

УДК 613.577.23 (075.8)

ФАСИЛИТАЦИОННЫЙ АСПЕКТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ

Скоморовский Ю. М., доктор биологических наук, профессор

Центр исследования живых систем Украинской академии наук, ООО "Аюмэль"
(Украина, г. Севастополь)

Резюме: Важнейшей функцией валеологической деятельности по оздоровлению является фасилитация. Впервые классический эффект фасилитации (улучшение индивидуального результата за счет присутствия другого человека) был обнаружен в исследованиях Н. Триплета. Наиболее общий взгляд на природу явления фасилитации, на собственную жизнь и здоровье превращает специалиста, а затем и пользователя его услуг во внешнего наблюдателя по отношению к себе же, своей жизни и здоровью.

Ключевые слова: фасилитация, валеология, трансценденция, самотрансценденция.

Резюме: Найважливішою функцією валеологічної діяльності з оздоровлення є фасилітація. Вперше класичний ефект фасилітації (поліпшення індивідуального результату за рахунок присутності іншої людини) був виявлений у дослідженнях Н. Триплета. Найбільш загальний погляд на природу явища фасилітації, на власне життя і здоров'я перетворює фахівця, а потім і користувача його послуг на зовнішнього спостерігача стосовно себе ж, своєму життю та здоров'ю.

Ключові слова: фасилітація, валеологія, трансценденція, самотрансценденція.

Summary: The major function of valeological activity on making healthy is facilitation. First a classic effect of facilitation (an improvement of individual result due to the presence of other man) was discovered in researches of N. Triplet. Most general look to nature of the phenomenon, on own life and health converts a specialist, and then his user in an external observer in relation to itself, own life and health.

Key words: facilitation, valeology, transcendence, self-transcendence.

Одной из важнейших функций валеологической деятельности, деятельности по оздоровлению является фасилитация (англ. facilitate – облегчать, помогать). Ее результат – облегчение на организмическом уровне (улучшение обмена веществ, общего функционального состояния и т.п.), снятие самоограничения (ошибки) на уровне психической активности, выход на новые меры для оценки своей жизни (от преобладания оценок по форме (ведущие категории: «организм», «роль») – к нахождению оценки по сути (ведущие категории: «духотелесность», «конкретность задачи»). Данные аспекты облегчения являются полезными (функциональными) и способствующими большей степени жизненности пользователя валеологических услуг. Именно такую пользу он и ищет.... На стадиях значимого отклонения от нормы функционального состояния его в основном интересуют способы устранения данного отклонения (например, оно сопровождается болью, телесным неудобством, кризисом мотивации, конфликтом в отношениях и пр.). По мере его устранения (облегчения) за счет использования метода (технологии) оздоровления, гармонизации возможно смещение акцента на вопросы смысла, скрытого мотива, которые привели к такому отклонению.

В любом случае деятельность по оздоровлению – деятельность имеющая отношение к познанию и пониманию, самым интересным для пользователя их аспектам – самопознанию и самопониманию. Так проявлен второй компонент фасилитации – помощь. В данном случае она является способом поддержки пользователя в принятии им адекватного потребностям развития собственной духотелесности решений, достижения принципиальных выводов по поводу оптимальной организации своей жизни.

Впервые классический эффект фасилитации – улучшение индивидуального результата за счет присутствия другого человека – был обнаружен в исследованиях Н. Триплета. В 1897 г. Н. Триplet заметил, что велосипедисты гораздо лучше выступают в гонке с

соперником, чем в езде на время. Первым стал употреблять термин фасилитация в контексте социальной поддержки А. Олпорт (1920 г.). Он использовал следующую трактовку: фасилитация — изменение поведения человека в результате присутствия других людей, выполняющих ту же работу в то же время, но независимо друг от друга [1]. Среди современных способов описания фасилитации (поля применения, принципов, технологий) в большей степени обращено внимание на ее использование в области педагогики, коучинга, управления, социальной психологии. Развивается вариант «экофасилитации» (П. В. Лушин), в котором показано расширение понимания ее поля смысла: экофасилитация определялась сначала как «недирективное управление саморазвитием чего-либо», затем, как «процесс толерирования неопределенности» и как «создание атмосферы экологичного отношения к действительности», а также как «движение смыслов или переходных форм в условиях кризиса», в последнее время – как «поддержание ритма саморазвития определенной психической или социальной экосистемы» [2]. Автор отмечает также необходимость пользоваться в ходе «экофасилитации» отличной от формальной логики «голографической» или, точнее, «фрактальной» логикой, пониманием того, что любой феномен и процесс многозначен, многополярен и составляет некое семантическое поле проявлений, которое выделилось и продолжает развиваться [2].

