

## **ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ЙОГА – ШЛЯХ ДО СВОГО АКМЕ**

Будь-який концептуальний підхід до тлумачення людської природи передбачає, з одного боку, аналіз й вивчення особливостей людини з метою констатації певних фактів і явищ, закономірностей їх виникнення та протікання (що дає науковцю внутрішнє відчуття безпеки на основі впевненості в отриманій інформації) й, з другого, прогнозування майбутнього з формулюванням гіпотези про процеси людського функціонування (бажано із отриманням після перевірки гіпотези такої ж, як була відома, інформації – для збереження того ж приємного відчуття безпеки). Так і психологія (особливо практична – консультування, психотерапія) намагається не просто описати, якою є внутрішня реальність людини, а й дати відповідь на запитання, якою вона буде за різних умов, і мало цього – створити таку систему методів і прийомів, застосувавши яку людина (наодинці чи разом з психологом), може гарантувати, що все буде гаразд (і точно краще, ніж було до цього).

Для створення такої системи необхідно, по-перше, цілісно, багатоаспектно розуміти сутність людини, по-друге, знати критерії цього „гаразд” і „краще”. Щодо першого – інформації більше, ніж людина за життя фізично здатна опрацювати своїм мисленнєво-аналітичним апаратом. Тому психологу залишається тільки обрати розумний критерій для відбору необхідного матеріалу і, наче чайка Джонатан Лівінгстон, відправитись в політ пізнання ... для знання. Щодо другого – кожен теоретичний напрямок пропонує свій варіант розуміння, чим і взаємодоповнюють один одного.

Так, згідно психоаналітичної теорії, корінь психологічних проблем людини – у минулому, що породжує боротьбу несвідомого та соціальних заборон, тому метою консультативного процесу є доведення до усвідомлення клієнта своїх неусвідомлених, глибинних, витіснених у підсвідомість потягів, бажань, травматичних переживань минулого, різних процесів і оволодіння ними. Метою Юнгівського консультанта є навчити клієнта осягненню внутрішнього світу через самопізнання, актуалізувати прагнення до індивідуалізації як всебічно повного розвитку самості, що синтезує свідоме та несвідоме. Ціллю консультативного процесу в Адлерівській манері є зниження почуття неповноцінності клієнта, розвиток соціального інтересу, когнітивне усвідомлення клієнтом проблем самості та життєвого стилю з перспективою його корекції, емоційне відреагування і контакт з раніше неусвідомлюваним чуттєвим досвідом. За транзакційним аналізом, психологічні проблеми людини виникають через її нездатність переживати близькість, надмірне захоплення маніпулятивними іграми та чужими сценаріями. В консультативному процесі відбувається структурування часу клієнтом, ігор та життєвих сценаріїв, що дає

можливість усвідомлено вибирати его-стани та відповідні транзакції. У напрямі гуманістичної психотерапії увага приділяється сьогоденню, самовідчуттю і досвіду клієнта „тут і тепер”, з вірою в його конструктивні сили й сприянням особистісному зростанню шляхом співпереживання і прийняття його внутрішнього світу [3, 5].

Так чи інакше, вище згадані та численні інші напрямки психологічної науки говорять про головну (й можливо – кінцеву) мету консультування, психотерапії, самоаналізу чи інтроспекції як про якусь найвищу (чи-то найглибшу) точку, про „найконцентрованіше” відчуття свого буття, про досягнення внутрішньої свободи, про максимально високий рівень самоусвідомлення, самоконтролю та особистісної, психологічної зрілості. Про акме.

Ще в античності слово „акме” означало найвищу точку, найкращу пору в житті та творчості людини. Сучасну акмеологію – науку про „природу розквіту” – цікавить в першу чергу те, в якому віці люди різних професій досягають його і як довго перебувають на цьому рівні. Головною проблемою акмеології є не відрізок життя, а стан духу самого творця, який може перетворити будь-який період в „період розквіту”.

З метою досягнення такого рівня еволюції людської свідомості шукачі знання, істини та свободи, крім психологічного консультування (або замість) використовують різноманітні духовні практики, зокрема метод йоги.

