

ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНЕСОЗИДАЮЩЕЙ КРЕАТИВНОСТИ В ПСИХОСОМАТИЧЕСКОМ И БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ АСПЕКТАХ

Ivanchenko A.O. Advantages of the creative life-orientation in the psychosomatic and bioenergetic aspects / A.O. Ivanchenko // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 30. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 234–243.

А.О. Иванченко. Переваги життєтворчої креативності в психосоматичному та біоенергетичному аспектах. У статті виявлено позитивний вплив креативності на сомофізіологію та психоенергетику людини. Креативність розглянута як життєтворча динамічна спрямованість. Доведено, що рівень духовного розвитку та зняття лінгво-блока каталізують креативне розкриття, що в сукупності приводить до життєвого оптимізму та психо-сомонормалізації. Були зафіксовані: позитивна самооцінка, здатність адекватно ідентифікуватися в соціумі, успішна життєва самоорганізація та енергозбалансованість організму (як показник стану здоров'я).

Розкрито дуалістичний характер креативності: на початковому етапі вона фігурує як умова у процесі розвитку духовності, формування життєвої проєкції, стабілізації здоров'я та побудови позитивного алгоритму екзистенції; на наступному етапі вона виступає результатом – людина приймає її як основну подальшу перспективу в житті, причому, проєкція на посилення духовності стимулює розвиток креативності і, навпаки, прояв креативності розширює діапазон духовності, а древнесхідні мистецтва самовідновлення організму зміцнюють психосоматичний стан.

Обґрунтовано положення, що біополе всіх біологічних істот є як захисною капсулою від зовнішнього ушкодження, так і механізмом енергообміну з навколишнім середовищем. Показано, що древнесхідні мистецтва відновлення психофізіологічного здоров'я, включаючи систему Рейкі, є допоміжними способами, що позитивно впливають на організм та екзистенцію людини. Уперше було дано наукове обґрунтування вчення та системі Рейкі, техніці його застосування та визначено психолого-філософську базу системи Рейкі (з точки зору позитивного впливу цієї системи на відновлювальні процеси в організмі).

Ключові слова: психосомофізіологія, креативність, взаємна енергоциркуляція, життєва самоорганізація, система (само)відновлення організму – Рейкі.

А.А. Иванченко. Преимущества жизнесозидающей креативности в психосоматическом и биоэнергетическом аспектах. В статье выявлено позитивное воздействие креативности на соматофизиологию и психоэнергетику человека. Креативность рассмотрена как жизнесозидающая динамическая направленность. Доказано, что уровень духовного развития и снятие лингво-блока катализируют креативное раскрытие, что в совокупности приводит к жизненному оптимизму и психосомонормализации, успешной жизнесамоорганизации в целом. Были зафиксированы: позитивная самооценка, способность адекватно идентифицироваться в социуме, успешная жизненная самоорганизация и энергосбалансированность организма (как показатель состояния здоровья).

Раскрыт дуалистический характер креативности: на начальном этапе она фигурирует в качестве условия в процессе развития духовности, формирования жизненной проекции, стабилизации здоровья и построения позитивного алгоритма экзистенции; на последующем этапе она выступает как результат – человек принимает её как основную дальнейшую перспективу в жизни, причем, проекция на усиление духовности стимулирует развитие креативности, и наоборот, проявление креативности расширяет диапазон духовности, а древневосточные искусства самовосстановления организма укрепляют психосоматическое состояние.

Обосновано положение, что биополе всех биологических существ является как защитной капсулой от внешнего повреждения, так и механизмом энергообмена с окружающей средой. Показано, что древневосточные искусства восстановления психофизиологического здоровья, включая систему Рэйки, являются вспомогательными способами, позитивно влияющими на организм и экзистенцию человека. Впервые было дано научное обоснование учению и системе Рэйки, технике его применения и определена психолого-философская база системы Рэйки (с точки зрения позитивного влияния этой системы на восстановительные процессы в организме).

