

## ЗМІСТ

Про автора.....	4
Передмова .....	5
Вступ .....	14
I. Що таке Конструктивне Життя? .....	16
II. Конструктивне Життя та почуття .....	45
III. Конструктивне Життя та розум .....	54
IV. Невротичні страждання .....	81
V. Невротичні моменти.....	95
VI. Невротичні помилки.....	107
VII. Роздуми Конструктивного Життя .....	128
VIII. Максими Конструктивного Життя .....	139
IX. Коани Конструктивного Життя .....	143
X. Казки Конструктивного Життя .....	146
XI. Вправи Конструктивного Життя .....	176
XII. Цитати про Конструктивне Життя з «Книг про воду» .....	189
Додаток А. Принципи функціонування емоцій .....	205
Додаток Б. Прийняття.....	214
Походження текстів книги «Конструктивне Життя: підтримка психічного здоров'я і життєвий шлях» із «Книг водної серії» .....	217
Посилання.....	221
Подяка .....	228

## ПРО АВТОРА:

---



**Девід К. Рейнольдс** визнаний провідним західним авторитетом з японської психотерапії. Він є колишнім викладачем Школи громадської охорони здоров'я Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, Медичної школи USC та Х'юстонського університету. Його книги публікували університетські видання (Каліфорнія, Чикаго, Гаваї та Нью-Йорк) і популяр-

ні видання в США, Японії, Китаї, Європі, Австралії та інших країнах. У 1988 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) направила доктора Рейнольдса до Китаю для навчання психіатрів Конструктивного Життя. Було продано понад 100 000 його книжок із Конструктивного Життя, виданих у Сполучених Штатах, Японії, Англії, Китаї, Німеччині, Австралії, Індії та Мексиці. Статті про Конструктивне Життя з'явилися в *Cosmopolitan* (травень 1990 р.), *USA Today* (25 серпня 1990 р.), *New Dimensions* (травень 1990 р.), *American Health* (березень 1991 р.), *New Woman* (листопад 1991 р.), *Self* (листопад 1991 р., 1992), *The Japan Times* (31 жовтня 1993 р.), *The Sun* (листопад 1993 р.), журналі «О» (березень 2001 р.) тощо. Наразі він читає лекції та проводить семінари в тихоокеанському регіоні, зокрема, приблизно три місяці навесні і три місяці восени в Японії, читаючи лекції та консультуючи японською мовою. Він єдиний неяпонець, який отримав премію Кора та премію Моріта японської Асоціації Моріта-терапії.

## ПЕРЕДМОВА

---

### *Програма, яка виводить за межі психотерапії*

Західна психотерапія від самого свого народження наприкінці ХІХ – початку ХХ ст. дивилася на людину дуалістично: от є норма, а є хвороба, от є нормальні думки та емоції, а є нав'язливі, яких варто позбутися. Є нормальний стан души, психіки, а є розлад, який слід лікувати. Є біль, але можна досягти такого стану, коли болу не буде, і людина тривалий час буде щасливою. Такий підхід загалом базується на іудео-християнській традиції Західної Європи: у світі і в самої людини є гріховне і праведне, тьма і світло, душа і тіло, правильне і неправильне, добро і зло. Причому ці елементи можна розсікти на окремі частини, поділити й один з елементів прибрати, вилучити, стерти з життя – гріховні та нав'язливі думки, почуття, напруженість, сексуальні імпульси, а інші – добрі, світлі, нормальні – залишити: радість, безболісність, легкі, праведні, цнотливі думки, душевний спокій, розслабленість.

З цього погляду людська особистість ніби ділиться на дві частини: здорову – праведну і хвору – грішну. І перша, природно, має якось перемогти другу, замінити її чи, щонайменше, змінити. Одна частина людського Его визнається такою, яка заслуговує більше енергії і симпатії, а друга – протесту і... лікування. Таким чином, Его підсилюється і крім того всередині його починається боротьба.

