УДК 159.942.5:364.624.6

Теслер Оксана Валеріївна
магістрантка кафедри психології
Кучеренко Єгор Валерійович
кандидат психологічних наук, доцент
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
м. Переяслав

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ПРОБЛЕМА В ПСИХОСИНТЕЗІ

Анотація. *У статті порушено проблему екзистенційної тривожності у зв'язку з різними стадіями самореалізації особистості в психосинтезі. Описано особливості переживання екзистенційної тривожності на кожній стадії самореалізації з урахуванням відповідних екзистенційних конфліктів та типу провідної ідентифікації. Визначено способи вирішення екзистенційних конфліктів у практиці психосинтезу. Пропонується концепція екзистенційної тривожності не тільки як нормативної ознаки самореалізації особистості, але й її духовного розвитку. При цьому провідний тип ідентифікації є внутрішнім механізмом самореалізації особистості впродовж онтогенезу. Він формується внаслідок загострення екзистенційного конфлікту і не завжди збігається з термінальними кризами психічного розвитку. Стадії самореалізації визначаються екзистенційно значущою метою, конкретним типом провідної ідентифікації та відповідним внутрішнім конфліктом.*

Ключові слова: *екзистенційна тривожність, психосинтез, самореалізація, ідентифікація, екзистенційні конфлікти, трансперсональний розвиток.*

Постановка проблеми та актуальність дослідження. Відомо, що війна справляє потужний травматичний вплив на психічне здоров'я не тільки військових, але й цивільних людей, які страждають від її наслідків. Для багатьох з нас актуальними стають проблеми життя й смерті, втрати сенсу життя, переосмислення цінностей та відчуття провини, що може супроводжуватися переживанням тривожності.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки проблему екзистенційної тривожності фундаментально досліджено в працях Р. Ассаджіолі, Г. Гласа, Дж. Грінберга, А. Маслоу, Р. Мей, Т. Пишчинскі, Г. Саллівана, Ш. Соломона, П. Тілліха, В. Франкла, Дж. Холліса, І. Ялома та інших вчених. Зокрема, було виявлено види екзистенційної тривожності та переживання, які її супроводжують.

Однак у сучасній психологічній науці немає одностайного тлумачення поняття «екзистенційна тривожність» у зв'язку з багатьма суб'єктивними чинниками, що впливають на її появу.

Наприклад, Р. Мей акцентував увагу на несвідомій природі екзистенційної тривожності і вважав, що вона пов'язана із втратою сенсів – психологічних та духовних [4, с. 172-174].

Дж. Холліс [5, с.122-138] та І. Ялом [6, с.215] наголошували на основоположній ролі цього явища, яка полягає, насамперед, у переживанні страху смерті. При цьому психологи розуміли екзистенційну тривожність як передумову розвитку особистості через розширення її свідомості.

Означена проблема недостатньо досліджена в теорії психосинтезу, на базі якої італійський психіатр та психолог Р. Ассаджіолі на початку XX століття розробив однойменний метод психотерапії, інтегративного навчання та самореалізації особистості.

Мета статті – здійснити аналіз теоретичних засад екзистенційної тривожності в психосинтезі.

Виклад основного матеріалу. Вихідним для психосинтетиків є положення про те, що екзистенційна тривожність – це постійний конфлікт між Я та «не-Я», між ризиком регресії та самознищення з одного боку, та прогресом і максимальною реалізацією своєї істинної природи – з іншого. Зокрема, А. Альберті та Н. Фаверо зазначають, що процес самореалізації особистості нерозривно пов'язаний із екзистенційною тривожністю [7].

За А. Маслоу, самореалізація – це психічний розвиток особистості, прояв її прихованих потенційних можливостей, бажання уповні виявити відмінні риси однієї людини від іншої, тобто самоактуалізуватись [3, с.51]. Теорія самоактуалізації А. Маслоу узгоджується з уявленнями Р. Ассаджіолі про особистісний психосинтез, який має передувати духовному (трансперсональному) психосинтезу.

Р. Ассаджіолі вважав, що після самоактуалізації деякі люди схильні до глибшого осягання своєї сутності, свого духовного (трансперсонального) Я, переживання якого полягає у збагненні його як синтезуючого центру всієї особистості [1, с. 37].

Р. Ассаджіолі зазначав, що переживання екзистенційної тривожності базується на фрустрованій потребі в самореалізації особистості. Воно полягає у стійкому незадоволенні собою, відсутності повноти життя, у повсякденному відчутті його нереальності й пустоти. Попередня діяльність особистості, яка була сповнена інтересом, психологічно втратила значущість і цінність [1, с. 41]. Відтак людина перебуває у внутрішньому конфлікті між тривожністю, страхом знищення свого актуального Я та хвилюванням щодо прагнення долучитись до найглибшої потаємної реальності – істинного, духовного Я.

