

- Чи повинні психологи і психотерапевти розуміти цей принцип «тіні», коли займаються своєю діяльністю?
- Як розплутати «вузол», який не розплутується?
- Чи будь-яка дія у стані сили є бездоганною, із погляду психології?
- Чи є сенс починати діяти бездоганно з малого, тобто не одразу реалізовувати грандіозні рішення та ідеї?
- Чи правильно, що накопичення сил – це звичка, щоб легше отримати сенс?
- Про що свідчить фізичний стан людини? Чи є тіло і фізичний стан наслідками сили наміру?

ЛЕКЦІЯ 6

Підсумки: зміна свідомості і здобуття мудрості..... 295

- Для чого людині здобувати мудрість?
- Як проявляється зміна свідомості?
- Чи можливо об'єднати два виміри реальності?
- У чому полягає ключовий аспект смерті?
- Як відрізняються стратегії соціального і трансцендентного рівнів?
- Як можна спиратися на абстрактні речі?
- Любов – це соціальне чи абстрактне поняття?
- Хто така мудра людина?
- Що потрібно зробити, щоби створити щасливе майбутнє в Україні?

Підсумки..... 317

Один із головних героїв цієї книги – людське життя. Те найцінніше, що у нас є. І, мабуть, те єдине, що ми маємо...

Як воно влаштоване? Чому саме так, а не інакше? Нам потрібно просто упокоритися йому чи в наших силах реально щось змінити? А головне – ким є той, хто може мислити про своє життя, брати усвідомлену участь у ньому, впливати, спрямовувати?... Той, хто є суб'єктом власного життя. І це ще один головний герой книги.

Ця книга для тих, хто готовий зайняти позицію суб'єкта свого життя та сприймати його як авторський проект. Причому це можна зробити у будь-якому віці та незалежно від того, яку роль у своєму житті ви грали раніше.

З моменту набуття авторства ви почнете замислюватися про сенс і ставити собі питання: «Для чого все це?», «Заради чого варто жити це життя?» ...

Сенс ніколи не з'являється просто так. Він є граничним станом нашого розуму, душі, якості та способу життя, який не вимагає ні доказів, ні виправдань, ні винагороди. І виявити цей сенс може тільки сам Автор. І тільки він здатен наповнити цим сенсом своє життя і жити заради нього.

Якщо ви очікуєте побачити у книзі тактичні прийоми, які допоможуть вам знайти вихід з особистих ситуацій, навряд чи ви їх тут знайдете. Ми говоритимемо про інше – про те, як зрозуміти життя, аби зайняти в ньому позицію Автора. Стати його суб'єктом.

Спочатку ми розберемося з однією з найважливіших навичок – здатністю ототожнюватися, тобто «витягувати» себе з життя у позицію Автора. Вмінням виходити з усіх можливих ролей і бути собою.

Потім поговоримо про опору людини, її суть. І це не про тіло, не про душу і не про розум. Це про нашу справжню природу – про трансцендентне. Про те, що за межами всього. Саме прийняття справжньої природи дає людині спокій, стійкість, свободу та створює фундамент для творчості і самореалізації.

