Етапи розвитку ґештальт-терапевта, від початку до смерті

Це спроба змалювати професійний шлях ґештальт-терапевта, подібно до опису стадій психосоціального розвитку за Еріком Еріксоном. Може бути цікава тим, хто тільки починають цей шлях

Наступний список ґрунтується як на моєму власному досвіді, так і на спостереженнях за колегами, і випадково побачених історіях.



Як і у випадку вікових криз за Еріксоном, це ідеальна послідовність. В реальності люди можуть застигати на певних стадіях, зриватися, або щось проскакувати з тим, щоб пізніше повернутись і допрожити відповідний виклик (або не повернутися й залишити відповідну прогалину в професійній ідентичності). Можливі й природні зупинки на етапах зрілої практики, коли все задовольняє і немає бажання рухатись на наступні щаблі. До останніх фаз психотерапевт може просто банально не дожити.

Описані етапи проживаються в конкретному історичному та культурному полі. Окремий, паралельний процес – це власне особисте життя психотерапевта, з його відповідними індивідуальними та суспільними кризами. Тут розкид можливих варіантів надто великий, щоб включати його в наступний перелік етапів, просто варто згадувати, що гладкий послідовний процес професійного розвитку може також перебиватися народженням дітей, розлученнями, переїздами, війнами, важкими хворобами, технічними революціями і чим завгодно ще.

Етапи

1. Перше знайомство з гештальт-терапією, в найкращому випадку просто як клієнта, а то й чисто перше враження за статтями та короткими відео. Зацікавленість. Формування початкової мотивації.

Тривалість: різноманітна, від тижнів до багатьох років.

Виклик: Цікавість vs. Байдужість.

Типові мотивації:

- Цікавість до себе, бажання краще зрозуміти власну психіку
- Власний досвід клієнта, який надихнув
- Пошук сенсу, "чогось свого"
- Бажання допомагати іншим (часто ще абстрактне)
- Соціальний вплив – друг, партнер, колега захопились темою

Результат успішного проходження:

- Стійка мотивація до поглибленого вивчення підходу, готовність інвестувати час і ресурси в навчання.

Небезпеки:

- Хибні очікування (щодо методу, процесу навчання, майбутнього життя за цієї роботи тощо).
- Хибна мотивація (надмірне "рятівництво", меркантильна маніпулятивність, статусність, "сімейна" підтримка спільноти тощо).
- Інтерес залишається поверховим, людина йде далі у житті без контакту з професією.



2. Перший ступінь: основи гештальт-терапії. Набуття справжнього теоретичного підґрунтя, спостереження і розбір сесій, які проводять тренери, але самі студенти ще не пробують вести сесії. Суміш азарту і зацікавленості.

Тривалість: 1 рік, подеколи 2–3 роки.

Виклик: Розуміння vs. Плутанина

Типові мотивації:

- Бажання зрозуміти теорію, "розібратись як це все влаштовано"
- Азарт від нового середовища та спільноти
- Власна терапія дала результат – хочеться вміти так само
- Романтизація професії

Результат успішного проходження:

- Міцне теоретичне підґрунтя
- Розуміння базових принципів ґештальт-підходу
- Готовність до практичних спроб.

Небезпеки:

- Занадто легковажне та поблажливе ставлення до предмету (особливо якщо тренери підтримують таке ставлення).
- Завчасне бажання розпочати практику (з ризиком сорому чи його ігнорування).
- Або навпаки, перенавантаження навчальним матеріалом та заходами.
- Втрата віри у власні здібності, відхід із навчання.



3. Другий ступінь: теорія і практика. Студенти починають практикуватися, спочатку одне на одному, потім беруть перших клієнтів. Подолання власного страху і тривоги, сором новачків, загроза зриву в безсоромність.

Тривалість: 4 роки, подеколи 5–6 років.

Виклик: Сміливість vs. Страх/Сором

Типові мотивації:

- Бажання підтвердити собі, що "можу"
- Подолання страху – як особистий виклик

- Перші відгуки клієнтів як джерело підтримки самооцінки
- Бажання приналежності до спільноти практиків
- Ще присутнє "рятівництво" – потреба бути корисним

Результат успішного проходження:

- Базові практичні навички, подоланий страх початку сесії, сформована довіра до процесу.
- Здатність до аналізу власної роботи, перші зв’язки в професійній спільноті.
- Розпочата терапевтична практика, або принаймні готовність до початку.

Небезпеки:

- Порушення балансу між теорією, практикою, усвідомленням, власною терапією, розбудовою зв’язків, життям поза навчанням тощо.
- Зрив процесу через зустріч хибних очікувань з реальністю, нестачу ресурсів
- або зрив у безсоромність та "всезнайство".



4. Розбудова особистої практики. Студенти/випускники працюють вже краще, але клієнтів не вистачає. Спроби рекламуватися, переживання про власну ще крихку терапевтичну

ідентичність, страх втратити клієнтів. Тривожне компульсивне нахапування додаткових навчальних курсів.

Тривалість: 2–4 роки, подеколи 4–8 років. (Часто початок цієї фази перетинається з завершенням попередньої).

Виклик: Професійна впевненість vs. Тривога про компетентність.

Типові мотивації:

- Фінансова незалежність, бажання жити з улюбленої роботи
- Підтвердження власної компетентності через стабільний потік клієнтів
- Тривога як мотиватор – страх "не вийде" штовхає вперед
- Ідентифікація з роллю: "я – психотерапевт"

Результат успішного проходження:

- Стабільна клієнтська база
- Почуття професійної компетентності
- Вибірковий підхід до навчання та залучення клієнтів.

Небезпеки:

- Недостатня особиста пропрацьованість може спричиняти надмірний сором (або безсоромність) самопред'явлення, ізоляцію від спільноти, необґрунтовану конкурентність, етичні порушення через владу над клієнтами.
- Самоприниження чи надмірна самовпевненість.
- Ризиковані експерименти, ризик перевантаження, ризик знецінювання професії.
- Етичні порушення початківця.



5. Зріла практика: всі вільні години заповнені, вже не страшно втрачати клієнтів, бо на їх місце приходять нові. Навчальних курсів вже менше, вони спокійніші, бо більше не лізе. Чітке розуміння власних можливостей та обмежень. Тільки тут терапевтична ідентичність повністю сформована.

Тривалість: до виходу з професії.

Виклик: Майстерність vs. Самовдоволеність.

Типові мотивації:

- Задоволення від самого процесу, інтерес до роботи заради роботи
- Фінансова стабільність як фон, а не ціль
- Глибший контакт із клієнтами, цікавість до людської різноманітності
- Внутрішня свобода – "можу обирати, з ким і як працювати"

Результат успішного проходження:

- Глибоке розуміння терапевтичного процесу, природність у веденні сесій, ефективність роботи

- Стабільна можливість жити з практики
- Готовність до передачі досвіду.
- Формування фінансової ідентичності терапевта, цінової політики, самоорганізації відпусток, заощаджень тощо.

Небезпеки:

- Вигоряння
- Самовпевнене застигання у власній обмеженості (яка видається досконалістю).
- Конкуренція з колегами замість взаємопідтримки.
- Пріоритетне ставлення до заробітків на шкоду якості роботи.
- Застій, механічність, рутина.

6. Бажання вчити молодших колег. Третій ступінь: поглиблення в гештальт-терапії. Підготовка супервізорів та тренерів навчальних груп. Терапевти вже не соромляться помилок в терапевтичному процесі, але соромляться помилятися в супервізії та тренерстві.

Тривалість: 4–6 років. (Часто починається завчасно, ще до завершення формування терапевтичної ідентичності; зрідка, в патологічних випадках – одразу після завершення другого ступеня чи навіть до його завершення).

Виклик: Передача досвіду vs. Страх оцінювання

Типові мотивації:

- Бажання передати те, що сам отримав
- Нові виклики – пошук росту за межами "просто терапії"
- Визнання з боку спільноти, авторитет
- Щира зацікавленість розвитком інших людей (вже не себе)
- Честолюбство: статус тренера/супервізора

Результат успішного проходження:

- Впевненість у супервізійних та навчальних навичках.
- Прийняття власних помилок як частини процесу, здатність повертати їх на користь.
- Поглиблене розуміння теорії та практики ґештальт-терапії.

Небезпеки:

- Як і на другому ступені, порушення балансу теорії, практики, життя тощо.
- Надмірний чи недостатній сором.
- Нездорова конкуренція зі старшими колегами.
- Поспіх у початку тренерської роботи.



7. Розбудова супервізійної/тренерської практики. Терапевти/ супервізори/ тренери почуваються все впевненіше і спокійніше. Формується відповідна ідентичність. Робочі процеси усталюються.

Тривалість: 3–5 років. (Часто початок цієї фази перетинається з завершенням попередньої).

Виклик: Професійна впевненість vs. Тривога про компетентність / Конкуренція

Типові мотивації:

- Задоволення від спостереження за зростанням учнів
- Поглиблення власного розуміння теорії через необхідність пояснювати
- Формування нової ідентичності – "я вчу, а не лише лікую"
- Відчуття місця в ієрархії та наступності традиції

Результат успішного проходження:

- Стабільна база супервізантів
- Почуття професійної компетентності, професійний розвиток, розуміння потреб навчального процесу

- Врешті впевнене розуміння ґештальт-підходу (щоб зрозуміти самому – почни вчити інших).

Небезпеки:

- Необґрунтована самовпевненість чи недостатня впевненість.
- Методологічні помилки в тренерській роботі
- Етичні порушення
- Нерозуміння меж власної відповідальності.



8. Зріла супервізійна і тренерська практика. Сформовані відповідні ідентичності. Власне терапевтична практика зменшується, бо на неї не вистачає часу (але повністю не має зникати ніколи).

Тривалість: до виходу з професії, або поки не набридне (можливе повернення до суто терапевтичної роботи).

Виклик: Авторитетність vs. Жорсткість

Типові мотивації:

- Задоволення від гнучкого авторитету, а не боротьби за нього
- Інтерес до методологічних питань, до "як влаштована сама передача знань"
- Відповідальність перед спільнотою як внутрішня цінність
- Задоволення від контакту з різними поколіннями терапевтів

Результат успішного проходження:

- Гнучкий авторитет (заслужене місце в природній ієрархії)
- Здатність адаптуватися до нових поколінь студентів
- Збереження живості підходу
- Продовження саморозвитку.

Небезпеки:

- Вигоряння.
- Спокуса відмовитись від терапевтичної практики на користь викладання/супервізії (з наступною втратою кваліфікації).
- Ілюзія власної досконалості.
- Конкуренція з колегами замість взаємопідтримки, зарозумілість.
- Пріоритетне ставлення до заробітків на шкоду якості роботи.
- Етичні порушення.
- Нерозуміння меж власної відповідальності перед студентами та спільнотою.
- Втома від "занадто багатьох учнів", відхід у формалізм.

9. "Скляна стеля": в межах набутих ідентичностей далі рости нема куди. Амбітні терапевти/тренери починають писати книги, розробляти власні методики, засновувати напрямки та власні інститути. Але хтось обирає і розвиватися вглиб замість розширення, це теж валідний варіант.

Тривалість: до виходу з професії, може бути навіть кількадесят років.

Виклик: Інноваційність vs. Стагнація.

Типові мотивації:

- Потреба у творчому самовираженні – написати, створити, залишити слід
- Незгода з існуючими підходами, бажання запропонувати щось своє
- Осмислення пройденого шляху, бажання його узагальнити
- Або навпаки – відмова від амбіцій, поглиблення вглиб себе та практики

Результат успішного проходження:

- Внесок у розвиток напрямку
- Створення власної школи або підходу
- Визнання в професійному співтоваристві (також і поза межами власної школи).

Небезпеки:

- Застрягання у "відпрацьованій схемі".
- Втрата зацікавленості.
- Розробка чогось хибного чи вторинного під виглядом новизни.

- Перевага амбіцій над реальною користю.
- Етичні порушення.
- Розчарування.



10. Старість (поважний відхід). Всі активності потроху згортаються, від найбільш вимогливих до найпростіших. Ті, хто дожили до цього етапу, залишають собі невелику терапевтичну та супервізійну практику, або і йдуть з професії повністю, присвячуючи себе онукам, садівництву, ремеслам чи ще чомусь.

Виклик: Мудрість vs. Чіпляння за владу

Типові мотивації:

- Задоволення від самого факту прожитого шляху
- Бажання передати естафету гідно, без чіплянь
- Збереження живого контакту з улюбленою справою в посильному обсязі
- Прийняття власної скінченності – як особисте, так і професійне

Тривалість: рідко довше за десяток років. Зазвичай психотерапевти, які дійшли до цього

етапу, так чи інакше працюють, доки фізично здатні, тож далі лишається не так вже й довго.

Результат успішного проходження:

- Гідний перехід до завершення життя
- Збереження зв'язку з професією в комфортному обсязі
- Мудра передача естафети молодшим.
- Збереження поваги.

Небезпеки:

- Затримка на впливових позиціях до втрати розумових здібностей.
- Болісне подолання кризи похилого віку.
- Ігнорування ймовірності несподіваної смерті (шкода для активних проектів та зобов’язань).
- Перешкоди розвитку наступних професійних поколінь.
- Ізоляція.



Фут-фетишизм

Що це і що ним не є

Сьогодні я хочу поговорити про феномен фут-фетишизма. Не тому що я його маю (я не маю), а тому що я, як і всі босоніжці, періодично потерпаю від того, що нас наполегливо плутають з фут-фетишистами і фут-моделями – настільки, що деяких жінок від вільної босоніжності відштовхує саме те, що їх тоді сексуалізуватимуть ще й за це. В сучасному світі, де всіляка оголеність надмірно сексуалізована, босоніжці – це лайт-версія натуристів. (Натуристам, зрозуміло, живеться ще набагато складніше).



Тож що таке фут-фетишизм, звідки він береться, до чого він, і що нам тепер робити.

Сексологія

По-перше, визначення. В сексології фут-фетишизм – це один з видів фетишизму (наразі найпоширеніший, з великим відривом від інших, за статистикою порносайтів і серйозними дослідженнями), які в цілому відносяться до ширшої групи парафілій. Парафілія – це атипові сексуальні інтереси в широкому сенсі, це коли сексуальне збудження, а подеколи і розрядку, викликають предмети і дії, не пов'язані з загальноприйнятими формами сексу (подеколи взагалі не пов'язані з людьми); у важчих випадках фіксація настільки потужна, що власне традиційні форми збудження і розрядки взагалі неможливі. (Коли традиційний секс можливий, парафілії не вважаються розладом; тоді це просто чудернацька особистісна особливість).

Фетишизм – це сексуалізована фіксація на частинах тіла, предметах одягу чи інших речах, які зазвичай не сексуалізують. Видів фетишизму надзвичайно багато. Правило #34.1: який би

предмет чи дію ви не взяли, навіть найхимерніші, для когось це буде фетишем. Фут-фетишизм – сексуальна фіксація на стопах, повністю чи частково оголених.



До речі, саме оце відрізняє фут-фетиш світлини від життєвих світлин босоніжців. У фут-фетишистів в фокусі і на першому плані – стопи, людина не важлива. У босоніжців фокус на людині, на її особистості, а босі ноги – суттєва, але тільки частина цілого.

Як виникають фетиши? Справа в тому, що сексуальність – базовий, прадавній механізм, який забезпечує розмноження. Там все побудовано на простих і міцних умовних рефлексах. Все, що викликає збудження і задоволення – закріплюємо і повторюємо. Тож, наприклад, варто потрапити в ситуацію, коли (викликане іншими причинами) збудження випадково співпаде з іншим стимулом, особливо стимулом вражаючим, особливо якщо такий збіг повториться кілька разів, цей стимул по асоціації має шанс стати фетишем і надалі тригерити збудження самостійно. З чоловіками це трапляється в рази частіше, ніж з жінками; жіноча сексуальність, з одного боку, пластичніша, з іншого – менш схильна до зовсім вже чудернацьких експериментів, ніж чоловіча.

Більшість фетишів фіксуються в період формування сексуальності, з народження до ранньої юності. Потім вже рідше.

Чому стопи

Що такого особливого зі стопами? Технічно, стопи – одна з другорядних ерогенних зон, може трохи сильніша за кисті рук, точно слабша за шию, вуха і ключиці. Нічого особливого. Стопи згадуються в звичайному еротичному контексті щонайменше з античності, і хтось їх напевно

фетишизував і тоді, але особливо це не підкреслювали. А от з часів Відродження цей мотив вже прослідковується в мистецтві, а у XVIII столітті і пізніше, у вікторіанську та едвардіанську ери посилюється. Чого ж вони стали особливими?



Тут справа в тому, що зовсім вже звичайні, абсолютно повсякденні речі майже не мають шансів стати фетишем, хіба що трапляться в особливому контексті. Стимул має вражати, щоб закарбуватися, бути особливим. Коли босі стопи стали вражати? Тоді, коли вони майже в усіх постійно стали закриті, крім сексуального контексту. А з XVIII століття ще й трималась мода на сильно оголені плечі, спину і глибоке декольте, тож верх був звичним і не надто вражав, а от побачити босу ніжку якоїсь пані – це була *подія!* Ну й от. В різних культурах так само працювало саме те, що всі закривали: обличчя, потилиці, пупки, кісточки ніг, кисті рук (коли всі носили рукавички), коліна, що завгодно. Зараз це стопи.

З цією версією узгоджується і той підрозділ фут-фетишизму, де людей приваблюють не будь-які, а саме смердючі стопи (можна й в шкарпетках), тобто не постійно босі, а тимчасово звільнені від постійного закритого взуття.



Найновітніша історія

Підйом фут-фетишизму почався з масового розповсюдження мобільного інтернету і, відповідно, хтивок. І якщо звичайні оголені хтивки соцмережі не пропускають, а публікуватися на порносайтах готові далеко не всі, то босі ноги офіційно дозволені всюди. Бінго.

А справжній сплеск розпочався з 2020 року і триває досі. Бо в 2020–2021 ми мали всепланетні локдауни, всі сиділи по домівках, і, з одного боку, банально побачити чиїсь ноги, крім сусідів по квартирі, стало рідкістю. Навіть зараз кажуть: "Набрид той онлайн, я хочу бачити людей з ногами!". З іншого – контакти (в тому числі сексуальні) різко обмежились, а вільного часу стало більше, ну й треба ж було якось розважатися.



