

www.kolesogizni.com

# Колесо Життя

Шлях душі в реальному житті



ПУЛЬС СЕРЦЯ:

## ПОКЛИКАННЯ

Знайти себе  
в епоху змін

Людина  
перед Богом

Батьки й діти  
майбутнього

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



4-820178-180016-00133





## ПУЛЬС СЕРЦЯ:

## ВИПРОБУВАННЯ

Випробування – на міцність, на справжність, на вірність... Як багато їх у нашому житті. Навіщо вони? Яка природа спокуси вчинити так, як не варто чинити, піти шляхом, який видається простішим, комфортно плисти за течією, байдуже дивлячись на життя навколо?

Випробування тривою, страхом за життя, боєм втрати? Випробування насолодою, успіхом, досягненнями, задоволенням тут і тепер?

Погляньмо на зворотний бік медалі – на радість справжнього, на щирість чесного, на віру й вірність

вищому сенсу, на прагнення душі. Людині дана велика можливість бути співтворцем світу, уподібнитися образу Божому – і шлях до цього проходить через випробування. Через великі й малі життєві уроки, що гублять нас або роблять кращими, глибокими, мудрішими.

Як не піддатися спокусі, де знайти сили, щоб подолати важкі часи, як відрізнити істинне від оманливого? Шукатимемо відповіді разом у номері «Пульт серця. Випробування».

## Вектор номера



## Дорогі читачі!

**У** минулому номері ми говорили про довіру – період дитинства, що наповнений любов'ю батька й матері. Період, у якому ми визріваємо в їхній любові, готуючись до прояву в дії. Зараз, у номері «Покликання», ми звернемося до підліткового віку – часу «пограниччя», в якому в нас ще зберігається чутливість до цього стану.

На кожному Шляху – чи то досягнення мети, чи то особистісне зростання або зростання Душі – є особливий етап: сутінкова зона. Саме в цій зоні, яку ми назвали «пограниччям», відбувається визначальний переворот – відірватися від старого і піти в нове, в невідомість.

Ми з вами вирости в тотальній спрямованості до зовнішнього світу, і тому будь-які перешкоди сприймаємо як необхідність докласти ще більше фізичних зусиль: натиснути, швидше побігти, ще більше стиснутися... Так працюють думки, реакції, уявлення. Але будь-який шлях – це дорослішання. Будь-який і в будь-якому віці.

Ми покликані зростати в кожній зустрічі, в кожній миті, в кожному випробуванні. Відкається від того, що хтось-десь-щось нам винен або зобов'язаний. Це вихід із періоду, коли дитина простягає руку, кричить – і їй все дається від богів-батьків. «Шукайте ж найперше Царства Божого», – каже нам Ісус. Ця фраза – про те, що перед будь-якою дією, будь-якою реакцією, будь-яким вибором потрібно

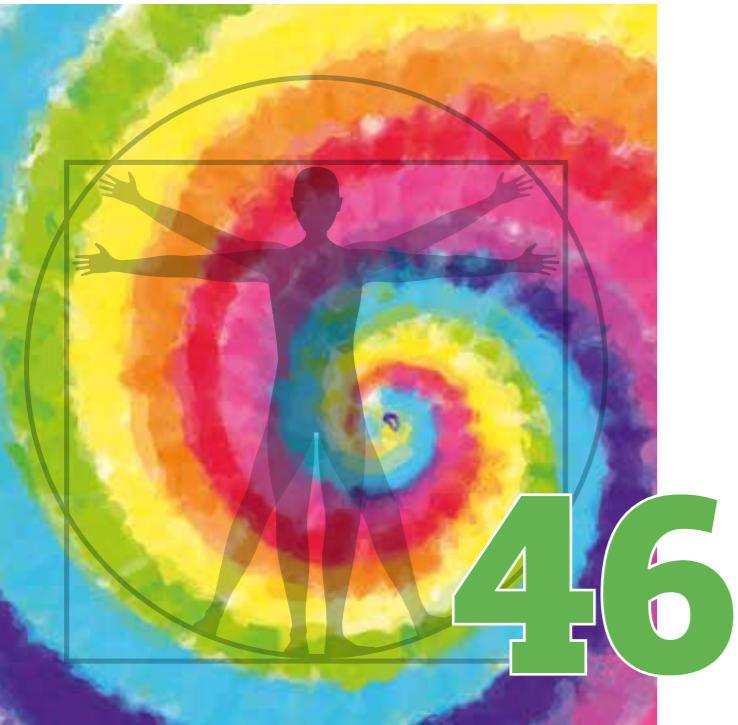
знайти в собі те місце, де з вами говорить Бог. Він втілює через нас свої мрії. Унікальність кожної людини, її призначення, покликання бере початок від повноти Отця Небесного. Для кожного Він відкриває шлях слави. Але як же непросто вибратися з «дитячих штанців» безвідповідальності, наслідування шаблонів, правил, людської моралі, механічності!

Пульт Покликання – тонкий, осяяний, тремтливий. Це те, що не впіймати відразу – він розкривається поступово. У якусь мить може здаватися, що ви його втратили, але іншим разом він проявляється з більшою силою і дає підстави стверджувати істинність шляху або... порожні блукання. Він – за нашими думками і почуттями – ковзає в нескінченність, забарвлюючи дихання світлом.

Я дуже люблю спілкуватися з людьми, натхненними своєю справою. Якщо це досвід, пронесений крізь роки випробувань, якщо це не просто формальне виконання певних дій, а майстерність, тоді зовсім не важливо, чим саме людина займається – у ній чути музику. Через свою унікальність вона говорить про свій шлях до Бога. Звук покликання не сплутаєш ні з чим – він звучить радістю. Він – зв'язок з істинним, що з'єднує з Вічністю і Божественною повнотою. І в цьому – дивовижна краса.

*З вірою у красу вашої Душі,  
видавець Інеса Кравченко*



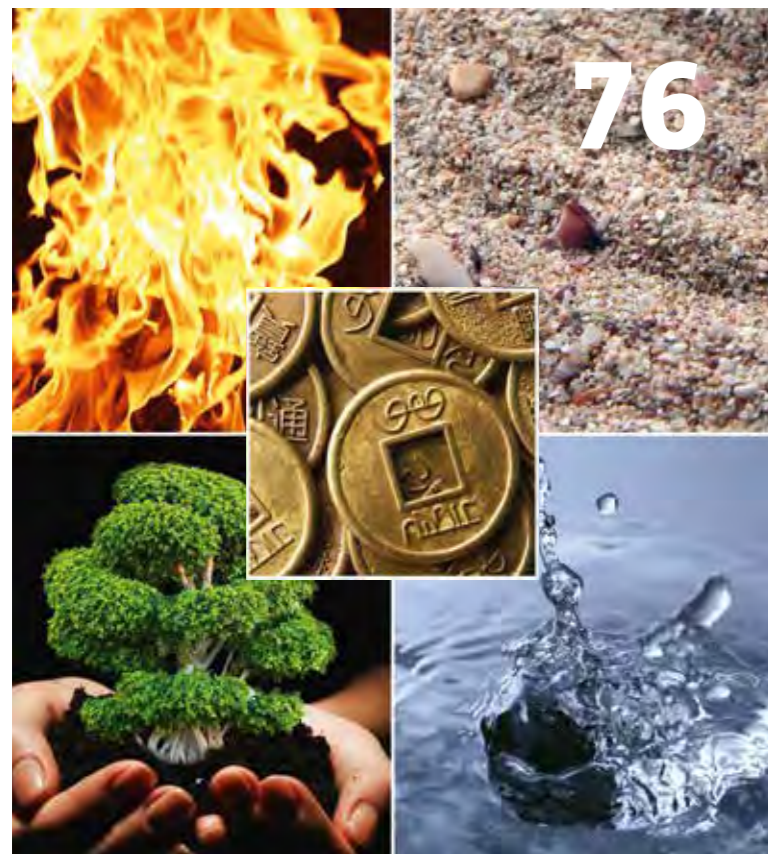


АНАТОЛІЙ БАЛЯЄВ –  
ПРО ПОКЛИКАННЯ І ЛЮДЯНІСТЬ

П'ЯТИЙ ЕЛЕМЕНТ



МІСІЯ ДУШІ



76



БАТЬКИ ТА ДІТИ  
МАЙБУТНЬОГО

82



СЕНСИ I

6  
**НЕ ДИВИСЬ ПІД НОГИ...**  
«Фантазії Фарягтьєва», уривок

8  
**ВАЛІЗА ДУШІ**  
Притча

12  
**ДУМКИ НА ТЕМУ**  
Олександр Рей

14  
**П'ЯТЬ МІФІВ ПРО  
ПОКЛИКАННЯ**  
Патрик Мабілог

18  
**ДО СЕБЕ, ІСТИННОГО**  
Езра Щебальський

24  
**ЛЮДИНА ПЕРЕД БОГОМ**  
о. Олександр Чорней

ДИСКУСІЇ II

28  
**КРУГЛИЙ СТИЛ** «Пульс серця:  
за покликом душі»