Індуїстсько-буддистський Схід прямував іншим шляхом. Там не було, особливо в буддизмі, поділу на темряву і світ, праведність і грішність, не вважалося за можливе відділити одне від іншого – усі перелічені прояви життя-буття вважалися на поверхні різними, а в глибині пов'язаними в єдине динамічне ціле. Рибками, які кусають одна одну за хвіст. Янь і інь.

Гаутама, Який Прокинувся, або Будда почав з того факту, що страждання є, їх не можна позбутися, бо вони – частина відсвіту ро-

боти нашого розуму. Вони викликані оманами нашого розуму, який створює ілюзію. Розум, створюючи ілюзію того, що існує «Я», Его, намагається йому служити, забезпечувати всім необхідним, прив'язуючись до речей, насамперед до тіла, прагне підпорядковуватися йому, годувати, захищати всіма силами, давати найкращі умови для існування, зокрема здоров'я. В цьому процесі він створює судження про речі або ідеї, вірування, до яких прив'язується як до «об'єктивної реальності», хоча самі ідеї можуть зовсім з нею не збігатися (і не лише індивідуальний розум, а й соціальна свідомість також створює соціальні ілюзії, конструкти, вимоги до своїх членів, які вони привчаються вважати з дитинства за «об'єктивну реальність»). Виникають ідеї абсолютного здоров'я або мужності, або душевного спокою, до яких потім людина прагне всіма силами дотягтися.

Ці ідеї є ідеями ідеального захисту, підтримки ідеального стану свого тіла, своєї особистості. Це є захист від хвороб, смерті, несподіванок, мрій, яких неможливо досягти, втрат, старіння. Ідеальний захист від небезпеки і змін, які притаманні нашому життю за його природою і яких неможливо уникнути. Не досягаючи того, що є в цих ідеях, людина починає відчувати неспокій і тривогу. А відтак її непокоїть те, чому вона почувалася неспокійною і тривожною, бо «цього не має бути, адже всі навколо спокійні». Тобто коли людина бореться із природними стражданнями, вона страждає двічі, з'являються страждання на стражданні.

«Лікування» розуму полягає не в тому, щоб він раптом перестав відчувати і завдавати страждань і болю, а в тому, щоб він перестав із ними боротися, тим самим не подвоюючи притаманні життю за природою почуття напруженості і тривоги. Прийняв реальність страждань від болісного народження, хвороб, старіння і смерті такою, яка вона є, реальність викликаних ними емоцій. Засобом досягнення цього є просвітництво, навчання. Усвідомлення людиною помилок розуму призводить до можливості відмовитися від боротьби із самим собою, зі своїми природними емоційними проявами, перейти до медитативних практик спостереження, а не ламання: розум не може виправити сам себе, борючись із собою; за волосся себе з болота не витягнеш. На відміну від західної психотерапії, відпадає внутрішня боротьба всередині Его: одна частина особистості не боротиметься

з іншою, «норма» не боротиметься проти «патології». Просто тому, що нема чого й нема за що боротися, бо Его – це набір ілюзій. Одна ілюзія не може боротися за здоров'я іншої. І це дає змогу сприйняти природу речей, реальності, фактів такими, які вони є.

Коли зникає або слабшає робота розуму зі створення ілюзорних ідей про своє здоров'я, про нормальний, здоровий перебіг власних емоцій, думок, виникає стан *tatxata* або такової – бачення речей такими, які вони є. Розум, який хоч іноді бачить речі такими, які вони є в реальності, і є «нормальний», не скривджений розум. Провітлений. Страждання людини, у якої є такий розум, зменшуються.

Описана в першій книзі про програму «Конструктивне Життя» психотерапія японського психіатра і гуманіста Шьоми (Масатаке) Моріти (1874–1938)<sup>1</sup> побудована якраз на цьому розумінні. Відмова завдяки перебуванню в тиші від боротьби з емоціями, думками, образами, спогадами приводить до того, що людина менше зосереджується на власних емоціях, думках, оцінках, тобто на собі, на своєму Его. Зменшується напруженість внутрішнього діалогу та самоаналізу. Людина починає бачити і виконувати важливі завдання й справи в зовнішньому світі, не пов'язуючи їх із власним емоційним комфортом або дискомфортом. Це дає змогу «увімкнутися» природним силам людини, її природним емоціям, інтелектуальним і тілесним здібностям (які існують у єдності).