Ключевые слова: психосоматофизиология, креативность, взаимная энергоциркуляция, жизненная самоорганизация, система самовосстановления организма – Рэйки.

Постановка проблемы. Исследование вопросов оптимизации здоровья человека, пополнения его биоэнергоресурсов, восстановления биополя и усовершенствования способов саморегуляции приобрело суперинтенсивный характер. Это связано с тем, что гипернасыщенность современной жизни чрезвычайно усложнила условия нормальной жизнедеятельности индивида, видоизменив формы его взаимодействия с окружением, поэтому организм человека всё громче призывает о помощи. Данный постулат подтверждает *актуальность* изучения путей активации природных резервных возможностей человека, среди которых креативность как жизнесозидающая динамическая направленность занимает одно из лидирующих мест.

Цель работы: подтвердить регенеративную способность креативности как путь восстановления психофизиологических функций. **Задачи:**

- провести теоретико-психологический анализ существующих положений относительно структурной организации человека;
- показать, что креативность выступает как условием, так и результатом процесса формирования жизненной ориентации и нормализации здоровья;
- выявить позитивную взаимосвязь креативности с психосоматикой;
- определить вспомогательные способы, поддерживающие высокий уровень креативности и продуктивное самовосстановление организма.

Анализ последних исследований и публикаций. В рамках психобиоэнергетики появляются новые научные направления, в разработку которых были вовлечены как представители нетрадиционных методов восстановления функций организма, так и специалисты разных направлений ортодоксальной науки, подтвердившие психоэнергетическую природу самоорганизации организма и энергообмен биополя человека с единым энергополем окружающей среды: биополе всех биологических существ является, с одной стороны, защитной капсулой от внешнего повреждения, а с другой, своеобразным механизмом их энергообмена с внешним окружением. В отношении биополя как части структурной организации человека теперь уже исчезла категоричная критика, которой пестрели страницы научных журналов ещё 2-3 десятилетия назад. Ученые установили, что нарушение биоэнергетического баланса снижает адаптационно-компенсаторные возможности психики, провоцирует соматоболевания, часто имеющие биопсихосоциальную сущность и отражающие проблемы психолого-духовного свойства (М. Гончаренко, 2007; Е. Заика, 2009-2013; О. Кокун, 2012; А. Кочерян, 2014; С. Лазуренко, 2011; Г. Малахов, 2004; М. Норбеков, 2001; А. Сердюк, 2008; О. Щелкова, 2009; др.). Было доказано, что применение древних восточноазиатских философско-медицинских техник (медитации, Йоги, Фалунь Дафа, Цигун, Фэн-шуй и т.д.), использовавшихся тысячелетиями, позитивно влияет на восстановление здорового статуса организма, что подразумевает и стабилизацию биополя человека [1; 4; 5; 7].

Подобный эффект обеспечивает и система Рэйки, базирующаяся на древневосточной философско-психологической

доктрине, основах китайсько-тибетської медицини і методах індо-тибетської системи по відновленню гармонічного аурального рівноважності; наукове обґрунтування системи Рэйки дано нами раніше [2]. Все древньосхідні техніки направлені на активацію позитивного мислення, яке гармонізує духовно-конативну сферу, змінює свідомість на психобіоенергоінформаційному рівні, одночасно створюючи упорядоченість між енергоінформаційними оболонками, які оточують фізичне тіло людини, і відновлюючи цілісність біополю. Нині психобіоенергоінформаційний підхід успішно використовується в психокорекції, медицині, валеології, психології для активізації природних ресурсів (що передбачає також корекцію біополю), нормалізації імунної сфери, а відповідно, профілактики захворювань (М. Гончаренко; В. Тихоплав; Н. Федорович і інші).