НАТХНЕННЯ III

36  
**БАНДУРА — ТО ЛЮБОВ,  
А МУЗИКА — ЖИТТЯ**  
Іван Ткаленко

40  
**ХОР MORAVSKI:  
«СПІЛКУЙМОСЯ ПОЧУТТЯМИ!»**  
Олена Радько, Володимир Урсу,  
Олександр Козинець

ІНТЕРВ'Ю IV

46  
**АНАТОЛІЙ БАЛЯЄВ —  
ПРО ПОКЛИКАННЯ  
І ЛЮДЯНІСТЬ**  
Анатолій Баляєв

ПРАКТИКУМ V

52  
**ГЕНІЯМИ СТАЮТЬ!**  
Анна Набільська

56  
**РОЗІРВАНІ ЗВ'ЯЗКИ**  
Оллі Скордіна

58  
**ЗНАЙТИ СЕБЕ В ЕПОХУ ЗМІН**  
Тамара Сухенко

63  
**ПЕРЕБУДОВА СВІДОМОСТІ**  
Євгенія Маліцька

64  
**МОДЕЛЬ ВИБОРУ**  
Анна Меламед

68  
**МІСІЯ ДУШІ**  
Олег Торгалю

73  
**СВОЯ ДЖАРМА,**  
Індіра Ма

76  
**П'ЯТИЙ ЕЛЕМЕНТ**  
Вікторія Хілініч

ТЕНДЕНЦІЇ VI

82  
**БАТЬКИ ТА ДІТИ МАЙБУТНЬОГО**  
Людмила Петрановська

ЕМОЦІЇ VII

90  
**САМ СОБІ БАТЬКО**  
Оллі Скордіна

94  
**ГОЛОВНІ РЕСУРСИ ЛЮДИНИ**  
Тетяна Бондарчук

98  
**ІСТИНА — В МАНДРАХ**  
Петро Потопахін

102  
**ВІДЧУВАЮ, ОТЖЕ ІСНУЮ**  
Катерина Долженко

106  
**СТРАВА ДНЯ**  
Людмила Науменко

110  
**КНИГИ** з «КЖ»

111  
**ФІЛЬМИ** з «КЖ»

112  
**НЕ РОЛЬ, А ЦІННІСТЬ**  
Притча





## Не дивись під ноги...\*

Ми помираємо, так і не зрозумівши, хто ми і навіщо ми тут. А тим часом десь глибоко в нас живе одне прагнення: туди, вгору, додому! У той далекий світ, звідки ми прийшли. І де живуть такі самі люди, як ми. Тільки вони вдома і щасливі. Мені навіть здається, що вони іноді думають про нас. Їм нас дуже шкода. Ви цього не відчуваєте?

## Ч

ому закохані дивляться на зірки? Чому їх так приваблює небо? І воно розчиняється перед ними, наче двері в нескінченний, знайомий світ. Чому нам із дитинства сниться відчуття польоту? А потім, до старості, нам сниться, що ми падаємо вниз, стрімко падаємо. О, це жахливе почуття! Але вам це, очевидно, ще не снилося.

Чому уві сні ми говоримо невідомими нам мовами абсолютно вільно? Чому ми бачимо виразно дивовижні ландшафти і будови, що знайомі нам, хоча ми ніколи не бачили їх наяву? Чому?

А почуття – незвичайні, яскраві, гарячі, які ми забуваємо вдень! Вам не траплялося впізнавати людей, яких ви ніколи не бачили раніше? Впізнавати як давніх знайомих – за одним рухом, за запахом?

А слова, звернені до нас, яких ніхто не сказав! Нас кличуть, просять про допомогу, попереджають про небезпеку... Десятки, сотні голосів! Звідки? Вони у нас у крові.

Якби всього цього не було... О, якби не було! Хіба варто було б жити таке коротке життя – коротке, як мить?!

Але за одне це маленьке життя ми народжуємося і вмираємо десятки разів за багатьох інших людей... Що це? Скажіть! Це фантазії?! Але вони більші за ціле життя. Навіщо ми їх вбиваємо? Адже для чогось вони живуть у нас.

Подивіться на людей. Хіба вони стали б ображати одне одного, мучити, якби знали про це? Якби знали, що вони – єдине ціле? Якби вони пам'ятали, що у них таке коротке життя, і якби вони вгадали своє бажання побачити цей далекий світ.

Всі наші нещастя короткочасні. Наші діти або внуки, правнуки зрозуміють це. Вони відкинуть усе дрібне. Повірте, вони любитимуть одне одного. А своїм дітям вони говоритимуть: «Не дивись під ноги, підніми голову!»»



\*Монолог Андрія Миронова з фільму «Фантазії Фарятеєва», 1979 р.





# Валіза Душі

# У

являть собі, як десь там, у тонких світах, Творець споряджає вашу Душу в нове життя. Він довго обіймає її, посадивши до себе на коліна, дивиться їй в очі з безмежною любов'ю й мудрістю і каже:

– Люба моя маленька Душе! Я приготував тобі валізу, в якій є абсолютно все, що тобі необхідно для щастя у твоєму наступному житті. Всі ресурси тіла, розуму й душі, риси характеру і здібності, сила, енергія та мудрість – усе там, у цій валізі. Цього разу я поклав тобі вміння відчувати інших людей, прагнення до прекрасного, щедрість, доброту, здатність любити і прощати, допитливість і бажання доходити до суті, аналітичний розум, цікавість до всього нового, ентузіазм, витривалість, самодисципліну, віру в себе й величезне бажання допомагати людям. Ця невидима валіза буде з тобою завжди. Її неможливо втратити, відняти чи вкрасти. Найстрашніше, що ти можеш зробити, – це прожити життя, навіть не дізнавшись, що в ній лежить. Бо щойно ти народишся, ти забудеш і про мене, і про валізу, і про все, що я тобі зараз кажу.

– Але як я зрозумію, що не використовую те, що лежить у цій валізі?

– О, ти дізнаєшся! Тієї миті ти почуватимешся слабкою, непотрібною, тобі буде сумно, самотньо, важко, боляче... Життя здаватиметься сірим і безглуздим. У тебе не буде мети, енергії та мотивації.

– Та як же мені дізнатися, що є в моїй валізі?!

– Дуже просто. Спробуй усе, що тебе приваблює. Знайомся з різними людьми, бувай у різних місцях, пробуй різні речі, і кожна нова ситуація підштовхуватиме тебе до використання того, що потрібне саме зараз. Наприклад, коли ти підеш у гори, то дізнаєшся, що ти хоробра й надійна. А коли полюбиш, то виявиш, що ти віддана. А от про те, щоб ти точно дізналася про свої найважливіші якості, які закладуть основу твоєї місії, вже я подбаю. Я дуже ретельно підібрав тобі сім'ю і місце, де ти народишся. До речі, душі твоїх батьків дуже чекають зустрічі з тобою. Вони готові дати тобі все найкраще, що в них є. А ще вони сподіваються, що коли ти виростеш, то зможеш, нарешті, дати їм те, що самі вони дати ні собі, ні тобі, на жаль, не змогли. Так, і ще одне: три найцінніші речі я сховав на самому дні валізи.

– Що це за речі?

– Компас душі, джерело енергії та зв'язок зі мною.

– Я правильно зрозуміла, що в особливо важку мить можу отримати твою підтримку?

– Чому тільки у важку?! Ти можеш бути зі мною і в щасливу годину!

Адже утримувати стан радості – так само непросто, як і долати труднощі.

– Що робить компас душі?

– Він вестиме тебе за допомогою інтересу й радості до тих людей, знань і видів діяльності, які допоможуть тобі стати собою і розкрити свої Дари якнайшвидше.

– А джерело енергії навіщо?

– О, це не просте джерело енергії! Енергію на те, щоб жити, тобі даватимуть сон і їжа. Але енергію на Творіння й Місію ти будеш отримувати з цього, істинного джерела. Ти відчуватимеш цю енергію як мотивацію,



# 5 міфів про покликання\*



**ПАТРИК МАБІЛОГ**  
Християнський письменник,  
блогер і тренер у сфері лідерства

Ми вважаємо важливими наші спроби заглиблюватися в себе, досліджувати своє єство, щоби знайти сенс і значення свого життя. Але чи можемо ми визначити своє покликання? Дізнаймося про п'ять хибних уявлень про покликання.