Значение фасилитации в процессе жизнотворчества в большей степени понятно в связи с разработкой в философии XX в. понятий «экзистенция» и «трансценденция». Экзистенция (лат. *exsistentia* – существование) – одно из основных понятий экзистенциализма, означающее способ бытия человеческой личности, "открытая возможность" ее [3]. По мнению философа К. Ясперса возможна экзистенция – это проявляющееся в нас чувство того, что мы вырастаем из истоков, которые находятся за пределами эмпирически объективного наличного бытия, за пределами сознания вообще и духа. Эта наша сущность проявляется: в неудовлетворенности – человек постоянно ощущает свое несоответствие своему *Dasein*, своему знанию, своему духовному миру; в стремлении к единому, которое в конечном счете есть бытие и вечность, ничто другое не удовлетворяет человека; в сознании непостижимого воспоминания, будто человек также ведает о творении или будто может вспомнить то, что он созерцал до бытия мира; в сознании бессмертия не как продолжения жизни в другом образе, а как уничтожающей время укрытости в вечности [4].

Бытие, по К. Ясперсу, раскрывается также в трансцендировании (лат. *transcendens* – перешагивающий, выходящий за пределы). Трансцендентным называется то, что лежит по ту сторону любой предметности, это выход из предметного в непредметное, как если бы человеку была открыта тайна самого бытия. В качестве примера можно вспомнить К. Маркса: «Что такое болезнь, как не стесненная в своей свободе жизнь». Таким образом, фасилитация является следствием реализованной, исходя из понимания человеческой сути, трансценденции (от определений по форме, человек способен переходить к определению по сути и тем самым раскрывает собственную динамическую суть). К. Ясперс и А. Маслоу показали основные виды трансценденции: трансценденция своего прошлого; трансценденция своего эгоизма, эгоцентризма; трансценденция смерти, боли, болезни, зла и т. д. Отмечалось также то, что стремление к трансцендентному возникает из постоянного беспокойства по поводу преходящести любого наличного бытия [4, 5].

Дальнейшее развитие взглядов на трансценденцию проявилось в связи с развитием теории самоорганизации, где она рассматривается в качестве процесса преобразования ситуации из проблемной в самоорганизующуюся [6]. Самое общее видение сути, основных атрибутов и проявлений трансценденции проявлено в неклассической тотальной науке [7]. В книге «Максимы тотальности. Осуществление» показано, что трансценденция является иррациональным переносом атрибутов и состояний во внешний или во внутренний континуумы [7].

Наиболее общий взгляд на природу явления, на собственную жизнь и здоровье, отношения превращает специалиста, а затем и пользователя во внешнего наблюдателя по отношению к себе же. Достигается масштабность, а значит и многомерность видения своих состояний как нелинейных процессов. Изменение масштабов видения своей жизни в сторону их увеличения – приводит к пониманию незначительности целого ряда вопросов, занимавших много внимания, времени и усилий... и выбору адекватных мер для решения действительно важных, а не мнимых вопросов собственной жизни.

Человек может стать «выше этого»: выйти за пределы самоограничений и зависимых состояний, а также преодолевать основное ограничение (в том числе самоограничение) – незнание (В.П. Гоч, С.В. Белов). Такое движение есть переход к другой логике – логике парадокса, логике творчества, многомерной логике. Они облегчают человеку его жизненный путь, являются мерой трансценденции [7], способствуют действительному оздоровлению на всех уровнях здоровья. Такое изменение дает большую меру свободы в нахождении лучшего будущего своей жизни и перехода от трансценденции (К. Ясперс, А. Маслоу) к самотрансценденции как ориентиру (В. Франкл) [7] и далее к самотрансценденции через осуществление Подобия (В. П. Гоч, В. Л. Кулиниченко) [7].

Литература

1. Сергеев А. С. Методы фасилитации спонтанного развития личности // www.psylib.org.ua.
2. Что же такое экофасилитация? // www.ecofacilitation.uzon.com.
3. Экзистенция // www.edudic.ru/fil.
4. Ясперс К. Смысл и назначение истории // www.filosbank.narod.ru.
5. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы // www.bookap.info.
6. Тытарь А. Д., Тытарь Е. Т. Трансценденция // www.synergia.ru.
7. Гоч В. П., Кулиниченко В. Л. Максимы тотальности. Осуществление. – К.: Издательский дом «Аскания», 2010. – 162 с.
8. Франкл В. Самотрансценденция как феномен человека // www.flogiston.ru.