

З дозволу автора

ВЛАСНІ ІСТОРІЇ ТА СВДЧЕННЯ

Дульнева Лідія Володимирівна
практикуюча психологиня,
логоконсультантка

БУТИ ГРОСМЕЙСТЕРОМ СВОГО ЖИТТЯ

«Тихо, я граю в муки розуму.
На моделі життя все показано.
Свого ти досягнеш,
І страх твоїй поруч з тобою.
У твоїх руках усі карти,
А доля грає в шахи»

Цей реп почула у свого сина у плеері... й надихнулась...

Гра у шахи є відображенням головного принципу світобудови, принципу єдності та боротьби протилежностей. Протилежністю між світлом і темрявою, між білим і чорним, між сенсом та порожнечою...

Які закони гри? Чим тактика відрізняється від стратегії та як їх можна поєднувати? Що головне, а що другорядне, і як не помилитися у виборі?

Все наше життя подібно до шахової дошки – немов поле великої битви-гри, де і зовні, і всередині кожного з нас стикаються та борються різні сили. Ми називаємо їх добро і зло, духовне і матеріальне, альтруїзм і егоїзм, усвідомлений, сповнений пошуком і реалізацією своїх сенсів життєвий шлях чи абсолютно пусте, незрозуміло «чому й навщо» існування у світі... Будь-яка гра має свої правила, ми відносно легко можемо їх зрозуміти та пояснити іншому, який тільки починає освоювати це мистецтво. Але не ми створюємо ці правила. У чому тоді наша свобода? Саме її ми реалізуємо, роблячи свої кроки на дошці. Вона в тому, щоб кожного моменту якнайкраще розпорядитися всіма своїми перевагами, можливостями та потенціалами. Чи не їх уособлюють шахові фігури: ферзь, тура, слон, кінь та пішка? Кожна з них має свою цінність і свої особливості.

Ось тут для мене народжується пояснення таких логотерапевтичних термінів, як **самодистанціювання, самотрансценденція та ситуативність.**

Раніше, коли ще не була знайома з логотерапією, вона вже була у мені, трошки :) Розбираючи складну клієнтську ситуацію, я питала: «А ти можеш уявити події ніби зверху? Ніби ти бачиш себе й оточуючих зі сторони, ніби спостерігаєш шахову партію? Що думаєш, що відчуваєш тепер?» Тепер я бачу це більш глибоко, більш змістовно, більш усвідомлено.

Самодистанціювання

Самодистанціювання: ми піднімаємося над дошкою, де розіграна партія.

Самоусвідомлення: ми бачимо хто де знаходиться, фіксуємо положення фігур (по аналогії – досліджуємо свій фізичний стан, відслідковуємо думки, фіксуємо переконання).

Самооцінка: оцінюємо ризики ситуації: у якої фігури небезпечніше розташування, у якої більш вдала позиція, як це взагалі все виглядає, як загалом я це оцінюю з огляду на мій досвід. Аналогія у логотерапії: розуміння у контексті – треба зрозуміти, побачити, що спричинило те чи інше переживання. Без цього ми не можемо вплинути на ситуацію та діяти інакше. Важливо зрозуміти, що є тією самою несприятливою смисловою функцією у світогляді, яка спотворює реальність, переконанням, що погіршує якість життя, «ламає» всю гру :)

Другий етап – самотрансценденція

Воля до сенсу – народження рішення, що саме я намагатимуся зробити з цією партією

(захищатися, прямувати будь-що-будь до перемоги, вести виснажливу боротьбу, віддавати шану майстерності суперника – що буде отим самим важливим у виході з цієї ситуації). У логотерапії розуміння, хто я (вибудоване на попередніх етапах), дає змогу відчувати, відкрити, КУДИ я йду, КУДИ я можу прийти такий, який я є, у своїх можливостях і недосконалості, та КИМ я маю й можу бути у кращій версії себе.

Сумління – той самий орган сенсу. У шахах: як я буду прямувати до своєї мети? Чим я здатний пожертвувати, а що для мене найцінніше? Як я взагалі буду вести цю партію: ризиково, граючи на слабкостях суперника чи розраховуючи на свої сили? Твердження «Будь господарем своєї волі, слухаючи голос своєї совісті» глибоко відображає основні ідеї В. Франкла. Воно передає суть його логотерапії, що підкреслює свободу вибору людини.

І нарешті – власне самотрансценденція

У шахах: гравці повинні використовувати стратегію та тактику, щоб контролювати дошку, захищати свої фігури й атакувати фігури супротивника, зберігаючи при цьому свого короля. Король у шахах – фігура на дошці, без якої все розсипається на окремі частини і втрачає сенс. Чи не так відбувається й у житті? Як часто ми забуваємо про головне? Захоплюємося частками, дрібницями, іноді й дурницями, втрачаємо свій внутрішній центр. Не зберігаємо його, не зміцнюємо, не захищаємо. Король малорухливий і тендітний, але саме таким, стабільним і вразливим одночасно, виявляється на перевірку все найцінніше, найдорожче, святе в нашому житті. Спрямувати всю свою гру, щоб зберегти свого короля. Т. Пурйо закликав: «Спрямувати себе на те, що є цінним!»

Ким я можу бути/стати для інших, щоб ЖИТИ це ЖИТТЯ, сповнене сенсом.

Спостерігається постійний зв'язок з напарником: протягом гри ми обираємо свій наступний крок залежно від того, який був крок супротивника, тобто ми обумовлені цим – взаємодією, ситуаційністю, але пам'ятаючи про те, ХТО ми, ЯКІ наші сенси, ЩО каже сумління, ми обираємо, що робити та ким стати далі у цій грі, куди її рухати, щоб здобути найкрасивіше, найестетичніше й наймудріше рішення.

P.S. Гравцям-початківцям важливо за всяку ціну здобути перемогу над супротивником. Але з плином часу все ясніше починає відкриватися інша мета: щоразу є шанс перемогти самого себе, тобто виявити свої найкращі якості – шляхетність і пошану до того, хто сидить навпроти тебе за шахівницею.

Шахи вчать багато чому: терпінню та спокою, вмінню оцінювати наслідки своїх дій, мистецтву маленьких кроків, довіряти інтуїції, битися до кінця, гідно програвати і не падати духом, виправляти свої помилки та отримувати уроки з усього. У нашому житті завжди були та будуть і перемоги, і поразки, проте значущими їх робить той досвід, яким збагачується наша душа, проходячи свої випробування у багатьох битвах, у вічному людському прагненні знайти своє місце у світі та виконати своє призначення.

Отож, прийшов час почати усвідомлено грати свою життєву партію! Крок за кроком...