Віднаходження свого покликання – це 90% імовірності того, що наше життя буде наповнене сенсом. Але як зрозуміти мету свого життя? Почати слід із правильного розуміння, що таке покликання.

Якщо ми звикли вірити міфам, або хибним уявленням про покликання, то знижуємо шанси коли-небудь повністю реалізувати мету, для якої були покликані. Нижче наведемо п'ять найбільш поширених міфів, від яких слід відмовитися, якщо ми хочемо мати ясне й ефективне розуміння щодо свого життєвого покликання.

## **МІФ № 1: ВАШЕ ПОКЛИКАННЯ ВИЗНАЧАЄ ВАШУ ЦІННІСТЬ**

Покликання, без сумніву, важливе. Але не настільки, як деякі вважають. Люди потрапляють у пастку через думку, що їхня особиста цінність залежить від їхньої мети в житті.

Як той, хто слідує своєму покликанню в Ісусі Христі, я твердо тримаюся того факту, що наша цінність заснована на більш міцному фундаменті, ніж покликання. Вона заснована на тому, що було зроблено 2000 років тому. Сенс вашого життя затверджений на закритавленому хресті. Син Людський віддав

\*За матеріалами Єврейського месіанського порталу [ieshua.org](http://ieshua.org)

# К себе, настоящему



**ЭЗРА ШЕБАЛЬСКИЙ**

Эволюციолог, коуч, практичний психолог, письменник, директор Академії еволюційного розвитку «АЭРА-ЭЗРА», заснователь сімейного центру «Мацьопа», автор школи «Авир Йога»

НАМ ВСЕГДА ВАЖНО НЕ ОШИБИТЬСЯ В ВЫБОРЕ: МЕНЯТЬ ЛИ ЧТО-ТО В ОТНОШЕНИЯХ, ПРИНИМАТЬ ЛИ ПРИГЛАШЕНИЕ НА НОВУЮ РАБОТУ, ИСКАТЬ ЛИ НОВОГО ПАРТНЕРА ПО БИЗНЕСУ... ЭТА ВАЖНОСТЬ ОБОСТРЕТАСЯ ВО ВРЕМЕНА ТУРБУЛЕНТНОСТИ, ПЕРЕМЕН, КРИЗИСА. ЭВОЛЮЦИОНОЛОГ ЭЗРА ШЕБАЛЬСКИЙ РАССКАЗАЛ «КЖ», КАК КАЖДЫЙ ИЗ НАС МОЖЕТ УБРАТЬ СОМНЕНИЯ И СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.

Беседувала **Наталья Тлумацкая**

**Пребывая в неопределенности, очень важно иметь внутреннее чутье, чтобы отличать правду от лжи. Как это сделать?**

Я определил для себя три фактора, по которым отличаю правду от неправды: совесть, интуиция и телесность. Интуиция всегда подсказывает, как сейчас поступать, куда пойти, что сказать. Но прежде чем действовать согласно подсказке интуиции, я прислушиваюсь к голосу совести. Ее голос решает: быть или не быть, взять или оставить, мое или чужеродное. Интуиция может шепнуть: «Тебе надо влезть в разговор и расставить жирные точки здесь, и немедленно!» А совесть вдруг возмутится: «Что ты делаешь?! Подумай, насколько это гуманно, как твой обвиняющий монолог выражает потребности чистого тебя и заботится об экологии других?»

Таким образом, детектор лжи под названием «совесть» для меня гораздо более мощный и точный, чем интуиция. Интуиция – это индикатор типа «подходит – не подходит» здесь и сейчас, а совесть – это всегда о большем, вечном, изначальном. И контакт с совестью – это своего рода духовная чистка сознания.

После внутреннего диалога между интуицией и совестью я начинаю искать разные способы получения желаемого и нахожу тот, в котором мое тело обретает больше жизни.

На уровне тела «мое – не мое», «верно – неверно», «истинно – ложно» проявляется через глубину дыхания и активность мышечной системы. Когда «мое, верно, истинно», то дыхание становится свободным и легким,



# Человек перед Богом



**О. АЛЕКСАНДР ЧОРНЕЙ**

Священник ПЦУ – миссионер; медиатор, фасилитатор, кризисный консультант

Правда ли, что священниками становятся те, кто с детства чувствует свое призвание к духовному пути? Священник-миссионер отец Александр рассказал «КЖ» о своем пути к Богу и о том, как преодоление внутреннего сопротивления придает необычные грани служению.

Беседовали **Инесса Кравченко, Наталья Тлумацкая**

Я никогда не хотел быть священником, хотя мой отец всю жизнь служил Богу. Но, видимо, мне было суждено пойти тем же путем. Когда мне было около 16 лет, очень сильно заболела моя мама – она угасала на глазах, а я мог только молиться. Тогда я уже многое знал из Библии, но снова и снова ее перечитывал от первого до последнего слова. И все время молился...

## МОЛИТВА И МОЛЧАНИЕ

Уже в то время я начал понимать, что мало кто из людей, произносящих молитвы, понимает, к чему это должно привести. То же самое было и со мной. Тексты молитв я знал наизусть и повторял их без труда, но ощущения радости, которое должно возникать при обращении к Богу, не было. Я не мог понять, почему вместо радости у меня на душе «кошки скребут», ведь в историях о святых написано, что должно быть совсем по-другому. Решить эту задачу мне помогла фраза из Библии об Аврааме, в которой говорится о том, что он «ходил перед Богом». И я понял, что главное – не «болтать» Богу одно и то же. Не слышно Его ответов! Нужно просто молча ходить

перед Ним. Так я и ходил вместе со своей собакой перед Богом в чистом поле. Ходил, молчал и думал.

Чуть позже бабушка предложила мне прочитать собрание проповедей Антония Сурожского «Человек перед Богом». Потом была книга «О встрече», где Антоний описывает истории своей жизни и свою встречу с Богом. Чуть позже я прочитал «Школу молитвы». Именно в этой книге нашел подтверждение правильности своих мыслей – Антоний описывает то, как он учился молиться, и говорит о том, что нужно «ходить перед Ним». Вот тогда я и начал чувствовать радость во время молитвы. Я понял, что молитву нельзя превращать в заклинание. Это должен быть живой разговор с Богом. Однако этот разговор невозможен, если с Ним не познакомиться, если не понять, что где-то есть кто-то более могущественный, который всегда смотрит за нами. Когда ко мне пришло это понимание, молитва о матери приобрела форму прогулок в молчании перед Богом, и мне становилось радостно.

Сегодня, когда у меня спрашивают, как правильно молиться, я говорю, что сначала нужно научиться





## ПУЛЬС СЕРЦЯ: за покликом душі

Протягом життя ми часто запитуємо себе: «Навіщо я на цій Землі, у чому моє покликання?» Але водночас ми відкидаємо ці думки через брак часу та невідкладні справи. Експерти «КЖ» розмірковували за круглим столом, як, попри стереотипи суспільства, настанови батьків і власні упередження, кожного дня робити вибір у бік реалізації свого покликання.

Модератор круглого столу **Інесса Кравченко**

**Інесса Кравченко:** *Наша зустріч посвячена темі призвання і тому, як вибрати свій шлях. С однієї сторони, є наші особисті цінності, а з іншої – оточення, від якого ми в певній ступені залежимо, яке диктує свої правила. Ідея щодо стереотипів суспільства і своїх близьких, ми часто продаємо свої мрії. Де знайти сміливість йти за внутрішнім зовом в тій реальності, яка нас оточує? Як не продавати цей зов щоденними діями, виборами і рішеннями? Як людині, який сприймає життя раціонально, почати слідувати за своєю мрією і робити цей вибір кожен мить життя?*

**Езра Щербальський:** Ми часто себе обманюємо. Навіть знаючи всередині, як саме потрібно вчинити, робимо зовсім інше. Так ми продаємо найвищу людську цінність – бути на шляху розвитку. Щоб кожен з нас проявлявся щиро, йти за своїм призначенням, потрібно в першу чергу прийняти свідоме рішення про те, що «для мене це важливо, в цьому моя потреба». Таке рішення може бути знайдено шляхом читання мудрих книг, медитації або з допомогою спостереження за природою і законів життя. Коли рішення «встати на шлях еволюції» прийнято,



**ІНЕССА КРАВЧЕНКО**  
Канд. філос. наук, коуч-тренер, експерт із техніки емоційного звільнення, засновник «Території Реального Життя», видавець журналу «Колесо Життя»



# Бандура – ТО ЛЮБОВ, а музика – ЖИТТЯ



**ІВАН ТКАЛЕНКО**

Музикант, композитор, бандурист, мультиінструменталіст, педагог.  
Засновник Майстерні Вправних Бандуристів

Якщо людина з дитинства відчуває своє призначення, то здається, що в неї ніколи не виникає питання «ким бути» – все вже зрозуміло. Проте, як розповів «КЖ» бандурист Іван Ткаленко, вибір все одно потрібно робити – щодня, протягом усього життя...

