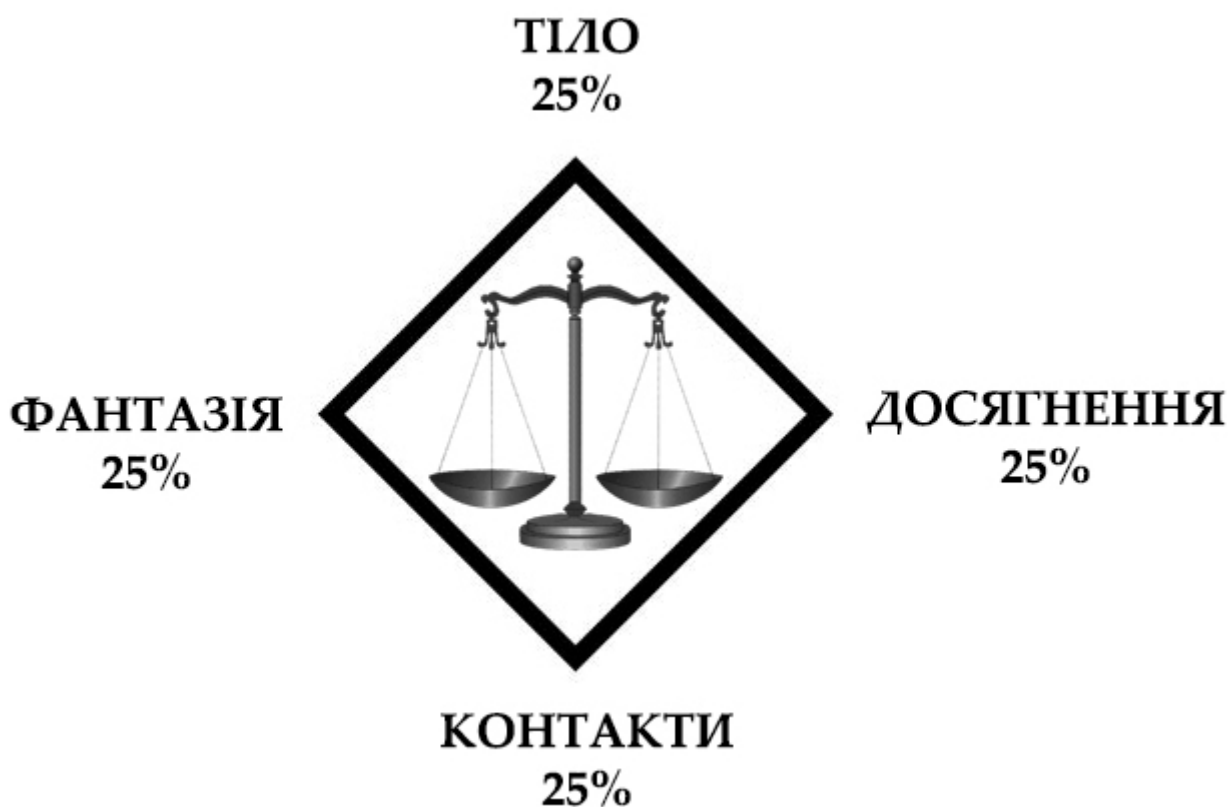


Рис. 2.9. Ідеальний розподіл енергії та часу за чотирма сферами

Тут важливо відзначити, що якщо чотири форми переробки конфлікту пов'язані зі здатністю до пізнання, тобто каналами, які допомагають сприймати дійсність, то інший вимір людського життя описується через здатність до любові, що розвивається через ставлення до навколишнього світу (рис. 2.10) (див. підрозділ 1.1). Тільки відповідаючи змісту чотирьох вимірів здатності до любові, питання про сенс набуває значення, що має силу і в повсякденному житті (Пезешкиан, 2019: 124).

У кожній із 4-х сфер є страхи, з якими людина здатна впоратися: **життєві страхи** (тіло) долаються через **відчуття** (здатність відчувати своє тіло), **страх невдачі** (досягнення) – через **мислення** та **розум** (здатність / можливість систематично та цілеспрямовано вирішувати проблеми і домагатися оптимальних результатів), **соціальні страхи** (контакти) – через **традиції** (здатність розвивати та підтримувати відносини), **екзистенційні страхи** (фантазія) – через **інтуїцію** (здатність подумки

експериментувати, наблизитися до невідомого) (Пезешкиан, 2019: 117–122; Пезешкиан, 1996: 129–130) (рис. 2.11).



Рис. 2.10. Чотири виміри моделі для наслідування та розвиток чотирьох вимірів здатності до любові за Н. Пезешкіаном

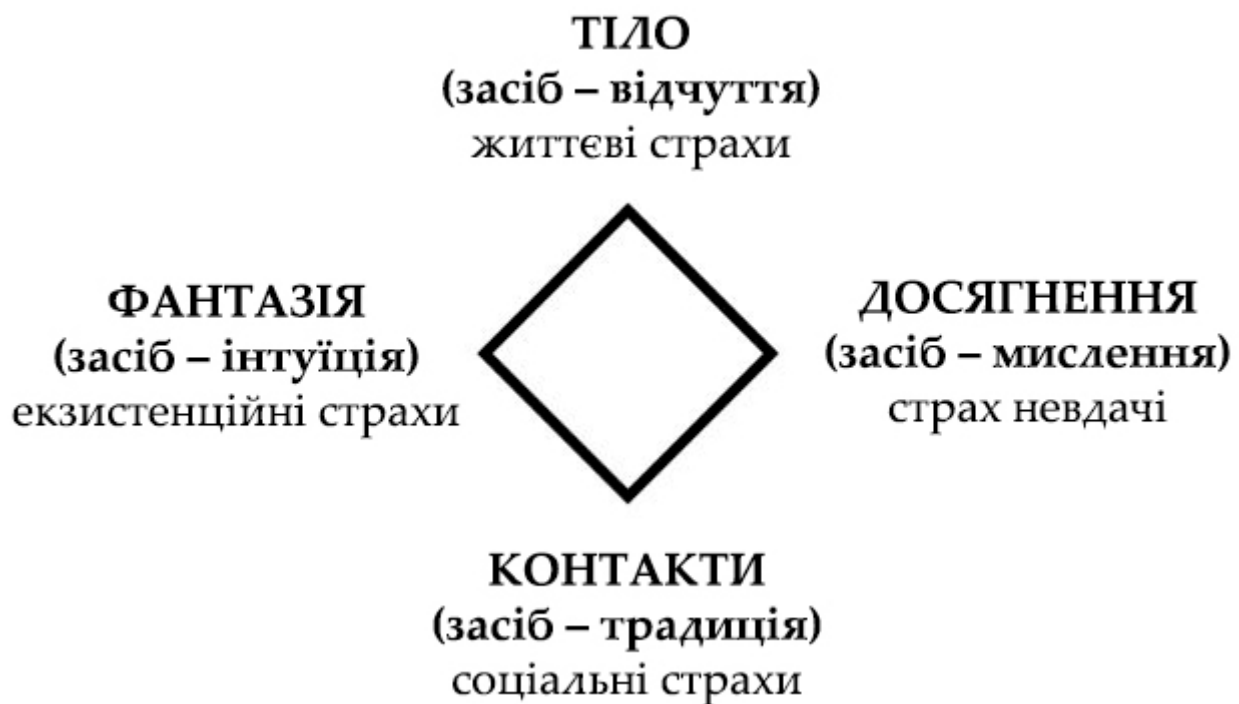


Рис. 2.11. Страхи розподілені за сферами життя

Кожен напрям психотерапії, до технік яких ми будемо вдаватися, супроводжуватиметься короткою ознайомчою інформацією, оскільки один із фокусів нашої авторської концепції – це інтеграція психотерапевтичних методів.

ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНА АБО ТІЛЕСНО-ЦЕНТРОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ. Тілесно-орієнтована, або тілесно-центрована, психотерапія – це великий, нещодавно виниклий багатогранний підхід, що стверджує нерозривність розуму, тіла і духу. Він спирається на соматичну психологію, яка фіксує прояви розуму не лише у стилях відносин, снах і когнітивних процесах, а й у нейрофізіології, позі, жестах, рухах, тілесних напруженнях та багатьох інших позиціях. Цей підхід досліджує терапевтичні можливості соматичних шляхів до несвідомого та досягнення зцілення, одночасно віддаючи належне, доповнюючи та розширюючи мудрість підходу загальної психології та психотерапії (United States Association for Body Psychotherapy, n.d.).

Нині курс тілесної психотерапії та соматичної психології викладають у межах низки програм з різними режимами навчання у кількох академічних установах. Ось деякі з них: Соматичний досвід (Пітер Левайн), Каліфорнійський інститут інтегральних досліджень; Хакомі (Рон Курц) Університетський інститут Пасифіка; Фокусування (Юджін Гендлін), Університет Наропа; Біоенергетичний аналіз (Олександр Лоуен), Прескоцький коледж (USAPB, n.d.).

Засновником тілесно-орієнтованої психотерапії є австрійський та американський психолог В. Райх [Wilhelm Reich] (1897–1957 рр.) – перший клінічний асистент З. Фрейда (Sharaf, 1983: 2) та учень Ш. Ференці (Sharaf, 1983: 81). В. Райх розробив теорію характерно-аналітичної вегетотерапії (1935 р.), у якій розкриває зв'язок характеру людини з її звичними реакціями на стрес (Райх, 2000: 367–370).



**Вільгельм Райх /
Wilhelm Reich,**
(1897–1957 pp.) – австрійський
та американський психолог,
неофрейдист. Перший
клінічний помічник
З. Фрейда, його пацієнт та
учень. Засновник тілесно-
орієнтованої психотерапії.

Оргонічна енергія:

початкова космічна енергія;
повсюдно присутня і доведена
візуально, термічно,
електроскопічно та за
допомогою лічильників
Гейгера-Мюллера. У живому
організмі: біоенергетика,
життєва енергія
(Reich, 1973: xx)

Подальший розвиток та збагачення ідей теорії В. Райха пов'язаний з іменами таких учених:

- американського психотерапевта, доктора юридичних наук та медицини А. Лоуена [Alexander Lowen] (1910–2007 pp.) – творця методу «Біоенергетичного аналізу» (bioenergetic analysis) (40–50-ті pp.);
- англійського психотерапевта, доктора наук Д. Боаделли [David Boadella] (нар. 1931 p.) – засновника психотерапевтичного біосинтезу (biosynthesis) (1975 p.); біосинтез – перший метод тілесної психотерапії, який пройшов наукову акредитацію та отримав визнання Європейської Асоціації (1998 p.);
- російського інженера, фізика, доктора наук М. Фельденкрайза [Moshe Feldenkrais] (1904–1984 pp.) – засновника «методу Фельденкрайза», соматичного навчання (somatic education) (1949 p.);
- німецького фізіотерапевта М. Розен [Marion Rosen] (1914–2012 pp.) – автора «розен методу» (rosen method) (70-ті pp.);
- норвезького фізіотерапевта Г. Бойєсен [Gerda Boyesen] (1922–2005 pp.) – засновниці біодинамічної психології (biodynamic psychology) (1969 p.);

• датського тренера психомоторного розвитку Л. Марчер [Lisbeth Marcher] (нар. 1940 р.) – родоначальниці бодинаміки (bodydynamics) (1982–1985 рр.), сучасного методу тілесно-орієнтованої психотерапії.

ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ. На сьогодні особливий інтерес викликають техніки *заземлення*, їх класифікують, виділяють окремі способи заземлення, наприклад, розумові, фізичні та заспокійливі (Tsiskarishvili, Kiknadze & Javakhishvili, n.d.).



**Олександр Лоуен /
Alexander Lowen,**
(1910–2008 рр.) – американський психотерапевт, учень Вільгельма Райха. Творець методу «Біоенергетичний аналіз» та один із засновників Міжнародного інституту біоенергетичного аналізу.

Заземлення: бути пов'язаним із основними реаліями життя: з тілом, сексуальністю, оточуючими людьми тощо.

У подібному контексті вживання сам термін «заземлення» виявляється скоріше метафоричним, ніж науковим. З цієї причини, перш ніж перейти до опису нашої концепції інтеграції психотерапевтичних методів (позначених вище) з актуалізацією розвитку усвідомленої стресостійкості, вважаємо за доцільне звернутися до автора терміна «заземлення». У своїй книзі «Психологія тіла: біоенергетичний аналіз тіла» А. Лоуен пише: *«Ми, людські істоти, схожі на дерева, один кінець яких укорінений у землі, а інший спрямований у небо. Сила прагнення догори залежить від сили нашої кореневої системи. У вирваного дерева відмирає листя. Якщо людина відривається від коріння, її духовність перетворюється на мертву абстракцію. Хтось може заперечити, що люди не мають такого коріння, як дерева. Однак, як земні істоти, ми пов'язані із землею ногами та стопами. Якщо цей зв'язок живий, ми говоримо, що людина заземлена»*

(Лоуэн, 2000: 109). І далі: термін *заземлення* «ми використовуємо для з'єднання електричного провідника із землею з метою запобігання перевантаження електричного ланцюга. У біоенергетиці ми використовуємо цей термін для характеристики зв'язку людської особистості з ґрунтом та реальністю. Коли ми говоримо, що людина добре заземлена або що вона міцно стоїть на землі, це означає, що людина усвідомлює себе і навколишнє. Бути заземленим означає бути пов'язаним з основними реаліями життя: з тілом, сексуальністю, оточуючими людьми тощо. Ми пов'язані з ними так само, як і з землею» (Лоуэн, 2000: 109).

Саме зв'язок із ґрунтом не береться до уваги деякими інтерпретаторами технік заземлення. А це ключове становище його теорії структури характеру, що ґрунтується на відмінності в циркуляції енергетичних потоків організму та заблокованості тих чи інших зон у різних людей.

У сьомому розділі своєї книги «Заземлення: зв'язок із реальністю» А. Лоуен пише про те, що за часів його молодості «триматися землі» вважалося чеснотою. Нині здатність твердо стояти на землі істотно втратила своє значення. Але справжні цінності життя: здоров'я, грація, вдоволення, задоволення і любов – можливо реалізувати лише тоді, коли ми міцно стоїмо на своїх ногах, тобто заземлені, що особливо важко, коли сама культура не заземлена (Лоуэн, 2000: 127).

Усі вправи, представлені у згаданому вище розділі, присвячені безпосередньо заземлювальним вправам, які забезпечують вільні та граціозні рухи, «пружний крок, який дає почуття заземлення» тощо.

Отже, згідно з А. Лоуеном, **техніка заземлення** – це терапевтична техніка, яку використовують для відновлення зв'язку людської особистості з **ґрунтом та основними реаліями життя**.

Усі вправи, описані А. Лоуеном у його праці «Психологія тіла: біоенергетичний аналіз тіла» (Лоуэн, 2000), сприяють розвитку

усвідомленої стресостійкості через налагодження контакту з власним тілом, тобто розвиток *здатності відчувати своє тіло, встановлювати контакт зі світом через свої відчуття*. Перед переходом до виконання технік заземлення А. Лоуен рекомендував починати з енергетичного аутодіагнозу, який дозволяє визначити енергетичний стан людини (див. Додаток А). Після цього можна переходити до вправ. Ми рекомендуємо вправу, яку сам А. Лоуен назвав *основною вправою для заземлення* (див. Додаток Б). Уперше вона була описана в книзі «Шлях до міцного здоров'я» (The Way to Vibrant Health), що містить біоенергетичні вправи (Lowen, Lowen, 1977: 11–12; 16–21). Саме цю вправу психотерапевт рекомендував своїм пацієнтам виконувати регулярно як під час терапевтичних сесій, так і вдома для розвитку самоконтролю. А. Лоуен помітив, що в процесі біоенергетичної терапії людина може надто збуджуватися, а ця вправа дозволяла повернути їй самоконтроль.

Тут важливо зазначити, що біоенергетичний аналіз А. Лоуена розвиває ідеї також транскультурального підходу. Біоенергетика, як стверджував А. Лоуен, «об'єднує у собі ідеї Сходу і Заходу і використовує силу розуму для розуміння напружень, які пов'язують тіло. ... Сполучною ниткою є поняття енергії, яке є і у східній, і західній медицині. Енергія – це сила, що стоїть за духом. Це фундамент духовності тіла» (Лоуэн, 2000: 24–25).

«ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА». Для розвитку здатності *відчувати своє тіло* ми рекомендуємо також техніку мексиканського психолога Л. Артїгас [Lucina Artigas], кандидата психологічних наук, співзасновника та виконавчого директора «Eye Movement Desensitization and Reprocessing» (EDMR) (Десенсибілізація та переробка рухом очей) (ДПРО) у Мексиці. Техніка «Обійми метелика» була розроблена Л. Артїгас під час її роботи з тими, хто вижив після урагану «Пауліна» в місті Акапулько, Мексика, 1998 р. (Boel, 1999).



Лючина Артiгас /

Lucina Artigas,

кандидат психологічних наук,
тренер інституту ДПРО (EDMR).

Була удостоєна нагороди
EMDRIA Creative Innovation
Award за створення техніки
«Обійми метелика».

У 2000 р. на конференції міжнародної асоціації EMDR Л. Артiгас була нагороджена EMDRIA Creative Innovation Award за створення техніки «Обійми метелика» (Boel, 1999; Artigas et al., 2000; Jarero et al., 2008), див. додаток В.

При виконанні цієї вправи важливо звернути увагу на два аспекти, якими також часто нехтують при ознайомленні широкої аудиторії з цією технікою. Це глибоке дихання та «носовий погляд». Досвід практики хатха-йоги протягом вісімнадцяти років дозволяє авторам (І. Гордiєнко-Митрофанова) звернутися до цих аспектів.

Авторка техніки «Обійми метелика» рекомендує також закрити або злегка прикрити очі, дивлячись на кінчик носа. Під час проведення майстер-класів учасники часто запитують нас: «Чи обов'язково дивитися на кінчик носа?» і ми відповідаємо: «Так, обов'язково», див. підрозділ 2.1.

По-перше, важливо звернути увагу на те, що Л.Артигас працює в методі «Десенсибілізація та переробка рухом очей» (ДПРО), розробленим американським психологом і педагогом Ф. Шапіро [Francine Shapiro] у 1987 р. для лікування посттравматичних стресових розладів.

«Носовий погляд» (Пасаджра дришті), або тратака, – один із варіантів давньоіндійської психотехніки. Тратака – це повна концентрація на зовнішньому об'єкті (на відміну від внутрішнього) або «концентрація з

розплющеними очима». Тратака підтримує і контролює внутрішні вібрації розуму й необхідна для досягнення майстерності в Пратяхарі та Йаганідри. «Носовий погляд» впливає на центральну й периферичну нервові системи через різні зв'язки черепних нервів (особливо іннервують ніс, очі, обличчя, шию). При носовому погляді фіксація, навіювання та відчуття потоку свідомості спрямовані безпосередньо на кінчик носа, а через нього – до центральної нервової системи. Завдяки цій практиці людина опановує здатність контролювати свої психічні та фізіологічні функції, поглиблює саморегуляцію. Цей погляд слід практикувати повільно й обережно, починати краще з досвідченим інструктором.

Таким чином, у фокусі уваги техніки «Обійми метелика» – діафрагмальне дихання та носовий погляд, які використовуються для досягнення усвідомленості.

Оскільки на першому місці перебуває відчуття тіла, як маніфестація «Я», ми її доповнюємо також методом, розробленим американським психологом, професором психології в університеті Лойоли, Меріленд (Loyola University Maryland) Дж. С. Еверлі, призначеним для прискореного викликання (30-60 сек.) стану релаксації, описаного ним у книзі «A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response» (Everly & Lating, 2019: 320–326), (див. додаток Г).

Тут також важливо відзначити, що дихальні практики охоплюють всі сфери моделі балансу, оскільки, як зазначає Б. К. С. Айенгар, практика пранаями розвиває стійкий розум, сильну волю і здатність правильного судження (Айенгар, 1995: 35).



**Джордж С. Еверелі молодший /
George S. Everly Jr.,**

(1950 р.) – американський
психолог, професор психології в
університеті Лойоли, Меріленд.

Його праці значною мірою
вплинули на галузі втручання у
психологічні кризи та стійкості
людини.

Американський психолог і педагог Ф. Шапіро у своїй книзі «Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures» писала, що «техніка «Обійми метелика» успішно використовувалася в процесі роботи з травмованими дітьми в таборах біженців у Мексиці, Нікарагуа та Косово» (Shapiro, 2001: 284). «Обійми метелика» стала стандартною практикою для клініцистів у польових умовах при роботі з людьми, які пережили техногенні та природні катастрофи (Artigas & Jarero, 2010).

Переходячи до наступної сфери, доцільно дати коротку характеристику методу десенсибілізації та переробки рухом очей, автором якого є Ф. Шапіро.

EMDR є структурованим підходом до лікування, заснованим на моделі обробки інформації.



**Френсін Шапіро /
Francine Shapiro,**
(1948–2019 рр.) –
американський психолог та
педагог, засновник Eye
Movement Desensitization and
Reprocessing therapy (EMDR),
методу психотерапії для
лікування посттравматичних
стресових розладів.

ДПРО інтегрує елементи
психодинамічної,
когнітивно-поведінкової,
особистісно-орієнтованої,
тілесної та інтерактивної
терапії. Спочатку розроблена
для полегшення дистресу,
пов'язаного з травмуючими
спогадами, ДПРО
використовується на
сьогодні для лікування
низки скарг, що виникають
після тривожних життєвих
переживань
(Shapiro, 2002; Shapiro, &
Maxfield, 2002)

ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЯ І ПЕРЕРОБКА РУХОМ ОЧЕЙ. Десенсибілізація та переробка рухом очей (ДПРО) (від англ. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) – метод психотерапії, спочатку розроблений для полегшення дистресу, пов'язаного з травматичними спогадами. Він успішно працює з такими наслідками травмувальних подій, як депресія, тривога, фобії, гостре горе, соматичні розлади та залежності.

ДПРО – це спосіб прискореної переробки інформації. В основу техніки покладено природний процес спостерігаючих рухів очей, які активізують внутрішній механізм переробки травматичних спогадів у нервовій системі. Певні рухи очей приводять до мимовільного підключення до вродженого фізіологічного механізму перероблення травматичної інформації, що і створює психотерапевтичний ефект. У міру трансформування травматичної інформації відбувається супутня зміна у мисленні, поведінці, емоціях, відчуттях, візуальних образах людини (EMDR Latvija, n.d.).

ДПРО інтегрує елементи психодинамічної, когнітивно-поведінкової, особистісно-орієнтованої, тілесної та інтерактивної терапії (Shapiro, 2002) з актуалізацією унікального елемента двосторонньої стимуляції (руху очей, звукової та тактильної стимуляції) у кожній сесії. Ефективність методу

підтверджена сотнями опублікованих звітів, а також більше ніж двадцятьма контрольованими рандомізованими дослідженнями.

У 2013 р. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я офіційно рекомендувала ДПРО як найбільш ефективну терапію посттравматичного стресу (EDMR Russia, n.d).

EMDR був розроблений у 1987 р., як зазначено вище, Ф. Шапіро – психологом та науковим співробітником інституту досліджень психіки (Пало Альто, США).

Сама Ф. Шапіро писала: «Я виявила, що позитивний ефект дають також інші види рухів «з боку в бік». Терапевти з успіхом застосовують поперемінні клацання пальцями правої та лівої руки або звукові ефекти, що відтворюються то праворуч, то ліворуч. Деякі дослідники вважають, що така тактика стимулює постійне перефокусування уваги (уперед-назад), що отримало назву «орієнтовна реакція», під час якої задіяні ті ж функції мозку, що і під час фази швидкого сну. Інші вважають, що при фокусуванні уваги на травмі з одночасним підключенням зовнішньої стимуляції (рух очей, клацання, звукові ефекти) стає можливим також деструктурувати «робочу пам'ять». На сьогоднішній день існує достатня кількість досліджень у цій галузі, і я особисто схиляюся до того, що мають рацію обидві сторони. Але якби мені довелося почати все заново, я просто назвала б цей метод «терапія переробки травм». Однак термін «десенсибілізація та переробка рухами очей», або EMDR, уже здобув широку популярність у всьому світі, і тепер уже пізно щось робити» (Шапіро, 2021: 45–46).

Сфера «Досягнення» (засіб – мислення) орієнтована на розвиток **здатності цілеспрямовано вирішувати проблеми та досягати оптимальних результатів**, розроблена Ф. Шапіро (див. Додаток Г).

Ф. Шапіро актуалізує три напрями вербалізації дистресу:

1) **відповідальність** «я – суцільне розчарування» або «я гідний смерті»); 2) **відсутність безпеки** («я не можу нікому довіряти» або

«небезпечно виявляти емоції»); 3) **відсутність контролю, відсутність сили** («я не можу за себе постояти» або «я маю бути бездоганним») (Шапиро, 2021: 106–111).

Вербалізація своїх почуттів у формі негативних переконань (когніцій) мовою позитивної психотерапії «концепцій» дозволяє отримати більше інформації про підсвідомі процеси в собі та про спогади, які Вами керують. Замість того, щоб просто «відчувати», Ви можете побачити переконання, які їх описують. «Не треба карати себе за негативні когніції, – стверджує Ф. Шапиро, – це просто симптом збережених спогадів, які викликають наші реакції» (Шапиро, 2021: 106–111).

При виконанні цієї техніки можна взяти одну чи декілька недавніх ситуацій, які схвилювали Вас особливо сильно, та виявити негативні когніції, що їм відповідають. Після чого спочатку визначаємо сферу негативних когніцій / концепцій (відповідальність, відсутність безпеки, відсутність контролю), а потім трансформуємо негативні когніції / концепції у позитивні. Така практика дозволяє сформувати цілісне бачення як самої ситуації, так і цілісне сприйняття себе (техніка позитивної реінтерпретації), отже, і прийняття себе «минулого». Ця техніка дозволяє також доповнити «Я»-концепцію – одну зі складових фундаментального конструкту позитивної психотерапії «Чотири моделі для наслідування» – новим досвідом, що дозволяє вчитися, змінюватись та вдосконалюватись (Пезешкиан, 2019: 26–27). Наприклад: 1) **відповідальність**: «я – суцільне розчарування» – «я – той, хто я є», «я гідний смерті» – «я гідний того, щоб жити»; 2) **відсутність безпеки**: «я не можу нікому довіряти» – «я можу вибирати тих, кому довіряти», «небезпечно виявляти емоції» – «я можу спокійно виявляти свої емоції»; 3) **відсутність контролю, відсутність сили**: «я не можу за себе постояти» – «я можу заявляти про те, що мені потрібно», «я повинен бути

бездоганним» – «*я можу бути самим собою (робити помилки)*» (Шапіро, 2021: 106–111).

Ця техніка пов'язана також із гармонійним розвитком первинних (довіра та впевненість у собі) та вторинних (відповідальність (обов'язковість) та слухняність) здібностей (див. підрозділ 1.1). Примітка: виконання цієї техніки в контексті усвідомленої стресостійкості передбачає фокусування на поточному досвіді без «відходу» в минулі чи майбутні ситуації за трьома напрямками вербалізації дистресу. Це зауваження стосується і описаної нижче техніки «Мультиплікаційний персонаж».

Сфера «Контакти» (засіб – традиція) спрямована на розвиток **здатності розвивати та підтримувати відносини** із собою, зі своїм партнером, сім'єю, іншими людьми, групами, соціальними верствами, іншими культурами, тваринами, рослинами, речами. Вправа, яку ми рекомендуємо для гармонізації цієї сфери, дозволяє налагодити контакт із собою через подолання негативного внутрішнього діалогу. Це вправа Ф. Шапіро «Мультиплікаційний персонаж». Техніка виконання вправи досить проста і не вимагає коментарів (див. додаток Д).

