

УДК 159.922.62:159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2024-4-11>

Кучеренко Єгор

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології*

Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

Широкова Анна

*магістерка психології,
асистентка кафедри психології*

Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

Півень Любов

*магістерка психології, докторка медицини,
асистентка кафедри психології*

Приватного вищого навчального закладу «Київський медичний університет»

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ЛІМІНАЛЬНИЙ ПРОЦЕС У ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ ПСИХОСИНТЕЗУ

Анотація. У статті порушено проблему психологічного означення лімінальності, яка вирішується через взаємозв'язок зовнішнього та внутрішнього, аналіз якого представлено у базових концепціях психосинтезу. На цій підставі здійснено теоретико-методологічний аналіз посттравматичного розвитку дорослого як лімінального процесу, в якому розрізняють порогове самопізнання та порогову самозміну. У дослідженні основна увага зосереджена на теоретичному обґрунтуванні основних етапів психосинтезу, які збігаються з психоедукаційними завданнями посттравматичного розвитку як цілеспрямованого саморозвитку особистості дорослого в умовах організованої психологічної допомоги різних видів. На основі саморефлексії емпіричного досвіду застосування психосинтезу в умовах повномасштабної війни автори висувують ідею посттравматичної невротизації (лімінальної паузи) через домінування захисної субособистості у структурі травмованої особистості клієнта. Натомість пропонується альтернативний варіант психологічного відновлення – посттравматичний розвиток, який виключає гіперототожнення як з травмованою, так і із захисною субособистостями. В основу методології посттравматичного розвитку на засадах психосинтезу покладено розвиток здатності свідомого Я до розототожнення з різноспрямованими субособистостями у структурі порогового самопізнання («знання себе»). У структурі порогової самозміни на одиничних прикладах ілюструється проблема саморегуляції та самореалізації дорослих у постлімінальний період засобами розвитку волі. Наголошується, що лише внаслідок досягнення ідентифікаційної невизначеності, коли будь-яка субособистість кваліфікуються дорослим клієнтом як хибне ототожнення, уможливорюється здатність до «володіння собою» та «перетворення себе». Зауважується, що посттравматичне зростання трактується як дочасний процес психологічного виживання у межах потенційного посттравматичного розвитку, спрямованого на максимальну реалізацію Самості, теоретичний аналіз якої також представлено в статті.

Ключові слова: лімінальність, лімінальна пауза, ототожнення, посттравматичний розвиток, психосинтез, розототожнення, Самість, свідоме Я, субособистості.

Kucherenko Yehor

*PhD in Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Psychology
Private Higher Educational Establishment "Kyiv Medical University"*

Shyrokovska Anna

*Master of Psychology,
Professor's Assistant, Department of Psychology
Private Higher Educational Establishment "Kyiv Medical University"*

Piven Liubov

*Master of Psychology, MD,
Professor's Assistant, Department of Psychology
Private Higher Educational Establishment "Kyiv Medical University"*

POST-TRAUMATIC DEVELOPMENT AS A LIMINAL PROCESS IN THE THEORY AND PRACTICE OF PSYCHOSYNTHESIS

Abstract. The authors of the article address the issue of psychological liminality, which they approach through the interconnection of the external and internal, as analyzed within the fundamental concepts of psychosynthesis. Based on this foundation, a theoretical-methodological analysis is conducted on the post-traumatic development of adults as a liminal process, distinguishing between threshold self-knowledge and threshold self-transformation. The study focuses on the theoretical substantiation of the primary stages of psychosynthesis, which coincide with psychoeducational tasks of post-traumatic development as a targeted self-development process for adults within various types of organized psychological support. Through self-reflection on the empirical application of psychosynthesis during a full-scale war, the authors introduce the concept of post-traumatic neurotization (liminal pause) due to the dominance of a protective subpersonality within the structure of a traumatized client's personality. Instead, an alternative psychological recovery way is proposed – post-traumatic development, which prevents over-identification with either the traumatized or protective subpersonalities. The methodology of post-traumatic development, based on psychosynthesis, emphasizes the development of the conscious Self's ability to disidentify from diverse subpersonalities within the structure of threshold self-knowledge («self-knowledge»). In the threshold self-transformation structure, the authors illustrate issues of self-regulation and self-realization of adults in the post-liminal period through the development of will. It is emphasized that only through achieving identification uncertainty, where any subpersonality is perceived by the adult client as a false identification, does the capacity for «self-mastering» and «self-transformation» become possible. It is noted, that post-traumatic growth is viewed as an untimely process of psychological survival within the potential post-traumatic development, aimed at the maximal realization of the Self, a theoretical analysis of which is also presented in the article.