Изложение основного материала исследования. Розроблена нами техніка відкриття креативності (на прикладі лінгвоформування) показала, що високі духовно-нравственні якості ініціатора спілкування сприяють активації відповідного позитивного психобіоенергетического потоку, під яким ми розуміємо збалансовану субстанцію енергії, що утворюється в організмі як результат ряду окислювально-відновлювальних процесів і біохімічних реакцій. На біофізическому рівні ця енергія витрачається на роботу нервової системи, м'язового апарату і функціональних систем організму; на соматическому рівні вона обумовлює нормалізацію психофізіології і афективно-когнітивну стабільність: зокрема, відзначається нормальна температура шкіри обличчя, покращується пам'ять і працездатність, зменшується рівень тривожності, тривожності, асоціального поведіння і так далі (М. Гончаренко, 2007; Е. Заїка, 2013; О. Ігнатенко, 2007, 2009; О. Щелкова, 2009, і інші).

Блокування циркуляції енергопотіку призводить до розриву його цілісності, руйнуванню нормального протікання біохімічних і нейродинамічних процесів, що викликає формування негативної соматическої в організмі і може спровокувати психоемоційне вигорання (яке спостерігається нині не тільки у педагогів, але і серед учасників/студентів, зокрема, в наростаючій прогресії). Відстояти натиск життєвої акселерації цілком можливо, якщо людина виходить на шлях формування стійкого внутрішнього психо-гомеостатического рівноважності. Воно досягається при створенні загального

эколого-адаптированного, психоэнергосберегающего ритма жизни, в основе которого, по нашему убеждению, лежит раскрытие креативности как фундамента жизнедеятельности. На начальном этапе своего раскрытия креативность выступает в качестве предпосылки жизненной самоорганизации, а затем она принимается человеком как основная дальнейшая стратегия-перспектива, как неотъемлемая сопутствующая жизненная стимуляция. Из сказанного выше вытекает: 1) креативность выступает как условием, так и результатом процесса формирования жизненной ориентации, развития духовности, а соответственно, стабилизации здоровья, позитивации общего алгоритма экзистенции; 2) развитие духовности стимулирует раскрытие креативности, и наоборот, проявление креативности расширяет диапазон духовности, утверждает ход духовного саморазвития, а древнеазиатские техники восстановления организма – при необходимости – укрепляют психосому.

Данные положения мы подтвердили в два этапа: в 2011 и 2014 годах (всего – 148 респондентов, 17-65 лет). Использованные *методы* и *методики*: опросник оценки качества жизни «SF-36 Health Status Survey» (42 украинца и 10 итальянцев); «Шкала субъективного благополучия М.В. Соколова» (86 украинцев и 10 итальянцев); самоотчёт всех 148 испытуемых. Респонденты: школьники, студенты, служащие Украины (Харьков) и Италии (Венеция, Падуя), среди которых 12 украинцев и 16 итальянцев практиковали разные древневосточные методики, 22 украинца обучались (а потом преподавали) согласно авторской методике по раскрытию креативности в процессе изучения итальянского языка и культуры Италии (12 человек из них занимались также разными практиками самовосстановления организма). О применении авторской инновационной системы преподавания итальянского языка, ее психологической основе и Синергетическом Культурологично-Экзистенциальном Системном (СКЭС) подходе, универсальном для изучения любой лингво-культурологической реалии, детально изложено в предыдущих публикациях автора 2006-2014 годов и в приведённых здесь ссылках [3; 6].