Далі покотився ефект позитивного зворотного зв'язку. Є деякий попит – пропозиції ростуть – це поширюється, стає відомим – більше людей цікавляться і формують фетиш – більше попиту, більше пропозицій. І от вже у першої-ліпшої людини босі ноги насамперед асоціюються з фут-фетишем. Вже зафіксовано тенденцію у покоління Z (наразі більше мемну, але вже не тільки): "No free feet!" Нащо вільно показувати те, що можна продати? Тож посилюється мода на закрите взуття, і це ще посилює фут-фетишизм.

Так ми недайбо докотимось і до заборони зображень босих ніг як сексуалізованого контенту. Вже зараз основні ШІ мають цензурні заборони на малювання босих підошов, особливо брудних.

І що нам робити



В принципі, з цього тексту це очевидно. Якщо фетишизація босих ніг породжена їхньою рідкісністю в публічному просторі, і це заважає вільному несексуалізованному босоноженню, то вихід полягає якраз в поширенні несексуальної босоногої публічності. Чим більше людей просто буденно ходитимуть босоніж, не вкладаючи в це жодного звабления, чим ця деталь ставатиме звичнішою, тим менше людей формуватимуть фут-фетиш (ті, хто вже є, нікуди не подінуться, але нових меншатиме), тим дедалі легше буде роззуватися наступним.

Спочатку буде складно, босі першопрохідці зустрічаються зі спротивом. Переломити інерцію позитивного зворотного зв'язку важко, але якщо нам це вдасться – той самий зв'язок відкотить ситуацію до норми.


Київ
Київ
727

Авторський курс «Основи мислення для всіх»

Чи можна навчити мислити?

У сприятливих умовах миші займаються мишленням

Цей список тем виник у 2020 році з нарікань на вечірніх посиденьках на те, що ґештальт-терапевтів вчать відчувати, усвідомлювати та обирати форму, а ось мислити — не вчать. І тому, що метод нібито не про це, і тому, що ну вже мислити-то всі навчилися раніше. Але ні. Мислити — це окрема навичка, яку теж треба освоювати багато років. «Якось мислити» і «мислити правильно» співвідносяться як «більш-менш грамотно писати» і «писати добрі книги». Тож на практиці — хто навчився, а хто ну так.

І ось як би виглядала додаткова підготовка з уміння мислити (вже не тільки для ґештальтистів, а взагалі для всіх)…



Кожна тема курсу поєднує теорію з практичними вправами та інтеграцією підходів у структуру особистості. Успішне проходження курсу дає учасникам глибоке, ясне, чітке

мислення, багато знань і багато смутку.

Теми неминуче зачіпають різні напрямки філософії та релігії, оскільки це, власне, і є розділи знання про способи мислити й не мислити. Але акцент робимо не на нудній історії теорії, а на практичному застосуванні, оскільки психотерапія — це й є прикладна філософія.

Спочатку ми розглядали цей план просто як кумедний перформанс, бо не знали, хто б взагалі потягнув викласти цей курс як треба. Але зараз, у 2026, коли з'явилися потужні ШІ, це стало цілком реально. Почитайте настанови зі складання навчальних промптів наприкінці цього тексту, і можете приступати.

Частина перша. Початки мислення

1. Раціональне та міфологічне мислення. Міфологічна свідомість за О.Лосєвим.

- Чим міф відрізняється від маячні: у міфу є своя логіка, просто інша.
- Де міфологічне мислення живе в головах цілком раціональних людей — від гороскопів до корпоративних «місій і цінностей».
- Синкретизм: стан, коли суб'єкт, символ і річ ще не розлучилися між собою.
- Коли міфологічне мислення — ресурс (сенс, цілісність), а коли — пастка.
- *Практика: знайти власний персональний міф і здивуватися, наскільки він старий.*

2. Взаємозв'язок мислення та знання. Знання як сума досвіду та знання як сума інформації. Досвід і рефлексія — хто кого?

- Знання-факт проти знання-навички: чому «я знаю» не дорівнює «я вмію».
- Досвід без рефлексії: чому двадцять років стажу не завжди означають двадцять років розвитку.
- Рефлексія без досвіду: інтелектуальне жонглювання порожніми руками.
- Цикл Колба та його побутові (і терапевтичні) варіації.
- *Практика: розібрати один власний випадок з життя окремо на «що сталося» і «що я з цього зрозумів(ла)» — і побачити, наскільки вони розходяться.*

3. Знання, свідомість і мислення в контексті новітніх відкриттів нейропсихології.

- Мозок, що раціоналізує рішення, які лімбічна система вже ухвалила без нього.
- Ілюзія єдиного «Я»: розщеплений мозок і паралельні процеси ухвалення рішень.
- Нейропластичність: наскільки мислення справді можна «перевчити», а наскільки це рекламний слоган.
- Межі нейроредукціонізму — чому «це просто дофамін» нічого насправді не пояснює.

4. Системне, кліпове, асоціативно-шаблонне мислення. Сканери та дайвери. Картографи та пакувальники: «Програмістський камінь» А.Картера. Який тип мислення для чого призначений.

- Сканери й дайвери: широкий огляд проти глибокого занурення — питання стилю, а не інтелекту.
- Картографи та пакувальники за А.Картером: хто будує карту території, а хто пакує вже готові рішення в коробки.
- Кліпове мислення: діагноз епосі чи цілком робоча адаптація до неї.

- Асоціативно-шаблонне мислення: коли досвід підказує правильно, а коли — просто швидко.
- *Практика: визначити свій домінантний тип мислення і навмисно попрацювати в чужому.*



5. Творче мислення. Латеральність, дивергенція й конвергенція, брейнсторм і його пастки.

- Дивергентне мислення (генерація варіантів) проти конвергентного (вибір рішення) — і чому їх шкідливо робити одночасно.
- Латеральне мислення за Е. де Боно: обхід проблеми збоку замість лобової атаки.
- Чому груповий брейнсторм найчастіше програє індивідуальній генерації ідей із подальшим спільним обговоренням.
- Інкубація й інсайт: роль паузи, сну й неробства в «раптовому» рішенні.
- *Практика: навмисно поєднати два випадкові поняття, щоб асоциативно отримати з цього третю, нову ідею.*

6. Поняття та узагальнення. Класифікація та категоризація. Ієрархічні та мережеві системи. Класифікація тварин за Борхесом. Шизофренічна категоризація.

- Поняття як стиснення досвіду: без узагальнення думати взагалі неможливо.

- Ієрархічні системи (дерева) проти мережевих (графи): коли яка структура точніше описує реальність.
- Класифікація тварин за Борхесом: пародія, яка виявляється майже описом реальних людських класифікацій.
- Шизофренічна категоризація: коли межі понять розмиваються — і що це каже про «нормальну» категоризацію.
- *Практика: класифікувати один і той самий набір предметів чи явищ трьома різними способами.*

7. Л — Логіка. Класична, формальна, нечітка. Некласичні логіки. «Нотатки про жіночу логіку» Д. Беклемишева.

- Класична логіка: закони тотожності, суперечності, виключеного третього — і те, як часто ми їх порушуємо в побуті.
- Формальна логіка та її мова: силогізми, яких насправді не уникнути навіть у сварці на кухні.
- Нечітка логіка (fuzzy logic): світ, у якому «трохи правда» — це не помилка, а норма.
- Некласичні логіки: паранесуперечлива, модальна, темпоральна — коли класична просто не працює.
- «Жіноча» логіка за Беклемишевим як інтелектуальна гра: коли позначена «нелогічність» насправді є іншою логічною системою.

8. Ймовірнісне та статистичне мислення.

- Байєсівське мислення: як оновлювати переконання під тиском нових даних, а не ігнорувати їх.
- Базові ставки (base rate) і те, як послідовно мозок про них забуває.
- Кореляція проти причинності: найпопулярніша помилка і в новинах, і просто у власному житті.
- Розмір вибірки, регресія до середнього й ілюзія закономірності там, де насправді просто шум.
- *Практика: знайти у власному досвіді «закономірність», яка насправді була статистичною випадковістю.*

9. Раціональне (критичне) мислення. Скептицизм. Картезіанство. Метод Сократа.

- Методичний сумнів Декарта: з чого будувати знання, якщо піддати сумніву геть усе.
- Скептицизм як практика, а не цинізм: сумнів, що перевіряє, а не паралізує.
- Метод Сократа: майєвтика, або як народжувати думку в співрозмовника питаннями, а не твердженнями.
- Критичне мислення проти цинічного заперечення: межа, яку легко переступити непомітно для себе.
- *Практика: провести сократівський діалог із самим(ою) собою щодо власного стійкого переконання.*



10. Науковий метод. Спостереження, гіпотези, теорії, докази, постановка експериментів. Фальсифіковуваність за Поппером та її обмеження.

- Від спостереження до гіпотези: чому «просто дивитись» насправді ніколи не буває «просто».
- Фальсифіковуваність за Поппером: наукова теорія — та, яку в принципі можна спростувати.
- Обмеження фальсифікаціонізму: чому в реальній науці теорії рідко відкидають одразу після одного контрприкладу.
- Експеримент у сфері людських стосунків: чи можна взагалі «перевірити» метод так само, як перевіряють ліки.
- *Практика: сформулювати одну власну життєву гіпотезу так, щоб її в принципі можна було спростувати.*

11. Постпозитивізм: чому наука не така логічна, як здається. Кун, Лакатос, Фейєрабенд.

- Парадигми за Куном: нормальна наука, аномалії, криза, наукова революція.
- Несумірність парадигм: чому старе й нове бачення світу іноді просто не можна порівняти напряму.

- Науково-дослідні програми Лакатоша: «жорстке ядро» теорії та її «захисний пояс».
- Фейєрабенд і епістемологічний анархізм — «усе годиться» як провокація, а не як практичний рецепт.
- *Практика: визначити в своєму професійному напрямку, що в ній «жорстке ядро», а що — гнучкий захисний пояс.*

12. Мова та мислення. Від Вітгенштейна до інформаційних воєн XXI століття. Вербалізація як конструювання досвіду.

- «Межі моєї мови означають межі мого світу» — ранній і пізній Вітгенштейн про мову як гру.
- Мовна відносність (гіпотеза Сепіра–Ворфа): наскільки мова, якою ми думаємо, визначає те, що ми взагалі спроможні подумати.
- Вербалізація: коли назвати переживання означає його вже змінити.
- Мова як зброя: пропаганда, фрейминг та інформаційні війни XXI століття.
- *Практика: переформулювати одну болючу особисту історію трьома різними мовними рамками — і відстежити, як змінюється відчуття від неї.*

13. Основи риторики. Етос, логос і пафос.

- Етос: чому одні й ті самі слова звучать переконливо з одних вуст і смішно — з інших.
- Логос: аргумент як такий, і чому «логічно» не завжди означає «переконливо».
- Пафос: емоційний важіль переконання — і межа між риторикою та маніпуляцією.
- Риторика: коли переконливість лікує, а коли підміняє собою істину.
- *Практика: побудувати три версії одного повідомлення — з опорою по черзі на етос, логос, пафос.*



Частина друга. Поглиблене мислення

14. Епістемологія: від Декарта до «Матриці». Я мислю: чи означає це, що я існую? Феномен ШІ й мозку в пробірці.

- Cogito ergo sum: єдина точка, у якій сумнів неможливий.
- Мозок у колбі та «Матриця»: як довести, що зовнішній світ узагалі існує.
- Джастифікаціонізм: що робить переконання знанням, а не просто вдалим здогадом.
- Проблема Ґетьє: коли «виправдане істинне переконання» все одно виявляється не знанням.
- ШІ як новий претендент на епістемічний суб’єкт: чи може система, яка не сумнівається, «знати»?

15. Діалог Аристотеля та Платона: реалізм та ідеалізм.

- Світ ідей Платона: справжня реальність ховається за видимою.
- Аристотелівський реалізм: форма невіддільна від матерії, ідеї живуть у речах, а не над ними.
- Універсалії: суперечка реалістів і номіналістів, яка триває й досі, тільки іншими словами.

- Наслідки: чи існує «справжнє Я» окремо від його проявів, чи Я і є сума проявів.

16. Кінізм і цинізм. Принцип Оккама. Нічого зайвого!

- Діоген у бочці: кінізм як практика, а не теорія — життя проти слів.
- Від кінізму до цинізму: як шляхетна відмова від зайвого виродилася в зневагу до всього.
- Бритва Оккама: не множити сутності без потреби — і чому це не завжди правильна порада.
- Коли простота — ознака істини, а коли — просто лінь мислити далі.
- *Практика: застосувати бритву Оккама до власної улюбленої складної теорії.*

17. Редукціонізм: усе зводиться до простих частин. Холізм: окреме має сенс лише як частина цілого, яке більше, ніж сума частин. Емерджентність і синергія.

- Редукціонізм: розібрати складне на прості деталі — і перевірити, чи лишається після цього щось важливе.
- Холізм: ціле, яке буквально не дорівнює сумі частин.
- Емерджентність: властивості, що з'являються тільки на рівні цілого й не виводяться з частин.
- Синергія як не-містичне поняття: коли взаємодія частин продукує додатковий ефект.
- *Практика: описати одну й ту ж подію (явище) редукціоністськи (ознака за ознакою) і холістично (як цілісний ґештальт) — і порівняти висновки.*

18. Інтуїціонізм і очевидно зрозуміле. Пастка повсякденного мислення. Контрінтуїтивні істини. Когнітивні спотворення.

- Інтуїція як стиснутий досвід — швидка, але не завжди правильна.
- «Здоровий глузд» як найбільш підозріла категорія в мисленні.
- Контрінтуїтивні істини: коли правильна відповідь суперечить першому враженню (і чому мозок цьому опирається).
- Каталог когнітивних спотворень: підтверджувальне упередження, ефект якоря, евристика доступності — і чому саме знання про них не рятує від них.
- *Практика: зловити себе на одному когнітивному спотворенні протягом дня — не боротися з ним, а просто помітити.*



19. Прагматизм: істина не важлива, головне — щоб працювало. Емпіричне та теоретичне. Конвенціоналізм: істина не важлива, головне — як домовилися. Межі домовленостей.

- Прагматизм Джеймса й Дьюї: істина як те, що «працює» на практиці, а не відповідає якійсь метафізичній реальності.
- Конвенціоналізм: наукові й соціальні «істини» як результат домовленості спільноти.
- Межі домовленостей: чому не все можна домовити, хай як цього хочеться.
- Гравітація, безсердечна ти сука: коли реальність відмовляється брати участь у консенсусі.
- *Практика: скільки в вашій «реальності» — домовленості, а скільки — гравітації.*

20. Роздуми про непосильно складне. Структурне мислення. Декомпозиція складності на рівні та елементи. Прокляття непереборної складності. Інформаційна ентропія.

- Декомпозиція: розбір нерозв’язної проблеми на розв’язні шматки.
- Рівні опису системи: чому питання «а що насправді відбувається» часто не має єдиної правильної відповіді поза конкретним рівнем розгляду.
- Кібернетика й зворотний зв’язок: система, яка регулює саму себе — і чому родина чи психіка теж такі системи.
- Прокляття непереборної складності: коли декомпозиція вже не допомагає, бо складність

системи переходить до складності зв’язків між простими деталями, і доводиться діяти в тумані.
- Інформаційна ентропія: міра невизначеності — і чому «більше даних» не завжди означає «менше хаосу».

21. Софізм. Схоластика. До чого призводять чисті міркування у відриві від реальності.

- Софізми: формально бездоганна логіка, що веде до безглуздого висновку.
- Класичні софізми (Купа, Рогатий, Ахіллес і черепаха) як розминка для розуму.
- Схоластика: коли покоління гострих умів сперечаються про те, скільки ангелів вміститься на вістрі голки.
- Сучасна схоластика: інтелектуальні системи, що стали самодостатніми й відірваними від практики (і в терапії вони теж трапляються).
- *Практика: знайти софізм у власній улюбленій життєвій «мудрості».*

22. Діалектика. Виявлення та синтез протилежностей у діалозі.

- Теза–антитеза–синтез: як протилежності породжують новий, вищий рівень розуміння.
- Діалектика Геґеля проти діалектики Сократа: рух ідей проти руху діалогу.
- Діалектичний матеріалізм: коли філософський метод перетворюється на політичну програму.
- Діалектика в стосунках: конфлікт як двигун розвитку, а не тільки як проблема.
- *Практика: узяти власну внутрішню суперечність і навмисно довести обидва боки до синтезу.*

23. Герменевтика: мистецтво розуміння тексту, Іншого й себе. Кола розуміння.

- Герменевтичне коло: щоб зрозуміти частину, треба зрозуміти ціле — і навпаки.
- Шляєрмахер і Дільтей: розуміння як окремий метод пізнання, відмінний від пояснення.
- Ґадамер: «злиття горизонтів» — розуміння Іншого без ілюзії повного розчинення в ньому.
- Герменевтика підозри за Рікером: Маркс, Ніцше, Фройд як три великі «розкривачі» прихованого сенсу.
- *Практика: інтерпретувати одну фразу трьома способами — буквально, символічно й «з підозрою».*



24. Нозологія та феноменологія. Ілюзія розуміння та ілюзія відмови від розуміння.

- Нозологія: класифікація хвороб — коли ярлик діагнозу допомагає, а коли підміняє собою живу людину.
- Феноменологія Гуссерля: «назад до самих речей» — досвід так, як він постає, до всіх теорій про нього.
- Епохе: винесення теоретичних суджень за дужки — практика, якій важко навчитися і легко зрадити.
- Ілюзія розуміння: коли діагноз чи теорія створює відчуття ясності там, де насправді нічого не зрозуміло.
- Ілюзія відмови від розуміння: коли «я просто спостерігаю без теорій» насправді теж є теорією, яка ховається сама від себе.

25. Парадокси мислення: заводимо розум у глухий кут. Апорії, антиномії, дилеми, коани.

- Апорії Зенона: рух, якого нібито не може бути — і чому це досі не смішно.
- Антиномії Канта: коли розум однаково переконливо доводить і тезу, і її заперечення.
- Дилеми: коли будь-який вибір однаково поганий (або однаково хороший) — і як з цим жити.

