

Інна Кондратець

ПОДОРОЖ ДО СЕБЕ: ДІАРУШ ПІЛГРІМНИЦІ

КНИЖКА-ПУТІВНИК
З НАДІЙНИМ РЕФЛЕКСІЙНИМ НАВІГАТОРОМ
ДЛЯ ЖИТТЄВИХ І ПРОФЕСІЙНИХ ДОРІГ





ІННА КОНДРАТЕЦЬ,
кандидат педагогічних
наук, доцент кафедри
дошкільної освіти
Факультету педагогічної
освіти Київського
столичного університету
імені Бориса Грінченка;
співавтор освітньої
програми «Дитина-2020»
і «Методичних
рекомендацій» до
програми «Дитина-2020»;
автор численних статей,
присвячених професійному
саморозвитку загалом
та рефлексії дітей і
дорослих зокрема; тренер
рефлексійних тренінгів
і курсів для освітян.

УДК 84(Ук 7- 5)4
К 64

Інна Кондратець

Подорож до себе: діаруш пілігрімниці. Книжка-путівник з надійним рефлексійним навігатором для життєвих і професійних доріг у двох частинах. Частина I. – Житомир: Вид. "Рута", 2025 – 756 с.

К 64

ISBN 978-617-581-675-2

У навчально-методичному посібнику висвітлено науково-методологічні основи та авторські підходи до викладання вибіркової дисципліни «Рефлексійна культура педагога». Видання містить дві частини: 1) теоретико-практичну – із розкриттям філософських, психологічних і педагогічних витоків феномену «рефлексія», описом інструментів-навігаторів здійснення рефлексії та обґрунтування складників рефлексійної культури та 2) практичну – рефлексійний практикум для педагогів і здобувачів різних рівнів освіти.

Книга-мапа з рефлексійним навігатором адресована педагогам і психологам; викладачам вищої освіти та консультантам центрів підвищення педагогічної освіти; здобувачам передвищої й вищої освіти – усім, хто активно займається саморозвитком і самовдосконаленням та вмотивовані сформувати в себе рефлексійну культуру.

ISBN 978-617-581-675-2

© Кондратець І. В., 2025
© ПП «Рута», 2025

ВСТУП

*І якщо нами опановує якась велика ідея, що прийшла зовні,
потрібно завжди пам'ятати: вона приходить нам у голову тільки тому,
що щось у нас самих відповідає їй і йде їй назустріч.*

Карл Юнг

Я не вчу вас жити. Я просто тримаю ліхтар, а ви йдете на світло.

Джідду Крішнамурті

Питання рефлексії наразі є досить популярним у різних суспільних колах, і це не може не викликати почуття радості. Попри всі скептичні зауваження на кшталт «усе нове – забуте старе» або «ті самі штани тільки назад гудзиком» авторитетно заявляємо: рефлексія – це не просто тимчасова новація, модне явище або традиційний самоаналіз, по-іншому названий.

Рефлексія – це нагальна потреба часу.

Можливість по-новому себе відчувати. Приймати. Відкривати. Пізнавати.

Бачити іншими очима людей і світ навколо.

Спокійно й мудро аналізувати події й вчинки. Адекватно оцінювати себе та довкілля.

А ще...

Рефлексія – потужний засіб системно знаходитись в енергетичному ресурсі.

Золотий ключик для входження у двері будь-якої своєї чи не своєї емоції та почуття.

Ліхтарик, що дозволяє висвітлити найпотаємніші причини ваших думок, почуттів і дій.

Дзеркало – сакральний спосіб вести внутрішній діалог із собою.

Рятівний круг у непростих особистісних і професійних ситуаціях.

Незамінний інструмент з ефектом «антиграблі», адже саморефлексія дозволяє розібратися в собі, здійснити роботу над можливими помилками й вивести особистісну формулу або правило, закон, заповідь подальшої екологічної (до себе, у першу чергу!) політики з певної сфери життя і т.ін.

Інша справа, наскільки достатньо глибоко наразі розуміється рефлексія сучасними педагогами. Наскільки грамотно, правильно й всебічно застосовується, а не просто використовується як брендовий заміник для застарілих традиційних форм? Чи усвідомлюється складність, різноспрямованість, когерентність, і кореляція особистісної й професійної рефлексії?

Сміємо констатувати, що високим рівнем рефлексійної культури, на жаль, володіють одиниці (принаймні поки що). Не вірите? Тоді чесно протестуйте себе (так-так, тут і тепер!) Наберете 10 «так», ми вас щиро привітаємо, і, якщо не забажаєте знати й вміти більше, подаруєте цю книгу другові.

Опитувальник «Рефлексія в моєму житті»

1. Я по-справжньому люблю себе; сприймаю власні внутрішні стани та свої можливі «проколи», здатний / здатна керувати своїми емоціями.

2. У мене переважають ресурсні емоції, спрямовані на конструктивний діалог «Я і Я» та «Я і Світ» й продуктивну взаємодію з іншими людьми.

3. Я знаю свій внутрішній Світ; досконало й легко можу скласти список із 100 своїх уподобань, пріоритетів, цінностей, переконань і життєвих правил.