Сфера «Фантазія» (засіб – інтуїція) розкривається через **здатність наближатися до невідомого, здатність до фантазії, уяви**. Ми рекомендуємо для цієї сфери техніку Ф. Шапіро «Безпечне чи спокійне місце» (Шапіро, 2021: 75–76). В основі техніки – принципи керованої візуалізації, яка широко застосовується в гіпнозі та медитації. Особливість техніки полягає в тому, що вона дозволяє не спати і залишатися в свідомості та є хорошим способом самоконтролю. Здатність до уяви, задіяна у цій вправі, дозволяє вийти за межі безпосередньої дійсності і набути стан внутрішнього балансу (див. додаток Е).

ЕРІКСОНІВСЬКА ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ГІПНОЗ. І, нарешті об'єднуюча всі сфери техніка самогіпнозу американського психолога та психотерапевта

Б. Еріксон [Betty Alice Erickson] – міжнародного тренера в методі еріксонівської психотерапії та гіпнозу (див. додаток Ж).

Еріксонівська терапія визначається як емпіричний, підхід до вирішення проблем, заснований на феноменології, який використовує наявні якості клієнта, стимулюючи природні процеси навчання та адаптації.

Еріксонівська терапія – це перспектива навчання, зцілення та зростання, яка сприяє гнучкості в безперервному адаптаційному процесі. Таким чином, практикуючим рекомендується виявляти велику гнучкість та креативність у процесі спільної роботи з клієнтом. Стандарт оцінки прогресу є суб'єктивним та встановлюється клієнтом щодо його особистих цілей (тобто феноменологічним) (Erickson Foundation, n.d.).



**Бетті Еліс Еріксон /
Betty Alice Erickson**
(1938–2019 рр.) –
психотерапевт, міжнародний
тренер у методі еріксонівської
психотерапії та гіпнозу,
супервізор та дочка Мілтона
Еріксона

Ця техніка через *налагодження контакту із собою* («контакти») дозволяє *встановити зв'язок зі світом через відчуття* («тіло»: «назвіть 4 об'єкти, які Ви бачите, 4 звуки, які Ви чуєте, 4 відчуття, які Ви відчуваєте» (потім 3, 2, 1 об'єкт / звук / відчуття)); *розширити можливості досягнення поставленої мети* («досягнення» та «фантазія»: зверніться до своєї підсвідомості: «Поки я в трансі, будь ласка, переглянь усі мої джерела та ресурси та винеси на поверхню все, що мені потрібно для досягнення цієї мети. Назви цю мету конкретно для себе» і *вийди за межі безпосередньої*

реальності («фантазія»: коли Ваші очі заплющуються, перенесіть себе, у своїй уяві – до водоймища...) (O'Brien, 2011: 9–10).

Кожна із сфер «четвірки» співвідноситься також і з конкретними навичками усвідомленості (шкалами П'ятифакторного опитувальника усвідомленості): тіло з навичкою «Усвідомленість дій»; досягнення – «Опис», контакти – «Безоцінність», фантазія – «Нереагування» та навичка «Спостереження» гармонізує всі сфери (рис. 2.12).

Концепція, що розробляється нами, *інтеграції методів позитивної, тілесно-орієнтованої психотерапії, десенсибілізації та переробки рухом очей*, з фокусом на розвиток усвідомленої стресостійкості може бути представлена графічно, див. рис. 2.12.



Рис. 2.12. Інтеграція психотерапевтичних методів: розвиток усвідомленої стресостійкості за моделлю балансу

Розвиток усвідомленої стресостійкості представлено широко відомими техніками, розподіленими за чотирма сферами моделі балансу; співвіднесено з навичками усвідомленості з актуалізацією позиції Спостерігача; техніка містить 5 кроків, кожен із яких може виконуватися самостійно:

1 крок: «ТІЛО» (засіб – відчуття): основна вправа А. Лоуена для заземлення, метод прискороного викликання стану релаксації Дж. С. Еверлі та «Обійми метелика» Л. Артїгас розвивають здатність встановлювати зв'язок зі світом через свої відчуття та навик «Усвідомленість дій»;

2 крок: «ДОСЯГНЕННЯ» (засіб – мислення): техніка Ф. Шапіро «Негативні когніції» розвиває здатність вербалізувати дистрес за трьома напрямками (відповідальність / відсутність безпеки / відсутність контролю) через розширення «Я»-концепції, формуючи цілісний (об'єктивний) погляд на самого себе і прийняття себе та навик «Опис»;

3 крок: «КОНТАКТИ» (засіб – традиція): техніка Ф. Шапіро «Мультиплікаційний персонаж» розвиває здатність розвивати та підтримувати відносини із собою через подолання негативного внутрішнього діалогу та навик «Безоцінність»; внутрішній діалог у межах цієї техніки вибудовується як взаємодія різних еґо-станів (Батько, Дорослий і Дитина) в теорії трансакційного аналізу Е. Берна;

4 крок: «ФАНТАЗІЯ» (засіб – інтуїція): техніка Ф. Шапіро «Безпечне місце» розвиває здатність до уяви, «розширюючи доступ до позитивних мереж пам'яті» та навик «Нереагування» (Шапіро, 2021: 75);

5 крок: техніка самогіпнозу Б. Еріксон, розвиває здатність гармонізувати, урівноважувати всі сфери та навик «Спостереження».

Регулярна і наполеглива практика описаних вправ сприяє більш глибокому сприйняттю навколишнього світу, розвитку здатності керувати своїм станом, адекватно оцінювати себе і зберігати впевненість у собі, виробляти гнучкий стиль поведінки з відповідальністю, критичністю та креативністю, а головне – формуванню ефективних антистресових стратегій поведінки.

ДОДАТОК А. ЕНЕРГЕТИЧНИЙ АУТОДІАГНОЗ

Низький рівень енергії

1. Чи відчуваєте себе втомленим?
2. Чи важко Вам вставати вранці?
3. Чи відчуваєте себе «загнаним», утомленим, пригніченим?
4. Чи перебуваєте Ви постійно в русі?
5. Чи важко Вам розслабитися, спокійно посидіти?
6. Чи вільно Ви рухаєтеся, чи Ваші рухи, навпаки, різкі та поспішні?
7. Чи важко Вам заснути?
8. Чи відчуваєте себе іноді пригніченими?

Високий рівень енергії

1. Чи добре Ви спите і чи прокидаєтеся Ви відпочилими?
2. Ваші очі ясні і блискучі?
3. Чи приємно Вам виконувати свої звичайні обов'язки?
4. Чи з оптимізмом Ви чекаєте наступного дня?
5. Чи подобається Вам стан спокою?
6. Чи граційно Ви рухаєтеся?

Якщо на більшість питань Ви відповіли негативно, то у Вас низький рівень енергії. Якщо на більшість питань Ви відповіли позитивно – Ви маєте високий рівень енергії (Лоуэн, 2000: 41).

ДОДАТОК Б.**ТЕХНІКА «ОСНОВНА ВПРАВА ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ»**

Станьте прямо, стопи стоять паралельно одна одній на відстані близько 45 см. Нахиліться вперед і дістаньте кінчиками пальців обох рук до підлоги, згинаючи коліна настільки, наскільки це потрібно. Основна вага тіла – на подушечках стоп, а не на долонях чи п'ятах. Доторкаючись до підлоги пальцями рук, поступово випряміть коліна, але не блокуйте їх, залишайтеся в цій позиції протягом 25 дихальних циклів. Дихайте вільно та глибоко. Ймовірно, ви відчуєте, що ваші ноги почнуть тремтіти, це означає, що через них починають проходити хвилі збудження.

Якщо тремтіння не виникає, то ноги надто напружені. У цьому випадку можна спровокувати тремтіння, поступово згинаючи та випрямляючи ноги. Ці рухи мають бути мінімальними, їх мета – розслаблення колінних суглобів. Вправа повинна виконуватися протягом не менше 25 дихальних циклів або поки не виникне тремтіння в ногах. Ви можете помітити, що Ваше дихання стає глибшим і спонтаннішим. Повернувшись у позицію стоячи, залиште коліна трошки зігнутими, стопи паралельними, а центр ваги – зміщеним уперед. Ваші ноги можуть все ще тремтіти, що свідчить про їхню життєвість. Чи відчуваєте ви зараз свої ноги краще? Чи відчуваєте себе більш розслабленим?

Якщо в цій позиції ноги не вібрують, можна продовжити вправу до 60 дихальних циклів і повторювати їх кілька разів на день. (Можна також спровокувати вібрацію ніг, ставши на одну ногу в тій же позиції, як описано вище, і піднімаючи ногу з підлоги. Це збільшує напруження в опорній нозі). Ця основна вправа заземлення посилює почуття «відпускання», або розрядки (Лоуэн, 2000: 116–118).

ДОДАТОК В. ТЕХНІКА «ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА»

Схрестіть руки на грудях так, щоб кінчик середнього пальця кожної руки розташовувався нижче ключиці, а інші пальці та долоні закривали область, розташовану під з'єднанням ключиці з плечем та грудини.

Долоні та пальці повинні бути якомога вертикальнішими, щоб пальці вказували на шию, а не на плечі.

Якщо хочете, то можете зчепити великі пальці, щоб сформувати тіло метелика, а решта пальців сформує крила.

Закрийте або злегка прикрийте очі, дивлячись на кінчик носа.

Чергуйте рухи рук, начебто помаху крил метелика. Нехай Ваші руки вільно рухаються.

Дихайте повільно і глибоко (дихання животом), одночасно спостерігаючи за тим, що відбувається у Вашому розумі й тілі: за думками, образами, звуками, запахами, почуттями, фізичними відчуттями, не намагаючись щось змінити, не відганяючи думки, що приходять і не оцінюючи їх. Уявіть що те, що Ви спостерігаєте в собі, – це хмари, що ніби пропливають повз Вас (Boel, 1999; Artigas, et al., 2000; Jarero, et al., 2008).

ДОДАТОК Г.

ТЕХНІКА «ПРИСКОРЕНЕ ВИКЛИКАННЯ СТАНУ РЕЛАКСАЦІЇ»

1. Цей метод, розроблений Дж. С. Еверлі (Everly et al., 1981), призначений для прискореного викликання (30-60 сек.) стану релаксації. Дослідження показали, що метод знижує м'язове напруження та суб'єктивне відчуття тривоги, а також має деякий потенціал для зниження частоти серцевих скорочень (Everly, 1979a, 1979b; Vanderhoof, 1980). Опис представлений у формі інструкції для пацієнта.

2. Протягом звичайного дня багато хто з нас може відчувати тривогу, викликану тими чи іншими ситуаціями. Наш серцевий ритм частішає, може статися розлад шлунку, і наші думки безконтрольно скачуть у голові. Саме під час таких епізодів нам потрібне швидке полегшення наших стресових реакцій. Коротка вправа, описана нижче, виявилася ефективною у зниженні більшості стресових реакцій, від яких ми страждаємо під час гострого впливу стресорів; по суті, це швидкий спосіб «заспокоїтися» перед лицем стресової ситуації.

3. Основний механізм зниження стресу у цій вправі містить глибоке дихання. Процедура така:

Крок 1. Прийміть зручне положення. Покладіть ліву руку (долонею вниз) на верхню частину живота над пупком. Тепер покладіть праву руку так, щоб вона зручно лежала на лівій. Ваші очі можуть залишатися відкритими. Однак зазвичай простіше виконати крок 2 із заплющеними очима.

4. Крок 2. Уявіть порожню пляшку або мішок, що знаходиться всередині Вас – там, де лежать Ваші руки. Почніть вдихати. На вдиху уявляйте, що повітря входить через ніс, йде вниз і наповнює цей внутрішній мішок. У міру заповнення мішка повітрям Ваші руки підніматимуться. Продовжуючи вдих, уявляйте, що мішок повністю заповнюється повітрям.

Хвилястий рух, що почався в ділянці живота, переходить у середню та верхню частини грудної клітини. Повна тривалість вдиху для першого та другого тижня занять має становити 2 сек., потім, у міру вдосконалення навички, її можна збільшити до 2,5-3 сек.

5. Крок 3: затримайте дихання. Зберігайте повітря усередині мішка. Повторюйте подумки фразу: «Моє тіло спокійне». Цей етап не повинен тривати більше 2 секунд.

6. Крок 4: повільно почніть видихати – спустошувати мішок. У міру того, як Ви робите це, повторюйте подумки фразу: «Моє тіло спокійне». З видихом відчувайте, як опускаються підняті раніше живіт і грудна клітка. Цей етап не повинен тривати менше двох попередніх, а через 1-2 тижні його можна збільшити на 1 сек.

Примітка. Крок 1 необхідний лише протягом першого тижня, доки ви навчаєтеся глибокого дихання. Коли ви оволодієте цією навичкою, то зможете його пропускати. Повторіть цю чотириступінчасту вправу поспіль лише 3-5 разів. Якщо у Вас з'явиться запаморочення, зупиніться. Якщо при наступних заняттях запаморочення відновлюється, просто скоротіть тривалість вдиху і (або) число чотирьохступінчастих циклів, що виконуються поспіль.

7. Практикуйте цю вправу 10-20 разів на день. Перетворіть її на Ваш ранковий, денний та вечірній ритуали, а також використовуйте у стресових ситуаціях. Так як форма релаксації – це навичка, важливо практикувати її близько 10-20 разів на день. Спочатку ви можете не помітити жодної негайної релаксації. Однак після 1-2 тижнів регулярних занять Ви будете здатні на якийсь час розслабитися «ментально». Пам'ятайте, що, якщо Ви хочете опанувати цю навичку, Ви повинні займатися систематично. Регулярне послідовне виконання вправ зрештою сформує у Вас більш спокійне і м'яке ставлення, свого роду антистресову установку, і коли Ви потраплятимете в стресові ситуації, то будете переживати їх набагато менш інтенсивно (Everly & Lating, 2019: 320–326).

ДОДАТОК Г.
ТЕХНІКА «НЕГАТИВНІ КОГНІЦІЇ»

НЕГАТИВНІ КОГНІЦІЇ	ПОЗИТИВНІ КОГНІЦІЇ
Відповідальність: відчуття себе неповноцінним	
я не заслуговую на любов	я заслужив любов; у мене може бути кохання
я погана людина	я хороша (любляча) людина
я жахливий	я гарний сам по собі
я нікчемний (неповноцінний)	я гідний; я людина, яка варта
я ганебний	я шановний
я не милий; я непривабливий	я милий
я недостатньо хороша	я гідна людина; я цілком собі...
я заслуговую тільки на погане	я заслуговую хорошого
у мене завжди болить	я здоровий; я можу бути здоровим
я потворний (я ненавиджу своє тіло)	я красивий (привабливий / милий)
я не заслуговую	я можу це мати (заслуговую)
я дурний (недостатньо розумний)	я розумний (у мене є здатність навчатися)
я нікчемний (я малозначний)	я значущий (я важливий)
я суцільне розчарування	я в порядку, і я той, хто я є
я гідний смерті	я гідний того, щоб жити
я гідний бути нещасним	я гідний бути щасливим
я інший (мені тут не місце)	мені добре таким, яким я є
Відсутність безпеки	
я нікому не можу довіряти	я можу вибирати тих, кому довіряти
я в небезпеці	уже все скінчилося
я не відчуваю себе в безпеці	я в безпеці; мені нічого не загрожує

не можна (небезпечно) відчувати (виявляти) емоції	я можу спокійно відчувати (виявляти) свої емоції
Відсутність контролю, відсутність сили	
я не володію собою	зараз я повністю володію собою
я безсилий (я беззахисний)	зараз у мене є вибір
я не можу отримати те, чого хочу	я можу отримати те, чого хочу
я не можу за себе постояти,	я можу заявляти про те, що мені потрібно
я все тримаю в собі	я можу випустити це, коли захочу
я не можу вірити собі	я можу (навчитися) вірити собі
я невдаха (у мене нічого не вийде)	я можу досягти успіху
я не можу досягти успіху	я можу досягти успіху
я повинен бути бездоганним	я можу бути самим собою (робити помилки)
я не зможу з цим упоратися	я впораюся з цим
я нікому не можу довіряти	я можу вибирати тих, кому довіряти

ДОДАТОК Д. ТЕХНІКА «МУЛЬТИПЛІКАЦІЙНИЙ ПЕРСОНАЖ»

Ось ще один корисний інструмент, який допомагає нам подолати негативний внутрішній діалог. Іноді ми робимо щось, а потім наш розум починає розповідати нам про те, як неправі ми були, зробивши цей вчинок, і якої великої помилки припустилися. Тому спробуйте провести такий експеримент. Подумайте про мультиплікаційний персонаж, який має смішний голос, такий як, наприклад, Дональд Дак, Даффі Дак, Елмер Фадд або Моряк Попай. Заплющіть очі, викличте голос осуду та позначте, що змінилося у вашому тілі. Потім зробіть так, щоб ваш внутрішній голос зазвучав як мультиплікаційний персонаж і відзначте, що станеться. Спробуйте зробити це. Більшість із вас відчує, що занепокоєння, яке викликав цей внутрішній голос, минуло. Мультфільми викликають у пам'яті настільки приємні та веселі асоціації, що негатив швидко йде. Використання подібних технік показує, що ми можемо контролювати багато своїх реакцій, якщо ми просто помітимо, що вони здатні викликати тривогу, і візьмемо на себе обов'язок щось з ними зробити.

Як я вже говорила раніше, такі техніки не дозволяють подолати причини вашого розладу, проте можуть повернути вас у місце, де панує рівновага, щоб ми змогли краще впоратися з поточною ситуацією. Якщо ми маємо справу з хронічними тривожними реакціями – негативними емоціями, думками, відчуттями та вчинками, то з ними найкраще працювати, звертаючись до їхніх причин, які залягають у глибших шарах. Освоєння цих технік може зайняти деякий час, проте їхнє знання може виявитися корисним. Про що ми дізнаємося трохи пізніше (Шапиро, 2021: 78–79).

ДОДАТОК Е. ТЕХНІКА «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»

Починаємо із позитивного образу.

Знайдіть образ позитивного досвіду, який Ви пережили в минулому. Це може бути пляж, де Вам було дуже добре, а може бути ліс чи гірська вершина, від спогадів про які Вам стає приємно. Це має бути виключно позитивний досвід, що ніяк не пов'язаний ні з чим негативним.

Деякі пацієнти можуть сказати: «Ну найбезпечнішим місцем для мене була шафа, куди я ховався зі своїм плюшевим ведмедем, коли сварилися батьки». Таке місце не підходить. Або: «Так, пляж – це чудове місце, тільки мене там колись згвалтували». Це також не оптимальний вибір. У деяких випадках люди можуть почуватися в безпеці, якщо уявляють себе в компанії якогось релігійного персонажа.

Визначте те місце, яке дає Вам почуття безпеки або, на Вашу думку, це може бути почуттям спокою. Потрібно знайти спогад, який допоможе отримати позитивну емоцію, яку Ви могли б пестити і плекати всередині себе, і за допомогою якої заміняли б почуття занепокоєння.

Примітка. Не виконуйте цю вправу, якщо Ви не можете уявити місце, не пов'язане з негативними спогадами, де вам безпечно чи спокійно. Також краще припинити, якщо раптом з'являться негативні відчуття. Це ясно вказуватиме на те, що є неперероблені спогади, якими потрібно займатися, звернувшись до терапевта.

Заплющте очі та протягом хвилини зробіть таке:

1. Уявіть обране місце, намагаючись окинути своїм внутрішнім поглядом всю сцену.

2. Позначте собі колір і будь-який інший чуттєвий досвід, який його супроводжуватиме.

3. Зафіксуйте це почуття й ті відчуття, які можуть виникнути в різних частинах вашого тіла, – грудній клітині, животі, в районі плечей і обличчя.

Якщо у Вас приємні позитивні ВІДЧУТТЯ – зафіксуйте це і розплюште очі.

Тепер спробуйте їх ВІДЧУВАТИ. Чи Ви помітили, що коли викликаєте спогад і дозволяєте йому залишитися, відзначаючи кольори і все, з чого воно складається, то тоді й виникають ці почуття?

Якщо це позитивні почуття, то знайдіть СЛОВО, яке асоціюватиметься з ними, наприклад, «мирний» – для опису відчуття або «ліс» – для опису місця.

Це начебто ярлик, який розкриває його зміст. Заплюште очі, викличте цей образ, зафіксуйте приємні відчуття і подумки вимовте своє слово. Зверніть увагу, що Ви відчуваєте, коли дозволяєте собі стати частиною цієї сцени, подумки повторюючи це слово. За кілька секунд розплюште очі. Тепер заплюште очі та повторіть.

Якщо знову прийшли позитивні відчуття, повторіть усе заново, заплющуючи очі, викликаючи образ, подумки вимовляючи слово, пов'язане з ним. ПОВТОРІТЬ це П'ЯТЬ РАЗІВ, намагаючись, щоб кожна вправа займала не більше хвилини. Усе це дозволить зміцнити зв'язки (Шапиро, 2021: 73–75).

ДОДАТОК Ж.

ТЕХНІКА САМОГІПНОЗУ АМЕРИКАНСЬКОГО ПСИХОЛОГА ТА
ПСИХОТЕРАПЕВТА Б. ЕРІКСОН

1. Знайдіть зручне місце для сидіння і зосередьтеся на точці вище рівня очей.

2. (Необов'язково) Скажіть своїй підсвідомості: «Поки я в трансі, будь ласка, переглянь усі мої джерела та ресурси і винеси на поверхню все, що мені потрібно для досягнення цієї мети (назвіть цю мету конкретно для себе)».

3. Потім, говорячи вголос (або подумки – неважливо), доповніть наступні пропозиції різними спостереженнями.

4. «**Я бачу...** (назвіть будь-який об'єкт у полі Вашого зору)» і повторіть цю фразу для 4 різних об'єктів, наприклад:

«Я бачу лампу»;

«Я бачу книгу»;

«Я бачу двері».

5. Потім скажіть собі:

«**Я чую...** (назвіть будь-який звук, який Ви чуєте)» та назвіть 4 різних звуки, наприклад:

«Я чую рух зовні»;

«Я чую, як хтось говорить»;

«Я чую цокання годинника».

Якщо складно розрізнити 4 різні звуки, можна сказати собі, наприклад:

«Я все ще чую шум зовні».

6. Потім скажіть собі:

«**Я відчуваю...** (назвіть будь-яке почуття чи відчуття, яке Ви відчуваєте)»

і повторіть для 4 різних відчуттів, наприклад:

«Я відчуваю годинник на зап'ясті»;

«Я відчуваю ногу в черевіку»;

«Я відчуваю подушку під головою»;

«Я відчуваю свою руку на колінах».

7. Повторіть вправу, цього разу називаючи тільки **3** об'єкти, які Ви **БАЧИТЕ**, **3** звуки, які Ви **ЧУЄТЕ**, **3** відчуття, які Ви **ВІДЧУВАЄТЕ** (картинки / звуки / відчуття можуть бути такими ж, як минулого разу, або іншими – це неважливо).

8. Повторіть вправу, називаючи **2** об'єкти, які Ви **БАЧИТЕ**, **2** звуки, які Ви **ЧУЄТЕ**, **2** відчуття, які Ви **ВІДЧУВАЄТЕ**.

9. Повторіть вправу, називаючи **1** об'єкт, який Ви **БАЧИТЕ**, **1** звук, який Ви **ЧУЄТЕ**, **1** відчуття, яке Ви **ВІДЧУВАЄТЕ**.

За потреби повторіть, поки Ваші очі не заплющатся. Коли Ваші очі заплющатся, перенесіть себе у своїй уяві до водойми. Переключіться на пильну реальність, коли будете готові (O'Brien, 2011: 9–10).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Опишіть концепцію «чотирьох» Н. Пезешкіана.
2. Назвіть страхи, розподілені за чотирма сферами.
3. Як виглядає ідеальний розподіл енергії та часу за чотирма сферами життя?
4. Визначте термін «тілесно-орієнтована психотерапія».
5. Хто є основоположником тілесно-орієнтованої психотерапії?
6. Визначте термін «заземлення» за А. Лоуеном.
7. Опишіть основну вправу для заземлення А. Лоуена та її роль під час біоенергетичної терапії.
8. Визначте термін «десенсибілізація та переробка рухом очей».
9. Хто є засновником методу десенсибілізації та переробки рухом очей?
10. Назвіть автора техніки «Обійми метелика», опишіть її та розкрийте сферу застосування.
11. Назвіть автора техніки «Прискорене викликання стану релаксації» та опишіть її.
12. Назвіть автора техніки «Негативні когніції» та опишіть базовий варіант її виконання.
13. Розкрийте зміст трьох напрямів вербалізації дистресу за Ф. Шапіро.
14. Опишіть техніку виконання вправи «Мультиплікаційний персонаж» Ф. Шапіро.
15. Опишіть варіанти виконання техніки «Безпечне чи спокійне місце» Ф. Шапіро.
16. Опишіть техніку самогіпнозу Б. Еріксон 4-3-2-1.
17. Назвіть, із якими конкретними навичками усвідомленості співвідноситься кожна із сфер «четвірки».
18. Опишіть концепцію розвитку усвідомленої стресостійкості за моделлю балансу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Айенгар, Б. К. С. (1995). *Пранаяма. Искусство дыхания*. К.: София
2. Аристотель. (1983). *Собрания сочинений в 4-ех томах*. М: Мысль.
3. Гордиенко-Митрофанова, И. В. & Гоголь, Д. М. (2022). Развитие осознанной стрессоустойчивости по модели баланса: интеграция психотерапевтических методов. *The Global Psychotherapist*, 2(2), 42–55. DOI: 10.52982/lkj170
4. Лоуэн, А. (2000). *Психология тела: биоэнергетический анализ тела*. М.: Институт Общегуманитарных Исследований.
5. Пезешкиан, Н. (1996). *Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт*. М.: Март.
6. Пезешкиан, Н. (2005). *Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, что никогда не делал*. М.: Институт позитивной психотерапии.
7. Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия* (2-е изд.). М.: Институт позитивной психотерапии.
8. Пезешкиан, Н. (2019). *В поисках смысла*. М.: Ростислава Бурлаки.
9. Райх, В. (2000). *Анализ характера*. М.: Апрель Пресс.
10. Шапиро, Ф. (2021). *Преодолевая прошлое. Как научиться управлять своей жизнью при помощи техник сампомощи EMDR*. М.: Научный мир.
11. Юнг, К. Г. (2001). *Аналитическая психология и психотерапия: Хрестоматия*. СПб.: Питер.
12. Artigas, L., Jarero, I., Mauer, M., López Cano, T., & Alcalá, N. (2000, September). *EMDR and traumatic stress after natural disasters: Integrative Treatment protocol and the Butterfly Hug*. Poster presented at the EMDRIA Conference, Toronto, Ontario, Canada.

13. Artigas, L., & Jarero, I. (2010). The butterfly hug. In M. Luber (Ed.), *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) scripted protocols: Special populations* (pp. 5–7). Springer Publishing Company.
14. EDMR Latvija. (n.d.). *Описание EDMR метода*. Получено из <http://www.emdr.lv/emdr-metode-rus.html>
15. EDMR Russia. (n.d.). *О методе EDMR*. Получено из <http://www.emdr.ru/chto-takoe-emdr/o-metode-emdr>
16. Erikson Foundation. (n.d.). *Ericksonian Hypnosis and Therapy Techniques*. Получено из: <https://catalog.erickson-foundation.org/page/ericksonian-hypnosis-therapy-techniques-4881>
17. Everly, G. S., Jr. (1979a). Technique for the immediate reduction of psychophysiological reactivity. *Health Education*, 10, 44.
18. Everly, G. S., Jr. (1979b). A psychophysiological technique for the rapid onset of a trophotropic state. *IRCS Journal of Medical Science*, 7, 423.
19. Everly, G. S., Rosenfeld, R., Allen, R. J., Brown, L. C., Sobelman, S. A., Wain, H. J. (1981). Meditation. In: *The Nature and Treatment of the Stress Response*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3240-4_9
20. Everly, J. G. S., & Lating, J. M. (2019). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response* (4th ed.). New York: Springer.
21. Jarero, I., Artigas, L., Montero, M., & Lena, L. (2008). The EMDR integrative group treatment protocol: Application with child victims of a mass disaster. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(2), 97–105. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.2.2.97>
22. Lowen, A., Lowen, L. (1977). *The Way To Vibrant Health*. NY: Harper & Row.
23. O'Brien, D. (2011). *Using Self Hypnosis: Getting the Most out the Process, Getting the Most out Your Self*. Doug O'Brien & Associates, Center for NLP and Hypnosis. New York, NY.

