

УДК 159.923.2:159.964.21

Шахосва Альона Сергіївна
магістрантка кафедри психології
Кучеренко Єгор Валерійович
кандидат психологічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав

ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЯК ВЗАЄМОДІЯ СУБОСОБИСТОСТЕЙ ДОРОСЛОГО В ПСИХОСИНТЕЗИ

***Анотація.** В статті здійснено теоретичний аналіз субособистостей в концепції психосинтезу та представлено конфліктну взаємодію між ними як теоретичну модель констатації та вирішення внутрішнього конфлікту дорослого. Встановлено, що субособистість є напівавтономною та мало усвідомлюваною частиною особистості, що утворюється в різні вікові періоди навколо незадоволеної потреби і виражається як емоційно-поведінковий паттерн вмотивованої поведінки. Структура кожної з конфліктуючих субособистостей включає провідний мотив (потребу), типові тілесні і рухові відчуття, провідну емоцію чи почуття та домінуючі мисленнєві схеми. Також субособистість зовні виражається в типових мовленнєвих конструкціях. Основним джерелом формування та вияву субособистостей є соціальні ролі, з якими себе ототожнює дорослий суб'єкт. Наголошується, що субособистості є у здорової людини і множинність її особистості (поліпсихізм) не завжди передбачає психопатологію. Виділено чотири типи взаємодії між субособистостями. Проаналізовано розототоження як важливий рефлексивно-вольовий механізм вирішення внутрішніх конфліктів у практиці надання психологічної допомоги дорослим клієнтам методом психосинтезу.*

***Ключові слова:** субособистість, внутрішній конфлікт, свідоме Я, розототоження.*

Актуальність дослідження. На жаль, нас не оминають соціальні та економічні трансформації, особливо під час війни. А тому наше доросле населення переживає психологічні проблеми, зокрема в професійному та особистому житті. Труднощі у вихованні дітей, сімейні та фінансові негаразди, реформа системи вищої освіти та суцільний безлад на ринку праці призводять до виникнення схильності щодо переживання внутрішніх (внутрішньоособистісних) конфліктів, які позначаються на емотивній, вольовій, когнітивній та конативній сферах особистості сучасного українця. Всі питання, які пов'язані з працевлаштуванням, кар'єрою, створенням і розвитком сім'ї та іншими актуальними

проблемами, лягають на наші плечі як величезний тягар різноспрямованих бажань, мотивів, цілей та емоцій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що внутрішні конфлікти можуть призводити як до конструктивних, так і деструктивних наслідків. Зокрема, в сучасній українській психології наголошується на позитивному потенціалі внутрішніх конфліктів, а в основі досліджень висувається його трансформуюча, розвивальна функція (Л. Боброва, Л. Карамушка, Т. Титаренко, Т. Яценко тощо). Подібний підхід чітко простежується у психосинтезі – концепції, методі лікування та гармонійного розвитку особистості, що має понад сторічний досвід застосування в медичній, педагогічній і психологічній практиках Європи, США, Канади та інших країн (Р. Ассаджіолі, С. Біялек, М. Браун, Й. Датіло, Е. Джила, Т. Йоманс, М. Кремптон, М. Роселлі, Дж. Фірман, П. Феруччі).

В Україні понад 15 років психосинтез розвивається як самостійний науковий метод у психологічній допомозі, коучинзі, педагогіці, медицині, тренінгах особистісного розвитку та самотерапії (Є. Кучеренко, Т. Задорожня, Л. Півень, К. Руднева) [1; 2; 3; 6]. Саме трансформаційні можливості психосинтезу стали підставою для включення його методології у вирішення проблеми подолання внутрішніх конфліктів у дорослих.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз проблеми внутрішнього конфлікту в психосинтезі та на його основі представити субособистісну модель цього явища в роботі з дорослими клієнтами.

Виклад основного матеріалу. Психосинтез – це мультидисциплінарний науковий напрям, заснований італійським психіатром та психологом Роберто Ассаджіолі на початку ХХ століття. У прикладному аспекті він застосовується як метод психотерапії, інтегрованого навчання, психологічного розвитку та самореалізації. Психосинтез базується на власній науковій теорії, що визначає методологію ефективного вирішення широкого кола практичних завдань: від лікування психічних розладів і психосоматичних захворювань до розвитку творчих здібностей та реалізації духовних потреб. Це забезпечує широку сферу застосування психосинтезу, зокрема в практичній психології, медицині, педагогіці, а також у бізнесі, спорті та мистецтві [4, с. 30].