Анализ полученных результатов показал, что наилучшие показатели были у следующих групп респондентов: а) 16 итальянцев, практиковавших медитацию, Йогу и Рэйки; б) 12 украинцев, которые обучались/работали согласно авторской методике по раскрытию креативности и занимались медитацией, Рэйки, Йогой. У них наблюдался повышенный тонус жизни, социальная активность, психофизиологическая резистентность

организма, стабильность в здоровье, способность трансформировать жизненный негатив в позитив. Такой эффект можно объяснить тем, что создаётся особый энергетизирующий психоэмоциональный фон, который окружает человека подобно ауре, усиливает его природную потребность в самореализации, стимулируя безостановочный саморост. В итоге формируется данный алгоритм личностной эволюции: а) духовность раскрывает креативность; б) креативность развивается (а в случае необходимости укрепляется с помощью древневосточных техник самовосстановления организма: для нормализации психосоматики, пополнения энергозапаса и регенерации физиологии); в) восполненные силы стимулируют дальнейший саморост, знаменуя очередной – спиралеобразно восходящий – последующий виток в процессе обогащения духовности и раскрытия креативной жизненной направленности; повторение данного цикла приводит к тому, что развитие жизнестроительной креативности принимает циркулирующую форму самозамкнутого вида [3; 6].

По результатам первого этапа 2011 года было также выявлено, что в процессе раскрытия креативности у 78% украинцев и 32% итальянцев обнаружилось существенные препятствия и ощутимые личностные психобиоэнергопотери: их намерения, планы, инновации административно сдерживались и эмоционально подавлялись со стороны непосредственного руководителя (это особо важно учитывать именно в подростково-юношеский период, поскольку при таких обстоятельствах позитивная жизнеориентация может существенно сузиться, ослабеть и даже исчезнуть навсегда). Данная управленческая манера встречается отнюдь не редко, однако в Украине значительно чаще, чем в Италии. Соответственно, заложенный природой биоэнергетический потенциал блокируется и тормозится естественная психобиоэнергетическая циркуляция, необходимая как для креативного самороста, так и для сохранения здоровья. Кстати, негативное взаимодействие членов коллектива между собой сдерживало креативность меньше (для 51% украинцев и 33% итальянцев), чем негативно-предвзятое отношение к ним со стороны их руководителя (для 62% украинцев и 43% итальянцев).

Сравнение результатов первого этапа со вторым показал, что у респондентов-украинцев, независимо от возраста, ощутили следующие показатели (с 98–93% до 69–67%): снизился жизненный тонус и учебно-производственная активность; ухудшились параметры здоровья; уменьшилась позитивная психоэмоциональная настроенность и готовность; усилилось

беспокойство, рассеянность, неуверенность, негативная реакция на разные проблемы, снизилась способность извлекать из неудач позитивные факторы. Очевидно, это связано со стрессовой политической и социально-экономической ситуацией в Украине по сравнению с более стабильной Италией (а поэтому показатели итальянцев были лучше на 29–26%, несущественно различаясь при сравнении результатов 2011 и 2014 годов).

Выводы. Итак, проявление креативности теснейшим образом связано с нормализацией психосоматофизиологии. Креативные изменения в жизни человека обладают двойкой характеристикой: во-первых, креативная трансформация подпитывается здоровой психофизиологически стабильной энергетикой человека, во-вторых, проявленная креативность, в свою очередь, вырабатывает и аккумулирует позитивную энергию, создавая, тем самым, сбалансированную энергонаполненность организма в целом. Будучи позитивнесущим феноменом, проявленная креативность позволяет компенсировать затраченные биоэнергетические и физиологические ресурсы естественным путем, т.е. в процессе самовосстановления организма, при котором осуществляется перераспределение внутренней энергии, её самоперенаправление (самопереход) в энергетически истощённые точки тела, именно которые и требуют регенерации. Природный ритм жизнедеятельности организма всегда нуждается в периодическом пополнении затраченной энергии (в виде полноценного питания, отдыха и позитивогенности жизни). Наиболее оптимальными энерговосполняющими и релаксационными средствами для этого являются древнеазиатские методы восстановления психоэнергофизиологического баланса в теле. Этот факт привлекает сейчас пристальное внимание, поэтому появилась масса сведений о древних спортивно-оздоровительных единоборствах, методиках/практиках психофизиологической саморегуляции организма, и системе Рэйки включительно (В. Бойко, 2011; Д. Веннелз, 2000; Е. Заика, 2011-2013 Т. Павлова, 2013; И. Павловец, 1994; Я. Сегал, 2010; Чан Шоусин, 2008; Чопра Дипак, 1996; Юнь Лун, 2013; М. Medoro, 2012, и другие).