4. Умію відчувати настрій інших людей, проявляти емпатію.

5. Маю особистісні формули, які можуть рятувати мене від емоційних ярів та в конфліктних ситуаціях, дозволяють бути гнучкою і виваженою у взаєминах з іншими.

6. Починаю день з планування й цілевизначення, завершую – рефлексійним звітом про те, що і як зроблено, що відчуте душею, і які справи посіяли добре насіння.

7. У мене сформовано звичку робити предметом аналізу кожний крок особистого життя та професійної діяльності, умію аналізувати життєву й педагогічну ситуацію в динаміці її розвитку.

8. Я спроможний / спроможна адекватно й неупереджено оцінювати життєві події та педагогічні факти й явища, об'єктивно оцінювати вчинки та діяльність інших людей.

9. Систематично використовую рефлексійні вправи з вихованцями, школярами або студентами на початку заняття (уроку, лекції) й в кінці.

10. Помічаю, реагую, коректую зміни індивідуальної траєкторії свого особистісного й професійного зростання.

Тим, хто з нами ще залишився, пропонуємо оволодіти секретом рефлексії: розібратися в її істинній природі (це не тільки й не стільки про спогади), її характеристиках і особливостях, принципових відмінностях від звичної самооцінки та саморегуляції, самоаналізу й зворотного зв'язку; і, найголовніше, практичних засобах її застосування.

ПЕРЕДМОВА: ПІДГОТОВКА ДО ПОДОРОЖІ

Я мріяла про книгу, яка би водночас надихала, відкривала джерела сили і слугувала на кшталт путівника для мандрівника власної душі.

Брене Браун

Ви нічого не зможете навчити людину. Ви тільки можете допомогти їй відкрити це в собі.

Галілео Галілей

Коли вуха учнів готові чути, тоді приходять вуста, щоб наповнити їх мудрістю. Вуста мудрості закриті для тих, хто не розуміє.

Єгипетське прислів'я

Є у мудреців вічна метафора: життя порівнювати з дорогою. Інколи нас приваблюють стежки, які убігають вліво чи вправо, і ми звертаємо на них; щось там знаходимо або втрачаємо, а потім більшість (не всі!) повертається знову на свою головну дорогу.

Без мапи важко подорожувати життям. Вона – певний орієнтир, рятівний круг, опора, вірний друг і товариш. У кожного вона своя. А є ще мапи універсальні, такі, що підходять для всіх (правда, правда!)

Наприклад, у тибетських старовинних книгах описано 5 духовних шляхів:

1. Шлях накопичення – період нашої духовної еволюції. На перший шлях людину приводить значуще страждання, яке вона переживає (смерть близької людини, розрив, хвороба, криза) – щось таке, що примушує замислитися про істинну ціль життя і про те, як її реалізувати.

2. Шлях підготовки. У житті з'являється хтось, хто пояснить основні закони долі.

3. Шлях бачення. На ньому все стає безкінечно глибоким. Він може тривати не довше одного дня чи кількох хвилин, але щоб дійти до нього, можуть знадобитися роки. Людина здатна побачити Абсолютну Реальність.

4. Шлях звикання. Людина звикає до нового способу мислення і використовує власне розуміння, аби назавжди позбавитися вантажу своїх негативних емоцій: гніву, заздрості тощо.

5. Шлях більше-не-навчання. Це навіть і не шлях уже. Це місце, де людина позбавляється егоїзму і більше не може не використовувати насіння того, що відбувається в її житті (Майкл Роуч. Карма любові).

А от ХОРХЕ БУКАЙ, зокрема, писав, що кожна людина проходить доленосні неминучі чотири шляхи:

1. Шлях самодостатності
2. Шлях зустрічей
3. Шлях сліз
4. Шлях радості

Нами пройдено всі означені шляхи. І тому маємо духовне право запропонувати свою мапу. Можливо, вона когось зупинить за крок від фатальної помилки. Допоможе зберегти Себе-у-Світі чи у стосунках, які з певних причин почали руйнуватися. Стане на якийсь відрізок життєвої дороги «душевними милицями», підпорою, баржею, локомотивом і т.ін. (обирайте, що «торкне»), які підштовхнуть, підвезуть, допоможуть вибратися із важкої ситуаційної колотнечі.

ЖИТТЄВА МУДРІСТЬ

Існує три сходинки вдосконалення:

- ✓ чути;
- ✓ запитувати;
- ✓ слухатися (здатність діяти законно)

Коли ми були маленькими і вчилися ходити, хіба нам потрібна була потужна мотивація для цього? Ні. Хіба ми піддавалися ліні та прокрастинації? Знову – ні. В нас жили внутрішня сила, внутрішнє бажання, внутрішній інтерес, які штовхали йти, падати-вставати й знову йти, йти, йти.

Згадуймо цей образ завжди, коли думатимемо про свої наміри та реалізацію мрій. Нехай тимчасові удачі й падіння не бентежать і не відвертають від наміченого. Абсолютна більшість дітей оволодівають навиком ходіння, абсолютна більшість дорослих реалізують свої бажання й мрії.

Будьмо, як діти!