Бесіду вела **Наталка Тлумацька**

## Що спонукає людину обрати музику справою свого життя?

У моєму разі все відбулося просто та без моєї участі. Я не обирав музику, музика обрала мене – завжди відчував, що буду музикантом. Я знав, що музика – це частина мене, як рука чи голова, і не уявляв, що займатимуся чимось іншим у житті.

Звісно, ставши дорослим, я міг зробити вибір – бути музикантом чи не бути. Адаже музикант – це досить залежна і не завжди стабільна діяльність. Якщо людина йде по життю сама – це одна бізнес-модель, а якщо за нею стоять родина, діти, працівники – це зовсім інший шлях, на якому потрібно переглядати свої уявлення про професію.

## Ви кажете про вибір, а як щодо натхнення?

Чайковський казав, що натхнення немає – є тільки регулярна праця. Все є результатом нашого вибору. Я роблю вибір бути музикан-

том – і тоді у мене з'являється натхнення, а за ним і результати діяльності.

Працювати в натхненному стані дуже приємно, але водночас небезпечно – до нього легко звикнути і потім постійно чекати появи цих вібрацій, потоку. А він може прийти за три місяці або навіть за три роки.

Мій рецепт настрою такий: хочу – сідаю і граю, не хочу – все одно сідаю і граю. І рано чи пізно приходиться потрібний настрої. Для себе я вивів таку теорію: професійний успіх залежить не від природних талантів, а від упертості. Багато моїх однокурсників, талановитіших за мене, вже не працюють у професії, а займаються іншою діяльністю.

## У вашій сім'ї ще є музиканти?

У моїй сім'ї ніхто не грав на музичних інструментах. Але нещодавно я дізнався, що мій





Фото надане організатором хору Moravski



**ВОЛОДИМИР УРСУ**  
Підприємець, хорист,  
співорганізатор та  
директор хору



**ОЛЕНА РАДЬКО** (Яцкулинець)  
Керівник і диригент камерного хору  
Moravski, лауреат міжнародних  
конкурсів



**ОЛЕКСАНДР КОЗИНЕЦЬ**  
Письменник, логопед,  
викладач, куратор хору

Ми співаємо всюди – в душі і в душі, в машині, в караоке, на природі... А по-справжньому завзяті співаки організують аматорський хор, щоб перетворити своє захоплення на справу, яка радує усіх. Творці камерного хору Moravski розповіли «КЖ», навіщо вони створили аматорський колектив і як досягли звання Народного хору України.

Бесіду вели **Ірина Скрипак, Наталка Тлумацька**

#### З чого почався хор Moravski\*?

**Олександр Козинець:** До літа 2016 року ми з Володею (Володимир Урсу. – Прим. ред.) займалися в аматорському оркестрі й хорі «Амадеус». Я грав на скрипці, а Володя та ще десять хористів співали. Після літнього концерту ми вирішили створити свій хор і у вересні 2016-го це зробили.

**Володимир Урсу:** Так з'явився аматорський хор, що відомий зараз як камерний хор Moravski. У нас співають ті, хто люблять спів, люди абсолютно різних професій.

#### Що вам дає спів у хорі?

**Володимир:** По-перше, переключення й емоційний заряд. Коли займаєшся інтелектуальною

\*Камерний хор Moravski – український хоровий колектив при Благодійному фонді «Школа Павла Муравського», що створений у вересні 2017 року й названий на честь видатного хорового диригента України Павла Муравського.

# ХОР MORAVSKI: «Спілкуймося почуттями!»



# АНАТОЛИЙ БАЛЯЕВ – о призвании и человечности



## АНАТОЛИЙ БАЛЯЕВ

Предприниматель, бизнес-тренер и консультант; основатель Центра становления человечности; научный редактор и переводчик книг о спиральной динамике; автор образовательной программы «Эволюционное мышление»

ПРИЗВАНИЕ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА УНИКАЛЬНО, КАК И ОН САМ. ПРИЧЕМ СТАНОВЛЕНИЕ СВОЕГО ПУТИ РАСКРЫВАЕТСЯ ТОЛЬКО ПЕРЕД ВЗРОСЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. РЕЧЬ НЕ СТОЛЬКО О ВОЗРАСТЕ, СКОЛЬКО О ВНУТРЕННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ, КОТОРАЯ ПРИХОДИТ ПОРОЙ В 20 ЛЕТ, А ПОРОЙ – НИКОГДА. БИЗНЕС-ТРЕНЕР И КОУЧ АНАТОЛИЙ БАЛЯЕВ РАССКАЗАЛ «КЖ» О НАСТОЯЩЕЙ ВЗРОСЛОСТИ И КРИТЕРИЯХ СВОЕГО ПУТИ.

Беседовали **Инесса Кравченко, Наталья Тлумацкая**

### Как услышать зов своего призвания? Как быть честным с собой и не следовать социальным шаблонам?

Если человеку удастся стать на свою стезю в подростковом возрасте – это невероятное счастье и удача, но так бывает крайне редко. К теме призвания большинство из нас приходит к 40 годам, и в этом же возрасте люди начинают естественным образом интересоваться моделями вертикального развития, в том числе спиральной динамикой. Да, бывают случаи, когда молодые люди чувствуют свое призвание уже к 20–25 годам. Это может означать, что у них правильно выстроены «настройки по умолчанию» и что им повезло с родителями, не искавшими личность. Но это скорее исключение, чем правило.

Возьмусь утверждать, что на самом деле путем призвания мы идем с самого рождения,

даже если кажется, что это не так. Да, имеет смысл создавать для ребенка такие условия, чтобы в некотором приближении было понятно, например, гуманитарий он или «цифровой» человек. К примеру, я совершенно точно был уверен, когда мне было 15–17 лет, что я человек цифровой. Меня интересовали компьютеры, программирование, физика, космос, технологии. Я окончил политехнический университет, стал радиоинженером. Невзирая на то, что я ни дня не работал по специальности и даже не помню ни одной формулы, годы учебы в политехническом университете дали мне качественное системное мышление, критичность, здоровый интерес. Эти навыки не позволили мне выдавать желаемое за действительное, когда в мою жизнь пришла технология эволюционного мышления, взросления взрослых. Сначала я занимался цифровыми





Гениями  
становятся!



**АННА НАБИЛЬСКАЯ**

Коуч родителей, детей, подростков,  
автор книги-тренинга «15 минут для нас (дети + родители)»

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ОБЛАДАЕТ УНИКАЛЬНЫМ ТАЛАНТОМ И СПОСОБНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ ПОДЧАС НЕ ОЧЕВИДНЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДАЖЕ МОГУТ ПРОТИВОРЕЧИТЬ ИХ КАРТИНЕ МИРА. ИМЕННО ПОЭТОМУ ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – УСЛЫШАТЬ ТИХИЙ ГОЛОС ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ ДЕТСКОЙ ДУШИ, НЕ ЗАГЛУШАЯ ЕГО СВОИМ ОПЫТОМ И УСТАНОВКОЙ «Я ЛУЧШЕ ЗНАЮ!»

Заниматься любимым делом, найти себя – мечта многих. Но иногда процесс поиска занимает долгие годы, и очень важно, чтобы в этот период у ребенка была стабильная поддержка близких людей, единомышленников. Имея поддержку родителей, ребенок будет смело исследовать мир, пробовать новые направления, искать себя и учиться выбирать свой путь, а не воплощать чужие ошибочные цели.

#### **МОДУЛИ РАЗВИТИЯ**

Согласно теории множественного интеллекта Говарда Гарднера, существуют шесть модулей, в которых дети могут преуспевать: лингвистический, логико-математический, пространственный, музыкальный, телесно-кинестетический и личностный.

Например, ребенок может не успевать по математике, но в общении со сверстниками ему нет равных. Находить общий язык с людьми, договариваться, решать конфликты – это важные навыки, которые относятся к категории soft skills (англ. «мягкие навыки». – Прим. ред.). Порой родители слишком увлечены школьными

оценками, забывая о том, что у их детей могут быть таланты за пределами учебной программы. Выявленные у ребенка способности и таланты нужно усиливать. Все остальное подтянется. Почувствовав рост в одном направлении, ребенок получит большой ресурс, благодаря которому у него повысится самооценка и появится уверенность в своих силах.