Следует отметить, что учение Рэйки в первую очередь обеспечивает живительную психоэнергоподпитку, требуемую для саморазвития: Рэйки нацелено на внутренний поиск и перманентное самообогащение, а такая личностная поисково-аналитическая работа помогает отыскать ключ к механизму самовосстановления здоровья, которым, кстати, обладает каждый человек. Система Рэйки не требует никаких финансовых, физических вложений, а

лишь желание и свободное время. Несколько сеансов Рэйки приводят к душевному равновесию, обеспечивают психофизиологическое расслабление, укрепляют иммунную систему. Техника Рэйки проста: необходимо последовательно прикладывать внутреннюю часть кисти (согнутую в форме полусферы) к конкретным акупунктурным точкам (лежащим вдоль энергетических меридианов); согласно законам физики, такое положение кисти позволяет сконцентрировать энергопоток и направить его в локализованную область энергетического воздействия; тем самым в этой части тела образуется энерголокализация, выравнивается энерготечение по данному меридиану, улучшается работа внутренних органов (связанных с этим меридианом), а в итоге достигается saniрующий эффект; учение, система и детализированная техника применения Рэйки впервые получили научное обоснование в предыдущих работах автора [2; 3].

Из всех известных критериев нормированного здоровья наиболее важным является психическое равновесие. Психостабильность – это легко достигаемый, закономерный результат раскрытия креативности как жизнесоздающей направленности; поддерживать же креативность на высоком уровне позволяет использование системы Рэйки (наряду с другими способами саморегуляции/самовосстановления организма). Мы полагаем, что положительный эффект от применения данных восточноазиатских техник связан с тем, что все они не нарушают естественного функционирования организма, лишь укрепляя и пополняя его защитно-компенсаторные ресурсы.

Список использованных источников

1. Заика Е.В. Трансцендентальная медитация и ее влияние на личностное развитие студентов / Е.В. Заика // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2013. – Вип. 45. – Частина 1. – С. 115–124.
2. Иванченко А. Жизнесоздающая креативность личности : Монография / Андреянна Иванченко, Массимо Мэдоро (Глава 3); Под ред. А. Иванченко. – Харьков : «Форт», 2014. – 354 с. – Электронный ресурс. – Режим доступа: Сайт книги: http://www.fort.kharkiv.com/goods_zhiznesozidayushaya-kreativnost-lichnosti.htm
3. Иванченко А.А. Креативность и экзистенция : Монография / Андреянна Алексеевна Иванченко. – Харьков : «Форт», 2013. – 422 с. – Электронный ресурс. – Режим доступа:

http://www.fort.kharkiv.com/dir.php?search_words=%EА%F0%E5%Е0%F2%E8%E2%ED%EE%F1%F2%FC.

