

**М.М.Некрасов,**

психотерапевт, керівник школи  
"Вітапсихологія"

**Л.С.Єремєєва,**

кандидат медичних наук, виконавчий  
директор школи "Вітапсихологія"  
м.Львів

## **ЧОЛОВІЧНИЙ СПОСІБ ІСНУВАННЯ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Коли ми говоримо про здоровий спосіб життя, то в більшості випадків цей вислів стосується такого відношення до фізичного здоров'я, як відсутність зловживання шкідливими звичками, зберігання чистоти тіла, загартовування, шанування принципів раціонального харчування і т.ін. Але такого розуміння, на наш погляд, явно недостатньо. Людині, яка вирішила вести здоровий спосіб життя, необхідно, окрім турботи про фізичне здоров'я, подумати про своє світоглядне та емоційне здоров'я. В іншому випадку його фізичне здоров'я буде базуватися на дуже крихкому фундаменті. В нашій психологічній практиці ми неодноразово зустрічалися з людьми, які ідеально турбувалися про стан свого фізичного тіла, але при цьому емоційне здоров'я їх було задовільним. Виявилось, що ці люди емоційно неврівноважені, легко ображаються, дрібниці життя вибивають їх з колії. А між іншим, практично у всіх підручниках з психології велика увага приділяється залежності фізичного здоров'я від психічного стану. Виявляється, що будь-яка емоційна реакція відбивається на нашому фізичному стані.

Останнім часом проведено багато досліджень, які стосуються кореляції психофізичних станів та захворювань фізичного тіла. Серйозну увагу приділяють також дослідженню залежності стану фізичного та психічного здоров'я від світоглядних позицій. Так, засновник сучасної логотерапії В.Франкл прийшов до висновку, що понад 30% всіх психічних та фізичних захворювань пов'язані з відсутністю у людей особистого сенсу існування. Цей феномен В.Франкл назвав *ноогенним неврозом*. Спеціалісти в галузі "сучасної хвилі в психотерапії" встановили, що чим вище масштаб цілей та завдань, які ставить перед собою людина, тим більше це сприяє його психофізичному оздоровленню.

Більшість з нас звичайно посилається на те, що життя приносить нам різні неприємності і тому ми ображаємось, страждаємо, переживаємо депресію і т.ін.

Чи це насправді так?

Виявляється, що ні.

Неприємні переживання відбуваються не там ззовні, а всередині нас, тому страждання наші пов'язані не з життям та його ставинами, а з емоційним реагуванням на них. Хіба ми не в стані змінити способи реагування за допомогою вольового контролю (як це пропонується в деяких морально-етичних вченнях)? Наприклад, гнів контролювати, а образу ліквідувати за допомогою зусиль в прощенні. Але вольовий спосіб управління емоціями малоефективний, а в випадках недоречності – навіть шкідливий. Мудрості не додає, а психологічні проблеми поглиблює, що свій час було доведено засвідченим психоаналізом З Фрейдом.

Значної ефективності, на наш погляд, управління емоційними станами досягає при ліквідації причин виникнення небажаних емоційних станів. В основі наших емоційних реакцій знаходяться наші життєві потреби і цінності, це те, до чого ми схилиємось. На потреби й цінності є первинними відносно емоцій. За допомогою емоційних реакцій захищаємо ці потреби, воюємо за них, радимо у випадках їх збільшення та оплакуємо втрату.

У кожного з нас є велика кількість потреб і цінностей різних рівнів, масштабів, відтінків, класів. Сучасний соціолог С.Райс за допомогою комп'ютерної техніки встановив, що кількість потенційних потреб і цінностей у людини може наблизитися до мільйона. Нижче наведено невеликий фрагмент із загальної кількості можливих потреб.

Спокій та неробство, комфорт, безпека, насолода, задоволення фізичних потреб, спілкування, гідність, авторитет, престиж, соціальний статус, влада, зверхність, успіх, перемога, домінування, матеріальний статок, розвиток, кохати і бути коханим, підкорення, усамітнення, колективізм, пізнання, свободи, служіння (Богу, ідеї, країні, партії, групі сім'ї), здоров'я, потреба, корисність тощо.

