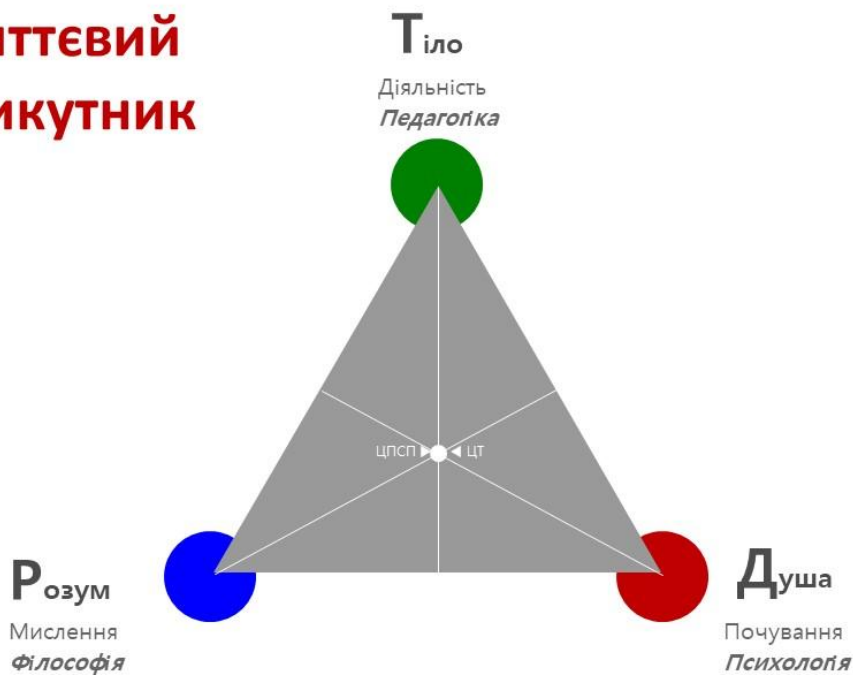


# ЖИТТЄВИЙ ТРИКУТНИК



© Ханс-Вольфф Граф, «Антропос – Для дітей цього світу», Анастасія Сидоренко (переклад)



## **«Життєвий трикутник» – Як виникає негативний і позитивний стрес і як навчитися обходитися з ним**

*Викладені в статті думки є частиною концепції семінару, яка заснована на моделі мислення, що представляє собою життєвий трикутник, який складається з тіла, розуму й душі. Ця концепція показує виникнення позитивного і негативного стресів та їх наслідків. Мета цього семінару – незалежно творити власне життя, на противагу тому, щоб прожити залежність.*

### **«Життєвий трикутник» - Триєдність Тіла, Розуму й Душі**

Що таке тіло?

Медик сказав би, що це система, яка складається із приблизно 330 кісток, декількох метрів кишкового тракту, гладенької і пошмугованої мускулатури, кров'яних і лімфатичних судин, зв'язок і органів.

Біолог говорив би про більйони клітин, а хімік про утворення, яке на певну процентну частку складається з води, кисню, азоту (нітрогену), мінералів та інших складових.

Давайте обмежимося тим, щоб відносити до категорії «тілесного» все, що ми при спогляданні живої істоти ззовні можемо побачити, відчути на дотик: тіло, фізіологічну складову.

Так само різними є визначення поняття «розум» для філософа, психолога й педагога. Давайте домовимося для спрощення називати все те (але і лише те) «розумовим, належним до області розуму», що в нашому розумінні пов'язано з інтелектом, знаннями й досвідом. Давайте виключимо на цей раз подальші параметри визначення, такі як, наприклад, вище усвідомлення, безмежна сила, надсвідомість.

Палкі суперечки ведуться навколо поняття душа.

Деякі ставлять під сумнів її існування взагалі, для інших – це туманне дещо, треті дають душі визначення, як різниці між людиною і твариною, те безсмертне, нематеріальне, «справжнє я», або ж буття в чистому вигляді. Давайте для нашої роботи дамо визначення Душі як центру наших почуттів і відчуттів.

Я маю на увазі не почування тіла, коли нас, наприклад, гладять, а «комплексні» прояви почування, як наприклад, радість бачити дорогу нам людину, тріумф спортивної перемоги, але і страх перед покаранням або смуток через смерть близької нам людини.

З трьох складових – тіла, розуму й душі – жодна не може існувати окремо від інших. Осягнення цього факту є вагомою частиною нашого «буття – само-свідомим».