#### **ЛУЧШАЯ ПОМОЩЬ - НЕ МЕШАТЬ**

В первую очередь, родителям нужно прекратить «проживать» за детей их жизнь, а также перестать пытаться реализовывать свои амбиции через детей. У каждого – свой путь, и защитить ребенка от всех неудач ни один, даже самый лучший родитель не сможет. Вместо этого нужно помогать ребенку в том, чтобы раскрывать его личный потенциал, и научить его понимать свои сильные стороны. Тогда у ребенка сформируется ясность жизненного пути, и ему будет легче выбрать свое дело в жизни. Однако не стоит слишком зацикливаться на «правильности» выбора предназначения – у каждого есть право на ошибку, ведь опыт всегда





**ОЛЛИ СКОРДИНА**

Автор книг об отношениях родителей и детей, арт-терапевт, консультант в подходе TSA, тренер творческих состояний

Мы не всегда хотим слышать то, что «шепчет» нам внутренний голос. Часто мы закрываемся от подсказок сердца, опасаясь что-то изменить в своей жизни. Парадокс в том, что, четко понимая смысл жизни и зная свое призвание, жить гораздо легче.

# Разорванные СВЯЗИ

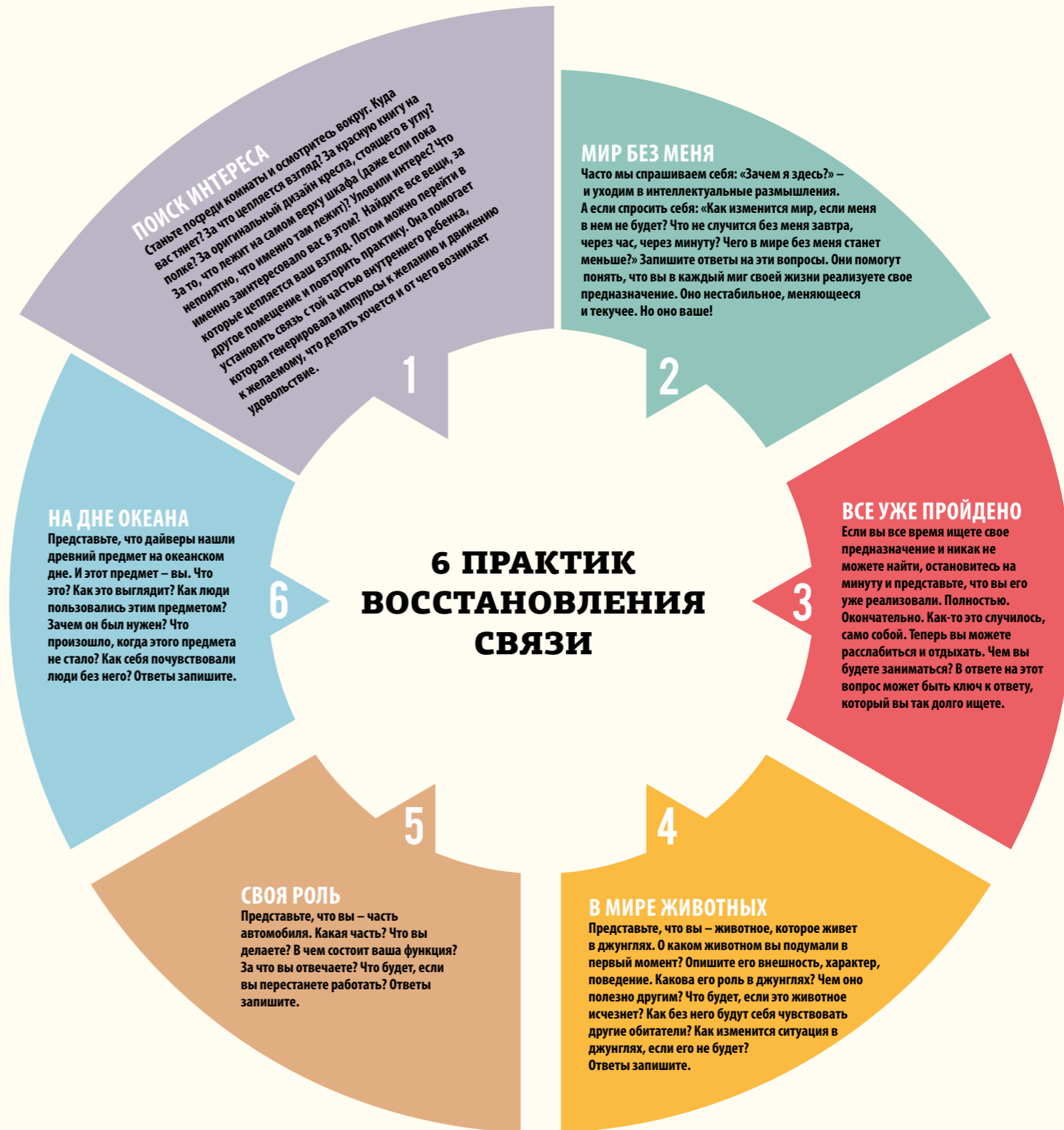
Взрослея, мы теряем связь со своим внутренним ребенком и перестаем слышать зов своего сердца, подсказывающий нам, куда двигаться. Мы находим рациональные аргументы, объясняющие, почему нам нужно совсем в другую сторону. Так тоже можно, так живет большинство людей. Вы хотите остаться в этом состоянии? Если нет, тогда загляните вглубь себя, восстановите связь со своим внутренним ребенком. Возможно, сначала вы увидите в глубине одну лишь темноту. Не оставляйте попыток, пробуйте – и в один прекрасный день вы обязательно заметите свет, указывающий путь.

Вспомните, чем вы увлеченно занимались в детстве. От чего вас не могли отвлечь ни мультфильмы, ни аромат лакомств, ни крики друзей во дворе? Вспомните и запишите свои воспо-

минания. Каждое из них раскрывает какой-то аспект вашего предназначения.

Готовы начать восстановление связи? Каждая из предлагаемых ниже практик поможет вам в этом. И помните, что у каждого из нас – свой смысл жизни, свое предназначение. Нет правильных и неправильных смыслов, нужных и ненужных. Мы приходим в эту жизнь, чтобы что-то изменить. Само наше появление здесь – уже изменение.

Когда закончите работу с практиками, перечитайте ответы и найдите то, что их объединяет. Каждый ответ и их общие черты помогут вам понять, какую задачу важно выполнить здесь и сейчас.





# Знайти себе в епоху змін



## ТАМАРА СУХЕНКО

Сертифікований коуч ECF (European Coaching Federation), психолог, фасилітатор, тренер, PhD.  
Керівник Школи розвитку людини HumanTime. Голова благодійного фонду «Бібліотечна країна».  
Автор книги «Як обрати професію майбутнього. Посібник із профорієнтації  
для молоді віком від 13 до 80 років»

НАСПРАВДІ УСІ ЛЮДИ МРІЮТЬ ЗАЙМАТИСЯ В ЖИТТІ СПРАВОЮ, ЯКА НАДИХАЄ, ДАЄ НАСНАГУ Й ЗАДОВОЛЕННЯ. ПРОТЕ БІЛЬШІСТЬ ПІСЛЯ ШКОЛИ ВИБИРАЮТЬ ПРОФЕСІЮ НЕСВІДОМО, ТОМУ ЩО «ЦЕ БУЛО МОДНО», «БАТЬКИ ЗМУСИЛИ» АБО «ЗА КОМПАНІЮ З ДРУГОМ»... І ЛИШЕ ОДИНИЦІ З ДИТИНСТВА ЙДУТЬ ЗА ПОКЛИКОМ СЕРЦЯ І СВІДОМО РОБЛЯТЬ СВІЙ ВИБІР. ПСИХОЛОГ І КОУЧ ТАМАРА СУХЕНКО РОЗПОВІЛА «КЖ», ЯК ПОЧУТИ «ПОКЛИК» ДУШІ В ЮНОМУ ВІЦІ І ПОЧАТИ НОВЕ ЖИТТЯ ПІСЛЯ 40 РОКІВ.

Бесіду вела **Наталка Тлумацька**

### Як знайти професію, яка дасть задоволення та можливість самовираження?

Почнемо з двох головних тез. Перша теза: в сучасному світі дуже великий рівень невизначеності. Друга теза: важливо, у якому віці, на якому етапі життя постає питання професії. У різному віці відповіді будуть різними, тому що на кожному етапі життя є різні завдання.

Ми мусимо прийняти факт, що стабільності більше не буде, як і не буде гарантій, що вибрана професія в майбутньому залишатиметься потрібною. Важливо розвивати толерантність до невизначеності та в цих умовах шукати свій напрям.

