

## ДУХОВНІСТЬ ЯК ШЛЯХ АДАПТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У МІЖКУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРІ

О. А. БУНДАК, О. П. КОЛІСНИК

*Луцький інститут розвитку людини ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»», Луцьк, Україна*

**Постановка проблеми.** Складні, відкриті й нелінійні системи, а такими є також особистість і її психіка, можуть у певну мить часу і у певному місці своєї структури розвиватися спонтанно й творчо. Сучасний спосіб життя в розвиненому інформаційному суспільстві породжує проблеми для психіки особистості, які гальмують її саморозвиток. **Метою** нашого розгляду є виявлення шляхів саморозвитку особистості умовах, які далеко відійшли від природи людини. **Об'єктом** нашого розгляду є становище людини у сучасному глобалізованому світі. **Предметом** нашого розгляду став саморозвиток особистості в суспільстві інформаційного ступеня розвитку й розвиненого споживання.

**Нашою гіпотезою** є припущення про можливість використання методів психотерапії для цілеспрямованого саморозвитку особистості. **Нашим завданням** є розгляд можливостей використання тілесної психотерапії як підоснови для саморозвитку особистості.

**Розгляд проблеми,** Людина розпочинає свій онтогенез та своє індивідне буття у світі цілісною: без поділу на тіло і психіку, без суб'єкт-об'єктного протиставлення, без роз'єднаності емоцій та інтелекту; вона приступає до взаємодії зі світом природною, простою, відкритою, довірливою, спонтанною і саме такі ствердні характеристики її взаємодії зі світом є необхідними й достатніми передумовами її самодостатності й саморозвитку уже в якості соціалізованої (здорової і зрілої) дорослої особистості. Природний людський індивід соціалізується через взаємодію з суспільством у вигляді емоційного спілкування з авторитетними і доброзичливими для нього особистостями у ранньому дитинстві та із референтними для нього групами у більш пізньому віці. Переживання належності до людей, які гарантовано й ласкаво забезпечують задоволення вітальних потреб, безпеку, захищеність, безумовну цінність і потрібність іншим людям в дитячому віці служить джерелом довіри до світу, наповненості життя смыслом, наснаги, самоповаги та ствердної самооцінки у віці дорослому. Саме тілесно-емоційні переживання можуть як гальмувати, так і відкривати найкоротший шлях до самодостатності як повноти буття й до продуктивного саморозвитку людської особистості.

Західна (європейсько-американська, християнська) цивілізація розвинула культуру, яка спрямована на соціалізацію людини шляхом переваги лівопівкульної (опосередковуючої, конвенційної, символічно-знакової) свідомості над правопівкульною (безпосередньою, образно-емоційною) підсвідомістю, що фізіологічно проявляється функціональною асиметрією півкуль головного мозку. Злободенні психічні проблеми сьогочасної особистості техногенної цивілізації, суспільства розвиненого споживання, масової культури, програмування засобами масової комунікації, глобалізації породжуються її неприродним способом життя, який відриває її від природних джерел шляхом розриву тілесно-психічної, суб'єкт-об'єктної, емоційно-інтелектуальної цілісності та позбавляє індивідуальної самобутності. Засилля у психіці лівопівкульної раціоналізації та інтелектуалізації призводить людину до втрати переживання цілісності, нестачі духовності, збування віри в свої можливості та в своє життєве покликання, згуби віри в прихильність до неї інших людей, що призводить до неприродного способу життя, заперечних емоцій, психосоматичних недугів, відчуження та розбрату. Розлад у життя людини вносить невідповідність її природі багатьох сторін сучасного способу життя у вигляді надмірної і всюдисущої раціоналізації зовнішнього світу та однобічної інтелектуалізації внутрішнього світу. Незлагодженість між емоційною та

довільною саморегуляцією блокує глибинну психофізіологічну людську потребу переживання природних змінених станів психіки, які тісно пов'язані з осягненням людиною свого життєвого смислу, контактом людини з самою собою, міжлюдським спілкуванням за почуттями, натхненням, творчістю. Згаданий дисонанс призводить до переживання нестачі задоволеності життям, розпачу, імпульсивної і агресивної поведінки; підштовхує її до неприродних способів досягнення штучних змінених станів психіки у вигляді алкоголізму, наркоманії, ігроманії.

В ранньому дитинстві людини її півкулі головного мозку діють узгоджено й симетрично, забезпечують образне відображення реальних обставин та на цій основі емоційну саморегуляцію взаємодії зі світом. Психологічні проблеми в особистості часто є наслідком пізнішої, добутої в ході подальшої соціалізації, асиметрії (неузгодженості) в активності лівої свідомої та правої підсвідомої півкуль головного мозку, які можуть породжувати неузгоджені програми породження діяльностей. Дезінтеграція свідомих прагнень особистості з її підсвідомим потенціалом призводить до розколотості логіки та емоцій, свідомості і тіла; до відсутності конгруентності її діяльностей і вчинків, їх розладу, непослідовності та уривчастості.