Неважко здогадатися, що перераховані вище цінності мають зовсім різне значення

жизни цього життя. Так, деякі з них мають стратегічне значення, інші є необхідними для підтримання життя, але самі по собі сили не ведуть. Є такі потреби, без яких можна обійтися, але є й такі, що є джерелом людських страждань.

Більшість з можливих індивідуальних потреб знаходиться поза сферою нашої свідомості, відбувається це тому, що деякі з них є невідомими складовими частинами життя і або й само собою зрозумілими, інші, пов'язані зі свідомістю, вкарбовуються у підсвідомість з молоком матері (імпринтуються) або вивчаються за допомогою механічного навчання. Наприклад, якщо дорослі, які живуть поруч з дитиною, з якогось приводу радіють або сумують, то цінності, на які вони емоційно реагують, стають для дитини особливо значущими. Що стосується цінностей, які ми культивуємо свідомо, то потрібно усвідомити, що здебільшого вони вразливі та змінювані. Наприклад, якщо ми вважаємо, що любов до протилежної статі є вищою цінністю, то це дуже вразлива позиція, оскільки якоюсь мірою від нас це почуття не залежить і від того з об'єктом може статися все, що угодно.

Можна сказати, що ми живемо в хаосі потреб і цінностей і поки не наведемо порядку у цій справі, страждань нам не уникнути. Потрібно розібратися з керівними стратегічними цінностями. Бажано, щоби ці цінності відповідали наступним вимогам:

1. Вони повинні мати загальний характер, з однієї сторони, і задовольняти наші індивідуальні особливості, з другої.
2. Кількість потреб і цінностей повинна бути мінімальною.
3. Вони повинні бути невразливими.

Де і як шукати такі стратегічні цінності? В різних традиціях, філософських та психологічних системах зустрічаються також такі стратегічні цінності, як “пошук свободи”, “збереження співзвучності з природними ритмами Дав”, “зростання мудрості”, “психологічна трансформація”, “пошук незумовленої свободи”, “творчості”, “реалізації своєї природи”, “знання” і т.ін. В одній лише “Гуманістичній психології” А. Маслоу (без особливої аргументації та класифікації) пропонує 14 подібних стратегічних цінностей.

Можливо стратегічні цінності потрібно шукати в світових релігіях? Можливо це звернення до Буддизму, де головне в житті “нір-

вана та просвітлення”, або “служіння Богу та виконання Заповідей”, як це пропонується в Юдаїзмі та Ісламі, або звернення до Євангелії – “шукайте Царства Божого й правди Його, – а все це вам додасться”.

Що ж нам вибрати? Яка ієрархія стратегічних цінностей?

На перший погляд може видатися, що ці питання неможливо вирішити, бо чіткого обґрунтування сенсу людського життя дати неможливо. Але це лише на перший погляд. Це завдання виявляється не таким складним, якщо зрозуміти, що таке життя в біологічному розумінні цього слова та чим якісно відрізняється життя людської сутності від життя біологічних форм, що її оточують.

Одне з запропонованих філософією визначень: “життя – це спосіб існування білкових тіл”. Але таке визначення не розкриває сутності біологічного життя, оскільки неясно, у чому полягає цей спосіб. Тим більше, що способів, виявляється, існує декілька, і основна мета їх – підтримання і збереження особи, роду, виду, популяції. Розглянемо ці способи з врахуванням того, що всі вони зустрічаються в людському житті.

Одним з найбільш розповсюджених у природі засобів існування, який домінує у деяких видах, є забезпечення якомога більшої життєвої стабільності і безпеки. Надійність і безпека таких біологічних організмів звичайно досягається за рахунок накопичення енергетичних запасів і створення різних захисних систем та механізмів. Такий спосіб існування притаманний людям з накопичувальним характером. Для таких людей (за термінологією психоаналізу – анальних типів) головне в житті – надійність і безпека їх життєвих позицій, і, як наслідок, – схильність до конформізму та накопичення. Символічно такий спосіб існування називають мінеральним.