Говорити про «призначення» в юному віці, я вважаю, недоцільно. Це більше пошук сенсу, а не визначення з професією. У віці 13–25 років молодим людям потрібно допомагати рухатися в пошуку тієї діяльності, що «дає енергію». Шукати те, що цікавить, приваблює.

Світ стає дедалі складнішим, і в цих умовах менш важливу роль відіграє початковий крок. Немає сенсу вкладати величезний ресурс у

бездоганий старт. Важливіше робити певні кроки, відчувачи свій «поклик».

### Як слідувати «поклику», якщо з усіх боків – насамперед батьки – акцентують увагу на необхідності вищої освіти?

Це так. Я бачу багато батьків, та й молодих людей, які відчувають велику тривогу з приводу того, що все повинно бути бездоганно: ідеальні атестат, виш і робота... Проте, коли я запитую дитину, що її цікавить, – вона не може дати відповіді. Дуже збідніло соціальне життя у сучасних дітей! Не в усіх, але в більшості. Здебільшого діти ніде не бувають, крім школи і дому, – вони відірвані від реальності, у них не формується досвід реального життя.

Який досвід формує школа? Тільки досвід когнітивної діяльності. Але ж цього не досить дитині, щоб зрозуміти, що її цікавить. Їй потрібно брати участь у різноманітних активностях, їздити до таборів, подорожувати – стикатися з життєвими викликами і непорозуміннями,





**АННА МЕЛАМЕД**

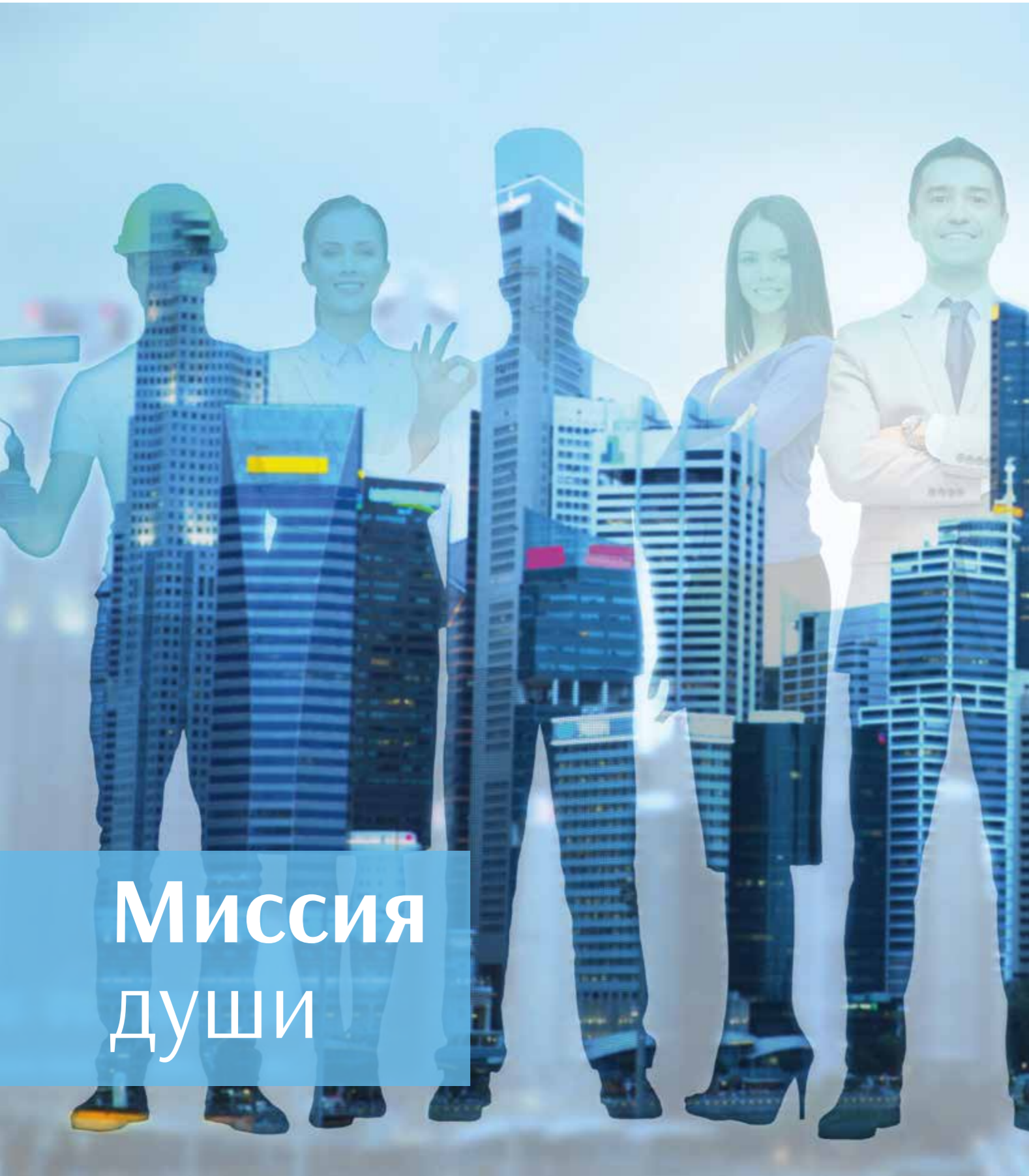
Организационный и карьерный коуч, консультант в методе позитивной психотерапии

Выбирать свое дело в жизни непросто – ни подросткам, ни взрослым с большим опытом работы. Чтобы стало легче решить эту задачу, нужно полностью изменить ее условие. Например, вместо стандартного вопроса «кем ты хочешь стать» спросите себя, какой образ жизни вы хотите вести.

## Модель выбора

Если вы измените фокус внимания со статуса «стать кем-то» на состояние «качество жизни», это позволит увидеть, что работа – только часть жизни. Первое, что вам может прийти в голову: «я хочу быть счастливым и жить в комфорте», но этот ответ не несет ценности. Проанализируйте четыре сферы своей жизни с помощью Модели баланса (одного из основных инструментов позитивной психотерапии) – и вы сможете увидеть свой вектор движения, чтобы направить его к нужной цели.





# Миссия души



## ОЛЕГ ТОРГАЛО

Галерист, продюсер, телеведущий, коллекционер, меценат, эксперт по аюрведе. Основатель канала «Роса ТВ», бутика аюрведы «Роса-Фарм», образовательного центра «Роса-Веда»

Мы рождаемся с определенным набором качеств и талантов, и развивая их, можем найти свой путь. Но стереотипы общества, родители и окружение пытаются навязать нам свое видение успеха. Благодаря ведической системе «варнашрама-дхарма» можно определить, для чего именно вы пришли на эту землю и как вы можете реализовать миссию своей души.

Беседовала **Наталья Тлумацкая**

### ВАРНАШРАМА-ДХАРМА

Варнашрама-дхарма – это ведическая система естественного деления общества на четыре касты (варны) и четыре уклада духовной жизни (ашрамы). Согласно системе варнашрамы, общество делится на четыре варны: брахманы (учителя, священники и доктора), кшатрии (правители, воины, дворяне), вайшьи (землевладельцы, торговцы и предприниматели), шудры (слуги и рабочие) (см. табл. на с. 70). При рождении душа получает тело, исходя из ее кармы и запасов благочестия из прошлых жизней, а также миссию – в зависимости от ее зрелости и уровня сознания. Принадлежность к тому или иному сословию – это не результат случайности или слепой удачи, а зрелый плод деятельности и исполнения своих обязанностей в прошлых жизнях.

### ВОСПИТАНИЕ ПО ВАРНЕ

В Средние века нашей эры и до сих пор принадлежность к своей касте определяется по рождению: в ка-

кой семье родился, к той варне и принадлежишь. Но это не всегда было так. Во времена древних арийских племен детей с 5 лет отдавали на обучение, чтобы до 12 лет они находились под руководством очень набожных, честных и искренних учителей – брахманов. Это были самые ответственные, проницательные и высокодуховные священнослужители, и от правильности их выбора зависело дальнейшее развитие всего общества. Брахманы обучали детей начальным знаниям и внимательно наблюдали за ними для определения врожденной варны каждого ребенка. Опытный брахман видел задатки человека и понимал, что в этой жизни зрелость его души и уровень сознания соответствуют определенной варне. Например, если человека, который по варне должен работать руками, сделать солдатом, то он будет трусом и его быстро убьют. Воевать должны кшатрии – в них с рождения заложен дух соперничества, отваги и борьбы за лидерство.