Розвиток дезадаптивної поведінки, яка супроводжується травмуючими заперечними переживаннями, має невербальне, несвідоме, правопівкульне походження, тому і виправляти таку непристосованість потрібно переживально, правопівкульно. Долання особистістю своєї внутрішньої психічної дезінтеграції можливе через послідовну й настирливу роботу особистості над собою.

Психіка як функціональний орган для виживання живої істоти в мінливому середовищі розпочала своє становлення з обслуговування рухової взаємодії природного індивіда з обставинами, тобто з відчуттів від взаємодії рухів з реальними умовами. Рухові відчуття є тілесним складником емоцій, а емоційна сфера здійснює первинну безпосередню регуляцію взаємодії індивіда зі світом. Емоційна саморегуляція покликана повідомляти індивіду про життєву значимість обставин та налаштовувати взаємодію із ними. На оперті усвідомлення та осмислення тілесно-рухових відчуттів як повідомлень із правопівкульної підсвідомості можна діагностувати внутрішнє зіткнення свідомості з підсвідомістю та шукати способи його розв'язання. На підмурівку регулятивного покликання рухових відчуттів як тілесних складників емоцій для людської особистості відкривається можливість довільної регуляції своїми функціональними станами та активувати свій психофізіологічний потенціал. Здатність особистості запам'ятати потрібні тілесні відчуття й за власним бажанням довільно їх відтворити за принципом поворотного зв'язку відкриває для неї можливість пережити необхідний функціональний стан.

Свідоме контролювання сьогочасних емоцій та емоційної пам'яті здійснюється через довіру до них; відмову від добровільного накручування заперечних переживань; відкритого й природного їх вираження; освоєння навичок емоційної розрядки і релаксації. Методи психічної саморегуляції допомагають становленню правопівкульного взірця бажаного прийдешнього, розбудові ієрархії смислів й посиленню в ній мотивації життєвих досягнень; допомагають наростанню використання правопівкульних інтуїції та емпатії у вирішенні проблем щоденного життя.

Роботу по тимчасовому відновленню функціональної симетрії півкуль головного мозку виконує тілесно-орієнтована психотерапія, яка нетривало повертає людину в довербальне раннє дитинство. Тілесно-орієнтована психотерапія зосереджуючи увагу людини на її невербальній активності у вигляді рухів, поз та жестів, які супроводжуються тілесно-руховими відчуттями, через які тілесно проявляються переживані нею емоції, посилює довіру до правопівкульної почуттєво-інтуїтивної частини психіки. Відчуття тіла і його рухів занурює людину в чуттєву тканину буття, долає завелику умоглядність, повертає її до емпатичного переживання й інтуїтивного усвідомлення оточуючих обставин саме «тут-і-зараз», призводить до зрілої взаємодії зі світом. Часто тілесно-психологічна узгодженість на психофізіологічному рівні, яка обходить надмірну інтелектуалізацію та напряду активує

підсвідомий потенціал, стає найпрямішим шляхом до холістичності чи, іншими словами, цілісності особистості, до переживання наповненості буття екзистенційним смислом. Методи тілесно-орієнтованої психотерапії через тілесні відчуття відкривають усвідомлений шлях до інтуїтивних та емпатичних процесів у психіці, відновлюють новизну та безпосередність перцепції, заохочують творчу уяву, розблоковують спонтанність поведінки.

Свідоме контролювання сьогочасних емоцій та емоційної пам'яті здійснюється через довіру до них; відмову від добровільного накручування заперечних переживань; відкритого й природного їх вираження; освоєння навичок емоційної розрядки і релаксації. Методи психічної саморегуляції допомагають становленню правопівкульного взірця бажаного прийдешнього, розбудові ієрархії смислів й посиленню в ній мотивації життєвих досягнень; допомагають наростанню використання правопівкульних інтуїції та емпатії у вирішенні проблем щоденного життя. Цілеспрямовано добута узгодженість свідомості особистості з її підсвідомістю через правопівкульні механізми активує інтуїтивну та емпатичну сторони психіки і, таким чином, перебудовує та розвиває цю особистість.

На першому шаблі цілеспрямованого досягнення продуктивної взаємодії півкуль головного мозку особистості необхідно налагодити діалог буденного лівопівкульно-розсудкового (словесно-логічного й дискретно-дискурсивного) мислення з правопівкульно-розумовим (континуально-образно-інтуїтивним) мисленням шляхом входження в природний і здоровий змінений стан психіки, в якому взаємодія півкуль головного мозку по переробці відомостей про світ відбувається з перевагою правої образно-емоційної півкулі. Змінені стани психіки здорової і зрілої особистості тимчасово повертають її взаємодію зі світом та безпосередню (ідеально-образну) переробку відомостей про нього на рівень її виходу із раннього дитинства, коли ще зберігається природна функціональна симетрія у взаємодії півкуль головного мозку, але уже розвивається оперта на засвоєння конвенційного (символічно-знакового та словесно-понятійного) внутрішнього мовлення самосвідомість.