Keywords: liminality, liminal pause, identification, post-traumatic development, psychosynthesis, disidentification, Self, conscious Self, subpersonalities.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Психосинтез як науково-емпіричний підхід і метод психологічної допомоги затребуваний переважно серед клінічних психологів і психотерапевтів, які в умовах війни прагнуть забезпечити цілісну та індивідуалізовану роботу над посттравматичним розвитком (post-traumatic development), а не лише зростанням (post-traumatic growth) українців. Зростання внаслідок психотравматизації – це закономірний посттравматичний захист, який може стати причиною невротизації через своє кризове домінування. Натомість посттравматичний розвиток – це аутентичний саморозвиток засобами психоедукації, процес якого має лімінальний характер.

Теорія психосинтезу включає різні оригінальні концепції: 1) суб'єктність людини або її Я; 2) особистість як множинність ідентифікацій; 3) процес цілісного та активного формування особистості з урахуванням екзистенційних криз; 4) розвиток психічних функцій, зокрема волі; 5) актуалізація неусвідомлюваного потенціалу (психологічного ресурсу) та трансформації психічної енергії; 6) типи особистості та психосинтезу [10]. Вихідною є ідея самодетермінованого суб'єкта (Я),

який активно виражає себе через особистість у взаємодії з іншими особистостями, але не є нею (трансперсональна основа психосинтезу) [18].

Концепція патологічних змін і ризику їх виникнення розроблена у психосинтезі на основі клінічного досвіду, який спирається на розвиток «здорової» частини особистості та надає діагностичному підходу вторинного значення [7; 15].

Об'єктом нашого інтересу у психосинтезі стає концепція самореалізації у широкому сенсі, оскільки вона включає фізичний, особистісний і соціальний виміри людини (самоактуалізація) та духовний (власне самореалізація) [22]. Найбільшу увагу приділяємо дослідженню лімінальності суб'єкта (від лат. «limen» – поріг, межа) у дорослому віці, загальнопсихологічна концепція якої не розроблена у вітчизняній психології.

Серед дослідницьких завдань постає проблема постлімінальних процесів або посттравматичного розвитку (ПТР) в умовах організованої психологічної допомоги. Попередньо нами встановлено, що нормалізація наслідків переживання травм у дорослих в умовах війни є лімінальним процесом, в якому після психічної стабілізації існує ймо-

вірність порогового самопізнання, що призводить (або не призводить) до самозміни (зміни особистості). Сутністю ПТР є саморозвиток клієнта засобами психоедукації, яка активізує його волюватність до самозміни як психологічний ресурс. Особливості активізації цієї здатності недостатньо висвітлені в українському психосинтезі.

Мета статті – здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми посттравматичного розвитку як лімінального процесу у теорії та практиці психосинтезу.

Виклад основного матеріалу. У психосинтезі лімінальність загалом описує п'ять теоретичних проблем: 1) межа між полем свідомості та індивідуальним несвідомим; 2) розмежування індивідуального та колективного несвідомого («психологічний осмос», за R. Assagioli); 3) розмежування трьох рівнів індивідуального несвідомого (нижчого, середнього та вищого) [10], що у деяких інтерпретаціях відповідають біологічній, соціальній і духовній основам особистості [20]; 4) розмежування свідомого Я та поля свідомості як суб'єктного та об'єктного аспектів феномена усвідомлення [10]; 5) розмежування свідомого Я та субособистостей як напівавтономних формовиявів цілої особистості, що представлені на різних рівнях несвідомого й усвідомлюються лише у полі свідомості [11]. Останні дві проблеми кваліфікуються як прикладні та пояснюють психічні феномени розотожнення, ототожнення та самоототожнення.