### **«Життєвий трикутник» - Як виникає позитивний і негативний стрес і як навчитися обходитися з ними**

Тіло, Розум і Душа – ми можемо знайти приклади цьому у власному досвіді – можуть лише тоді оптимально працювати і бути застосованими, коли вони утворюють рівносторонній трикутник. Серединні перпендикуляри, що опускаються з кутів на протилежну сторону (перетин у точці перетину серединних перпендикулярів) і медіани (перетин у центрі мас) перетинаються в одній-єдиній точці. Тобто центр перетину серединних перпендикулярів і центр мас накладаються. Якщо центр описаного кола насадити на голку, такий трикутник буде обертатися рівномірно, не «спотикаючись»; якщо швидкість обертання достатньо велика, то ми побачимо колесо, яке обертається.

Але всі ми добре знаємо, що наш трикутник найчастіше обертається не рівномірно, а саме «спотикаючись».

І ми дуже швидко знаходимо винних: обставини, долю, невдачу чи погоду («фен<sup>1</sup>»).

Щоб легше перенести ці «періоди некруглості», ми рятуємося у товаристві інших, які знаходяться в схожій ситуації (Ви ж знаєте: *«Разом, то й смерть не страшна»*) і підкріплюючи один одного у наших вибаченнях.

Це відбувається як у невеликих (наприклад, серед співробітників фірми), так і у більших соціальних групах (громадянські рухи, групи протесту тощо). Так люди різного походження формують наприклад *«Клуб товстунів»*, щоб підзарядити один одного мужністю. Але більшість членів клубу намагаються просто відгородитися від усвідомлення, що вони мають душевні труднощі, багаторазово недисципліновано «закидаються» їжею або ж просто «заїдають» проблеми.

Сквотери<sup>2</sup> і постраждалі від кредитів, маргінальні соціальні групи всіх мастей, акційні товариства й політичні відщепенці (аутсайдери) знаходять підтримку в подібних

<sup>1</sup> Фен – теплий, поривчастий, сильний і сухий вітер, що дме з гір у долини (прим. перекладача).

<sup>2</sup> Сквотер – людина, яка самовільно заселяється у покинуту будівлю чи розміщується на покинутому, не маючи юридичних прав власності чи оренди, а також прав на використання цієї території (прим. перекладача).

товариствах. При цьому вони випускають з виду (свідомо чи несвідомо), що справжні причини наявної проблематики знаходяться в них самих, а не в «обставинах».

Той факт, що такі групи часто стають дуже вдалим «ігровим м'ячем» для жадібних до влади сучасників – в першу чергу політиків, реклами і безсовісних «героїв» продажу – що ними вправно маніпулюють і політично використовують їх, такі люди в більшості випадків помічають занадто пізно.

Якби ми були чесними, ми мали б визнати, що ми потрапляємо на гачок «дій заміщення». Незважаючи на докори сумління, які прокидаються в нас, ми робимо цю помилку щоденно і всупереч тому, що знаємо, як було б краще зробити. Починаючи з роботи по дому, банальних «загальносвітових» справ, перенесення необхідних походів у державні установи, прострочених листів і технічного огляду, який давно вже мав би бути зробленим, і закінчуючи рутинною роботою в професійному житті.

Нам просто не вистачає захоплення, яке б нас привело буквально у стан заціпеніння (як у маленьких дітей), пилу й душевного пориву. Майже ніхто не помічає виконання такої роботи, тому за неї рідко або ж ніколи не чути похвали. Відсутнє «відчуття радості» (нестача ендорфінів) блокує виконання таких справ.

Але так як ми через такі занедбання часто маємо нечисте сумління, ми намагаємося таке «невиконання» приховати від інших – в крайньому випадку просто «брехнею заради порятунку» або ж вимученим зауваженням «*Я на це просо не мав/не мала часу*».

При цьому ми самі (як і адресат наших відмовок) розпізнаємо, що насправді використовуємо напів- або й не-правду. З цієї причини й сходять паростки добре відомого нечистого сумління.

У тому разі, якщо мова йде про «пересувальні акції» на роботі, то результатом можуть бути навіть економічні збитки. Ця небезпека особливо виражена для категорії самостійних працівників (підприємців), які мають самі шукати роботу й розподіляти її!