Р. Ассаджіолі вважав, що наше життя можна розглядати як драматичну виставу, як сцену на якій грають «актори» (субособистості) за різними, а часом протилежними сценаріями, що суперечать ідеям та волі «режисера» – свідомого Я [5, с. 20-31].

Ідея субособистостей була запозичена Р. Ассаджіолі з гіпотези американського психолога В. Джеймса про існування різних Я в межах однієї людини. Подібні теорії базуються на ідеї поліпсихізму, яка в психіатрії описує природу дисоціативних розладів особистості.

У 1906 році американський лікар М. Принс опублікував свою монографію «Дисоціація особистості». У ній автор, з яким постійно ворогував З. Фройд, описав перший в історії американської медицини клінічний випадок множинної особистості у пацієнтки Саллі Бошам [7].

Р. Ассаджіолі, посилаючись на працю М. Принца, наголошував, що множинність – це цілком здорова структура особистості, яка існує як цілісність завдяки центру свідомості та волі – Я [5, с. 44-45]. Дисоціація як патологічне явище виникає тоді, коли субособистості «не знають одна про одну», оскільки порушено функцію усвідомлення центру особистості – Я.

Р. Ассаджіолі наголошував, що субособистості – це, насамперед, ролі, які ми виконуємо або прагнемо виконувати в соціальному житті. Наприклад, ролі матері чи батька, чоловіка чи дружини, сина чи доньки, начальника чи підлеглого тощо [5, с. 7]. Кожна субособистість – це напівавтономна «особистість в мініатюрі», яка претендує на «головну роль» у виставі. Психологічні проблеми або невроз виникають тоді, коли одна чи дві субособистості домінують над «режисером» і таким чином, життя відбувається за одним і тим же сценарієм, що повторюється. Так формується виживаюча особистість, яка не має альтернативи – іншого життєвого сценарію.

Субособистості завжди породжується в стосунках з іншими людьми і виражаються зовні як стійкі патерни поведінки [5, с. 7]. В структурі субособистості виділяють домінуючі потребу, емоцію, думки, тілесні відчуття та ключові словосполучення в мовленні. Така структура дозволяє здійснити вже на першій сесії з клієнтом процес розототожнення. Він усвідомлює себе не як субособистість, а як незалежний спостерігач (як Я), що може на неї вплинути.

У внутрішньому конфлікті, таким чином, відбувається розототожнення з двома протилежними субособистостями, які клієнт сприймає як різні частини своєї особистості. Це дає йому змогу здійснювати у подальшій роботі з терапевтом вибір на користь не однієї з них, а враховуючи і узгоджуючи їх між собою. Так активізується синтезуюча та вольова функція Я.

Р. Ассаджіолі своїм студентам говорив: «Але ж розототожнення – це психоаналіз. Направду, психоаналітики застосовують розототожнення, так його не називаючи. Коли Фройд чи психоаналітик намагається розчинити комплекс, що він робить практично? Він змушує пацієнта розототожнитись із цим комплексом. Спершу він спрямовує його у свідомість. Спочатку несвідоме ототожнення, потім свідоме ототожнення, а згодом розрядка комплексу, яка і є розототожненням. Отже, один і той самий факт може бути описаний різними термінами; однак це розототожнення». Вчений вважав, що розототожнення здійснюється без тривалого виявлення причин появи комплексу і пацієнту не обов'язково знати, що саме з ним (з комплексом або субособистістю) він

розототожнюється. Цю техніку Р. Ассаджіолі метафорично називав потужною зброєю, кислотою, що розчиняє метал [8].

Психотерапевту не варто класифікувати субособистості, поділяючи їх так само, як клієнт – на «шкідливі» або «корисні». Всі субособистості уособлюють життєво важливі ресурси несвідомого, хоча спочатку ці компоненти можуть здаватись негативними (наприклад, колись емоційно-поведінкова реакція на психотравму була корисною, а тепер – заважає і циклічно повторюється).

Субособистості стають шкідливими тільки тоді, коли контролюють нас, пропонуючи стереотипні схеми емоційно-поведінкових реакцій [3, с. 180]. Тому одним із завдань психосинтезу є уникнення того, щоб вони «підкоряли» клієнта і тим самим обмежували його волю. Він повинен навчитись ототожнюватись і розототожнюватись з ними за своїм власним бажанням, орієнтуючись на актуальні переживання, потреби й ситуацію загалом.