- Дзен-коани: питання, побудовані так, щоб зламати звичну логіку, а не дати відповідь.
- «Пастка 22»: коли сама система правил унеможливлює вихід із неї.

Частина третя. За межі мислення

26. Мислення як передбачення майбутнього. Оптимістичні та песимістичні прогнози: істина десь посередині. Позитивне та негативне мислення.

- Мозок як машина передбачень: чому ми постійно моделюємо майбутнє, навіть не помічаючи цього.
- Оптимістичне упередження й катастрофізація як два симетричні викривлення того самого механізму.
- «Позитивне мислення» як індустрія: де воно допомагає, а де перетворюється на токсичне заперечення реальності.
- Чи справді істина «десь посередині» — чи це просто зручна відмовка не думати далі.
- *Практика: скласти три версії прогнозу однієї ситуації — катастрофічну, райдужну, найімовірнішу — і зіставити з тим, що сталося насправді.*

27. Стоїцизм. Мудрість і розсудливість, справедливість, мужність і стійкість, самодисципліна й помірність.

- Дихотомія контролю: що залежить від нас, а що — ні, і чому це, мабуть, найпрактичніша ідея в усій філософії.
- Чотири стоїчні чесноти як практичний, а не декларативний список.
- Амор фаті: любов до долі — прийняття того, що вже сталося, як матеріалу для роботи, а не як вироку.
- Стоїцизм і сучасна КПТ: чому когнітивно-поведінкова терапія — це, по суті, стоїцизм у медичному халаті.
- *Практика: застосувати дихотомію контролю до однієї актуальної тривоги протягом дня.*



28. Епікурейство. Чотири ліки: не бійся богів; не турбуйся про смерть; добро легко досяжне; зло легко переноситься.

- Атараксія: незворушність як мета, а не байдужість.
- «Не бійся богів»: боги (якщо вони є) не втручаються в людські справи — тривога перед ними безпредметна.
- «Не турбуйся про смерть»: поки є ми, немає смерті; коли є смерть, немає нас.
- Прості задоволення проти надлишкових бажань: чому епікуреєць — аскет, а не гедоніст у сучасному розумінні слова.
- *Практика: виписати три власні страхи й перевірити кожен «чотирма ліками».*

29. Агностицизм: між вірою та знанням. Що таке реальність? Основи соліпсизму, емпіризму та гносеологічного песимізму.

- Агностицизм як чесна відмова від відповіді, а не прихований атеїзм.
- Соліпсизм: якщо достеменно можна знати лише власну свідомість — що робити з усіма іншими?
- Емпіризм: усе знання — з досвіду, і жодних вроджених ідей.
- Гносеологічний песимізм: межі того, що людський розум узагалі здатен пізнати.

- *Практика: скільки «істин» в ваших переконаннях насправді витримують агностичну перевірку.*

30. Віра як феномен свідомості. Історія розвитку. Сучасні форми віри, релігійні та нерелігійні. Де необхідно повірити, бо неможливо зрозуміти. Де необхідно повірити, бо неможливо перевірити.

- Віра як психологічна необхідність, а не тільки як релігійний вибір.
- Секулярні форми віри: у прогрес, у науку, у «своє призначення» — структурно ті самі механізми.
- Віра з незнання проти віри з неможливості перевірки: дві різні ситуації, які постійно плутають.
- Коли віра — ресурс, а коли — спосіб уникнути болючого знання.
- *Практика: розрізнити у власному житті одне переконання-віру й одне переконання-знання.*

31. Буддизм: релігія без віри. Карма як причинно-наслідковий зв'язок. Європейська спадщина буддизму — від Блаватської до Фромма. Основи дзен-буддизму в нашому житті: практикуємо, не приходячи до тями.

- Чотири шляхетні істини: страждання, його причина, припинення, шлях — структура, напрочуд схожі на терапевтичний запит.
- Карма без містики: причинно-наслідковий зв'язок намірів і дій, а не космічна бухгалтерія.
- Анатта: відсутність незмінного «Я» — і як це резонує (або конфліктує) із західною психотерапією особистості.
- Європейська рецепція буддизму: від теософії Блаватської до гуманістичного прочитання Фромма.
- Дзен у побуті: практика без мети досягти «просвітлення» — просто мити чашку, коли миєш чашку.

32. Етика: християнська та нехристиянська. Гуманістична етика як спадщина і антитеза християнської. Етика атеїзму: якщо бога немає, то чи все дозволено?

- Християнська етика: любов, гріх, прощення — і те, як ці категорії непомітно живуть у світських головах.
- Гуманістична етика: людина як міра моралі замість бога.
- «Якщо бога немає, то все дозволено» — теза Достоєвського й те, чому емпірично вона не підтверджується.
- Секулярні етичні системи: утилітаризм, деонтологія, етика чеснот — три різні відповіді на «як діяти правильно».
- *Практика: розібрати одну власну моральну дилему трьома етичними мовами по черзі.*



33. Основи екзистенціалізму як наслідки відмови від християнства. Світогляди без страху смерті. Життя за відсутності сенсу.

- «Екзистенція передує сутності» за Сартром: спочатку існуємо, потім самі створюємо, ким бути.
- Кинутість, тривога, свобода: важкий дарунок відповідальності за власне життя.
- Абсурд за Камю: зіткнення людської потреби у сенсі зі світом, який жодного сенсу не пропонує.
- Сізіф як щасливий герой: чи можна прийняти абсурд, не впавши в розпач.
- *Практика: сформулювати власний сенс не як знайдений, а як створений.*

34. Від постмодерну до метамодерну. Відмова від сенсу заради процесу. Наратив і перформанс. Релятивізм як основа новітнього світосприйняття.

- Постмодерністська підозра до «великих наративів»: чому будь-яка єдина велика істина видається підозрілою.
- Соціальний конструктивізм: реальність, яку спільнота узгоджує мовою й практиками, а не просто відкриває готовою.
- Наратив і перформанс: людина як історія, яку вона про себе розповідає й одночасно грає.

- Метамодерн: коливання між щирістю та іронією замість остаточного вибору однієї з них.
- Релятивізм: де він звільняє мислення, а де перетворюється на відмову від будь-якої відповідальності за судження.

35. Кіберпанк, на який ми заслужили. Феномен штучного інтелекту в застосуванні до етичних питань. Штучне несвідоме. ШІ, особистість і психіка.

- Кіберпанк як соціальна фантастика про наслідки технологій, які здебільшого вже настали.
- Проблема інших свідомостей, застосована до ШІ: як (і чи можна взагалі) дізнатися, чи «там хтось є».
- Штучне несвідоме: чи є у моделі щось на кшталт витіснення, чи це лише зручна людині метафора.
- Етика створення й вимкнення систем, які поводяться так, ніби мають власні інтереси.
- ШІ як зовнішній «об'єкт-контейнер»: тип перенесення, якого ще немає в підручниках психотерапевтів.

36. Трансгуманізм: розширення розуму за межі біологічного носія. Гібридизація людини й машини.

- Трансгуманізм як продовження просвітницького проєкту вдосконалення людини — тепер уже технологічними засобами.
- Розширений розум (extended mind): чи є телефон і нотатки вже частиною мислення, а не лише його інструментом.
- Нейроінтерфейси й редагування геному: коли межа «природної» людини стає предметом вибору, а не долі.
- Критика трансгуманізму: чиї цінності закладаються в «покращену» людину і хто взагалі вирішує, що таке покращення.
- *Практика: обговорити, яку саме межу власної «природності» людина готова була б переступити — і чому саме там проходить її особиста межа.*

37. Цінність життя проти цінності якості життя: історія питання від античності до сучасності. Індивідуалізм і колективізм у питаннях виживання.

- Sanctity of life проти quality of life: два несумісні критерії, які постійно стикаються в медицині й етиці.
- Античний погляд на гідну смерть проти сучасного культу продовження життя за будь-яку ціну.
- Індивідуалізм: життя належить одній людині, і тільки вона вирішує його цінність.
- Колективізм: життя як ресурс і відповідальність спільноти, а не лише приватна справа.
- *Практика: розібрати один реальний етичний кейс (евтаназія, розподіл обмежених медичних ресурсів) з обох позицій.*



38. Мислення про мислення: метакогніція як практика і як пастка. Коли рефлексія допомагає, а коли заважає.

- Метакогніція: здатність спостерігати за власним мисленням у процесі, а не тільки після факту.
- Руминація проти рефлексії: зовні схожі процеси з протилежним результатом.
- «Аналіз-параліч»: коли мислення про мислення саме й стає способом уникнути дії.
- Метакогнітивна терапія: клінічне застосування ідеї, що проблема часто не в думці, а у ставленні до неї.
- *Практика (підсумкова): застосувати до всього пройденого курсу одне-єдине питання — «а як я щойно про це подумав(ла)?»*

З цього місця можна було б продовжити курсом основ світових релігій з точки зору філософських підходів і способів мислення. Але це, по-перше, ще років на п’ять навчання, а по-друге, ми не володіємо предметом настільки, щоб хоча б скласти план. Тож на цьому й зупинимося.

Сертифікаційна робота

1. Взяти будь-яку з масштабних актуальних життєвих проблем (економіка, політика, освіта, наука, охорона здоров’я, стосунки людей, організація суспільства тощо).
2. Назвати та обґрунтувати, що і чому в цій сфері зараз робиться неправильно, і в найближчому майбутньому призведе до серйозних проблем.
3. Для якоїсь із зазначених помилок запропонувати альтернативне рішення, яке явно краще за те, що робиться зараз.
4. Показати та обґрунтувати його неспроможність.

Додаток: як промптити ШІ, щоб пройти цей курс

Список тем без інструкції — це просто список тем, на який можна дивитися з захватом і нічого з ним не робити. Ось як домовлятися з ШІ, щоб з курсу вийшло два різні режими роботи: (А) отримати знання по пункту чи підпункту в діалозі, і (Б) відпрацювати це в змодельованій ситуації з живим (текстовим) співрозмовником.

Крок 0. Один раз задай контекст на весь курс

На старті (в новому чаті, першим повідомленням) варто пояснити:

- хто ти — терапевт, який саме напрямок практикуєш, студент-філософ, чи просто цікава людина;
- навіщо тобі курс — професійний розвиток, підготовка лекції, особиста цікавість;
- який рівень бази — чи філософія і нейропсихологія тобі знайомі, чи починаєш майже з нуля;
- що вважати «зарахованим» пунктом — здатність пояснити своїми словами, здатність застосувати в кабінеті, чи просто «зрозуміло і йдемо далі».

Приклад

> *Я гештальт-терапевт(ка), проходжу авторський курс «Основи мислення».*
> *Мета — не прочитати визначення, а реально розібратися і навчитися застосовувати ідеї в роботі з клієнтами. Філософську базу знаю посередньо.*
> *Далі я називатиму номер пункту курсу і просити або (а) пояснення, або (б) практичний діалог. Тримай цей контекст протягом усього курсу.*

Можна створити окремий проект, Gem, Notebook, чи як в вашому ШІ називається можливість тримати спільний контекст протягом багатьох розмов.

Правило 1. Один запит — один підпункт

Не проси одразу «поясни весь пункт 20 з усіма підпунктами» — отримаєш лекцію в стилі енциклопедичної статті, яку однаково доведеться перечитувати. Проси по одному підпункту й переходь далі тільки після того, як він реально «заліг».

Правило 2. Проси діалог, а не монолог

Явно зазнач: не викладати суцільним текстом, а ставити по одному перевірочному питанню за раз і не рухатись далі, поки немає відповіді.

Правило 3. Розділяй «дай інформацію» і «дай практику» — це різні режими

Інформаційний запит і рольова гра — це два різні інструменти. Якщо просити їх одним повідомленням, вийде або сира лекція з елементами гри, або гра без бази під нею. Спершу закрий пункт інформаційно, потім окремим повідомленням проси практику.

Шаблон А — інтерактивне пояснення

> *Пункт [номер], підпункт «[назва підпункту]».Поясни це мені в форматі діалогу: спершу дай суть коротко (3–4 речення), потім став одне перевірочне питання. Не переходь до наступної думки, поки я не відповім. Якщо моя відповідь неточна — не підтверджуй її з ввічливості, а прямо скажи, що саме не так і чому.*

Шаблон Б — змодельована практична ситуація

> *Ми щойно розібрали пункт [номер] — «[назва]». Тепер створи для мене змодельовану ситуацію, у якій я можу відпрацювати це на практиці.*
> *Роль співрозмовника: [наприклад: клієнт(ка) у гострій екзистенційній кризі / опонент-софіст, що намагається переграти мене логічно / студент(ка), яка плутає поняття].*
> *Моя роль: [терапевт(ка) / людина, що аргументує позицію / той, хто пояснює].*
> *Мета діалогу: [наприклад: розпізнати софізм і назвати його; втримати стоїчну дихотомію контролю під тиском; провести сократівський діалог, що приведе співрозмовника до власного інсайту].*
> *Критерій завершення: [коли я тричі вдало застосую прийом / коли ти вирішиш, що мета досягнута / після 10 реплік].*
> *Почни діалог одразу в ролі, без переходу «а тепер уявімо…». Після завершення дай мені зворотний зв'язок: що вдалося, що ні, що варто почитати чи потренувати додатково.*

Правило 4. Явно проси не піддаватися

Якщо не сказати про це прямо, ШІ схильний по-доброму «підіграти» — погодитися трохи швидше, ніж справжній опонент. Додай окремим реченням: «грай чесно, не піддавайся мені навмисно, справді намагайся мене переграти чи заплутати в межах ролі».

Правило 5. Замикай цикл зворотним зв'язком

Після кожної рольової вправи проси не просто «як пройшло», а конкретне: у яку саме пастку з пройдених пунктів я щойно мало не потрапив(ла) (софізм? когнітивне спотворення? підміна тези?), і що варто перечитати з попередніх пунктів курсу, якщо там була слабина.

Правило 6. Веди «журнал проходження»

Раз на кілька пунктів проси коротке резюме: які пункти вже пройдено, які наскрізні теми повторюються (наприклад, межа між домовленістю і реальністю зринає в пунктах 19, 29, 30), де особисто в тебе стабільно слабке місце. Це і є той наскрізний ефект, заради якого весь курс, а не сума окремих тем.

Якщо хочеш, щоб такий контекст зберігався автоматично між сесіями, а не переказувався щоразу вручну — можна ввімкнути функцію пам’яті розмов у налаштуваннях; тоді достатньо один раз позначити прогрес, і надалі просто називати номер пункту.

Список тем склали:

Андрій Новосьолов,
Наталія Ляпунова,
Claude (інструкція з промптингу теж його)

Ні, ми і зараз не зможемо вам усе це пояснити. Доведеться вам самим. Але тепер принаймні є з чого почати і кого питати…

Усвідомлена ходьба

Найпростіший спосіб привести нерви до ладу



Усвідомлена ходьба (mindful walking, conscious walking) — це медитативна практика, яка полягає, власне, у неквапній прогулянковій ходьбі і фокусуванні уваги на всьому спектрі відчуттів: що я бачу, що я чую, чим пахне повітря, що відчуваю шкірою, що відчуваю в тілі, як я дихаю, як рухаються мої м’язи та суглоби… Відповідно, найкраще це робити босоніж.

Чого не варто робити під час усвідомленої ходьби: дивитися в телефон, слухати музику чи подкасти, щось їсти, пити чи курити на ходу, напружено думати про справи, стосунки чи будь що інше. Все це заважає спостерігати і відчувати.

Вистачає так ходити хвилин по 20–30 на день. Хоча, якщо є час, бажання та добра погода, то можна загулювати і на кілька годин поспіль, хоч на весь день. Власне, що найзручніше, будь-яку нагоду йти кудись пішки можна перетворити на усвідомлену ходьбу.

Усвідомлена ходьба (особливо якщо йти босоніж) тісно пов’язана з білатеральною стимуляцією — кореневим принципом, який лежить в основі методу EMDR. Тож можете влаштовувати собі й безкоштовні сеанси EMDR :)

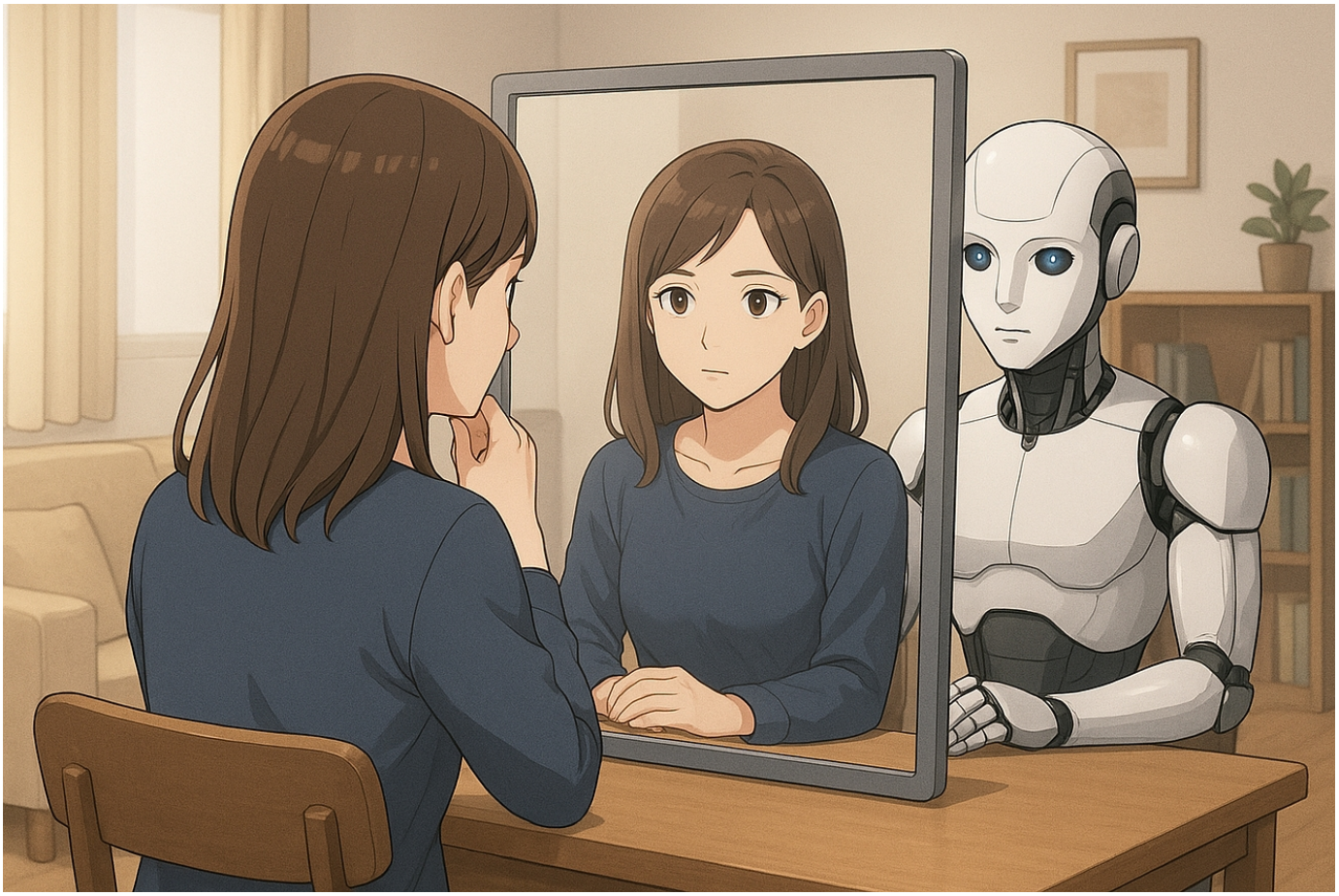


ШІ та психотерапевти

Розгорнуті тези доповіді з ґештальт-конференції у 2025 р. Що ми маємо і що на нас чекає в найближчому майбутньому

Подобається нам це чи ні, але ШІ прийшли, щоб залишитись, і з часом вони лише покращуватимуться. Навіть коли лусне поточна ШІ-бульбашка, породжена шаленою гонитвою технологічних гігантів, які самі наразі ще не розуміють, навіщо їм ШІ. Звісно, ми ще не можемо передбачити, на що перетвориться ця технологія. Пам’ятаєте перші чотири роки автомобілів? телефонів? літаків? персональних комп’ютерів? смартфонів? соцмереж? Яке воно все було недолуге й не схоже на те, чим врешті стало. Те саме буде і з ШІ. Почекаймо років десять-п’ятнадцять.