4. Лазуренко С.І. Можливості аутогенного відновлення психофізіологічного стану людини / С.І. Лазуренко // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксиома, 2015. – Вип. 28. – С. 557–678.
5. Психотерапия как невербальная практика : коллективная монография; под ред. А.С. Кочерян. – Х. : ХНУ, 2014. – 260 с.
6. Ivanchenko A. Creative Life-Orientation in a Paradigm of Personality's Health and Positive Existence / Andreyanna Ivanchenko // *Formazione & Insegnamento: European Journal of Research on Education and Teaching*. – Anno XI. – Numero 3. – 2013. – P. 43–58. – Електронний ресурс. – Режим доступа: http://www.formazione-insegnamento.net/files/Formazione&Insegnamento_3-2013/043-058%20-%20Ivanchenko.pdf
7. Medoro M. Reiki Tradizionale Giapponese. Terzo livello. Il ritorno alle radici del mistero / Massimo Medoro. – Venezia : Supernova Ediz., 2012. – 220 p.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Zaika E.V. Transcendental'naja meditacija i ee vlijanie na lichnostnoe razvitie studentov / E.V. Zaika // *Visnik Harkivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni G.S. Skovorodi. Psihologija*. – 2013. – Vip. 45. – Chastina 1. – S. 115–124.
2. Ivanchenko A. Zhiznesozidajushhaja kreativnost' lichnosti : Monografija / Andrejanna Ivanchenko, Massimo Mjedoro (Glava 3). Pod red. A. Ivanchenko. – Har'kov : «Fort», 2014. – 354 s.
3. Ivanchenko A.A. Kreativnost' i jekzistencija : Monografija / Andrejanna Alekseevna Ivanchenko. – Har'kov : «Fort», 2013. – 422 s.
4. Lazurenko S.I. Mozhlivosti autogenного vidnovlennja psihofiziologichnogo станu ljudini / S.I. Lazurenko // *Problemi suchasnoї psihologii: Zbirnik naukovih prac' Kam'janec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu im. I. Ogjenka, Institutu psihologii im. G.S. Kostjuka NAPN Ukraїni / Za nauk. red. S.D. Maksimenka, L.A. Onufrijevoi. – Kam'janec'-Podil's'kij : Aksioma, 2015. – Vip. 28. – S. 557–678.*

5. Psihoterapija kak neverbal'naja praktika : kollektivnaja monografija; pod red. A.S. Kocherjan. – H. : HNU, 2014. – 260 s.
6. Ivanchenko A. Creative Life-Orientation in a Paradigm of Personality's Health and Positive Existence / Andreyanna Ivanchenko // *Formazione & Insegnamento : European Journal of Research on Education and Teaching*. – Anno XI. – Numero 3. – 2013. – P. 43–58.
7. Medoro M. Reiki Tradizionale Giapponese. Terzo livello. Il ritorno alle radici del mistero / Massimo Medoro. – Venezia : Supernova Ediz., 2012. – 220 p.

A.O. Ivanchenko. Advantages of the creative life-orientation in the psychosomatic and bioenergetic aspects. This article reveals the positive creative life-orientation impact (abbreviated as *creative l-o*) on the person's somatic physiology and psycho energy. The creativity is considered as a vital self-organizing dynamic orientation. It is shown that a spiritual development and a linguistic-block removing catalyze the creative disclosure, all of that in totality leads to the life optimism and the psycho-somatic normalization. The positive self-appraisal, the ability for appropriate identification in the society, the successful life self-organization and the energetically balanced organism state (like an index of the health exponent) have been locked in.

A dual nature of the *creative l-o* has been disclosed: initially it appears as a condition of the vital strategy formation, spiritual development, health stabilization and construction of the positive algorithm existence; at a later stage, it appears as a result, i.e., a person takes it as the main future life perspective when the projection to strengthening the spirituality stimulates the *creative l-o* at that, and vice versa, the manifestation of *creative l-o* extends the spirituality range; furthermore, various ancient Oriental (self-) renewal arts may substantially improve the psychosomatic status.

It has been justified that the aura of all biological creatures represents both a protective capsule from any external damage and a mechanism of their energy exchange with the environment. It is shown that the ancient Oriental arts of the psycho physiological health renewal (including the Reiki system) are the complementary ways which positively affect the human body and person's existence. For the first time, the scientific grounds of the Reiki doctrine and system, of the application techniques and the psycho philosophical basis of the Reiki system were given (as to the positive impact of this system on the regenerative body processes).

Key words: psycho-soma and physiology, creativity, mutual energetic circulation, vital self-organization, (self-)renewal system of the organism – Reiki.

Received July 19, 2015

Revised August 24, 2015

Accepted September 27, 2015