Природним опертям духовного саморозвитку особистості стає наростання частоти межових чи, іншими словами, пікових переживань, які активують і підтримують природно-спонтанні й пристосувально-творчі змінені стани психіки котрі спрямовані на проблему й на визначений результат її вирішення; проявляються відсутністю оман й шаблонів у сприйманні та поведінці; відкритістю до нового в буденному житті та гнучкістю в діяльності; безпосередністю, простотою, самочинністю; заснованими на прийнятті світу, природи, інших людей та самої себе ствердним статусом у міжлюдських стосунках за почуттями, задоволеністю й осмисленістю власного життя як тяглими миттєвостями щастя; творчим осяянням у всіх його проявах від буденщини до загальнолюдських досягнень. Саморозвиток особистості нарощує результативність її взаємодії із реальністю.

На наступному, другому, шаблі продуктивної взаємодії півкуль головного мозку припиняється тимчасове та уявне повернення в раннє дитинство, знімається викликане зіткненням свідомості з підсвідомістю внутрішнє напруження, відновлюється на більш досконалому ступені розвитку сперта на правопівкульно-підсвідоме (інтуїтивно-образне) розуміння опосередкована лівопівкульно-конвенційною (символічно-знаковою) свідомістю результативна взаємодія особистості з обставинами реального світу.

**Висновки.** Міжпівкульна інтеграція в мозку як узгодження опосередковуючої лівопівкульної (конвенційної, символічно-знакової, словесно-логічної, дискретно-дискурсивної) свідомості та безпосередньої правопівкульної (образної, інтуїтивної, континуальної) підсвідомості проявляється єднанням підсистем, що веде до координованості тілесно-фізіологічного, архетипного, емоційного, поведінкового, когнітивного та особистісного рівнів самоорганізації, призводить до зростання можливостей саморегуляції, відкриває здатності довільної мобілізації ресурсів для досягнення потрібних наслідків породжених діяльностей. Завдяки інтеграції психіки особистості через діалог раціональної свідомості (яка забезпечує лінійну організованість, ідеальне цілепокладення, та довільний самоконтроль) із спонтанною підсвідомістю (яка забезпечує свободні, творчі і нешаблонні способи розв'язання життєвих проблем) відкривається доступ до потенціальних

психофізіологічних здатностей; постає стійка, відносно усвідомлена, ствердна ієрархія переживаних, оцінюючих та активуючих, смислів особистості як її першого, ідентичного й реального, «Я» та усвідомлена, відносно адекватна, «Я-концепція» особистості як її друге, ідеальне, «Я» з самооцінкою та рівнем домагань, а посилює для реалізації в діяльностях і вчинках розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним» творить оптимальний функціональний стан, який відкриває для цієї особистості можливість переживання миттєвостей процесуального щастя і робить цю особистість цілісною, холистичною.

Саморозвиток особистості як складної, відкритої та нелінійної системи відбувається спонтанно шляхом свобідного упорядкування та об'єднання її взаємодіючих підсистем в напрямку наростання адаптивності, стійкості, гнучкості, цілеспрямованості.

#### Література

1. Колісник О. П. Духовний саморозвиток особистості: монографія / О. П. Колісник. – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2015. – 456 с.
2. Налимов, В. В. Спонтанность сознания. Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности / В. В. Налимов. – М. : Изд-во «Прометей» МГРИ им. Ленина, 1989. – 187с.

Сучасний спосіб життя особистості в перенасиченому інформацією суспільстві рафінованого споживання є невідповідним природі людини. Посилення впливу культурного розриву цілісності тіла й психіки, суб'єкта й об'єкта, емоцій та інтелекту породжує проблеми для здоров'я тіла й саморозвитку особистості. Тілесна психотерапія, яка удосконалює емоційну саморегуляцію та приводить її до гармонії з довільною саморегуляцією, здатна зробити вагомий внесок у вирішення проблем сучасної особистості.

**Ключові слова.** Природа людини, тілесно-рухові відчуття, емоції, спонтанність, саморегуляція, симетрія й асиметрія півкуль головного мозку, психіка, підсвідомість, свідомість, особистість, тілесна психотерапія, саморозвиток, гармонія й цілісність.

The modern way of life of an individual in an information-saturated society of refined consumption is inconsistent with human nature. Increasing the impact of the cultural gap between the integrity of body and mind, subject and object, emotions and intellect creates problems for the health of the body and self-development of the individual. Physical psychotherapy, which improves emotional self-regulation and brings it into harmony with arbitrary self-regulation, can make a significant contribution to solving the problems of the modern personality.

**Keywords.** Human nature, bodily sensations, emotions, spontaneity, self-regulation, symmetry and asymmetry of the cerebral hemispheres, psyche, subconscious, consciousness, personality, bodily psychotherapy, self-development, harmony and integrity.