Стан екзистенційної тривожності є ознакою або готовності людини до самореалізації, або ризику психічних розладів та психопатологій.

В психосинтезі виділяють чотири стадії самореалізації (табл. 1), які спрямовані на подолання екзистенційної тривожності, що часом вимагає фахових рекомендацій чи психотерапії деяких психічних та психосоматичних розладів, які їх супроводжують.

Таблиця 1.

Стадії самореалізації особистості

Назва стадії	**Провідний тип ідентифікації**	**Мета стадії**	**Екзистенційні конфлікти, що визначають стадію**
Віра	Залежна ідентифікація	Формування власного Я	Спротив життю / необхідність довірити себе життю
Мужність	Незалежна ідентифікація	Відокремлення Я від інших	Потреба в залежності / потреба в незалежності
Любов	Взаємозалежна ідентифікація	Ефективна взаємодія з іншими без втрати власного Я	Потреба в самотності / потреба у взаємовідносинах; егоцентризм / альтруїзм; особистісна воля / міжособистісна воля
Смиренність (стадія Самості)	Безмежна ідентифікація	Транс-персональний розвиток	Людська природа / вселенська природа

Перша стадія або **стадія Віри** спрямована на формування власного Я в умовах залежної ідентифікації. На цьому етапі екзистенційна тривожність виникає через конфлікт між протилежними позиціями у ставленні до життя. З одного боку існує опозиційний спротив життю, а з іншого – необхідність довірити себе йому, вірити в життя, бути в потоці людських переживань. Це конфлікт між «бути» й «не бути», «жити» та «не жити».

Позицію «не бути» можна описати як стан, в якому Я не має чіткої форми: воно не оприявлюється і вимушено захищає себе через безкінечне прагнення до недосяжної довершености. Натомість позиція «бути»

означає прагнути до власного формовиявлення, до маніфестації своєї індивідуальності привселюдно.

Отже, на першій стадії людина переживає стан невизначеності, що характеризується відсутністю інтересу до вирішення будь-яких життєвих проблем. Це «глухий кут» на півдорозі між безформністю та цілісною ідентичністю, коли, людина радше не живе, а проживає життя.

Особистість знаходиться в стані «Я–дитина» і потребує опори на значущих для неї людей, їх любови, віри і підтримки (залежна ідентичність) або звертається до психотерапевта, який через розкриття глибинних причин тривожності пропонує шляхи подолання кризи. Цей конфлікт можна вирішити через активізацію таких почуттів як любов і віра в життя.

Стадія Мужності спрямована на відокремлення власного Я від інших. З'являється конфлікт між потребою знайти й утвердити власну ідентичність і усталеною залежністю від інших. Занадто сильний зв’язок із зовнішнім середовищем блокує осмислення внутрішнього психічного простору, індивідуальності і уможливлює усвідомлення екзистенційних проблем. Екзистенційна тривожність виникає через усвідомлення самотності власного Я і втрати опори на зовнішнє середовище.

Конфлікт даної стадії вирішується через розвиток мужності та волі, за допомогою яких особистість розототожнює себе з іншими. Метою такого відокремлення є формування і реалізація безпосередніх цілей особистості, які співвідносяться зі змістом та цінностями її життя.

Третя стадія Любові витікає з другої і пов’язана із взаємозалежною ідентифікацією, що передбачає ефективну взаємодію сформованого незалежного Я з іншими людьми. Екзистенційна тривожність на цій стадії пов’язана з появою іншого фундаментального конфлікту – між потребою зберегти незалежність та прагненням до взаємодії, приналежності й визнання. З одного боку особистість потребує самостійності, а з іншого – прагне до спілкування, встановлення взаємовідносин з іншими. Так посилюються конфлікти між егоцентризмом та альтруїзмом (егоїстичними бажаннями та бажаннями добра), між особистою та міжособистісною волею.

На попередній стадії ключовим було самовизначення у межах самоідентичності, тобто відокремлення себе від інших людей. Згодом виникає потреба у розширенні власної особистості задля створення більш широкого синтезу – міжособистісного. Саме любов стає способом вирішення актуальних конфліктів, в якій особистість відчуває потребу в єднанні з іншими людьми, зберігаючи незалежність.

Четверта стадія Смиренності або Самості настає у певному віці або ж зовсім ніколи. Вона має специфічну екзистенційну тривожність, що ґрунтується на базовому конфлікті людського життя – між людською природою і божественною або ж вселенською. Це потреба у трансперсональному розвиткові або у духовному психосинтезі.

Особистість починає усвідомлювати, що так зване «нормальне» життя її більше не задовольняє. Насамперед, виникає екзистенційна тривожність стосовно пошуку сенсу життя. Людина прагне пережити досвід, який робить не тільки її власне життя значущим, але життя як буття загалом (трансперсональний досвід). Таку самореалізацію часто називають пошуком Бога.