24. Reich, W. (1973). *Selected writings: An introduction to orgonomy*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

25. Shapiro, F. (2001). *EMDR Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

26. Shapiro, F. (2002). *EMDR as an integrative psychotherapy approach: Experts of diverse orientations explore the paradigm prism*. Washington DC: American Psychological Association Press.

27. Shapiro, F., & Maxfield, L. (2002). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): information processing in the treatment of trauma. *Journal of clinical psychology*, 58(8), 933–946. <https://doi.org/10.1002/jclp.10068>

28. Sharaf, M. R. (1983). *Fury on earth: A biography of Wilhelm Reich*. New York: St Martin's Press/Marek.

29. Tsiskarishvili, L., Kiknadze, N., Javakhishvili J. (n.d.). *Турбота для себе, щоб піклуватися про інших: засоби самовідновлення*. Получено из https://www.academia.edu/12519753/Турбота_про_себе_для_того_щоб_піклуватися_про_інших_засоби_самовідновлення_ua_

30. United States Association For Body Psychotherapy. (n.d.) *What is Body Psychotherapy and Somatic Psychology?* Получено из <https://usabp.org/>

31. Vanderhoof, L. (1980). *The effects of a simple relaxation technique on stress during pelvic examinations*. Unpublished master's thesis, University of Maryland School of Nursing, Baltimore.

32. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (n.d.) *Этический кодекс Всемирной ассоциации ПП, Европейской федерации центров ПП, и Международной академии позитивной и кросс-культуральной психотерапии*. Получено из <http://positum.org.ua> > wp-content > kodex-wapp

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Завдання №1.

Підготуйте порівняльний аналіз сучасних популярних дихальних практик (когерентне дихання, дихання 4-7-8, довгий видих, коробкове дихання) та дихальних вправ у йозі Айєнгара.

Завдання №2.

Складіть конспект-схему з питання: «Підготовчі рекомендації до освоєння дихальних практик (когерентне дихання та дихання 4-7-8)».

Для виконання цього завдання необхідно самостійно ознайомитися з працею Б. К. С. Айєнгара «Пранаяма. Мистецтво дихання» та науковими статтями С. Елліота та Е. Томаса Вейла. Як зразок використовуйте таблиці з підрозділу 2.1.

Завдання №3.

Подайте у вигляді mindmap (інтелект-карти) каталог емпіричних досліджень, присвячених впливу когерентного дихання на організм людини, за останні 5 років.

РОЗДІЛ 3. ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

3.1. ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ.

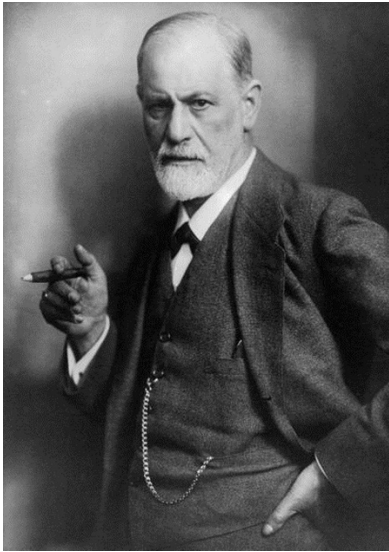
СПОСОБИ ПЕРЕРОБКИ КОНФЛІКТУ ЯК ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ

Дантист може сублімувати садизм, художник, який виставляється, – ексгібіціонізм, адвокат – бажання знищувати ворогів. Інстинктивні бажання набувають сили впливу завдяки обставинам дитинства індивіда; деякі драйви або конфлікти набувають особливого значення й можуть бути спрямовані на корисну творчу діяльність.

З. Фрейд

ІСТОРІЯ: ЗИГМУНД ФРЕЙД. Підґрунтям психоаналітичної теорії є концепція захисного механізму. Термін «захисний механізм» вперше введений З. Фрейдом (нім. Sigmund Freud, 1856–1939 рр.) у його ранній роботі «Захисні нейропсихози» 1894 р. і описаний як психічна функція, як характеристика розуму, що дозволяє «показувати» один тип психічного матеріалу та приховувати інший. Метою такої захисної діяльності у хворих було уникнення переживання болючих відчуттів та афекту (Freud, 1894). Отже, у низці ранніх праць З. Фрейда під захисним механізмом мається на увазі, насамперед, витіснення. Уявлення З. Фрейда про захист згодом було змінено, і акцент змістився на зв'язок між захистами та інстинктивними потягами: захисний механізм протидіє стимуляції прагнення до розрядки (Freud, 1923; Freud, 1926). Однак у 1926 р. З. Фрейд повертається до старого поняття захисту, стверджуючи, що його застосування має свої переваги, «оскільки ми вводимо його для загального позначення всіх технік, які Я використовує в конфлікті та які можуть призвести до неврозу, залишаючи слово «витіснення» для особливого способу захисту, найкраще вивченого нами на початковому етапі наших досліджень» (Фрейд, 2005). І так

структурна модель особистості (Ід, Его, Супер-Его) стала частиною психоаналітичної теорії (Фрейд, 1923, 1926).



Зигмунд Фрейд /
Sigmund Freud,
(1856–1939 рр.) – австрійський
психолог, психоаналітик,
психіатр і невролог.
Засновник психоаналізу.

ІСТОРІЯ: АННА ФРЕЙД. Пізніше теорія захисних механізмів була більш детально розроблена іншими психоаналітиками і, у першу чергу, молодшою дочкою З. Фрейда А. Фрейд (нім. Anna Freud, 1895–1982 рр.). У своєму дослідженні «Психологія Я і захисні механізми», що стало підґрунтям дитячого психоаналізу, А. Фрейд розвиває ідеї про механізми психологічного захисту, що проявляються при зіткненні дитини з соціальним світом, відкривають шляхи для розуміння процесу становлення особистості в дитинстві та надання дитині психологічної допомоги. У своїй книзі А. Фрейд «спробувала класифікувати різні захисні механізми відповідно до конкретних ситуацій, які провокують тривожність і викликають такі механізми до дії, та проілюструвала це низкою клінічних випадків» (Фрейд, 1993).



Анна Фрейд /

Anna Freud,

(1895–1982 рр.) – британський психолог і психоаналітик австрійського походження, молодша дочка засновника психоаналізу Зигмунда Фрейда.

Поряд з Мелані Кляйн вважається засновником дитячого психоаналізу.

Захисні механізми:

усі способи захисту ... служать єдиній меті – допомога «Я» в його боротьбі з інстинктивним життям. Вони мотивовані трьома основними типами тривоги, яким піддається Я, – інстинктивною тривогою, об'єктивною тривогою та тривогою свідомості (Фрейд, 1993).

Головною науковою заслугою А. Фрейд вважають саме розроблення теорії захисних механізмів. «Усі способи захисту, – пише А.Фрейд, – відкриті аналізом, слугують єдиній меті – допомогти Я в його боротьбі з інстинктивним життям. Вони мотивовані трьома основними типами тривоги, яким піддається Я, – інстинктивною тривогою, об'єктивною тривогою та тривогою свідомості» (Фрейд, 1993).

У нинішній час, відповідно до психоаналітичного підходу, психологічний захист є механізмом, спрямованим на зниження напруження й тривоги в ситуації інтрапсихічного конфлікту з метою збереження цілісності та адаптації особистості. Психологічний захист характеризується 2-ма основними критеріями: *несвідомістю і мимовільністю*.

Більшість психологів визнають певний набір захисних механізмів, які стали майже універсальними. Захисні механізми поділяють на рівні (від 2-х до 4-х). Єдиної думки про критерії класифікації захисних механізмів у наш час немає.

СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД: НЕНСІ МАК-ВІЛЬЯМС. Одна з класифікацій захисних механізмів описана в книзі американського психолога і психоаналітика Н. Мак-Вільямс (англ. Nancy McWilliams, 1945 р.) «Психоаналітична діагностика: розуміння структури особистості в клінічному

процесі». Автор виділяє два рівні захисних механізмів за ступенем їх «примітивності» залежно від того, наскільки сильно їх застосування заважає індивіду адекватно сприймати реальність. Н. Мак-Вільямс розглянула походження кожного із захистів у перебігу нормального розвитку особистості (крім дисоціації, яка викликається травмою), назвала адаптивні та дезадаптивні дії кожного з них і вказала особистісні типи, пов'язані з переважним використанням кожного з первинних захистів (Мак-Вільямс, 2007: 153–154).



Ненсі Мак-Вільямс / Nancy McWilliams,
(нар. 1945 р.) – американський психолог і психоаналітик, фахівець із психології особистості. Доктор філософії з психології. Запрошений професор психоаналітичної теорії і терапії у Вищій школі прикладної та професійної психології Ратгерського університету.

Первинні захисти мають справу з межею між власним «Я» і зовнішнім світом.

Вторинні захисти працюють із внутрішніми межами – між Его, супер-Его та Ід або між спостерегаючою і переживаючою частинами Его (Мак-Вільямс, 2007).

ПЕРВИННІ ЗАХИСТИ. Первинні захисти, або захисти «нижчого порядку», – ті, що мають справу з межею між власним «Я» і зовнішнім світом (Мак-Вільямс, 2007: 132). До них Н. Мак-Вільямс відносить такі:

примітивна ізоляція – зокрема «аутистичне фантазування» – психологічна втеча від реальності до іншого психічного стану (шизоїдний тип);

заперечення – відсторонення і трансформація хворобливих переживань (гіпоманіакальний тип);

усемогутній контроль – «переступання» через інших і готовність підпорядкувати всі інтереси головній меті – виявити свій вплив (психопатичний тип);

примітивна ідеалізація (і знецінення) – пошук досконалості як через злиття з ідеалізованими об'єктами, так і через удосконалення власного «Я» (нарцисичний тип);

проєкція – внутрішнє помилково сприймається як таке, що надходить іззовні (параноїдний тип);

інтроєкція – те, що надходить іззовні, помилково сприймається як те, що надходить ізсередини (характерологічна схильність до садизму, експлозивності; депресивний тип);

проєктивна ідентифікація – змушення іншої людини, на яку проєктуються внутрішні об'єкти, поводити себе подібно до цих об'єктів – так, ніби в неї були ті ж самі інтереси (примежова особистість);

розщеплення Его – відсутність константності об'єкта і, відповідно, амбівалентності: існує тільки хороше або тільки погане ставлення до об'єкта (примежова особистість);

дисоціація – відокремлення себе від своїх неприємних переживань (множинна особистість) (Мак-Вільямс, 2007: 135–154).

ВТОРИННІ ЗАХИСТИ. Вторинні захисти, або захисти «вищого порядку», – ті, що «працюють» із внутрішніми межами – між Его, супер-Его та Ід або між спостерігаючою і переживаючою частинами Его (Мак-Вільямс, 2007: 132). Опису вторинних захистів передують зауваження Н. Мак-Вільямс про те, що жоден огляд захистів не може вважатися повним, оскільки фактично будь-який психологічний процес може бути використаний як захист. «Із цієї ж причини будь-яка селекція захисних операцій з кола наявних можливостей, – зауважує Н. Мак-Вільямс, – виявляється довільною» (Мак-Вільямс, 2007: 155). Н. Мак-Вільямс вибрала для опису «зрілі» захисти, або захисти «вищого порядку», «слідуючи двом критеріям:

(1) частота, із якою вони згадуються в психоаналітичній клінічній літературі й терапевтами-практиками; (2) їх співвідносність із індивідуальними патернами характеру. Читач повинен розуміти, що список будь-якого іншого автора буде дещо іншим, там будуть виділені інші аспекти захисту й відображені досягнення в психоаналітичній теорії і практиці іншого автора» (Мак-Вільямс, 2007: 155). До них належать такі:

репресія (витіснення) – мотивоване забування або ігнорування (істерична особистість);

регресія – повернення до дитячих моделей поведінки (інфантильна особистість);

ізоляція афекту – ізоляція почуття від розуміння, тобто розрив між почуттями та емоціями; стримує травматичну надстимуляцію (обсесивна особистість);

інтелектуалізація – варіант більш високого рівня ізоляції афекту від інтелекту; стримує звичайне переповнення емоціями таким же чином, як ізоляція стримує травматичну надстимуляцію;

раціоналізація – несвідомий пошук прийнятних, з розумної точки зору, виправдань для обраного рішення; дозволяє людині найкращим чином вийти з важкої ситуації з мінімумом розчарувань (працює доброякісно); фактично все може бути – і буває – раціоналізовано (слабкий бік);

моралізація – пошук шляху для того, щоб відчувати: я зобов'язаний слідувати в цьому напрямі;

компартаменталізація (роздільне мислення) – розрив дозвілу двом конфліктуючим станам співіснувати без усвідомленої заплутаності, провини, сорому або тривоги, тобто розрив між несумісними уявними установками;

анулювання (природний наступник всемогутнього контролю) – несвідома спроба «врівноважити» деякий афект (зазвичай провину або

сором) за допомогою ставлення або поведінки, які магічним чином знищують цей афект (компульсивна особистість);

поворот проти себе (термін А. Фрейд) – перенаправлення негативного афекту, що стосується зовнішнього об'єкту, на себе (депресивні й у деяких випадках мазохістичні особистості);

зміщення – перенаправлення драйву, емоції, заклопотаності чим-небудь або поведінки з початкового або природного об'єкта на інший, тому що його початкова спрямованість за якоїсь причини тривожно ховається (фобічний характер); переведення агресивної енергії у творчу активність (позитивні види зміщення);

реактивне утворення – перетворення негативного афекту на позитивний або навпаки, усунення амбівалентності;

реверсія – програвання сценарію, що перемикає ставлення з суб'єкта на об'єкт або навпаки (як спосіб упоратися з почуттями, які становлять загрозу власному «Я»);

ідентифікація – можливість ототожнювати себе з іншою людиною або з її окремими сторонами;

відреагування (у поза дію, відігравання) – програвання сценаріїв, які лякають, обумовлене несвідомою потребою впоратися з тривогою, асоційованою з внутрішньо забороненими почуттями і бажаннями, а також із нав'язливими страхами, фантазіями і спогадами (проявляється в багатьох різко відмінних клінічних випадках);

сексуалізація (інстинктуалізація) – перетворення травматичної ситуації на життєствердну за допомогою приписування їй сексуальної складової;

сублімація – перенаправлення драйвів або конфліктів на корисну творчу діяльність (Мак-Вільямс, 2007: 155–190).

Також Н. Мак-Вільямс звертає увагу на той факт, що люди, особистість яких описується психоаналітичними спостерігачами як організована на

невротичному рівні, спираються в основному на більш зрілі захисти. При цьому вони використовують також і примітивні захисти, які, однак, не так помітні на тлі їх загального функціонування і проявляються, як правило, лише під час надзвичайного стресу. *Хоча наявність примітивних захистів не виключає діагнозу структури характеру невротичного рівня; відсутність зрілих захистів виключає його.* Зокрема, у психоаналітичній літературі було відзначено, що більш здорові люди використовують витіснення в якості свого основного захисту, віддаючи йому перевагу в порівнянні з менш диференційованими способами вирішення конфліктів, такими як заперечення, розщеплення, проєктивна ідентифікація та інші архаїчні механізми (Мак-Вільямс, 2007).

Уявлення про захисні механізми дає також опис шкал опитувальника «Методика вимірювання психологічного захисту» (МВПЗ) (див. додаток А).

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ В ПОЗИТИВНІЙ ПСИХОТЕРАПІЇ. У позитивній психотерапії як захисні механізми можуть розглядатися способи переробки конфліктів, представлені моделлю балансу (див. підрозділ 2.3). Як було сказано в підрозділі 2.3, кожна людина по-своєму «розрахується» цими 4-ма сферами, розподіляючи по них енергію й час. Часом це відбувається з великими «перекосами», у бік однієї з цих сфер на шкоду іншим, наприклад, див. рис. 3.1.

В особистісній сфері цей «перекіс», однобічність у 4-х якість життя проявляється зовні у відкритих формах **реакцій «втєчі»**: «втєча» у хворобу (соматизація), «втєча» в активну діяльність (раціоналізація), «втєча» в самотність або спілкування (ідеалізація або знецінення), у фантазії / майбутнє (заперечення) (Пезешкиан, 2006: 50).

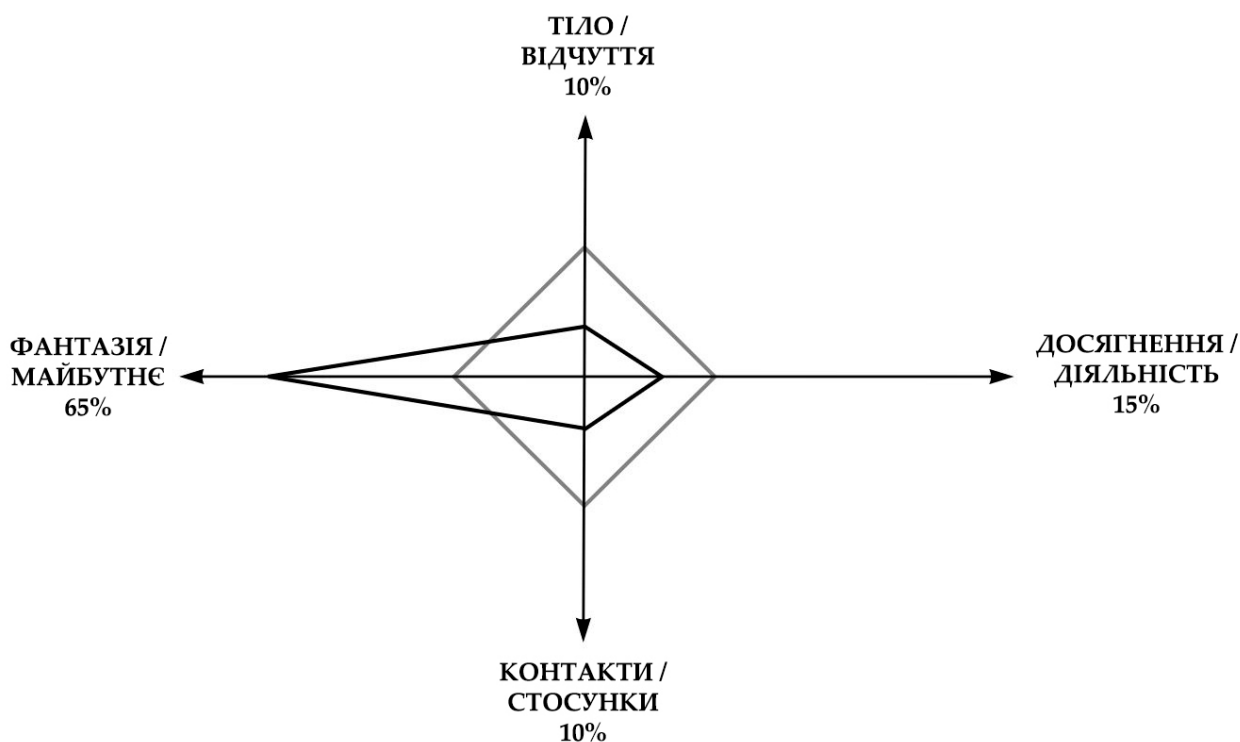


Рис. 3.1. Модель балансу

Нижче коротко описані типові форми реакцій людини на конфлікт із огляду на 4-и сфери життя (способи переробки конфлікту, або 4 типи «втєчі»), див. рис. 3.2.

1. «Втеча в хворобу» як реакція на конфлікт: нездужання або, навпаки, посилені заняття спортом, підвищена увага до свого тіла і здоров'я. Фізичні прояви крайнощів у поведінці, наприклад: сонливість / безсоння, обжерливість / відмова від їжі, німфоманія / відмова від сексу та ін.

2. «Втеча в діяльність» як реакція на конфлікт: людина «з головою йде в роботу», «забувається в роботі» або доводить свою спроможність досягненнями в цій галузі – цей тип реакції характерний для сучасного суспільства особливо в західних країнах, де досягнення і результат є мірилами успішності (Пезешкиан, 2006). Такі люди схильні раціоналізувати свої переживання і «робити все як потрібно». Іншим способом реакції в галузі досягнень є відмова від діяльності – «у мене опустилися руки», «я нічого не можу вдіяти».

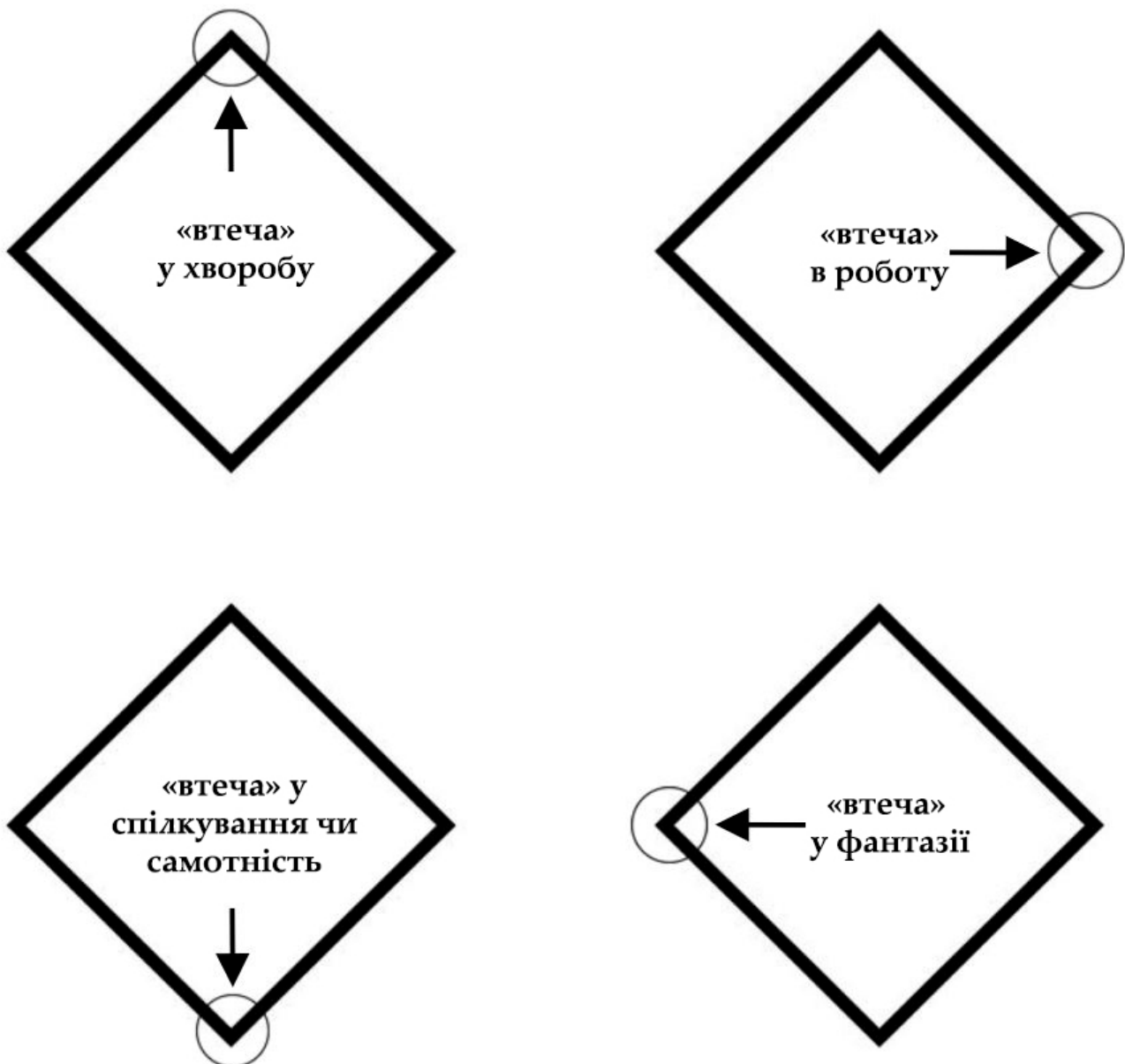


Рис. 3.2. Чотири способи / форми переробки конфлікту

3. «Втеча в контакти» як реакція на конфлікт проявляється як у прагненні до спілкування, «розділити почуття», дотриманні ритуалів, традицій та ін. (більш властиво для східних культур), так і в «зануренні» в самотність, відмові від контактів, ігноруванні суспільства – «мені так погано, що я можу собі дозволити не робити того, чого від мене очікують» (частіше трапляється в західних культурах).

4. «Втеча у фантазії / майбутнє» як реакція на конфлікт: занурення у мрії й фантазії, втрата зв'язку з реальністю навіть до психозу. Інша крайність проявляється в ігноруванні майбутнього, втраті сенсу або в

нескінченному, безвихідно тяжкому переживанні спогадів про минуле, властивому депресії.

Таким чином, чотири способи переробки конфліктів дозволяють ідентифікувати, у якій з 4-х сфер життя клієнт переробляє актуальний конфлікт, або інакше: до якої сфери він схильний «тікати». Це дає можливість виявити і захисні механізми, наприклад, якщо клієнт «тікає» до сфери *тіло*, то можливо припустити використання ним таких захисних механізмів, як соматизація або психосоматика (схильність переживати психологічний стрес на фізіологічному рівні, див. рис. 3.3) і сексуалізація, точніше сексуалізація болю.



Рис. 3.3. Розподілення психічних і психосоматичних розладів за моделлю чотирьох способів / форм переробки конфлікту

Коли людина звільняє енергію з будь-якої сфери, наприклад відмовляється від спілкування й ізолюється, то енергія з цієї сфери направляється до будь-якої іншої, наприклад фантазії.

І тут важливо враховувати, що те, якою сферою людина реагуватиме на стрес, багато в чому визначатиме соціокультурний контекст (див. підрозділ 1.1). Цю думку підтримує і Пол Т. П. Вонг. Соціокультурний контекст стресу відіграє важливу роль у його ефективному його подоланні. «Культурні очікування, – пише Пол Т. П. Вонг, – впливають на те, що оцінюється як стрес. Культурне середовище, у якому проходила соціалізація людини, спонукає її реагувати на стрес певним чином. Що ще важливіше, щоб визначити, яка поведінка, що сприяє подоланню стресу, підходить для цієї ситуації, потрібні культурні знання. Нарешті, етнічна приналежність може бути як ресурсом подолання стресу, так і додатковим джерелом стресу» (Wong, 1993: 57).

ДОДАТОК А.**МЕТОДИКА ВИМІРЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ (МВПЗ)**

Сучасна **Методика вимірювання психологічного захисту (МВПЗ)** вимірює за 45-бальною системою 20 механізмів захисту: дисоціація, витіснення, іпохондрія, регресія, ізоляція, заперечення, пасивна агресія, компульсивна поведінка, проєкція, заміщення, раціоналізація, уникання, реактивне утворення, компенсація, усемогутній контроль, сублімація, альтруїзм, придушення, передбачення, гумор.

Автори: Пілюгіна Е. Р., Сулейманов Р. Ф. (2020).