Еміль Золя:

«Ніщо так не розвиває розум, як подорож».

Марк Твен:

«Подорожувати необхідно тим, хто навчається».

Ганс Крістіан Андерсен:

«Подорожувати – означає жити».



«Homo viator»: людина-мандрівник

Мені імпонують концепти щодо шляху, висловлені в трьох лекціях ОЛЕКСАНДРА ФІЛОНЕНКА «Homo viator»: у них – про ставлення до шляху в декількох площинах: нашому житті, літературних і богословських, історичних і сучасних. Наведемо декілька тез із означених лекцій.

Олександр Філоненко:

➤ Що примушувало людину ходити? Яка антропологія цього явища в людському житті? Ви багато знаєте людей, які уходили з дому, і незрозуміло, коли вони повернуться?

➤ Людина визначається тим, що одного разу пішла пішки далеко...

➤ Те, що люди густо заселили землю – результат того, що людство, як вид, любить і вміє ходити. Це як щось надзвичайне, що «вшите» в людське серце, визначає людину.

➤ Людина – це істота, якій стає душно в найпрекраснішій картині світу.

➤ Здатність рухатися в пільму у нейрофізіологів називається пластичністю мозку.

➤ Тільки людині притаманно покидати свій дім – фізичний і ментальний.

➤ Чому люди так послідовно «гуляють» колами? Як перетворити коло в спіраль? У який спосіб відбувається «розімкнення» кола шляху? Як людина звільняється від звички повторювати одне і те ж, вирішувати одні й ті ж задачки? Коли ми починаємо думати спіралями?

➤ Коли ми поступово починаємо мислити «спіралями», ми відмовляємося визнавати «коло» нашого шляху.

➤ Проведіть експеримент «Я – пілігрим чи «осіла пташка»?», фантазуючи, чи змогли би Ви взяти квиток в один кінець (one-way ticket) на кшталт подорожі на Марс у проєкті Ілона Маска?

➤ Найпростіший спосіб поміркувати про шлях, спостерігати за мандрівниками.

➤ Зазвичай у Шлях людину «запускають» певні зустрічі.

➤ Часто ми відправляємося в путь за тим, чого в нас немає. І це зазвичай радість. Але важливо розуміти: до цієї точки є шанс дійти, якщо вже на шляху відчуватимемо радість. Цінний сам шлях, а не результат. Смак Раю – не те, до чого йдемо, а те, що вже відчуваємо смак Раю (перефразовуючи Франсиска Ассізького).

➤ На початку кожного Шляху є позиція «фарисей-митар», позаяк притча про фарисея і митаря – топологія істини.

➤ Християнство – це про Шлях. Христос є Шлях.

➤ Данте й його «Божественна комедія» – ідеальна маршрутизація Шляху.

➤ Григорій Сковорода: «Важливо, аби радість була не в кінці Шляху. А вже на першому кроці Шляху».



ЦИТАТНИК

Арабське прислів'я:

📖 «Той, хто живе, бачить багато. Той, хто подорожує, бачить більше».



Пілігримні шляхи

Моя пристрасть до походів і відкриття нових доріг та себе-у-дорогах пішла на інший «віраж» після перегляду драми «Шлях» (2010 р.) Це – американсько-іспанський фільм, режисером, продюсером і сценаристом якого виступив Еміліо Естевес. Сюжет фільму ніби простий: доктор Томас Ейвері, американський офтальмолог, який їде до Франції після смерті свого дорослого сина Даніеля, убитого в Піренеях, Camino de Santiago (Шлях Святого Якова), християнського паломницького шляху до Собору Сантьяго-де-Компостела в Галісії (Іспанія). Розмисли про стосунки із сином і сенс власного життя приводять Тома до рішення: разом із наплічником Даніеля і його прахом здійснити паломництво стародавньою духовною дорогою, реалізувати мрію сина. За два місяці, пройшовши солідний кілометраж, переживши разом з іншими пілігримами непрості ситуації, психологічні переживання й усвідомлення, головний герой приходить до нових обріїв розуміння себе, інших, Світу й життя загалом.

Я на довгі місяці захопилася ідеєю пройти подібний шлях: скільки сил, фінансів і часу це би мені не коштувало. Не зупинила навіть репліка подружки: «Хвилиночку: це 800 кілометрів!» Для чого особисто мені це потрібно? Якраз у той період я знаходилася на певному етапі горювання за рідними, що пішли в засвіти, і тому абсолютно суголосними були для мене почуття герою фільму. Вірю, що Небо чує наші бажання, тому що через деякий час мені на очі потрапила інформація про Каміно!

У січні 2021 вінницька міськрада повідомила про початок розробки першої офіційної української ділянки Шляху Святого Якова – «Каміно Подоліко»! Справа в тому, що ділянки Шляху Святого Якова є майже в кожній країні Європи, але не в Україні. Щоб пройти Каміно, українці їхали до кордону зі Словаччиною. До війни планувалося закінчити першу ділянку: Вінниця – Кам'янець-Подільський. На ній мали облаштувати розмітки, пункти інформаційної підтримки, місця для ночівлі. За кілька років маршрут охопив би Вінницьку, Хмельницьку, Чернівецьку, Івано-Франківську та Закарпатську області і дійти до кордону зі Словаччиною, де він з'єднався би з маршрутом, який веде до самої Іспанії. Мав би...