Фундаментальна проблема «межування», «перехідності» та «порогів» обґрунтована R. Assagioli як різниця між «внутрішньою» та «зовнішньою» психічною діяльністю [13]. В обох розмежуваннях акт волі («act of will», дослівно «воля в дії») є самодетермінованим процесом, що трансформує не лише «зовнішнє через внутрішнє», але й «внутрішнє через зовнішнє» [12]. Скажімо, здійснення мужнього вчинку попередньо планується в уяві як внутрішньому процесі, водночас зовнішній прояв власної мужності закріплюється як стійкий образ вчинку. Процес трансформації буквально означає «надання нової форми» і «зовнішньому» (наприклад, соціальній поведінці), і «внутрішньому» (насамперед настроям та установкам), до яких Я не належить, оскільки це суб'єкт, що далі не поділяється [2]. Однак у психосинтезі трансформація включає не лише зміну формовиявів психічного, але й їхнє узгодження за принципом емерджентності, тобто включення кожного психічного елемента й функції у «зв'язок з більшим цілим» [14].

В академічній психології поняття «внутрішнього» переважно ототожнюють з Я, з особистістю, з «внутрішнім світом» [3], а діяльність та вмотивовану активність прирівнюють до «зовнішнього», наголошуючи на діалектичній єдності суб'єктивного (психічного як внутрішнього) та об'єктивного (соціального як зовнішнього).

У психосинтезі особистість з Я не ототожнюють, оскільки вона є зовнішнім формовиявом, «інструментом» вираження свідомого Я (conscious self), яке часто називають особистісним Я (personal self, I), маючи на увазі суб'єкта самосвідомості як «спостерігача та режисера» [14], що здатен до розотожнення – безпосереднього пізнання особистості як чогось відмежованого від Я, тобто зовнішнього стосовно нього [10]. Отже, межа між «внутрішнім» і «зовнішнім» у психосинтезі динамічна: вона визначається на основі розотожнення свідомого Я зі змістом (полем) свідомості. На відміну від інших підходів, у психосинтезі «поріг» самоусвідомлення окреслюється на площині поля свідомості, в якому будь-який внутрішній зміст щоразу стає зовнішнім по відношенню до Я [4]. Це залежить від розвитку волі як функції свідомого Я, яка у пороговому самопізнанні завжди «виносить» об'єкт спостереження на периферію, посилюючи центральне положення Я [17].

На перший погляд, проблема відпочаткових і кінцевих «меж» Я у психосинтезі ускладнюється ще й через те, що свідоме Я стає проєкцією або відбиттям вищого Я (Самості), яке не належить до психічного, а лише виражається у ньому через вище несвідоме, зміст якого може сягнути поля свідомості [14]. Це не Самість за К. Юнгом, який розглядав її як архетип у «структурі психіки», зауважуючи на його трансцендентній основі «без можливості її наукового доведення» [9]. Існування двох Я у психосинтезі заперечується з позицій есенсеалізму через відстоювання факту існування єдиного Я або «Я з великої літери» (Higher Self, Transpersonal Self) як живої, трансцендентної, але не психічної реальності [21]. Йому надається статус духовної, апіорної суті людського буття («human being»), що перебуває, за словами R. Assagioli, на межі між індивідуальним і всезагальним (універсальним, онтологічним) [9]. При цьому «ототожнення з універсальним не означає втрату самоідентичності, а радше її посилення та інтенсифікацію»; це «подолання меж у часі й просторі» зі збереженням самосвідомості. Самість не має атрибутивних якостей, які можуть бути виражені у категоріях буденної свідомості [14] і не є

зміненими формами категоризації свідомості [1]. Самість як «жива реальність» не є частиною несвідомого, але виражається через вище несвідоме, ототожнення зі змістом якого R. Assagioli прирівнює до пікових переживань, за А. Maslow (Assagioli Надсвідомість) [14].

Свідомому Я («я з маленької літери») у психосинтезі надано емпіричний статус – це проєкція Самості, «форпост» для особистості, що характеризується суб'єктивністю, тобто здатністю до усвідомлення та волі. Загалом про феномен переживання Самості як трансперсонального досвіду незмінності й постійності Я (буквально «досвід за межами особистості»), яка завжди має обмеження) можна говорити лише у зв'язку з розвитком волі свідомого Я, ключову роль в якому має психоедукаційна «підготовка» на рівні особистості [14]. Натомість у структурі лімінальності відкритим залишається питання вольової здатності до самозміни як цілеспрямованої перебування травмованої особистості дорослого з метою його самореалізації.