Розрізняють такі типи взаємодії між субособистостями:

- *нейтральне співіснування*, коли субособистості виражають себе в різних сферах життя, мають різні бажання, що не стосуються одного об'єкту задоволення;

- *ворожнеча як хронічний або гострий внутрішній конфлікт*, коли бажання однієї субособистості повністю виключає можливість задоволення бажання іншої, що час від часу призводить до протидії між ними різної сили;

- *тимчасова або постійна співпраця заради досягнення актуальної мети чи завдань*: (цей тип взаємодії іноді включає активний обмін якостями між субособистостями, що виражають себе у різних сферах життя, наприклад, співпрацю Матері та Дружини);

- *об'єднання двох і більше субособистостей в одну* – нову (наприклад, Допитливий з дитинства та Справедливий в юності об'єднуються в період професійного самовизначення в Журналіста) [3, с. 185-186].

Отже, саме конфліктна взаємодія субособистостей є сутністю внутрішніх конфліктів здорової людини. Психосинтез дозволяє дорослому клієнту пізнати свої субособистості, розототожнити їх зі своїм Я, глибоко усвідомити їхню природу, створивши можливість для регуляції та об'єднання їхньої психічної енергії навколо Я. У цьому полягає важливе завдання психосинтетичної терапії: вона спрямована на гармонізацію клієнтом своїх почуттів, думок та поведінки, через які виявляють себе «люди всередині нас».

Висновки. Встановлено, що внутрішній конфлікт у психосинтезі розуміють як конфліктну взаємодію між двома протилежними субособистостями на противагу іншим типам взаємодії між ними: нейтрального співіснування, співпраці, об'єднання.

Субособистість – це напівавтономна частина особистості, яка, організувавшись у минулому навколо незадоволеної потреби і ставши досить складним утворенням несвідомого, прагне до незалежного існування. Вона виражається як емоційно-поведінкова звичка або соціальна роль через стереотипову поведінку, тобто комплекс тілесних відчуттів, емоційних станів, мисленневих схем тощо.

Субособистості можуть утворюватись в різному віці і закріплюються через регулярне повторення й підкріплення в поведінці й діяльності. Кожна субособистість має свої мотиваційні та емоційно-поведінкові характеристики. Самоаналіз субособистостей сприяє посиленню самосвідомості клієнта внаслідок чого психічна енергія несвідомого організовується навколо єдиного центру особистості – Я. Основна мета глибинного пізнання субособистостей – розвинути вміння свідомої регуляції попередньо неусвідомлюваних комплексних утворень та їх трансформації на основі впливу Я на кожную субособистість окремо та на їхню взаємодію загалом. Цей процес забезпечується навичкою розототоження, яка виконує рефлексивну та регуляційну функції в практиці психосинтезу, а також сприяє самопізнанню, самовизначенню та самореалізації клієнта загалом.

Отже, проблема внутрішніх конфліктів вирішується в психосинтезі низкою таких послідовних завдань: розототоження та усвідомлення себе як Я (самоототоження); виявлення протилежних субособистостей; пізнання їх глибинних потреб, що викликають суперечність, напругу; контроль та регуляція прояву субособистостей в ситуаціях вибору; «діалог» між субособистостями як формат їх нових «взаємин» або синтез.

Список використаних джерел

1. Кучеренко Є., Задорожна Т. Психосинтез у подоланні сценічного хвилювання учнів дитячих музичних шкіл : навчально-методичні рекомендації. Херсон : ОНМЦКіМ, 2018. 20 с.
2. Кучеренко Є., Півень Л. Теоретико-методологічні засади застосування психосинтезу в роботі з розладами харчової поведінки. *HUMANITARIUM*, 44(1), 2021. С. 103–115.
3. Кучеренко Є. В. Психосинтез: теорія і практика психотерапії : навчально-методичний посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2018. 296 с.
4. Assagioli R. *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques (A Collection of Basic Writings) (An Esalen Book)*. NY : Viking Compass Edition, 1974. 323 p.
5. Assagioli R.. *Subpersonalities. A collection of articles*. Editor: Kenneth Sørensen. Kentaur Publishing, 2022. 124.
6. Kucherenko, Y., Rudnieva, K. Development of Stress Resistance of Medical Multiprofile Workers by the Psychosynthesis Method. *Interdisciplinary Approaches in Peace Studies. Levels of Analysis: from Individual to*

General. Editors: David Schwartz, Binyamin Gurstein, Daniel Galily. Sofia : Unwe Publishing Complex, 2020. P. 167–186.

7. Prince M. *The Dissociation of a Personality*. New York: Longmans, Green, & Co. Second edition (1908).
8. Psychosynthesis training with Assagioli. *Translated from Italian by Gordon Symons, original title: Meeting with doctors – may 63, source (Archivio Assagioli, Florence)*. (2020) Retrieved from <https://kennethsorensen.dk/en/psychosynthesis-training-with-assagioli> (дата звернення: 16.08.2022)