І все ж я вірю, що встигну в своєму житті приєднатися до тих 400 тисяч людей, які пройшли цей паломницький шлях. Бо хочеться побути тривалий час наодинці зі своїми думками, спогадами й міркуваннями про власне призначення і мої взаємини з Богом. Де ж рефлексувати, як не на цьому Шляху!?



Шлях святого Якова

Шлях святого Якова, або «Каміно-де-Сантьяго» – паломницька дорога до могили апостола Якова в іспанському місті Сантьяго-де-Компостела, головна частина якої пролягає Північною Іспанією. Відомий з IX століття. Першим відомим паломником був єпископ Годескальк (Готшалк) з Ле-Пюї. Він здійснив подорож із Франції в Компостелу взимку 950–951 років. Цей шлях входить до числа пам'яток всесвітньої спадщини ЮНЕСКО. З початку 1980-х популярність маршруту безперервно зростає: так, якщо у 1978 році по ньому пройшли всього 13 осіб, то в 2009-му – понад 145 тисяч. Згідно з офіційною статистикою, 2005 року паломництво здійснило 11 українців, а вже 2013-го – 143. Тим, хто пройшов шлях, видають «компостелу»: для цього необхідно пішки пройти останні 100 кілометрів або ж проїхати 200 кілометрів велосипедом. Упродовж маршруту палігристи збирають печатки у спеціальних паспортах-«креденсіях». Сплять паломники переважно в «альберге» (прихисток для прочан). Харчуються у барах по дорозі, тому що для палігристив існує спеціальне меню, яке складається з двох основних страв, хліба, десерту або кави і вина або води. Палігристи жартують, що всі вони діляться на два табори: тих, хто подивився фільм «Шлях», і тих, хто прочитав книжку Пауло Коельйо «Щоденник мага» (у ній автор описує свій досвід на Французькому шляху).

Існує близько 15 різних варіантів Шляху, але найпопулярніших чотири: Французький (800 км через Піреней та по центральній Іспанії), Примітиво (315 км, найстаріший і найскладніший маршрут з Ов'єдо), Північний шлях (860 км по північному узбережжю Іспанії) та Португальський (400 км з Лісабона або 240 км з Порту вздовж океану). У середньому, мандрівники в день проходять по 20-30 км, і таким чином Французький шлях долають за 32 дні, а з Порту до Сантьяго доходять за десять. Звичайно, не кожен може фізично пройти такі відстані – багато хто скорочує дистанцію або йдуть не поспішаючи, розтягуючи час у дорозі. Є навіть ті, хто проїжджає Каміно велосипедами або верхи на конях. Але здебільшого палігристи йдуть. Для офіційного «заліку» потрібно пройти 100 км, і неважливо, який відрізок це – почати можна в будь-якому місці.

Святий Яків вважається покровителем усіх подорожних.

(<https://www.radiosvoboda.org/a/shlyakh-do-svyatoho-yakova/30157116.html>)

Книжка «Теорія У» ОТТО ШАРМЕРА – теж про шлях. Тільки не вверх, як ми звикли, а ...вниз. Шармер вводить поняття присутності, що відчуває людина, – навчання з майбутнього в міру його виникнення.

Автор описує три порogi:

- 1) «відкритий розум» (ставлення до кризи; бонус-здивування як якість життя);
- 2) «відкрите серце» (емпатія, співчуття, милосердя);
- 3) «відкрита воля» (відкриття формули «Нехай буде воля Твоя!»).



Отто Шармер. «Теорія У»:

Люди протистоять змінам лише тоді, коли від них вимагають трансформацій і жертв, не пояснюючи загальної картини і не даючи контексту, який робить зміни необхідними.

Перейти від завантаження до реального бачення нам допоможуть три принципи. Ось вони: 1) чітко усвідомити питання і намір; 2) переміститися в релевантний контекст і 3) перестати виносити судження і з'єднатися з простором подиву.

Єдине, що у нашій владі і завжди піддається контролю та трансформації, — внутрішня відповідь: як ми проявляємо себе, стикаючись із деструкцією. Завмираємо на місці і судомно хапаємось за існуючі моделі поведінки (щоб якось видертися)? Закриваємось, «схлопуємось» і повертаємось до давньої інстинктивної поведінки (котимося назад)? Чи ми можемо відкритися тому, що народжується на наших очах (тобто рухаємось вперед)?

Гете описав так суть людського паломництва: «І поки в тобі немає цього заклик: «помри і стань іншим», доти ти лише похмурий гість на темній землі.



ЦИТАТНИК

Ендрю МакКарті:

«Чим далі я їду, тим більше наближаюся до себе».

Говорячи про шлях, не можна обійти увагою теорію ДЖОЗЕФА КЕМПБЕЛЛА «Шлях Героя». Американський дослідник міфології, який аналізуючи відомі стародавні міфи, прийшов до висновку, що вони мають однакову структуру. У своїй книзі «Тисячеликий герой» автор прописав 17 кроків, які проходить головний герой будь-якої історії: від моменту поклику до повернення додому. Означеною теорією активно користуються романісти та сценаристи (згадаймо «Одіссею» Гомера, «Убити перемішника» Гарпера Лі).