**ВИКТОРИЯ ХИЛИНИЧ**

Мастер Фэн-Шуй Вэй Ли Йа, преподаватель Institute of Daoist Management and Consulting (Германия), член Ассоциации китаеведов Украины, инструктор Даоинь Цигун, Хоа То Фап (Тайвань)

Даосы считают, что единственная наша миссия – познавать себя и стремиться быть счастливым. Мастер Фэн-Шуй Вэй Ли Йа Виктория Хилинич рассказала «КЖ» о даосском понимании счастья и о том, как познать себя с помощью китайской астрологии.

Беседовали **Ирина Скрипак, Наталья Тлумацкая**

## 5-й элемент

У современных людей нарушена самоидентификация. Перекос в сторону служения кому-то свыше или в сторону идентификации себя с профессией – это заблуждение. Остается одно: стать самим собой, то есть познать себя и максимально реализовать свои способности. Причем так, чтобы в конкретный период жизни заниматься тем, что вызывает наибольший резонанс. По сути, быть в потоке.

**ПУТЬ К СЧАСТЬЮ**

В даосизме не существует понятия «страдания». Главное для даосов – получать удовольствие от процесса, делать все так, как нравится

вам. И в этом нет ничего невозможного, даже если вы занимаетесь нелюбимым делом.

Подумайте о том, с каким настроением вы просыпаетесь утром. Ваши мысли состоят из ненависти к своей работе и нежелания ею заниматься или вы думаете о том, что делаете важное дело, помогая другим людям справиться с их проблемами и удовлетворяя их потребности? В любой работе есть миг избавления мира от хаоса – найдите его в том деле, которым вы ежедневно занимаетесь. И тогда ваше настроение поменяется кардинально.

Если же это вам не помогает избавиться от ненависти и сопротивления, может быть,



# Отцы и дети будущего



**ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ**

Психолог, педагог, публицист, блогер, автор книг для родителей, автор многих видеолекций и вебинаров

По прогнозам, в течение ближайших 10 лет исчезнут до 15% базовых профессий. Что будет через 20 лет, когда нынешние дети станут взрослыми, мы даже представить не можем. При этом родители редко задумываются, что для их детей «сегодняшний день» будет позавчерашним. Психолог и педагог Людмила Петрановская поделилась с «КЖ» тем, что «хорошо» и «плохо» в воспитании современных детей.

## **ВЫЗОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Мы живем в постоянном потоке изменений, которые отражаются и на воспитании. С одной стороны, смартфоны значительно повысили степень контроля родителей над детьми. Но с другой – интернет позволяет детям бесконтрольно узнавать все, что угодно, и общаться с кем угодно. Современные дети разбираются в технологиях гораздо лучше взрослых. В истории человечества еще не было такого периода, когда дети знали больше родителей, – для наших предков это был нонсенс.

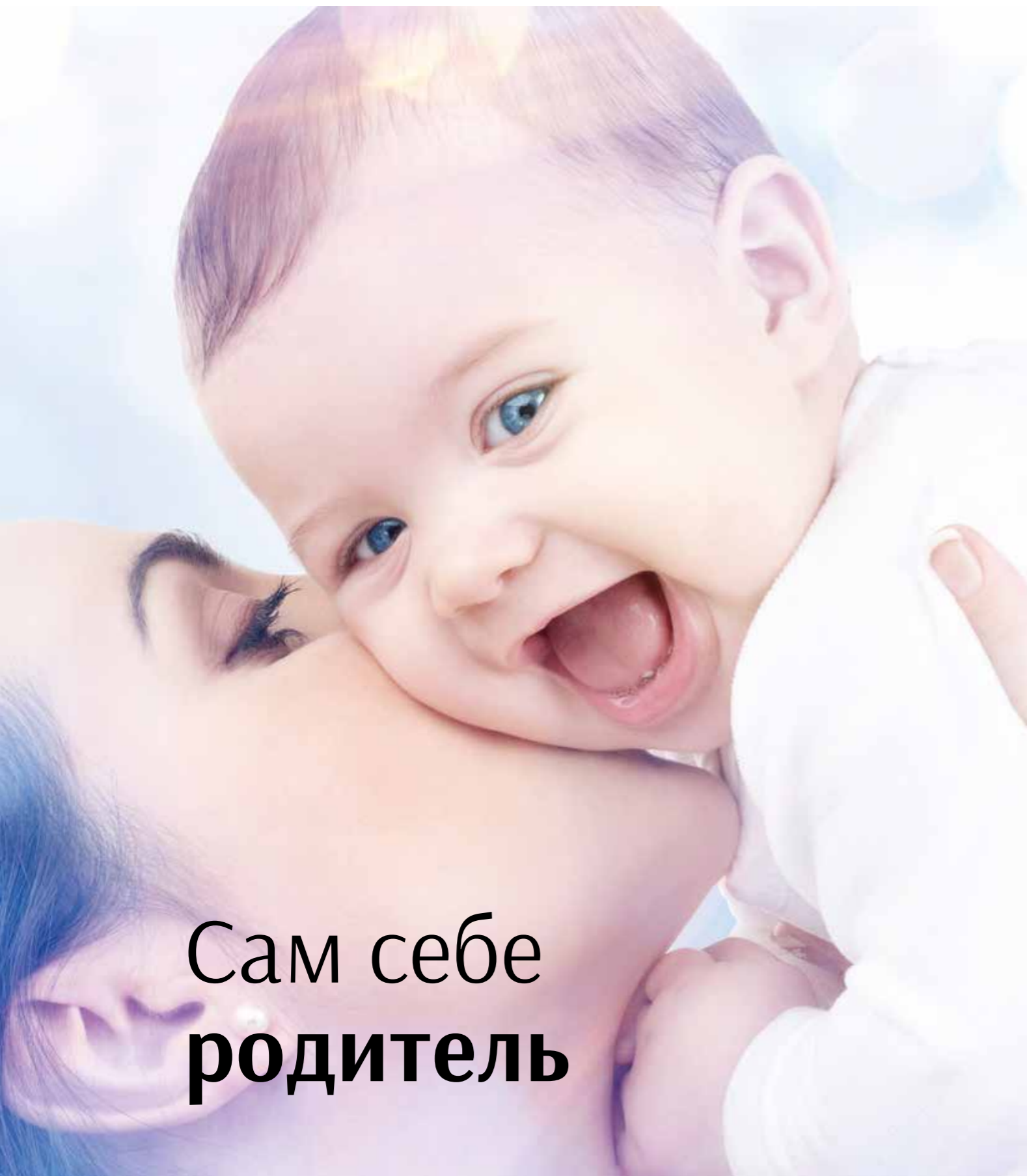
В ситуации быстрых изменений, непредсказуемости, многозначности взрослые начинают нервничать и, как следствие, давят на детей – требуют от них соответствия будущему, которого сами не понимают. Например, 95% материалов, которые дети учат в школе, не релевантны даже к тому, что происходит сегодня, что уже

говорить о завтра?! Но родители по-прежнему переживают о том, как ребенок сдаст экзамен по предмету, который ему вряд ли когда-нибудь понадобится. Поскольку переживать о будущем, которого не знаешь, невозможно, – остается волноваться о том, что понятно и объяснимо.

## **МАМА-ВЕРТОЛЕТ И НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Беспокойство – это инстинктивная реакция на стресс. Но наш мозг не любит когнитивного диссонанса, и когда мы начинаем беспокоиться без причины, он ее придумывает. Отсюда и переживания о школьных оценках, и принудительные занятия в секциях и кружках. Такое поведение очень свойственно мамам постсоветских стран. Их еще называют «мама-вертолет»: она постоянно контролирует ребенка и не дает ему ни минуты свободы.





# Сам себе родитель



## ОЛЛИ СКОРДИНА

Автор книг об отношениях родителей и детей, арт-терапевт,  
консультант в подходе TSA, тренер творческих состояний

Чтобы поддержать взрослого в себе, нужно исцелить своего внутреннего ребенка и восстановить его связь со своей родительской частью. Рассмотрим пять способов, как восстановить связь между внутренним родителем и ребенком, а также вовремя заботиться о себе.

### ВНУТРЕННИЙ РОДИТЕЛЬ И РЕБЕНОК

Когда мы чувствуем детскую потребность и боль, а также родительское желание поддержать и утешить, то исчезает «стена» между детским и родительским – возникает соединение, связь, привязанность. Возникает то, чего никогда раньше, возможно, и не было в нашей жизни. Но когда мы распределяем внимание в своем сердце на «детскую» и «родительскую» части, то чувствуем одновременно себя брошенного, обиженного, маленького и себя устойчивого, любящего, большого. Так мы соединяем те части, которые раньше были разделены, и обретаем целостность.