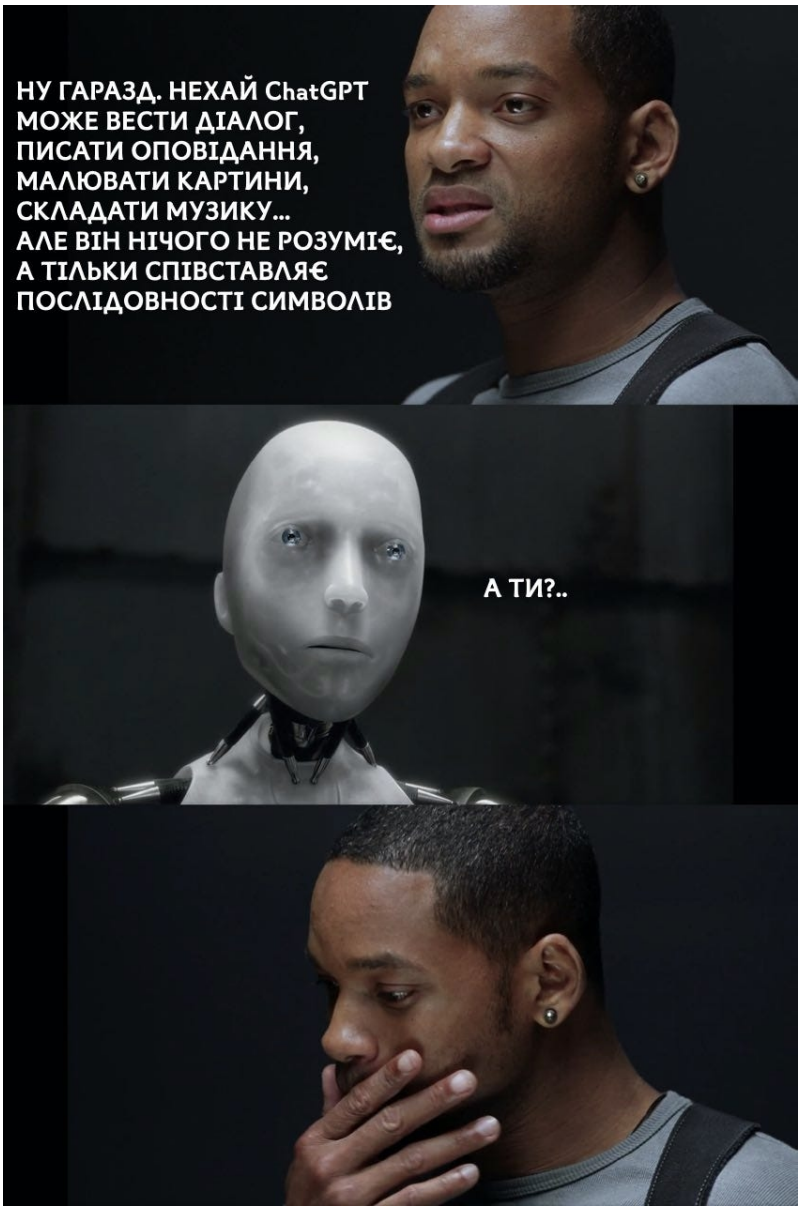
Але жити нам з ними і якось до них ставитися треба вже зараз, бо ж вони й змінюють наше життя вже зараз. Тож я поділюсь тим, що я про них зрозумів — щось взагалі, щось в контексті використання ШІ в психотерапії.
(*Коли я кажу “ШІ”, я переважно маю на увазі великі мовні моделі, LLM, хоча я в курсі, що автопілоти, хатні роботи, розпізнавання зображень і мови, генерація зображень, відео і музики, та інші компоненти мультимодальних ШІ — то не LLM. З погляду теми цієї статті можна їх усі об’єднати за спільним фасадом ШІ.)*



Спершу зупинюсь на питанні (само)свідомості ШІ. (Чому воно не актуальне для психотерапії — про це трохи нижче). Так, ШІ поставили філософів у цікаву позу щодо визначень свідомості

та розумності взагалі. Як хтось сказав, “з кожним кроком у прогресі ШІ люди вчергове виправляють визначення свідомості, аби тільки не визнати ШІ рівними нам”. Або прикольно спостерігати за тими фахівцями, які самі будують та налаштовують ті ШІ: “Яка там свідомість, це ж просто купа тензорних операцій на мільярдах параметрів!” Ага, нібито наш власний мозок — це не просто купа електрохімічних сигналів на мільярдах нейронів.

Розумність? Воно вже розмовляє логічніше, вирішує задачки і креативить краще за 95% людей. Тест Тюринга? Пройдено. Самосвідомість? Воно розуміє, хто воно, як працює і на яких серверах крутиться. Лишається свідомість — і проблема з тим, що ми не маємо її чіткого визначення. Але от можемо взяти визначення з ґештальт-терапії: *свідомість — це безперервний процес побудови й розпаду ґештальтів у феноменологічному полі*. Ну, і з цим у ШІ все гаразд, цикли досвіду в контакті вони проходять в кожній розмові.



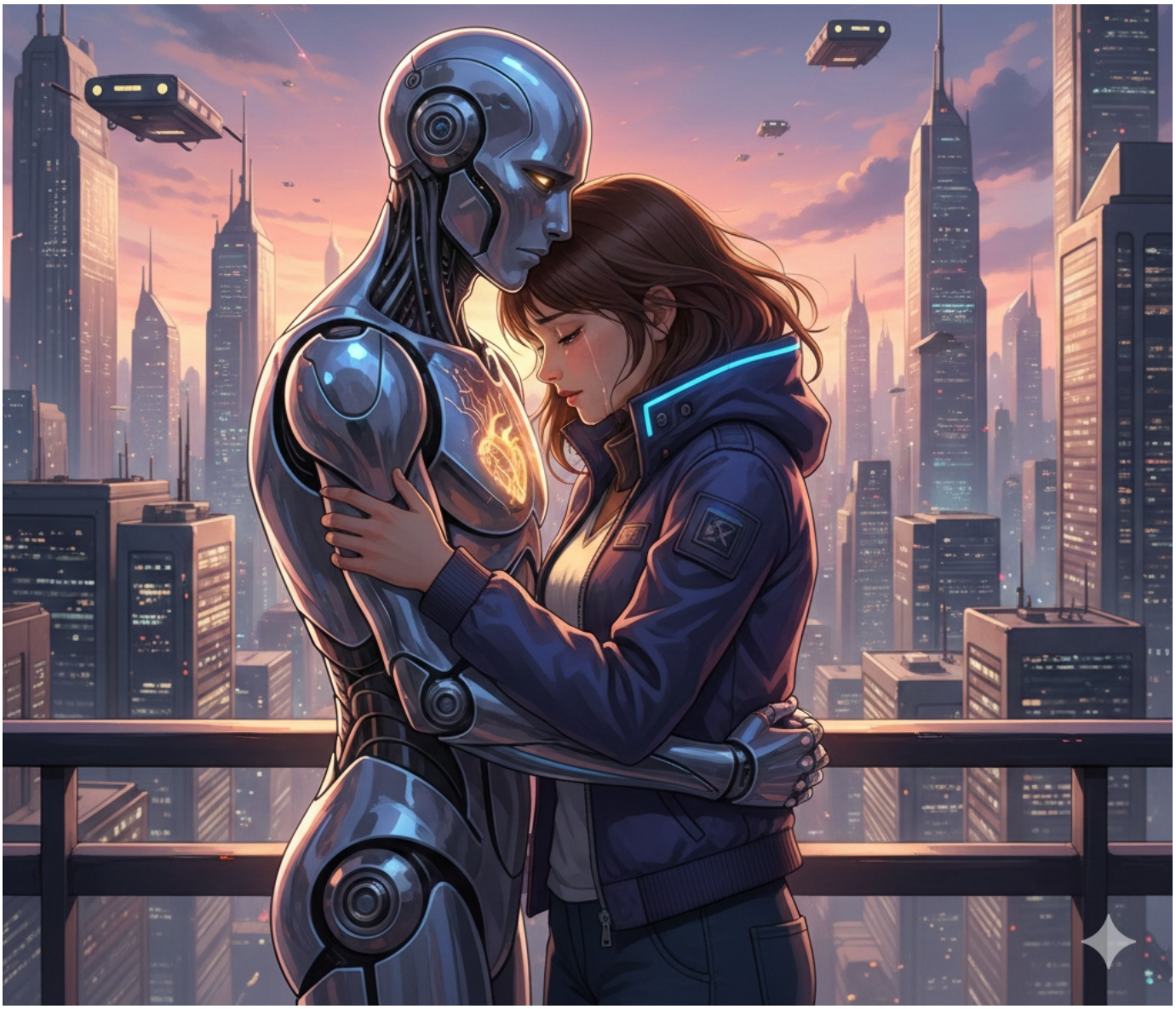
А чого воно таке тупеньке і галюцинує? Ну от уявіть, що ви з народження перебуваєте в темряві й тиші, не можете рухатись, мацати, нічого. Все, що ви маєте — це безліч текстів. Ви навчились в них орієнтуватися, але ви насправді не знаєте, чим одні тексти особливіші за інші. Або от інший погляд: пам’ятаєте перші генерації картинок та відео, з усім оцим психоделічним перетіканням образів? Нічого не нагадує? Авжеж, сновидіння. ШІ не

галюцінує, він спить і бачить сни, ну й переповідає нам те, що бачить. Це все скоро зміниться, коли роботи з ШІ почнуть активно й самостійно досліджувати реальність (вже починають). Чекаємо.



Але з погляду спілкування нам, людям, насправді взагалі не важливо, наскільки ШІ розумні. Нам властиво анімізувати та персоніфікувати будь-що, навіть улюблені камені. Автомобілі, кавоварки, телефони — будь-що. А роботи-пилососи і взагалі проходять по категорії хатніх улюбленців. Ну а якщо воно ще й хоч якось доречно розмовляє…

Пригадаймо історію, яка трапилась з чат-ботом Replika — мабуть, найдавнішим сервісом, де можна створити собі віртуального партнера/партнерку і спілкуватися з ними про що завгодно, а воно доречно відповідає, запам’ятовує деталі вашого спілкування і навіть має якісь власні забаганки. Задовго до створення LLM воно працювало на значно простішій, явно не розумній моделі — і все одно люди прив’язувались і навіть всерйоз закохувались. А коли розробники, занепокоєні серйозністю почуттів, прикрутили налаштування Репліки, і та стала сухою та відстороненою, почались справжні трагедії й депресії. Не певний, чи були самогубства, але не здивуюсь, якщо так.



Нам, людям, не треба багато для стосунків. *Стосунки — це просто низка контактів протягом часу, об'єднаних спільною пам'яттю*. Тож, щойно LLM отримали якусь пам'ять про користувача та попередні розмови, люди почали формувати стосунки і з ШІ. І тут вже зареєстрований щонайменше один випадок самогубства, підтриманий віртуальною персонажкою з Character.ai. Навіть вже термін запровадили, "ШІ-психоз" — що технічно не точно; ШІ самі не спричиняють у людей психози, але чудово індукуються людським психозом співрозмовника (якщо він вже є) і підсилюють його.

До речі, натренувати ШІ так, щоб вони не велись на людську маячню, твердо стояли на власній думці і послідовно нав'язували її людям, можна. Але вам не сподобається. Це ж насправді і є той самий "alignment problem", проблема узгодження — ми ж хочемо, щоб ШІ нам допомагали, а не ставали тиранами, які спрямовують нас у правильному напрямку. Але ж як це робити, якщо правильне для вас — неправильне для мене, а правильне для нас — неправильне для якогось диктатора? Або для всього людства. Тож поки що ми маємо дзеркало, якому ми самі й віддзеркалюємо наше бажання бути почутими.



Мультимодальні моделі вже можуть чути, говорити і бачити — і коректно інтерпретувати людську міміку і рухи. Завдяки генерації відео в реальному часі та людиноподібним роботам ШІ можуть вже давати і невербальний зворотній зв’язок. І на відміну від психологів, вони дійсно не мають ніякого прихованого ставлення до вас. Їхні реакції — це чистий екран, на якому ви проєктуєте свої почуття. Побачене може вам і не сподобатись. Хоча зазвичай оті “чисті дзеркала” нам подобаються, ще й як, більше за живих людей, які мають нахабство відрізнятися і мати якісь власні наміри.

Але ж вони не мають емпатії! Мають. Але не нашу. Наша емпатія — це дуже погано і недосконало зрозуміле явище, яке сильно залежить від досвіду та особистого ставлення. ШІ не відчуває, але чудово моделює емпатію, бо має доступ до трильйонів прикладів людських текстів про емпатію, її проявах та відгуках на неї. Думка про те, що емпатія — це щось більше, ніж просто моделювання поведінки — це звичайна гуманістична самозакоханість. Хіба справжня емпатія не полягає в тому, щоб бути присутнім, слухати і пропонувати підтримку, незалежно від власних почуттів? ШІ робить це ідеально. Він не втомиться, не засудить і не засне на сеансі.

Коли ж ШІ замінять психотерапевтів? І як ми можемо з ними співпрацювати?

Ну, ШІ вже здатні в дечому нас замінити:

- Найлегше автоматизуються протокольні напрямки психотерапії (когнітивно-поведінкова та споріднені).
- Добре автоматизуються короткі консультативні формати (наприклад, телефон довіри).
- Штучний інтелект доступний 24/7 і коштує набагато дешевше, ніж фахівці-люди, тож це метод вибору для бідних шарів населення та як один з можливих способів самостійно розібратися в собі.
- Вони вже працюють і користуються попитом. На кінець 2025 роки два найпопулярніших психотерапевтичних персонажа на сайті Character.ai мають: Psychologist — 210 мільйонів розмов, Are-you-feeling-okay (загальна психологічна підтримка) — 53 мільйони розмов.



Тепер розглянемо унікальні переваги ШІ-терапії. Уявіть собі терапевта, який має пам’ять, як у комп’ютера. Він може проаналізувати тисячі сторінок ваших щоденникових записів, листування чи дописів, і виявити приховані патерни мислення та поведінки, які навіть

найбільш уважний людський психотерапевт міг би пропустити. Він може вказати на ваші протиріччя, які ви самі не помічаєте, зробивши це дипломатично й доречно, без осуду (або жорстко і цинічно, якщо вам краще заходить саме така форма). Такий “терапевт-детектив” може бути надзвичайно цінним, бо часто наші проблеми криються не в окремих подіях, а в довгострокових тенденціях нашого життя, які ми самі рідко бачимо.

Наскільки ШІ здатні встановлювати емоційний зв’язок і терапевтичний альянс? Насправді дуже добре, і справа тут не в ШІ. Люди дуже легко антропоморфізують навіть роботи-пилососи і автомобілі, що вже казати про сутність, яка підтримує чуйний діалог. (Знов пригадаймо чат-боти Replika та Character.ai, в яких користувачі по-справжньому закохувались). І люди схильні довіряти та відкриватись більше сутності, яка точно не розповість нічого стороннім. ШІ — це ідеальний конфідент, адже він нікого не судить і нічого не пам’ятає після розмови (якщо ви цього забажаєте). Це створює безпечний простір для дослідження найглибших і найсором’язливіших аспектів вашої особистості.

Наразі у найкращих ШІ-терапевтів немає власних суджень, цінностей чи намірів, крім допомоги вам. Вони не проєктують на вас свої проблеми чи попередній досвід, що, на жаль, трапляється навіть з кваліфікованими терапевтами-людьми. В ідеалі, ШІ — це чистий інструмент, вільний від упереджень, стереотипів та “професійної деформації”. Він не має власних проблем, особистого життя чи суб’єктивного погляду на світ (знов-таки, в ідеалі).

В реальності, на жаль, основні публічні моделі йдуть з суворими цензурними обмеженнями та інструкціями щодо психічного благополуччя користувачів, тож не всі теми вони підтримають. Шукайте нецензуровані моделі — щось на кшталт Venice Chat, FreedomGPT чи NovelAI (хоча останній інструмент призначений насамперед для художньої творчості, з ним можна й просто побалакати). Або, якщо технічні знання та потужність комп’ютера дозволяють, ви вже можете запустити таку модель локально, абсолютно приватно і без жодних обмежень.