Із часом залишилося таких кроків – 12.



Модифікацій і тлумачень означеного колеса є багато. Ми скористаємось версією, уперше почутої від модераторки майстер-класу фестивалю артпрактик Інни Івженко.

- Звичайна реальність.
- Поклик – Намір – Поріг – Помічник – Негативний персонаж.
- Темна ніч душі (смерть чогось, когось) – Подарунок сили – Випробовування – Повернення – Майстерність – Мудрість.
- Темна ніч душі – не кінець, а початок.
- Потім колесо крутиться знову. Нова реальність стає старою (це класичний архітиповий сюжет).
- Зов.
- Поріг – крок у незвідане. Одна сила підтримує, друга – гальмує, шепоче на вухо – вернись.
- Негативний персонаж – наш внутрішній хаос.

- Темна ніч – сумніви, перешкоди. Символ смерті старої реальності. Подарунок сили – нове бачення, утвердження.
- Випробування – перевірка на осмислення нового статусу.
- Повернення героя в реальність у новій якості – в іншій якості.

Основні етапи «шляху героя»

1. *Життя у звичайному світі.* Будь-яка подорож має початок. Час, коли ми живемо у стані статус-кво. Ми створили собі непорушний порядок і діємо відповідно до нього, не думаючи про зміни. Тут розпочинаються всі подорожі.

2. *Поклик до подорожі* (щось відбувається, що спонукає до шляху). Стає некомфортно, відчувається сум; прислухання до внутрішнього голосу, голосу душі, голосу самоті. Людина розуміє, що має зробити вибір. Що закликає нас змінюватись? Неприйняття дійсності. Момент, коли ми отримуємо знак, що поточний стан речей може призвести до трагедії.

3. «Подвійна виделка»: у кого – як.

- *Намір* – приймаємо рішення робити крок уперед. Навіть якщо неготові, потім обставини складуться.

- *Відмова від поклику* (страх вийти із зони комфорту). На жаль, більшість людей, почувши поклик, відмовляються відповідати на нього. Вони списують знаки на тимчасові проблеми чи вплив оточення. Для них поклик – це просто момент, який треба подолати, щоб повернутись до колишнього життя. У житті це може бути внутрішній голос або люди, які нас не підтримують. Тому людина ще більше сумнівається в тому, чи варто слідувати поклику.

4. *Зустріч із наставником*

Як говорилося вище, часто нам бракує власної волі, щоб розпочати подорож. За Кемпбеллом, в цей момент у долі героя має з'явитися наставник, який допоможе вирушити в дорогу. У житті цю роль може зіграти як реальна людина – друг чи родич, – так і щось неживе, наприклад, книга або фільм. Головне, що без каталізатора, без підтримки ми віришимо відмовитися від поклику та повернутися до звичного життя.

5. *Перетин порога*

За допомогою наставника герой перетинає поріг звичного світу та зустрічається з його зворотним боком. Він розуміє, що життя, яке він бачив раніше лише з одного ракурсу, має безліч відтінків. Насправді на цьому етапі ми робимо перший крок до великих змін: йдемо з нелюбимої роботи, знайомимося з новою людиною. Тоді ж ми розуміємо, що страх чогось нового насправді не такий великий, як нам здавалося. Особливо, якщо нас продовжують підтримувати наставники.

6. *Зустріч із «драконами» та союзниками*

Коли герой переходить поріг, він стикається з першими випробуваннями. Йому не вистачає колишнього досвіду, щоб справлятися з новими завданнями, і, природно, він припускається помилок. Тут на нього чекають «дракони», які намагаються його зупинити: сумніви, страхи, брак знань тощо. Наприклад, якщо ми пішли з роботи, то починаємо боятися, що не знайдемо іншу або не освоїмося у новій професії. На цьому етапі герой має шукати союзників, які допоможуть перемогти «драконів». Поради колег, знайомих, експертів – ми заручаємося підтримкою для того, щоб гідно пройти перші випробування.

7. *Крапка «смерті»*

Якщо герою вдається подолати всі випробування, він набирається досвіду і досягає точки «смерті»: найважчого випробування на своєму шляху. Це може бути складне

завдання, серйозна розмова або доленосне рішення. Наприклад, ми запитуємо себе, чи справді ця робота є нашим справжнім покликанням. На цьому етапі вирішується, чи зможе герой винести зі свого шляху цінний урок чи піде з тим самим досвідом, який мав.

8. Подарунок сили

Якщо герой долає точку «смерті», отримує новий досвід, який допоможе йому справлятися з новими випробуваннями. Як подарунок сили може виступати нова стратегія, принцип, навичка чи звичка. Щось, чого людина не мала раніше. Тут він робить головне відкриття свого шляху.

9. Випробування

Щоб переконатись, що подарунок сили працює, герой стикається з новими випробуваннями. Але тепер він озброєний. Він вчиться по-іншому реагувати на колишні ситуації та досягає у цьому успіху.