Посилання для проходження: <https://psyttests.org/coping/lazarus.html>

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте визначення терміна «захисні механізми» за З. Фрейдом.
2. Який внесок зробила А. Фрейд у розробку теорії захисних механізмів?
3. Якими двома основними критеріями характеризується психологічний захист?
4. Скільки рівнів захисних механізмів та які виділяє Н. Мак-Вільямс?
5. Дайте визначення терміна «первинних захистів» за Н. Мак-Вільямс та назвіть їх.
6. Дайте визначення терміна «вторинних захистів» за Н. Мак-Вільямс та назвіть їх.
7. На які психологічні захисти спирається здебільшого особистість, організована на невротичному рівні?
8. Розкрийте зміст захисних механізмів у методі позитивної психотерапії та наведіть приклади.
9. Опишіть типові форми реакцій людини на конфлікт через чотири типи «втечі».
10. Назвіть психічні та психосоматичні розлади, розподілені за моделлю чотирьох способів / форм переробки конфлікту в методі позитивної психотерапії.
11. Який чинник багато в чому визначає (згідно з чотирма способами / формами переробки конфлікту в методі позитивної психотерапії) якою сферою людина реагуватиме на стрес?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Мак-Вильямс, Н. (2007). *Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе*. М.: «Класс».
2. Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия* (2-е изд.). М.: Институт позитивной психотерапии.
3. Фрейд, А. (1993). *Психология Я и защитные механизмы*. М.: Педагогика-Пресс.
4. Фрейд, З. (2005). Торможение, симптом и тревога. Под общ. ред. Ромашкевича М. В. *Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды* (с. 15–79). М.: Геррус.
5. Freud, S. (1894). The neuro-psychoses of defence. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 3, pp. 45–61). London: Hogarth Press.
6. Freud, S. (1923). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 12–66). London: Hogarth Press.
7. Freud, S. (1926). Inhibition, symptoms and anxiety. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 20, pp. 77–174). London: Hogarth Press.
8. Wong, P. T. P. (1993). Effective management of life stress: The resource congruence model. *Stress Medicine*, 9(1), 51–60.
<https://doi.org/10.1002/smi.2460090110>

3.2. КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.

БАЛАНС ЩИРОСТІ-ВВІЧЛИВОСТІ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ

Психологічне правило говорить, що, якщо внутрішня ситуація не усвідомлюється, вона перетворюється на зовнішні події, подібні долі. Тобто, якщо індивід залишається неподільним, але не усвідомлює свою власну протилежність, що таїться всередині нього, світ неминуче має розіграти цей конфлікт і розколотися на дві половини, що протистоять одна одній.

Юнг К. Г.

ІСТОРІЯ: Л. МЕРФІ. «Копінг» як психологічний термін уперше в 1962 р. вжила американський психолог Л. Мерфі (англ. Lois Barclay Murphy, 1902–2003 рр.), вивчаючи способи подолання криз розвитку в дітей (Murphy, 1962). Л. Мерфі описує копінг як процес, по суті стратегію, гнучкого управління різними прийомами для вирішення проблем, спричинених взаємодією з навколишнім середовищем. При цьому часто задіюються як прийоми управління навколишнім середовищем, так і механізми управління напругою, викликані стимулом, а в багатьох випадках реакцією на цей стимул (Murphy, 1962: 273–274). Л. Мерфі виявила співвідношення копінг-поведінки й індивідуально-типологічних особливостей особистості та минулого досвіду подолання стресу, а також дві складові копінгу – когнітивну і поведінкову.



**Лоїс Барклай Мерфі /
Lois Barclay Murphy,**
(1902–2003 рр.) –
американський психолог.
Займалася питаннями
розвитку, які дуже вплинули
на вивчення нормального
розвитку дітей. У 1937 р. вона
заснувала центр раннього
дитинства, лабораторію, що
спеціалізується на розвитку
дітей, у коледжі Сари Лоуренс,
який діє і в наш час.

Копінг: процес або
стратегія гнучкого
управління різними
прийомами для вирішення
проблем, що виникають у
навколишньому
середовищі. Копінги часто
використовуються як
методи управління
навколишнім середовищем,
а також як прийоми та
механізми для управління
напруженням, викликаним
стимулом або, у багатьох
випадках, певною реакцією
на останній
(Murphy, 1962: 273–274).

Р. ЛАЗАРУС І С. ФОЛКМАН. А вже в 1966 р. американський психолог Р. Лазарус, фахівець у галузі психологічного стресу й адаптації, уперше використовував термін «копінг» для опису *усвідомлено* використовуваних людиною прийомів для подолання стресу і подій, які породжують тривогу, у своїй роботі «Психологічний стрес і процес його подолання» (Lazarus, 1966).



**Річард С. Лазарус /
Richard S. Lazarus,**
(1922–2002 рр.) – американський
психолог, фахівець у галузі
психології особистості та емоцій,
психологічного стресу та
адаптації, психологічного
здоров'я. Автор низки шкал і
опитувальників, які широко
застосовуються в дослідженнях
емоційних станів.

Копінг – стан, при якому
організм мобілізується для
усунення загрози
(Lazarus, 1981).

Р. Лазарус визначає **копінг** як «прагнення до вирішення проблем, яке проявляє індивід у ситуації (пов'язаній із небезпекою або великим успіхом),

що має умови для активізації адаптивних можливостей, із метою збереження фізичного, особистісного і соціального благополуччя» (Lazarus, 1981).

Під керівництвом Р. Лазаруса була написана робота С.Фолкман за програмою доктора філософії в Каліфорнійському університеті. У своїй дисертаційній роботі С.Фолкман увела терміни «копінг, орієнтований на проблеми» і «копінг, орієнтований на емоції». У запропонованій дихотомічній класифікації до **проблемно-фокусованих стратегій** належать, наприклад, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки тощо (11 копінгових дій). Вони передбачають раціональний підхід, аналіз ситуації, пошук додаткової інформації, підбір шляхів виходу з проблемної ситуації. До **емоціонально-фокусованих стратегій** належать, серед інших, конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, втеча-уникання та ін. (62 копінгових дії). Вони орієнтовані на емоційну реакцію в стресовій ситуації (Losoya, Eisenberg & Fabes, 1998).

У 1984 р. С. Фолкман у співавторстві з Р. Лазарусом публікує книгу «Стрес, оцінка і подолання», яка здобула широку популярність. У згаданій роботі **КОПІНГ** визначається, як «безперервно мінливі спроби в когнітивній і поведінковій сфері впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або перевищують ресурси людини» (Lazarus & Folkman, 1984).

Таким чином, **КОПІНГ** – це процес, що передбачає динаміку або постійні зміни прийомів подолання, оскільки особистість і середовище утворюють нерозривний, динамічний взаємозв'язок і чинять один на одного взаємний вплив (Stephenson, King & DeLongis, 2016: 360).

Стресовою ситуація стає саме в результаті оцінювання її людиною. Людина оцінює для себе величину потенційного стресору, зіставляючи

вимоги середовища з власною оцінкою наявних у неї ресурсів для подолання цих вимог (Лазарус, 1970; Lazarus, 1991).

Р. Лазарус і С. Фолкман представили у своїй роботі трифакторну модель копінг-механізмів, виділивши **копінг-стратегії, копінг-ресурси, копінг-поведінку** (Lazarus, 1981; Folkman, 1984).

Копінг-стратегії служать основою трифакторної моделі копінг-механізмів і визначаються, як *реакція особистості на небезпеку, яка виникає, із метою її подолання*.

Копінг-ресурси належать до порівняно стійких характеристик особистості, слугують *підтримкою внутрішнього стану індивіда в процесі подолання стресу та сприяють розширенню репертуару копінг-стратегій*.

Копінг-поведінка – поведінка, зумовлена наявністю зовнішніх і внутрішніх ресурсів у поєднанні з використанням копінг-стратегій (Lazarus, 1981; Folkman, 1984).

Запропонована трифакторна модель копінг-механізмів Р. Лазаруса і С. Фолкман стала відправною точкою для всіх подальших досліджень у цій галузі.

Пізніше поняття «копінг» стало містити в собі прийоми подолання вимог не тільки надмірних або таких, що перевищують ресурси людини, але і повсякденних стресових ситуацій.

Зміст поняття «копінг» при цьому залишився тим же – це поведінкові та когнітивні зусилля, що застосовуються індивідами, щоб упоратися з вимогами в ситуаціях взаємодії людини і середовища (Frydenberg & Lewis, 2000).

ХРОНОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ В ГАЛУЗІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ.

Хронологічні дослідження в галузі копінг-стратегій можна представити таким чином.

У 1982 р. американський психолог із Інституту розвитку людини (Institute of Human Development) Н. Хаан розмежувала поняття копіngu і

механізмів психологічного захисту. **Копінг** – процес, який характеризується цілеспрямованістю, гнучкістю й актуальністю у виборі дій щодо подолання стресу. **Психологічний захист** – пасивні та ригідні форми, що спотворюють або витісняють реальність. Захисти орієнтовані на нівелювання інтрапсихічних переживань, а копінг – на свідому зміну ситуації (Наан, 1982).

У 1981 р. американський психолог Р. Моос, професор у Стенфордському центрі клінічних досліджень старіння (Stanford / VA Aging Clinical Research Center), і американський психолог А. Біллінгс, професор і завідувач кафедри радіомовлення Рональда Рейгана на факультеті журналістики і творчих ЗМІ Університету Алабами (University of Alabama), виділили облік адаптивних можливостей:

1) адаптивні стратегії (вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки);

2) малоадаптивні (самозвинувачення й уникання) (Billings & Moos, 1981).

У 1986 р. Р. Моос і американський психолог і соціальний працівник Дж. Шефер, кандидат психологічних наук в університеті Юта (University of Utah), виділили три види копінгу:

1) **оціночно-фокусований копінг** (логічний аналіз, когнітивну переоцінку або визначення значущості події, розумові форми планування, а також когнітивне уникання або відмову);

2) **проблемно-фокусований копінг** (пошук додаткової інформації та підтримки, прийняття дій по вирішенню проблеми і, у зв'язку з цим, прогнозування варіантів результату);

3) **емоційно-фокусований копінг** (ефективне управління власними емоціями і почуттями, емоційне розвантаження і покірне прийняття) (Moos & Schaefer, 1986).

Р. Моос і Дж. Шефер стверджували, що для успішного подолання стресової ситуації необхідне рівне співвідношення кожного з трьох видів копінгу – *когнітивного, поведінкового та емоційного*.

У 1988 р. швейцарський психолог Е. Хейм, ад'юнкт-професор культурної клінічної психології Лозаннського університету (University of Lausanne), виділив у кожній зі сфер реалізації копінг-стратегій (когнітивна, поведінкова, емоційна):

- 1) адаптивні,
- 2) частково адаптивні та
- 3) неадаптивні стратегії (Heim, 1988).

У 1999 р. американський психолог Дж. Амирхам, професор Каліфорнійського державного університету в Лонг-Біч (California State University Long Beach), уважав, що тип і сила впливу стрес-фактору не впливає на вибір індивідом певної стратегії подолання і визначав їх як стійкі характеристики, розділивши на адаптивні та неадаптивні стратегії (Amirkhan, 1994).

Американський психолог С. Мадді, професор школи соціальної екології Каліфорнійського університету (School of Social Ecology at the University of California) і учень Р. Олпорта та Р. Мюррея, як критерій класифікації обрав інтенсивність і розділив усі стратегії подолання на активні (життєстійке подолання) і пасивні з використанням неконструктивних стратегій (Maddi, 1999).

У 2004 р. австралійський психолог Е. Фрайденберг, головний науковий співробітник і ад'юнкт-професор психології Мельбурнської вищої школи освіти (University of Melbourne), як критерій класифікації виділив міру ефективності або неефективності та визначив такі копінги: продуктивний копінг – когнітивний аналіз і збереження оптимістичної складової; непродуктивний копінг – стратегія уникання; і відокремлено стоїть «звернення до інших як неоднозначна стратегія» (Frydenberg, 2004).

У 2007 р. американським психологом Е. Скиннером, професором університету Портленд (University of Portland), і австралійським психологом М. Циммером-Гембеком, професором університету Гріффіт (Griffith University), було запропоновано «сімейство копінгів» із дванадцяти груп:

- 1) вирішення проблеми,
- 2) пошук інформації;
- 3) безпорадність;
- 4) уникання;
- 5) упевненість у собі;
- 6) пошук підтримки;
- 7) делегування;
- 8) соціальна ізоляція;
- 9) пристосування;
- 10) перемовини;
- 11) покірність;
- 12) опір (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007).

У 2011 р. американський психіатр і професор Гарвардської медичної школи (Harvard Medical School) Дж. Вейллант відповідно до виділених критеріїв класифікації (реакція на стрес з двох точок зору – патологічні процеси або подолання) розділив стратегії подолання на три основні категорії:

1) довільне отримання допомоги та підтримки від іншого, наприклад, шляхом мобілізації соціальної підтримки;

2) довільні стратегії як збір інформації, наприклад, уміння передбачати небезпеку й відрепетирувати відповіді на неї;

3) мимовільна стратегія, яка тягне за собою розгортання несвідомих стійких механізмів (альтруїзм, гумор, сублимація та ін.), що приводять до зниження ефектів, які заважають або травмують через раптовий стрес (Vaillant, 2011).

ЕВОЛЮЦІЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У КОНЦЕПЦІЇ ПОЛА Т. П. ВОНГА.

Резюмуючи все, що викладено вище, ми вирішили вдатися до концепції еволюції копінг-стратегій Пола Т. П. Вонга, яка схематично зображена на рис. 3.4 (Wong, 1993).

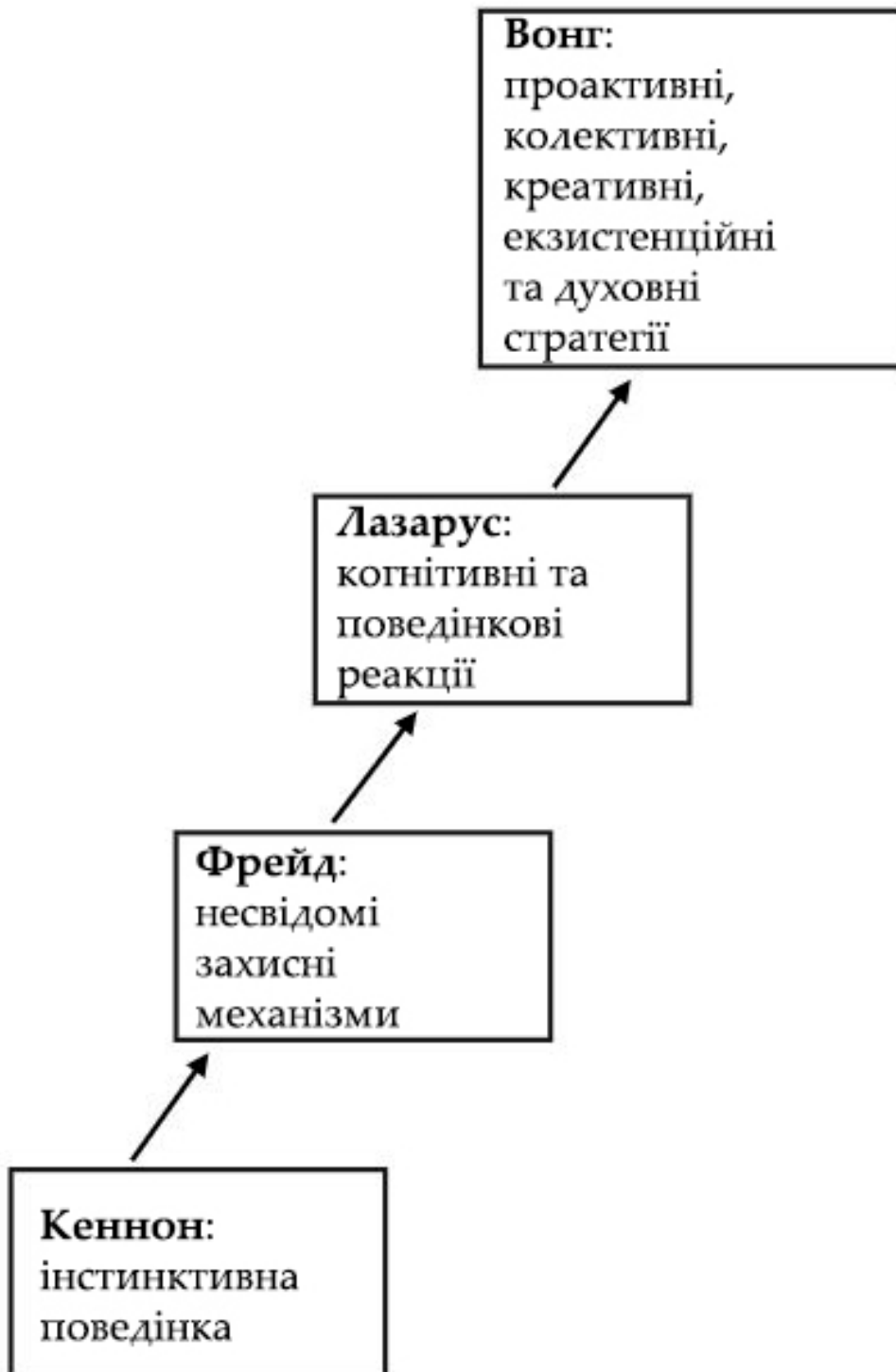


Рис. 3.4. Еволюція копінг-стратегій (Wong, 1993: 57)

На першій сходинці еволюції перебуває модель **інстинктивного подолання стресу** (бий-біжи-замри) У. Кеннона, яка досить докладно розглянута нами в підрозділі 1.2. Модель переважає у тваринному світі та є частиною нашого культурного знання. Люди, які в основному залежать від цих примітивних моделей подолання труднощів, справедливо зазначає Пол Т. П. Вонг, мають дуже мало шансів на успіх в адаптації до сучасного складного суспільства: ми не можемо бити всіх, хто завдає нам неприємностей; ми також не можемо постійно шукати порятунку в алкоголі та наркотиках.

На другій сходинці еволюції копінг-стратегій – концепція З. Фрейда про захисні механізми, що дозволяють **упоратися з загрозами цілісності Его**, яка отримала широке визнання і ввела до наукового побутування такі поняття, як придушення, раціоналізація та заперечення. З. Фрейд, передусім, намагався відповісти на питання, як людський розум захищається від тривоги невротичного і морального характеру. Але, на жаль, не пояснив, як зменшити інші види стресу.

Третю сходинку еволюції копінг-стратегій посідають Р. Лазарус та С. Фолкман. Розробка **когнітивної та поведінкової складових копінг-механізму** стала важливим кроком уперед, оскільки актуалізує швидше вивчені, ніж уроджені механізми. Проблемно-фокусовані копінги, як було описано вище, складаються з різних вивчених інструментальних стратегій. Емоційно-фокусовані копінги містять деякі захисні механізми З. Фрейда та інші види когнітивних стратегій.

На останній сходинці еволюційних сходів Пол Т. П. Вонг розмістив власну **ресурсно-конгруентну модель ефективного копінгу**, яка схематично представлена на рис. 3.5, і яку ми частково описували в підрозділі 1.3.



Рис. 3.5. Схематичне представлення ресурсно-конгруентної моделі ефективного копіngu
(Wong, 1993: 58)

Заходи подолання стресу в цій моделі охоплюють превентивні, самореструктурувальні, екзистенційні та духовні стратегії. Останні, на думку Пола Т. П. Вонга та його колег, є *унікальними адаптивними реакціями людини*, оскільки залежать від людських здібностей до символізму, проектування в майбутнє, саморефлексії та здібностей до духовних вправ. До цього списку додаються колективний та креативний копінг. Колектив, з погляду Пола Т. П. Вонга, – це більше, ніж отримання соціальної підтримки. Це означає узгоджені зусилля всіх членів групи на вирішення однієї й тієї ж проблеми. Наприклад, усі члени сім'ї об'єднуються, щоб упоратися зі стресом, пов'язаним з доглядом за невиліковно хворим батьком чи матір'ю. Креативний копінг стосується до пошуку нових розв'язків старих проблем; він заснований на минулому навчанні, але породжується уявою та пошуком нових можливостей (Wong, 1993: 56–57).

Важливою рисою цієї моделі, як зазначає Пол Т. П. Вонг, є наголошення на проактивних заходах (проактивний копінг). Якщо людина постійно розвиває різноманітні ресурси та уникає непотрібних ризиків, тоді вона може знизити ймовірність стресових ситуацій.

Реактивний копінг має місце, як тільки виникає проблема. На цьому етапі два типи конгруентності особливо важливі для ефективного копінгу. По-перше, оцінка ситуації має точно відображати дійсність і ґрунтуватися на об'єктивних, раціональних вимогах та оцінці наявних ресурсів. По-друге, обрані стратегії мають відповідати характеру стресу.

Адекватні ресурси та конгруентний копінг зрештою приводять до зниження стресу. Людина може розслабитися і зберегти особисті ресурси, коли досягнуто певного рівня успіху в адаптації. Цей цикл може повторюватися багато разів у випадку, наприклад, дуже складної чи хронічної проблеми. Ефективний копінг є гнучким, творчим і винахідливим тому, що наявні ресурси використовують із користю.

Таким чином, згідно з моделлю, ефективний копінг передбачає наявність достатніх ресурсів у людини та належне їх використання. І навпаки, дефіцит ресурсів та / або грубі відхилення від конгруентності призводять до неефективного подолання труднощів і роблять людину вразливою для розладів, пов'язаних зі стресом. При цьому важливо пам'ятати, що *загальні психологічні ресурси, доступні людині, як було зазначено раніше (див. підрозділ 1.3, рис. 1.7), залежать не від їх фактичної кількості, а від балансу між ресурсами і дефіцитами.*

Сам Пол Т. П. Вонг так виділяє ці переваги ресурсно-конгруентної моделі ефективного копінгу:

1. Модель являє собою новий і комплексний підхід до управління стресом. Вона виходить за межі традиційних питань реактивного подолання стресу та підкреслює дивовижні **можливості проактивних заходів**. Ефективне управління стресом має бути кращим, ніж просто гасіння пожеж; воно вимагає нового бачення та нового підходу до розвитку ресурсів, які звели б до мінімуму необхідність гасіння пожеж.

2. Модель визнає життєво важливу роль культурних знань та раціонального аналізу в **досягненні конгруентності**. Етнічне походження

людини та культурний контекст стресу мають ураховуватися під час проведення терапії. Крім того, можна набути когнітивних навичок реалістичної оцінки та вибору відповідних стратегій.

3. Модель має евристичну цінність. Вона значно розширила уявлення про дослідження стресостійкості. *Життєстійкість* більше не є обмеженим набором особистісних рис, а *є довгим списком особистісних ресурсів, які можна культивувати і набувати*.

4. Модель дозволяє систематично вивчати, як ці ресурси діють окремо та в різних комбінаціях для підвищення стійкості до різних видів стресогенних чинників; які види ресурсів найважливіші, наприклад, для подолання реактивної депресії. Концепція паралельних когнітивно-емотивних систем також є благодатним підґрунтям для дослідження взаємодії психологічних ресурсів та дефіцитів і їх впливу на пам'ять, почуття та поведінку (Wong, 1993: 59–60).

БАЛАНС ЩИРОСТІ-ВВІЧЛИВОСТІ ЯК КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ. Копінг-стратегія в контексті ключового конфлікту в позитивній психотерапії полягає в *дотриманні балансу «щирості» (зайвої прямоти) та «ввічливості» (зайвої поштивості)*, який виражається в адекватній вербалізації почуттів / емоцій / станів / інтересів / очікувань (Гордієнко-Митрофанова & Кобзева, 2020).

Ключовий конфлікт – це усвідомлюваний внутрішній конфлікт між потребою висловити свої інтереси (щирість / прямота) і тим самим залишитися в контакті з собою (конгруентність) та потребою не наражати на ризик ставлення до себе і тим самим залишитися в контакті з іншими (чемність / увічливість) (Гончаров, 2019: 72).

Копінг-стратегія баланс «щирості» – «ввічливості» спирається на:

- 1) модель «Я-висловлювання» (Я-повідомлення) Т. Гордона;
- 2) принципи активного слухання;

3) ступені раціональної вербалізації висловлювань партнера К. Роджерса;

4) техніку «погладження» Е. Берна;

5) доктрину «золотої середини» Арістотеля.

Модель «Я-повідомлення» передбачає **промовляння в конфліктних ситуаціях лише своїх переживань і очікувань у ввічливій формі по відношенню до іншого**, наприклад: *«Я не готовий(а) зараз / у такому своєму стані обговорювати це питання», «Мені здається, я буду почуватися ніяково при обговоренні цього питання».*

Ця копінг-стратегія має різні варіації втілень, наприклад, адекватна вербалізація через гумор. Якщо Вас зачепили «за живе», можна вдатися до здорового гумору, наприклад:

– *«Чому ти досі незаміжня?»*

– *«Ну, мусить хтось народитися для щастя! Пам'ятаєте цей старий анекдот?» ...*

– *«Чому у Вас досі немає дітей?»*

– *«Діти? Ой, а Ви чули про проблему перенаселення? Ні??? Так я вам зараз розповім...».*

Адекватна вербалізація через гумор тісно пов'язана з «метафоричною вербалізацією» почуттів / емоцій / станів / інтересів / очікувань. Приклад «метафоричної вербалізації» почуттів: *«Я почувуюся як школяр біля дошки / як відмінниця, яка отримала двійку / як Незнайко на Місяці / як засмучене піаніно / як Людина-невидимка в стразах / як Ангел на мітлі / так, ніби їду велосипедом угору...» тощо.*

Спираючись на вчення Арістотеля про чесноти і доктрину «золотої середини» (Арістотель, 1983), можна уявити баланс «зайвої щирості» – «зайвої ввічливості» як оптимально розвинених здібностей між двома полюсами.

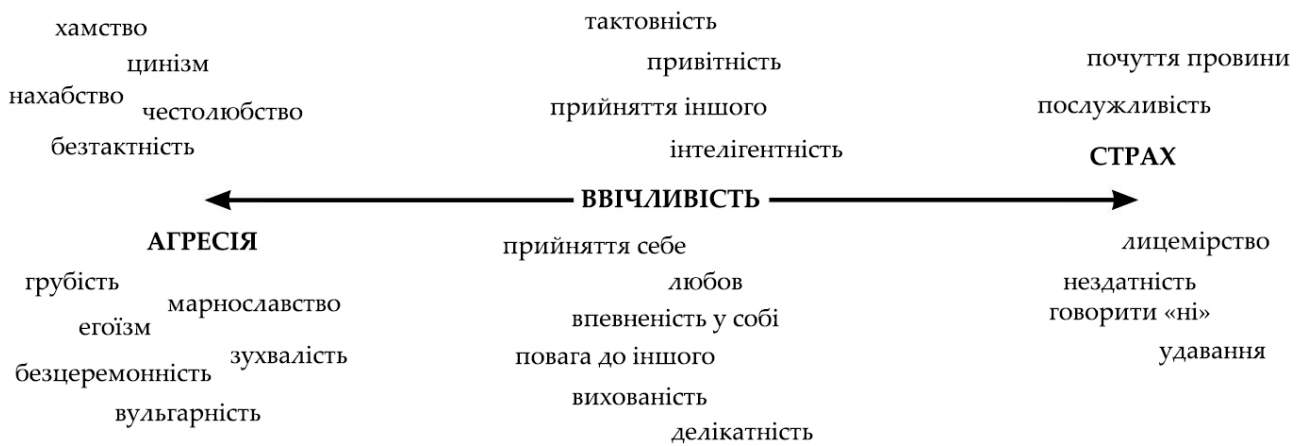


Рис. 3.6. Полюсні форми «щирості» / «ввічливості»

На одному полюсі *ввічливості* знаходиться **брехня** (страх), тобто надлишок ввічливості: на прямій від *ввічливості* до *брехні* «розміщуються» лицемірство, удавання, послужливість, нездатність говорити: «ні», почуття провини, страх тощо.

На іншому полюсі *ввічливості* перебуває **грубість** (агресія), тобто дефіцит увічливості: на прямій від *ввічливості* до *грубості* «розташовуються» егоїзм, честолюбство, пихатість, безтактність, безцеремонність, вульгарність, зухвалість, нахабство, хамство, цинізм, агресія тощо.