На сьогодні існує велика кількість видів йоги, тому спочатку дамо визначення цьому поняттю. Йога (санскр. уога) – 1. Засіб, прийом; зв'язок, взаємообумовленість чим-небудь; концентрація думок, глибокі роздуми, споглядання [4]. 2. З'єднання, приєднання; концентрація думок, абстрактне споглядання, медитація, зокрема, самоспоглядання, абстрактна медитація, ментальне абстрагування, практикується як деяка система, головна ціль якої – навчити методів і прийомів, за допомогою яких Дух людини може досягнути повного єднання з Найвищим Духом; союз індивідуальної душі з Всесвітньою душею [6]. Дослідниця, лікар і філософ Нірмала Шривастава пише: „Ви не зможете пізнати смисл свого життя до тих пір, поки не з'єднані з тією енергією, яка вас створила”. Отримати свою Самореалізацію (йогу) означає встановити зв'язок з цією енергією – мудрою, усепроникаючою, люблячою, божественною. Згідно цього вчення, людина містить в собі тонку (таку, що неможливо побачити на фізичному рівні і можливо відчутти тільки після отримання реалізації) енерго-інформаційну систему, яка складається з семи енергетичних центрів і трьох каналів, що розташовані вздовж хребта. В серці знаходиться Дух, а в основі хребта – життєва сила Кундаліні. Якщо будь-який елемент тонкої системи забруднений, то у людини виникають проблеми зі здоров'ям, у стосунках з іншими, у професійній сфері тощо [1].

Кундаліні до моменту отримання Самореалізації, Йоги – спляча енергія; це сукупність трьох нервів – „іда”, „пінгала” і „сушумна”, які з'єднують основу хребта з мозком. Під час отримання Самореалізації вона піднімається по центральному нерву „сушумна” до мозку, після чого людина має можливість відчутти її на рівні центральної нервової системи. На основі цих відчуттів

людина знає, в якому стані знаходяться її енергетичні центри і канали, в чому причина емоційних, фізичних, ментальних проблем і як їх позбутись, прийти до життєвого балансу та гармонії.

Отримавши Йогу, єднання особистого Духа з усепроникаючою енергією божественної любові, людина набуває здатність вібраційно сприймати світ, відчувати свої енергетичні центри, визначати, що їй шкідливо, а що корисно, стає сама собі господарем та вчителем, знає як захистити себе від негативного впливу ззовні [4].

Звільнивши свою внутрішню реальність від проблем, суперечностей, особистість відчуває радість, блаженство, спокій. У людини починають активізуватися позитивні, гуманні, моральні якості, виникає бажання бути духовною, вільною, люблячою, прощаючою, мудрою та зрілою особистістю, досягти акме.

Такий шлях веде до просвітлення, до прояву трансцендентальності в житті. Все, що відбувається в духовному житті, всі видатні досягнення в поезії, музиці, живописі, літературі, науці, мистецтві, філософії пов'язані з пробудженням внутрішньої енергії. Такими прсвітленими людьми були Конфуцій, Лао-Цзи, Сократ, Юнг, Блейк, Мікеланджело, Скворода, Шевченко та ін.

1. Кундалини / Равиндра Кумар. – Пер. с англ. Т. Новиковою – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 272 с.; 2. *Лотос Харт*. Пришествие. Перевод с англ. Ю. В. Добровольского. – К.: , 2001. – 320 с.; 3. Психотерапия: Учебник. 3-е изд. / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб: Питер, 2008. – 672 с.; 4. Санскритско-русский словарь, В.А. Кочергина, Москва, „Академический прект”, „Альма Матер”, 2005. – С.533; 5. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 607 с.; 6. “Sanskrit-English dictionary”. (Etimolodically and Phylolodically Arranged with special reference to Cognate Indo-Europen Languages), S.Monier-Williams, “Motial Banarsidass publishers Private Limited”, Delhi. 2002. – P.856.

**Сергій Гераськов**

*Державний університет інформатики і штучного інтелекту, президент  
Центру японської культури „Аматерасу”, Донецьк*

## **ЕЗОТЕРИЧНИЙ АСПЕКТ ЯПОНСЬКИХ ВОЇНСЬКИХ ПРАКТИК (БУДЗІЮЦУ)**

Під час вивчення такого складного явища як традиційна воїнська психокультура неодмінно постає проблема його адекватного розуміння. Складність даної проблеми стає зрозумілою після ознайомлення з історією східних релігійно-філософських вчень. Східні системи не випадково вважаються джерелом ірраціонального та містичного досвіду. В них інтуїтивне знання домінує над раціональним, просвітлення – над логічним мисленням, статичне чи динамічне споглядання – над придбанням життєвого досвіду. При