З березня 2022 року до листопада 2023 року нами апробовано психосинтез у психологічній допомозі цивільному населенню та військовим на всіх психологічних стадіях війни у волонтерському проєкті «Психосинтез у воєнний час» [19]. Проміжні результати дослідження оприлюднені протягом 2022 року на міжнародних науково-практичних конференціях в Італійському товаристві психосинтетичної терапії (SIPT; Італія), у Міжнародній асоціації з дослідження миру (IARS; США) та на загальних зборах Європейської асоціації психосинтезу (EPA; Нідерланди).

За результатами вище названої апробації встановлено, що у практиці психосинтезу розрізняють лімінальність особистості, яка зумовлює розвиток лімінальності суб'єкта. Перша – це переживання вимушеної втрати усталеної самоідентифікації (самоототожнення) внаслідок зміни соціальних ролей або переживання свідомої відмови від неї на тлі цілеспрямованого пошуку нової, що спричиняється вичерпним ототожненням з домінуючою захисною ідентифікацією (наприкінці лімінальної паузи). Завдяки пороговому самопізнанню досягається ключова сутність лімінальності – розототожнення, коли свідоме Я усвідомлює хибність різноспрямованих ідентифікацій (захисної та виживаючої субособистостей). Вони виявляються у полі свідомості як окремі об'єкти (образи чи моделі Я), що частково, а тому й хибно відбивають цілісну особистість. Згодом лімінальність на рівні суб'єкта може розвиватися як

інтроспективна здатність до порогового самопізнання та самозміни, що полягає у довільному входженні у рефлексивний стан свідомості, який він переживає як розототожнення з домінуючими ідентифікаціями своєї особистості – захисною та (або) виживаючою. Функційно захисна субособистість є хибно позитивною, а виживаюча – хибно негативною. Обидві мають імагінативно-нарративні формовияви у внутрішньому діалозі, які у психосинтезі досліджують на основі автобіографічних психодіагностичних технік.

Якщо «внутрішній» бік лімінальності ми констатуємо у процесі порогового самопізнання, то виникає логічна помилка, яка полягає в тому, що лімінальність – це лише структурована інтроспекція, котра спрямована на граничну самоідентифікацію [16] і не потребує зовнішніх, а відтак вольових здатностей до зміни особистості як системи ідентифікацій (субособистостей) у поведінці та діяльності. Однак «порог пізнання» суб'єкта та «порог зміни» особистості як зовнішньо вираженої форми його ресурсної активності у психосинтезі збігаються методологічно: неможливо розмежування травмованої та захисної субособистостей облишити як кінцевий результат психологічної допомоги, а поготів емпіричного дослідження явища лімінальності загалом. Так, поза увагою і практиків, і дослідників залишається перехідність посттравматичного розвитку як його сутнісна вольова, а отже, ресурсна ознака.

На першому етапі психосинтезу («знання себе») свідоме Я «на внутрішньому розмежуванні» різноспрямованих субособистостей не може ототожнитись із жодною з них (ідентифікаційна невизначеність), оскільки Я переживається як щось більше, ніж все те, з чим воно себе розототожнило («Я – більше, ніж жертва, і більше, ніж сильна людина, що пододала зневагу»).

На рисунку 1 показано, що виживаюча або травмована субособистість (наприклад, Жертва) зосереджена у нижчому несвідомому (цифра 1) і частково перебуває у полі свідомості (цифра 4). Аналогічно захисна субособистість (наприклад, Борець за справедливість) перебуває у вищому несвідомому (цифра 3) і так само сягає порогу свідомості (цифра 4), домінуючи як захисний механізм, який становить ресурсність посттравматичного зростання. Названі субособистості різноспрямовані у потребах і засобах їхнього задоволення (амбітендентні), а тому породжують внутрішній конфлікт. Згодом суб'єкт у процесі такого порогового самопізнання кваліфікує ці субособистості як хибні, оскільки суб'єктивно

вони переживаються як гранично протилежні ідентифікації (відповідно, найгірша та найкраща). Такий лімінальний стан пошуку самоототожнення почергово узалежнює свідоме Я у хибно негативному або у хибно позитивному образах.