Золота середина *ввічливості* – це прояв таких первинних актуальних здібностей, як любов / прийняття себе й іншого та впевненість у собі в різних їх утіленнях: інтелігентності, повазі до іншого, вихованості, делікатності, привітності, тактовності тощо.

У методі позитивної психотерапії ключова точка «чемність (увічливість) – прямота (щирість)» – це найвразливіше місце для наступної схеми виникнення симптому: реакціям чемності / ввічливості в ендокринному та медіаторному механізмах центральної нервової системи відповідає реакція страху; реакціям прямоти / щирості в центральній нервовій системі відповідає агресія (Пезешкиан, 2006: 34). *Щирість* принаймні може виглядати як *агресія*. У той самий час агресія змістовно пов'язана зі щирістю. У фізіологічному плані *щирість* активує симпатичну

нервову систему, вимагає від людини активної позиції та готовності до активних дій. Відповідно потенційні проблеми цієї людини, найімовірніше, будуть розташовуватися в галузі контактів та діяльності. *Увічливість* принаймні виглядатиме як *страх*. Вона активує парасимпатичну нервову систему та призводить до пасивно-оборонної позиції. Відповідно потенційні проблеми, найімовірніше, розташовуватимуться у сферах тіла та фантазій, тобто психосоматиці та фобічних, або тривожних, розладах (Гончаров, 2019: 72–73) (рис. 3.7).

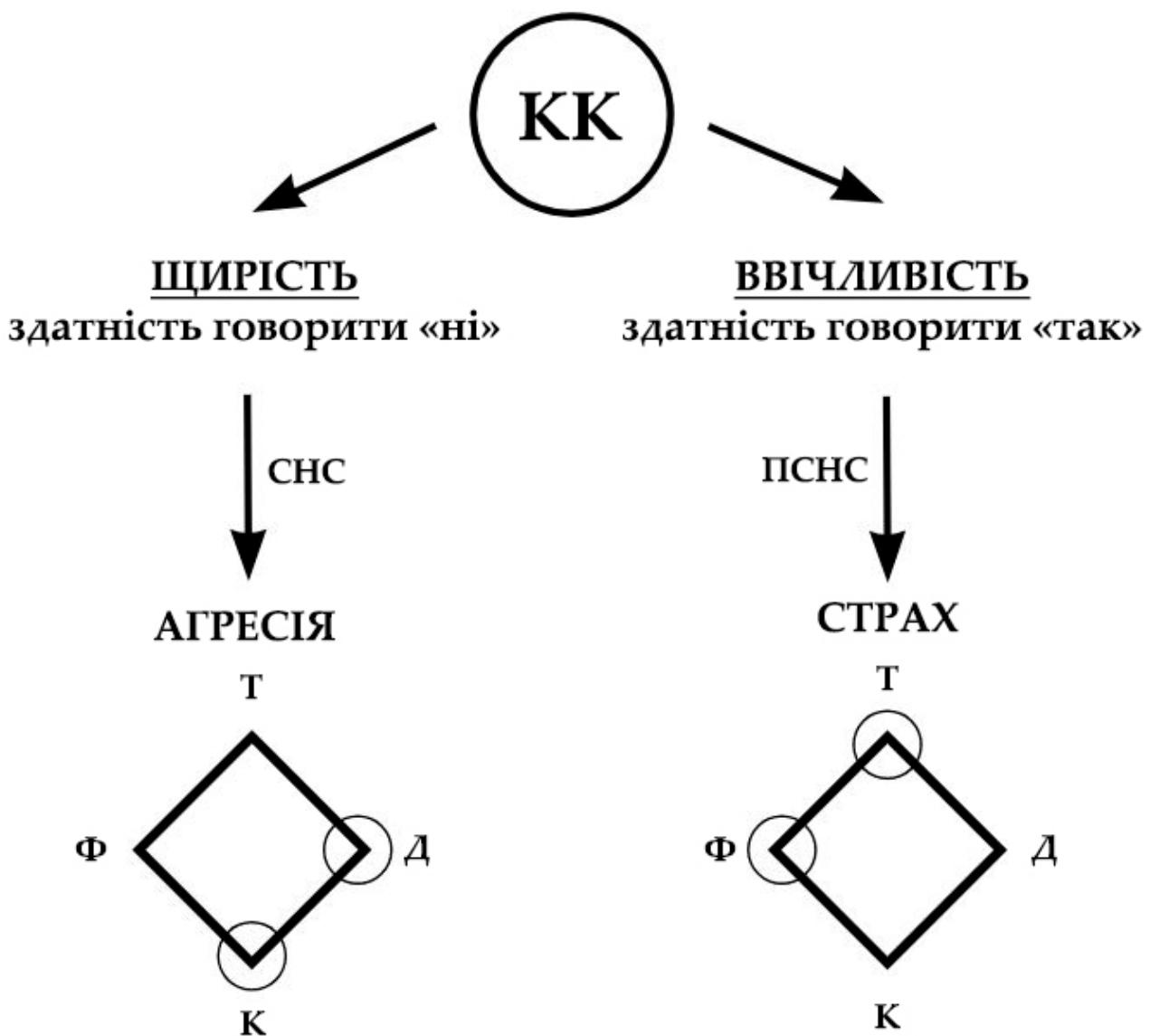


Рис. 3.7. Ключовий конфлікт та утворення симптомів (Гончаров, 2019: 73)

У додатку А представлена інформація про опитувальник «Способи поведінки-подолання» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) Річарда Лазаруса і Сьюзан Фолкман.

ДОДАТОК А.**ОПИТУВАЛЬНИК «СПОСОБИ ПОВЕДІНКИ-ПОДОЛАННЯ»**

Опитувальник «Способи поведінки-подолання» (Ways of Coping Questionnaire, WCQ) призначений для визначення копінг-механізмів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу.

Автори: Річард Лазарус, Сьюзан Фолкман (Richard Lazarus, Susan Folkman, 1988).

Адаптація: Крюкова Т. К. Куфтяк Є. В., Замишляєва М. С. (2004).

Стандартизація: НДПНІ ім. Бехетерева.

Посилання для проходження: <https://psytests.org/coping/mipz.html>

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Хто і в якому році почав використовувати «копінг» як психологічний термін?
2. Дайте визначення копінгу за Р. Лазарусом.
3. Опишіть дихотомічну класифікацію копінгів Р. Лазаруса та С. Фолкман.
4. Опишіть трифакторну модель копінг-механізмів Р. Лазаруса та С. Фолкман.
5. Дайте визначення копінгу та психологічного захисту за М. Хааном.
6. Розкрийте зміст трьох видів копінгу за Р. Моосом і Дж. Шефером.
7. Опишіть «сімейство копінгів» Е. Скіннера.
8. Коротко охарактеризуйте основні категорії копінгів Дж. Вейланта.
9. Ким був розроблений опитувальник «Способи поведінки-подолання»?
10. Подайте у вигляді схеми еволюцію копінг-стратегій у концепції Пола Т. П. Вонга.
11. Назвіть основні складові ресурсно-конгруентної моделі ефективного копінгу Пола Т. П. Вонга та розкрийте їх зміст.
12. Що є характерною рисою ресурсно-конгруентної моделі ефективного копінгу Пола Т. П. Вонга?
13. Які переваги виділяє Пол Т. П. Вонга у розробленій ним ресурсно-конгруентній моделі ефективного копінгу?
14. Дайте визначення ключового конфлікту в методі позитивної психотерапії?
15. Опишіть полюсні форми та золоту середину щирості / ввічливості.
16. Чому відповідають в ендокринному та медіаторному механізмах центральної нервової системи реакції чемності / ввічливості та реакції прямоти / щирості?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Аристотель. (1983). *Собрания сочинений в 4-ех томах*. М: Мысль.
2. Гончаров, М. А. (2019). *Операционализация конфликтов в позитивной психотерапии*. М.: Страна Оз.
3. Гордієнко-Митрофанова, І. В., & Кобзева, Ю. А. (2020). Копінг-стратегія: дотримання балансу «щирості» (зайвої прямої) та «ввічливості» (зайвої чемності). *Харківський осінній марафон психотехнологій* (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф. м. Харків, 23–24. ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків: Діса плюс.
4. Лазарус, Р. (1970). *Теория стресса и психосоматические исследования*. Л.: Медицина.
5. Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия* (2-е изд.). М.: Институт позитивной психотерапии.
6. Amirkhan, J. H. (1994). Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, 8(1), 13–30. <https://doi.org/10.1002/per.2410080103>
7. Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(2), 139–157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
8. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>
9. Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? *American Educational Research Journal*, 37(3), 727–745. doi:10.2307/1163487
10. Frydenberg, E. (2004). Coping Competencies: What to Teach and When. *Theory Into Practice*, 43(1), 14–22. doi:10.1207/s15430421tip4301_3

11. Haan, N. (1982). The assessment of coping, defense, and stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 254–269). New York: Free Press.

12. Heim, E. (1988). Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping. *Psychother. Med. Psychol.* 38, 8–18.

13. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.

14. Lazarus, R. S. (1981). The Stress and Coping Paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.), *Models for Clinical Psychopathology* (pp. 177–214). New York: Spectrum.

15. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

16. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. N.Y.: Oxford University Press.

17. Losoya, S., Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 287–313. <https://doi.org/10.1080/016502598384388>

18. Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>

19. Moos, R. H., & Schaefer, J. (1986). Life transitions and crises: A conceptual overview. In R. H. Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integrated approach* (pp. 3–28). New York: Plenum.

20. Murphy, L. B. (1962). *The widening world of childhood: Paths toward maturity*. Oxford, UK: Basic Books.

21. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 119–144.

22. Stephenson, E., King, D. B., & DeLongis, A. (2016). Coping process. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 359–364). Elsevier Academic Press.

23. Vaillant, G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(3), 366–370. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant>

24. Wong, P. T. P. (1993). Effective management of life stress: The resource congruence model. *Stress Medicine*, 9(1), 51–60. <https://doi.org/10.1002/smi.2460090110>

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ**Завдання №1.**

Ознайомтеся з основними поняттями третього розділу та складіть термінологічний тезаурус.

Завдання №2.

Підготуйте конспект трьох наукових статей з копінг-стратегіями за останні 5 років.

Перш ніж розпочати виконання цього завдання, ознайомтеся з рекомендаціями до завдання №1 першого розділу.

Завдання №3.

Заповніть таблицю діагностичних методик психологічних захистів та копінг-стратегій:

Автор методики	Назва методики, рік	Шкали методики

РОЗДІЛ 4. КЛАСИКА ТА СУЧАСНІСТЬ: ЩО НОВЕНЬКОГО В НАУЦІ?

4.1. КЛАСИЧНЕ ТА НОВЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ВЛАШТУВАННЯ ВЕГЕТАТИВНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

*Усі хвороби від нервів, окрім переломів.
Невідомий автор*

У першому розділі ми коротко згадували симпатичну та парасимпатичну нервові системи. Оскільки для стресу характерна активація як симпатичного, так і парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, то вважаємо за доцільне дати коротку характеристику нервової системи.

Цей навчальний посібник призначений для широкої аудиторії, і з цієї причини нижче представлені науково-популярні визначення понять і термінів, що описують нервову систему й запозичені переважно з електронного словника інформаційного порталу (німецького, швейцарського, австрійського) Товариства дитячої онкології та гематології (Society of Paediatric Oncology and Haematology, GPOH) та мережі компетенцій дитячої онкології / гематології (Competence Network Paediatric Oncology / Haematology, KPOH), що фінансуються Федеральним міністерством освіти і наукових досліджень Німеччини (Kinderkrebsinfo, 2017).

ТРИ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ. Основне завдання організму людини – це підтримання сталості внутрішнього середовища (тобто гомеостазу), а також адаптація (тобто пристосування) до довкілля (Cannon, 1932).

Ці завдання виконують 3 системи організму:

1) **імунна система**, що відповідає за захист від чужорідної генетичної інформації;

2) **ендокринна** система – відповідає за повільне регулювання діяльності окремих органів і тканин організму;

3) **нервова система**, яка відповідає за швидке та точне регулювання діяльності окремих органів та тканин.

НЕРВОВА СИСТЕМА. **Нервова система** – це сукупність анатомічно та функціонально взаємопов'язаних нервових структур, що забезпечують регуляцію та координацію діяльності організму людини та його взаємодію з навколишнім середовищем.

Якщо дуже просто, то нервова система – це сукупність усіх нервових тканин людини (Kinderkrebsinfo, 2017). Структурною одиницею нервової системи є **нейрон**.

Нервова система діє як інтегративна система, пов'язуючи в одне ціле чутливість, рухову активність та роботу інших регуляторних систем (ендокринної та імунної).

Нервова система є матеріальною основою психічних процесів: уваги, пам'яті, мовлення, мислення та ін., за допомогою яких людина пізнає навколишнє середовище та може активно його змінювати.

Виділяють такі **функції нервової системи**: здійснення зв'язку організму з навколишнім середовищем (сприйняття й передавання) та забезпечення взаємодії тканин органів і систем організму та їх регуляції.

Нервова система людини за топографічною ознакою поділяється на 1) **центральну нервову систему** (ЦНС) та 2) **периферичну нервову систему** (ПНС).

ЦЕНТРАЛЬНА НЕРВОВА СИСТЕМА. **Центральна нервова система** складається з головного і спинного мозку, за їх межами розташовується **периферична нервова система**. Як центральний орган, що виконує функції інтеграції, координації та регулювання, ЦНС забезпечує оброблення зовнішньої інформації через органи чуття, а також внутрішньої інформації про подразнення (збудження), що надходить з організму (рис. 4.1).

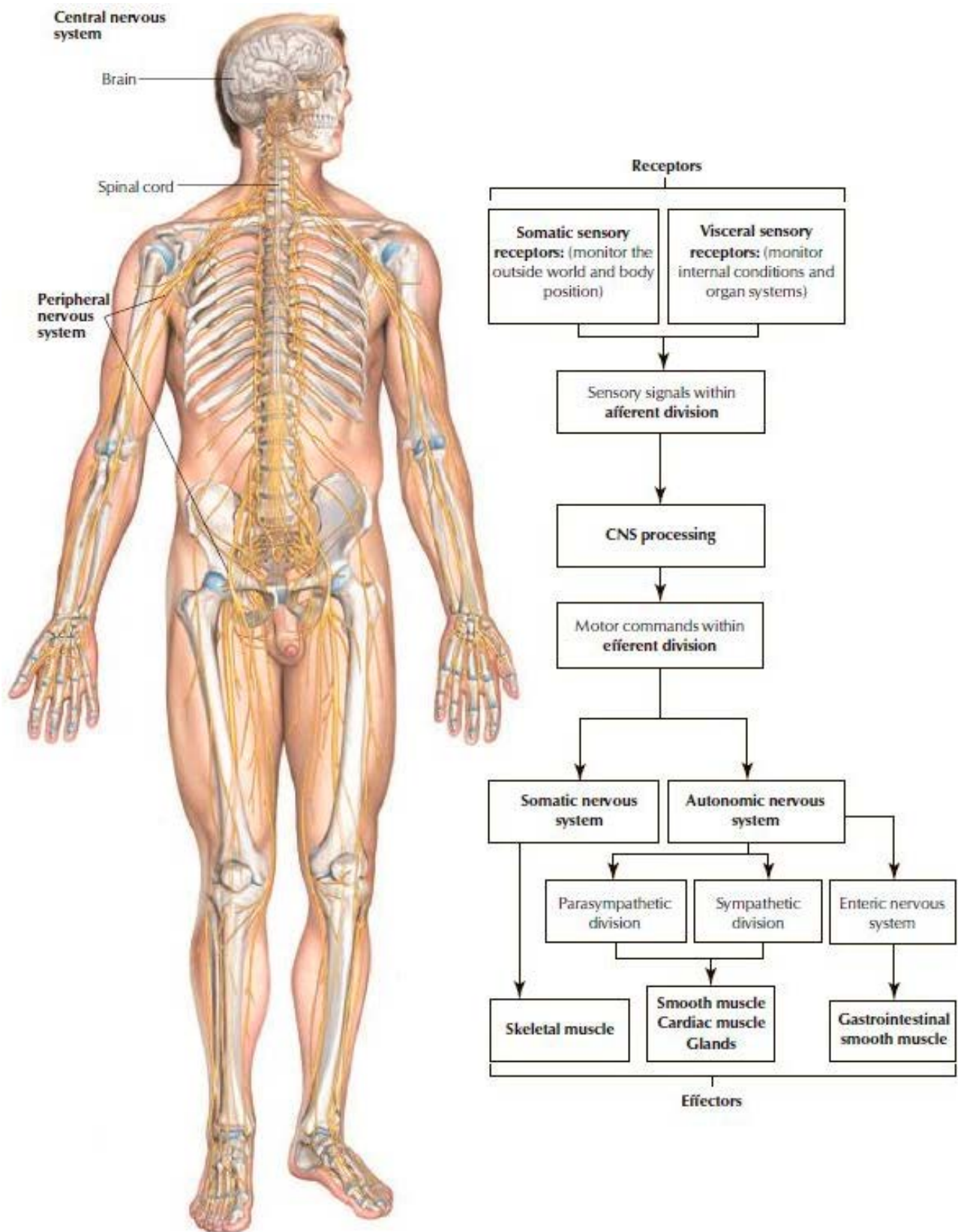


Рис. 4.1. Загальна організація нервової системи (Netter, 2019: 6)

ПЕРИФЕРИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА. Численні нервові структури в тілі людини складають периферичну нервову систему. Це вузли та пучки

волокон, що з'єднують центральну нервову систему з органами чуття та різними ефекторами (м'язами, залозами та ін.). ПНС зв'язує спинний і головний мозок з рецепторами та ефекторами. Фактично можна сказати, що периферична нервова система приймає та виконує команди центральної нервової системи (рис. 4.1) (Kinderkrebsinfo, 2017).

На відміну від центральної нервової системи, периферична нервова система не захищена кістками або гематоенцефалічним бар'єром і може бути схильна до механічних пошкоджень, також легше піддається дії токсинів.

За функціональною ознакою нервова система поділяється на 1) **соматичну** (анімальну) та 2) **вегетативну** (автономну).

Як соматична, так і вегетативна нервові системи містять центральний і периферичний відділи.

СОМАТИЧНА НЕРВОВА СИСТЕМА. Соматична нервова система є сукупністю аферентних (чутливих) і еферентних (рухових) нервових волокон, що іннервують м'язи, шкіру, суглоби. Вона є частиною периферичної нервової системи, яка займається доставленням рухової та сенсорної інформації до центральної нервової системи та назад. Складається з нервів, прикріплених до шкіри, органів чуття та всіх м'язів скелета. Відповідає переважно за довільні (свідомі) рухи м'язів, а також за оброблення сенсорної інформації, що надходить через зовнішні подразники: зір, слух та дотик.

ВЕГЕТАТИВНА НЕРВОВА СИСТЕМА. Вегетативна (автономна) нервова система – це сукупність нервів і нервових вузлів, за допомогою яких регулюються серце, кровоносні судини, внутрішні органи, залози та ін. Внутрішні органи отримують подвійну іннервацію (постачання органів та тканин нервами, що забезпечує їх зв'язок із ЦНС) – від **симпатичного** та **парасимпатичного** відділів вегетативної нервової системи. Ці два відділи

надають збуджувальні та гальмівні впливи, визначаючи рівень активності органів.

Вегетативна нервова система управляє всією роботою організму, на яку *не може вплинути воля людини* (тобто ці дії організму не перебувають під свідомим контролем людини) (Kinderkrebsinfo, 2017).

Вегетативна нервова система контролює всі життєво важливі основні функції організму. Вона працює і вдень, і вночі та керує такими мимовільними процесами, як биття серця, травлення та дихання, рівень тиску та робота сечового міхура.

Коли при фізичному навантаженні у людини виділяється піт і частішає пульс, це також регулює вегетативна нервова система.

Вегетативна нервова система забезпечує обмін речовин, дихання, виділення. Впливаючи на активність обміну речовин у різних органах та тканинах відповідно до змінних умов їх функціонування та зовнішнього середовища, вона здійснює адаптаційно-трофічну функцію.

За топографічною ознакою вегетативна нервова система поділяється на 1) **симпатичну**, 2) **парасимпатичну** та 3) **метасимпатичну**. Ми зупинимося на симпатичній (симпатичний відділ) та парасимпатичній нервовій системі (парасимпатичний відділ). Обидва ці відділи регулюють роботу тих самих органів, але протилежним чином (рис. 4.2).

Ці відділи різняться особливостями розвитку під час формування організму, анатомічною будовою та біохімією.

Симпатична нервова система посилює скорочувальну функцію серця, звужує кровоносні судини та керує кров'яним тиском, знижує перистальтику кишківника, розширює зіниці очей, підвищує тепловіддачу. У стресовій ситуації симпатична нервова система забезпечує мобілізацію ресурсів організму (енергетичних та інтелектуальних).

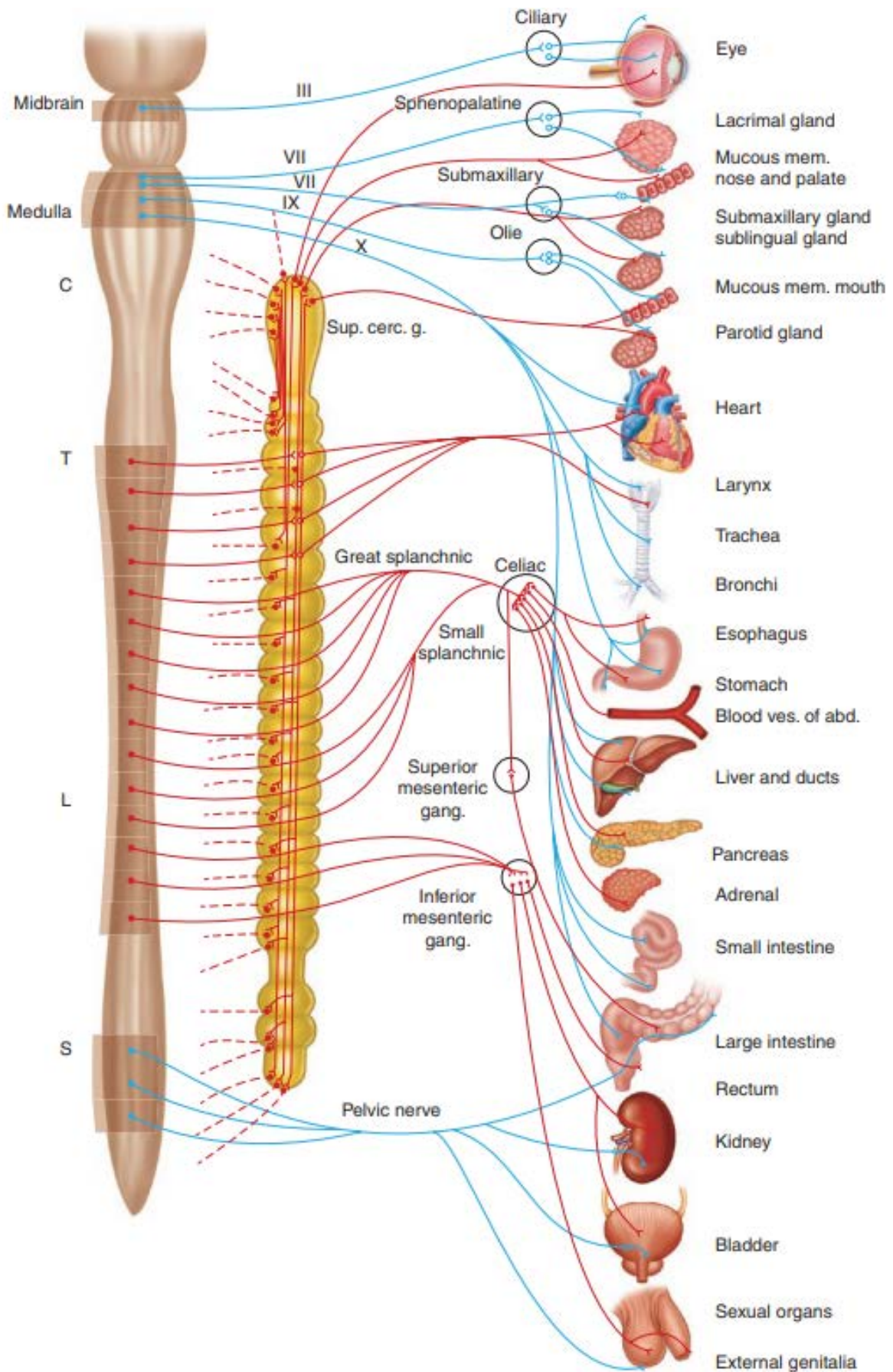


Рис. 4.2. Класичне уявлення про влаштування симпатичної (червоний колір) та парасимпатичної (синій колір) нервових систем (Philips & Ower, 2019)

Завданням **парасимпатичної нервової системи** є відновлення рівноваги та сталості внутрішнього середовища організму. Парасимпатична нервова система зменшує скорочувальну функцію серця, розширює кровоносні судини, знижує кров'яний тиск, посилює перистальтику кишківника, звужує зіниці очей, зменшує тепловіддачу. Парасимпатична система відповідає за те, щоб організм під час сну, спокою та відпочинку накопичував та відновлював запаси енергії.

Отже, результати активності цих двох систем багато в чому протилежні.

ДЕЩО НОВЕНЬКЕ. Вегетативна нервова система була описана більш ніж 130 р. тому. У 1801 р. французький анатом, фізіолог і лікар М. Біша (фр. Marie François Xavier Bichat, 1771–1802 pp.) відповідно до його поділу всієї фізіології на анімальну та органічну розділив і нервову систему на анімальну та вегетативну (Bichat, 1801). У 1807 р. німецький медик, фізіолог, філософ і педагог І. Рейль (нім. Johann Christian Reil, 1759–1813 pp.) запровадив поняття «вегетативна нервова система» (Reil, 2018). У 1886 році англійський фізіолог У. Гаскелл (англ. Walter Holbrook Gaskell, 1847–1914 pp.) запровадив термін «вісцеральна нервова система», розуміючи під цим іннервацію внутрішніх органів, судин і залоз (Gaskell, 1886). У 1922 році англійський фізіолог і гістолог, засновник учення про вегетативну нервову систему Д. Ленглі (англ. John Newport Langley, 1852–1925 pp.) позначив нервову вегетативну систему як автономну та опублікував книгу «Автономна нервова система» (Langley, 2010). ... І здавалося, що на цей час вегетативна нервова система вивчена. Проте франко-британський науковий колектив (I. Espinosa-Medina, O. Saha, F. Boismoreau, Z. Chettouh, F. Rossi, W. D. Richardson, J.-F. Brunet) з інститутів біології вищої нормальної школи (Париж, Франція) та біомедичних досліджень ім. Вольфсона (Лондон, Великобританія) дійшов висновку, що в класичному уявленні про цю систему є фундаментальна помилка: **межа між симпатичним і**

парасимпатичним відділами вегетативної нервової системи була проведена неправильно (Espinosa-Medina et al., 2016).

Класичне уявлення про парасимпатичний та симпатичний відділи нервової системи представлено на рис. 4.2, а нове уявлення – на рис. 4.3.