На попередніх трьох етапах особистість «розширювалася» в горизонтальній площині через власну ідентифікацію і взаємодію з іншими людьми. Четверта ж стадія відрізняється прогресивним характером, висхідним рухом до свого істинного, духовного або Вищого Я.

Р. Ассаджіолі назвав четверту стадію самореалізації духовним пробудженням. При цьому, вчений зауважував, що духовність варто розуміти в широкому смислі, а не тільки як часткові містичні переживання чи релігійний досвід, психологію якого дослідив У. Джеймс [2]. Тут мають місце всі стани свідомості, всі функції і види діяльності, цінність яких є вищою за особистісні потреби [1, с. 38].

На четвертій стадії екзистенційна тривожність може проявлятися досить тривалий час. Часто виникає конфлікт між егоцентричними проявами особистості, які розділяють її, і трансперсональними аспектами (потенційними якостями), які намагаються оприявнитись. Відбувається трансформація особистості через розкриття вищих та безмежних потенціалів любови, краси, радости, творчости, мужности та інтуїції, що народжує безмежне Я.

Отже, стадія духовного пробудження є складною і тривалою. При цьому вона може супроводжуватися різними кризами духовного розвитку, які детально описав Р. Ассаджіолі [1, с. 40].

Варто зазначити, що важливим етапом в роботі з клієнтом є розмежування духовних криз та психічних або психосоматичних розладів, які мають схожі симптоматичні прояви, але різні причини. До речі, за критерієм визнання/невизнання екзистенційних потреб людини різняться психотерапевтичні підходи. У роботі з екзистенційними та духовними запитами клієнта психосинтез зосереджується не на симптомах, а на досягненні гармонії шляхом асиміляції трансперсональної енергії з різними психічними елементами особистості [1, с. 52-53].

Кінцевою метою стадії Самості є глибоке й гармонійне переживання ідентифікації, яке А. Ассаджіолі та його послідовники метафорично порівнюють з поверненням додому, до своєї істинної сутності і возз'єднання з нею. Саме тому духовний аспект цієї стадії вичерпно характеризує смиренність: вона дозволяє наблизитись до трансперсональної реальності, зберігаючи баланс та синтез й уникаючи самовозвеличення чи саморуйнування.

Висновки. Встановлено, що екзистенційна тривожність виникає як симптомокомплексна ознака нормативних криз ідентифікації та визначає стадії самореалізації особистості: стадії Віри, Мужності, Любові

(особистісний психосинтез) та стадію Смиренності або Самості (духовний психосинтез).

На останній стадії самореалізація виходить за межі особистісного (персонального) розвитку з метою трансперсонального (духовного) становлення, в якому суб'єктом самовиявлення стає не особистість як соціально-психологічне формоутворення, а її сутнісний центр, екзистенція людини, яку в психосинтезі називають Вищим Я, Самістю, душею.

Встановлено, що нормативні внутрішні конфлікти спричиняють виникнення відповідних криз ідентифікації. Отже, конфлікт визначає кризу, яка переживається в емоційно-поведінкових проявах екзистенційної тривожності і долається на певній стадії самореалізації. Таким чином, у психосинтезі поєднуються психодинамічні та гуманістичні ідеї про особистість, в яких враховано роль базових конфліктів та самоактуалізації без їх протиставлення. Ідентифікація при цьому є механізмом становлення ідентичності, пошуку свого істинного Я (самоідентичності, самоототожнення), яке не протиставляється, але й не обмежується особистості.

Ключовим аспектом у професійній діяльності психотерапевта є здатність діагностувати симптоми екзистенційної тривожності, виявляти конкретні стадії розвитку самореалізаціїі клієнта, а також розуміння стану дискомфорту особистості, спричиненого відповідними базовими конфліктами. Це зумовлює необхідність нашого подальшого емпіричного дослідження екзистенційної тривожності на основі методології психосинтезу.

Список використаних джерел

1. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники. Москва: Институт Общегуманитарных Исследований, 2016. 204 с.
2. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. Москва: Наука, 1993. 432 с.
3. Маслоу А.. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Мастера психологии (Питер), 2014. 400 с.
4. Мэй Р. Смысл тревоги. Москва: Независимая фирма «Класс», 2001. 384 с.
5. Холлис Дж. Душевные омуты. Возвращение к жизни после тяжелых потрясений. Москва: Когито-Центр, 2006, 2008. 197 с.
6. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. Москва: Независимая фирма «Класс», 2015. 480 с. URL: https://avidreaders.ru/book/ekzistencialnaya-psihoterapiya.html (дата обращения: 10.04.2022).
7. Alberti A., Favero N. Teoria e pratica della diagnosi in psicosintesi (parte I). Accademia di psicoterapia psicosintetica. URL: https://www.accademiapsicosintesi.com/teoria-e-pratica-della-diagnosi-in psicosintesi/ (application date: 12.04.2022).