

ЗМІСТ



| | |
|--|-----|
| Вступ | 11 |
| Що таке софрологія? | 14 |
| Прислухатися до свого тіла і дбати про нього | 31 |
| Знайти час для дихання | 59 |
| Зробити стрес своїм другом | 71 |
| Унормувати свій сон | 95 |
| Опанувати свої страхи | 117 |
| Позбутися гніву | 134 |
| Віднайти віру в себе | 147 |
| Вгамувати біль | 170 |
| Правильно худнути | 189 |
| Насолоджуватися сексуальністю | 204 |
| Пережити розлуку і втрату | 221 |
| Не боятися самотності | 233 |
| Висновки | 249 |
| Додатки | 251 |

ВСТУП



В епоху культу ефективності й результативності ми в усьому прагнемо досконалості: бути активним членом суспільства, що змушує постійно діяти, завжди щось робити, ніколи не зупинятися, думати про все водночас, бути гнучким, освоювати нове, переучуватися, боротися, щоб залишатись у формі, мати молодший вигляд, як на свій вік... Інакше кажучи, слід розгорнути всю палітру винахідливості й здатності підлаштовуватися, щоб давати раду нашим тиранічним запитам і вимогам реальності. У постійній гонитві за здобутками й визнанням ми відгукуємося на всі прохання, які змушують нас бігти щораз швидше й не залишають бодай кількох хвилин для того, щоб побути в тиші. У такому ритмі наші думки наштовхуються одна на одну і плутаються, нами оволодівають невимовні тривоги. Через такий тиск ми перебуваємо в постійній напрузі, як фізичній, так і психологічній. У стані стресу ми не здатні на адекватні реакції, бо не маємо часу, щоб поглянути на ситуацію збоку, словами описати свої відчуття та ухвалити відповідні рішення.

Наше тіло як вмістилище емоцій висловлює свою розгубленість через наростання дискомфор-

ту. Нас переслідують цикли безсоння й різноманітні розлади. Щоб заглушити свої страхи й уникнути протистояння із самими собою, ми інколи вдаємо у різні залежності — алкоголь, цигарки, азартні ігри, їжа, наркотики, медикаменти тощо. Порушення функціонування організму згубно впливають на нього, відображаючи напруту, в якій ми перебуваємо.

Як вийти з цієї ситуації й припинити тікати від себе? Для того щоб зменшити джерела стресу, важливо подбати про свій внутрішній простір. Потрібно навчитися приділяти собі більше часу, щоб інколи перевести подих і прислухатися до своїх відчуттів, приязно їх прийняти й ліпше з ними почуватися.

Софрологія як метод самопізнання допомагає правильно розставляти пріоритети, щоб знайти шлях до себе. Завдяки численным технікам, які базуються на розслабленні, диханні, візуалізації й позитивному мисленні, вона сприяє гармонійному розвитку наших фізичних і психічних здібностей. Ви навчитеся ліпше відчувати своє тіло, щоб комфортніше у ньому почуватись і завдяки цьому краще спати, поліпшити зосередженість і пам'ять, керувати своїми емоціями й розвивати більшу впевненість у собі.

Ця книжка для тих, хто прагне використовувати всі свої внутрішні ресурси, підвищити результативність у багатьох сферах, розвинути уяву й креативність, знаходити рішення складних проблем, зрозуміти й подолати свої страхи, а також

віднайти шлях для досягнення внутрішньої рівноваги й життєрадісності. Запропоновані вправи дадуть змогу досягти фізичного й розумового умиротворення, щоб отримати ще більше енергії для кращого самопочуття і дати новий поштовх своєму життю.

ЩО ТАКЕ СОФРОЛОГІЯ?



ЯКІ ЇЇ ВИТОКИ?

Софрологія — особлива дисципліна з царини гуманітарних наук, назва має в основі грецькі корені: *sos* означає спокій, гармонію, рівновагу, *phren* — розум і *logos* — слово, дискурс, а водночас вивчення, пізнання і науку.