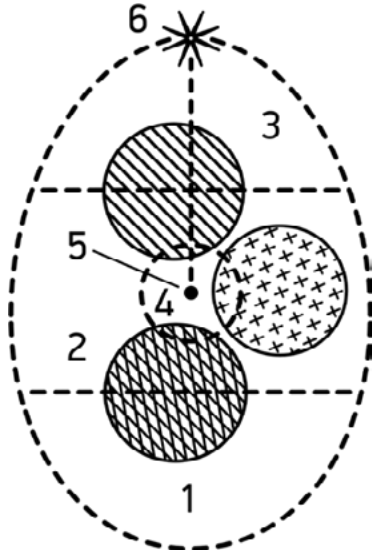


Рис. 1. Структура особистості за Р. Ассаджіолі (варіант «яйцевидної» схеми 1973 року):

1 – нижче несвідоме; 2 – середнє несвідоме; 3 – вище несвідоме або надсвідоме; 4 – поле свідомості; 5 – свідоме Я; 6 – вище Я або Самість. Заштриховані кола символізують субособистості.

Хибно позитиваний варіант самоототожнення у сучасній практиці кваліфікують як психологічний ресурс зростання, але ми переконались, що він має дочасний і захисний характер. На нашу думку, це лише перехідний етап зцілення, в якому, наприклад, Борець за справедливість допомагає травмованому клієнту «вижити, щоб жити далі». Проте це не остаточний формовий особистості, який дозволяє «жити далі», оскільки його домінування з часом призводить до лімінальної паузи – ідентифікаційної залежності або психологічного «ув'язнення», коли людина, за словами сучасного психіатра А. Alberti, несвідомо захищає «психологічну смерть» як джерело безпеки. Отже, це тимчасовий психологічний ресурс і своєрідне «психологічне знеболюване», від якого може посилитись залежність. Натомість по-справжньому ресурсним у психосинтезі вважається аутентичне самоототожнення (ототожнення з Я), що пов'язане з ризиком звільнення від «смертельної безпеки», що супроводжується екзистенційною тривожністю [5]. У цьому сенсі психологічний ресурс – це здатність здобути свободу, тобто «стати тими, ким «є» ми» насправді [6, с. 119].

На другому етапі психосинтезу («володіння собою») свідоме Я вдається до волі як функції регулювання прояву субособистостей у зовнішньому плані, насамперед поведінковому. Самозміна як психологічний ресурс тут виражається в узгодженні взаємодії між субособистостями у повсякденні. Це розвиток саморегуляції емоційно-поведінкових проявів різноспрямованих субособистостей на основі їх попереднього прийняття, а не остаточного надання переваги лише одній – травмованій чи захисній (наприклад, Жертві чи Борцю за справедливість). На цьому етапі воля постає як функція Я щодо обрання будь-якої ідентифікації безпосередньо у рольовій поведінці, яка є самопроявом (проявом Я) у множинній природі особистості.

Часто виникає питання: «У чому ресурсність ототожнення з травмованою частиною особистості?». Насамперед це можливість ретравматизації, але здійсненої не через психотерапевтичні інтервенції фахівця, а внаслідок персонального вибору клієнта. Цей вчинок засвідчує його відповідальність за внутрішню роботу над травматичним досвідом, яким він володіє, а не який володіє ним. Перевага психосинтезу полягає у тому, що психоедукаційні техніки у психологічній допомозі формують у клієнта здатність підтримувати психологічну дистанцію (розототожнення) з досвідом травми, тобто бути гнучким щодо готовності переживання її через деякий час, коли «володіння собою» включає володіння тим автобіографічним змістом, до якого є доступ у полі свідомості.

Автобіографічний досвід – це субособистісні наративи (історії) та відповідні їм імагінації (образи подій), які становлять сутність суб'єктивного світу особистості та прагнуть до зовнішньої об'єктивації (восьмий і дев'ятий закони психосинтезу). Ось чому субособистості Зраненої дитини чи Обуреного підлітка несвідомо виражаються у дорослому віці як автономні патерни поведінки: вони ще не опрацьовані на другому етапі психосинтезу, тобто не мають вольової регуляції з боку свідомого Я.

Р. Assagioli вбачав ефективність у самостійному застосуванні технік розвитку волі клієнтом лише після ґрунтовної психоедукації, зокрема, на основі десяти психодинамічних законів, які почав розробляти в 1909 році й остаточно представив 1974 року як закони психосинтезу [12].

На третьому етапі («перетворення себе») воля «перебудовує» субособистості у внутрішньому (імагінативно-наративному) та водночас зовнішньому планах (як поведінку). Звідси виникає

вищий рівень свободи, коли ми не лише маємо різні варіанти прояву особистості, але й можемо змінити їх на майбутнє у зв'язку зі своєю духовною суттю. Саме на переході від регуляції до трансформації лімінальність розвивається як розгортання Самості у реальному просторі й часі, а саме її діяльнісне «розширення» до особистісних меж, які хочеться подолати (транцендувати).