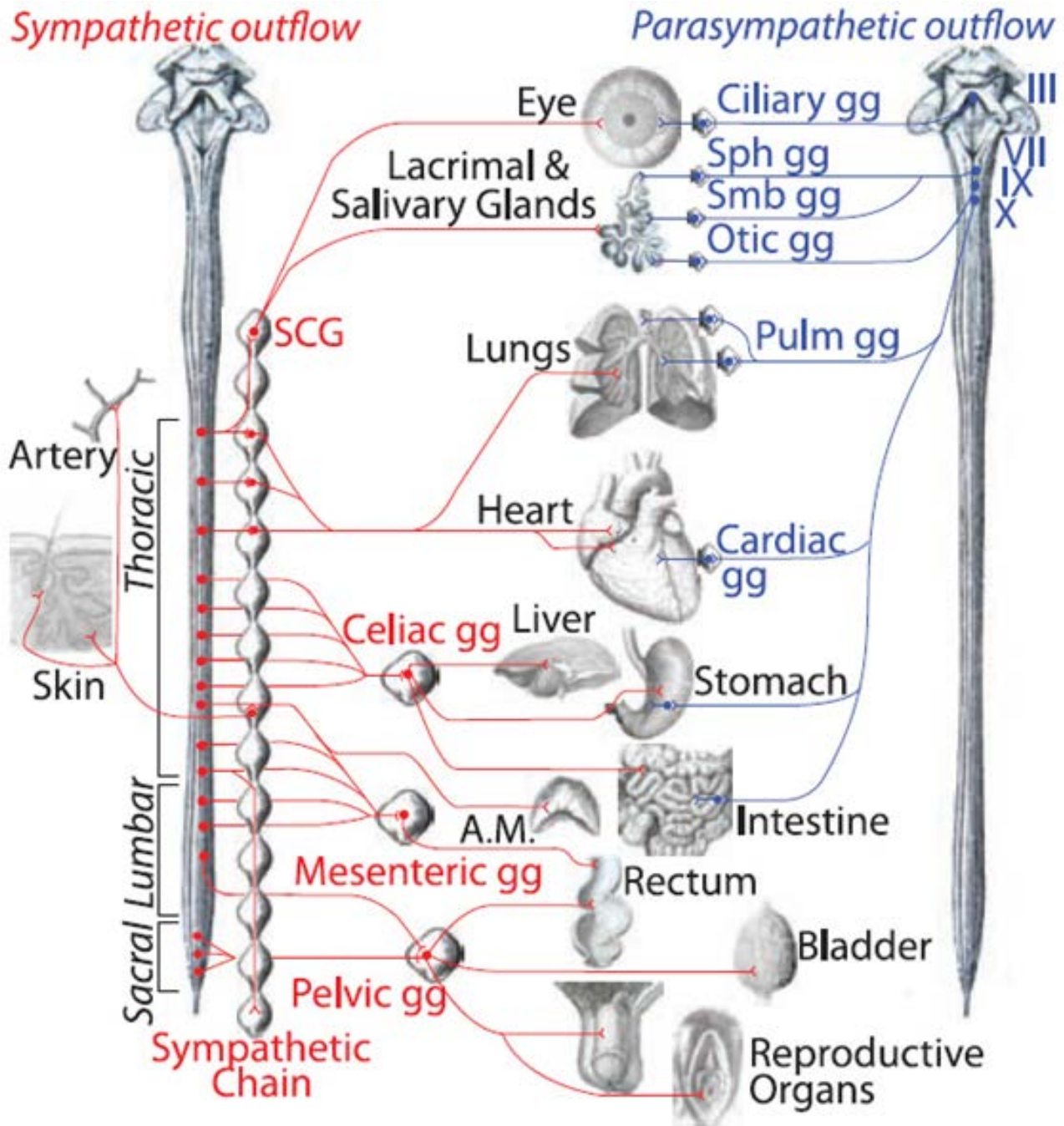


Рис. 4.3. Нове уявлення про влаштування симпатичної (червоний колір) та парасимпатичної (синій колір) нервових систем (Espinosa-Medina et al., 2016)

Згідно з новим уявленням про влаштування вегетативної нервової системи, парасимпатична нервова система отримує вхідні сигнали виключно від черепних нервів, а симпатична нервова система – від спинномозкових нервів, від грудного до крижового включно. Ця спрощена двочастинна архітектура пропонує нову основу для розуміння нейрофізіології тазу, а також розвитку та еволюції вегетативної нервової системи.

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Дайте визначення терміна «гомеостаз».
2. Які три системи виконують основне завдання організму людини – підтримання сталості внутрішнього середовища та адаптацію до навколишнього середовища?
3. Дайте визначення терміна «нервова система».
4. Що є структурною одиницею нервової системи?
5. Назвіть функції нервової системи.
6. На які два основні відділи підрозділяється нервова система за топографічною ознакою?
7. Із яких відділів складається і які основні функції виконує центральна нервова система?
8. Із яких структур складається і які основні функції виконує периферична нервова система?
9. На які два основні відділи підрозділяється нервова система за функціональною ознакою?
10. Опишіть будову соматичної нервової системи та назвіть які основні функції вона виконує?
11. На які відділи підрозділяється вегетативна нервова система за топографічною ознакою?
12. Назвіть функції симпатичної нервової системи.
13. Назвіть функції парасимпатичної нервової системи.
14. Ким і в якому році було вперше описано вегетативну нервову систему?
15. Розкрийте зміст нового уявлення про влаштування симпатичної та парасимпатичної нервових систем.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Bichat, X. (1801). *Anatomie générale: appliquée à la physiologie et à la médecine*. A Paris: Chez Brosson, Gabon et Cie, Libraires, rue Pierre-Sarrazin, no. 7, et place de l'École de Médecine.
2. Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York, NY: W. W. Norton & Company, Inc.
3. Espinosa-Medina, I., Saha, O., Boismoreau, F., Chettouh, Z., Rossi, F., Richardson, W. D., & Brunet, J. F. (2016). The sacral autonomic outflow is sympathetic. *Science (New York, N.Y.)*, 354(6314), 893–897. <https://doi.org/10.1126/science.aah5454>
4. Gaskell, W. H. (1886). On the Structure, Distribution and Function of the Nerves which innervate the Visceral and Vascular Systems. *The Journal of physiology*, 7(1), 1–80. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.1886.sp000207>
5. Kinderkrebsinfo. (2017). *Глоссарий*. Получено из https://www.gpoh.de/kinderkrebsinfo/content/poleznaja_informacija/onco_glossary/index_rus.html
6. Langley, J. N. (2010). *The Autonomic Nervous System: Part 1 [1921]*. NY: Cornell University Library.
7. Netter, F. H. (2019). *Atlas of human anatomy* (7th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier.
8. Phillips, C., & Ower, K. (2019). *Anatomy of the Sympathetic and Parasympathetic Nervous System*. *Pain*, 9–14. doi:10.1007/978-3-319-99124-5_2
9. Reil, J. C. (2018). *Archiv Für Die Physiologie, Vol. 8: 1807 Und 1808*. London: Forgotten Books.

4.2. «КРИТИКА ЧИСТОГО РОЗУМУ» АБО КРИТИКА ТРИЄДИНОГО МОЗКУ

Ідея триєдиного мозку – одна з найуспішніших і поширених помилок в науці.

Дж. Цезаріо, Д. Джонсон, Х. Айштен

У цьому навчальному посібнику в другій і третій його частинах ми будемо тією чи іншою мірою порушувати питання роботи мозку. Оскільки на сьогодні, на превеликий жаль і подивування, у вітчизняній психології починає набувати поширення теорія П. Макліна про *триєдиний* мозок, ми, як учені, вважаємо своїм обов'язком ознайомити читачів з критичною статтею американських дослідників, присвяченою розвінчання найпопулярнішого міфу про мозок, еволюцію нервової системи.

Один із авторів цього посібника (І. В. Гордієнко-Митрофанова, професор кафедри психології ХНПУ імені Г. С. Сковороди) на практиці стикається з тим, що на семінарських заняттях студенти активно представляють цю теорію, посилаючись на авторитетні джерела.

Стаття «Ваш мозок не є цибулиною з крихітною рептилією всередині» («Your Brain Is Not an Onion With a Tiny Reptile Inside») підготовлена американським колективом авторів: психологом Дж. Цезаріо, професором з Мічиганського державного університету (Michigan State University); Д. Джонсоном, кандидатом наук з Університету Меріленд (University of Maryland); а також нейробіологом Х. Айштен, професором із Мічиганського державного університету (Michigan State University) і дослідницького центру «BEACON».

Нижче представлені великі фрагменти зі згаданої вище статті, а також книги американського психолога Л. Барретт – нейробіолога, доктора наук, професора психології Північно-Східного університету в Бостоні «Сім з половиною уроків про мозок» («Seven and a Half Lessons About the Brain»).

КОРОТКО ПРО КОНЦЕПЦІЮ ВЛАШТУВАННЯ ЛЮДСЬКОГО МОЗКУ П. МАКЛІНА. Учені пишуть, що вже кілька десятиліть концепція

влаштування людського мозку П. Макліна очолює перелік способів пояснення людської поведінки. Автори статті задаються питанням: «Чи має значення, що психологи неправильно розуміють еволюцію нервової системи? Одна з відповідей на це питання проста: ми – учені. Ми повинні дбати про істинність стану справ у світі навіть за відсутності практичних наслідків» (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020: 4).

Справді, у західній науковій парадигмі теорію П. Макліна активно використовують психологи, коучі, викладачі медитації та майндфулнес, а також соматичні професійні програми.

Незважаючи на підтримку цієї теорії такими великими фігурами в науці, як К. Саган, учені кидають виклик одній із наймасштабніших помилок сучасної науки.

П. МАКЛІН ПРО ТРИЄДИНИЙ МОЗОК. Отже, по порядку. Широко поширена в західній психологічній парадигмі помилка щодо еволюції нервової системи полягає в тому, що, «відповідно до цієї еволюційної історії, людський мозок складається з трьох шарів – для виживання, для почуттів і для мислення – так званий триєдиний мозок. **Найглибший шар, або мозок ящірки**, який ми нібито успадкували від стародавніх рептилій ... **зберігає** наші **інстинкти виживання**. **Середній шар**, званий **лімбічною системою**, містить нібито стародавні частини, **що відповідають за емоції**, які ми успадкували від **доісторичних ссавців**. **Зовнішній шар**, який є частиною кори головного мозку, вважається виключно **людським** і джерелом **раціонального мислення**; він відомий як **неокортекс** («нова кора»). Одна частина неокортексту, яка називається **префронтальною корою**, нібито регулює емоційний мозок і мозок ящірки, щоб тримати у вузді ірраціональне, тварине «я». Прихильники триєдиного мозку відзначають, що в людини дуже велика кора головного мозку, що, на їхню думку, свідчить про нашу яскраво виражену раціональну природу» <...> (Barrett, 2020) (рис. 4.4).

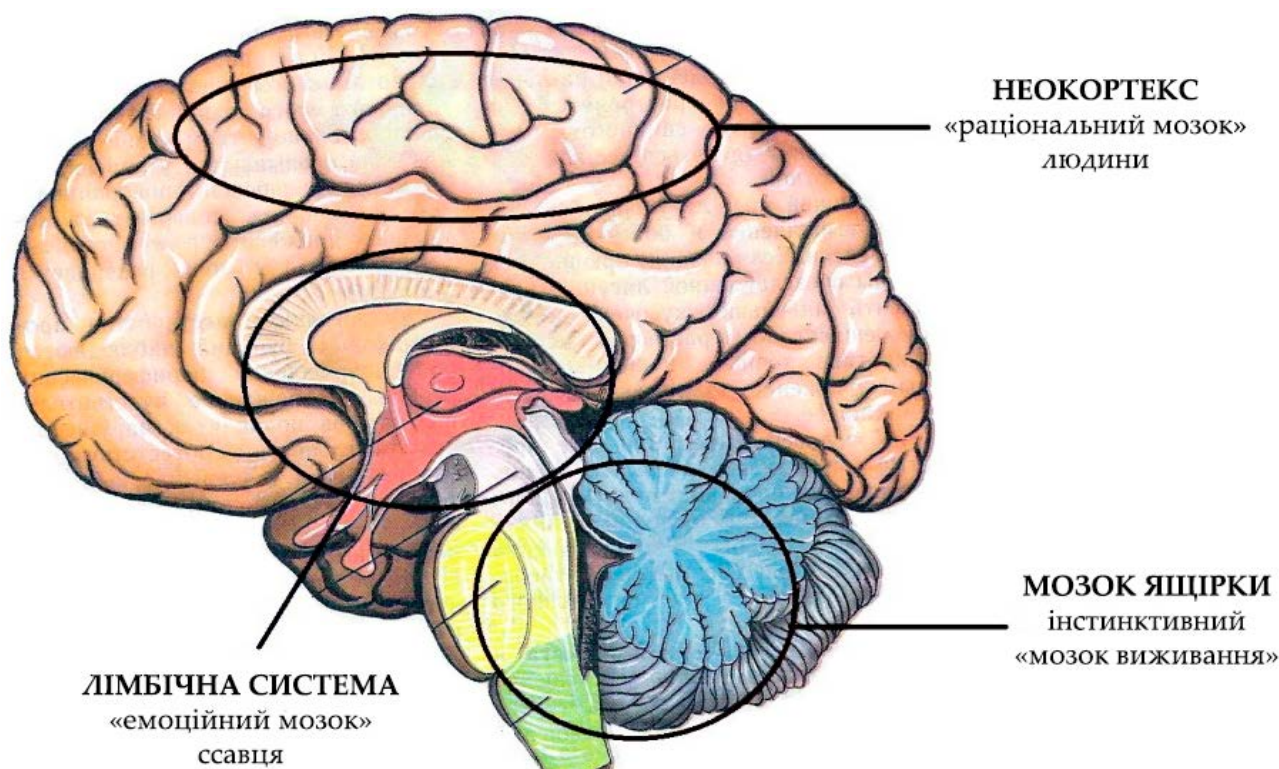


Рис. 4.4. Улаштування триєдиного мозку (Zimmermann, Tommy, 2018)

ОСОБЛИВОСТІ МОДЕЛІ ТРИЄДИНОГО МОЗКУ. Учені Дж. Цезаріо, Д. Джонсон і Х. Айштен виділили такі дві важливі особливості моделі триєдиного мозку й схематично представили їх на рис. 4.5:

а) нові компоненти буквально нашаровуються на старі в міру виникнення нових видів, і

б) ці нові структури асоціюються зі складними психологічними функціями, які ми зберігаємо за людиною або, якщо виявити великодушність, за іншими приматами та соціальними ссавцями (Cesarío, Johnson & Eisthen, 2020: 2).

П. Маклін як автор теорії триєдиного мозку писав, що, *«Судячи з усього, людина успадкувала, по суті, три мозки. Ощадлива природа, створюючи свій зразок творіння, нічого не викидала. Найдавніший з її мізків за сутністю є рептильним; другий успадкований від нижчих ссавців; а третій, найновіший мозок, є пізнішим розвитком ссавців, який досяг вершини в людині та дав їй унікальну здатність до символічної мови»* (Maclean, 1964: 96).

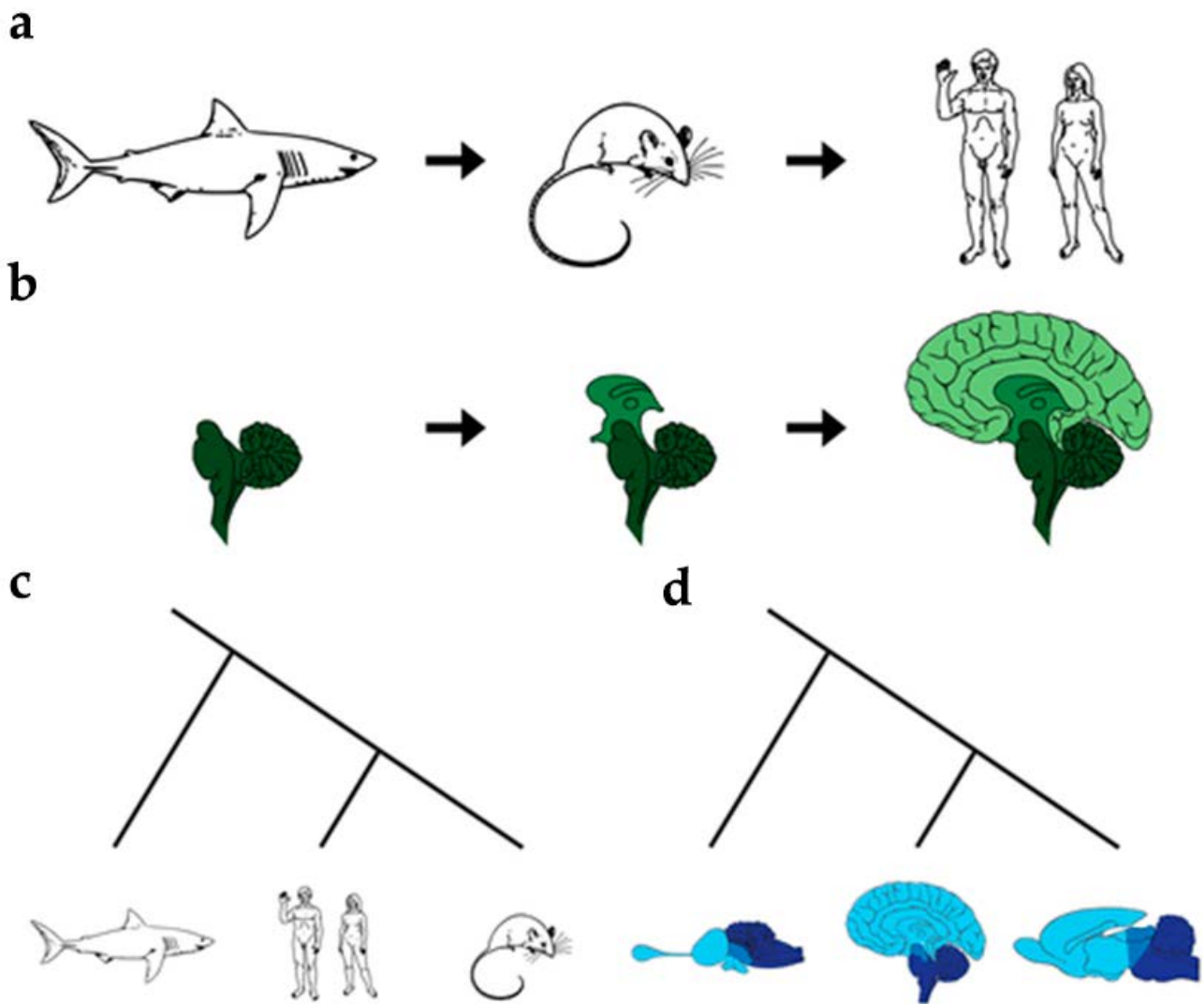


Рис. 4.5. Некоректний (a, b) і коректний (c, d) погляди на еволюцію людини
(Cesario, Johnson & Eisthen, 2020: 2)

Некоректні погляди, на думку Дж. Цезаріо, Д. Джонсона і Х. Айштен, засновані на переконаності в тому, що більш ранні види не мали зовнішніх, більш пізніх структур мозку. Як самі види (див. рис. 4.5a), так і нейронні структури (рис. 4.5b) не еволюціонували лінійно. Незважаючи на те, що психологи розуміють, що точка зору, показана на рис. 4.5a, не є коректною, відповідна нейронна точка зору (рис. 4.5b), як і раніше, широко підтримується (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020: 2).

Американський психолог, нейробіолог, доктор наук, професор психології Північно-Східного університету в Бостоні Л. Барретт коротко передає суть концепції триєдиного мозку так: «... колись давно ми були

ящірками. Триста мільйонів років тому мозок рептилії був задіяний для задоволення основних потреб, таких як харчування, боротьба і спарювання. Приблизно через сто мільйонів років мозок розвинув нову частину, яка дала нам емоції; тоді ми стали ссавцями. Нарешті, мозок розвинув раціональну частину, щоб регулювати наших «внутрішніх звірів». Ми стали людьми і з тих пір діяли цілком логічно» (Barrett, 2020).

Еволюційне дерево (рис. 4.5c) ілюструє коректну точку зору, згідно з якою тварини ускладнюються не лінійно, а еволюціонують від спільних предків. Відповідний погляд на еволюцію мозку (рис. 4.5d) ілюструє, що **всі хребетні володіють одними й тими ж основними областями мозку**, які тут розділені на передній, середній і задній мозок. Забарвлення довільне, але ілюструє, що одні й ті ж області мозку еволюціонують за своєю формою і великі відділи мозку не були додані в перебігу еволюції хребетних (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020: 2).

Це переконання не ґрунтується на еволюційній біології. «Якщо психологи, – звертають увагу автори статті, – некоректно розуміють еволюцію нервової системи, у них має бути мотивація виправити цю оману, навіть якщо це некоректне переконання не впливає на їх науково-дослідні програми» (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020: 4).

ОГЛЯД ВСТУПНИХ ПІДРУЧНИКІВ ІЗ ПСИХОЛОГІЇ: ПОМИЛКИ В ОПИСІ ЕВОЛЮЦІЇ МОЗКУ. Далі вчені представляють огляд вивчених ними 20 західних вступних підручників із психології, опублікованих у період із 2009 по 2017 рік. Результати огляду представлені нами в табл. 4.1 зі скороченням наведених дослідниками великих цитат із аналізованих підручників. У третьому стовпці табл. 4.1 номер цитати відповідає номеру підручника у другому стовпці.

Таблиця 4.1. Огляд вступних підручників з психології:

помилки в описі еволюції мозку

Інформація про еволюцію мозку	Автори підручників	Цитати з підручників
<p>I. Опис еволюції мозку містить одну або кілька помилок</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cervone, D., & Caldwell, T. L. (2015). <i>Psychology: The science of person, mind, and brain</i>. New York: Worth Publishers. 2. Charlton, S. R., Sobel, K., & Sobel, S. (2017). <i>Psychology: The science of who we are</i>. Southlake, TX: Fountainhead Press 3. Davis, S. F., & Palladino, J. J. (2010). <i>Psychology</i> (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall. 4. Feist, G. J., & Rosenberg, E. L. (2015). <i>Psychology: Perspectives and connections</i> (3rd ed.). New York: McGraw Hill. 5. Gazzaniga, M., Heatherton, T., & Halpern, D. (2016). <i>Psychological science</i> (5th ed.). New York: Norton. 6. Grison, S., Heatherton, T. F., & Gazzaniga, M. S. (2017). <i>Psychology in your life</i> (2nd ed.). New York: Norton. 7. Huffman, K., & Sanderson, C. A. (2014). <i>Real world psychology</i>. Hoboken, NJ: Wiley. 8. King, L. A. (2014). <i>The science of psychology</i> (3rd ed.). New York: McGraw Hill. 9. Licht, D. M., Hull, M. G., & Ballantyne, C. (2017). <i>Psychology</i> (2nd ed.). New York: Worth Publishers 10. Marin, A. J., & Hock, R. R. (2016). <i>Psychology in a dynamic world</i>. Boston: Pearson. 11. Myers, D. G., & Dewall, C. N. (2018). <i>Psychology</i> (12th ed.). New York, NY: Worth Publishers. 12. Schacter, D. L., Gilbert, D., & Wegner, D. M. (2011). <i>Psychology</i> (2nd ed.). New York: Worth Publishers. 	<ol style="list-style-type: none"> 2. «Наш мозок побудований знизу вгору: внизу перебувають частини, які забезпечують основне виживання, успадковані від наших найпримітивніших предків, а нагорі – більш складні, еволюційно більш пізні структури» (стор 68). 4. «Три основні області мозку, в порядку від найбільш ранніх за розвитком до новітніх, – це задній мозок, середній мозок і передній мозок... Найстарша область мозку – задній мозок... Наступною областю мозку, яка розвинулася після заднього мозку, була найменша з трьох основних областей – середній мозок... Останньою великою областю, яка розвинулася, була найбільша частина людського мозку – передній мозок» (стор. 92-93). 5. «Лімбічна система слугує межею між тими частинами мозку, які розвивалися раніше (задній і середній мозок), і тими, які розвинулися пізніше (кора головного мозку)» (стор. 55). 6. «[Лімбічна система] слугує межею між еволюційно більш давніми частинами мозку (стовбуром мозку і мозочком) та еволюційно більш новою частиною (корою головного мозку)» (стор 94).

Таблиця 4.1. (продовження)

<p>II. Змістовно коректний опис еволюції мозку</p>	<p>1. Cacioppo, J. T., & Freberg, L. A. (2016). <i>Discovering psychology: The science of the mind</i> (2nd ed.). Boston: Cengage Learning.</p> <p>2. Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Namy, L. L., & Woolf, N. J. (2009). <i>Psychology: From inquiry to understanding</i>. Boston: Pearson</p>	<p><i>2. «З погляду еволюційного розвитку областей мозку, неокортекс з'явився відносно недавно. Це те, що ми маємо на увазі під «новою» (префікс нео-означає «новий») областю мозку. Неокортекс становить більшу частину кори головного мозку. Він є у всіх ссавців, але відсутній у птахів і рептилій. У порівнянні з іншими ссавцями, еволюція сприяла тому, що неокортекс людини досяг великих розмірів щодо розмірів тіла. У нас більше кори й більше зв'язків, ніж у інших видів» (стор. 110).</i></p>
<p>III. Немає опису еволюції мозку</p>	<p>1. Breedlove, S. M. (2015). <i>Principles of psychology</i>. Oxford: Oxford University Press.</p> <p>2. Comer, R., & Gould, E. (2010). <i>Psychology around us</i> (2nd ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.</p> <p>3. Gleitman, H., Gross, J., & Reisberg, D. (2011). <i>Psychology</i> (8th ed.). New York: Norton.</p> <p>4. Kalat, J. W. (2017). <i>Introduction to psychology</i> (11th ed.). Boston: Cengage Learning.</p> <p>5. Krause, M., & Corts, D. (2016). <i>Psychological science: Modeling scientific literacy</i> (2nd ed.). Boston: Pearson.</p> <p>6. Weiten, W. (2017). <i>Psychology: Themes and variations</i> (10th ed.). Boston: Cengage Learning.</p>	

Як видно з табл. 4.1, тільки в 2-х із 20-ти підручників представлено змістовно коректний опис еволюції мозку, тобто в цих підручниках немає згадок про те, що середній або задній мозок еволюційно старші, або що передній мозок був доданий протягом еволюції. І ще в 6-ти підручниках відсутній опис еволюції мозку.

Основна помилка щодо еволюції мозку, аргументують учені, стала основою для моделей подвійного процесу автоматизму, у деяких з них протиставляються швидкі й неконтрольовані процеси більш повільним і контрольованим (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020: 3). Так, наприклад, відповідно до моделі прямого зв'язку між сприйняттям і поведінкою, за А. Дайктехаусом і Дж. Баргом, «розвиток нових видів відбувається шляхом додавання нових частин мозку до наявних старих. <...> *Жаба і риба, простіше кажучи, усе ще перебувають у нас.* Перевага людей полягає в тому, що ми також володіємо новими гальмівними, або стримувальними, системами» (Dijksterhuis & Bargh, 2001: 5). А. Дайктехаус і Дж. Барг вважають, що поведінка багатьох тварин піддається непохитному контролю з боку зовнішніх стимулів, тому що їх мозок складається зі старих структур, здатних тільки до рефлексивних реакцій, тоді як люди та інші «вищі» тварини володіють новітніми системами, які забезпечують поведінкову гнучкість завдяки додатковим функціям, таким як контроль і гальмування (Dijksterhuis, Bargh & Miedema, 2000).

ПРИКЛАДИ ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛІ ЕВОЛЮЦІЇ МОЗКУ П. МАКЛІНА В АКАДЕМІЧНІЙ ТА НЕАКАДЕМІЧНІЙ ОБЛАСТЯХ. Дж. Цезаріо, Д. Джонсон і Х. Айштен наводять приклади концепції еволюції мозку П. Макліна і в інших галузях, включаючи моделі особистості (Epstein, 1994), модель уваги (Mirsky & Duncan, 2002), модель психопатології (Cory & Gardner, 2002), модель ринкової економіки (Cory, 2002), моделі моралі (Narvaez, 2008) (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020: 3).