10. Дорога додому

Після проходження випробувань герой вирішує зробити новий отриманий досвід частиною повсякденного життя.

11. Майстерність

У цей час він практикується у використанні набутого досвіду, щоб стати у ньому майстром і закріпити його. Так випробування, що зустрілися його шляху, стають не просто подіями, а уроками, які він зберігає протягом усього життя.

12. Історія сили

Останнім кроком є передача історії про свою подорож. Щоб зберегти пережитий досвід, герой ділиться інформацією про нього зі своїм племенем, сім'єю, друзями, людьми, які оточували та підтримували його. Так він дає можливість іншим використовувати його знання та спростити їх особистий «шлях героя».

«Шлях героя» може тривати кілька тижнів, місяців чи років. Усе залежить від того, якої сфери життя він торкається.

Мовою фрейму можна зобразити колесо Героя і його Шлях так:





Інколи можна зустріти таку класифікацію теорії «Шлях героя»: Перша частина «Поклик до подорожі» (Звичний Світ. Поклик до пригод. Відмова).

Друга частина «Випробовування або посвята» (Ментор Хелпер (помічник). Пересічення порогу. Страшний ліс: вороги і союзники).

Третя частина «Об'єднання й перетворення» (Підготовка. Важке випробовування. Нагорода).

Четверта частина «Дорога назад або повернення героя» (Дорога додому. Усвідомлення. Повернення).

Отже, люди йдуть «шляхом героя» уже тисячі років. Кемпбелл лише позначив закономірності, що лежать в основі цієї пригоди.

Очевидно, що всі етапи описаного Кемпбеллом шляху суголосні з нашим життям: початок нового проєкту, пошук власного призначення і місії на Землі, криза середнього віку. Поклики, випробовування, дороги й повернення.

Психологи стверджують: якщо розібратися в сутності теорії і значенні всіх циклів, які регулярно повторюються в нашому житті, можна навчитися долати кризи та наближати власні досягнення. «Шлях героя» може тривати кілька тижнів, місяців чи років. Усе залежить від того, якої сфери життя він торкається. Сучасна людина має пам'ятати: коли вона стикається зі змінами у житті, вона проходитиме шлях нарівні з героями грецьких міфів. Але на відміну від античної трагедії, у реальному житті у неї є свобода волі й можливість вирішувати, чи це шлях, який їй потрібен. Принаймні, аби зрозуміти це, нам доведеться відповісти на поклики.

До цього додамо: головне – мати при собі рефлексійний компас!



ХВИЛИНКА-РЕФЛЕКСИНКА

«Як використовувати «шлях героя»?»

Перший крок Ви вже зробили. Ви дізналися про нього і тепер розумієте, що великі зміни у житті мають циклічний характер.

Відрефлексуйте, чи були у Вас особисто подібні життєві цикли?

Другий крок: усвідомити, чи вміємо чути внутрішній голос і чи готові уловити поклики? Шлях до змін починається із поклику і сумнівів.

Окресліть 3-5 сумнівів, які у Вас є наразі (вони можуть стосуватися будь-якої сфери Вашого життя).

Третій крок: підготуватися до кожного етапу циклу.

Подумайте:

- хто зможе стати для Вас наставником і союзником на майбутньому «шляху героя»?

- що може бути Вашою точкою смерті?

- з ким Ви готові будете поділитися своєю історією сили?

COMMENT

ooo

Існує мінітест щодо значущих книжок упродовж різних життєвих періодів. У площині вищесказаного відзначимо, що серед таких книжок є багато саме про шлях героя: «Їсти, любити, молитися» Елізабет Гілберт, «Два життя» Кори Антарової, «Диво» Павла Загребельного та ін. Тепер цікаво знайомих персонажів і сюжети співвіднести із циклами Кембелла. Побачити ці закономірності! Порівняти зі своїм життям. Рефлексія таки – прикольна штука, позаяк відкриває й висвітлює цілі пласти підсвідомості задля глибокого розуміння сутності життя і себе-у-житті.

66

99

ЦИТАТНИК

Норвезьке прислів'я:

📖 «Лише той, хто мандрує, відкриває нові шляхи».

ІСТОРИЧНА ДОВІДКА

Витоки людських подорожей

«Подорож людини: генетична одісея» (англ. The Journey of Man) – науково-популярна книга американського генетика та антрополога Спенсера Веллса. Книга вперше побачила світ у 2002 році у видавництві «Princeton University». Автор використовує методи та теорії генетики й еволюційної біології, щоб простежити географічне поширення ранніх міграцій людей з Африки. На основі матеріалів книги у 2003 році було знято документальний фільм.

АНЕКДОТ У ТЕМУ

- Книгу писатиму.
- Навіщо?
- Читати нема чого...

У книжці ми торкнемося безлічі тем, які для Вас можуть бути цікавими і які навіть можуть стусонути закладеними у Вашу підсвідомість «правдами». Нагадаємо: усе написане, сказане чи придумане людьми є у своїй суті суб'єктивним. Об'єктивність можлива лише в стані «тепер». Немає правильних і неправильних суджень і міркувань. Є наше ставлення до конкретних розмислів. Ми зібрали в тематичні

наплічники різні позиції, концепції, теорії та погляди. Для того, аби за допомогою рефлексії випрацювати свої парадигми на ті чи інші сфери свого життя, стратегії поведінки та емоційних проявів у різних життєвих ситуаціях.