Свідоме Я обирає об'єднуючий центр самореалізації (вищу соціально значущу мету, яка переважає, але не суперечить потребам особистості), що автентично відбиває Самість. Навколо цього центру, як наріжного каменю посттравматичного розвитку, відбувається власне психосинтез – самозміна особистості як самореалізація людини у широкому сенсі. Через планомірний і деталізований процес досягнення ідеальної моделі особистості, яка узгоджується з об'єднуючим центром, здійснюється акт волі, ідея якого, завдяки R. Assagioli, стала своєрідним маніфестом психосинтезу у 1970-і роки, заклавши основи коучингу та інших практик самовдосконалення.

У структурі вольового акту R. Assagioli виділив шість функційних процесів або стадій (їх не варто плутати з аспектами волі, її видами та властивостями): 1) задум, намір і постановка мети на основі оцінювання, мотивації та системи цінностей; 2) осмислення мети, вивчення реальних умов її досягнення; 3) вибір та прийняття позитивно сформульованого рішення; 4) утвердження прийнятого рішення через віру та впевненість у собі; 5) планування конкретних дій, побудова відповідної програми; 6) планомірне втілення програми та контроль над її виконанням [12].

На нашу думку, на четвертому етапі (власне психосинтез) свідоме Я на основі об'єднуючого центру інтегрує внутрішню та зовнішню активність попередньо виявлених субособистостей.

У психосинтезі наголошується, що Самість має транцендентну та іманентну природу [2], тобто проявляється у межах того, чим насправді не є, а саме через трансформацію особистості у намаганні реалізуватися у ній найбільш автентично. Отже, зовнішній та внутрішній бік особистості трансформуються в акті волі. Синтез у процесі такої трансформації досягається через поступове зменшення будь-яких ідентифікаційних розрізень та внутрішніх протилежностей у роботі із субособистостями, які є вихідними для кожного клієнта, особливо внаслідок психотравматизації [23]. Саме поступовий перехід від автоматичних і буденних ідентифікацій до автентичності закладений у працях інших гуманістичних психологів (А. Маслоу, І. Ялом), які, втім, не запропону-

вали практичні засоби цього процесу. Натомість R. Assagioli розробив техніки та вправи, які зробили психосинтез комплексним методом самореалізації – від аналітичних і проблемних завдань до синтетичних і розвивальних.

Висновки. За результатами теоретико-методологічного аналізу встановлено, що в умовах соціальної лімінальності (скажімо, під час війни та після перемоги) посттравматичний розвиток має місце після нормалізації пережитих страждань із метою подолання посттравматичних наслідків і є перехідним (лімінальним) процесом, що потенційно включає самореалізацію особистості за умови вирішення неусвідомленого внутрішнього конфлікту між травмованою (виживаючою) та захисною субособистостями. На зачатках ПТР тимчасове й вичерпне домінування захисної субособистості нормативно призводить до лімінального стану, який усвідомлюється дорослим клієнтом як ідентифікаційна невизначеність і приводить до порогового самопізнання. Натомість невротизація розвивається під час лімінальної паузи – неусвідомленого вирішення внутрішнього конфлікту на користь тривалого (хронічного) домінування захисної субособистості у структурі особистості.

Виявлено, що цільова та методологічна сутність психосинтезу у роботі з травмою взаємоузгоджуються: рівень усвідомлення та трансформації клієнтом «структурних елементів» внутрішнього конфлікту (насамперед, травмованих і захисних субособистостей) є вихідним у методичному спрямуванні гнучкої психологічної допомоги на всіх її етапах. Відповідно, перший рівень ПТР полягає у пороговому самопізнанні (у «знанні себе»), другий – у пороговій самозміні (у «володінні собою» та «перетворенні себе»).

Порогове самопізнання – це розототоження, в якому особистість (взаємодія різноспрямованих субособистостей) стає об'єктом пізнання для зміни її з боку Я (суб'єкта). Перехід від порогового самопізнання до самозміни є сутністю ПТР, особливо у постлімінальний період, коли лімінальна пауза як захисний механізм травматизації може надовго заблокувати подальшу самореалізацію. Прагнення Самості досягти внутрішньої цілості (синтезу) особистості через зміну її структур є першорядним завданням у ПТР, що вимагає цілеспрямованого розвитку волі.