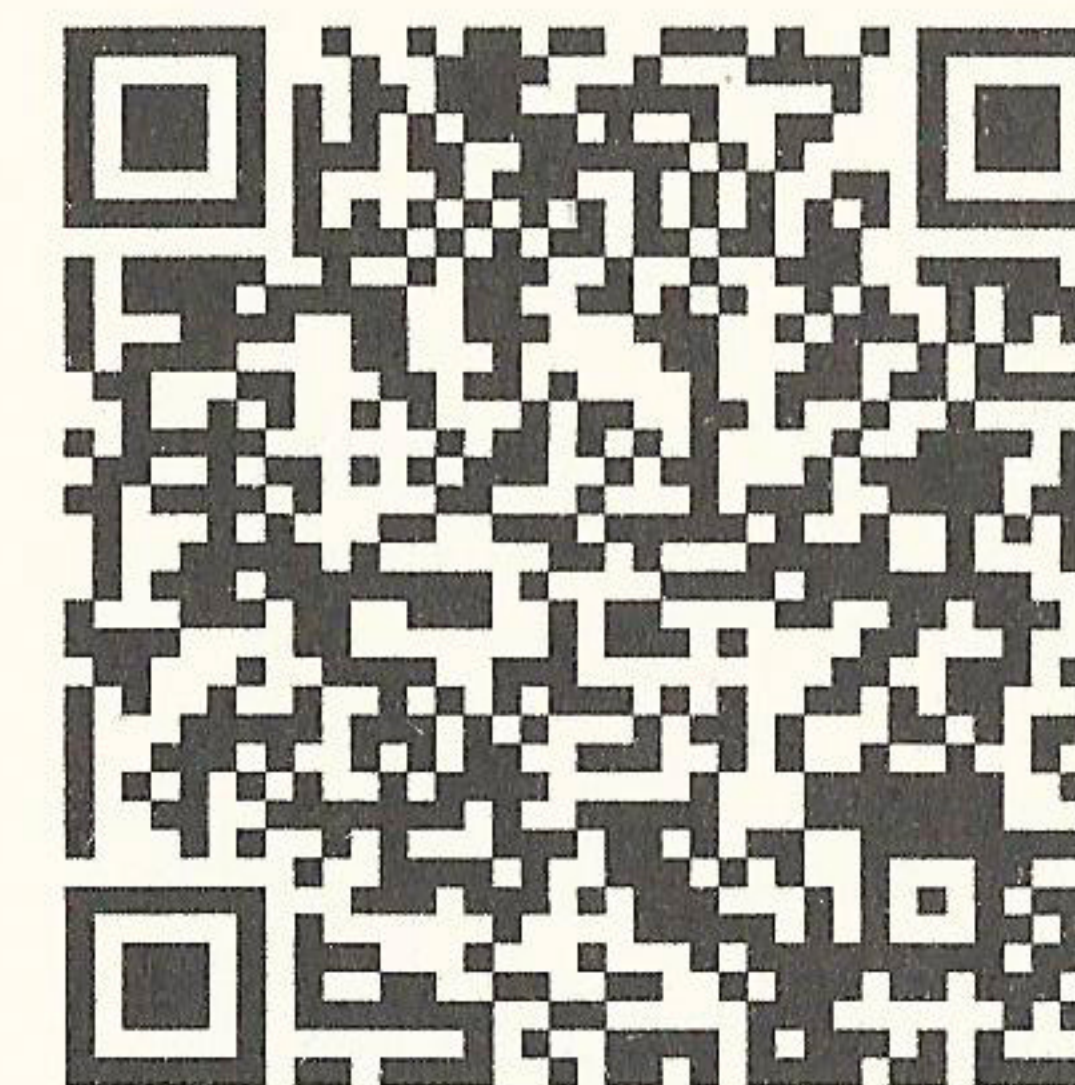
Далі ми перейдемо до тем, які формують усе, що ми називаємо життям, – це наша здатність творити і наша обумовленість, наша вільна воля і те, що наше життя робить обмеженим. Для обумовленості існують різні назви: доля, карма, життєві сценарії... Але всі вони є результатом реалізації нашого наміру, нашої волі. Ми творимо, живемо у створеному, і нам же його і міняти. А щоб міняти, потрібно знати, як влаштований процес створення і що необхідно, щоб «розчиняти» вже тісні форми нашого життя.

Усі ці теми і багато інших, про які, можливо, йтиметься в інших книжках, допомагають нам зрозуміти себе як магічних істот, які

створюють власне життя. Але іноді забувають про це і мислять себе піщинками, гвинтиками, дрібничками...

За біблійним міфом, ми створені за образом і подобою Божою. Образ Божий – це і є повнота та досконалість усього доброго. Це наш потенціал. А реалізувати його, зробити актуальним, інакше – уподібнитись, – це і є нашим індивідуальним завданням у цьому житті.

*Книга створена за мотивами лекцій
Психологічного курсу-практикуму
Олега Хом'яка.
Організатор – проєкт
«Людина Диво Світ».
Придбати повний курс можна
за посиланням по кюар-коду.*



ОБУМОВЛЕНІСТЬ І РОЗОТOTOЖНЕННЯ ЗІ СВОЇМ ЕГО

Для того щоб розуміти те, що відбувається, і керувати ним, необхідно бути за його межами. Якщо ви занурені у ситуацію тотально, без можливості рефлексії, виходу за її межі, то бачення та розуміння ситуації повністю зумовлене тим, що відбувається. Але у звичайному житті ми майже завжди перебуваємо всередині ситуації. Як же вирішити цю дилему? Бути у тотальності ситуації й одночасно бути усвідомлюючим те, що відбувається?

Інтеграція чистого погляду і свідомості, що діє, – це те, що необхідно нам для збалансованого життя, в якому щастя, успіх, здоров'я і сенси є не аспектами внутрішнього конфлікту, а аспектами особистої узгодженості.

Запрошую до обговорення ототожнення – практики, яка допомагає створити вільну свідомість, чистий погляд на те, що відбувається.