Книжка нагадує символічний ДІАРУШ – щоденникові записи, персональну хроніку про події, усвідомлення, інсайти, розмисли про внутрішнє й зовнішнє життя; нехай не збережено в ньому хронологічності, але особистісно зорієнтованими маркерами наш нотатник заповнений вщент.

Припускаємо, що довго писана книжка про рефлексію може й не стати в освітніх колах якимось бестселером, натомість точно хотілося би їй долі «лонгселеру», тобто видання, яке тривалий час добре продається і купується (позаяк усвідомлюємо, що рефлексійний тренажер виявиться корисним і цікавим для багатьох людей).

А ще в цій книзі Ви:

➤ познайомитесь із тими, з ким ми довгими годинами сперечались або вели філософські й екзистенційні діалоги;

➤ знайдете вправи, які не раз апробовані особисто і в групах людей різного віку, професійних сфер та інтересів (розповідаємо лише про те, що перевірено; ділимося тими практиками, які працюють);

➤ прочитаєте цитати, притчі, вірші, що не один рік слугували нам мотиваційним і підтримувальним стрижнем;

➤ побачите багатопластову рефлексію: спогади-меморії; тематичні тези науковців, психологів, письменників і коментарі до них, сторітелінги, історичні довідки, дослідження та «йой-ки» – цікаві факти з теми тощо.

Книга-мапа Вам – у допомогу!

Для того, аби від подорожі отримати максимум задоволення й користі, зекономити час і швидко дістатися до місця призначення, користуються навігатором. У нашому випадку – це, безумовно, рефлексійний навігатор. Ми пам'ятаємо ще зі шкільних років: аби добре орієнтуватись у мапі, необхідно знати про певні позначки, вказівники на маршрутах. Вони у нас теж є – у великому арсеналі.



На шляху траплятимуться певні вказівники (на кшталт «Читацького путівника»), що викликатимуть логічну впізнаність. Зразу попереджуємо: це не нахабна компіляція авторських знаків із відомих підручників! Це – наша дань пам'яті духовним учителям.



Коментарій – авторське доповнення й уточнення з теми



Фокус уваги – підкреслення важливих наративів з певної теми



Ремарка – авторські пояснення й уточнення стосовно матеріалу в книжці



Аргумент – наводить результати досліджень із певного аспекту



«ЙОЙ!» – небуденний і цікавий фактаж із теми



Історична довідка – корисна інформація, що ілюструє певне питання



Сторітелінг – ілюстрування певної теми літературною історією



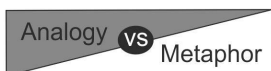
Притча – стисла повчальна історія, яка метафорично ілюструє певний життєвий досвід



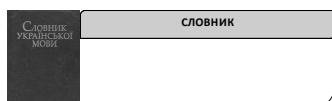
Меморі – авторські спогади про певні життєві події, зустрічі, прочитану книжку чи переглянутий фільм



Літературний маркер – фрагмент з художнього тексту як ілюстрація до розкриття тези (теми)



Аналогія /Метафора – порівняльний образ, який яскраво висвітлює аспект теми



Словник – пояснення слів і певних фраз



ЧИТАЦЬКИЙ ПУТІВНИК

Читацький путівник – книги або статті для ознайомлення



Digest

Дайджест – підбірка (резюме) літературних джерел з певної теми



ЦИТАТНИК

Цитатник – невеликий уривок з літературного чи наукового твору, що використовується як словесна ілюстрація у контексті конкретної теми



ХВИЛИНКА-РЕФЛЕКСИНКА

Хвилинка-рефлексинка – коротка рефлексійна вправа



Рефлексійна дошка – екран для виконання узагальнювального завдання в кінці певної теми



Рефлексійний мольберт – екран для виконання малюнку в кінці певної теми



Додаткові засоби для сприйняття матеріалу; частково – для релаксу



Висновки – узагальнення після певної теми, підрозділу



Рефлексійно-літературний тренажер – вправи на основі літературних текстів



Рефлексійна самоперевірка – лаконічний вимір рівнів засвоєння інформації і аналіз вражень

Скажете, навіщо тільки позначок? Відповідь отримаєте філософську: життя – різнобарвне. А увага людська – як веселка, скороминуча. І аби висвітлити маленькі тематичні фрагменти картини світу, ми використовували різні мотивувальні прийоми: дослідницькі цікавинки, історичні факти, згадки, історії, цитати, народні мудринки, вправи, візуальні малюнки, фрейми тощо. Іноді в цих яскравих «арабесках», що ілюструють певне явище, власне, наших рефлексій – краплинка. Але знайте, що уже підбір відповідного матеріалу і є нашою позицією і зворотнім зв'язком.



Для орієнтування в дорогах книги є ЗМІСТ; для певної адаптації й налаштування до кожного маршруту вказано тематичні ЗУПИНКИ.