ВІД ЗАХОДУ ДО СХОДУ

Софрологію започаткував у 1960 році колумбійський нейропсихіатр Альфонсо Кайседо. Щоб забезпечити їй визнання та створити наукове й професійне підґрунтя, він спирався на власний досвід лікаря-психіатра під час практики в Мадриді, надихався різними працями і методами, такими як феноменологія, гіпноз й автогенне тренування Шульца. Мандруючи Індією, спілкуючись із тибетськими ламами, він відкриває йогу й буддизм. В Японії пізнає дзен і віддається медитації. Зацікавившись східною філософією, поглиблює свої знання про стани свідомості й засновує на підставі цих учень власну теорію, надаючи їй західного духу. Зокрема, він опрацю-

вує активний метод, динамічну релаксацію, яка в основі орієнтується на ліпше пізнання взаємовідношення «тіло — психіка».

За останні роки, як і будь-яка нова дисципліна, софрологія пройшла кілька етапів розвитку і розділилася на різні теоретичні течії. У Франції, Бельгії й Швейцарії було створено кілька шкіл. У 1971 році лікарі Жан-П'єр Юбер, колишній хірург-дантист, нині натуротерапевт, Ролан Каан, психіатр і психоаналітик, та Жак Доннар, психосоматик, заснували Французьку школу софрології. Спираючись на основи софрології Кайседо й використовуючи праці Зіґмунда Фройда, Вільгельма Рейча й Александра Ловена, вони надали софрології більшого аналітично-терапевтичного спрямування, доповнивши феноменологією, яку використовував засновник.

ЯК ЇЇ ВИЗНАЧАЮТЬ?

Це — наука

Софрологію, яка спирається на теорію й дослідження рівнів і станів свідомості, називають «наукою гармонізації свідомості» або «наукою позитивної свідомості». Власне, більшого спокою можна досягти завдяки тренуванню в стані «софронічної» свідомості. А для досягнення такого душевного стану важливо почати зі зниження рівня збудженості. У всі часи, як на Сході, так і на Заході, практикувалися різні техніки, які приводили до «стану зміненої свідомості», а саме:

- заклинання (зокрема в Стародавній Греції);
- григоріанський спів, з яким і в наш час експериментують в окремих спільнотах, його техніка сприяє заспокоєнню й входженню в медитативний стан;
- гіпноз, в якому стан зміненої свідомості використовують з терапевтичною метою;
- автотренінг — техніка релаксації, розроблена німецьким психіатром І. Г. Шульцем (див. стор. 184).

Розвинути гармонію свідомості — значить розширити наявне сприйняття свого тіла, своїх емоцій, своєї життєвої енергії, всього свого єства. Стан зміненої свідомості дає змогу розвинути новий стан психіки, який пов'язаний із гармонією. Ми вчимося бути більш присутніми і для себе, і для інших.

Це — мистецтво жити

Софрологія послуговується уявою як інструментом зміни й розвитку. Вона вчить візуалізувати майбутні ситуації чи події з усіма подробицями у найпозитивнішій площині. Візуалізація створює нові орієнтири та по-іншому програмує наш розум. Уява і візуалізація є першим кроком до реалізації нової програми.

Завдяки психічно-тілесним вправам у поєднанні з диханням софрологія вчить нас по-новому відкривати своє тіло, випробовувати його у площині сприйняття відчуттів. Таке загострене сприйняття чуття через реальність «тіла, яке

живе», тобто сприйняття відчуттів ізсередини, лежить в основі тренування й забезпечує ліпше усвідомлення тілесної схеми, а також глобальної рівноваги. Таким чином, вона бере участь у підсиленні власного уявного образу. Оскільки ця схема плавно позбавляє від різних видів напруги й блокування, її можна розглядати як тілесну терапію. Прислуховуючись до свого тіла, ми входимо у стан спокою, утверджуємо почуття довіри й внутрішньої захищеності.

Це — філософія життя

Незалежно від призначення — терапевтичне, пізнавальне чи профілактичне — софрологія пропонує нову філософію життя, метою якої є пошук рівноваги. У стані розслаблення ми стаємо значно сприйнятливішими, більш креативними, а наш погляд на життя й події — позитивнішим.

Кому вона підходить?

Окрім широкого клінічного, терапевтичного й пізнавального застосування, софрологія має превентивний характер і буде корисною для кожного на різних життєвих етапах, починаючи від підготовки до народження дитини і закінчуючи супроводом у старості. З огляду на те, що її головним постулатом є пошук блаженного стану, вона адресується всім, хто щодня хоче почуватися впевненим у своєму тілі.