Чи існує свобода волі?

Нині в інтернеті широко обговорюється відео американського нейроендокринолога Роберта Сапольскі про те, що свободи волі не існує. Він доволі цікаво розповідає про це і доводить, чому її все-таки немає. Проте якщо дивитись уважно, то йдеться не зовсім про свободу волі. Насправді у Сапольскі були дуже релігійні батьки, які постійно розповідали йому про Бога і свободу волі. Він настільки втомився від релігійного виховання, що довів: ніякого Бога немає, усе існує завдяки нейронам. Проте це твердження – абсурдне, бо насправді свобода волі та обумовленість – взаємопов'язані поняття, що рефлексуються разом. Коли ми говоримо про свободу волі, то маємо на увазі наявність обумовленості. Коли обговорюємо обумовленість, то водночас розглядаємо і те, що обумовлює нашу свободу. Це і є логічне пояснення свободи через обумовленість. Отже, свобода не існує без обумовленості, і навпаки. Інакше пояснення цієї пари понять абсурдне. Цей приклад допомагає зрозуміти наявність свободи волі в житті людини.

У чому різниця між душею, духом та тілом?

Як визначити душу і дух?

Загальноприйнятою є троїста модель людини: тіло, душа та дух, де тіло – це фізична оболонка. Наприклад, Роберт

Сапольскі – справжній майстер у вивченні тіла (за словами своїх колег), і його праці з нейрофізіології цінні та важливі. Душа – це психіка (від гр. «псюхе»), і звідси походить наука про душу – психологія. Психіка – це переживання, образи та думки, які крутяться довкола нашого «я» (его). Так, усе психічне поступово організовується в особистісну структуру. Наприклад, коли народжується дитина, в неї немає особистості – лише психічна суть, яке не має власного центру, бо ним для дитини є мати або людина, яка виконує цю функцію. Хто спостерігав за маленькими дітьми, знає, що вони спочатку реагують на своє ім'я, а потім говорять про себе в третій особі. Приміром, дитина каже: «Олена хоче їсти», але це не значить, що вона усвідомлює себе як Олена. Насправді це мама так її називає, і дитина апелює до неї. За деякий час дитина привласнює собі ім'я, і тоді стає ним. Якщо дорослу людину запитати «хто ти?», то найперше вона скаже своє ім'я та прізвище, адже це визначення придумане ззовні та «наклеєне» на нас. Потім ім'я «склеюється» зі структурами особистості, такими як его, супер-его, несвідоме. Це і є психіка. У дорослих психічно здорових людей все центрується довкола власного его. Якщо в людини є психічний розлад, то це «я» губиться – і вона може впадати в дивні стани, що здатні налякати інших. Таким чином виникає вигадана особистість або ж особистість зникає взагалі.

Нарешті, якщо говорити про дух, то найближче до нього поняття у психології – це свідомість. Згадайте свій досвід, коли після важкого, напруженого дня ви опинилися там, де можете розслабитися, найчастіше на природі. У цьому стані ви все бачите, але внутрішньо не ворушитесь, і вам спокійно. Це відсторонений стан свідомості: вам добре, і рухатися не хочеться, і немає переживання життєвих проблем, наче все зникає. Може, щось і є, але воно вас «не колише». Можна сказати, що ви розділяєтеся зі своїм его і стаєте не-собою, наче спостерігач. Отже, те, що ви співвідносили зі своєю особистістю, розділяється. У такому стані можна пережити самоспоглядання, здатність спостерігати себе. Більше про себе нічого сказати не можна. Цей феномен називається «розототожнення».

Як вийти на духовний рівень свідомості?

Здорова особистість весь час із чимось ототожнена: буденні питання, проблеми. Свідомість є певним простором, де реалізується здатність усвідомлювати себе, і коли вона ототожнюється або опредметнюється, ми пов'язуємо себе з уявленнями чи ідеями, отже, усвідомлюємо себе через них. Відповідно, розпредмежування – це стан, коли свідомість звільняється від усього, із чим ми пов'язані. Якщо людині це вдається, і вона може залишатися такою при будь-якій взаємодії, то стане дивним «персонажем»,

якого нічого не чіпляє: немає реакцій. Ось це і є прояв чистої свідомості, адже чиста свідомість – це знання як таке. У такому стані ваш розум дуже ясний, ви бачите і розумієте все, що відбувається довкола, але у вас не виникає жодних реакцій. Чи ви переживали такий стан хоч колись? Якщо ні, то можна зробити просту вправу на ясність розуму.