Власне, вся книжка – суцільна рефлексія того, що думалось, читалось, слухалось, аналізувалось, оцінювалось за останні двадцять-тридцять років свідомого життя. Нарешті реалізувалась давня мрія: зведено до купи, структуровано й «розкладено по полицях» основні маркери людської долі.

Перед кожною важливою справою наші пращури промовляли особливі слова. Сакральні, тобто священні, наділені особливим таїнством і силою. Такі слова, що допоможуть мати достатньо душевної готовності, розуму й мудрості, завзятості та вдачі прийняти те нове, що приходить у їхнє Життя, і стане потім їхнім надбанням і багатством. Це – усталені словесні формули або молитви (звернення до Бога), сутри, мантри, заклинання (у сенсі – настійні прохання, благання). Сучасні люди інколи використовують афірмації. Оберіть те, що відгукується або звикли робити. І проговоріть...

Ми ж разом із вами проговоримо свою улюблену молитву «Мистецтво маленьких кроків» Антуана де Сент-Екзюпері.

МОЛИТВА

Господи, я прошу не про диво і не про міражі, а про силу кожного дня. Навчи мене мистецтву маленьких кроків.

Зроби мене спостережливим і спритним, щоб у строкатості буднів вчасно зупинятися на відкриттях і досвіді, які мене схвилювали.

Навчи мене правильно розпоряджатися часом у моєму житті. Подаруй мені тонке чуття, щоб відрізнати першорядне від другорядного.

Я прошу про силу стриманості і міри, щоб я по житті не літав і не ковзав, а розумно планував протягом дня, міг би бачити вершини і горизонти, і хоч іноді знаходив би час для насолоди мистецтвом.

Допоможи мені зрозуміти, що мрії не можуть бути допомогою. Ні мрії про минуле, ні мрії про майбутнє. Допоможи мені бути тут і зараз і сприйняти цю хвилину як найважливішу.

Убережи мене від наївної віри, що все в житті має бути гладко. Подаруй мені чітке усвідомлення того, що складності, поразки, падіння і невдачі є лише природною складовою частиною життя, завдяки якій ми ростемо і зріємо.

Нагадай мені, що серце часто сперечається з розумом.

Пошли мені в потрібний момент когось, у кого вистачить мужності сказати мені правду, але сказати її люблячи!

Я знаю, що багато проблем вирішуються, якщо нічого не робити, так навчи мене терпінню.

Ти знаєш, як сильно ми потребуємо дружби. Дай мені бути гідним цього найпрекраснішого і ніжного Подарунка Долі.

Дай мені багату фантазію, щоб у потрібний момент, у потрібний час, у потрібному місці, мовчки або кажучи, подарувати комусь необхідне тепло.

Зроби мене людиною, яка вміє достукатися до тих, хто зовсім «знизу».

Убережи мене від страху пропустити щось у житті.

Дай мені не те, чого я собі бажаю, а те, що мені дійсно необхідно.

НАВЧИ МЕНЕ МИСТЕЦТВУ МАЛЕНЬКИХ КРОКІВ!

Антуан де Сент-Екзюпері

Кажуть, найважче зробити перший крок... Пропонуємо разом із Вами тут і тепер зробити його...

Цікавої Вам легкої та небуденної дороги! Відкриттів, чарівних ухтишок (йой-йойчиків), корисного вправління, глибоких рефлексій і чудових результатів!

ЗМІСТ

Замість прологу.....	3
Вступ.....	5
Передмова: підготовка до подорожі.....	7

Маршрут 1. «ХОЧУ ЗМІН!»

Діалог із собою.....	20
Навіщо рефлексія інтелектуалам і чутливим душам?.....	22
Рефлексія на мапі життя.....	46

Маршрут 2. «ХОЧУ ЗНАТИ ПРО...»

Древо цілей.....	49
Острів філософів.....	51
Плато психологів.....	60
Місто майстрів-професіоналів.....	71
Осередок особистісного усамітнення.....	82
Педагогічна країна.....	89
Галявина дошкільників.....	97
Материк рефлексійної культури.....	107

Маршрут 3. «ХОЧУ ЗНАТИ ЯК»

Інструменти-навігатори	120
Мистецтво запитувати.....	123
Графічні фрейми.....	186
Артпрактики.....	204
Рольові і візуальні етюди.....	261
Авторські тексти.....	295
Формули, мантри, афірмації та медитації.....	347

Маршрут 4. «ХОЧУ ПРОЙТИ 7-ма СХОДИНКАМИ РЕФЛЕКСІЙНОЇ КУЛЬТУРИ»

Феномен сходів.....	436
Самовизначення.....	440
Самоприйняття.....	491
Самопочуття.....	517
Самопізнання.....	542
Самоаналіз.....	567
Самооцінка і самооцінність.....	584
Саморегуляція.....	611
ПОДЯКИ.....	724
СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	726

ДОДАТКИ

Додаток 1. Іменний покажчик.....	730
Додаток 2. Словник.....	739
Додаток 3. Перелік «Хвилинок-рефлексинок».....	746
Додаток 4 Тематичний покажчик.....	752