Розповсюдженим в природі способом існування є збереження і підтримування життя за рахунок високої адаптаційної здатності. Такий спосіб існування частіше зустрічається у світі рослин. Цей спосіб існування умовно можна назвати рослинним. Такий спосіб існування зустрічається серед людей, для яких головне в житті є відпочинок та пасивні розваги.

Живуть такі люди, задовольняючи свої тілесні потреби, соціально пасивні та схильні до неробства.

Наступний спосіб існування є характерним для світу ссавців. Характерним для нього є боротьба за лідерство, територію і статевого партнера. Цей спосіб існування умовно називається тваринним. Такий спосіб існування широко розповсюджений серед людей, тільки боротьба за лідерство набула нових форм (престиж, авторитет, слава, влада, панування тощо).

Окрім просторових територій у цих людей з'явилися різні психологічні, ідеологічні, концептуальні території. Для людей, у яких тваринний тип існування є домінуючим, головне щастя в житті – досягнення успіху в боротьбі за перераховані тваринні цінності. Звідси й відповідні емоційні реакції і психологічні стани.

В біологічному світі зустрічається такий спосіб існування як паразитний – підтримування свого існування за чужий рахунок.

Всі перераховані способи існування слугують справі підтримання і збереження життя і тому в долях людей та деяких життєвих ситуаціях без них обійтися неможливо. Але всі ці способи існування мають один загальний недолік – вони не орієнтовані на еволюцію і тому в живій природі еволюція біологічних організмів можлива лише під впливом зовнішнього середовища. На відміну від іншого біологічного світу, людині надається можливість еволюції за власним бажанням. Людині недостатньо простого виховання. У неї є всі можливості творчо змінити себе і оточуючий світ. Для здійснення цієї мети природа пода-

рувала їй, в порівнянні з тваринами, значно більший об'єм оперативної пам'яті, уваги, уяви, об'ємне мислення, здатність до програмування. Влада інстинкту при цьому значно послаблена. Людина може вибрати будь-який з відомих способів існування, включаючи й те, що не зустрічається в природі – здатність до творчості або руйнування. Дещо людина навчилася будувати у зовнішньому світі, але є ще безпорадною відносно свого психологічного світу. Поки-що людина не володар (за рідким виключенням) своєї думки, емоцій та психологічних станів. Якщо людині вдалося в цьому сенсі стати творчою сутністю, то її можна було б назвати Боголюдиною, а новий спосіб її існування – творчим. Але поки-що людина може вчитися творчому відношенню до життя в собі та по собою. Природою їй назначено бути учнем часі, що зашифровано у слові **ЧОЛО** (учень – вік (час)). Її керівний спосіб існування – чоловічий.

Це є головна стратегічна цінність, заради якої варто жити. Всі інші цінності в кращому випадку можуть мати підпорядкований характер. Якщо з певних причин людина відмовляється жити у відповідності до своєї чоловічої природи, то психологічних (а разом з тим і фізичних) страждань їй не уникнути. Я довів у своїх працях видатний соціолог і психоаналітик Е.Фромм, людина, яка не бажає жити за своєю чоловічою природою, обов'язково стає нездоровою, деструктивною сутністю.

*Н.І.Новикова*

кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри природничо-математичної освіти Львівський інститут післядипломної педагогічної освіти

### **ВАЛЕОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГА**

Основою для формування змісту валеологічної освіти педагогів є валеологія – інтегративна наука про фундаментальні закони формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини, про теорію та практику управління здоров'ям у всіх його аспектах (фізичному, психічному, соціальному, інтелектуальному, емоційному, духовному). Валеологія виникла на фундаменті класичних (біології, психології, соціології, медицини, санології тощо) і нових інтегративних наук (безпека життєдіяльності людини) і проходить складний процес становлення як само-

стійна галузь, для розвитку якої необхідна система підготовки кадрів.

Зміст валеологічної освіти реалізується двома шляхами:

1) через мультидисциплінарний підхід, який передбачає валеологізацію існуючих навчальних дисциплін (основ медичних знань, шкільної гігієни, педагогіки, методик викладання шкільних предметів тощо);

2) внутрішньо-дисциплінарний підхід – введення в навчальні плани підготовки та перепідготовки вчителів нових загальноосвітніх валеологічних курсів ("Основи валеології").