На неакадемічних прикладах, що ілюструють неправильне уявлення про еволюцію мозку, учені через їхню численність не зупиняються, але відзначають той факт, що суттєву роль в донесенні цих ідей до неакадемічної аудиторії зіграв видатний популяризатор науки К. Саган (Sagan, 1978) і американський науково-популярний автор і теоретик ЗМІ С. Джонсон (Johnson, 2005).

Л. Барретт також ділиться широким застосуванням «казки Макліна» в науково-популярних книгах, газетних і журнальних статтях: «Під час написання цього уроку, – пише вчена, – я натрапила на спеціальний випуск журналу «Harvard Business Review» у місцевому супермаркеті, у якому пояснювалося, як «стимулювати мозок ящірки вашого клієнта, щоб здійснити продаж». Поруч із ним лежав спецвипуск «National Geographic», у якому перераховувалися області мозку, які складають нібито «емоційний мозок»» (Barrett, 2020).

Тут же зауважимо, що широкої популярності й визнання, серед нагород (наприклад, «Видатне досягнення в розвитку історії» (2020), «Премія культурної інновації Метью Крампа» (2020)) зазнала розповідна рольова гра «Disco Elysium» (2019), яка поширює «наймасштабнішу оману сучасної науки» серед геймерів. Перші хвилини гри занурюють у діалоги між «давнім рептильним мозком» і «лімбічною системою» головного героя.

ЦИТУВАННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ І ЕМПІРИЧНИХ РОБІТ П. МАКЛІНА.

Також у вигляді кругових діаграм ми представили результати аналізу цитування П. Макліна в психології та нейронауці, виконаного Дж. Цезаріо, Д. Джонсоном і Х. Айштен (рис. 4.6-4.7).

Дж. Цезаріо, Д. Джонсон і Х. Айштен стверджують, що серед 140 статей, де цитують його емпіричні роботи, тільки статей (19%) належні до журналів із психології, а 88 статей (63%) – із нейробіології (рис. 4.6).

Серед 98 статей, де цитують його теоретичні роботи, 34 (35%) надруковані в журналах із психології, а 35 статей (36%) – із нейробіології (рис. 4.7).

Таким чином, стверджують Дж. Цезаріо, Д. Джонсон і Х. Айштен, психологи та нейробіологи вважають емпіричні роботи П. Макліна набагато більш цінними, ніж його спекуляції про еволюцію мозку (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020: 3).

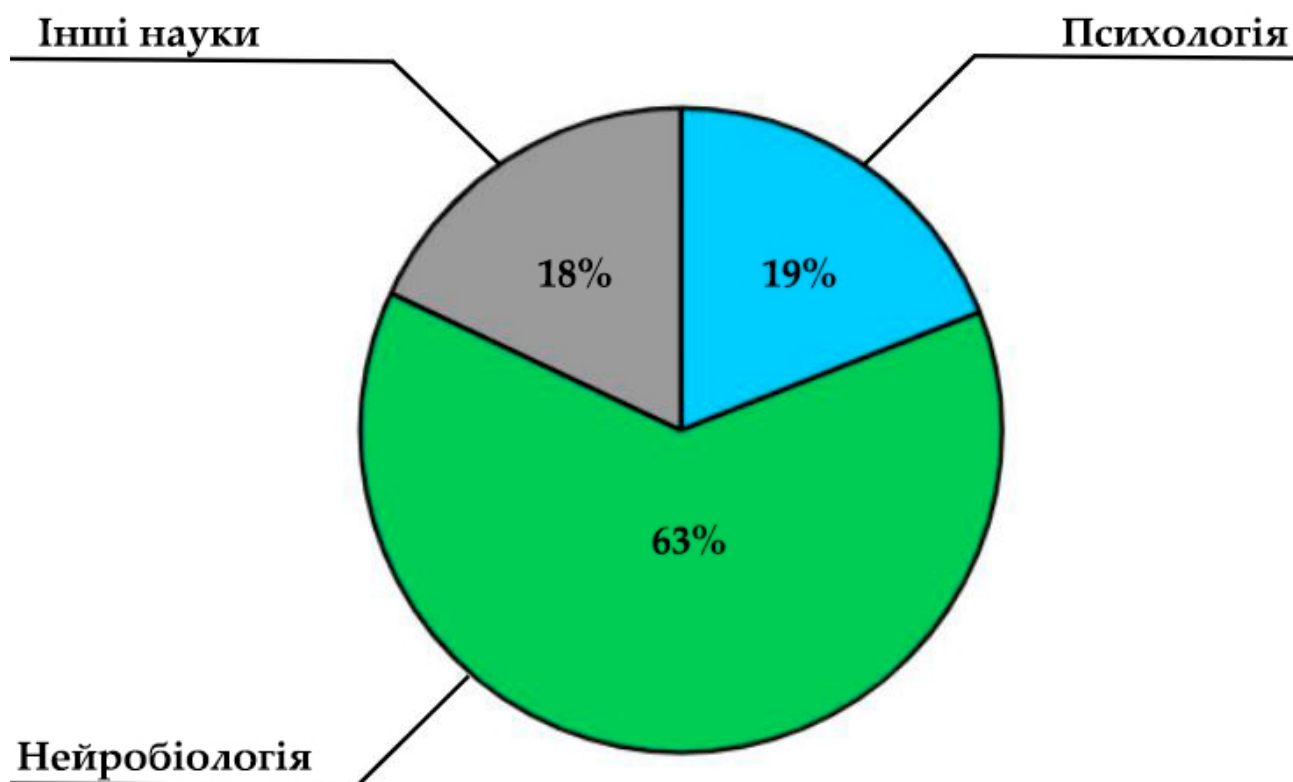


Рис. 4.6. Цитування емпіричних робіт П. Макліна (%)

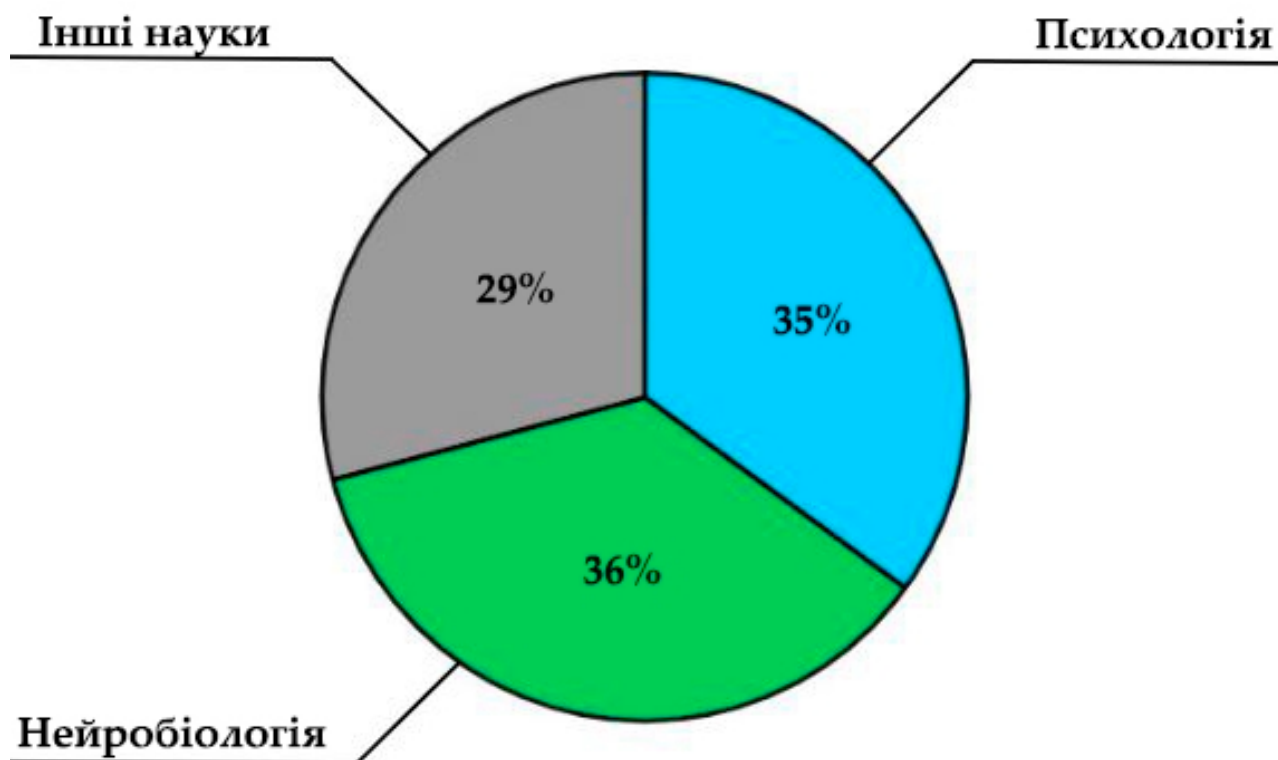


Рис. 4.7. Цитування теоретичних робіт П. Макліна (%)

КОРЕКТНА І НЕКОРЕКТНА ТОЧКИ ЗОРУ НА ЕВОЛЮЦІЮ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ. Уважаємо також за доцільне представити більш наочно коректний і некоректний погляди зору на еволюцію нервової системи та її наслідки.

Таблиця. 4.2. Коректна і некоректна точка зору на еволюцію нервової системи

НЕКОРЕКТНА ТОЧКА ЗОРУ НА ЕВОЛЮЦІЮ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ	КОРЕКТНА ТОЧКА ЗОРУ НА ЕВОЛЮЦІЮ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ
<p>Припущення, що людина володіє триєдиним мозком, який складається з трьох великих відділів, що розвивалися послідовно: найстаріший, «репильний», контролює основні функції – рух і дихання; наступний – лімбічна система – контролює емоційні реакції; кора головного мозку контролює мовлення і мислення (MacLean, 1973).</p>	<p>Префронтальна кора – область, що асоціюється з розумом і плануванням дій, не є унікально людською структурою. Префронтальна кора є у всіх ссавців (Passingham & Smaers, 2014; Sherwood et al., 2012; Teffer & Semendeferi, 2012).</p>
<p>Розуміння еволюції як лінійної прогресії, у якій один організм стає ще одним, а потім ще одним, тобто тварини розташовані лінійно від «простих» до найбільш «складних» організмів: гризуни, наприклад, з «менш складним» мозком еволюціонували в інший вид з трохи більш складним мозком (тобто зі структурами, доданими до мозку гризуна) і так далі до появи людини з найскладнішим мозком.</p>	<p>Тварини відгалужуються від спільних предків (рис. 4.5с). У межах цих відгалужень складні нервові системи і складні когнітивні здібності розвивалися незалежно один від одного безліч разів. Наприклад, головоногі молюски, такі як восьминіг і каракатиця, мають неймовірно складну нервову систему та поведінку (Mather & Kuba, 2013), те ж саме можна сказати і про деяких комах та інших членистоногих (Barron & Klein, 2016; Strausfeld et al., 1998). Навіть серед нессавців хребетних складність мозку збільшувалася незалежно один від одного неодноразово, особливо у деяких акул, кістистих риб і птахів (Striedter, 1998).</p>

Таблиця 4.2. (продовження)

НЕКОРЕКТНА ТОЧКА ЗОРУ НА ЕВОЛЮЦІЮ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ	КОРЕКТНА ТОЧКА ЗОРУ НА ЕВОЛЮЦІЮ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ
<p>Припущення, що анатомічна еволюція протікає подібно до геологічних пластів, із накладенням нових шарів на наявні.</p>	<p>Велика частина еволюційних змін полягає в перетворенні наявних частин.</p> <p>Кора головного мозку не є еволюційним нововведенням, властивим тільки людині, приматам або ссавцям. Усі хребетні мають структури, еволюційно споріднені з нашою корою (рис. 4.5d).</p>
<p>Твердження, що люди володіють унікальними нейронними структурами, які наділяють нас унікальними когнітивними функціями.</p> <p>Додавання складних нейронних структур дозволяє збільшити складність поведінки: структурна складність забезпечує функціональну складність.</p>	<p>Уся поведінка хребетних генерується подібними до людських нейронними субстратами, які інтегрують інформацію для створення поведінки на основі схем прийняття рішень, які еволюціонували (Berridge, 2003).</p> <p>Доречно не давати видоспецифічні пояснення, а розпізнавати міжвидові зв'язки (Higgins, 2004).</p>
<p>Поділ психологічних функцій на еволюційно давніші тваринні потяги та еволюційно більш нове раціональне мислення (дослідження сили волі).</p> <p>Неправильна постановка питання про силу волі: «Чому люди поводяться іноді, як гедоністичні тварини, а іноді – як раціональні істоти?»</p>	<p>Втрачається зв'язок між силою волі у людей і прийняттям рішень у нелюдиноподібних тварин.</p> <p>Правильна постановка питання: «Які загальні принципи, за якими тварини приймають рішення про альтернативні витрати?»</p>

ВИТОКИ ТА НАСЛІДКИ КАЗКИ МАКЛІНА ПРО ТРИЄДИНИЙ МОЗОК.

Далі за текстом будемо послідовно рухатися згаданою вище книгою Л. Барретт (Barrett, 2020), якій, як уже міг переконатися читач, не можна відмовити в почутті гумору, зокрема в описі «казки Макліна про триєдиний мозок» – поширеної й найуспішнішої помилки у світі. Просування статтею дозволить зрозуміти витoki помилки щодо еволюції нервової системи і усвідомити її наслідки. Іноді послідовність основних думок Л. Барретт буде

нами порушуватися (мається на увазі перестановка деяких абзаців), але в цілому ми намагалися строго дотримуватися логіки статті. Кожному уривку зі статті Л. Барретт передуватиме сформульоване нами питання, а потім – коротка відповідь від Л. Барретт і розгорнуте пояснення.

— **Яке вчення є підґрунтям теорії П. Макліна?**

— **Тричастинна платонівська душа.** Переконливе міркування Платона про внутрішній конфлікт залишається одним із найулюбленіших наративів західної цивілізації. Згідно з ученням Платона про тричастинну платонівську душу, людський розум – це нескінченна битва між трьома внутрішніми силами за контроль над поведінкою. **Одна сила** складається з **основних інстинктів виживання**, таких як **голод** і **статевий потяг**. **Друга сила** складається з **емоцій**, таких як **радість**, **гнів** і **страх**. Разом, писав Платон, ваші інстинкти й емоції подібні до тварин, які можуть захоплювати поведінку в різних, часом несприятливих напрямках. Щоб протистояти цьому хаосу, є **третья внутрішня сила – раціональне мислення**, яке приборкує обох звірів і направляє більш цивілізованим і праведним шляхом (Платон, 2015).

Згодом учені перенесли платонівську битву на мозок, намагаючись пояснити, як еволюціонував мозок людини.

— **За допомогою чого підтвердив свою теорію П. Маклін?**

— **За допомогою технології візуального огляду.** П. Маклін припустив, що мозок за своєю структурою нагадує **платонівську битву**, і підтвердив свою гіпотезу за допомогою кращої на той момент технології – **візуального огляду**. Лікар розглядав через мікроскоп мозок різних мертвих ящірок і ссавців, включаючи людський, і визначав їх подібності та відмінності тільки на око. П. Маклін визначив, що людський мозок має набір нових частин, яких немає в мозку інших ссавців, і назвав їх неокортексом. Він також прийшов до висновку, що мозок ссавців має набір частин, яких немає

в мозку рептилій, які він назвав лімбічною системою. І вуаля – народилася історія про походження людини.

— Про що може говорити той факт, що нейрони двох видів тварин можуть виглядати зовсім по-різному, але при цьому містити однакові гени?

— Швидше за все, про те, що подібні нейрони з такими генами були в останнього спільного предка. За часів П. Макліна вчені порівнювали один мозок тварини з іншим, уводячи в нього барвник, нарізаючи його тонкими скибочками і розглядаючи пофарбовані зрізи в мікроскоп. Неврологи, які вивчають еволюцію мозку, роблять це й сьогодні, але вони також використовують більш сучасні методи, які дозволяють проникати всередину нейронів і вивчати гени, які знаходяться в них. Вони виявили, що нейрони двох видів тварин можуть виглядати зовсім по-різному, але при цьому містити однакові гени, що говорить про те, що ці нейрони мають однакове еволюційне походження. Наприклад, якщо ми знаходимо однакові гени в нейронах людини і щура, то, швидше за все, подібні нейрони з такими генами були в нашого останнього спільного предка. Учені з'ясували, що *еволюція не додає шари до анатомії мозку, як геологічні шари осадових порід.*

У експертів з еволюції мозку вже до 1970-х років були вагомі докази того, що історія про триєдиний мозок є хибною: докази, приховані від неозброєного ока, криються в молекулярному складі клітин мозку, званих нейронами. До 1990-х років експерти повністю відкинули ідею тришарового мозку. Вона просто не підтвердилася, коли дослідники проаналізували нейрони за допомогою більш складних інструментів.

— Як же саме наші мізки стали відрізнятися один від одного, якщо не шляхом додавання шарів?

— У міру збільшення розмірів мозку в перебігу еволюції відбувається його реорганізація. У нашому мозку є чотири скупчення нейронів, або області мозку, які дозволяють нам відчувати рухи тіла й

допомагають створювати відчуття дотику. Ці ділянки мозку називаються первинною соматосенсорною корою. Проте в мозку щура первинна соматосенсорна кора – це лише одна область, яка виконує ті самі завдання. Учені виявили, що наші чотири області й одна область щура містять багато однакових генів. Цей науковий факт дозволяє припустити, що останній загальний предок людей і гризунів, що жив близько шістдесяти шести мільйонів років тому, імовірно, мав єдину соматосенсорну область, яка виконувала певні функції, які сьогодні виконують наші чотири області. У міру розвитку мозку й тіла в наших предків ця єдина область, швидше за все, розширювалася та ділилася, перерозподіляючи свої обов'язки. Такий розподіл областей мозку – *сегрегація*, а потім *інтеграція* – створює більш складний мозок, який може керувати більшим і складнішим тілом.

— **Так як же все-таки виник саме людський мозок?**

— **У нас такий же план мозку, як у кровоссальної міноги.** Завдяки останнім дослідженням в галузі молекулярної генетики, стало відомо, що в рептилій та інших ссавців є ті ж види нейронів, що і в людини, навіть ті нейрони, які створюють легендарний людський неокортекс.

Людський мозок не виник з мозку рептилії шляхом розвитку додаткових частин для емоцій і раціональності. Основний виробничий план створення мозку починається незабаром після зачаття, коли ембріон починає виробляти нейрони. *Нейрони, що формують мозок ссавця, створюються в дивно передбачуваному порядку.* Цей порядок зберігається у мишей, щурів, собак, кішок, коней, мурахоїдів, людей і всіх інших видів ссавців, вивчених на сьогоднішній день, а генетичні дані переконливо свідчать про те, що цей порядок зберігається в рептилій, птахів і деяких риб. Так, у нас такий же план мозку, як у кровоссальної міноги.

— **Чому мізки так сильно відрізняються один від одного?**

— **Тому що процес виробництва відбувається поетапно, і в різних видів ці етапи тривають менше або довше.** Якщо мозок багатьох

хребетних тварин розвивається в одному і тому ж порядку, чому ці мізки так сильно відрізняються один від одного? Тому що процес виробництва відбувається поетапно, і в різних видів ці етапи тривають менше або довше. Біологічні будівельні блоки однакові, різниця лише в термінах. Наприклад, стадія виробництва нейронів кори головного мозку в гризунів коротша, ніж у людини, і набагато коротша в ящірок, тому в нас кора головного мозку велика, у миші – менша, а в ігуани – крихітна (або зовсім відсутня – це поки ще дискусивне питання). Якби ми могли чарівно проникнути в ембріон ящірки та змусити цей етап протікати так довго, як у людини, то це привело б до утворення чогось схожого на кору головного мозку людини (хоча вона і не функціонувала б як людська, розмір – це ще не все, навіть для мозку).

Таким чином, **людський мозок не має нових частин**. Нейрони нашого мозку можна знайти в мозку інших ссавців і, ймовірно, інших хребетних. Це відкриття підриває еволюційні основи історії триєдиного мозку.

— **Виходить, що розмір кори не є еволюційно новим?**

— **Так. Якби це було так, нашими найвідомішими філософами могли б бути Хортон, Бабар і Дамбо.** Великий мозок з пропорційно великою корою головного мозку не є чимось особливим, і, по суті, саме так і є в людей. Усі ссавці мають відносно велику кору в мозку, який відносно великий для їх розмірів тіла. Наша кора – це просто збільшена версія відносно меншої кори, яка трапляється у відносно менш розумних мавп, шимпанзе та багатьох м'ясоїдних. Вона також є зменшеною версією більшої кори головного мозку слонів і китів. Розмір кори нічого не говорить про те, наскільки розумний той чи інший вид (якби це було так, нашими найвідомішими філософами могли б бути Хортон, Бабар і Дамбо).

У перебігу еволюції певні гени мутували, у результаті чого певні стадії розвитку мозку тривали довше або менше, що спричинило появу мозку з пропорційно більшими або меншими частинами. Але це не означає, що наш великий мозок не має ніяких переваг.

— Виходить, що наші здібності зумовлені не тільки нашим великим мозком?

— Більш того, у інших тварин розвинулися здібності, які значно перевершують наші. І хоча це правда, що ми єдина тварина, яка може будувати хмарочоси й винаходити картоплю фрі, ці **здібності зумовлені не тільки нашим великим мозком**. Більш того, у інших тварин розвинулися здібності, які значно перевершують наші. У нас немає крил, щоб літати. Ми не можемо піднімати вагу, яка в п'ятдесят разів перевищує нашу власну. Ми не можемо відрощувати ампутовані частини тіла. Для нас такі здібності – це здібності супергероїв, а для, здавалося б, нижчих істот – звичайна справа. Навіть бактерії талановитіші за нас у вирішенні деяких завдань, таких як виживання в суворих незнайомих умовах, наприклад, у космосі або всередині вашого кишківника.

Природний відбір не був орієнтований на нас. Ми – просто цікавий вид тварин з особливими адаптаціями, які допомагають нам виживати та розмножуватися в певних умовах. Інші тварини не поступаються людям. Наш мозок не більш розвинений, ніж мозок щура або ящірки, він просто по-іншому розвинений.

— **Раціональна поведінка – це відсутність емоцій?**

— **Раціональність краще визначити в термінах бюджетування тіла.**

Мислення вважається раціональним, тоді як емоції нібито ірраціональні. Але це не обов'язково так. Іноді емоції раціональні, наприклад, коли ми відчуваємо страх через небезпеку, що насувається. А іноді мислення нераціональне, наприклад, коли ми годинами гортаємо соціальні мережі, запевняючи себе, що обов'язково натрапимо на щось важливе.

Мозок розвивав усе більш складні сенсорні й моторні системи, одночасно заощаджуючи енергетичні ресурси тіл, які все більш ускладнюються. Погана поведінка не походить від древніх і неприборканих внутрішніх звірів. Хороша поведінка не є результатом раціональності.

Раціональність і емоції не перебувають у стані війни, вони навіть не живуть у різних частинах мозку.

Раціональність краще визначити в термінах найважливішої роботи мозку, а саме: бюджетування тіла, тобто управління всіма водними, сольовими, глюкозними та іншими тілесними ресурсами, які ми використовуємо щодня. З цього погляду, раціональність означає витрачання або економію ресурсів для досягнення успіху в нашому безпосередньому оточенні. Припустімо, ми перебуваємо у фізично небезпечній ситуації, і наш мозок готує вас до втечі. Він доручає наднирковим залозам накачати вас кортизолом-гормоном, який забезпечує швидкий приплив енергії. З погляду триєдиного мозку, викид кортизолу є інстинктивним, а не раціональним. Але з точки зору бюджетування тіла, викид кортизолу раціональний, тому що мозок робить розумні інвестиції у ваше виживання й потенційне продовження роду.

— **Так чому ж, чому міф про триєдиний мозок усе ще популярний?**

— **В основному тому, що триєдиний мозок – це історія, у якої є свої шанувальники.** Історія свідчить, що завдяки нашій унікальній здатності до раціонального мислення ми здобули перемогу над своєю тваринною природою і тепер правимо планетою. ***Віра в триєдиний мозок означає присудження собі головного призу в номінації «Кращий вид».***

«Казка Макліна про триєдиний мозок» усе ще популярна ще й тому, що якщо прийняти всерйоз нові ідеї еволюції, то вони можуть похитнути основи всіляких сакральних інститутів нашого суспільства. У юриспруденції, наприклад, адвокати стверджують, що емоції їхніх клієнтів в запалі пристрасті перемогли розум, і тому вони не повністю винні у своїх діях. І ігнорують той факт, що дистрес може бути свідченням того, що весь мозок витрачає ресурси на очікувану вигоду.

Багато суспільних інститутів просякнуті ідеєю розуму, що воює з самим собою. В економіці моделі поведінки інвесторів припускають різке

розходження між раціональним і емоційним. У політиці в нас є лідери з явним конфліктом інтересів, наприклад, які займалися в минулому лобіюванням у галузях, які вони зараз курирують, і вважають, що вони можуть легко відкинути свої емоції та приймати раціональні рішення на благо народу. Під цими піднесеними ідеями ховається міф про триєдиний мозок.

У вас один мозок, а не три. Щоб подолати давню ідею битви Платона, нам, можливо, доведеться фундаментально переосмислити, що означає бути раціональним, що означає відповідати за свої дії і, можливо, навіть що означає бути людиною (Barrett, 2020).

Хотілося б також звернути увагу читачів на коментарі клінічного психолога А. В. Чумакової, які наведені на сайті, що представляє статтю «Ваш мозок не є цибулиною з крихітною рептилією всередині». Для довідки: А. В. Чумакова – лікар, клінічний психолог, логотерапевт, член Міжнародної асоціації логотерапії та екзистенціального аналізу.

Нижче представляємо фрагмент тексту:

«Якщо терапевтичні інтерпретації та інтервенції спираються на таку парадигму, то будуть прямо й побічно (через перенесення і контрперенесення) погіршувати стан людини при поверхневому «поліпшенні», а в реальності буде посилення цензорського придушення в регулюванні реактивності. Стикаюся з цим дуже часто. <...> тут ми по-різному ставимося до значущості теорій. Для мене це про практику і прикладну значимість. Будь-яка теорія, парадигма в природничих науках (а нейропсихологія, нейробіологія і т. п. все-таки природничі, а не гуманітарні науки) відбивається на прикладному аспекті практики. Якщо з теорії йде терапевтична інтервенція та інтерпретація, де емоційне життя і реактивність принижуються до рівня «тварин примітивних реакцій», то завдається пряма шкода психіці клієнта (особливо, якщо це розлади типу ПРО). Велика частина проблем із регулюванням емоцій пов'язана якраз з

нерозумінням їх ролі, з витісненням, зі ставленням до певних емоцій як до «поганих», зі страхом свого емоційного життя – «небезпечно». Саме з цього ставлення виросла теорія «триєдиного мозку», а не з даних нейронауки (у нашій школі, до речі, цієї теорії ніколи не було)» (Попов, 2021).