Звісно ці занедбання в якийсь момент розкриваються і «наносять удар у відповідь». Ми втрачаємо або друзів і знайомих або клієнтів і мандантів<sup>3</sup>, адже нас вважають ненадійними, бо ми не дотримали свого слова або лише «на скору руку» виконали наші обов'язки. Як результат – лунають докори, відбуваються з'ясування стосунків, суперечки – все те, чим ми (обопільно) ускладнюємо собі життя.

Нажаль – згідно з древнім «законом» - негативні наслідки справ, які довго відкладалися й не виконувалися, часто неприємним чином відбуваються одночасно – і при цьому в самий неслухний момент.

«Капітальна аварійна ситуація», яка розбушовується в такий момент, породжує незадоволеність у найвищій мірі, а також смуток, метушливість, а часом і паніку. Не зроблені справи видаються горою, вершина якої ховається в тумані. Ми не бачимо ні початку, ні кінця – доля (в яку ніхто насправді не вірить) мстить з могутньою силою.

Залежно від нашої здатності справлятися з конфліктами, мужності й готовності до самокритики ми або, демонструючи власну далекоглядність, починаємо «дні великої боротьби» - навіть нехтуючи запланованими радісними подіями – або ж ми з головою занурюємося у жалість до самих себе, звинувачуємо Господа Бога і цілий світ – у будь-якому разі інших – в усіх бідах.

---

<sup>3</sup> Мандант (лат. «mandare» - вести за руку) – людина, якій даються поради, консультації, супровід без першочергової орієнтації на грошову вигоду (прим. перекладача).

В тяжких випадках розлучення і розрив відносин, тобто різка (приватна чи професійна) зміна оточення - як «аварійне рішення» - з'являються на порозі. Крім того, такі моменти відкривають ворота для алкоголізму чи вживання наркотиків, а також будь-яких інших форм поведінки втечі. Змінюється місце роботи, відбувається «поховання» дружб – розчарування лютує і розповзається, наче коров'ячий плескач.

Замість того, щоб повернутися до проблеми лицем, ми знову йдемо «кривими» манівцями. Ми сваримося й проклинаємо обставини й людей, шукаємо союзників – чим більше, тим краще – і з усіх сил добиваємося їх жалості. Рідко нам випадає щастя отримати чесне розуміння й справжню допомогу.

Описаний вище феномен знайомий нам усім, але чи задумувалися Ви вже хоча б раз ґрунтовно про його причину (чи причини) і пов'язані з ним наслідки?

Якщо хтось все-таки набереться сміливості заговорити з нами на цю тему або навіть звернути увагу на те, щоб нам варто було б виконувати «домашні завдання», ми реагуємо роздратовано й навіть непривітно, вперто й інколи навіть злісно.

Закарбовані у пам'ять докори-у-відповідь застосовують як першокласні «аргументи», щоб достойно зустріти такі наклепи. При цьому ми чудово знаємо, що інша людина абсолютно права.

З іншого боку, нам усім знайома задоволеність, гордість і безмежний спокій, відчуття радості і розслаблена впевненість у собі, які ми відчуваємо по закінченню всіх нагальних справ. Ми можемо спокійно насолоджуватися передчуттям нових – можливо більш цінних для нас – завдань. Ми спокійніше спимо. Бажання обжиратися (як механізм втечі) стихає (діючи краще за будь-яку дієту)! Ми прокидаємося свіжими та із задоволенням встаємо з ліжка, замість того, щоб – торгуючись за кожну хвилину – раз за разом «на ще трошечки» зариватися в теплу ковдру – ніби знаходячи там захист від нерадісних огидностей нового дня.

**Чи це все не є достатньо вагомою причиною для того, щоб один раз чесно заглянути в самого себе, для того, щоб потім формувати свій життєвий шлях з меншою кількістю проблем і ставати – на основі чесного «самоусвідомлення» - відкритим для шансів? Людина, яка таким чином стає чесною й самосвідомою, не має більше необхідності ховатися за напускною (натренованою) самовпевненістю. У неї немає необхідності щось приховувати чи комусь імпонувати, хитрити чи брехати.**

**Вона може з радісної само-достовірності розвивати цілі і справді втілювати їх у життя. Її «трикутник» стає круглим<sup>4</sup>!**

Чим частіше ми не задовольняємося досягнутим, постійно прагнучи подальших успіхів (Обережно: Не плутайте «цілі» з «ілюзією!»), тим частіше ми самі для себе створюємо *ой-стрес* (позитивний стрес).