Чтобы произошло соединение вашей детской и родительской частей, вашему внутреннему родителю нужно научиться любить, поддерживать, наблюдать, слушать, давать, ценить, беречь. А внутреннему ребенку – научиться принимать внимание и поддержку, просить о помощи, верить в любовь родителя и доверять ему. Проблема в том, что мы часто не умеем быть в близости и разделять друг с другом свои переживания.

Формирование связи – долгий процесс, иногда длящийся годами. Ведь связь – это не встреча раз в неделю или раз в месяц по выходным. Это совместное время, отношения, бережность и ценности друг друга. Наличие связи не означает, что все «хотелки» внутреннего ребенка будут удовлетворены. Может, и не будут. Но ваш внутренний ребенок точно получит принятие, поддержку, свободу и безусловную любовь. Это его исцелит.

Конечно, внутренний ребенок по-прежнему будет донимать «родителя» своими «хочу, не хочу, не буду, никогда, навсегда...». Но ваш внутренний родитель уже сможет это понять и принять. Понимание и принятие дарует исцеление.

Конечно, внутренний родитель не получит абсолютно послушного, «правильного» ребенка. Но ваш внутренний ребенок будет уметь слышать, следовать, верить, доверять и утешаться рядом с родителем. Это исцелит и внутреннего родителя.



# Головні ресурси людини

**«ДЕНЬ, КОЛИ ВИ НАРОДИЛИСЯ,  
І ДЕНЬ, КОЛИ УСВІДОМИЛИ,  
ДЛЯ ЧОГО НАРОДИЛИСЯ, –  
НАЙВАЖЛИВІШІ У ВАШОМУ ЖИТТІ».**

**МАРК ТВЕН**



**ТЕТЯНА БОНДАРЧУК**

Мотиваційний спікер, засновниця проекту альтернативної освіти «Наша Школа», японістка

Ми намагаємося шукати себе і своє призначення десь далеко, не звертаючи уваги на те, що поруч. Але варто придивитися до того, що подарував нам Бог за правом народження, – і тоді, можливо, не знадобиться йти за тридев'ять земель, щоб знайти свою дорогу.

**М**Маркові було трохи за тридцять, коли ми вперше з ним зустрілися на якомусь заході, де я була спікером, а він – учасником. Я багато розповідала про філософію ікігай. Про те, як упіймала за хвіст ідею свого призначення під час навчання в Японії та практики буддизму. Як змогла вийти за межі своєї тодішньої професії педагога-японіста і як моє життя змінило траєкторію руху. На кави-брейку він підійшов до мене, почав розпитувати про все, що почув, і розповідало про те, що займається

розробленням власних IT-ідей. Йому було цікаво дізнатися про Японію і життя там, а мені було цікаво йому про це розповісти. Філософія ікігай, де у фокусі – служіння іншим людям через повну реалізацію свого призначення, здавалося, його не дуже зацікавила.

## **ПОШУК ІКІГАЙ**

Я була дуже здивована, коли незабаром Марк зателефонував мені з проханням зустрітися, щоб поспілкуватися про мою тему.



# Истина – в странствиях



Святое место в Ладакхе –  
слияние рек Инд и Занскар



**ПЕТР ПОТОПАХИН**

Эксперт по культурологии, игропрактик, основатель  
и концепт-директор «Института культурных стратегий»

На Земле есть места силы, в которых пробуждается дух. Одно из таких мест – Малый Тибет. Это труднодоступный горный регион, куда путешественников влечет внутренний зов. Вот несколько рекомендаций о том, как и зачем отправляться в духовные странствия.

## **ИСТОРИЯ ЛАДАКХА**

Ладакх, или Малый Тибет, буквально переводится как «страна на перевале». Это уникальный регион на севере Индии, который является оазисом традиционной тибетской культуры и одновременно «зоной особого внимания» для индийских военных. Также это современная индийская туристическая Мекка.

Особое значение и культурный облик Ладакха можно пояснить его географическим расположением. Он расположен между двумя «ключевыми» и легендарными горными хребтами Центральной Азии: Куньлунь на севере и Гималаи на юге. В мировой истории – это перекресток древних караванных путей, часть Великого шелкового пути и один из самых высокогорных

и труднопроходимых регионов в мире. Почти вертикальные горные хребты изрезаны долинами рек, каменистые склоны переходят в цветущие оазисы древних поселений, а пустынные пейзажи соседствуют с «космическими» видами выветренных гор почти всех цветов радуги.

В XX веке Ладакх вместе с регионами Джамму и Кашмир вошел в состав независимой Индии и со временем оказался уникальным «культурным заповедником». Здесь сохраняются до конца не исследованные пласты древней тибетской культуры, знаменитые буддийские монастыри (гомпы), старинные мечети и церкви, храмы сикхов (гурудвары). Сейчас этот регион населен народами как индоевропейского, так и тибетского происхождения.





Відчуваю,  
отже існую



**КАТЕРИНА ДОЛЖЕНКО**

Консультант із психологічного здоров'я, арт-терапевт

Сучасне людство розуміє, що мислення – не єдиний показник нашого існування. Не можна знімати з важелів почуття та емоції кожного з нас, проте багато хто воліє не звертати на них уваги і сліпо вірить мозку. Дізнаймося, як чути своє несвідоме й отримувати від нього підказки.

#### **COGITO ERGO SUM**

Відомий філософ Рене Декарт вважав, що душа людини – це субстанція, якій притаманне безпосереднє мислення. Його вислів cogito ergo sum («мислю, отже існую») став крилатим і склав основу для принципів життя багатьох людей.

Декарт також був математиком, він прагнув знайти та відобразити у свідомості людини систему, за якою вона функціонує, для можливого напрацювання певних алгоритмів та правил «до життя». Основну увагу Декарт звертав на діяльність людського розуму, пошук правил та алгоритмів, за якими він діє. Декарт вважав, що в пізнанні світу та себе не можна довірятися почуттям, а можна розраховувати тільки на логічні висновки розуму та свідомості.

#### **SENTIO ERGO SUM**

Проте в кінці XVII століття філософ Джон Лок знайшов у собі сили перевернути Декартову раціональну філософію й запропонував альтернативну тезу: «я відчуваю, отже існую», чим і спровокував зміни в ідеях про свідомість людини. На думку Джона Лока, предметом психології є внутрішній досвід людини, який пізнається шляхом саморефлексії у спостереженнях за собою.

Лок запропонував використовувати інтроспекцію як специфічний шлях до самопізнання. Він визнавав цей метод дещо специфічним, але переконливим для пізнання психіки людини. Інтроспекція (лат. – «дивлюся всередину») є методом психологічного дослідження, який полягає у спостереженні за власними психічними



# Страва ДНЯ



**ЛЮДМИЛА НАУМЕНКО**

Читачка «КЖ», приватний підприємець, поетеса, письменниця

НЕРІДКО ПЕРЕМОГА вислизає з рук, незважаючи на купу зусиль і розрахунки. Водночас, усупереч об'єктивним обставинам, часто ФОРТУНА повертається до нас, і якісь невідомі сили допомагають у здійсненні мрій. У чому полягає секрет везіння чи невдачі?

Ранок не задався – бува. Зірки «не склалися» в потрібний орнамент чи новий день «народився» з гірчичним присмаком? Хто знає... Проте, коли ранішній телефонний дзвінок розбиває надії, які ви плекали роками, важко залишатися в позитивному настрої. Недаремно юне серце тремтіло, а темні думки, мов липучі мухи, дзиччали в голові безперестану. Чому? Він же так старався! Час від часу було відчуття, що пензлі тримають не пальці, а сама душа... Тоді щось дивне накривало, а картини вимальовувалися, немов живі. У ті хвилини здавалося, що в цьому світі немає нічого неможливого. Нічого, чого не можна було б здолати і покорити! Потім наставали звичайні будні, сповнені невпевненості, переживань і страхів.

Тепер усе скінчено. На виставку молодих талантів поїдуть картини інших юних худож-

ників, а йому, невдасі, лишається, як порадили в телефонній розмові, «вдосконалювати свою майстерність». Від гіркоти й важкості на душі закортіло викинути фарби, зламати пензлі й порвати всі картини, та щось зупинило.

Набундючений і майже чорний від обурення, хлопець вийшов на кухню, де, як завжди вранці, бабуся поралася біля плити.

– Доброго ранку, онучку!

– Не такий вже він і добрий, – сердито буркнув той у відповідь, продовжуючи лаятися. Під гарячу руку потрапили всі: і вчитель малювання, і несправедлива комісія, і друзі, і навіть сусідський кіт, що горлопанів за вікном, коли горе-маєстро писав свій «шедевр».

Бабуся швидко зрозуміла, в чому річ, та заспокоювати хлопця не стала.