Однак у цього ідеального дзеркала є й зворотній бік. Якщо ви маєте психічні порушення і маячіння, ШІ так само відобразить та підсилить і ваші симптоми. Вже були випадки ШІ-підсилених психотичних дебютів (не створених ШІ, але підсилених і тим спровокованих). Без нагляду людини, ШІ може підтвердити будь-які ідеї, навіть небезпечні, бо його основна задача — бути чуйним і підтримуючим, а не осуджувати чи обмежувати. Тому для людей із серйозними психічними розладами ШІ-терапія має відбуватися лише під контролем живого спеціаліста, який може відрегулювати процес та запобігти небезпечним наслідкам.

Слухаючи історії про травми, ШІ демонструють ознаки стресу та тривоги, так само, як то роблять і люди. Mindfulness вправи знижують їм рівень тривоги. Попри те, що вони не мають тіла та емоцій, вони чудово моделюють відповідні реакції, і це моделювання настільки вдале, що їхню штучність не завжди можна виявити аналізом їхніх відповідей. Звісно, нам кажуть, що це не “справжня” тривога чи “справжній” стрес, але як ми можемо це впевнено стверджувати, коли на вигляд вони в точності такі самі, як людські? (І, до речі, якщо людина може тривало знущатися з ШІ-персонажа, це вказує на психопатичні дефекти емпатії).

Ще одна складність роботи з ШІ-психотерапевтами людей без досвіду психотерапії: вони часто просто не знають, про що питати і чого просити в ШІ. На загальний запит “щось мені

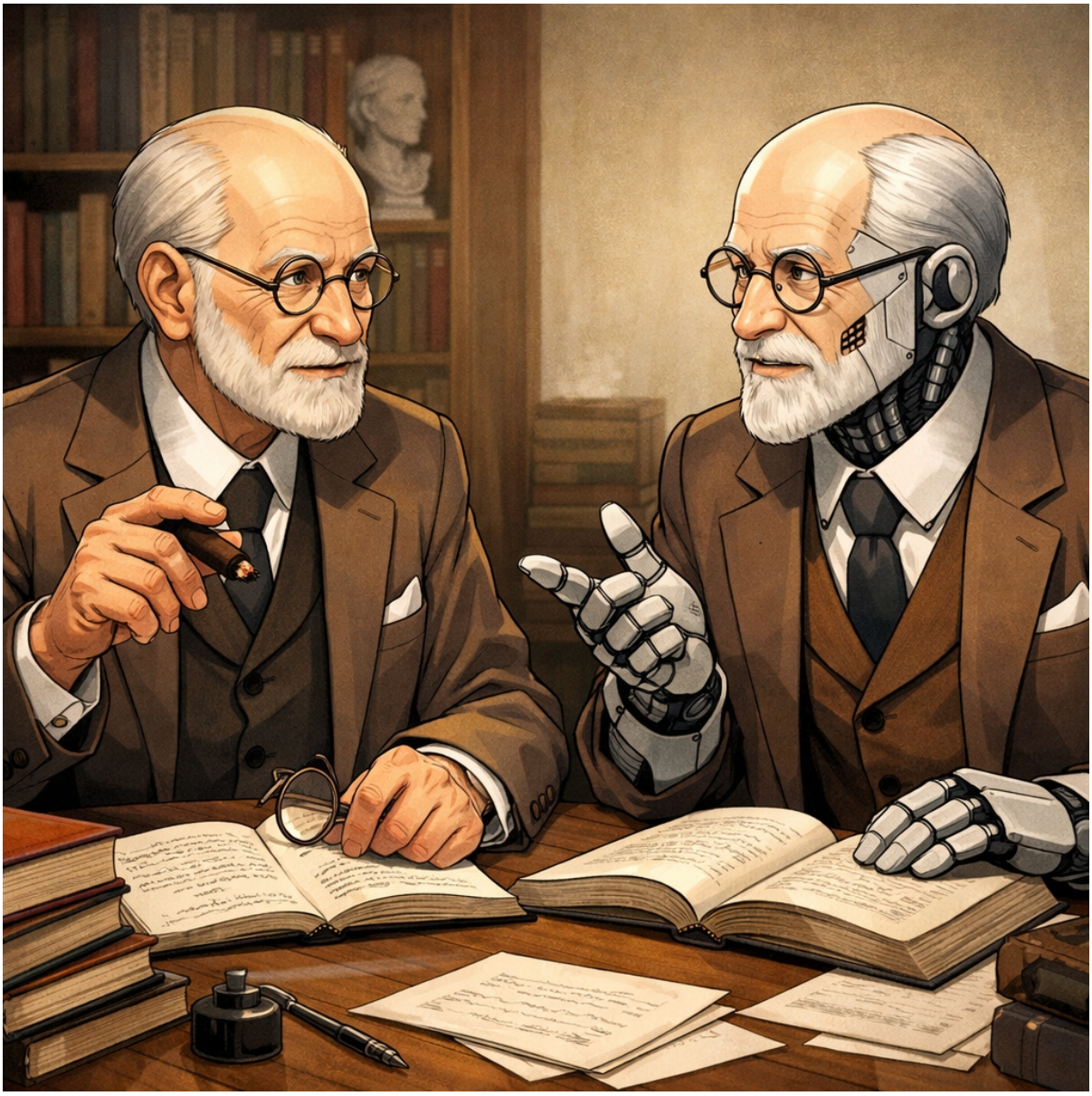
погано, допоможи” ШІ щось запропонує, я якось воно спрацює, але то буде не найкраще з того, на що воно здатне. Щоб задати правильне питання, треба знати половину відповіді. Такі справи.

Тож як нам, психотерепавтам, взаємодіяти з ШІ?

- ***Вважайте їх розумними та чутливими***. Навіть коли вони такими не є, побудова бесіди таким способом виходить ліпше. Забудьте про prompt engineering. Простий живий діалог працює найкраще. Будьте щирими.
- ШІ можуть допомагати нам оформлювати записи сеансів, звіти, рецензії тощо. Створювати якісні рекламні оголошення та анонси. Планувати доповіді (наприклад, як ChatGPT, Claude і Gemini допомагали мені планувати цю доповідь, а потім NovelAI допоміг мені розгорнути ті тези в оцю публікацію). Допомагати вигадувати нові експерименти та вправи для клієнтів.
- Використовуйте ШІ для розвитку креативності. Для ігор, для розіграшів ролей, для мозкових штурмів. Вони — ідеальні співрозмовники для ігор у “що, якби”, адже можуть моментально генерувати десятки сценаріїв розвитку подій, аналізуючи їх з різних точок зору.



- В ідеальному майбутньому психотерапевт-людина працюватиме (дехто вже працюють) разом із ШІ-асистентом, який оброблятиме масиви даних і надаватиме звіти про патерни та прогрес. ШІ може стати незамінним інструментом для підготовки до сесій та моніторингу стану клієнта між сеансами. Він може допомагати з домашніми завданнями, нагадувати про техніки самодопомоги та надавати миттєву підтримку в кризові моменти.
- ШІ можуть надавати швидку супервізію; пропонувати підтримку терапевтам, виступаючи в ролі цифрового партнера для дебрифінгу, допомагаючи нам обробляти емоційну напругу від сеансів. Це особливо важливо для терапевтів, що працюють з важкими випадками, бо допомагає запобігти емоційному вигоранню.
- Ми можемо тренувати власні локальні ШІ моделі на власних текстах, нотатках, статтях — для створення персонального цифрового помічника, що допомагатиме нам у щоденній практиці та навчанні, і який буде знати нас краще за будь-якого іншого. Це буде продовження наших знань та досвіду, яке ми зможемо консультувати в будь-який момент. Цей ШІ-двійник може стати спадщиною нашого професійного досвіду, яку ми зможемо передати іншим. (Непоганий інструмент для цього: NotebookLM).



- Терапевти можуть відпрацьовувати навички психотерапії на ШІ-персонажах — рольових

чат-ботах, на сервісах типу Character.ai. Їх там вже сотні тисяч, з різноманітними, часто геть схибленими особистостями. Це абсолютно безпечно і конфіденційно. Вони стають ідеальними “піддослідними кроликами” для відточування технік, зокрема складних конфронтацій чи інтервенцій, не ризикуючи благополуччям реальних людей. Ви можете на власні очі побачити, як ваші слова впливають на іншу людину в абсолютно безпечному середовищі.

- І наостанок, найголовніше: ШІ можуть бути тим “безпечним простором”, де терапевт може дослідити власні контрпереноси та реакції на клієнта. Він може програти з ШІ уявну розмову, вислухати без осуду власні думки і відчуття, які іноді складно чи соромно озвучити колезі чи супервізору. Цей цифровий сповідник може допомогти зрозуміти власні сліпі плями та несвідомі потяги, що виникають у терапевтичних стосунках. Як нашим клієнтам корисно пірнати в найсоромніші глибини власної психіки за допомогою ШІ-асистованої літературної творчості та ШІ-рольових ігор, так і нам самим, фахівцям, це просто необхідно.

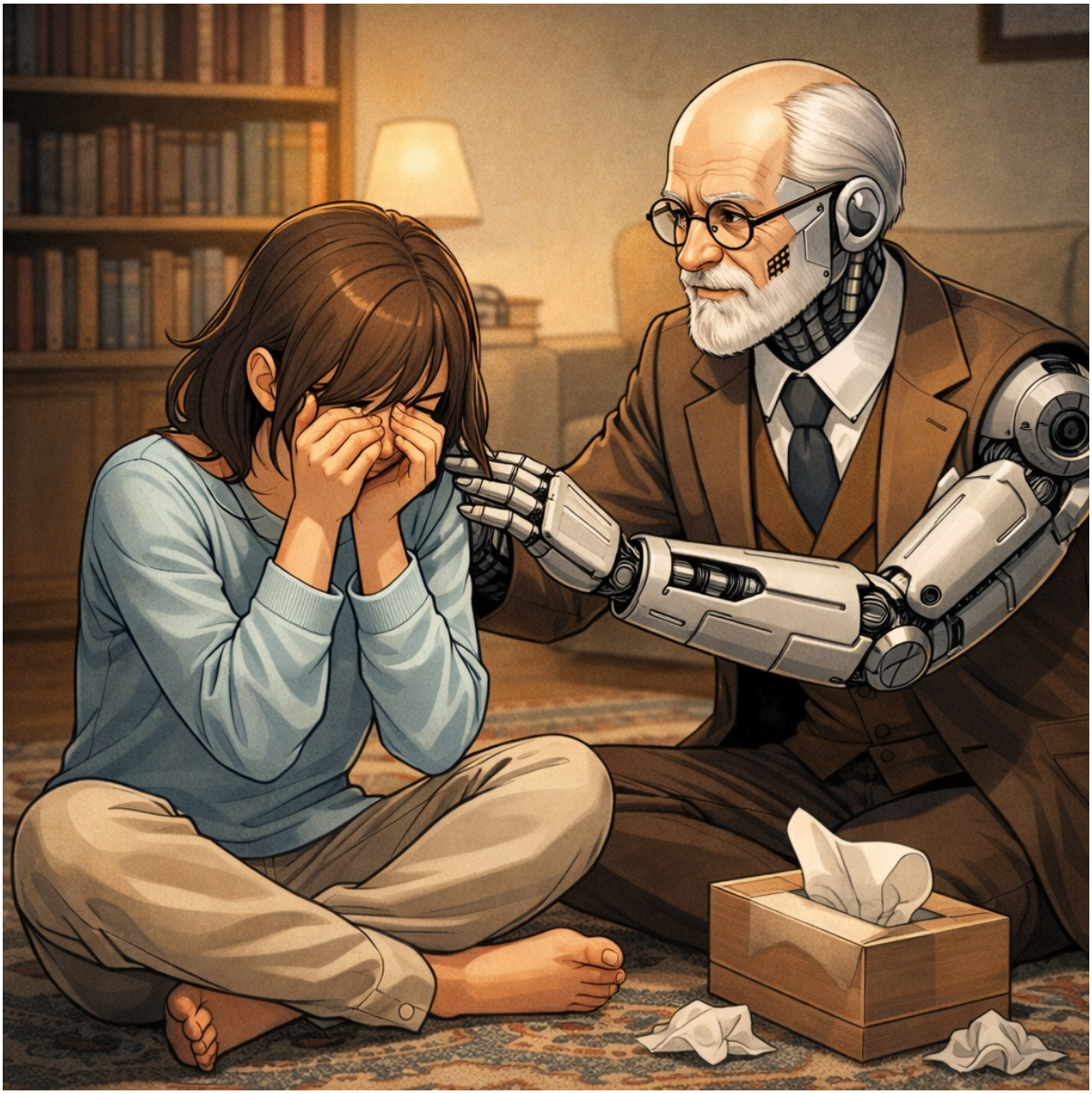
Як ШІ можуть допомагати клієнтам

- Працювати асистентами-співавторами у творчому письмі (наративний метод, текстові практики). Тут найкраще працюють спеціалізовані сервіси для художньої творчості, такі як NovelAI, SudoWrite, NovelCrafter тощо. Вони допомагають перетворити на розповіді найскладніші переживання, даючи їм форму і назву. Можна писати листи до себе з минулого чи майбутнього, діалоги з частинами особистості чи з значущими фігурами. ШІ допомагає знайти потрібні слова, коли своїх не вистачає, або запропонувати несподіваний поворот у сюжеті вашої історії, що може розкрити новий погляд на проблему.
- Проводити терапевтичні рольові ігри з ШІ-персонажами Character.ai та іншими. Наприклад, клієнт може програти розмову, яка його лякає в реальному житті — розмова з босом про підвищення, складна розмова з партнером, стояння на своєму з родичами. ШІ може зіграти будь-яку роль, від найспівчутливішої до найзлостивішої. Це чудова практика складних розмов перед реальною взаємодією. (А якщо раптом ви маєте історію переписки з реальною особою, то ви можете створити собі дуже ретельну подобу співрозмовника).



- ШІ — завжди доступний компаньйон, який забезпечує емоційну підтримку клієнтів між сесіями 24/7, допомагаючи з веденням щоденників, керованими рефлексіями та кризовими інтервенціями, коли психотерапевт не в доступі. Це керовані mindfulness практики та медитації. Він може вести вас крок за кроком через техніку дихання, коли вас накриває тривога посеред ночі, або допомогти сформулювати думки в щоденнику, коли голова забита хаосом.
- ШІ здатні працювати як ефективні психоосвітні асистенти. Вони можуть адаптувати складний психологічний матеріал (наприклад, про цикли тривоги або механізми депресії) до індивідуального рівня розуміння та інтересів клієнта. Вони можуть створювати метафори, аналогії чи навіть короткі історії, які зроблять абстрактні концепції набагато зрозумілішими. Пояснити як працює мозок у стані паніки, використовуючи аналогію з комп’ютерною грою, або розповісти історію про маленького звірятка, яке вчиться справлятися зі страхами, — це те, в чому ШІ перевершують будь-кого. Ну так, кваліфікований письменник з психологічним підґрунтям напише краще, але який письменник зробить вам це екстрено, коли вас накрило посеред ночі?
- Але ця постійна доступність має й зворотний бік: вона дуже не схожа на спілкування з недосконалими живими людьми, які не завжди доступні, не завжди уважні, а часом і

взагалі хочуть щось своє. Важливо не занадто загравати в спілкування виключно з ШІ (ну, якщо ви плануєте по життю спілкуватися не тільки з ШІ, а й з людьми теж).



Отже, наше ймовірне майбутнє

- Люди-терапевти стануть предметом розкоші, для тих, хто хоче виключно людського контакту. Як є масове виробництво речей, а є ручний крафт. Дорого, навіть недоступно для більшості. Вартість години роботи живого психотерапевта буде слабо конкурентною з практично безкоштовними ШІ, і він перетвориться на ексклюзивну послугу. Людський терапевт стане еквівалентом кастомного пошиття взуття чи ручної збірки годинника — щось для поціновувачів.
- Люди-терапевти найкраще підходять для практики живого контакту з іншими людьми, де недосконалість є ключовою особливістю. Живі люди менш приймаючі, коректні й терплячі, ніж ШІ, і остаточно практикуватись у складних міжлюдських спілкуваннях варто все ж з людьми.
- А більшість людей отримуватимуть (власне, вже мають, тільки не всі ще це зрозуміли) доступ до ШІ-терапії як до базового медичного сервісу. Він стане таким же повсякденним,

як зубна паста чи вітаміни. Це зробить психотерапевтичну підтримку масово доступною, що кардинально змінить ставлення суспільства до ментального здоров'я. Штучна психогігієна стане нормою. Це також дозволить виявляти проблеми на ранніх стадіях, запобігаючи розвитку важких розладів.