Невроз як зацикленість на собі, на своїх станах і обмеженнях зникає на такому життєвому шляху. Він виходить із фокусу уваги, симптоми вже не лякають і стають природними проявами на периферії свідомості людини. Людина навіть починає усвідомлювати себе частиною більшого органічного цілого: Природи, Планети, Всесвіту.

Це недуалістична, недвійна психотерапія – не існує поганих і добрих емоцій, думок, образів, немає психічного розладу або психічної хвороби і «норми». Не потрібно боротися проти симптомів, синдромів або намагатися подолати їх. Достатньо зрозуміти, що усе, що відбувається всередині мене, у моєму внутрішньому світі – це природно, і це усвідомлення варто втілювати в життя.

---

<sup>1</sup> Білоусенко М. Долаючи шаблони тривожності. – Київ : Видавництво Ліра-К, 2024. – С. 28–44.

Одним із варіантів такої недвійної психотерапії є представлена в цій книжці програма «Конструктивне Життя», яку створив на основі терапії Ш. Моріта американський антрополог, професор Д. Рейнольдс<sup>1</sup>.

Головна ідея цієї програми полягає в тому, що наші почуття, частково думки, а також образи не контрольовані навмисне «силою волі». Ми маємо допускати їх, проживати і не ділити на хороші-погані, гріховні-праведні, позитивні-негативні. Емоції – це ми самі, це прояв нашої природи. Неможливо та недоречно їх модифікувати, знижувати, приглушати або лікувати. Крім того, вони не можуть бути завжди постійними. Ми не можемо завжди відчувати спокій, щастя, або насолоду. Емоції йдуть хвилями, спокій і насолода змінюються болем, безсиллям, провинною – і знову – спокій, насолода, іноді щастя – залежно від обставин життя. Наш розум гнучко реагує на ці обставини емоціями. Вони природні як і стан погоди, хмари на небі.

Але ми контролюємо наші дії, тобто наше тіло. У гніві можемо керувати голосовим апаратом, своїм язиком і стримувати його, щоб не викрикувати образ, про які потім шкодуємо. У депресії ми можемо, незважаючи на сильну апатію, підняти ноги і тіло, перекласти їх через край ліжка, одягти капці і піти до ванної кімнати чистити зуби.

Між діями та емоціями є суттєвий зв'язок. Почуття несуть інформацію про важливі завдання в житті, у реальності. Ми запитуємо їх, намагаємось почути їх інформацію і після цього щось робимо. Проте переважна частина потоку емоцій зрозуміла, нам не треба їх аналізувати, вони просто є. Іноді вони повторюються, повторюються у схожих ситуаціях. Нам достатньо просто відчувати їх і діяти далі, іти туди, куди нам слід іти – до своєї мети, до своєї цілі в житті або до своїх завдань, які ми запланували. Дії, поведінка – це головне, ми є те, що ми робимо.

Потроху виробляючи звичку – перший фокус уваги робити на своїх діях, ми виходимо з-під залежності своїх почуттів, перестаємо очікувати від себе тільки добрі, «комфортні» почуття перед тим, як зробити якийсь крок уперед. Перестаємо очікувати від себе, що ми зробимо крок уперед тільки тоді, коли будемо відчувати впевненість у собі, спокій, коли не буде страху, тривожності.

---

<sup>1</sup> Там само, С. 44.

Більшість тих почуттів, які ми називаємо негативними, є природними для тих ситуацій і обставин, які є навколо нас, коли ми їх відчуваємо. Ми шукаємо роботу, йдемо до військкомату, вступаємо в університет, закінчуємо його, ідемо на обстеження до лікарні – все це має викликати в нас тривогу і напруженість. Тільки ми маркуємо їх як завищені, кажемо, що це «нестерпні почуття», що «ніхто так не страждає, як ми». Починаємо проти них боротися і в нас виникає вторинне страждання, страждання на страждання, від якого нам варто звільнитися.