У наступних дослідженнях планується теоретично та емпірично дослідити психоедукаційні засоби психосинтезу з метою забезпечення посттравматичного розвитку молоді в умовах здобування вищої психологічної освіти.

Список використаних джерел

1. Кучеренко Є. В. Змінені стани свідомості як об'єкт психологічного дослідження. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. Вип. 30. С. 133–137.
2. Кучеренко Є. В. Психосинтез: теорія і практика психотерапії : навчально-методичний посібник. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2008. 296 с.
3. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 256 с.
4. Роменець В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : Либідь, 2003. 989 с.
5. Теслер О. В., Кучеренко Є. В. Екзистенційна тривожність як проблема в психосинтезі. *Перспективи розвитку сучасної психології* : збірник наукових праць. Переяслав : УГСП, 2022. Випуск 10. С. 81–86.
6. Франкл В. Лікар та душа. Основи логотерапії. Харків : КСД, 2023. 320 с.
7. Una psicoterapia dalla parte dell'uomo. Il manifesto storico del 1977 nella psicosintesi terapeutica / Alberti A., Bartoli S., Caldironi B., Ferrucci P., Giorni G., Peresson L., Rosselli M. Firenze : L'Uomo, 2012. 120 p.
8. Assagioli R. Conflicts, Crises and Synthesis. A collection of articles / In K. Sørenthen (Ed.). Kentaur Publishing, 2023. 211 p.
9. Assagioli R. Jung and Psychosynthesis: A Series of Three Lectures Given in 1966 at the Istituto di Psicosintesi, Florence, Italy. New York : Psychosynthesis Research Foundation, 1967. Issue No. 19. 28 p.
10. Assagioli R. Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques. New York : Viking Compass Edition, 1974. 323 p.
11. Assagioli R. Subpersonalities. A collection of articles / In K. Sørenthen (Ed.). Kentaur Publishing, 2022. 124 p.
12. Assagioli R. The Act of Will: A Guide to Self-actualisation and Self-realisation. Baltimore : Penguin Books Inc, 1974. 278 p.
13. Assagioli R. Transpersonal Development. The Dimention Beyond Psychosynthesis. Forres : Smiling Wisdom an imprint of Inner Way Productions, 2007. 300 p.
14. Assagioli R., Vargui J. The Superconscious and the Self. 1973. URL: <https://kennethsorensen.dk/en/the-superconscious-and-the-self/>.
15. Crampton M. Psychosynthèse. Aspects clés de la théorie et de la pratique / In Dabrowski, K. (dir.) *Psychotherapies Actuelles*. Sainte-Foy, Quebec: Editions Saint-Yves, 1977. P. 41–77.
16. De Pari M. Liminal Consciousness – A Systemic Framework for «Altered States of Consciousness». Proceedings of the 61st Annual Meeting of the ISSS – 2017 Vienna, Austria, 2017. Retrieved from <https://journals.iss.org/index.php/proceedings61st/article/view/3268>.
17. Firman J. Notes Roberto Assagioli, by John Firman, 2020. URL: <https://www.psychosynthesiscircle.com/notes>.
18. Russell D. Psychosynthesis and Western Psychology. *Psychosynthesis Digest*. 1981. Vol. I, №1. URL: <https://kennethsorensen.dk/en/psychosynthesis-and-western-psychology/>.
19. Sanner E. Yehor Kucherenko in conversation with Eva Sanner: Psychosynthesis in wartime. Inside Out. *The Irish Journal for Humanistic and Integrative Psychotherapy*. 2023. № 99. P. 12–16.
20. Schaub R., Schaub B. Dante's Path: A Practical Approach to Achieving Inner Wisdom. New York : Penguin Books Inc, 2003. 240 p.
21. Sørenthen K. The Seven Types: Psychosynthesis Typology; Discover Your Five Dominant Types. Kentaur Publishing, 2019. 454 p.
22. Sørenthen K. What is Self-realisation? A Comparison of Assagioli's and Firman & Gila's definition of Self-realisation, 2020. URL: <https://kennethsorensen.dk/en/what-is-self-realisation/>.
23. Vargui J. Subpersonalities. *Synthesis Journal*. The Realization of the Self. 1974. Vol. 1. P. 52–90.