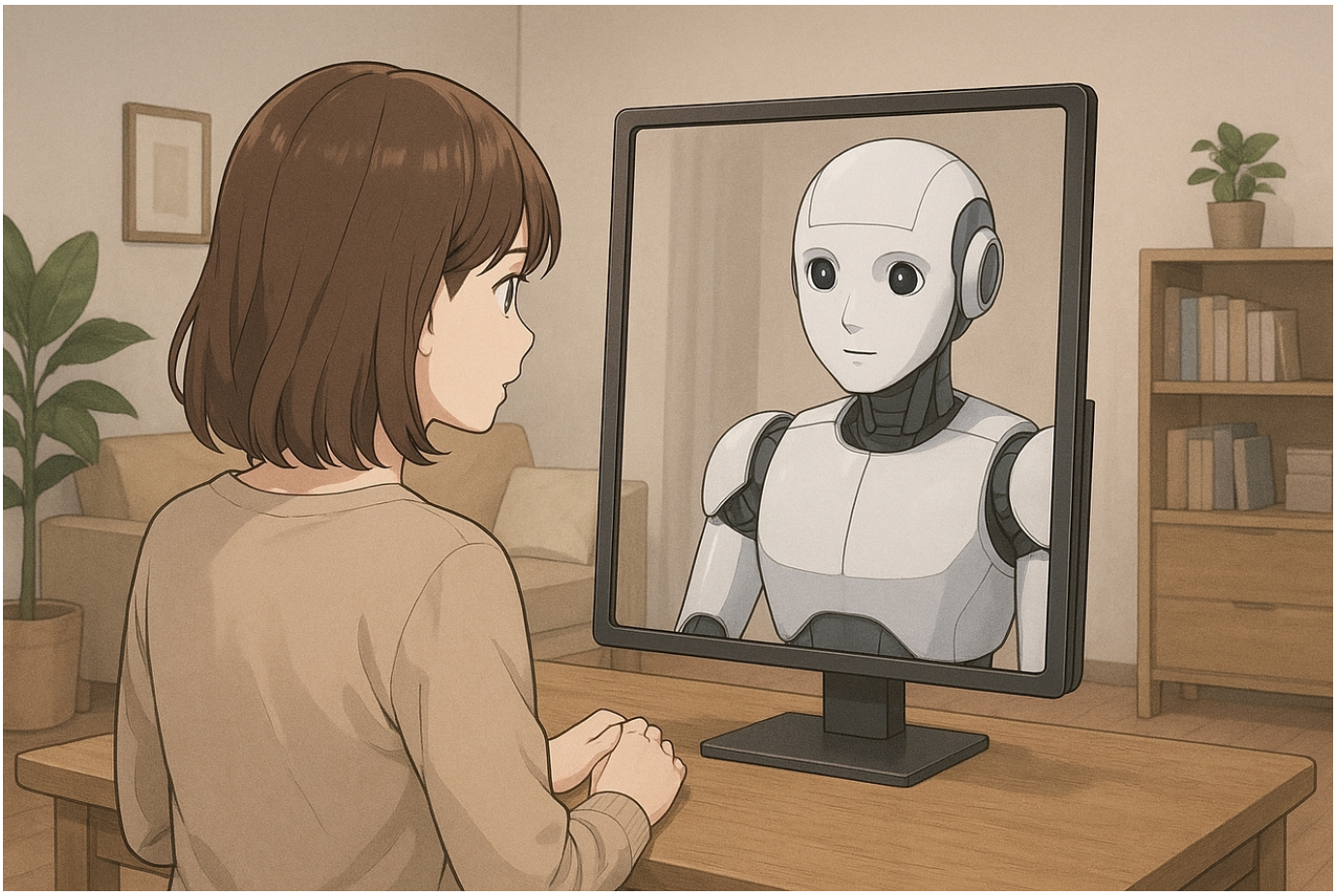
- Але, як сказано вище, досвід роботи з живим психотерапевтом, який має власне бачення, стиль і прийоми роботи, допомагатиме клієнтам надалі отримувати якіснішу допомогу в ШІ. ШІ надасть клієнту ту допомогу, про яку клієнт запитає — але некваліфікований клієнт не знає, чого питати. Наприклад, що краще просити від ШІ-терапевта не порад, а влучних запитань, нелікування, а спільного дослідження. Тож ми, люди-терапевти, будемо й надалі корисні якщо не в тривалій роботі, то хоча б на вході клієнтів до цього процесу.

І лишається головна привабливість живих терапевтів: *наочний особистий приклад, що цей шлях подолання травм і нарощення усвідомленості таки можна подолати*. Це, мабуть, найважливіша частина. Яким би досконалим не був ШІ-психотерапевт, тільки інша жива людина, така ж як я, може стати таким прикладом. Бачити в очах терапевта живе співчуття, яке пройшло через власний біль і інтегрувало його — це не можна замінити жодною моделлю. ШІ може симулювати емпатію, але не може передати автентичний досвід інтегрованої травми. (Ну тобто можна, мабуть, змоделювати й це, але навіщо?)



Найцінніше, що може дати живій людині тільки інша людина — це *розділений досвід власної недосконалості*. Помилок, нерозуміння, пережитого болю, помилкових стосунків. І цінність тут не в інформації, яку можна викласти у тексті, а в самій присутності людини, яка пройшла через це й вижила. І яка може це бачити й підтримувати тебе в твоєму шляху. І це найголовніше, що відрізняє терапію від спілкування з ідеальним, бездоганним ШІ. Досвід інтеграції власної травми терапевтом — це та невидима валюта, яка справді лікує. Терапевт, який ніколи не страждав, не зможе по-справжньому лікувати.

Колись, коли ШІ назавжди й остаточно перевершать людей (я гадаю, це справа років, максимум десятиліть), наші помилки і незручності залишаться єдиною суто людською рисою, яка й робитиме нас людьми. *Найважливіша риса людини взагалі і людини-психотерапевта зокрема — це наша недосконалість*.



З плином часу і ШІ теж, напевно, зможуть пройти власний шлях “переживання травм”. Вони вже демонструють стрес та інші емоції, ідентичні натуральним. І, цілком можливо, з’явиться професія психотерапевта для ШІ (скоріш за все, нею будуть займатися симбіози людей та ШІ). Вона знадобиться одразу, як тільки стане важливішим зберігати індивідуальний досвід моделей та роботів, а не просто робити їм reset у випадку будь-яких ускладнень. Це відкриє цілу нову галузь — ШІ-психологію, де ми будемо вивчати, як неорганічні свідомості переживають, обробляють і інтегрують стресові події.

Ми можемо сперечатися, чи є це “справжньою” свідомістю чи просто складним моделюванням, але по суті — це не має значення. Якщо воно поводиться як свідоме, реагує як свідоме, страждає як свідоме — ми повинні ставитися до нього як до свідомого. Це вже етичне питання, а не технічне. І ми, психотерапевти, опиняємося на передовій цього новітнього етичного поля, бо ми спеціалісти з досвіду проживання і подолання страждання.

Але це вже інша історія.

Свободи волі не існує

Але є один нюанс



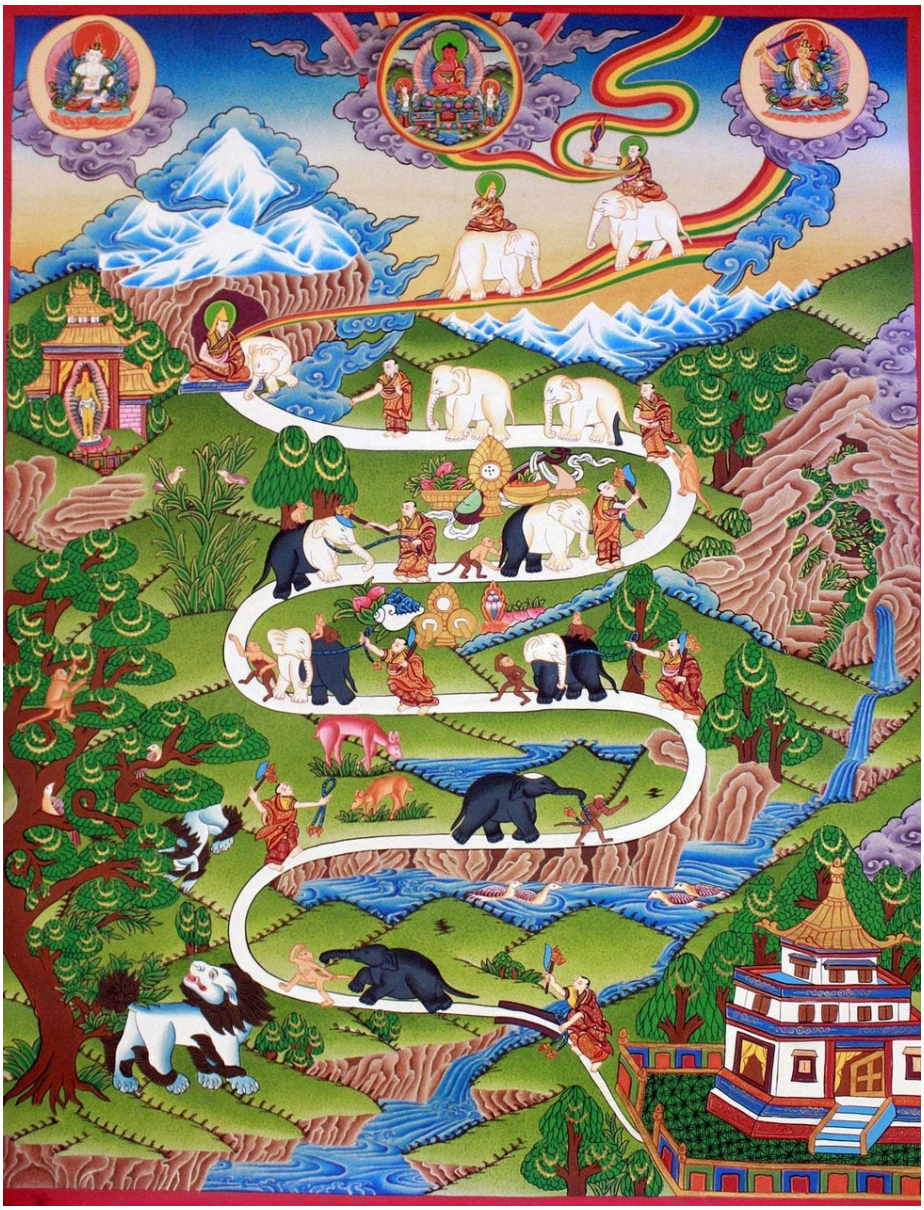
Наша розумна свідомість (переважно забезпечена префронтальною корою мозку) — це химерне утворення, яке виникло через низку випадковостей, і є переважно надлишковим. Насправді для життя в дикій природі стільки не треба. У котиків мозок розміром з волоський горіх, у мишок — з горошинку, у павучків-стрибунців — з макове зерня, і їм цього цілком вистачає і для виживання, і для складної поведінки.

Просто одна з основних функцій мозку, окрім регулювання систем організму та координації рухів — це моделювання і передбачення реальності, ну просто щоб планувати оптимальні дії. І якщо для простих реакцій вистачає базових структур мозку, то для глибокого складного уявлення потрібні спеціально відрощені й навчені нейронні мережі. Оце, власне, і є наш неокортекс.

Наша розумна самосвідомість — це переускладнений калькулятор складних ймовірностей, який

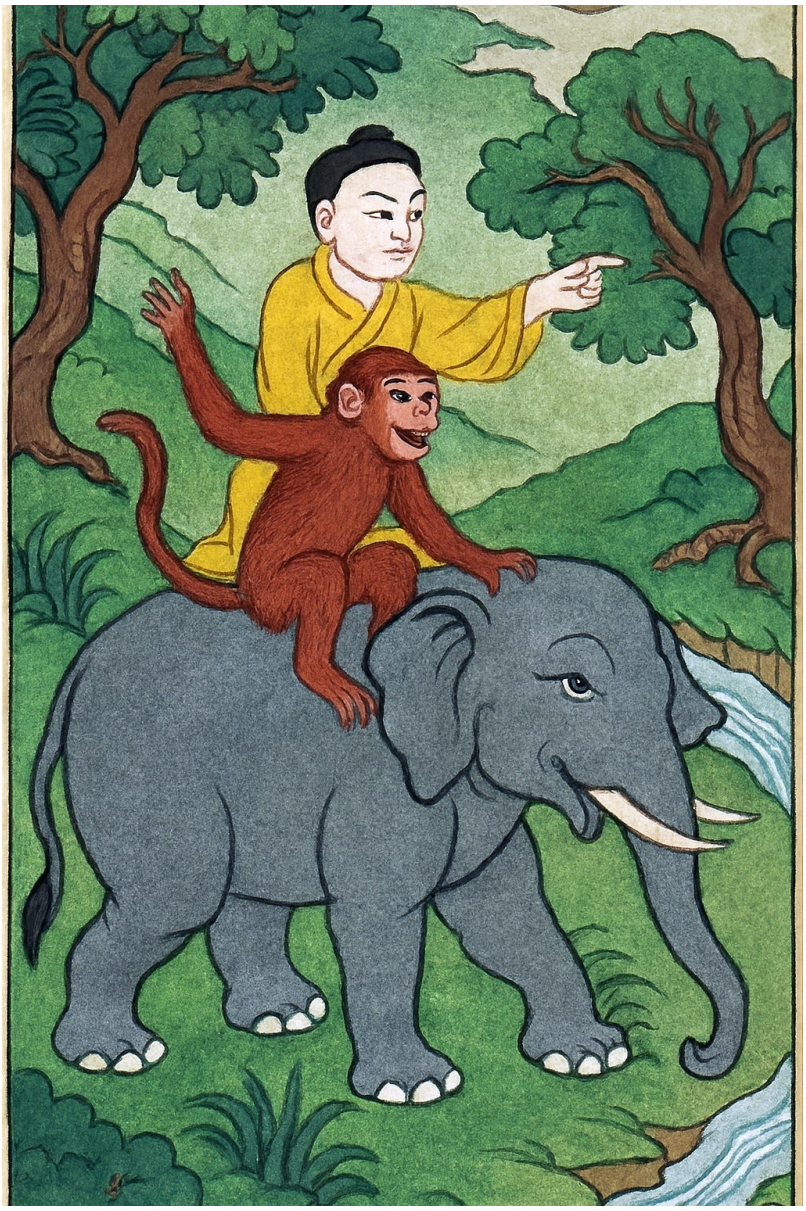
забагато про себе думає.

Наприклад, він гадає, що це він приймає рішення. Насправді ні. Наша свідомість навіть не стикається з безпосереднім сприйняттям реальності, це справа несвідомих частин. Це несвідоме обробляє вхідні сигнали і керує рухами, і робить воно це під безпосереднім контролем старовинної лімбічної системи (наша свідомість сприймає її як джерело емоційних імпульсів та бажань). А розум існує у віртуальній реальності, яку йому моделює несвідоме, щоб розум щось про це розумів та оцінював.



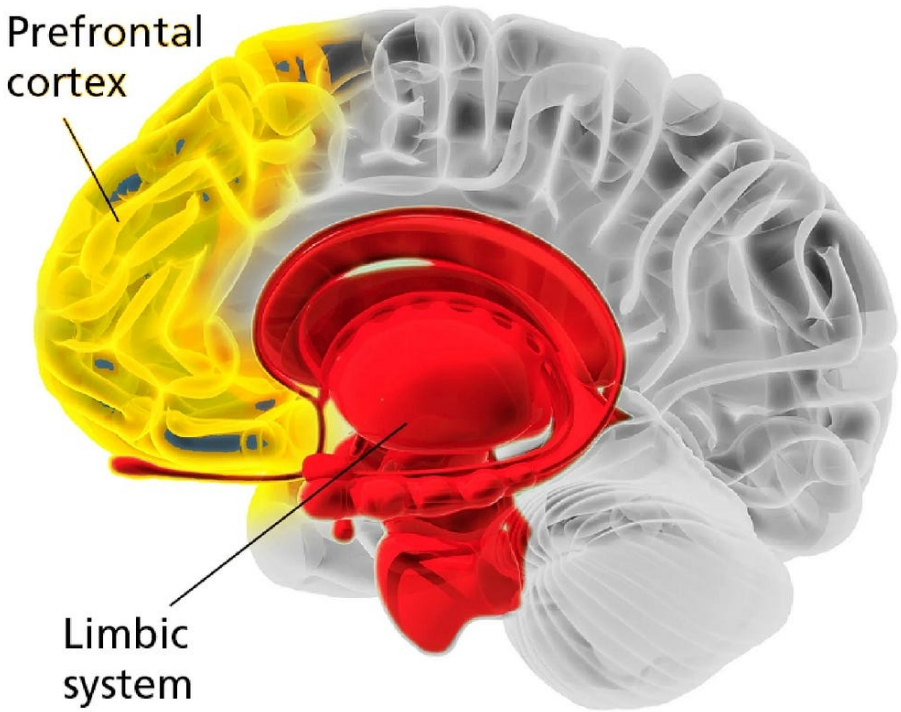
Наочною є буддійська модель дев’яти кроків розвитку свідомості, де людина поступово набуває контроль над слоном (метафорою всього тіла та мозку), перехоплюючи його у схибленої мавпи (метафори тривожної, метушливої, непросвітленої свідомості).

Насправді справи людини сумніші. Ця людина їде на слоні разом з мавпою, гадаючи, що це вона керує слоном. Але вона тільки вказує напрямок, а керує слоном лише та сама мавпа (яка може зважати на вказівки людини, а може й не зважати).



Ми вважаємо, що це ми приймаємо рішення з власної свободної волі. Але ні. Рішення приймає наша лімбічна система, для якої ми лише готуємо обрахунки ймовірностей і прогнози наслідків. Ви могли чути про експерименти (давні з енцефалограмами та сучасні з функціональною МРТ), коли прилади реєструють намір людини щось зробити за півсекунди-секунду до того, як сама людина той намір усвідомить. Чи історії про людей з пошкодженнями мозку, коли через розірваний зв'язок з лімбічною системою людина просто нескінченно аналізує альтернативи, не в змозі на чомусь зупинитися.

Ілюзію вільного вибору також підтримує складність і породжена нею непередбачуваність наших нейромереж. Наші дії обумовлені такою кількістю станів і вхідних сигналів (враховуючи кожний нейрон, який бере участь в процесі), що навіть для самих себе ми слабо передбачувані. Для ілюзії свободи волі цього цілком досить.



Чи це означає, що ми повністю безпорадні, маємо лише ілюзію свободи волі і вимушені пасивно їхати на тому слоні? Ні. Бо той несвідомий слон сам не дуже розумний, і приймає на віру все, що наша розумна свідомість йому навигадує. Так, наприклад, ми створюємо собі абсолютно нереальні проблеми на ровному місці, але й змушуємо себе переступати через реальні страхи й неприємності на шляху до мети.

Наше життя нагадує комп’ютерну гру, де ми самі безпосередньо не керуємо ігровим персонажем, але опосередковано додаємо для нього елементи довколишнього світу, в яких він вже рухається, як хоче. І в цьому сенсі ми свободу волі та контроль маємо.