Коли ми, завдяки «Конструктивному Життю» навчаємося концентруватися на важливих завданнях, на цілях, що їх перед нами ставить повсякденна реальність, і діях з їх реалізації і не концентруватися на почуттях комфорту-дискомфорту, то починаємо бачити не себе, а реальність, Реальність. Речі такими, які вони є. Ми дивимось і бачимо ширшу перспективу. Не лише свої потреби та біль, а й потреби і біль інших. Природи. Всесвіту. Наше життя наповнюється сенсом і енергією.

Ця програма має коучингову форму, бо вона не занурюється в дитинство, у травми, тим паче що Д. Рейнольдс вважає, що травма – це те, що ми називаємо травмою. Те, що ми прожили в дитинстві, – факти, а те, як ми їх інтерпретуємо – це наші судження про факти, назви або символи, які пов'язуємо з ними або пов'язує якась група професіоналів, психологічних або, скажімо, релігійних. Загалом факти нашого дитячого життя – це завдання від реальності, які дають нам можливість щось активно робити у своєму житті. Для того, щоб позбутися травм дитинства, нам варто зосередитися на сьогодні, на своїх справах сьогодні, створюючи історію успіху, яка потім зворотним світлом виправдає, додасть нового сенсу тому, що було раніше, тому, що можна називати «травмами».

Це сповнює надією людей, схильних до невротичних реакцій, бо вони можуть цього навчитися. Питання не в нереалістичному позбавленні від симптомів, так званих негативних почуттів, некомфортних тілесних проявів. А в тому, що нам не варто ставити своє життя на гальма доти і нічого не робити, доки ми не почуватимемося добре, упевнено, спокійно. Ми можемо вчитися йти вперед навіть попри ці почуття або з ними разом, отримуючи від них важливу інформацію, але уникаючи глибинного самоаналізу. Аналізуючи, що

потрібно зробити зараз в цій реальності, не поринаючи в спогади в той час, коли ми були безпомічними дитьми і хтось про нас дбав, як ми вважаємо, нещиро.

Програму «Конструктивне Життя» її засновник навмисне створив не як психотерапію, а як «Життєвий шлях» (Way of Life). Чому? – пояснюється в цієї книжці: він хоче, щоб «Конструктивне Життя» стало частиною нашого повсякденного життя, бо вона ширша за будь-який вузькоспеціалізований набір інструментів для «лікування», для того щоб позбавити клієнта неврозу. Це тверезий, мудрий погляд на життя і свої можливості в ньому. Конструктивні можливості.

Проте ця програма, маючи таку форму, може все ж таки, на мій погляд, бути використана як психотерапія. Будь-який психотерапевт мусить жити мудро і тверезо. Не фокусуючись лише на власному емоційному комфорті-дискомфорті. Не вважаючи, що з будь-якою емоцією потрібно обов'язково «контактувати», комусь розповісти або виплеснути своє наболіле. Конструктивний життєвий шлях – корисний, ефективний, терапевтичний. Тому психотерапевт має навчитися жити конструктивно. Коли він це зможе зробити, тоді й поділиться цією навичкою, бо поділитися можна тільки тим, чим володієш сам. Те, як він живе сам, буде тим, чого він навчає клієнта.

Він може вчити людину приймати і проживати всі свої почуття, не намагаючись їх змінювати, а активно керувати своїми діями, спрямованими на досягнення важливих для нього або неї цілей. І бачити реальність. Жити в ній. В якомусь сенсі, «Конструктивне Життя» – це терапія реальністю. Тренінг того, як жити в ній, а не в вигаданому, ілюзорному світі своїх думок, оцінок, образів, емоцій, вірувань.

Коли ми це усвідомлюємо, то потроху розуміємо, що весь всесвіт склався так, що ми вчасно прийшли в нього, адже ми – його органічна частина, тому маємо відіграти в ньому вельми важливу роль. І кожен наш крок – важливий на цьому важливому шляху.