Завершуючи цей підрозділ, наводимо без скорочень текст висновку критичної статті: «Можливо, помилкові уявлення про еволюцію мозку зберігаються тому, що вони узгоджуються з досвідом людини. Ми дійсно іноді відчуваємо емоції, які переповнюють нас і є неконтрольованими, і навіть використовуємо анімалістичні терміни для опису цих станів. Ці ідеї також узгоджуються з такими традиційними поглядами на природу людини, як раціональність у боротьбі з емоційністю, тричастинна платонівська душа, фрейдистська психодинаміка та релігійні підходи до людини. Крім того, це прості ідеї, які можна звести до одного абзацу у вступному підручнику як натяк на біологічні корені людської поведінки. Тим не менш, вони не мають ніяких підстав у нашому розумінні нейробіології або еволюції та мають бути відкинуті вченими-психологами» (Cesario, Johnson & Eisthen, 2020: 5).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Ким і коли було запропоновано модель триєдиного мозку?
2. Опишіть особливості моделі триєдиного мозку.
3. Сформулюйте основну помилку щодо еволюції мозку.
4. Наведіть приклади використання моделі еволюції мозку П. Макліна в академічній та неакадемічній галузях.
5. Охарактеризуйте основні тези коректної точки зору на еволюцію нервової системи.
6. Охарактеризуйте основні тези некоректної точки зору на еволюцію нервової системи.
7. Яке вчення стало підґрунтям теорії П. Макліна?
8. За допомогою якої технології підтвердив свою теорію П. Маклін?
9. Про що може говорити той факт, що нейрони двох видів тварин можуть виглядати по-різному, але при цьому містити однакові гени?
10. Мозок людини відрізняється від мозку щура, так як саме наші мізки стали відрізнятися один від одного, якщо не шляхом додавання шарів?
11. Як виник саме людський мозок?
12. Чи зумовлені наші здібності лише нашим великим мозком?
13. У яких термінах визначає раціональність Л. Барретт?
14. Чому з точки зору Л. Барретт концепція триєдиного мозку досі популярна?
15. Який вплив на клієнта можуть чинити терапевтичні інтерпретації та інтервенції, якщо вони спираються на концепцію триєдиного мозку?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Платон (2015). *Государство*. М.: Академический проект.
2. Попов, Г. (2021). *Что не так с триединым мозгом?* Получено из <https://somatic.education/chto-ne-tak-s-triedinym-mozgom>
3. Barrett, L. F. (2020). *Seven and a half lessons about the brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
4. Barron, A. B., & Klein, C. (2016). What insects can tell us about the origins of consciousness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(18), 4900–4908. doi:10.1073/pnas.1520084113
5. Berridge, K. (2003). Comparing the emotional brains of humans and other animals. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of the affective sciences* (pp. 25–51). Oxford, England: Oxford University Press.
6. Cesario, J., Johnson, D. J., & Eisthen, H. L. (2020). Your Brain Is Not an Onion With a Tiny Reptile Inside. *Current Directions in Psychological Science*, 29(3), 255–260. doi:10.1177/0963721420917687
7. Cory, G. A., Jr. (2002). Algorithms of neural architecture, Hamilton's rule, and the invisible hand of economics. In G. A. Cory, Jr., & R. Gardner, Jr. (Eds.), *The evolutionary neuroethology of Paul MacLean* (pp. 345–382). Westport, CT: Praeger.
8. Cory, G. A., Jr., & Gardner, R., Jr. (Eds.). (2002). *The evolutionary neuroethology of Paul MacLean*. Westport, CT: Praeger.
9. Dijksterhuis, A., Bargh, J. A., & Miedema, J. (2000). Of men and mackerels: Attention, subjective experience, and automatic social behavior. In H. Bless & J. P. Forgas (Eds.), *The message within: The role of subjective experience in social cognition and behavior* (pp. 37–51). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
10. Dijksterhuis, A., Bargh, J. A. (2001). The perception–behavior expressway: Automatic effects of social perception on social behavior. In Zanna,

M. P. (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 33, pp. 1–40). San Diego, CA: Academic Press.

11. Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709–724.

12. Higgins, E. T. (2004). The eighth Koan of progress in social psychology: A variable anointed as «special» will demand special treatment. In J. T. Jost, M. R. Banaji, & D. A. Prentice (Eds.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang of scientific progress* (pp. 305–317). Washington, DC: American Psychological Association.

13. Johnson, S. (2005). *Mind wide open: Your brain and the neuroscience of everyday life*. New York: Scribner.

14. MacLean, P. D. (1964). Man and his animal brains. *Modern Medicine*, 32, 95–106.

15. MacLean, P. D. (1973). A triune concept of the brain and behavior. In T. J. Boag & D. Campbell (Eds.), *The Hincks memorial lectures* (pp. 6–66). Toronto, Ontario, Canada: University of Toronto Press.

16. Mather, J. A., & Kuba, M. J. (2013). The cephalopod specialties: Complex nervous system, learning, and cognition. *Canadian Journal of Zoology*, 91, 431–449

17. Mirsky, A. F., & Duncan, C. C. (2002). The triune brain and the functional analysis of attention. In G. A. Cory, Jr., & R. Gardner, Jr. (Eds.), *The evolutionary neuroethology of Paul MacLean* (pp. 215–230). Westport, CT: Praeger.

18. Narvaez, D. (2008). Triune ethics: The neurobiological roots of our multiple moralities. *New Ideas in Psychology*, 26, 95–119.

19. Passingham, R. E., & Smaers, J. B. (2014). Is the prefrontal cortex especially enlarged in the human brain? Allometric relations and remapping factors. *Brain, Behavior and Evolution*, 84, 156–166.

20. Sagan, C. (1978). *The dragons of Eden: Speculations on the evolution of human intelligence*. New York: Ballantine Books.

21. Sherwood, C. C., Bauernfeind, A. L., Bianchi, S., Raghanti, M. A., & Hof, P. R. (2012). Human brain evolution writ large and small. *Progress in Brain Research*, 195, 237–254.
22. Strausfeld, N. J., Hansen, L., Li, Y., Gomez, R. S., & Ito, K. (1998). Evolution, discovery, and interpretations of arthropod mushroom bodies. *Learning & Memory*, 5, 11–37.
23. Striedter, G. F. (1998). Progress in the study of brain evolution: From speculative theories to testable hypotheses. *Anatomical Record*, 253, 105–112.
24. Teffer, K., & Semendeferi, K. (2012). Human prefrontal cortex: Evolution, development, and pathology. *Progress in Brain Research*, 195, 191–218.
25. Zimmerman, J., & Tomm, K. (2018). *Neuro-narrative therapy: New possibilities for emotion-filled conversations*. New York: W. W. Norton & Co.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ДО ЧЕТВЕРТОГО РОЗДІЛУ**Завдання №1.**

Складіть термінологічний тезаурус для підрозділу 4.1:

гомеостаз, імунна система, ендокринна система, нервова система, нейрон, центральна нервова система, периферична нервова система, соматична нервова система, вегетативна нервова система, симпатична нервова система, парасимпатична нервова система.

Завдання №2.

Підготуйте конспект трьох наукових статей, присвячених новому уявленню про влаштування симпатичної та парасимпатичної нервових систем, за останні 5 років.

Перш ніж розпочати виконання цього завдання, ознайомтеся з рекомендаціями до завдання №1 першого розділу:

Завдання №3.

Підготуйте конспект одного з уроків про мозок, на Ваш вибір, з книги Л. Барретт «Сім із половиною уроків про мозок». Перш ніж розпочати виконання цього завдання, ознайомтеся з рекомендаціями до завдання №1 першого розділу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айенгар, Б. К. С. (1995). *Пранаяма. Искусство дыхания*. К.: София
2. Айенгар, Г. С. (1992). *Йога для женщин*. М.: Наука.
3. Аристотель. (1983). *Собрания сочинений в 4-ех томах*. М: Мысль.
4. Вишнудевананда, С. (2010). *Йога: полное иллюстрированное руководство*. М.: София.
5. Выготский, Л. С. (2001). *Лекции по педологии*. Ижевск: Удмуртский университет.
6. Гончаров, М. А. (2019). *Операционализация конфликтов в позитивной психотерапии*. М.: Страна Оз.
7. Гордієнко-Митрофанова, І. В., & Кобзева, Ю. А. (2020). Копінг-стратегія: дотримання балансу «щирості» (зайвої прямої) та «ввічливості» (зайвої чемності). *Харківський осінній марафон психотехнологій* (каталог психотехнологій; тези доповідей): збірник матеріалів IV міжрегіональної наук.-практ. конф. м. Харків, 23–24. ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Харків: Діса плюс.
8. Гордиенко-Митрофанова, И. В. & Гоголь, Д. М. (2022). Развитие осознанной стрессоустойчивости по модели баланса: интеграция психотерапевтических методов. *The Global Psychotherapist*, 2(2), 42–55. DOI: 10.52982/lkj170
9. Зильберман, П. Б. (1974). Эмоциональная устойчивость оператора. *Очерки психологии труда оператора* (с. 138–172). М.: Наука.
10. Карикаш В. И. (2007). Работа психотерапевта на 5 метауровнях в Позитум-подходе. *Позитум Украина*, 1, 18–22.
11. Кеннон, В. (1927). *Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости*. Л.: Прибой.
12. Косицкий, Г. И. (1977). *Цивилизация и сердце*. М.: Наука.
13. Лазарус, Р. (1970). *Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс*. Л.: Медицина.

14. Лоуэн, А. (2000). *Психология тела: биоэнергетический анализ тела*. М.: Институт Общегуманитарных Исследований.
15. Мак-Вильямс, Н. (2007). *Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе*. М.: «Класс».
16. Менделевич, В. Д. & Соловьева, С. Л. (2002). *Неврология и психосоматическая медицина*. М.: МЕДпресс-информ.
17. *Операционализованный Психодинамический Диагностика (ОПД)-2. Руководство по диагностике (4-ое изд.)* (2019). М.: Академический проект.
18. Пезешкиан, Н. (1996). *Позитивная семейная психотерапия: семья как терапевт*. М.: Март.
19. Пезешкиан, Н. (2004). *Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия*. М.: Генезис
20. Пезешкиан, Н. (2005). *Если ты хочешь иметь то, что никогда не имел, тогда сделай то, что никогда не делал*. М.: Институт позитивной психотерапии.
21. Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия (2-е изд.)*. М.: Институт позитивной психотерапии.
22. Пезешкиан, Н. (2007). *Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни (2-е изд.)*. М.: Институт позитивной психотерапии.
23. Пезешкиан, Н. (2013). *Как позитивно преодолеть усталость и перенапряжение*. Черкассы: Брама-Украина.
24. Пезешкиан, Н. (2019). *В поисках смысла*. М.: Ростислава Бурлаки.
25. Платон (2015). *Государство*. М.: Академический проект
26. Попов, Г. (2021). *Что не так с триединым мозгом?* Получено из <https://somatic.education/chto-ne-tak-s-triedinym-mozgom>
27. Райх, В. (2000). *Анализ характера*. М.: Апрель Пресс.
28. Ротенберг, В. С. & Аршавский, В. В. (1984). *Поисковая активность и адаптация*. М.: Наука.

29. Ротенберг, В. С. (2000). *Образ Я и поведение*. Иерусалим: Маханаим.
30. Сатьянанда, С. С. (2006). *Йога-Сутра Патанджали. Комментарии*. Минск.: Ведантамала.
31. Селье, Г. (1979). *Стресс без дистресса*. М.: Прогресс.
32. Фрейд, А. (1993). *Психология Я и защитные механизмы*. М.: Педагогика-Пресс.
33. Фрейд, З. (2005). Торможение, симптом и тревога. Под общ. ред. Ромашкевича М. В. *Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды* (с. 15–79). М.: Геррус.
34. Шапиро, Ф. (2021). *Преодолевая прошлое. Как научиться управлять своей жизнью при помощи техник сампомощи EMDR*. М.: Научный мир.
35. Юнг, К. Г. (2001). *Аналитическая психология и психотерапия: Хрестоматия*. СПб.: Питер.
36. Amirkhan, J. H. (1994). Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses. *European Journal of Personality*, 8(1), 13–30. <https://doi.org/10.1002/per.2410080103>
37. Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18. doi:10.1093/heapro/11.1.11
38. Artigas, L., Jarero, I., Mauer, M., López Cano, T., & Alcalá, N. (2000, September). *EMDR and traumatic stress after natural disasters: Integrative Treatment protocol and the Butterfly Hug*. Poster presented at the EMDRIA Conference, Toronto, Ontario, Canada.
39. Artigas, L., & Jarero, I. (2010). The butterfly hug. In M. Luber (Ed.), *Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) scripted protocols: Special populations* (pp. 5–7). Springer Publishing Company.
40. Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

41. Barrett, L. F. (2020). *Seven and a half lessons about the brain*. Boston: Houghton Mifflin Harcourt.
42. Barron, A. B., & Klein, C. (2016). What insects can tell us about the origins of consciousness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(18), 4900–4908. doi:10.1073/pnas.1520084113
43. Berridge, K. (2003). Comparing the emotional brains of humans and other animals. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of the affective sciences* (pp. 25–51). Oxford, England: Oxford University Press.
44. Bichat, X. (1801). *Anatomie générale: appliquée à la physiologie et à la médecine*. A Paris: Chez Brosson, Gabon et Cie, Libraires, rue Pierre-Sarrazin, no. 7, et place de l'École de Médecine.
45. Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of behavioral medicine*, 4(2), 139–157. <https://doi.org/10.1007/BF00844267>
46. Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
47. Bracha, H. S. (2004). Freeze, flight, fight, fright, faint: adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *CNS spectrums*, 9(9), 679–685. <https://doi.org/10.1017/s1092852900001954>
48. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
49. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242–248. doi:10.1093/clipsy.bph078
50. Cannon, W. B. (1915). *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: Appleton & Company.

51. Cannon, W. B. (1926). Some general features of endocrine influence on metabolism. *Am. J. Med. Sci*, 171, 1–20.

52. Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*. New York: W. W. Norton & Company.

53. Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204–223. <https://doi.org/10.1177/1073191107311467>

54. Cesario, J., Johnson, D. J., & Eisthen, H. L. (2020). Your Brain Is Not an Onion With a Tiny Reptile Inside. *Current Directions in Psychological Science*, 29(3), 255–260. doi:10.1177/0963721420917687

55. Coherent Breathing. (n.d.). *Coherent Breathing*. Получено из <https://coherentbreathing.org>

56. Cory, G. A., Jr. (2002). Algorithms of neural architecture, Hamilton's rule, and the invisible hand of economics. In G. A. Cory, Jr., & R. Gardner, Jr. (Eds.), *The evolutionary neuroethology of Paul MacLean* (pp. 345–382). Westport, CT: Praeger.

57. Cory, G. A., Jr., & Gardner, R., Jr. (Eds.). (2002). *The evolutionary neuroethology of Paul MacLean*. Westport, CT: Praeger.

58. Divine, M. (2015). *Unbeatable mind: Forging mental toughness* (3rd ed.). USA: CreateSpace.

59. Dijksterhuis, A., Bargh, J. A., & Miedema, J. (2000). Of men and mackerels: Attention, subjective experience, and automatic social behavior. In H. Bless & J. P. Forgas (Eds.), *The message within: The role of subjective experience in social cognition and behavior* (pp. 37–51). Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

60. Dijksterhuis, A., Bargh, J. A. (2001). The perception–behavior expressway: Automatic effects of social perception on social behavior. In Zanna, M. P. (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 33, pp. 1–40). San Diego, CA: Academic Press.

61. Donahue, J. J. (2020). Fight-Flight-Freeze System. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. K. (eds). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_751

62. EDMR Latvija. (n.d.). *Описание EDMR метода*. Получено из <http://www.emdr.lv/emdr-metode-rus.html>

63. EDMR Russia. (n.d.). *О методе EDMR*. Получено из <http://www.emdr.ru/chto-takoe-emdr/o-metode-emdr>

64. Elliot, S. B. (2005). *The New Science of Breath: Coherent breathing for autonomic nervous system balance, health and well-being* (2nd ed.). Allen, TEX: Coherence Press.

65. Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709–724.

66. Erikson Foundation. (n.d.). *Ericksonian Hypnosis and Therapy Techniques*. Получено из <https://catalog.erickson-foundation.org/page/ericksonian-hypnosis-therapy-techniques-4881>

67. Espinosa-Medina, I., Saha, O., Boismoreau, F., Chettouh, Z., Rossi, F., Richardson, W. D., & Brunet, J. F. (2016). The sacral autonomic outflow is sympathetic. *Science (New York, N.Y.)*, 354(6314), 893–897. <https://doi.org/10.1126/science.aah5454>

68. Everly, G. S., Jr. (1979a). Technique for the immediate reduction of psychophysiological reactivity. *Health Education*, 10, 44.

69. Everly, G. S., Jr. (1979b). A psychophysiological technique for the rapid onset of a trophotropic state. *IRCS Journal of Medical Science*, 7, 423.

70. Everly, G. S., Rosenfeld, R., Allen, R. J., Brown, L. C., Sobelman, S. A., Wain, H. J. (1981). Meditation. In: *The Nature and Treatment of the Stress Response*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3240-4_9

71. Everly, J. G. S., & Lating, J. M. (2019). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response* (4th ed.). New York: Springer.

72. Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839–852. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.839>

73. Freud, S. (1894). The neuro-psychoses of defence. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 3, pp. 45–61). London: Hogarth Press.

74. Freud, S. (1923). The ego and the id. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 19, pp. 12–66). London: Hogarth Press.

75. Freud, S. (1926). Inhibition, symptoms and anxiety. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 20, pp. 77–174). London: Hogarth Press.

76. Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? *American Educational Research Journal*, 37(3), 727–745. doi:10.2307/1163487

77. Frydenberg, E. (2004). Coping Competencies: What to Teach and When. *Theory Into Practice*, 43(1), 14–22. doi:10.1207/s15430421tip4301_3

78. Gaskell, W. H. (1886). On the Structure, Distribution and Function of the Nerves which innervate the Visceral and Vascular Systems. *The Journal of physiology*, 7(1), 1–80. <https://doi.org/10.1113/jphysiol.1886.sp000207>

79. Haan, N. (1982). The assessment of coping, defense, and stress. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 254–269). New York: Free Press.

80. Heim, E. (1988). Coping und Adaptivität: Gibt es geeignetes oder ungeeignetes Coping. *Psychother. Med. Psychol.* 38, 8–18.

81. Higgins, E. T. (2004). The eighth Koan of progress in social psychology: A variable anointed as «special» will demand special treatment. In J. T. Jost, M. R. Banaji, & D. A. Prentice (Eds.), *Perspectivism in social psychology: The yin and yang*

of scientific progress (pp. 305–317). Washington, DC: American Psychological Association.

82. Ingraham, P. (2004). *Singing, Breathing, and Scalenes. Connections between singing, breathing, neck pain, and a strange group of muscles*. Получено из <https://www.painscience.com/articles/sing-breath-scal.php>

83. Ingraham, P. (2021). *The Respiration Connection. How dysfunctional breathing might be a root cause of a variety of common upper body pain problems and injuries*. Получено из <https://www.painscience.com/articles/respiration-connection.php>

84. Jarero, I., Artigas, L., Montero, M., & Lena, L. (2008). The EMDR integrative group treatment protocol: Application with child victims of a mass disaster. *Journal of EMDR Practice and Research*, 2(2), 97–105. <https://doi.org/10.1891/1933-3196.2.2.97>

85. Johnson, S. (2005). *Mind wide open: Your brain and the neuroscience of everyday life*. New York: Scribner.

86. Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.

87. Kinderkrebsinfo. (2017). *Глоссарий*. Получено из https://www.gpoh.de/kinderkrebsinfo/content/poleznaja_informacija/onco_glossary/index_rus.html

88. Langley, J. N. (2010). *The Autonomic Nervous System: Part 1 [1921]*. NY: Cornell University Library.

89. Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.

90. Lazarus, R. S. (1981). The Stress and Coping Paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.), *Models for Clinical Psychopathology* (pp. 177–214). New York: Spectrum.

91. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

92. Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. N.Y.: Oxford University Press.
93. Losoya, S., Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development*, 22(2), 287–313. <https://doi.org/10.1080/016502598384388>
94. Lowen, A., Lowen, L. (1977). *The Way To Vibrant Health*. NY: Harper & Row.
95. MacLean, P. D. (1964). Man and his animal brains. *Modern Medicine*, 32, 95–106.
96. MacLean, P. D. (1973). A triune concept of the brain and behavior. In T. J. Boag & D. Campbell (Eds.), *The Hincks memorial lectures* (pp. 6–66). Toronto, Ontario, Canada: University of Toronto Press.
97. Maddi, S. R. (1999). The personality construct of hardiness: I. Effects on experiencing, coping, and strain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 83–94. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.2.83>
98. Mason, J. W. (1971). A re-evaluation of the concept of «non-specificity» in stress theory. *Journal of psychiatric research*, 8(3), 323–333. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(71\)90028-8](https://doi.org/10.1016/0022-3956(71)90028-8)
99. Mather, J. A., & Kuba, M. J. (2013). The cephalopod specialties: Complex nervous system, learning, and cognition. *Canadian Journal of Zoology*, 91, 431–449.
100. Mirsky, A. F., & Duncan, C. C. (2002). The triune brain and the functional analysis of attention. In G. A. Cory, Jr., & R. Gardner, Jr. (Eds.), *The evolutionary neuroethology of Paul MacLean* (pp. 215–230). Westport, CT: Praeger.
101. Moos, R. H., & Schaefer, J. (1986). Life transitions and crises: A conceptual overview. In R. H. Moos (Ed.), *Coping with life crises: An integrated approach* (pp. 3–28). New York: Plenum.
102. Murphy, L. B. (1962). *The widening world of childhood: Paths toward maturity*. Oxford, UK: Basic Books.
103. Narvaez, D. (2008). Triune ethics: The neurobiological roots of our multiple moralities. *New Ideas in Psychology*, 26, 95–119.

104. Netter, F. H. (2019). *Atlas of human anatomy* (7th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier.

105. Nila, K., Holt, D. V., Ditzen, B., & Aguilar-Raab, C. (2016). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) enhances distress tolerance and resilience through changes in mindfulness. *Mental Health and Prevention*, 4(1), 36–41.

106. O'Brien, D. (2011). *Using Self Hypnosis: Getting the Most out the Process, Getting the Most out Your Self*. Doug O'Brien & Associates, Center for NLP and Hypnosis. New York, NY.

107. Passingham, R. E., & Smaers, J. B. (2014). Is the prefrontal cortex especially enlarged in the human brain? Allometric relations and remapping factors. *Brain, Behavior and Evolution*, 84, 156–166.

108. Phillips, C., & Ower, K. (2019). *Anatomy of the Sympathetic and Parasympathetic Nervous System*. *Pain*, 9–14. doi:10.1007/978-3-319-99124-5_2

109. Reich, W. (1973). *Selected writings: An introduction to orgonomy*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

110. Reil, J. C. (2018). *Archiv Für Die Physiologie, Vol. 8: 1807 Und 1808*. London: Forgotten Books.

111. Sagan, C. (1978). *The dragons of Eden: Speculations on the evolution of human intelligence*. New York: Ballantine Books.

112. Selye, H. (1936) A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138, 32. <https://doi.org/10.1038/138032a0>

113. Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of clinical endocrinology and metabolism*, 6, 117–230.

114. Selye, H. (1976) *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworths.

115. Selye, H. (1978). *The Stress of Life* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Education.

116. Shapiro, F. (2001). *EMDR Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

117. Shapiro, F. (2002). *EMDR as an integrative psychotherapy approach: Experts of diverse orientations explore the paradigm prism*. Washington DC: American Psychological Association Press.

118. Shapiro, F., & Maxfield, L. (2002). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): information processing in the treatment of trauma. *Journal of clinical psychology*, 58(8), 933–946. <https://doi.org/10.1002/jclp.10068>

119. Sharaf, M. R. (1983). *Fury on earth: A biography of Wilhelm Reich*. New York: St Martin's Press/Marek.

120. Sherwood, C. C., Bauernfeind, A. L., Bianchi, S., Raghanti, M. A., & Hof, P. R. (2012). Human brain evolution writ large and small. *Progress in Brain Research*, 195, 237–254.

121. Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The Development of Coping. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 119–144.

122. Stephenson, E., King, D. B., & DeLongis, A. (2016). Coping process. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 359–364). Elsevier Academic Press.

123. Strausfeld, N. J., Hansen, L., Li, Y., Gomez, R. S., & Ito, K. (1998). Evolution, discovery, and interpretations of arthropod mushroom bodies. *Learning & Memory*, 5, 11–37.

124. Striedter, G. F. (1998). Progress in the study of brain evolution: From speculative theories to testable hypotheses. *Anatomical Record*, 253, 105–112.

125. Teffer, K., & Semendeferi, K. (2012). Human prefrontal cortex: Evolution, development, and pathology. *Progress in Brain Research*, 195, 191–218.

126. Tsiskarishvili, L., Kiknadze, N., Javakhishvili J. (n.d.). *Турбота для себе, щоб піклуватися про інших: засоби самовідновлення*. Получено из https://www.academia.edu/12519753/Турбота_про_себе_для_того_щоб_піклуватися_про_інших_засоби_самовідновлення_ua_

127. United States Association For Body Psychotherapy. (n.d.) *What is Body Psychotherapy and Somatic Psychology?* Получено из <https://usabp.org/>

128. Vaillant, G. E. (2011). Involuntary coping mechanisms: a psychodynamic perspective. *Dialogues in clinical neuroscience*, 13(3), 366–370. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2011.13.2/gvaillant>

129. Valenstein, S. E. (2005). *The War of the Soups and the Sparks: The Discovery of Neurotransmitters and the Dispute over How Nerves Communicate*. New York: Columbia University Press.

130. Vanderhoof, L. (1980). *The effects of a simple relaxation technique on stress during pelvic examinations*. Unpublished master's thesis, University of Maryland School of Nursing, Baltimore.

131. Weil, A. (n.d.). *Three Breathing Exercises And Techniques*. Получено из <https://www.drweil.com/health-wellness/body-mind-spirit/stress-anxiety/breathing-three-exercises/>

132. Wong, P. T. P. (1990). Measuring life stress. *Stress Medicine*, 6, 69–70.

133. Wong, P. T. P. (1993). Effective management of life stress: The resource congruence model. *Stress Medicine*, 9(1), 51–60. <https://doi.org/10.1002/smi.2460090110>

135. World Association for Positive and Transcultural Psychotherapy (n.d.) *Этический кодекс Всемирной ассоциации ПП, Европейской федерации центров ПП, и Международной академии позитивной и кросс-культуральной психотерапии*. Получено из <http://positum.org.ua> > wp-content > kodex-wapp

136. Zimmerman, J., & Tomm, K. (2018). *Neuro-narrative therapy: new possibilities for emotion-filled conversations*. New York: W. W. Norton & Co.

On-line навчальне видання

Гордієнко-Митрофанова Ія Володимирівна
Гоголь Денис Михайлович

Позитивна психотерапія

Навчальний посібник
з психотерапевтичних практик
розвитку усвідомленої стресостійкості

Технічний редактор Online-видання
Літературний редактор
Графічний дизайн обкладинки
Художник обкладинки
Комп'ютерна верстка

Ліє Гудзик
Ірина Волкова
Яна Побережна
Лариса Парфенюк
Денис Гоголь

Гордієнко-Митрофанова І. Позитивна психотерапія : навч. посіб. з психотерапевт. практик розвитку усвідомленої стресостійкості / І. В. Гордієнко-Митрофанова, Д. М. Гоголь — Електрон. дан. — Київ : ГО «МНГ», 2022. — 221 с. : рис., табл., портр. — on-line.



Видавець: ГО «Міжнародна наукова гільдія» / НВЦ
publishing.7456@gmail.com / +38 093 923 1410 / Viber, WhatsApp, Telegram
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК 7456 від 23.09.2021 року
Inter-Sci-Guild / <https://inter-sci-guild.org.ua/publishing>
NGO International Scientific Guild



Гордієнко-Митрофанова Ія Володимирівна

Доктор психологічних наук, кандидат філософських наук, професор кафедри психології ХНПУ імені Г. С. Сковороди

Сертифікований психолог-психотерапевт у методі позитивної психотерапії за програмою Всесвітньої асоціації Позитивної та транскультуральної психотерапії і Українського інституту Позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту



Гоголь Денис Михайлович

Магістр психології, аспірант кафедри психології ХНПУ імені Г. С. Сковороди

сертифікований психолог-консультант у методі позитивної психотерапії, психолог-психотерапевт у навчанні за програмою Всесвітньої асоціації Позитивної та транскультуральної психотерапії і Українського інституту Позитивної крос-культурної психотерапії і менеджменту