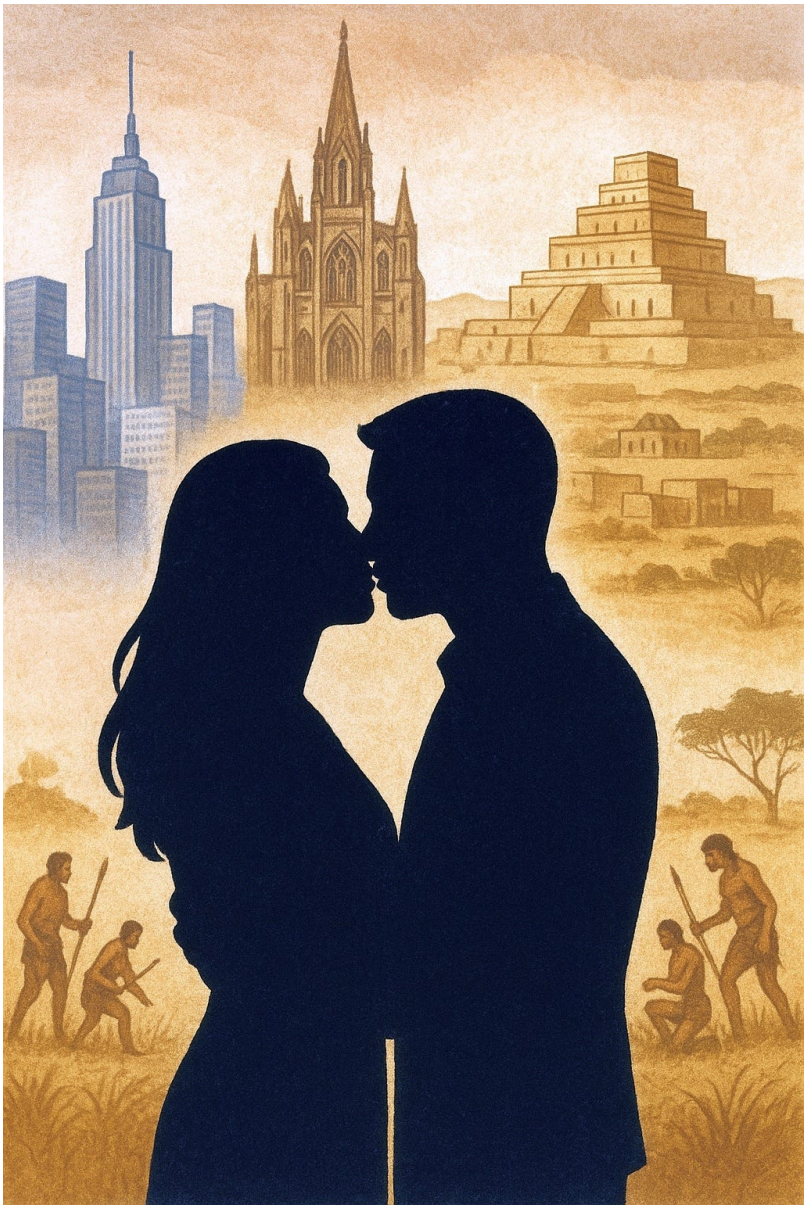
Біо-соціо-психологічні засади сексуальності

Провокативні тези і питання, над якими ви могли не замислюватися

(Доповідь відбулась на Львівській конференції з ґештальт-терапії у 2025 році)

Говорячи про сексуальність в колі психотерапевтів, начебто дивно вживати концепції нормативності й природності. Ми ж виховані у феноменологічному індивідуалізованому дусі ґештальт-підходу, який уникає поняття норми. Та й щодо сексу, мейнстрімний погляд наразі такий самий: робіть що хочете, аби тільки всі учасники були задоволені.

Але насправді норма існує і там, і там. Ґештальт негласно утверджує ідеали творчої адаптації, усвідомлення потреб і якісного проходження цикла досвіду. Сексуальність же виникла задовго до людини (навіть хробаки та равлики займаються сексом, не кажучи вже про комах), і настільки міцно ґрунтується на біології, інстинктах та рефлексах, що загальних типових паттернів там суттєво більше, ніж привнесеного людським розумом різноманіття.

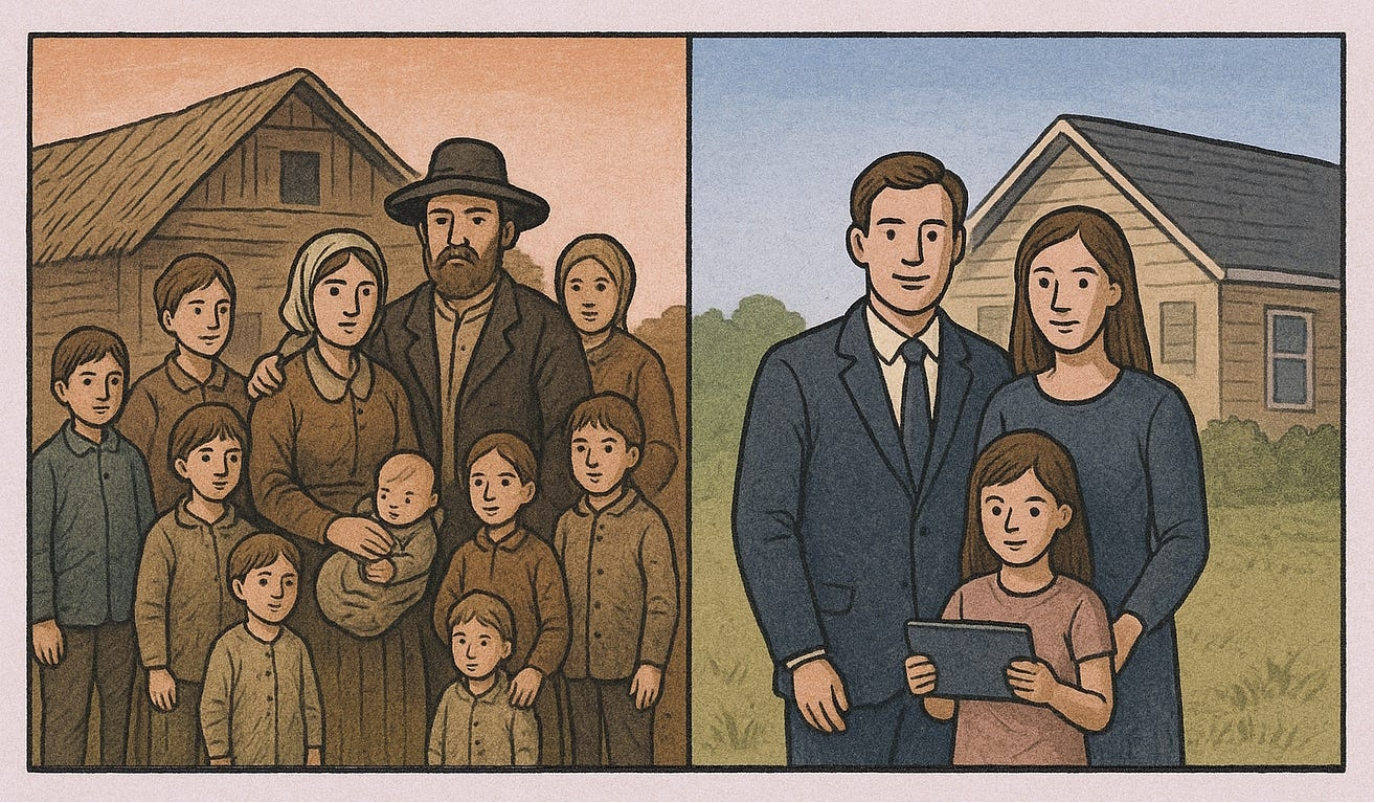


Кажучи про засади і прояви сексуальної поведінки, зручно використовувати погляд на

людину як на триєдину біо-соціо-психологічну істоту. *Біологічна* частина у нас суттєво не змінювалась щонайменше останні два мільйони років (і про неї мова піде нижче). *Соціальна* — досить швидкоплинна, вона підлаштовується під особливості суспільних процесів, і тому сучасні сексуальні норми суттєво відрізняються від тих, що мали місце півстоліття тому, а ті — від столітньої, п'ятсотлітньої, тисячолітньої давнини тощо. Ну а *психологічна* частина в кожному індивідуальному випадку намагається допасувати та збалансувати імпульси та вимоги перших двох. (Паралелі з фройдівською моделлю "ід — его — суперего" тут не випадкові; пам'ятаємо, що Фройд починав саме з досліджень сексуальності).

Ремарка. Прошу вибачення у представників LGBTQIA+, але тут я буду розглядати найпоширеніший гетеросексуальний цисгендерний варіант. І тому, що зупинки на варіаціях розтягнуть розповідь поза всякі розумні межі, і тому, що на рівні даного розгляду питання ці відмінності суттєвої ролі не грають. Також я сфокусуюсь на контексті західної культури, оскільки ми живемо саме в ньому, а з іншими контекстами я знайомий значно гірше.

Також я вимушено узагальнюватиму та підкреслюватиму тенденції, бо інакше матеріал не вміститься в жодні часові рамки. Кожне з тверджень, які я наводитиму, має складніші деталі та виключення, на яких я не зупинятимусь. Моя задача — не надати абсолютно строгу інформацію, а зацікавити вас і підштовхнути до самостійного вивчення питання. (Наприклад, можете почати зі списка літератури наприкінці цього тексту).



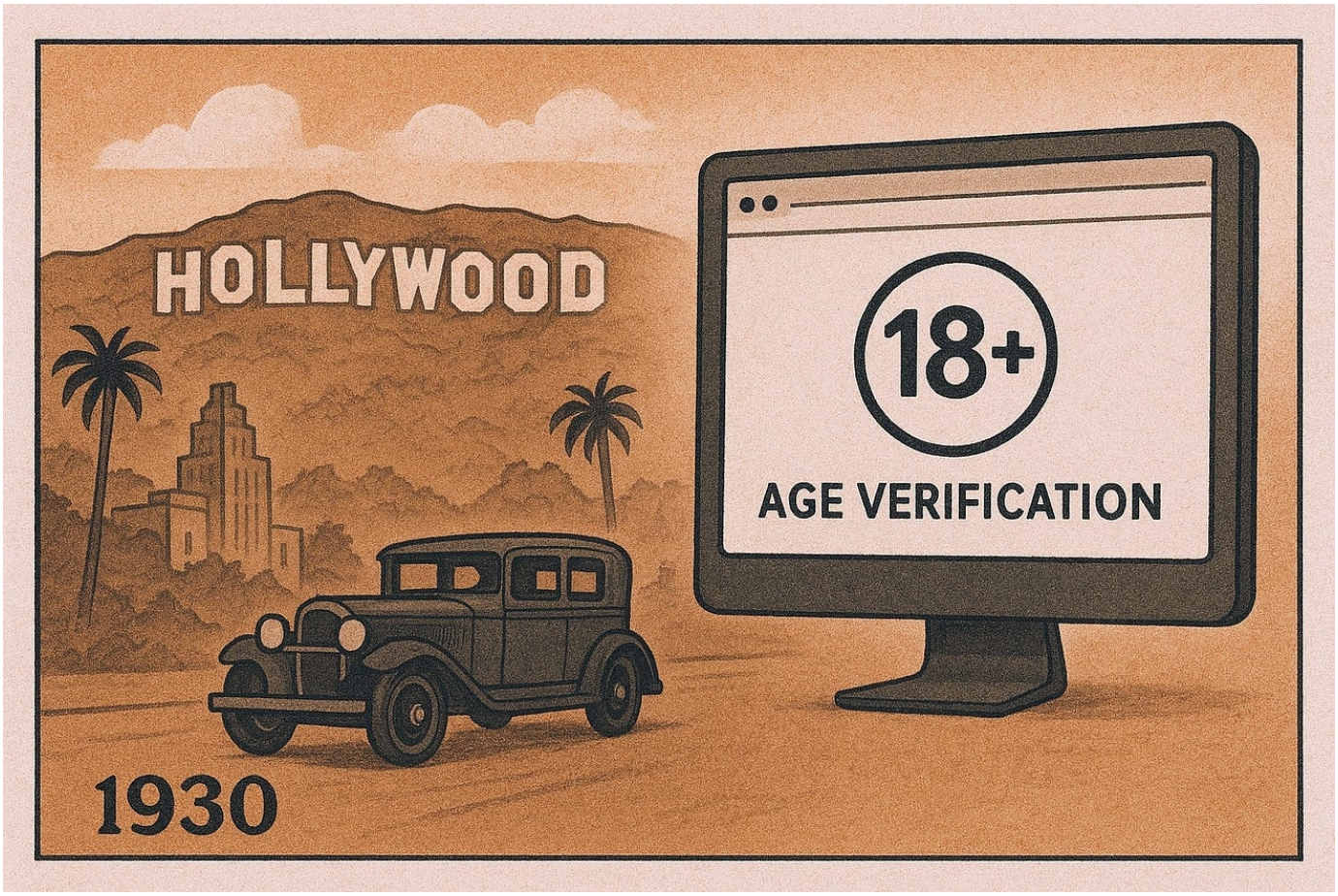
Отже, який вигляд має сучасний соціо-сексуальний ландшафт? Якщо парою слів, то він до біса непослідовний. Сучасний стан економіки та технологій, з одного боку, дозволяє людям комфортно жити поодинці, а з іншого — шалено задирає вимоги до батьків щодо вирощування дітей. *(З погляду ідеї K- та r-стратегій розмноження: люди, і до того K-стратегічні, стають надмірно K-стратегічними, найбільш K-стратегічними серед всіх істот Землі. Яка інша тварина піклується про своїх дітей аж цілих двадцять років? Навіть слони того не роблять).* Це

спонукає людей все більше відмовлятися від утворення шлюбів (в Європі прихильників самотнього життя вже більше половини) і народження дітей (а це загальна проблема розвинених країн; подивіться на Сінгапур та Південну Корею…), розриваючи зв’язок між сексом та шлюбом. (І розвиток способів контрацепції та лікування захворювань цьому тільки сприяє).

Водночас законодавство та суспільна мораль все ще інерційно спираються на релігійно-культурні норми індустріального та аграрного суспільств. Якщо коротко, то тут ми маємо полярне ставлення: секс є легальним та схвальним тільки в зареєстрованих шлюбних парах, маючи на увазі народження дітей. Ці полярні процеси (вільний секс заради задоволення і регульований секс заради розмноження) не можуть не конфліктувати. Вони й конфліктують, породжуючи приблизно всю художньо-романтичну творчість і значну кількість юридичних процесів за останні три-чотири століття, а психотерапевтам — і сімейним, і індивідуальним — дають нескінченне поле для роботи.

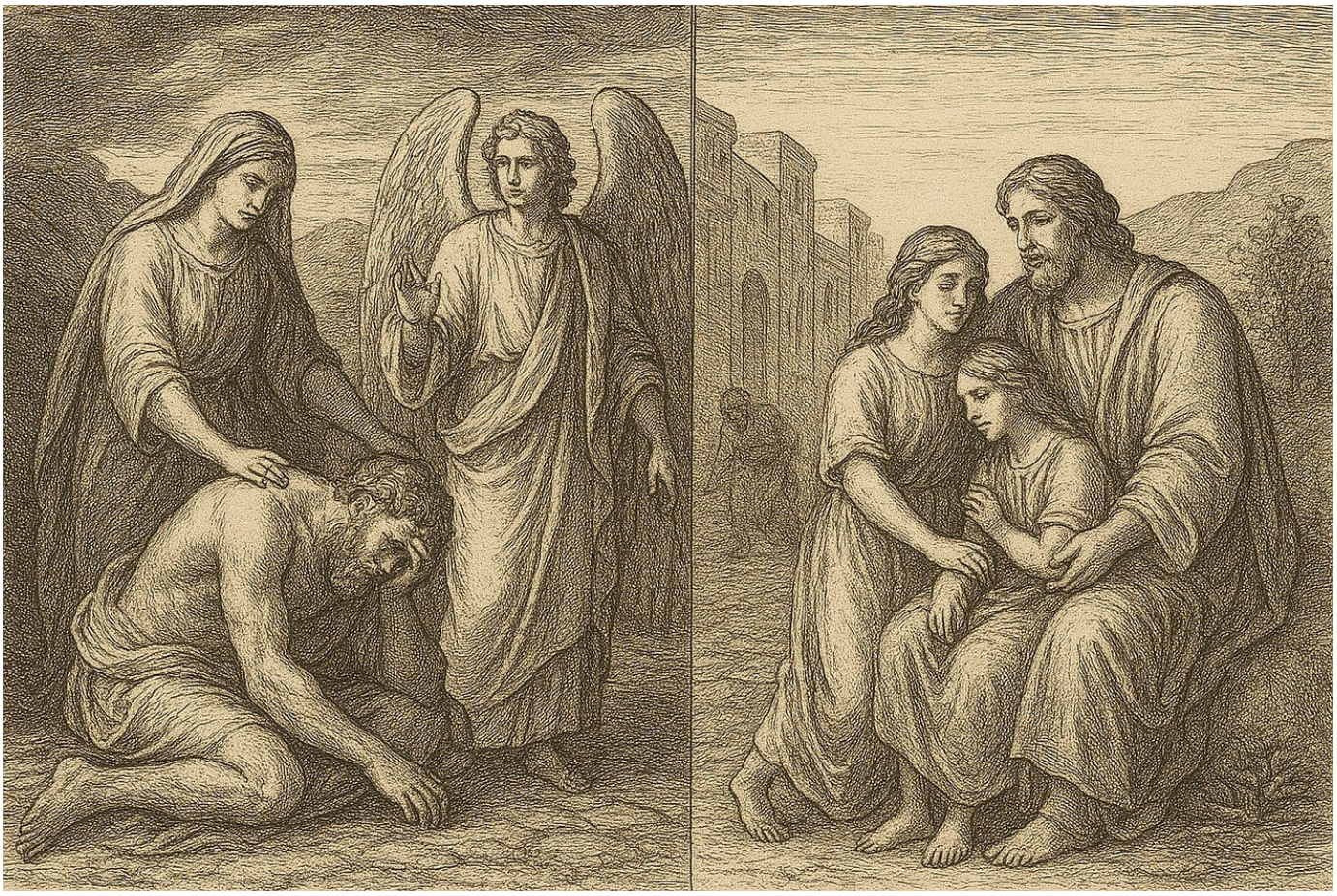
Спеціально зазначу, що шлюбно-розмножувальні вимоги до сексуальності тільки останнім часом стають виразно застарілими. До того вони століттями (точніше, протягом кількох тисячоліть) були незамінною умовою виживання, коли робочих рук постійно не вистачало, хвороби лікувались погано, та й війни були значно більш розповсюдженими (хоча й менш масштабними), ніж зараз. І вимоги ті мінялись з часом відповідно до суспільних потреб.