Це той шлях, яким бажано йти самим психотерапевтам. Він не такий складний, але потребує часу, самодисципліни, відданості. На ньому будуть помилки, відступи, наступи... А головне, як каже японська приказка: якщо сім разів упав, то вісім разів підведися. Цього навчає ця програма.



Ця книга, крім того, що вона є посібником у тренуванні конструктивного життєвого шляху, також є і квінтесенцією деяких роздумів автора про життя. Коли людина практикуватиме йти цим шляхом, вона зрештою підтвердить для себе дієвість, відповідність до практики життя цих роздумів, і вони стануть основою для буття, світогляду. А далі в людини може зростати довіра до якийсь релігії, до якийсь ширшої філософської системи. Головне те, що вона буде активною і ефективною істотою в цьому всесвіті.

Книга складається з дванадцяти глав, кожна з яких є добіркою текстів з однієї із книг Д. Рейнольдса, присвяченої програмі «Конструктивне Життя», які опубліковані у 80–90-ті роки ХХ ст. і на початку ХХІ ст. Вони всі містили в назві слово «вода». Чому? – це пояснює у Вступі автор. Перші шість глав присвячені поясненню основних ідей програми, точніше однієї і тієї самої ідеї: наші почуття некеровані, нам варто їх приймати такими, які вони є, ми керуємо нашою поведінкою, варто зосередитися на здійсненні активних дій в цьому світі з будь-якими внутрішніми емоційними станами всередині. Пояснюється наповненість і зміст обох складових Конструктивного Життя: частини, пов'язаної з активністю, з діями (яка походить із терапії Шьоми Моріти), і частини, пов'язаної з баченням своєї взаємозалежності зі світом, своєї залежності від людей, речей, обставин і розвитком навичок вдячності (яка походить із саморефлексії Найкан Ісіна Йосімото). Глави IV–VII сфокусовані на поясненні невротичних помилок, які ми всі робимо час від часу, глави VIII–XI містять невеличку розповідь про практику Конструктивного Життя: максими-нагадування, коани, казки-історії, практичні вправи. Остання глава XII становить собою добірку цитат із книг тієї самої серії, які дібрав один з учнів Д. Рейнольдса і які ілюструють глибше ідеї, відображені в попередніх главах.

Редактор додав два додатки А і Б, фрагменти з двох інших книг автора «Конструктивне Життя» (1984) і «Навчальний посібник Конструктивного Життя» (1995), які, на мій погляд, є дуже важливими для розвитку навичок цього життєвого шляху. Перший текст містить викладення шести принципів, які пояснюють функціонування наших емоцій. Мені здається, що опанування Конструктивним Життям варто починати із запам'ятовування, роздрукування і прикріплення

до дверей холодильника аркуша паперу з переліком цих принципів. Бачення життя крізь цей перелік само собою вже може привести до конструктивних змін. У другому додатку наведено пояснення про те, що таке саме прийняття – активні дії у світі з будь-якими внутрішніми емоційними станами.

Щиро вдячний представникові Реальності, професорові Девіду Кенту Рейнольдсу за люб'язний дозвіл перекласти цю книгу, надрукувати її в Україні і ознайомити українців у найважчий час нашої історичної долі з таким простим, мудрим і ефективним життєвим шляхом – Конструктивним Життям. Вдячний також учням Девіда Рейнольдса, насамперед моїй тренерці, колишньому викладачеві Стенфордського університету, авторові книги «Уроки імпровізації» Патриції Медсон (США), а також Греггу та Лінді Кріч (США). Вдячний професорові Пег ЛеВайн (Австралія) за плідні дискусії щодо Моріта-терапії.

Вдячний директору ТОВ «Видавництво Ліра-К» Віталію Зарицькому і тим, хто допомагав підготувати книгу до друку.

Вдячний Реальності за те, що мені випала нагода створити щось ширше і важливіше, аніж збереження мого власного життя і допомоги іншим у важкі часи війни.

*Максим Білоусенко,  
клінічний психолог  
канд. екон. наук,  
м. Запоріжжя*