Той, хто не дивиться на ціль, як на виклик самому собі й нехтує тим, щоб ставити самому собі нові цілі, які б сприяли його просуванню вперед, краде у самого себе можливість подарувати собі *ойстрес*.

Це твердження справедливо і для того, хто, через один лиш страх не впоратися, не створює для себе нових цілей, посилаючись, наприклад, на приказку: «Швець знай своє шевство, а в

---

<sup>4</sup> Круглий – (тут) як посилання на початок статті у значенні довершений, урівноважений (прим. перекладача).

*кравецтво не мішайся!*». Так ми знову прогрузаємо у типовому прикладі **дистресу (негативного стрес)**, який все зростає.

Можливо у читача на язиці зараз крутиться стара як світ відмовка: *«Це все, звісно, гарно сказано, але не так це все легко»*. Звісно, ви абсолютно праві. Але, яку альтернативу Ви маєте в запасі?!

**Будьте особливо пильні стосовно найшкідливішої й найсильнішої отрути, яку ми, люди, самі собі – як спотворення наших розумових здібностей – щодня вводимо: ВІДМОВКИ!**

Якраз такими, замаскованими під прислів'я відмовками, ми як власноруч себе міцно заковуємо в кайдани, так і дозволяємо іншим робити це з нами. І такі самі пута ми накладаємо на наше оточення – наприклад у ролі батьків, майстрів, вчителів або ж «гарних» друзів!

Якщо ми підсумуємо наші знання про тріаду *Тіла-Розуму-Душі – «Т-Р-Д-тріада»* - то зможемо пізнати, якими важливими є знання про взаємозалежність і наскільки значимою «круглість» - тобто виражена рівність – нашої тріади.

Якби більшість батьків і вчителів, майстрів і керівників знали про важливість впливу їх образу дій на дітей/людей, що знаходяться під їх опікою, поняттям «виховання», «батьківський дім» і «відповідальність» було б надане якісно інше значення.

Якщо ж ці керівні посади займаються без таких знань – а лише заради самої посади – з метою «самовозвеличення» або через їх престижність, для «збитого з дороги» виникає проблематика, яка ніби затискає його у клішні. Вплив цієї проблематики відчувається все життя, а іноді має й катастрофічні наслідки.

Найбільша проблема полягає насправді в тому, що люди з сильно деформованими *«Т-Р-Д-тріадами»* самі стають батьками, вчителями, майстрами й керівниками, потрапляють через просування по кар'єрній драбині у функціональні сфери відповідальності й передають свої дефіцити «у спадок» дітям, підліткам і дорослим.

Якщо продовжити хід думок про цей «механізм» - автоматизм передачі цінностей і установок, упередження і життєписи, що зумовлені таким механізмом – стане зрозуміло, чому деякі філософи й мислителі, як і дослідники з багатьох областей науки, дійшли до переконання, що людина вже давно *«від-природнилася»* (тобто віддалилися від своєї природності), що вона системно руйнує як себе саму, так і своє оточення і, вірогідно, стане живою істотою з найкоротшою сукупною тривалістю існування ні цієї Землі.

Ми маємо всі передумови – здоровий глузд і почування – щоб досягнути ці взаємозв'язки розумово й емоційно. У нас є всі можливості чинити опір цій «спіралі», якщо ми почнемо з самих себе, а потім – й мужньо виступаючи в ролі прикладу для наслідування – почнемо впливати на своє оточення.

Вже малі й найменші кроки у правильному напрямку можуть мати неймовірно позитивний вплив. Якщо ми виділимо для себе час для їх осмислення, то маленькі і найменші моменти переживання успіху можуть проявити дуже сильну каталізуючу дію<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Каталізатор – це речовина, яка пришвидшує хід реакції (*прим. перекладача*).

Якщо ж ми загостримо наші органи чуття у їх здатності сприймати слабкості й потреби нашого оточення, то вже згаданий каталізуючий ефект набере ще більшої сили.

У нас немає причини ставати песимістами, а натомість є всі приводи (про які лише можна подумати) для початку зміни курсу на 180 градусів уже сьогодні – для того, щоб завтра не було запізно.

***Ханс-Вольфф Граф***

*Витяг із роботи «Життєвий трикутник», Мюнхен 1993 рік*

***Переклад: Анастасія Сидоренко***