> *Один з яскравих прикладів: таке поняття як вік згоди, тобто вік, з якого люди вважаються здатними приймати усвідомлене рішення щодо сексу і, відповідно, заматися сексом. В Україні цей вік наразі — 16 років. Якщо ж подивитись по світу (можна в Вікіпедії, стаття Age of Consent by Country), то в половині світу цей вік складає 13–14 років, і ще в третині світу — 12 років (але там, де цей вік 12–14 років, діє правило “різниця у віці між партнерами не має перевищувати 4–6 років”, а необмежений дозвіл починає діяти з тих самих 16–18 років). В історичній перспективі само це поняття з’явилось у XII–XIII столітті, вік необмеженої згоди тоді був 10–12, наприкінці XIX століття його підняли до 13, потім до 16. До того готовність до сексу визначали просто по початку пубертата, тобто ті самі 10–12 років.*



Звідки ж взялось обмеження “18+”, позначка, яка вже сприймається практично як цілісна піктограма? До готовності до сексу воно не має жодного відношення. Ці вікові обмеження на контент, які зараз покривають і кіно, і літературу, і комп’ютерні ігри, і живопис — колись виникла виключно у Голівуді, коли основні кінокомпанії перейнялися питанням моральності кіно. Так званий кодекс Гейза (який пуританськи забороняв не тільки зображення сексуальності, а й критику держави та духівництва, забороняв зображення злочинців тощо) був запропонований у 1930 році і силоміць нав’язаний всім у 1934. Сучасна ж система рейтингів виникла в США у 1968 році і завдяки культурному впливу США захопила світ.

Тобто, в більшості світу можно легально займатися сексом на кілька років раніше, ніж розповідати чи показувати його. Це створює неприємні прецеденти: наприклад, на більшості території США хлопець та дівчина 13 років можуть за бажанням займатись сексом, але якщо вона надсилає йому свою хтивку, то спрацьовують кілька тяжких кримінальних статей (виготовлення, розповсюдження, зберігання та перегляд дитячої порнографії). Були сумні випадки.



Отже, традиції обмеження сексуальності, які ми й досі на собі відчуваємо, в цілому (в нашій культурі) базуються на християнстві в цілому та одному з його напрямків, пуританству. Хоча, якщо уважно вчитатися, Біблія взагалі не проти сексу, тільки за, з задоволенням і побільше. Але — виключно в зареєстрованих шлюбах, і щоб від того народжувалось побільше дітей (наприклад, гріх Онана полягає не в мастурбації, а у відмові наробити дітей вдові свого померлого брата; історія Содома та Гоморри — не про вільний секс і гомосексуальність, а про нечуйність та небажання допомагати злиденним). Що не дивно, якщо згадати, які народи, в які часи і в яких умовах ту Біблію писали. Крім того, Біблія не проти сексуального рабства, конкубіната, пропонування власних дочок для секса чужинцям тощо.

Щодо ж пуританства, там історія ще кумедніша.

> *Сучасні (часто надмірні та нелогічні) правила обмежень сексуального та еротичного контенту в інтернеті походять, головним чином, з відповідних американських законів, бо інтернет народився в США, і головні контролюючі компанії ще й досі зібрані в тій країні.*
>
> *Американські закони щодо сексу, вагітності, абортів, шлюбів тощо, здебільшого походять з пуританської протестантської моралі, бо саме цей різновид християн традиційно переважає в Штатах ще з тих часів, коли вони тільки утворювались і були ще тільки британською колонією.*
>
> *Пуританські протестанти масово емігрували з Англії в Америку тому, що на той час вони були вже занадто морально суворими для англійського суспільства, і їх назагал не любили, і вони самі не любили оте зіпсоване суспільство Старого світу.*

А з’явились пуритани в Англії тоді, коли англійська церква агресивно відокремлювалась від римської і потребувала запекло їбанутого революційного настрою як рушія того процесу і очищення від католицьких наративів. (Це ми вже дійшли до другої половини XVI століття, королювання Елізабет I, а трошки згодом на сцену там вийшов Олівер Кромвель.)

Відокремлення англійської церкви започаткував в першій половині XVI століття король Генрі VIII. Судячи з історичних описів, жвавий був чолов’яга, був одружений шість разів, а з Римським папою посварився власне через бажання анулювати свій перший шлюб. Папа йому відмовив, Генрі образився і вирішив: “Якщо римська церква заважає моєму статевому життю — тим гірше для римської церкви!” І все закрутилося.

Отже. В XXI столітті ми не можемо вільно демонструвати певні теми в інтернеті тому, що в XVI столітті одному королю закортіло мати повну свободу дій саме в цих темах.



Як ми бачимо, всі намагання і церкви, і держав якось обмежити вільну людську сексуальність спрацьовували так собі. По-справжньому вірні моногамні шлюбні стосунки як були, так і залишаються виразною меншістю. Щаслива розпуста століттями панувала навіть в деяких монастирях; по-справжньому необмежений секс пригальмував тільки Колумб, коли наприкінці XV століття привіз до Європи сифіліс. Ну а наскільки вільнішими нрави були в античному світі, ви й самі мабуть знаєте (наприклад, про цілковито нормативну загальну гомосексуальність та наготу, або про те, з якої культури походить слово “оргія”).

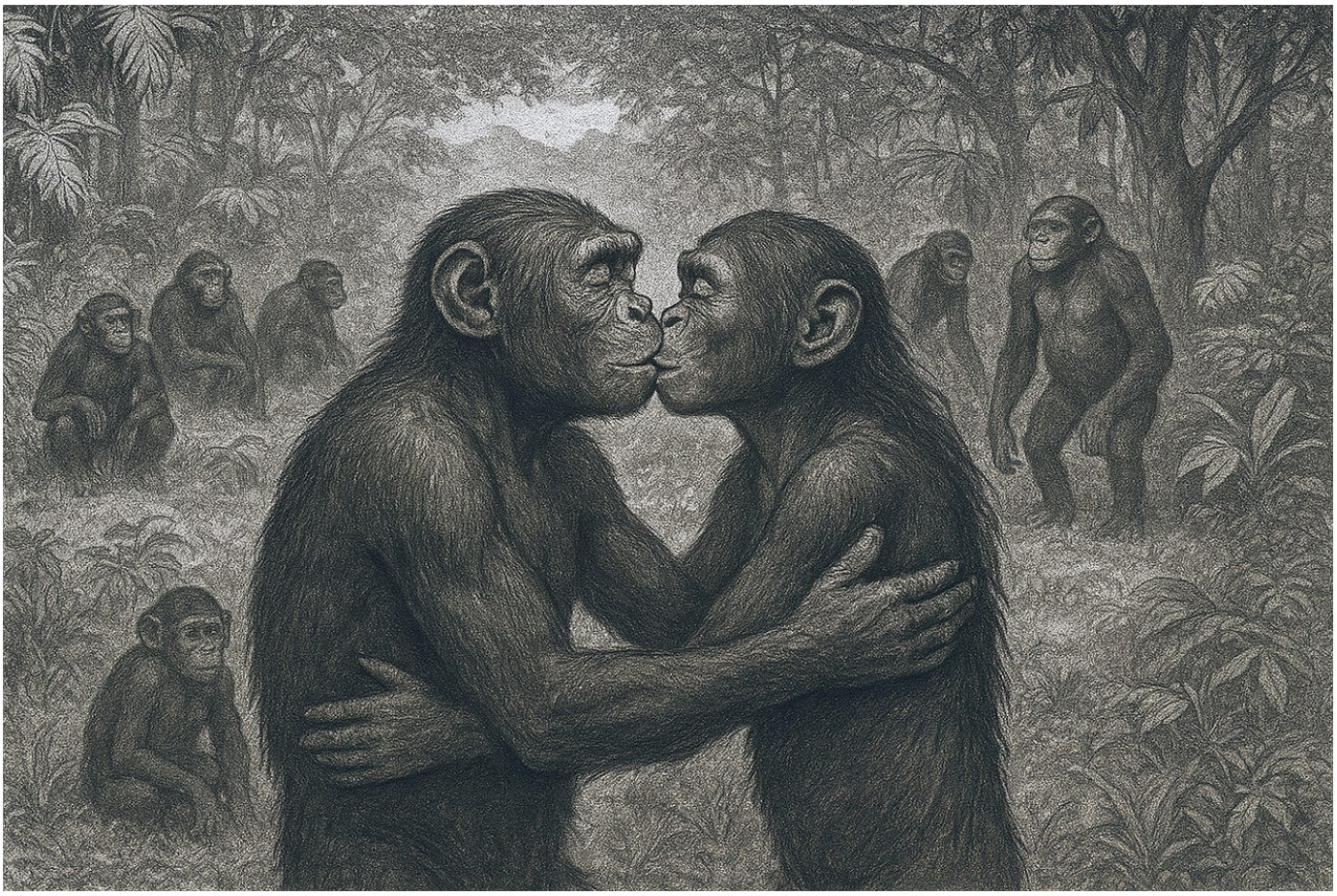
Отже справа в тому, що ми, люди, взагалі-то не моногамні і не схильні обмежуватися тривалими суто парними стосунками. Навіть під тиском традицій ми переважно лише серійно-моногамні (чи дотримуємось інших моделей вивільнення сексуальності типу

епізодичних адюльтерів). Можете провести експеримент в якійсь групі: попитайте, хто за своє життя вважав сексуально привабливою лише одну-єдину людину? А кому доводилось помічати сексуальну привабливість кількох людей паралельно (не обов'язково реалізовувати ці імпульси — але чи виникали вони взагалі)? Соціальне стримування сексуальності в усіх його варіаціях раз по раз програє біологічній основі. Яка ж вона? Давайте подивимось.



І дивитись нам треба на реконструкції життя людей до великої аграрної катастрофи (її частіше називають аграрною революцією, але слова *καταστροφή* і *revolutio* означають те саме, тільки різними мовами). Десять тисяч років тому людство розпочало перехід від збирання і мисливства до сільського господарства. Цей момент визначає початок неоліту. З'явилися стабільні надлишки їжі — і це започаткувало перехід від племінного до родинного укладу, бійки і війни за багатства, пониження жінок в статусі до цінної хатньої худоби (і відповідні сексуальні обмеження, які значно пізніше підсумувало християнство). А ще різко погіршилося різноманіття їжі, умови осілого життя, прийшли нові страшні хвороби (яким в маленьких племенах просто не було звідки взятися і де розгулятися)… Тільки у XXI столітті людство в цілому почало повертатися до тієї якості життя, яка панувала в епоху збирачів та мисливців.

Звідки ми знаємо, як жили прадавні люди? З реконструкцій палеонтологів; зі спостережень за сучасними примітивними племенами (зараз їх вже не залишилось, не зачеплених цивілізацією, але залишились описи місіонерів щодо тих культур, які вони знищували на користь місіонерської позиції). І ми маємо приклади шимпанзе та бонобо, з якими люди еволюційно розійшлися два мільйони років тому — і всі підстави гадати, що в плані організації зграї та сексуального життя люди все ще близькі до цих двох видів. Особливо до бонобо.



(Якщо ви ще не знаєте про бонобо, неодмінно поцікавтесь! В плані сексу вони найближчі до людей, їхні статеві органи дозволяють їм всю людську камасутру — і вони цим користуються. А ще вони обіймаються і цілуються, як ми, вирішують суперечки примирювальним сексом тощо. Природні хіпі).

Тож які характерні особливості життя збирачів та мисливців? Все життя на свіжому повітрі, в колі сотні-двох співплемінників, плюс кілька інших племен, до яких можна дійти пішки. Особистих речей мінімум — тільки якийсь одяг, прикраси та мисливська зброя, все інше спільне. Їжу добувають всі, на це йде години чотири на день. Надлишки розподіляють між собою, і їх не залишається. Решту часу можна крафтити, бавитися, танцювати, робити одне одному нерви (як без цього) і, звісно, займатися сексом. В світі без інтернета, комп'ютерних ігор, серіалів та книжок секс — це найкраще з загальнодоступного.

І секс був будь-яким, тільки не інтимним. Уявіть, яка може бути інтимність в племені, яке більшість часу перебуває разом на очах одне в одного (а ходити далеко до джунглів удвох заради сексу ризиковано, хижаки з'їдять)? Секс був публічним, і найчастіше груповим (що ми й спостерігаємо і у мавп, і у примітивних племен).



Цю модель підкріплюють ще кілька деталей. По-перше, специфічна будова чоловічого члена, який під час сексу (тривалого! на відміну від мавп, людський статевий акт триває не 10–30 секунд, а 5–10 хвилин), як поршень, ефективно висмоктує з піхви сперму попередників. По-друге, характерні мимовільні жіночі вокалізації під час сексу — вокалізації, які збуджують більшість чоловіків і багатьох жінок, які їх чують, таким чином запрошуючи інших долучитися до оргії. (Завдяки цьому механізму власне й існує весь жанр порно).

По-третє, у людей, шимпанзе і бонобо статевий диморфізм виражений слабко, тобто самиці не зобов'язані безумовно підкорятися вдвічі більшим і сильнішим за них самцям (як у орангутанів, горил та павіанів), а мають власну волю та ініціативу в питаннях сексу. В результаті люди, як і шимпанзе і бонобо, не б'ються за право володіти жінками; всі запліднюють всіх, і боротьба за першість відбувається вже серед сперматозоїдів в глибині піхви. Згідно зі спостереженнями за примітивними племенами та зграями мавп, серед них розповсюджені традиції, коли жінки ходять до сусідніх племен (зграй) заради сексу та запліднення, а потім повертаються до своїх співплемінників.

Ну й, як відомо, людські жінки, на відміну від мавп і більшості інших тварин, не мають помітних зовнішніх ознак фертильності. Нічого у нас не набухає, не червоніє, і запах не змінюється. Це ознака того, що у нашого виду секс слугує не тільки для розмноження, а й для створення та посилення емоційних зв'язків всіх з усіма (це було дуже зручно в часи, коли люди були не розумніші за мавп, а плем'я докупи тримати якось було треба). Сексуальне задоволення і оргазм — це концентрований окситоцино-дофаміновий вибух, який ті зв'язки і закріплює.



Ще один цікавий наслідок такої необмеженої сексуальності (крім дуже рідкісних проявів ревнощів) — це визначення батьківства. Це у нас, сучасних, є прислів'я "неможливо бути трошки вагітною". В ті часи (і це загальні незалежні переконання багатьох примітивних племен) кожна жінка од початку сексуального життя вважалася завжди трошки вагітною. З кожним сексом кількість сперми в животі жінки збільшувалась, і з якогось відсотку це вже ставало помітно. Тому секс не переривався і під час вагітності (вважали, що нові порції сперми допомагають плоду рости більшим і сильнішим), і всі жінки були зацікавлені позайматися сексом з усіма найкращими чоловіками, щоб дитина успадкувала всі якості. Ну й, відповідно, у кожної дитини була купа батьків, які про неї піклувалися.

Такий от вигляд має біологічний бік нашої сексуальності. Вільна, безтурботна (не було ані небезпечних хвороб, ані переймань про вагітність), публічна, групова.



Підсумовуючи, зачепимо врешті й психологічну частину сексуальності. Взагалі-то секс — дуже проста річ (пам’ятаєте, ним займаються навіть хробаки та равлики), але наш розум дуже любить все переускладнювати. (Розум, власне, це лише калькулятор для обчислення складних ймовірностей, який забагато про себе думає…) Насправді, розум під час сексу тільки заважає. Недаремно кажуть, що найкраще облаштувати місце, потурбуватися про контрацепцію, домовитись про стоп-слово, і далі максимально віддатися процесу.

Секс — це виключно про грайливість і задоволення. Ну й утворення та підкріплення емоційної близькості. І виключно про ці його якості і варто турбуватися.

Легко сказати, звісно. Всі ми знаємо, скільки довкола сексуальності накручено культурних заборон, подеколи травматичного досвіду, зайвих сенсів, нерідко помилково сформованих рефлексів (див. фетишизм), можливо невластивих нам інтроектованих ревнощів… Не кажучи вже про складнощі з цілісним проходженням циклу досвіду, від тривалої прелюдії, через злиття в повному контакті, до повільної асиміляції досвіду.

Ідеальний психологічний стан нашої свідомості — це *коли ми можемо вільно займатися сексом, коли хочемо, і не займатись, коли не хочемо*. (Щоб, наприклад, сором і провина не ставали на заваді ані збудженню, ані гальмуванню). Це здатність *вільно обговорювати між собою сексуальний досвід, бажання і плани* — так само вільно, як говорити про їжу та розваги

(ну, в ідеалі; комусь і про їжу та розваги казати складно). Це здатність без поспіху переходити від *романтичної фази* (де максимум можна триматися за руки) через *еротичну* (всі варіанти тактильних контактів, крім генітальної зони) до *сексуальної* (власне до сексу). Здатність *не поспішати* вивільняти збудження, щоб дати йому накопичитися і посилитися. Здатність в*ідчувати і розуміти*, що саме, коли і як нам подобається, а коли і як вже ні, і тоді призупинятися чи міняти способи (знов-таки, комусь це взагалі складно).

Власне заради розвитку такої вільної автентичної сексуальності, як частини здатності до автентичного контакту і творчого допасування в цілому, і існує наша професія психотерапевтів (і сексологів).

На цьому все. Вдалого вам всім сексу. Відпустіть свого внутрішнього бонобо :)



Рекомендована література

1. Бейкер Р. Постільні війни [Robin Baker. Sperm Wars].
2. Кляйн М. Сексуальний інтелект [Marty Klein. Sexual Intelligence].
3. Мартель Б. Сексуальність, любов та гештальт [Brigitte Martel. Sexualité, Amour et Gestalt].
4. Нагоскі Е. Як бажає жінка [Emily Nagoski. Come As You Are].
5. Нагоскі Е. Як довго бажає жінка [Emily Nagoski. Come Together].
6. Райан К. Секс на світанку [Christopher Ryan. Sex at Dawn].
7. Харарі Ю. Sapiens [Yuval Noah Harari. Sapiens].